

# THE DEVELOPMENT OF MATERIAL ABOUT THE ANXIETY FOR STUDENTS OF SENIOR HIGH SCHOOL

Nurul Arifah<sup>1</sup>, Elni Yakub<sup>2</sup>, Rosmawati<sup>3</sup>

Email:nurularifah16@gmail.com, elni\_yakub@yahoo.com, rosandi5658@gmail.com

No. Hp: 08116922482

Guidance and Counseling Courses  
Kampus Bina Widya Km. 12,5 Simpang Baru-Pekanbaru

***Abstract :** Students are not only learning to get student achievement, but also learning to deal with or overcome the various problems.. For example the issue of the communication anxiety and anxiety to face the exam. Therefore, the researchers need to develop a material about the student anxiety in the schools. This research is expected to be used by guidance and counseling teachersto solve the student's problems. This material is prepared using research and development (R & D) methods. The purposes are 1)Establishment of appropriate materials about student anxiety of SMA. 2) To determine the quality of the student anxiety materials. This material had validated by two supervisors, guidance and counseling teacher, and for students of SMA. This material is tested in 4 lessonhours time (4 x 45minutes). This material consists of a sense of anxiety, characteristics of anxiety, factors affecting anxiety, symptoms of anxiety, the sense of anxiety communication, the characteristics of anxiety communication, factors that influence the anxiety of communication, how to overcome anxiety communication. The results of the development of this material indicates the quality of the material produced is in "Very Good" category, with the acquisition score 4.2 for all aspects of assessment.*

***Keywords:** Development of guidance counseling materials, student anxiety*

# **PENGEMBANGAN MATERI TENTANG KECEMASAN SISWA SMA/SEDERAJAT**

**Nurul Arifah<sup>1</sup>, Elni Yakub<sup>2</sup>, Rosmawati<sup>3</sup>**

**Email:nurularifah16@gmail.com, elni\_yakub@yahoo.com, rosandi5658@gmail.com**

**No. Hp: 08116922482**

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Kampus Bina Widya Km. 12,5 Simpang Baru-Pekanbaru

**Abstrak :** Peserta didik tidak hanya belajar untuk mencapai prestasi belajar, tetapi juga belajar untuk menghadapi ataupun mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapinya. Misalnya masalah terhadap kecemasan dalam berkemuikasi dan kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian. Oleh sebab itu peneliti merasa perlu untuk mengembangkan suatu materi tentang kecemasan siswa di sekolah yang diharapkan bisa digunakan oleh guru bimbingan dan konseling untuk diberikan kepada siswanya. Materi ini disusun menggunakan metode penelitian dan pengembangan (R&D). Tujuan penelitian ini adalah 1) Tersusunnya materi tentang kecemasan yang sesuai untuk siswa SMA. 2) Untuk mengetahui kualitas materi tentang kecemasan siswa yang dihasilkan. Materi ini divalidasi oleh dosen pembimbing I, dosen pembimbing II, guru bimbingan dan konseling, serta siswa SMA. Materi ini diuji cobakan kepada siswa dengan alokasi waktu 4 jam pelajaran ( 4 x 45'). Materi ini terdiri dari pengertian kecemasan, karakteristik kecemasan, faktor yang mempengaruhi kecemasan, gejala kecemasan, pengertian kecemasan komunikasi, karakteristik kecemasan komunikasi, faktor yang mempengaruhi kecemasan komunikasi, cara mengatasi kecemasan komunikasi. Hasil penelitian dari pengembangan materi ini menunjukkan kualitas materi yang dihasilkan berada pada kategori “Sangat Baik”, dengan perolehan skor 4,2 untuk keseluruhan aspek penilaian.

***Kata kunci :****Pengembangan materi bimbingan konseling, Kecemasan siswa*

## PENDAHULUAN

Peserta didik tidak hanya belajar untuk mencapai prestasi belajar, tetapi juga belajar untuk menghadapi ataupun mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapinya. Misalnya masalah terhadap kecemasan dalam berkomunikasi dan kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian.

