

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK *ROLE PLAYING* UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN *PERFORMA* PESERTA DIDIK  
DI SMA NEGERI 5 BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh**

**SITI SAFURA  
NIM. 150213089  
Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Prodi Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2019 M/1440 H**

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK *ROLE PLAYING* UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN *PERFORMA* PESERTA DIDIK  
DI SMA NEGERI 5 BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)  
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh  
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
dalam Ilmu Pendidikan

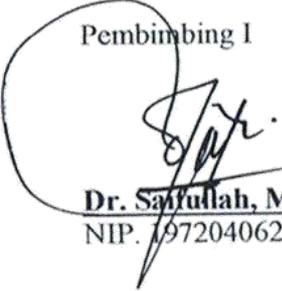
Oleh

**SITI SAFURA**  
NIM. 150213089

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Prodi Bimbingan dan Konseling

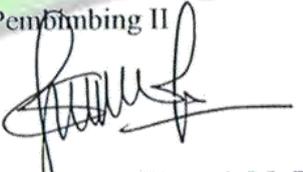
Disetujui oleh:

Pembimbing I

  
**Dr. Saifulah, M. Ag**

NIP. 197204062001121001

Pembimbing II

  
**Annisa Apriliyanti, M. Pd**

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK *ROLE PLAYING* UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN *PERFORMA* PESERTA DIDIK  
DI SMA NEGERI 5 BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus  
serta Diterima sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)  
dalam Ilmu Pendidikan

Pada Hari/Tanggal :

Senin, 06 Januari 2020 M

10 Jumadil Awal 1441 H

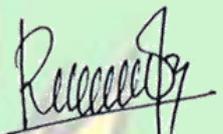
Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,

  
**Dr. Saifullah, M. Ag**

NIP. 197204062001121001

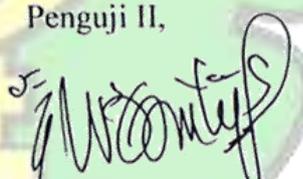
Sekretaris,

  
**Riska Yuniar, S. Pd**

Penguji I,

  
**Annisa Apriliyanti, M. Pd**

Penguji II,

  
**Wanty Khaira, M. Ed**

NIP. 197606132014112002

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry  
Darussalam Banda Aceh

  
**Dr. Muslim Razali, SH. M. Ag**

NIP. 195903091989031001

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH/SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Safura

NIM : 150213089

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* untuk Mengurangi Kecemasan *Performa* Peserta Didik di SMA Negeri 5 Banda Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun

Banda Aceh, 25 Oktober 2019

Yang Menyatakan



Siti Safura

NIM. 150213089

## ABSTRAK

Nama : Siti Safura  
NIM : 150213089  
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan dan Konseling  
Judul : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* untuk Mengurangi Kecemasan *Performa* Peserta Didik di SMA Negeri 5 Banda Aceh  
Tanggal Sidang : 06 Januari 2020  
Tebal Skripsi : 81 halaman  
Pembimbing I : Dr. Saifullah, M.Ag  
Pembimbing II : Annisa Apriliyanti, M.Pd  
Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, Teknik *Role Playing*, dan Kecemasan

Kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar, karena kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. Permasalahan di SMA Negeri 5 Banda Aceh adalah kecemasan *performa* yang sering terjadi pada peserta didik dan sulit untuk dihilangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan *performa* peserta didik di SMA Negeri 5 Banda Aceh sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*, seberapa besar tingkat kecemasan *performa* peserta didik di SMA Negeri 5 Banda Aceh sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dan keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* untuk mengurangi kecemasan *performa* peserta didik di SMA Negeri 5 Banda Aceh. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMA Negeri 5 Banda Aceh berjumlah 237 peserta didik dengan kecemasan *performa* tinggi, sedang, dan rendah. Sampel penelitian berjumlah 7 peserta didik yang mewakili dari kelas X IPA 4 dan X IPS 3. Sampel dipilih melalui *purposive sampling* dengan pengkategorian peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan *performa* tinggi. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental* (pra-eksperimen) dengan desain *One Group Pre-test-Post-test-Design*. Pengumpulan data yang digunakan adalah skala *likert*. Teknik analisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji-t. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif untuk mengurangi kecemasan *performa* peserta didik di SMA Negeri 5 Banda Aceh.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala, yang telah melimpahkan rahmat, hidayat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi. Shalawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Alam Nabi Muhammad Shallallahu'alaihi Wa Sallam, keluarga dan para sahabatnya. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada program Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Judul yang penulis ajukan adalah **“Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Role Playing* untuk Mengurangi Kecemasan Performa Peserta Didik di SMA Negeri 5 Banda Aceh”**.

Penyusunan dan penulisan dalam skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulisan dengan senang hati menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Muslim Razali, Sh.M.Ag selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, pembantu dekan dan seluruh staf karyawan/karyawati FTK UIN Ar-Raniry yang telah memberikan izin untuk melanjutkan studi di program Studi Bimbingan dan Konseling.
2. Ibu Dr. Chairan M. Nur, M.Ag. selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry.
3. Bapak Dr. Saifullah, M.Ag Selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan serta nasehat. Semoga

Allah selalu meridhai dan memberkahi setiap langkah bapak dan keluarga,  
Amin.

4. Ibu Annisa Apriliyanti, M.Pd selaku pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan serta motivasi yang sangat berharga. Terimakasih atas waktu yang selalu ibu luangkan, semoga ibu dan keluarga selalu dalam lindungan Allah SWT.
5. Bapak Usman, S.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 5 Banda Aceh yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan pengumpulan data pada SMA Negeri 5 Banda Aceh.
6. Teristimewa kepada Ayahanda Bustamam dan ibunda tercinta Arjuna Wati yang selama ini telah membantu peneliti dalam bentuk perhatian, kasih sayang, motivasi, dukungan serta do'a yang tiada henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
7. Kepada sahabat terkasih, Nurul F, Rizka, Ririn, Wardiana, Maira, Devi, Rita, Rina, Fidia, Nurul R, Kintan, Raisa, Isma, Oja, Nisa, terimakasih untuk kebersamaannya, dan motivasi selama ini dalam perjuangan kita menggapai impian sebagai konselor yang hebat.
8. Kepada teman-teman angkatan 2015 program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, khususnya kepada teman-teman unit 03, terimakasih atas kerja samanya selama ini

Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu. Terimakasih atas segala bantuan, dukungan dan kerjasama serta do'a. Semoga Allah memberikan pahala yang berlipat, Amin.

Banda Aceh, 25 Oktober 2019

Siti Safura



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL JUDUL</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN SIDANG</b>	
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Hipotesis Penelitian .....	8
E. Manfaat Penelitian.....	9
F. Definisi Operasional .....	9
<b>BAB II : KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori Mengenai Layanan Bimbingan Kelompok .....	13
1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok.....	13
2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	15
3. Asas Bimbingan Kelompok .....	17
4. Tahap Bimbingan Kelompok.....	18
B. Kajian Teori Mengenai Teknik <i>Role Playing</i> .....	19
1. Pengertian Teknik Bermain Peran ( <i>Role Playing</i> ).....	19
2. Tujuan Teknik <i>Role Playing</i> .....	21
3. Tahapan Teknik <i>Role Playing</i> .....	22
4. Kelebihan dan Kelemahan Teknik <i>Role Playing</i> .....	24
C. Kajian Teori Mengenai Kecemasan .....	25
1. Pengertian Kecemasan .....	25
2. Ciri-ciri Kecemasan .....	27
3. Aspek-aspek Kecemasan .....	29
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan .....	30
5. Bentuk Kecemasan .....	32
6. Penanggulangan Kecemasan.....	33
D. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Role Playing</i> Untuk Mengurangi Kecemasan <i>Performa</i> .....	35
<b>BAB III : METODE PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian .....	38
B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
1. Lokasi.....	39

2. Populasi.....	39
3. Sampel .....	40
C. Instrumen Pengumpulan Data .....	42
1. Validitas Instrumen.....	44
2. Realiabilitas Instrumen .....	46
D. Teknik Pengumpulan Data .....	48
E. Teknik Analisis Data .....	49
1. Uji Normalitas.....	50
2. Uji-T.....	50

