

**THE INFLUENCE OF ROLE PLAYING TECHNIQUES TO REDUCE  
THE ANXIETY OF TALKING IN FRONT OF THE CLASS  
THROUGH GROUP GUIDANCE AT SMP NEGERI 21 PEKANBARU**

**Elisa<sup>1)</sup> Rosmawati<sup>2)</sup> Tri Umari<sup>3)</sup>**

*Email: elisa.lisa924@gmail.com, Rosandi5658@gmail.com, Triumari2@yahoo.com  
Phone Number : 082284897833*

*Program Studi Bimbingan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau*

**Abstrack:** *This research aims to know the differences of class speaking anxiety before and after the given role playing techniques through group guidance to reduce the anxiety of speaking in front of the class. This research was done in the SMP Negeri 21 Pekanbaru on 7 subjects with a purposive sampling technique. The research design was pre-experiment with the one group pre-test post-test model. Data collection instruments used is the now the anxiety of speaking in front of the class is adapted from Nofrans (2009). The results showed that there is a difference in the thinking and after the given role playing techniques with a value of significance  $0,018 < 0,05$ . The influence of the techniques of acting against the anxiety of speaking in front of the class through the guidance of the group is 61,7% while 38,3% affected by other factors that originate from within and from the learners.*

**Key Words :** *Role Playing, Speaking of Anxiety, The Guidance Group*

# PENGARUH TEKNIK *ROLE PLAYING* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DI SMP NEGERI 21 PEKANBARU

Elisa<sup>1)</sup> Rosmawati<sup>2)</sup> Tri Umari<sup>3)</sup>

Email: elisa.lisa924@gmail.com, Rosmawati ,Triumari2@yahoo.com

Phone Number : 082284897833

Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecemasan berbicara di depan kelas sebelum dan sesudah di berikan teknik *role playing* melalui bimbingan kelompok dan mengetahui pengaruh teknik *role playing* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 21 Pekanbaru terhadap 7 subjek dengan teknik purposive sampling. Desain penelitian adalah pre-eksperimen dengan model one group pre-test post-test. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah angket kecemasan berbicara di depan kelas diadaptasi dari Nofrans (2009). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan cara berfikir dan perilaku peserta didik sebelum dan sesudah diberikan teknik *role playing* dengan nilai signifikansi  $0,018 < 0,05$ . Pengaruh teknik *role playing* terhadap kecemasan berbicara di depan kelas melalui bimbingan kelompok adalah 61,7% sedangkan 38,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan peserta didik tersebut.

**Kata kunci:** *Role Playing*, Kecemasan Berbicara , Bimbingan Kelompok

## PENDAHULUAN

Kita hampir dapat memastikan bahwa sebagian besar kegiatan komunikasi itu dilakukan secara lisan (Jalaludin Rakhmat, 2004). Komunikasi yang bersifat lisan inilah yang disebut dengan berbicara. Memberikan sambutan atau berbicara bisa jadi merupakan salah satu pengalaman yang paling menegangkan. Mereka mengalami beberapa hambatan dalam berbicara salah satunya adalah mengalami kecemasan. Nevid (2003) mengemukakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Rasa cemas yang dialami oleh sebagian orang ini akan menghambat proses berbicara sehingga maksud dan tujuan yang akan disampaikan tidak dapat tersampaikan dengan baik kepada lawan bicara atau pendengar.

Kecemasan berbicara ini banyak dialami khususnya pada peserta didik yang akan berbicara di depan kelas. Peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara ketika akan maju didepan kelas dapat dilihat dengan tanda-tanda yang dapat diamati seperti menekuk kepalanya sebagai tanda bahwa peserta didik tersebut tidak yakin, ragu-ragu dalam berbicara, tidak berani mengemukakan pendapat, keluar keringat dingin, terbata-bata dalam berkata dan bingung saat berbicara salah satu teknik untuk melatih berbicara dapat dilakukan melalui teknik *role playing*. Melalui teknik *role playing* ini peserta didik akan dilatih untuk memiliki kemampuan berbicara yang baik agar tutur bahasanya menjadi lebih teratur dan jelas.