Komunikasi berperan besar terhadap lancarnya jalan proses belajar mengajar serta, menjalin hubungan yang baik dengan individu lainnya. Dilihat dari sisi peserta didik, komunikasi sangat dibutuhkan sebagai jembatan peserta didik dalam menggali dan memahami informasi, akan tetapi tidak semua orang yang mampu berkomunikasi dengan baik, hal ini akan menimbulkan permasalahan baik untuk dirinya maupun dengan orang lain. Realitanya, hampir setiap peserta didik malu (*shyness*) atau cemas ketika berkomunikasi dengan orang lain. Hal ini merupakan suatu permasalahan yang sering dihadapi oleh siswa dilingkungan sekolah pada khususnya.

Prestasi akademik siswa bergantung pada semua aspek kehidupannya. Hal-hal yang termasuk didalamnya ialah kondisi fisik, sosial, emosional, spiritual, dan psikologis. Dengan kata lain, mereka yang mengalami masalah psikologis, seperti kecemasan, dapat menghadapi masalah dalam mengelola prestasi akademiknya dan hal ini dapat ditinjau melalui hasil ujiannya.

Secara umum rasa cemas dimiliki oleh setiap individu, kecemasan merupakan respon yang paling umum yang menyatakan kondisi "*waspada*" dan mendorong siswa untuk melakukan aktivitasnya secara kreatif. Pada tingkat kecemasan berat/tinggi, persepsi individu menjadi turun, hanya memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan yang lainnya, sehingga individu tidak dapat berpikir dengan tenang. Masalah yang sering dihadapi oleh peserta didik adalah kecemasan dalam berkomunikasi dan juga kecemasan dalam menghadapi ujian.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang di lakukan oleh Utami dan Prawitasari mengenai efektivitas relaksasi dan terapi kognitif dalam usaha untuk mengurangi kecemasan, menunjukkan bahwa fenomena kecemasan memang tampak di kalangan siswa dimana masih banyak siswa yang takut akan mengemukakan pendapat didepan umum serta ketakutannya dalam menghadapi ujian akhir . Terdapat tanda-tanda kecemasan bisa dilihat dari dua sisi, yaitu:

- a. Tingkat psikologis, seperti tegang, bingung, khawatir, sulit berkonsentrasi, dll
- b. Tingkat fisiologis, yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi fisik, terutama fungsi sistem syaraf seperti sukar tidur, jantung berdebar, keringat berlebihan, sering gemetar dan perut mual.

Terdapat beberapa fenomena yang terjadi di SMA, yaitu masih banyak terdapat siswa yang memiliki kecemasan baik dalam berkomunikasi maupun takut akan menghadapi ujian antaranya fenomena tersebut diantaranya :

1. Masih bnyak siswa takut dalam bertanya dan menjawab, mengungkapkan ide atau gagasan, berbicara di depan umum, dan lain sebagainya.
2. Terdapat beberapa gejala yang timbul seperti rasa takut, kehilangan kendali, terbata-bata, gugup, menghindar, memilih berdiam diri, berkeringat, tidak tahu apa yang seharusnya diucapkan, dan lain sebagainya.
3. Perasaan cemas terhadap kegagalan saat menghadapi UN dalam intensitas rendah sampai menengah akan menimbulkan *nervous*, tegang dan takut pada apa yang akan terjadi.
4. Panik saat ujian berlangsung dan takut akan tidak bisa menjawab soal.