#### **BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	52
1. Tingkat Kecemasan <i>Performa</i> Peserta Didik Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik <i>Role Playing</i> Di Sma Negeri 5 Banda Aceh .....	52
2. Tingkat Kecemasan <i>Performa</i> Peserta Didik Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik <i>Role Playing</i> Di Sma Negeri 5 Banda Aceh .....	55
3. Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Role Playing</i> Untuk Mengurangi Kecemasan <i>Performa</i> Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 5 Banda Aceh.....	56
a. Uji Normalitas .....	56
b. Hipotesis Efektifitas layanan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Role Playing</i> Untuk Mengurangi Kecemasan <i>Performa</i> Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 5 Banda Aceh .....	58
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	62
1. Pembahasan Tingkat Kecemasan <i>Performa</i> Peserta Didik Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik <i>Role Playing</i> Di SMA Negeri 5 Banda Aceh .....	62
2. Pembahasan Tingkat Kecemasan <i>Performa</i> Peserta Didik Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik <i>Role Playing</i> Di SMA Negeri 5 Banda Aceh .....	64
3. Pembahasan Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Role Playing</i> Untuk Mengurangi Kecemasan <i>Performa</i> Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 5 Banda Aceh.....	66
C. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Role Playing</i> Untuk Mengurangi Kecemasan <i>Performa</i> Peserta Didik Di SMA Negeri 5 Banda Aceh .....	68
a. <i>Pre-Test</i> .....	69
b. Perlakuan ( <i>Treatment</i> ) .....	70
1) Perlakuan ( <i>Treatment</i> ) Pertama .....	70
2) Perlakuan ( <i>Treatment</i> ) Kedua .....	72
3) Perlakuan ( <i>Treatment</i> ) Ketiga.....	73
c. <i>Post-Test</i> .....	74

<b>BAB V : PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>82</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS.....</b>	<b>130</b>

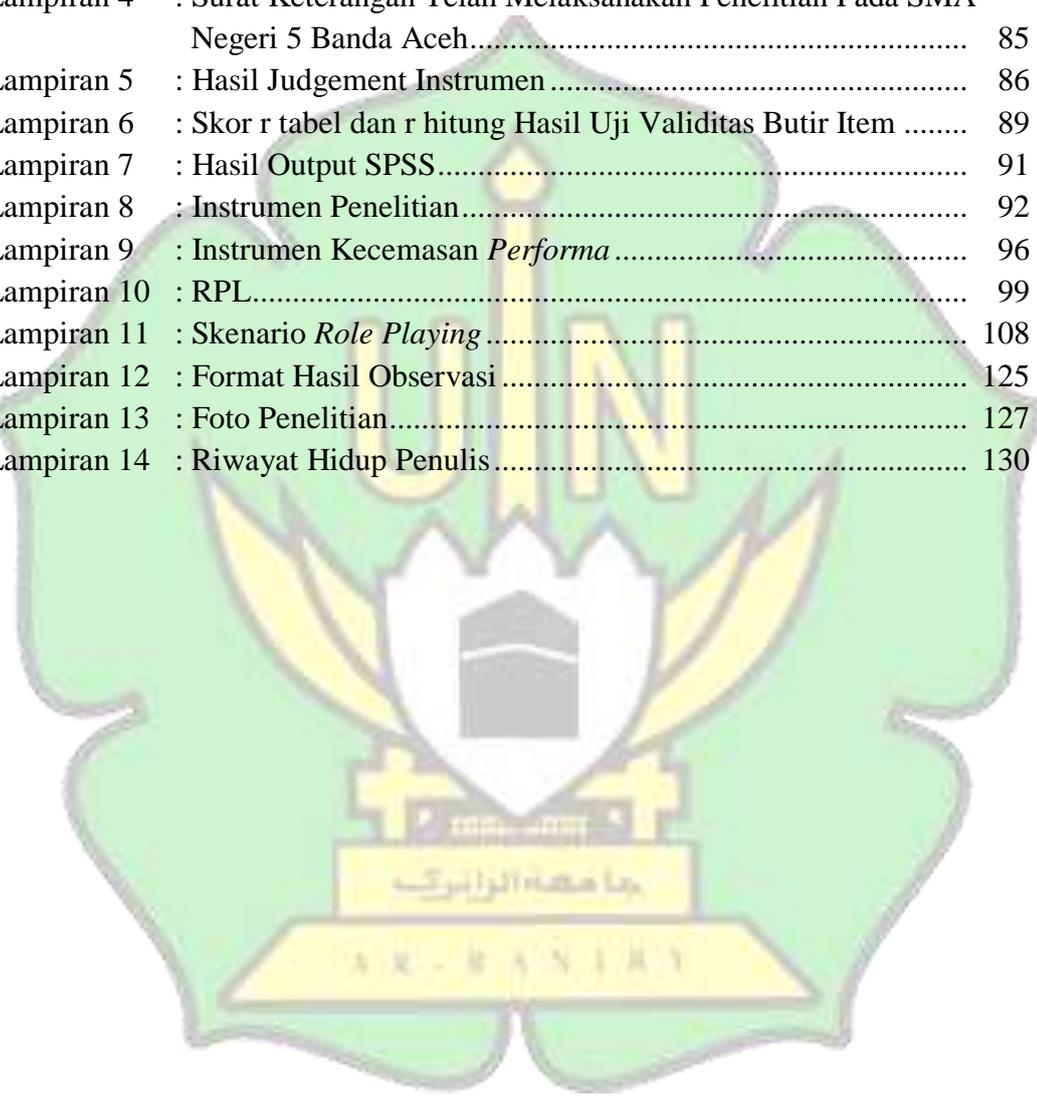


## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: Desain <i>One Group Pre-test-Prost-test-Design</i> .....	38
Tabel 3.2	: Jumlah Populasi Penelitian Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 5 Banda Aceh .....	40
Tabel 3.3	: Jumlah Anggota Sampel Penelitian Peserta didik kelas X SMA Negeri 5 Banda Aceh .....	41
Tabel 3.4	: Kisi-kisi Instrumen Kecemasan <i>Performa</i> Peserta Didik .....	43
Tabel 3.5	: Kategori Pemberian Skor Alternatir Jawaban .....	44
Tabel 3.6	: Hasil Uji Validitas Butir item.....	46
Tabel 3.7	: Interval Koefisien Derajat Reliabilitas .....	47
Tabel 3.8	: <i>Cronbach's Alpha</i> .....	47
Tabel 3.9	: Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan <i>Performa</i> .....	48
Tabel 4.1	: Kategori Kecemasan <i>Performa</i> Peserta Didik.....	55
Tabel 4.2	: Persentase Kecemasan <i>Performa</i> Peserta Didik.....	56
Tabel 4.3	: Skor <i>Pre-Test</i> sebelum diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Role Playing</i> .....	57
Tabel 4.4	: Skor <i>Pos-Test</i> sesudah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Role Playing</i> .....	58
Tabel 4.5	: One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test.....	60
Tabel 4.6	: Perbandingan Skor <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....	61
Tabel 4.7	: Perbandingan Persentase <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	61
Tabel 4.8	: Paired Samples Statistics.....	62
Tabel 4.9	: Paired Samples Correlations .....	63
Tabel 4.10	: Uji t Berpasangan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecemasan <i>Performa</i> ...	63

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Surat Keputusan Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry .....	82
Lampiran 2	: Surat Keterangan Izin Penelitian dari Dekan Fakultas.....	83
Lampiran 3	: Surat Rekomendasi Melakukan Penelitian dari Dinas .....	84
Lampiran 4	: Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian Pada SMA Negeri 5 Banda Aceh.....	85
Lampiran 5	: Hasil Judgement Instrumen .....	86
Lampiran 6	: Skor r tabel dan r hitung Hasil Uji Validitas Butir Item .....	89
Lampiran 7	: Hasil Output SPSS.....	91
Lampiran 8	: Instrumen Penelitian.....	92
Lampiran 9	: Instrumen Kecemasan <i>Performa</i> .....	96
Lampiran 10	: RPL.....	99
Lampiran 11	: Skenario <i>Role Playing</i> .....	108
Lampiran 12	: Format Hasil Observasi .....	125
Lampiran 13	: Foto Penelitian.....	127
Lampiran 14	: Riwayat Hidup Penulis .....	130



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang disediakan bagi peserta didik untuk melakukan proses belajar. Selain itu, sekolah juga menjadi suatu lembaga pendidikan untuk membimbing dan mendidik peserta didik agar dapat mengembangkan kemampuan secara optimal sehingga peserta didik dapat bermanfaat baik bagi dirinya sendiri maupun masyarakat.

Peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan tertentu.<sup>1</sup> Selama belajar di sekolah, para peserta didik diwajibkan untuk mengikuti semua mata pelajaran sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan. Peserta didik yang berada di kelas dalam proses pembelajaran dituntut untuk mampu berbicara di depan kelas, karena kemampuan ini sangat bermanfaat bagi peserta didik untuk mendukung proses belajar dan melatih peserta didik untuk mengemukakan pendapat di depan teman-teman yang lain. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar, salah satunya adalah faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik seperti kecemasan yang dialaminya.

Kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam proses belajar, karena kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai

---

<sup>1</sup> Wiji Suwarno, *Dasar-Dasar Ilmu Pendidikan*, (Jogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), h. 36.

dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan.<sup>2</sup> Rasa cemas umumnya terjadi pada saat ada kejadian atau peristiwa-peristiwa tertentu, maupun dalam menghadapi suatu hal, seperti cemas ketika menghadapi ujian atau tes, cemas ketika bertanya, cemas ketika menghadapi UN, cemas berbicara di depan umum atau di depan kelas, dan sebagainya. Setiap orang cenderung pernah merasakan kecemasan pada saat-saat tertentu dengan tingkat yang berbeda-beda. Sebagian besar dari peserta didik merasa cemas pada saat berbicara di depan umum atau tampil di depan kelas. Hal ini berupa kecemasan *performa* yang dialami oleh peserta didik.

Kecemasan *performa* paling umum terjadi pada saat peserta didik berbicara di depan umum atau pada saat tampil di depan kelas. Berbicara di depan umum tidaklah mudah, terlebih pada peserta didik semester awal karena mereka masih beradaptasi dengan lingkungan baru. Ketidakmampuan peserta didik dalam berbicara di depan umum dikarenakan adanya perasaan cemas di dalam dirinya. Sehingga, peserta didik yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum atau pada saat tampil di depan kelas dapat dilihat dengan reaksi fisik dan psikologis dari peserta didik.

Bety menjelaskan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan orang-orang sebagai hasil proses belajar sosial.<sup>3</sup> McCroskey menambahkan, beberapa individu mengalami kecemasan hanya pada kondisi tertentu dan ketika peserta didik merasa cemas saat melakukan kegiatan-kegiatan itu dapat dikatakan peserta didik mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Dari penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas adalah suatu keadaan tidak nyaman atau khawatir yang terjadi pada diri individu dalam

---

<sup>2</sup> Fahmi Gunawan dan Heksa Biopsi Puji Hastuti, *Senarai Penelitian Pendidikan, Hukum, dan Ekonomi*, (Yogyakarta: Deeepublish, 2018), h. 253.

<sup>3</sup> Loffredo, *Rethinking Communication Apprehension: A Myers-Briggs Prespective*. (The journal Psychology, 2000), h. 556.

kondisi tertentu, baik pada saat membayangkan maupun pada saat berbicara di depan orang banyak. Berkaitan dengan kecemasan tersebut, maka untuk mencapai suatu hasil belajar yang optimal, keberadaan Guru Bimbingan dan Konseling sangat dibutuhkan, sehingga dapat memberikan pelayanan bimbingan, arahan, serta pembinaan yang efektif dan tepat.

Guru Bimbingan dan Konseling merupakan seseorang yang ahli dalam bidangnya untuk dapat memberikan bantuan dan bimbingan kepada peserta didik melalui layanan Bimbingan dan Konseling, agar peserta didik dapat berkembang secara optimal dan mandiri. Pemberian layanan Bimbingan dan Konseling disini disesuaikan dengan kebutuhan (*need assessment*) peserta didik.

Selain itu, Guru Bimbingan dan Konseling adalah guru yang mempunyai tugas, tanggung jawab, dan wewenang secara penuh dalam kegiatan pelayanan Bimbingan dan Konseling terhadap sejumlah peserta didik.<sup>4</sup> Untuk menjalankan tugas dan wewenangnya, seorang Guru Bimbingan dan Konseling perlu melakukan beberapa pendekatan dalam Bimbingan dan Konseling serta memberikan layanan yang sesuai dengan peserta didik yang akan dihadapinya.

Layanan dalam Bimbingan dan Konseling diantaranya layanan orientasi, layanan informasi, layanan pembelajaran, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, dan layanan mediasi. Salah satunya yaitu layanan bimbingan kelompok.

Layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Gazda mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok peserta didik untuk membantu mereka

---

<sup>4</sup> Daryanto dan Mohammad Farid, *Bimbingan Konseling Panduan Guru BK dan Guru Umum*, (Yogyakarta: Jaya Media, 2015), h. 43.

menyusun rencana dan keputusan yang tepat.<sup>5</sup> Tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah untuk mendukung pemahaman dan mengembangkan diri peserta didik dalam mengambil keputusan. Selain itu, dalam layanan bimbingan kelompok terdapat banyak teknik yang digunakan untuk dapat membantu peserta didik, salah satu teknik yang dapat digunakan yaitu teknik *role playing* (bermain peran).

Teknik *role playing* atau bermain peran merupakan metode pembelajaran yang bertujuan menggambarkan masa lampau atau dapat pula bercerita tentang berbagai kemungkinan yang akan terjadi baik kini atau mendatang.<sup>6</sup> Jayce menerangkan bahwa melalui teknik *role playing*, peserta didik dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk menghargai diri sendiri dan perasaan orang lain, mereka dapat belajar perilaku yang baik untuk menangani situasi yang sulit, dan mereka dapat melatih kemampuan mereka dalam memecahkan masalah.<sup>7</sup> Teknik *role playing* memiliki tujuan mengajarkan peserta didik untuk dapat mengembangkan keterampilan secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri. Peserta didik diajak untuk dapat memahami dunia dengan cara melihat dari sudut pandang orang lain.

Menurut pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *role playing* dapat meningkatkan kemampuan individu untuk menghargai diri sendiri dan meningkatkan empati individu terhadap orang lain, karena di dalam teknik *role playing* peserta didik diajarkan kemampuan memecahkan masalah dalam dirinya sehingga melatih dirinya lebih bertanggung jawab dalam situasi dan keadaan yang sulit sekalipun. Banyak peserta didik yang mengalami permasalahan dalam berbicara di depan kelas dan tidak berani mengemukakan pendapat di depan kelas.

---

<sup>5</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2012), h. 309.

<sup>6</sup> Sumiati dan Asra, *Metode Pembelajaran*, (Bandung: CV Wacana Prima, 2009), h. 99.

<sup>7</sup> Oemar Hamalik, *Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: Bumi Aksari, 2008), h.214.

Berdasarkan hasil dari observasi yang peneliti lakukan di SMA Negeri 5 Banda Aceh pada hari Kamis tanggal 14 Februari 2019, diketahui bahwa terdapat beberapa peserta didik yang menunjukkan rasa cemas saat menyampaikan pendapat di depan kelas, hal ini dapat dilihat secara langsung ketika peserta didik mengikuti proses pembelajaran di kelas, dapat diketahui dari beberapa peserta didik yang menunjukkan ciri-ciri kecemasan seperti tangan atau anggota tubuh yang lain bergetar atau gemetar, gelisah, gugup, tidak bisa bicara, perilaku menghindar, sulit konsentrasi, kebingungan, dan pandangan tidak fokus.