Menurut Huda (2014) menjelaskan bahwa *role playing* ini adalah sebuah model pengajaran yang berasal dari dimensi pendidikan individu maupun sosial. Berdasarkan teori tersebut maka melalui teknik *role playing* peserta didik dibantu untuk menemukan makna pribadi dalam dunia sosial mereka dan membantu memecahkan dilema pribadi dengan bantuan kelompok. *Role playing* adalah salah satu teknik dalam pendekatan kelompok yang dapat diterapkan dalam psikoterapi atau konseling.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Diana Kusuma Astuti (2017) berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas dapat di tangani melalui teknik *role playing*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Anne Fatma dan Sri Ernawati (2012) berdasarkan peneliti tersebut kecemasan berbicara di depan umum sangat mempengaruhi keperibadian individu tersebut.

Kecemasan berbicara di depan kelas yang dialami oleh peserta didik khususnya pada peserta didik kelas VIII. Peserta didik yang mengalami hal tersebut ditunjukkan dengan adanya peserta didik yang terlihat gugup saat berbicara, gemetar saat berdiri di depan kelas, terlihat tidak tenang ketika berdiri di depan kelas, atau diam ketika diberikan pertanyaan bahkan ada beberapa peserta didik yang tidak masuk karena untuk menghindari tampil presentasi. Berdasarkan pemaparan terhadap fenomena yang terjadi pada saat peneliti melaksanakan PLP peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Teknik *Role Playing* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Melalui Bimbingan Kelompok Di SMP Negeri 21 Pekanbaru”**.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP NEGERI 21 PEKANBARU yang terletak di Jl. Soekano-Hatta Nomor. 639 Pekanbaru 28294. Waktu penelitian dimulai pada bulan Februari 2019 sampai dengan selesai. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimen *one group pre-test post-test*. Subjek dalam penelitian ini adalah 7 orang yang ditarik dengan teknik *purposive sampling* dari 44 orang populasi. Dalam penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Teknik pengambilan data menggunakan teknik dokumentasi dan angket. Data diperoleh dari instrumen kecemasan berbicara di depan kelas yang disebarikan oleh peneliti dan di isi oleh responden. Data di analisis secara deskriptif dan statistik menggunakan uji *wilcoxon* dan *rank spearman* untuk menguji hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Sebelum Dan Sesudah Diberikan Teknik Role Playing Melalui Bimbingan Kelompok

Untuk mengetahui gambaran kecemasan berbicara di depan kelas sebelum dan sesudah diberikan teknik *role playing* melalui bimbingan kelompok dapat dilihat pada tabel ini:

Tabel 1.1 Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Sebelum dan Sesudah diterapkan Teknik *Role Playing* melalui Bimbingan Kelompok

No	Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1	Sangat Rendah	< 55	0	0%	1	14%
2	Rendah	55 – 78	0	0%	4	57%
3	Sedang	79 – 102	0	0%	2	29%
4	Tinggi	103 – 126	4	57%	0	0%
5	Sangat Tinggi	> 126	3	43%	0	0%

Sumber: Olahan Data SPSS 22,0.

Berdasarkan data tabel diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas sebelum diberikan teknik *role playing* melalui bimbingan kelompok sebagian besar berada pada kategori sangat tinggi yaitu 43% (3 orang) dan 57% (4 orang) pada kategori tinggi. Berdasarkan data tabel di atas bahwa kecemasan sesudah diberikan teknik *role playing* melalui bimbingan kelompok sebagian besar pada kategori sangat rendah yaitu 1% (1 orang), kategori rendah 57% (4 orang) dan kategori sedang 29% (2 orang).