5. Kurangnya materi yang disampaikan oleh guru tentang kecemasan
6. Kurangnya keterbaruan tentang materi kecemasan.

Berdasarkan fenomena tersebut diatas, perlu adanya bahan ajar yang disiapkan oleh guru BK sebagai pedoman bagi mereka untuk memberikan layanan informasi tentang kecemasan yang dialami peserta didik. Pada saat ini ketersediaan bahan atau materi untuk kecemasan yang dialami oleh siswa belum banyak. Ada beberapa penelitian Andi Riswandi (2014) dan Agustina Ari (2013) tentang kecemasan siswa, tetapi tentang materi atau bahan ajar belum tersedia.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian dan Pengembangan (*Research and Development/R&D*). Menurut Sugiono (2007) langkah – langkah penelitian dan pengembangan meliputi: identifikasi masalah, pengumpulan informasi, desain materi, validasi desain, perbaikan desain, uji coba materi, revisi materi, finalisasi materi. Validator terdiri dari dosen, gurubimbingandankonselingserta siswa. Adapun prosedur validasi penyusunan materi bimbingan sebagai berikut. Peneliti menyusun materi bimbingan berdasarkan literature (buku-buku), jurnalataukliping, Materi yang sudah direvisi, ditelaah dan diberikan penilaian oleh guru bimbingandankonseling. Validator diminta pendapatnya mengenai materi yang telah disusun itu. Dan validator memberikan pendapat : 1. Materi dapat digunakan tanpa perbaikan, 2. Ada perbaikan, 3. Dirombak total. Materi yang sudah direvisi, direview oleh guru bimbingan dan konseling memberikan penilaian dan saran, Memperbaiki materi berdasarkan saran guru bimbingandankonseling. Mengkonsultasikan materi yang sudah direvisi dengan pembimbing I dan pembimbing II kemudian disempurnakan sampai siap untuk diuji cobakan kepada siswa, dan tahap terakhir Peneliti melakukan uji coba materi kepada siswa

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pengertian Kecemasan**

Chaplin (dalam Andi Riswandi, 2014) mengatakan bahwa kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.

Menurut Atkinson (dalam Supri Yanti, 2013) kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda-beda.

Menurut Osborne (dalam Sri Wahyuni : 2014) kecemasan itu muncul karena takut secara fisik terhadap pendengar, yaitu takut ditertawakanorang, takut bahwa dirinya akan menjadi tontonan orang, takut bahwa apa yang akan dikemukakan mungkin tidak pantas untuk dikemukakan, dan rasa takutbahwa mungkin dirinya akan membosankan.

Menurut Post (dalam Tresna I G, 2011), kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya sistem syaraf pusat.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu ketakutan, perasaan gugup, panik, tegang, tidak nyaman dan kekhawatiran tentang ancaman yang berupa ancaman fisik atau psikologis yang muncul secara alami.

## **Karakteristik Kecemasan**

Kecemasan yang dialami tiap individu ditunjukkan dengan berbagai macam ciri atau gejala. Menurut Semium Yoseph (dalam Andi Riswandi, 2014) kecemasan menyebar ke segenap aspek kepribadian individu yaitu:

1. *Cognition*, kecemasan menimbulkan kekhawatiran dan ketakutan terhadap bayangan malapetaka, bahaya, ancaman yang akan menimpa diri individu
2. *Motorically*, kecemasan menimbulkan gerakan tidak terkontrol seperti gemetar, menggeliat, mengigit bibir
3. *Somatically*, kecemasan mempengaruhi gerakan sistem syaraf otonom yang ditandai dengan mulut kering, nafas tersenggal-senggal, jantung berdebar keras, ketegangan otot, tangan dan kaki terasa dingin, berkeringat dan lain-lain
4. *Affectively*, kecemasan mengakibatkan perasaan tegang, tidak nyaman, khawatir, murung dan sebagainya

## **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan**

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Nevid dkk (dalam Andi, 2014) dibagi menjadi dua yaitu:

1. Faktor individu: faktor yang menimbulkan kecemasan meliputi ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, ketakutan akan kehilangan kontrol, perasaan segala sesuatu adalah hal yang membingungkan serta tidak dapat teratasi dan perasaan tidak mampu mengendalikan sesuatu.
2. Faktor lingkungan: faktor lingkungan yang menimbulkan kecemasan berkaitan dengan perasaan terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapatkan perhatian, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan dan kekhawatiran akan ditinggal sendirian oleh orang terpenting dalam hidupnya

## **Gejala Kecemasan**

Menurut Frances (dalam Andi Riswandi, 2014) gejala kecemasan akademik terbagi menjadi dua yaitu gejala fisiologis dan psikologis. Gejala fisiologis dan psikologis yang dimaksud sebagai berikut:

3. Gejala fisiologis: gejala kecemasan ditandai dengan adanya pusing atau sakit kepala, sakit perut, muncul jerawat di wajah, muka memerah karena malu,

naiknya pola suara ketika sedang berbicara, kaki dan tangan mengalami mati rasa, pusing yang berat atau kehilangan kesadaran, sulit bernafas ketika mengerjakan tugas dan berada di depan kelas (di depan teman atau guru)

4. Gejala psikologis: gejala kecemasan ini ditandai dengan adanya berpikiran negatif tentang suatu tugas atau kehabisan waktu dalam mengerjakan tugas, ragu-ragu akan kemampuan diri, takut dipermalukan ketika berada di depan kelas, takut akan kegagalan, takut akan mengalami sakit, kecurigaan bahwa ia telah dinilai oleh orang-orang dan menjadi tidak disukai, merasa sedih dan rendah diri oleh kekhawatiran yang berlebihan.

## **Pengertian Kecemasan Komunikasi**

Mc Croskey (dalam Wela Aswida, 2012) menyatakan bahwa kecemasan berkomunikasi merupakan suatu level ketakutan atau kecemasan seseorang, baik nyata maupun hanya prasangka, berkaitan dengan komunikasi dengan orang lain ataupun dengan banyak orang.

Menurut Philip (dalam Khoirul Muslimin, 2013) menyatakan kecemasan komunikasi dengan istilah *retience*, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengikuti diskusi secara aktif mengembangkan percakapan, menjawab pertanyaan yang diajukan di kelas, yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena ketidakmampuan dalam menyusun kata-kata dan ketidakmampuan menyakinkan pesan secara sempurna, meskipun sudah dipersiapkan sebelumnya.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan komunikasi yaitu ketakutan, kekhawatiran, berupa perasaan negatif yang dirasakan individu dalam melakukan komunikasi, biasanya berupa perasaan tegang, gugup, atau pun panik yang dialami individu dalam melakukan komunikasi ketika berada di dalam situasi tertentu, baik dalam situasi komunikasi yang nyata ataupun komunikasi yang akan dilakukan individu dengan orang lain maupun dengan orang banyak

## **Karakteristik Kecemasan Komunikasi**

Individu yang mengalami kecemasan dalam melakukan komunikasi akan memiliki beberapa karakteristik. Powell & Powell (dalam Hapriyanita, 2012) menjelaskan 4 karakteristik individu yang mengalami kecemasan komunikasi, yaitu :

1. Penghindaran

Individu akan menghindari situasi atau keadaan yang memerlukan komunikasi, individu yang mengalami kecemasan komunikasi akan memilih untuk tidak terlibat dan tidak ikut berada dalam situasi yang membutuhkan komunikasi. Contoh perilaku penghindaran yaitu misalnya tidak mau bergabung ketika terdapat diskusi kelompok.

2. Penarikan diri

Individu akan menarik diri ketika berada dalam situasi yang membutuhkan komunikasi, memilih tidak berpartisipasi ketika diminta untuk berkomunikasi, memilih untuk tidak berbicara atau diam ketika diminta untuk berkomunikasi dalam situasi komunikasi. Contohnya yaitu ketika dalam diskusi kelompok,

individu diminta untuk menyampaikan pendapatnya, namun individu tersebut memilih untuk tidak menyampaikan pendapatnya.

3. Ketidaknyamanan internal

Individu mengalami perasaan tidak nyaman dalam diri ketika menghadapi peristiwa yang membutuhkan komunikasi, mendapat rangsangan negatif untuk melakukan komunikasi dalam situasi komunikasi, rangsangan tersebut berhubungan dengan ketakutan. Contoh ketidaknyamanan internal yaitu mengalami rangsangan negatif berupa perasaan gelisah, tidak tenang, dan tegang.

4. *Overcommunication* (Komunikasi Berlebihan)

Individu memberikan respon yang relatif mendominasi situasi komunikasi dengan melakukan komunikasi yang berlebihan. Dalam hal ini individu dapat lebih peduli dengan kuantitas daripada kualitas dari komunikasi yang disampaikan. Misalnya dalam melakukan presentasi, individu menyampaikan presentasi dengan berbicara tanpa henti namun pokok utama dari pembicaraan sedikit atau mengulang-ngulang kalimat.