Selain itu, hasil informasi yang peneliti dapatkan dari beberapa peserta didik, dimana peserta didik tersebut mencemaskan akan suatu jawaban yang mereka berikan tidak tepat sesuai dengan jawaban, merasa gugup, mereka merasa cemas (merasa sulit fokus, tangan gemetar, berkeringat dingin, jantung berdebar-debar kencang, dan merasa lemas), dan mereka merasa takut apabila mereka tidak bisa menjawab. Selanjutnya hasil dari informasi peneliti dengan beberapa guru, dimana guru juga mengatakan bahwa pada saat beberapa peserta didik tersebut diminta untuk menyampaikan pendapat di depan kelas mereka terlihat gugup bahkan cemas seperti pandangan tidak fokus, gelisah, perilaku menghindar, sulit konsentrasi, kebingungan, dan tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar.

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh beberapa penelitian terdahulu, bahwa teknik *role playing* ini sangat efisien dilakukan untuk dapat mengurangi kecemasan peserta didik, dimana terdapat 3 penelitian yang relevan yaitu : Diana Kusuma Astuti yang berjudul “Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa Kelas VII G MTS Negeri 2 Banjar Negara Tahun Ajaran 2016/2017”. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik *role playing* sangat efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan peserta didik, dimana semakin sering

peserta didik diberikan treatment maka akan semakin menurun juga kecemasan berbicara di depan kelas yang dialami oleh peserta didik.<sup>8</sup>

Lailatul Hikmah yang berjudul “Efektivitas Teknik *Role Playing* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 8 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017”. Dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa teknik *role playing* efektif untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 8 tahun ajaran 2016/2017. Penelitian ini mengharapkan agar Guru BK menggunakan teknik *role playing* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik.<sup>9</sup>

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Ummu Latifah Abdullah Sa’adah yang berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling Simbolik Terhadap Pengurangan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 2 Abung Selatan Tahun Ajaran 2018/2019”. Dari hasil penelitiannya, terdapat perbedaan rata-rata tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik saat diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik atau dengan kata lain ada pengaruh pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik terhadap pengurangan kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik kelas VIII di SMPN 2 Abung Selatan.<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> Diana Kusuma Astuti, Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa Kelas VII G MTS Negeri 2 Banjar Negara Tahun Ajaran 2016/2017, diaskes pada tanggal 5 Januari 2019 dari situs:<http://lib.unnes.ac.id/31146/1/1301411017.pdf>.

<sup>9</sup> Lailatul Hikmah, Efektivitas Teknik *Role Playing* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 8 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017, diaskes 5 Januari 2019 dari situs:[http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2017/12.1.01.01.0058.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2017/12.1.01.01.0058.pdf).

<sup>10</sup>Ummu Latifah AbdullahSa’adah, Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok denganTeknik Modeling Simbolik Terhadap PenguranganKecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Peserta DidikKelas VIII di SMP Negeri 2 Abung SelatanTahun Ajaran 2018/2019, diaskes 5 Januari 2019 dari situs:<http://repository.radenintan.ac.id/4831/1/UMMU%LATIFAH.Pdf>.

Berdasarkan dari hasil penelitian-penelitian terdahulu, dimana teknik *role playing* efektif digunakan dalam mengurangi kecemasan yang dialami setiap peserta didik. Kecemasan pada diri peserta didik tentunya akan berpengaruh terhadap hasil belajar yang ingin dicapai. Jadi, karena banyaknya fenomena yang terdapat di lapangan, penelitian terdahulu, informasi dari guru sekolah, pengalaman peneliti sewaktu melakukan observasi ke sekolah serta dari hasil informasi yang peneliti dapatkan dari beberapa peserta didik dan guru. Sehingga, dalam menanggapi permasalahan tersebut, maka judul penelitian ini yaitu “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Role Playing* untuk Mengurangi Kecemasan *Performa* Peserta Didik di SMA Negeri 5 Banda Aceh”.

#### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “Apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif untuk mengurangi kecemasan *performa* peserta didik di SMA Negeri 5 Banda Aceh?”

#### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada latar belakang masalah dan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* untuk mengurangi kecemasan *performa* peserta didik di SMA Negeri 5 Banda Aceh

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban atau dugaan sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga dan masih harus dibuktikan kebenarannya melalui data yang terkumpul.<sup>11</sup>

Hipotesis penelitian adalah:

1. Hipotesis Nihil ( $H_0$ ): Tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan *performa* sebelum dan sesudah diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* di SMA Negeri 5 Banda Aceh.
2. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ): Terdapat tingkat kecemasan *performa* sebelum dan sesudah diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* di SMA Negeri 5 Banda Aceh.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peserta Didik**

Peserta didik dapat mengurangi tingkat kecemasan yang muncul dengan menggunakan teknik *role playing*, sehingga peserta didik dapat menghadapi kecemasannya dalam proses pembelajaran.

### **2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)**

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) mendapatkan wawasan, pengetahuan mengenai manfaat teknik *role playing* sebagai salah satu cara untuk mengurangi tingkat kecemasan *performa*.

### **3. Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat menjadi salah satu dasar, acuan dalam menyelesaikan tugas, menjadi pengalaman, dan penelitian ini diharapkan mampu memberikan referensi dalam mengembangkan teknik *role playing* untuk mengurangi tingkat kecemasan *performa*.

---

<sup>11</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 213.

## F. Definisi Operasional

### 1. Efektivitas

Efektivitas berasal dari kata efektif mempunyai arti efek, pengaruh, akibat atau dapat membawa hasil. Jadi efektivitas adalah keaktifan, daya guna, adanya kesesuaian dalam suatu kegiatan orang yang melaksanakan tugas dengan sasaran yang akan dituju. Efektivitas menekankan pada hasil yang dicapai.<sup>12</sup> Efektivitas yang dimaksud dalam Kamus Bahasa Indonesia adalah dia ditugasi untuk memantau.<sup>13</sup>

Efektivitas dalam penelitian ini adalah kesesuaian dalam suatu kegiatan orang yang melaksanakan tugas dengan sasaran yang dituju. Sehingga efektivitas menunjukkan pada taraf tercapainya hasil.

### 2. Kecemasan

Menurut Jeffrey S. Nevid, kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, dimana kecemasan ini dapat dilihat dari ciri-ciri fisik, ciri-ciri behavioral, dan ciri-ciri kognitif.<sup>14</sup> Gail W. Stuart juga memaparkan *ansietas/kecemasan* adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya.<sup>15</sup>

Kecemasan yang dimaksud peneliti di sini adalah suatu keadaan perasaan (khawatir) yang tidak nyaman pada diri seseorang yang bisa muncul pada waktu-waktu tertentu. Kecemasan tersebut dilihat dari ciri-ciri fisik, ciri-ciri behavioral, dan ciri-ciri kognitif.

---

<sup>12</sup> Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia, Cet. Ke-5*, (Jakarta: Pustaka Phoenix, 2010), h.625.

<sup>13</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa, Edisi Keempat, (Jakarta: PT. Gramedia, 1995), h. 352.

<sup>14</sup> Jeffrey S. Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1*, (Jakarta: Erlangga, 2005), h. 163.

<sup>15</sup> Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa. Ahli Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha*, (Jakarta: EGC, 2006), h. 144.

### 3. Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan merupakan proses pemberian bantuan, bantuan di sini tidak diartikan sebagai bantuan material (seperti uang, hadiah, sumbangan, dan lain-lain), melainkan bantuan yang bersifat menunjang bagi pengembangan pribadi bagi peserta didik yang dibimbing. Bantuan itu diberikan kepada peserta didik, baik perorangan maupun kelompok.<sup>16</sup>

Kelompok adalah sekumpulan, beberapa orang dalam wilayah tertentu tertentu.<sup>17</sup> Menurut Homans, kelompok merupakan sejumlah individu yang berkomunikasi satu dengan lainnya dalam jangka waktu tertentu yang jumlahnya tidak terlalu banyak, sehingga hal tersebut memberikan kesempatan bagi semua anggota untuk mencapai tujuan yang bersama.

Jadi layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini di sini adalah proses pemberian bantuan yang diberikan kepada peserta didik atau beberapa peserta didik untuk dapat secara bersama-sama memperoleh berbagai pengembangan pribadi, sosial, karir, dan agama demi tercapainya tujuan bersama.