## Perbedaan Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik *Role Playing* Melalui Bimbingan Kelompok

Untuk mengetahui perbedaan kecemasan berbicara di depan kelas dengan pelaksanaan teknik *role playing* melalui bimbingan kelompok, maka terlebih dahulu dilakukan perhitungan menggunakan Uji Wilcoxon dengan menggunakan SPSS versi 22.

**Tabel 1.2** Perbedaan Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik *Role Playing* melalui Bimbingan Kelompok dengan Uji *Wilcoxon*.

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Posttest – Pretest
Z	-2.366 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Pengambilan keputusan dapat dilihat dari hasil angka signifikan Asymp sig (2-tailed) pada uji wilcoxon yang merupakan hasil pengolahan data sebelum dan sesudah dalam SPSS versi 22 dengan ketentuan apabila nilai Asymp sig (2-tailed) lebih kecil dari  $< 0,05$  maka  $H_a$  diterima, sebaliknya jika nilai Asymp sig (2-tailed) lebih besar  $> 0,05$  maka  $H_a$  ditolak. Berdasarkan tabel 4.8 hasil uji wilcoxon menunjukkan Asymp sig (2-tailed) sebesar  $(0,018) < \alpha (0,05)$  yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hal ini menunjukkan ada penurunan yang signifikan kecemasan berbicara di depan kelas melalui teknik *role playing* melalui bimbingan kelompok. Dengan demikian dapat dikatakan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas siswa kelas VIII-6 SMPN 21 Pekanbaru sebelum dan sesudah diberikan teknik *role playing* melalui bimbingan kelompok.

## Pengaruh Teknik *Role Playing* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Melalui Bimbingan Kelompok

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik *role playing* melalui bimbingan kelompok menggunakan Uji *Rank Spearman*.

**Tabel 1.3** Pengaruh Teknik *Role Playing* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Melalui Bimbingan Kelompok dengan uji *Rank Spearman*

Correlations				
			Pretest	Posttest
Spearman's rho	Pretest	Correlation Coefficient	1.000	.786*
		Sig. (2-tailed)	.	.036
		N	7	7
	posttest	Correlation Coefficient	.786*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.036	.
		N	7	7

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Sumber: Olahan Data SPSS 22.0

Dari hasil olahan data yang telah dipaparkan diatas, maka dapat dilihat bahwa nilai hitung Sig. (2-tailed) adalah 0,001. Atas dasar pengambilan keputusan yang menyatakan bahwa hipotesis bisa diterima jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05. Pada penelitian kali ini nilai Sig. (2-tailed) = 0,001 (0,001 < 0,05). Dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan teknik *role playing* melalui bimbingan kelompok sangat berpengaruh dalam mempengaruhi kecemasan berbicara di depan kelas.

Selanjutnya, dari hasil olahan tersebut diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,786. Maka untuk mengetahui koefisien determinan digunakan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned}(r_s)^2 &= (0,786)^2 \times 100\% \\ &= 0.617 \times 100\% \\ &= 61,7\%\end{aligned}$$

Artinya pengaruh teknik *role playing* untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas adalah 61,7% sedangkan 38,3% lainnya dipengaruhi oleh factor-faktor yang berasal dari dalam diri siswa tersebut maupun dari lingkungan.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 21 Pekanbaru, semester II tahun pelajaran 2018/2019. Dimulai pada tanggal 21 Februari- 09 Maret 2019. Subjek dari penelitian ini sebanyak 7 orang siswa, yang terdiri dari 3 orang perempuan dan 4 orang laki-laki. Teknik *role playing* salah satu cara untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas semakin sering siswa malatih kemampuan berbicaranya di depan orang lain atau di depan teman-temannya maka akan meningkatkan rasa percaya diri dan dapat menghilangkan rasa cemas, takut, berfikir negatif terhadap orang lain maupun diri sendiri.

Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa kecemasan berbicara di depan kelas sebelum diberikan teknik *role playing* melalui bimbingan kelompok berada pada kategori sangat tinggi yaitu 28% (2 orang) kemudian kategori tinggi 72% (5 orang), jadi jumlah siswa 7 orang, setelah diberikan teknik *role playing* melalui bimbingan kelompok sangat rendah yaitu 14% sebanyak 1 orang, 72% rendah sebanyak 5 orang dan 14% pada kategori sedang sebanyak 1 orang. Pada kategori sedang dipengaruhi oleh suasana bimbingan kelompok kurang kondusif karena guru BK memberi satu kelas VIII-6 pada saat jam BK peneliti yang bertanggung jawab maka pelaksanaan bimbingan

kelompoknya tidak kondusif dan pihak yang terlibat dalam pelaksanaan bimbingan kelompok kurang fokus karena rebut dan di lihatin oleh teman-temannya.

Dalam pelaksanaan teknik *role playing* semua anggota kelompok mendapatkan giliran untuk berdrama jadi yang bermain peran orangnya berbeda-beda sehingga semua anggota merasakan tampil di depan kelas, dengan semakin sering siswa itu untuk tampil di depan kelas maka semakin terlatihlah rasa kepercayaan dirinya dan rasa cemas, takut yang ada pada dirinya semakin hilang dan tidak seperti sebelum diberikan teknik *role playing*. Artinya teknik *role playing* cocok untuk diberikan kepada siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas. Teknik *role playing* adalah suatu teknik dalam proses untuk perubahan dalam diri yang melibatkan langsung para peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas, cara pelaksanaan *role playing* ini peserta didik atau anggota kelompok memernakan salah satu tokoh dalam sebuah cerita. Dengan memerankan salah satu tokoh dalam suatu cerita peserta didik atau anggota kelompok merasa termotivasi untuk mampu menyampaikan pesan dari peran yang mereka perankan sehingga penyimak mampu menerima pesan atau peran yang mereka perankan. Untuk mampu menyampaikan peran dengan baik sehingga penyimak mengerti, tentu saja kemampuan berbicara siswa harus terus dilatih.

Berbicara meskipun secara alami dapat dilakukan oleh setiap orang, namun sebenarnya secara formal kemampuan berbicara perlu dilatih. Hal ini disebabkan ada beberapa faktor yang dapat menunjang keefektifan berbicara diluar kemampuan berbahasa dan ilmu pengetahuan. Pada saat berbicara diperlukan 1. penguasaan bahasa, 2. bahasa, 3. keberanian dan ketenangan, 4. kesanggupan menyampaikan ide dengan lancar dan teratur. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Setyo Ambarwati (2014) peningkatan kemampuan berbicara di depan kelas melalui teknik bermain peran dapat disimpulkan bahwa Berdasarkan data yang ada pada pra siklus kemampuan berbicara siswa di depan kelas termasuk dalam kategori “sedang”. Dengan demikian maka dapat dinyatakan dengan adanya peningkatan yang cukup berarti dan positif pada kemampuan berbicara di depan kelas melalui teknik bermain peran.

Astina Hasrida,dkk (2016) penelitian tentang pengaruh teknik *role playing* dengan kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa mata kuliah seminar biologi jurusan pendidikan biologi UIN Alauddin Makassar dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan terhadap teknik *role playing* untuk menurunkan kecemasan berbicara.

Agustina (2013) upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan umum menggunakan teknik *role playing* bahwa kecemasan berbicara di depan umum dapat dikurangi dengan menggunakan teknik *role playing*

Diana Kusuma Astuti (2017) tentang efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VII G MTS Negeri 2 Banjar Negara dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh teknik *role playing* terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas kepada siswa di MTSN 2 Banjar Negara.

Widiartini, dkk (2015) pengaruh penggunaan metode pembelajaran bermain peran terhadap sikap kemampuan sosial dan kemampuan berbicara di depan umum siswa kelas VI SD N 29 Dangin Puri kesimpulan Pertama, temuan penelitian ini telah menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan sikap sosial antara kelompok siswa yang mengikuti metode pembelajaran bermain peran dengan kelompok siswa yang mengikuti metode pembelajaran konvensional pada siswa kelas VI SD N 29 Dangin Puri.