## **Faktor yang mempengaruhi Kecemasan Komunikasi**

Kecemasan komunikasi yang dialami individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Powell & Powell (dalam, Hapriyanita, 2012), faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan komunikasi yaitu :

- a. *Genetika* : Kecemasan komunikasi dapat dipengaruhi oleh faktor genetik dari individu tersebut, dimana bersifat genetik bahwa kecemasan komunikasi adalah ketakutan terkait dengan faktor-faktor seperti sosialisasi penampilan fisik, bentuk tubuh.
- b. *Skill acquisition* : Individu akan merasa cemas dipengaruhi oleh keberhasilan individu mengembangkan ketrampilan dalam komunikasi. Keterampilan seperti penggunaan bahasa, kepekaan terhadap komunikasi nonverbal, keterampilan manajemen interaksi dengan orang lain sehingga individu cenderung mengalami kecemasan dalam berkomunikasi.
- c. *Modelling* : Kecemasan komunikasi berkembang dari proses imitasi terhadap orang lain yang diamati oleh seseorang di dalam interaksi sosialnya. Ketika individu mengamati orang lain yang mengalami kecemasan, maka kecemasan komunikasi cenderung muncul dalam diri individu tersebut.
- d. *Reinforcement* : Kecemasan komunikasi dipengaruhi oleh seberapa sering individu mendapat penguatan untuk melakukan komunikasi dari lingkungan sekitarnya. Individu yang menerima *reinforcement* positif dalam komunikasi akan dapat mengurangi kecemasan komunikasi, sedangkan individu yang jarang diberikan kesempatan untuk melakukan komunikasi dan tidak didorong untuk berkomunikasi akan mengembangkan sikap negatif mengenai komunikasi sehingga muncul kecemasan komunikasi.

## Cara mengatasi Kecemasan Komunikasi

### 1. Teknik Relaksasi

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu Agustina Ari Setianingrum (2013) menyatakan bahwa teknik relaksasi dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi. Peneliti menemukan gejala tingkah laku siswa yang mengindikasikan tingkah laku dengan kecemasan berkomunikasi berdasarkan hasil dari skala kecemasan berkomunikasi yang diberikan pada siswa sebelum dilakukan penelitian. Mereka masih gemetar dan terbata-bata, sering mengucapkan kata “hmmm” atau “eee”, terdiam ketika lupa apa yang akan disampaikan, sikap berdiri yang tidak rileks, nafas yang tidak teratur, dan mengusap keringat ketika berkomunikasi.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi karena relaksasi dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuannya dalam berpendapat, menyampaikan ide-ide dan informasi, dan menjelaskannya dihadapan banyak orang, serta untuk membuat siswa lebih rileks dan menurunkan ketegangan-ketegangan yang ada pada otot-otot tubuh mereka, seperti otot muka, tangan, leher, dada, bahu, punggung dan perut, dan kaki. Hal ini sejalan dengan pendapat Cormier dan Cormier (dalam Agustina, 2013) bahwa relaksasi (otot) sebagai usaha mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok otot utama, seperti tangan, muka, leher, dada, bahu, punggung dan perut, dan kaki.

Teknik relaksasi dilaksanakan dengan langkah-langkah, antara lain :

#### a. Rasional

Konselor mengemukakan tujuan prosedur singkat pelaksanaan relaksasi, serta konfirmasi tentang kesediaan / kesungguhan klien menggunakan strategi ini.

#### b. Instruksi Tentang Pemakaian

Sebelum latihan sebenarnya, klien hendaknya diberi petunjuk baju yang layak untuk direlaksasi.

#### c. Menciptakan Lingkungan yang Nyaman

Lingkungan yang enak agar latihan relaksasi menjadi efektif. Lingkungan latihan hendaknya tenang dan bebas dari suara yang mengganggu seperti berderingnya telepon, suara TV, radio maupun lalu-lalangnya anak-anak.

#### d. Konselor memberi contoh latihan Relaksasi

Sebelum latihan relaksasi dimulai konselor hendaknya memberi contoh secara singkat beberapa latihan otot yang akan dipakai dalam relaksasi.