### 4. Teknik *Role Playing*

Menurut Hamzah B Uno menyatakan “Bermain peran sebagai suatu model pembelajaran bertujuan untuk membantu peserta didik menemukan makna dari (jati diri) di dunia dan memecahkan dilema dengan bantuan kelompok”.<sup>18</sup> Menurut martinis Yamin, *role playing* adalah teknik yang melibatkan interaksi antara dua peserta didik atau lebih tentang topik atau situasi, di mana peserta didik melakukan peran masing-

---

<sup>16</sup> Abu Bakar dan M. Luddin, *Dasar-Dasar Konseling*, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2010), h. 19-20.

<sup>17</sup> Daryanto, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Surabaya: Apollo, 1998), h. 321.

<sup>18</sup> Hamzah B Uno, *Model Pembelajaran Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2011), h.26.

masing sesuai dengan tokoh yang diperankan dan peserta didik berinteraksi dengan sesamanya melalui peran terbuka.

Teknik *role playing* yang dimaksud merupakan suatu teknik dengan cara belajar yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan cara memberikan tugas kepada peserta didik untuk dapat memerankan satu karakter serta mempraktikkannya.



## BAB II

### LANDASAN TEORITIS

#### A. Kajian Teori Mengenai Layanan Bimbingan Kelompok

##### 1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan suatu bimbingan kepada setiap individu melalui prosedur kelompok. Bimbingan juga membantu peserta didik untuk mencapai perkembangan diri secara optimal sebagai makhluk sosial, sebagai makhluk sosial manusia membutuhkan interaksi dengan sesamanya.<sup>19</sup> Proses interaksi yang dilakukan antar individu tersebut, maka akan terciptanya dinamika kelompok serta mencapai tujuan dan kepentingan bersama. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Siti Harina bahwa “Bimbingan kelompok adalah kegiatan kelompok yang diberikan kepada kelompok individu yang mengalami masalah yang sama untuk mencapai tujuan bersama.”<sup>20</sup>

Menurut Gazda mengatakan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan kegiatan informasi yang diberikan kepada sekelompok peserta didik untuk membantu mereka dalam menyusun rencana dan mengambil keputusan yang tepat. Demikian prayitno dan Erman Amti juga mengatakan bahwa kegiatan yang dilakukan dalam bimbingan kelompok ialah berupa

---

<sup>19</sup> Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2013), h. 6.

<sup>20</sup> Siti Hartina, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), h. 7.

pemberian bantuan yang diberikan berupa informasi untuk keperluan tertentu bagi para anggota-anggota kelompok.<sup>3</sup>

Menurut Dewa Ketut Sukardi, bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu, terutama guru pembimbing atau konselor, yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari, baik bagi pelajar, individu, anggota kelompok maupun masyarakat dalam pertimbangan dan mengambil keputusan.<sup>4</sup>

Selain itu, pengertian bimbingan kelompok menurut Tohirin, yaitu: “suatu cara memberikan bantuan kepada individu (peserta didik) melalui kegiatan di dalam kelompok.”<sup>5</sup> Dalam kegiatan kelompok ini dimana, “pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan bersama.”<sup>6</sup>

Melalui bimbingan kelompok maka akan dapat melahirkan dinamika kelompok. Dinamika kelompok harus benar-benar dapat diwujudkan dalam kegiatan ini sehingga semua peserta didik dapat terlatih untuk mengeluarkan argumennya dalam membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan

---

<sup>3</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), h. 309.

<sup>4</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h. 56.

<sup>5</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), h. 170.

<sup>6</sup> Wibowo dan Mungin Edi, *Konseling Kelompok Perkembangan*, (Semarang: UNNES Press, 2005), h. 17.

dan pemecahan masalah peserta didik yang menjadi anggota kelompok. Dinamika kelompok merupakan suatu suasana hidup atau jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok.<sup>7</sup>

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan kepada peserta didik atau beberapa peserta didik dalam bentuk kelompok dalam membahas topik tertentu serta dapat membantu dalam mencapai tujuan bersama.

## **2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok**

Tujuan dari layanan bimbingan kelompok menurut Prayitno antara lain:

- a. Mampu berbicara di depan banyak orang
- b. Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada banyak orang
- c. Belajar menghargai pendapat orang lain
- d. Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya
- e. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi
- f. Dapat bertenggang rasa
- g. Menjadi akrab satu sama lainnya
- h. Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.<sup>8</sup>

Tujuan bimbingan kelompok menurut Romlah yaitu memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya, menghilangkan ketegangan-ketegangan emosi dan menambahkan pengertian mengenai

---

<sup>7</sup> Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. (Bogor: Ghalia Indonesia, 1995), h. 25.

<sup>8</sup> Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok...*, h. 178.

dinamika kelompok di dalam bimbingan kelompok.<sup>9</sup> Tujuan layanan bimbingan kelompok secara umumnya bertujuan untuk dapat mengembangkan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan bimbingan kelompok yaitu para anggota kelompok.

Sedangkan tujuan bimbingan kelompok secara khusus adalah untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi ataupun berinteraksi baik yang terjadi secara verbal maupun nonverbal para peserta didik.<sup>10</sup>

Tujuan dari bimbingan kelompok pada anak adalah untuk dapat membantu anak dalam mengembangkan kekuatan yang berpusat dan mengaktualisasikan diri mereka sehingga mereka dapat menghadapi berbagai permasalahan dengan mandiri serta lebih sukses dengan diri mereka dan lingkungan.<sup>11</sup>

Dari beberapa tujuan di atas, dapat disimpulkan tujuan dari layanan bimbingan kelompok yaitu memberikan layanan-layanan penyembuhan untuk dapat menunjang pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan (pengetahuan) untuk dapat mengembangkan kemampuan bersosialisasi,

---

<sup>9</sup> Romlah, *Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok*, (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 2006), h. 14.

<sup>10</sup> Prayitno, *Seri Layanan Konseling (L1-L9)*, (Padang: FIP BK UNP, 2004), h. 3.

<sup>11</sup> Djiwandono S.E.W, *Konseling dan Terapi dengan Anak dan Orangtua*, (Jakarta: Grafindo, 2005), h. 222.

khususnya kemampuan berkomunikasi ataupun berinteraksi yang terjadi di dalam bimbingan kelompok yaitu para anggota kelompok.

### 3. Asas Bimbingan Kelompok

- a. Asas kerahasiaan, hendaknya segala yang dibahas atau kejadian yang terjadi di dalam kegiatan bimbingan kelompok ini dirahasiakan jangan sampai ada yang tau selain peserta kegiatan kelompok.
- b. Asas kesukarelaan, hendaknya setiap peserta yang ikut dalam kegiatan kelompok suka rela untuk mengikuti kegiatan ini dan bersedia untuk terus menerus dibina upaya konselor untuk mengembangkan syarat-syarat efektifnya kegiatan kelompok, dengan bersedianya peserta dalam mengikuti kegiatan secara sukarela maka peran aktif setiap anggota akan terwujud.
- c. Asas keterbukaan, hendaknya setiap anggota kelompok terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan pendapatnya dan tidak berpura-pura.
- d. Asas kenormatifan, hendaknya dalam kegiatan ini dijalankan sesuai dengan norma jangan sampai nantinya ada hal yang tidak etis terjadi dalam kegiatan tersebut.<sup>12</sup>

Dapat disimpulkan bahwa dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok terdapat beberapa asas yang dilaksanakan untuk tercapainya suatu tujuan layanan bimbingan dan kelompok, yaitu asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, dan asas kenormatifan.

---

<sup>12</sup> Prayitno, *Layanan Bimbingan...*, h. 11.