Jadi sangat jelas bahwa teknik *role playing* ini sangat berpengaruh kepada siswa yang mengalami tingkat kecemasan berbicara di depan kelas yang memiliki kategori sangat tinggi maka akan berpengaruh untuk penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas dengan teknik *role playing* melalui bimbingan kelompok. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik *role playing* melalui bimbingan kelompok memiliki pengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan kelas kepada siswa SMPN 21 Pekanbaru kelas VIII-6.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan tujuan yang ingin dicapai maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kecemasan berbicara di depan kelas sebelum diberikan teknik *role playing* yaitu peserta didik tidak berani mengacungkan tangan ketika diberi pertanyaan oleh guru, siswa suka membolos ketika jam pelajaran untuk presentasi di depan kelas, siswa sulit berkonsentrasi, gugup perkataan kalimat tidak jelas, sedangkan sesudah diberikan teknik *role playing* pada umumnya siswa sudah berani untuk mengemukakan pendapatnya tanpa disuruh, siswa tidak lagi membolos, siswa lebih tenang dan lebih bisa mengendalikan konsentrasinya, sudah tidak gugup berlebihan lagi dan kalimatnya lebih jelas.
2. Terdapat perbedaan kecemasan berbicara di depan kelas yang positif sebelum dan sesudah di berikan teknik *role playing* melalui bimbingan kelompok. Artinya *role playing* ini sangat berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas melalui bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII-6 di SMPN 21 Pekanbaru.
3. Terdapat pengaruh yang positif terhadap kecemasan berbicara menggunakan teknik *role playing* melalui bimbingan kelompok.

### **Rekomendasi**

1. Kepada kepala sekolah hendaknya memberikan dukungan lebih terhadap pelayanan BK di SMP Negeri 21 Pekanbaru serta memberikan fasilitas yang cukup mengenai ruangan BK yang kurang memadai.
2. Kepada guru BK diharapkan agar menggunakan teknik *role playing* dalam proses bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas agar siswa lebih terbiasa dan terlatih untuk lebih sering berdrاما di depan teman-temannya.

3. Kepada siswa pada proses pelaksanaan bimbingan kelompok agar dapat mengikuti pelaksanaan *role playing* dengan tenang dan lebih fokus lagi.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melaksanakan penelitian dengan teknik *role playing* guna untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas dengan teknik lain seperti, teknik relaksasi, *reinforcement* dan lain-lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anne Fatma dan Sri Ernawati. 2012. pendekatan perilaku kognitif dalam pelatihan keterampilan mengelola kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Talenta Psikologi*, Vol.1 No.1
- Astina Hasrida,dkk. 2016. pengaruh teknik *role playing* dengan kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa mata kuliah seminar biologi jurusan pendidikan biologi UIN Alauddin Makassar. *Jurnal Biotek*, Vol.4, No.1.
- Agustina. 2013. upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan umum menggunakan teknik *role playing*. *Jurnal Psikologi* , Vol.2 No.3.
- Diana Kusuma Astuti. 2017. efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VII G MTS Negeri 2 Banjar Negara. *Jurnal Bimbingan dan Konseling. UNES*. Vol.02. NO. 12
- Huda, Miftahul. 2014. *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Jalaludin Rakhmat. 2004. *Retorika Modern Pendekatan Praktis*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Nevid. 2003. *Psikologi Abnormal*. Jakarta : Erlangga.
- Setyo Ambarwati. 2014. peningkatan kemampuan berbicara di depan kelas melalui teknik bermain peran. *Jurnal Pendidikan*. Vol.2 No.1
- Triantoro, Nofrans. 2009. *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengolah Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Widiartini, dkk. 2015. pengaruh penggunaan metode pembelajaran bermain peran terhadap sikap kemampuan sosial dan kemampuan berbicara di depan umum siswa kelas VI SD N 29 Dangin. *Puri. Journal Pendidikan*. Vol.5 No.1.