#### e. Instruksi-instruksi / penyajian untuk Relaksasi otot

Dalam memeberikan instruksi latihan relaksasi, suara konselor hendaknya berbentuk kecakapan, bukan dramatisasi.

#### f. Penilaian Setelah Latihan

Konselor menanyakan klien tentang sesion pertama latihan relaksasi, dengan mendiskusikan masalah-masalah jika selama latihan klien mengalaminya.

## 2. Layanan Bimbingan Kelompok

Berdasarkan hasil penelitian Wela Aswida (2012) menyatakan hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, dimana kecemasan berkomunikasi siswa menurun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Temuan ini didukung oleh teori Mc Croskey (dalam Wela Aswida, 2012) yang mengemukakan beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi yaitu dengan melakukan *training* untuk keterampilan berkomunikasi. Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang melatih keterampilan berkomunikasi kepada siswa. Di dalam kegiatan bimbingan kelompok anggota bisa membahas tentang cara terampil berkomunikasi yang akan menambah pengetahuan siswa. Selain itu siswa juga dibimbing dan dilatih untuk terampil berkomunikasi. Sehingga dengan informasi dan latihan yang diberikan, kecemasan berkomunikasi pada siswa menurun (berkurang). Penelitian ini dapat diterima, karena tujuan khusus bimbingan kelompok menurut Prayitno dan Erman Amti (1994) sebagai berikut:

1. Melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat di hadapan temantemannya. Semakin rendah tingkat kecemasan berkomunikasi siswa, semakin berani ia dalam berkomunikasi atau berpendapat.
2. Melatih siswa dapat bersikap terbuka di dalam kelompok
3. Melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama temanteman dalam kelompok khususnya dan teman di luar kelompok pada umumnya
4. Melatih siswa untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok
5. Melatih siswa untuk dapat bersikap tenggang rasa dengan orang lain.
6. Melatih siswa memperoleh keterampilan sosial
7. Membantu siswa mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain.

Jadi dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok bertujuan menghilangkan ketegangan-ketegangan emosi yang dialami siswa, salah satunya kecemasan saat berkomunikasi. Dapat dikatakan layanan bimbingan kelompok dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi siswa, salah satunya kecemasan berbicara dalam kelompok kecil.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok bermanfaat untuk melatih siswa terampil berkomunikasi dengan orang lain, berani untuk berbicara di depan umum. Siswa yang terampil berkomunikasi di depan umum akan semakin rendah tingkat kecemasannya. Untuk mencapai semua itu tentunya di dalam kegiatan bimbingan kelompok membantu mengatasi semua hambatan yang dialami siswa dalam berkomunikasi seperti perasaan cemas dalam berkomunikasi. Ternyata dari hasil penelitian juga ditemukan bahwa tingkat kecemasan siswa berbicara di depan umum menurun setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok.

## 3. Metode Terapi Ego State

Menurut Emmerson (dalam Luh Putu, 2012) *Ego State* adalah sekelompok *state* yang sifatnya hampir sama, dimana hanya dibedakan respon rasionalisasi untuk menghindari oleh peran atau tugas, emosi dan fungsi mental yang tampak sebagai identitas dari setiap individu. *Ego State* merupakan suatu bagian dari jiwa yang sehat,

yang sifatnya berbeda dengan alters yaitu kepribadian ganda pada gangguan identitas disosiatif .

Setiap *ego state* kondisinya bisa sehat dan berfungsi dengan baik atau dapat berfungsi untuk menjaga atau melindungi klien. Berdasarkan atas kondisinya tersebut, *ego state* dapat dipilah dalam 4 kondisi yaitu:

1. Berfungsi Normal : *Ego State* memiliki peran yang positif dan bersifat menguntungkan bagi individu. Tujuan dari terapi *ego state* untuk mencapai kondisi normal tersebut.
2. *Vaded* : Terjadi akibat pengalaman yang negatif sehingga *ego state* tersebut kurang mampu berperan dengan baik. *State* tersebut dipengaruhi oleh pengalaman kehidupan pada situasi perasaan yang negatif, cenderung tidak terkontrol sehingga tampak langsung, berpengaruh terhadap di permukaan.
3. *Retro* : Ego yang berperanan saat kehidupan anak-anak yang cenderung berlawanan mengulang dengan *state* lainnya atau berlawanan dengan manfaat yang diperoleh individu.
4. *Conflicted* : Suatu *state* yang berkonflik dengan *state* lainnya, sehingga elemen penting untuk dapat memproses suatu menyebabkan permasalahan meluas.
5. *Malevolent* : *Ego state* yang memiliki merusak diri individu, seperti mencelakai diri sendiri. perasaan sesungguhnya.