#### **4. Tahap Bimbingan Kelompok**

Dalam kegiatan bimbingan kelompok ada beberapa tahap yang harus dilakukan, tahap-tahap tersebut adalah:

a. Tahap Pembentukan

Pengumpulan para anggota yang akan mengikuti kegiatan kelompok, tahap ini juga disebut sebagai tahap pengenalan, karna pada tahap inilah dijelaskan pengertian bimbingan kelompok, tujuannya, azas-azas bimbingan kelompok, cara-caranya, serta perkenalan setiap anggota.

b. Tahap Peralihan

Pada tahap peralihan ini pemimpin kelompok menjelaskan peran para anggota kelompok dalam kelompok bebas atau kelompok tugas.

c. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, pada tahap ini pemimpin kelompok atau konselor mengemukakan topik yang akan dibahas (topik tugas), disini perlu terlihat dinamika kelompok jadi setiap anggota di harapkan aktif dalam mengeluarkan pendapat. Pada tahap ini juga di akhir pembahasan pemimpin kelompok perlu menanyakan mengenai komitmen para anggota kelompok.

d. Tahap pengakhiran

Pada tahap ini kegiatan bimbingan kelompok pun di akhiri, di sini pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan akan segera berakhir, di sinilah pemimpin kelompok dapat menyampaikan pesan kesan serta penguatan. Selanjutnya membahas mengenai pertemuan kapan akan

diadakan kegiatan lanjutan bimbingan kelompok, selanjutnya mengemukakan pesan dan harapan.<sup>13</sup>

Dapat disimpulkan bahwa dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok terdapat beberapa tahapan yang dilaksanakan, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

## **B. Kajian Teori Mengenai Teknik *Role Playing***

### **1. Pengertian Teknik Bermain Peran (*Role Playing*)**

*Role playing* disebut juga sosiodrama maupun bermain peran. Sosiodrama dapat diberi batasan, suatu cara mengajar yang memberikan kesempatan kepada para peserta didik untuk dapat mendramatisasikan sikap, tingkah laku atau penghayatan seseorang, seperti yang dilakukannya dalam hubungan sosial dalam masyarakat.<sup>14</sup>

Bermain peran (*role playing*) adalah mendramatisasikan cara-cara seseorang bertingkah laku dengan orang-orang tertentu dalam posisi yang membedakan peranan masing-masing dalam suatu organisasi atau kelompok di masyarakat. Jadi secara singkat metode bermain peran adalah cara atau jalan untuk mendramatisasikan cara bertingkah laku orang-orang tertentu di dalam posisi yang membedakan masing-masing. Melaksanakan tingkah laku yang diharapkan dari seorang individu pada status yang ditentukan, meliputi

---

<sup>13</sup> Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995), h. 40-60.

<sup>14</sup> Abu Ahmadi dan Joko Tri Prasetya, *Strategi Belajar Mengajar*, (Bandung: Pusaka Setia, 2005), h. 80.

modifikasi dan adaptasi peranan tingkah laku seseorang untuk memerankan tingkah laku dari individu lain.<sup>15</sup>

Sugihartono juga menjelaskan bahwa *role playing* (bermain peran) adalah salah satu metode pembelajaran melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan peserta didik dengan cara peserta didik memerankan suatu tokoh baik tokoh hidup maupun tokoh mati.<sup>16</sup>

Menurut Fogg dalam Miftahul Huda berpendapat bahwa *role playing* atau bermain peran adalah “sejenis permainan gerak yang di dalamnya ada tujuan, aturan dan edutainment”.<sup>17</sup> Dalam *role playing* peserta didik dikondisikan pada situasi tertentu di luar kelas, meskipun saat itu pembelajaran terjadi di dalam kelas. Selain itu, *role playing* sering kali dimaksudkan sebagai suatu bentuk aktivitas dimana peserta didik membayangkan dirinya seolah-olah berada di luar kelas dan memainkan peran orang lain. Permainan ini pada umumnya dilakukan lebih dari satu orang, bergantung pada apa yang diperankan.

Berikut ini akan dikemukakan oleh beberapa para ahli tentang pengertian *role playing* sebagai berikut:

Menurut Joyce, Weil dan Calhoun menjelaskan pengertian *Role Playing* merupakan sebuah model pengajaran ulang berasal dari dimensi pendidikan individu maupun sosial. Model pengajaran *role playing* ini membantu masing-masing peserta didik untuk merencanakan makna pribadi dalam dunia sosial mereka dan membantu memecahkan dilema yang terjadi dalam diri individu melalui bantuan kelompok sosial.<sup>18</sup>

---

<sup>15</sup> Thantawy R, *Kamus Bimbingan & Konseling*, (Jakarta: PT Patamor, 1997), h. 105.

<sup>16</sup> Sugihartono, Dkk. *Psikologi Pendidikan*, (Yogyakarta: UNY Press, 2007), h. 8.

<sup>17</sup> Miftahul Huda, *Model-model Pengajaran dan Pembelajaran*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), h. 208.

<sup>18</sup> Joyce, Weil, dkk, *Models of Teaching Model-model Pengajaran*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 328.

Menurut Aunurrahman menyatakan bahwa, “Model *role playing* dirancang khusus untuk membantu peserta didik mempelajari nilai-nilai sosial dan moral dan pencerminannya dalam perilaku.<sup>19</sup> Selanjutnya menurut Hamzah B Uno mengatakan bahwa “Bermain peran sebagai suatu model pembelajaran bertujuan untuk membantu peserta didik menemukan makna diri (jati diri) di dunia sosial dan memecahkan dilema dengan bantuan kelompok”.<sup>20</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti dapat disimpulkan bahwa, teknik *role playing* adalah cara memerankan tingkah laku/perilaku seseorang yang telah ditentukan dan perilaku tersebut merupakan tingkah laku yang berhubungan dengan hubungan dengan kehidupan sosial yang menekankan pada kenyataan diperankan oleh peserta didik yang memberikan kesempatan pada peserta didik untuk menghayalkan dan bebas berimajinasi maupun menghayati sifat-sifat tokoh yang sedang diperankan.

## **2. Tujuan Teknik *Role Playing***

Tujuan yang diharapkan dengan penggunaan model *role playing* ini antara lain adalah:

- a. Agar peserta didik dapat menghayati dan menghargai perasaan orang lain.
- b. Dapat belajar bagaimana membagi tanggung jawab.
- c. Dapat belajar bagaimana mengambil keputusan dalam situasi kelompok secara spontan.
- d. Merangsang kelas untuk berpikir dan memecahkan masalah.<sup>21</sup>

Menurut Abdul Rachman Shaleh, Tujuan teknik *role playing* antara lain adalah:

- 1) Memahami perasaan orang lain

---

<sup>19</sup> Aunurrahman, *Belajar dan Pem-belajaran*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 155.

<sup>20</sup> Hamzah B Uno, *Model Pembelajaran Menciptakan Proses Belajar Mengajar...*, h. 26.

<sup>21</sup> Syaiful Bahri Djamarah dan Awan Zain, *Strategi Belajar Mengajar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006), h. 88.

- 2) Membagi pertanggungjawaban dan memikulnya
- 3) Menghargai pendapat lain
- 4) Mengambil keputusan dalam kelompok
- 5) Menumbuhkan kepekaan terhadap masalah-masalah hubungan sosial
- 6) Menumbuhkan minat dan motivasi belajar peserta didik.<sup>22</sup>

Dari beberapa tujuan teknik *role playing* di atas, dapat disimpulkan teknik *role playing* bertujuan untuk dapat membantu peserta didik dalam memahami perasaan orang lain, menghargai pendapat orang lain, membagi tanggung jawab dan memikulnya, mengambil keputusan dalam situasi kelompok, dan menumbuhkan minat dan motivasi belajar peserta didik.

### 3. Tahapan Teknik *Role Playing*

Menurut Shaftels membagi tahapan dalam melaksanakan *role playing* menjadi sembilan, yaitu:

- a. Memanaskan suasana kelompok
  - 1) Mengidentifikasi dan memaparkan masalah
  - 2) Menjelaskan masalah
  - 3) Menafsirkan masalah
  - 4) Menjelaskan *role playing*
- b. Memilih partisipan
  - 1) Menganalisis peran
  - 2) Memilih pemain yang akan melakukan peran
- c. Mengatur *setting*
  - 1) Mengatur sesi-sesi tindakan
  - 2) Kembali menegaskan peran
  - 3) Lebih mendekat pada situasi yang bermasalah
- d. Mempersiapkan peneliti
  - 1) Memutuskan apa yang akan dicari
  - 2) Memberikan tugas pengamatan
- e. Pemeranan
  - 1) Memulai *role play*
  - 2) Mengukuhkan *role play*
  - 3) Menyudahi *role play*
- f. Berdiskusi dan mengevaluasi
  - 1) Mereview pemeran (kejadian, posisi, kenyataan)

---

<sup>22</sup> Abdul Rachman Shaleh, *Pendidikan Agama dan Keagamaan*, (Jakarta: PT. Gemawindu Pancaperssaka, 2000), h. 72.