## Hasil

Hasil dari penilaian seluruh validator yang menunjukkan hasil dari masing-masing kualitas aspek dari materi yang telah disusun oleh peneliti, yaitu :

- a. Kualitas pada aspek kejelasan materi adalah “Sangat Jelas” karena,  $\bar{X} > 4,2$  yaitu 4,4
- b. Kualitas pada aspek sistematika materi adalah “Sangat Sistematis” karena,  $\bar{X} > 4,2$  yaitu 4,3
- c. Kualitas pada aspek dukungan gambar adalah “ Sangat Bagus” karena,  $\bar{X} > 4,2$  yaitu 4,3
- d. Kualitas pada aspek keterbaruan materi adalah “Sangat Baru” karena,  $\bar{X} > 4,2$  yaitu 4,2
- e. Kualitas pada aspek kelengkapan materi adalah “Sangat Lengkap” karena,  $\bar{X} > 4,2$  yaitu 4,2
- f. Kualitas pada dukungan video *dangames* adalah “Sangat Baik” karena,  $\bar{X} > 4,2$  yaitu 4,2
- g. Kualitas pada keseluruhan aspek adalah “Sangat Baik” karena,  $\bar{X} > 4,2$  yaitu 4,2

## Pembahasan

Sebelum ditarik kesimpulan pada penelitian ini, maka terlebih dahulu peneliti akan melakukan pembahasan berkenaan dengan hasil penelitian yang dilakukan di SMA, yaitu pengembangan materi tentang kecemasan siswa di SMA. Berdasarkan hasil analisis data dengan memperhatikan skor ideal dan kriteria kualitas maka dapat diketahui hasil penelitian ini adalah tersusunnya materi tentang kecemasan yang sesuai

untuk siswa SMA, dengan kualitas materi yang dihasilkan berada pada kategori “Sangat Baik” dengan persentase keidealan sebesar 84%. Hal ini didapatkan dari penilaian yang dilakukan oleh dosen pembimbing I dan II, guru bimbingan dan konseling di SMA. Dari hasil kualitas tersebut maka dapat dikatakan materi tentang kecemasan yang telah disusun dapat menjadi bahan pertimbangan oleh guru bimbingan dan konseling sekolah untuk dijadikan sebagai bahan ajar dalam pemberian layanan informasi khususnya untuk siswa SMA. Siswa yang mendapatkan materi tentang kecemasan maka dapat mengatasi kecemasan yang dimiliki oleh siswa di sekolah.

Sebagaimana teori yang diungkapkan oleh Atkinson (dalam Supri Yanti, 2013) kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda-beda. Sejalan dengan itu Sri Wahyuni (2014) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi” yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program studi Psikologi Angkatan 2009 dan 2010 di Universitas Mulawarman Samarinda. Hal ini juga berarti semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Dengan pentingnya materi tentang kecemasan sebagaimana yang dijelaskan diatas, maka peneliti merasa perlu untuk mengembangkan materi ini agar kiranya materi ini dapat digunakan kepada siswa dan dapat dikembangkan lebih lanjut oleh guru bimbingan dan konseling maupun oleh peneliti yang lainnya agar materi ini lebih lengkap, lebih luas, dan lebih mendalam lagi pembahasannya

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan : 1).Telah tersusun materi tentang kecemasan siswa ditinjau dari kejelasan materi, sistematika materi, dukungan gambar, keterbaruan materi, kelengkapan materi serta dukungan video dan *games* 2). Kualitas materi tentang kecemasan siswa yang di hasilkan berdasarkan aspek penilaian kejelasan materi, sistematika materi, dukungan gambar, keterbaruan materi dan kelengkapan materi, dukungan video dan *games* adalah “Sangat Baik” artinya materi layak untuk digunakan.

### **Rekomendasi**

Adapun rekomendasi dari penulis adalah: 1) Materi ini dapat dikembangkan lagi oleh guru Bimbingan dan Konseling sehingga bisa digunakan sebagai bahan ajar bagi siswa SMA. 2) Materi ini dapat disosialisasikan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam acara pertemuan guru-guru semisal Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP), Kelompok Kerja Guru (KKG) dan lain sebagainya. 3)Materi ini dapat dikembangkan

lebih lanjut oleh peneliti lain dalam lingkup yang lebih luas sehingga materi ini lebih lengkap dan lebih baik. 4) Pada peneliti selanjutnya diharap meneliti atau mengembangkan materi tentang kecemasan lebihbaikatausempurnalagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andi, Riswandi.2014.Peran Guru Bimbingan Konseling Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menjelang Ujian. *Pedagogik Jurnal Pendidikan,Oktober 2014, Volume 9 Nomor 2, ( 65 – 75 )* .Palangkaraya
- Agustina Ari Setianingrum. 2013. Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan UmumMenggunakan Teknik Relaksasi. *Jurnal IlmiahKonseling*. ISSN : 1907 8455. Lampung
- Bau Ratu. 2013. Pengembangan Model Konseling Kelompok Melalui Teknik Asertif Training Untuk Mengentaskan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester. *Tri Sentra Jurnal IlmuPendidikan*. Vol.2 Edisi 4 Juli-Desember 2013. (diakses pada 23Maret 2016).
- Diah Nuraeni. 2010. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Siswa. Skripsi (tidakditerbitkan). Lumbang Pasuruan
- Hamid Mukhlis. 2015. Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA.*Journal Of Professional Psychology*. Volume 1,No. 3, Desember 2015: 203 – 215 Issn: 2407-7801
- Hapriyanita Ramadhani. 2012. Perbedaan Kecemasan Komunikasi antara Mahasiswa yang Mengikuti Pendekatan *Student Centered Learning*dengan *Teacher Centered Learning*.Medan
- Khoirul Muslimin.2013. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum. *Jurnal Interaksi*. Vol II No.2, Juli2013
- Luh Putu Suta Haryanthi. 2012. Efektivitas Metode Terapi *Ego State*Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Publik. *INSAN* Vol. 14 No. 01, April 2012. (diakses 23 Maret 2016).
- Prayitno dan Amti, Erman. 1994. *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*.Jakarta: RinekaCipta.
- Riyanti Astutik.2012 *Upaya Menurunkan Kecemasan SiswaMenghadapi Ujian*. FKIP:UniversitasLampung.

- Siska. 2003. Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa. NO. 2, 67 – 71 ISSN : 0215 – 8884
- Siti Nurlaila. 2011. Pelatihan Efikasi Diri Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa-Siswi Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional. *Jurnal Psikologi*. Vol.1, No.1, September 2011
- Sri Wahyuni. 2014. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. *Journal Psikologi*. 2(1): 50-64 (Online). [ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id](http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id) (diakses 8 Februari 2016)
- Sugiyono. 2007. “*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*”. Bandung: Alfabeta
- Supri Yanti. 2013. Hubungan Antara Kecemasan Dalam Belajar Dengan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*. Volume 2 Nomor 1 Januari 2013 <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Tresna, I. G. 2011. “Efektifitas konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengelola Kecemasan Menghadapi Ujian”. *Jurnal Nasional Bimbingan dan Konseling*. Volume ISSN1412-565X.
- Utami, & Prawitasari. 1991. Efektivitas Relaksasi dan Terapi Kognitif dalam Usaha untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*
- Wela Aswida. 2012. Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*. 1(1). P.1-11. (Online). [ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor](http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor). (diakses 8 Februari 2016).
- Zaharudin. 2013. Efektivitas *Muhasabah* Dalam Proses Pencapaian Makna Hidup Pada Santri Kelas Xi Jurusan Ips Madsah Aliyah Pondok Pesantren Alittifaqiyah Indralaya Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal Psikologi*