- 2) Mendiskusikan fokus-fokus utama
- 3) Mengembangkan pemeranan selanjutnya
- g. Memerankan kembali
  - 1) Memainkan yang diubah
  - 2) Memberi masukan atau alternatif perilaku dalam langkah selanjutnya
- h. Diskusi dan Evaluasi
  - 1) Sebagaimana dalam tahap enam
- i. Berbagi dan menggeneralisasikan pengalaman
  - 1) Menghubungkan situasi yang bermasalah dengan kehidupan di dunia nyata serta masalah-masalah yang baru muncul.
  - 2) Menjelaskan prinsip umum dalam tingkah laku.<sup>23</sup>

Sedangkan menurut Basyirudin langkah-langkah pendidik dalam menggunakan metode *role playing*:

- 1) Pendidik menyusun/menyampaikan skenario yang akan ditampilkan
- 2) Menunjuk beberapa peserta didik untuk mempelajari skenario dalam waktu beberapa hari ini sebelum KBM
- 3) Pendidik membentuk beberapa kelompok
- 4) Memberikan penjelasan tentang kompetensi yang akan dicapai
- 5) Memanggil para peserta didik yang ditunjuk untuk melakoni skenario yang sudah dipersiapkan
- 6) Masing-masing peserta didik berada di kelompoknya sambil mengamati skenario yang diperagakan
- 7) Setelah selesai ditampilkan, masing-masing peserta didik diberikan lembar kerja untuk membahas masing-masing kelompok. Masing-masing kelompok menyampaikan kesimpulannya.
- 8) Pendidik memberikan kesimpulan secara umum
- 9) Evaluasi
- 10) Penutup.<sup>24</sup>

Berdasarkan dari tahapan-tahapan pelaksanaan model *role playing* di atas, maka dapat disimpulkan model *role playing* sebagai berikut:

- 1) Pendidik menyusun/menyampaikan skenario yang akan ditampilkan
- 2) Menunjuk beberapa peserta didik untuk mempelajari skenario
- 3) Pendidik membentuk kelompok

---

<sup>23</sup> E. Mulyasa, *Manajemen Berbasis Sekolah*, (Bandung: PT Remaja Rosdaya, 2011), h. 63.

<sup>24</sup> Basyirudin Usman, *Metodologi Pembelajaran Agama Islam*, (Jakarta: CiputatPers, 2002), h. 51.

- 4) Pendidik menjelaskan peran kepada peserta didik
- 5) Memanggil para peserta didik yang ditunjuk untuk melakonkan skenario yang sudah dipersiapkan
- 6) Pemeranan
  - a) Memulai *role play*
  - b) Menyudahi *role play*
- 7) Setelah selesai ditampilkan, masing-masing dari peserta didik menyampaikan kesimpulannya.
- 8) Pendidik memberikan kesimpulan secara umum
- 9) Penutup

#### **4. Kelebihan dan Kelemahan *Role Playing***

Teknik *role playing* juga mempunyai beberapa kelebihan dan kelemahan, adalah sebagai berikut:

##### **a. Kelebihan Teknik *Role Play***

- 1) Peserta didik melatih dirinya untuk melatih, memahami, dan mengingat isi bahan yang akan didramakan. Sebagai pemain harus memahami, menghayati isi cerita secara keseluruhan, terutama untuk materi yang harus diperankannya. Dengan demikian, daya ingatan peserta didik harus tajam dan tahan lama.
- 2) Peserta didikikan terlatih untuk berinisiatif dan berkreatif. Pada waktu main drama para pemain dituntut untuk mengemukakan pendapatnya sesuai waktu tersedia.

- 3) Kerja sama antar pemain dapat ditumbuhkan dan dibina dengan sebaik-baiknya.
- 4) Peserta didik memperoleh kebiasaan untuk menerima dan membagi tanggung jawab dengan sesamanya.
- 5) Bahasa lisan peserta didik dapat dibina menjadi bahasa yang baik agar mudah dipahami orang lain.<sup>25</sup>

b. Kelemahan Teknik *Role playing*

- 1) Sebagian besar peserta didik yang tidak ikut bermain drama mereka menjadi kurang kreatif.
- 2) Banyak memakan waktu, baik persiapan dalam rangka pemahaman isi bahan pelajaran maupun pada pelaksanaan pertunjukan.
- 3) Memerlukan tempat yang cukup luas, jika tempat bermain sempit menjadi kurang bebas.
- 4) Sering kelas lain terganggu oleh suara pemain dan para penonton yang kadang-kadang bertepuk tangan.

## C. Kajian Teori Mengenai Kecemasan

### 1. Pengertian Kecemasan

Menurut Davis dan Palladino, kecemasan memiliki pengertian sebagai perasaan umum yang memiliki karakteristik perilaku dan kognitif atau symptom psikologikal. Tingkat laki-laki 19% dan perempuan 31% pernah

---

<sup>25</sup> Syaiful Bahri Djamarah dan Awan Zain, *Strategi Belajar Mengajar ...*, h. 89.

mengalami kecemasan.<sup>26</sup> Dimana disini terlihat tingkat kecemasan yang pernah dialami perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Dalam kamus lengkap psikologi, *anxiety* (kecemasan, kegelisahan), merupakan :

- a. Perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang sebab khusus untuk ketakutan tersebut.
- b. Rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat yang ringan.
- c. Kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap.
- d. Satu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari.

Sullivan mendefinisikan kecemasan adalah ketegangan yang bertentangan dengan ketegangan akan kebutuhan dan bertentangan dengan tindakan yang membuat mereka merasa nyaman. Sullivan menyatakan bahwa kecemasan dan kesendirian merupakan pengalaman yang unik dalam arti mereka benar-benar tidak dikehendaki dan tidak diinginkan. Oleh karena kecemasan itu menyakitkan, maka orang-orang cenderung menghindarinya, secara turun-temurun melihat situasi *euforia* atau ketiadaan ketegangan.<sup>27</sup>

Sedangkan menurut pendapat Frued menyebutkan bahwa yang dimaksud kecemasan adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan bahkan tidak mampu untuk bertindak serta bersikap secara rasional sesuai dengan seharusnya. Kecemasan timbul akibat

---

<sup>26</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), h. 49.

<sup>27</sup> Rohmalina Wahab, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2016), h. 261.

adanya respon negatif terhadap kondisi stress atau konflik. Hal ini biasa terjadi dimana seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi.<sup>28</sup>

Menurut Nevid, Rathus, & Greene, kecemasan adalah satu kondisi yang disebut *aprehensi* atau keadaan dimana seseorang merasa khawatir dan berpikir bahwa hal buruk mungkin akan terjadi.<sup>29</sup>

Kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan yang tidak nyaman yang mana sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara langsung di hadapan orang banyak. Berdasarkan dari uraian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan perasaan (khawatir) yang tidak nyaman pada diri seseorang yang bisa muncul pada waktu-waktu tertentu. Kecemasan tersebut dapat dilihat dari ciri-ciri fisik, ciri-ciri behavioral, dan ciri-ciri kognitif.

## **2. Ciri-Ciri Kecemasan**

Menurut Jeffrey S. Nevid, dkk, ada beberapa ciri-ciri kecemasan, yaitu:

- a. Ciri-ciri fisik dari kecemasan, diantaranya kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang lain bergetar atau gemetar, dan jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang.
- b. Ciri-ciri behavioral dari kecemasan, diantaranya perilaku menghindar, perilaku melekat, dan perilaku terguncang.

---

<sup>28</sup> Wiramihardja dan A. Sutarjo, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Rineka Aditama, 2007), h. 67.

<sup>29</sup> Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2005), h. 163.

- c. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan, diantaranya khawatir tentang sesuatu, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Soemanto menyatakan ciri-ciri kecemasan terbagi atas dua indikator yaitu, indikator fisik dan psikis. Indikator fisik dalam kecemasan meliputi sakit kepala, sakit perut tanpa ada sebab fisik, berkeringat, berbicara tersendat. Indikator psikis dalam kecemasan meliputi kikuk, tidak dapat diam, kebingungan.<sup>30</sup>

- 1) Secara fisik meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, banyak berkeringat, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar keras atau berdetak kencang, pusing, merasa lemas, mati rasa, selalu buang air kecil, merasa sensitif.
- 2) Secara behavioral meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat, dan perilaku terguncang.
- 3) Secara kognitif meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu atau ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berfikir bahwa

---

<sup>30</sup> Hadiya Risyadi. "Penurunan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Semester Melalui Teknik Desensitisasi Sistematis pada Siswa Kelas X di SMA N 1 Pleret". Skripsi. 2016. Dari situs :[http://eprints.uny.ac.id/30499/1/Hadiya%20Risyadi\\_11104244051.pdf](http://eprints.uny.ac.id/30499/1/Hadiya%20Risyadi_11104244051.pdf). Diakses pada tanggal 5 Januari 2018.

semuanya tidak dapat lagi dikendalikan, merasa sulit memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi.

Berdasarkan dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa orang yang mengalami kecemasan memiliki ciri-ciri, antara lain seperti ciri fisik yaitu kecemasan yang tampak dari individu yang mengalami kecemasan, ciri behavioral yaitu kecemasan yang tampak dari individu namun dilihat dari segi perilakunya yang menghindar, dan ciri kognitif yaitu kecemasan yang dialami individu sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

### 3. Aspek-aspek Kecemasan

Deffenbache dan Hazaleus mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal seperti berikut:

- a. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran-pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan teman-temannya.
- b. Emosionalitas (*imosianality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang irasional terhadap tugas.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawitas, *Teori-teori Psikologi*, (Jogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), h. 143.

Jadi aspek-aspek kecemasan yang terjadi pada peserta didik meliputi kekhawatiran, emosionalitas, gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas.

#### **4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan**

Adler dan Rodman menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu sebagai berikut :

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

b. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Ellis dalam Adler dan Rodman memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yaitu sebagai berikut :

1) Kegagalan Katastropik

Kegagalan katastropik, yaitu merupakan asumsi dari diri individu bahwa akan terjadi hal yang buruk pada dirinya. Dimana individu-individu

mengalami kecemasan dan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahannya.

## 2) Kesempurnaan

Setiap individu menginginkan kesempurnaan dan tidak ada cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi individu tersebut.

## 3) Persetujuan

Persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesama teman atau siswa.

## 4) Generalisasi yang tidak tepat

Keadaan generalisasi yang berlebihan terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.

Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah :

- a) Faktor internal, meliputi tingkat religius yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional.
- b) Faktor eksternal, seperti kurangnya dukungan sosial.<sup>32</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, maka faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan peserta didik yaitu pengalaman negatif pada masa lalu (pengalaman ini merupakan suatu hal atau peristiwa yang tidak menyenangkan yang terjadi pada masa lalu, misalnya pernah salah dalam

---

<sup>32</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawitas, *Teori-teori...*, h. 145-147.

menjawab dan di tertawakan oleh teman-teman), dan pikiran yang tidak rasional (berdasarkan asumsi diri peserta didik sendiri yang beranggapan tidak mampu serta tidak sanggup mengatasi permasalahannya).

## 5. Bentuk Kecemasan

Freud mengemukakan tiga macam bentuk kecemasan yaitu:

- a. Kecemasan realistik, yaitu takut akan bahaya yang datang dari luar, cemas atau takut jenis ini bersumber dari *ego*.
- b. Kecemasan neurotis, yakni kecemasan yang bersumber dari *id*, kalau-kalau insting tidak dapat dikendalikan sehingga menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum.
- c. Kecemasan moral yang bersumber pada sumber *ego*, kecemasan ini dinamakan juga kecemasan kata hati. Kecemasan ini disebabkan oleh pertentangan moral yang sudah baik dengan perbuatan-perbuatan yang mungkin menentang norma-norma moral itu.<sup>33</sup>

Menurut Jess Feist dan Gregory J. Feist, ada tiga macam bentuk kecemasan yaitu:

- 1) Kecemasan Neurosis (*neurotic anxiety*)  
Merupakan kecemasan akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu sendiri berada pada *ego*, tetapi muncul dari dorongan-dorongan *id*. Seseorang bisa merasakan kecemasan neurosis akibat keberadaan guru, atasan, atau figur otoritas lain karena sebelumnya mereka merasakan adanya keinginan tidak sadar untuk menghancurkan salah satu atau kedua orang tua. Semasa kanak-kanak, perasaan marah ini sering kali diikuti oleh rasa takut akan hukuman dan rasa takut ini digeneralisasikan ke dalam kecemasan neurosis tidak sadar.
- 2) Kecemasan Moral (*moral anxiety*)  
Berakar dari konflik antara *ego* dan *superego*. Ketika anak membangun *superego* biasanya diusia lima tahun atau enam tahun mereka mengalami kecemasan yang tumbuh dari konflik antara kebutuhan realistik dan perintah *superego*. Misalnya, kecemasan moral bisa muncul dari godaan seksual jika anak meyakini bahwa menerima godaan tersebut adalah salah secara moral.

---

<sup>33</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 59.

### 3) Kecemasan Realitas (*realistic anxiety*)

Merupakan kecemasan individu akibat ketakutan menghadapi realitas sekitarnya. Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. Misalnya, kita merasa takut pada saat kendaraan kita tiba-tiba tergelincir dan tak bisa dikontrol di jalan bebas hambatan yang licin akibat lapisan es.<sup>34</sup>

Bentuk-bentuk kecemasan yang dapat diketahui ada beberapa macam yaitu kecemasan neurosis, kecemasan moral dan kecemasan realitas. Bentuk kecemasan ini disesuaikan dengan kecemasan peserta didik yang tampak dalam tingkah laku.

## 6. Penanggulangan Kecemasan

### a. Mengatasi Kecemasan dengan Penyerahan Diri Kepada Allah

Suatu cara untuk mengatasi kecemasan dan stress di dalam ajaran Islam dengan menyerahkan diri kepada Allah Yang Maha Kuasa. Prinsip teknik ini adalah bahwa manusia itu makhluk yang lemah dan Allah Khalik yang Berkuasa dan Pencipta karena itu segala sesuatu adalah MilikNya. Proses kegiatan dalam penyerahan diri ini adalah sebagai berikut:

- 1) Berwudhu (mengambil air sembahyang)
- 2) Berniat untuk melakukan sholat istikharah dua raka'at
- 3) Lakukan sholat dua raka'at
- 4) Berdo'a dengan khusu' (konsentrasi dan penyerahan diri) dengan membaca : "Ya Allah, sesungguhnya aku minta petunjuk dengan petunjuk yang baik, dan aku minta diberi kekuatan dengan kekuatanMU, dan aku minta kemurahanMU yang luas, karena sesungguhnya Engkau mengetahui, dan aku tidak mengetahui dan Engkau yang mengetahui akan yang ghaib-ghaib,"

---

<sup>34</sup> Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2014), h. 38-39.

Sebenarnya prinsip do'a adalah meminta Kepada Yang Maha Kuasa, akan tetapi dapat pula sebagai sugesti diri (*self-suggestion*) yang memperkuat motivasi untuk mencapai keberhasilan.

b. Memperbaiki Kondisi

Banyak ahli kesehatan menyarankan agar depresi dan kecemasan diatasi melalui perbaikan kondisi tubuh.

- 1) Olahraga yang teratur terutama lari dan jalan cepat.
- 2) Memperbaiki nutrisi.
- 3) Pikirkan jalan keluar masalah.
- 4) Bersikap sosial dan memperbanyak relasi sosial.<sup>35</sup>

Menurut Ramaiah ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, yaitu sebagai berikut :

- a) Pengendalian diri, yakni segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya.
- b) Dukungan, yakni dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan.
- c) Tindakan fisik, yakni melakukan kegiatan-kegiatan fisik, seperti olahraga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan.
- d) Tidur, yakni tidur yang cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran.
- e) Mendengarkan musik, yakni mendengarkan musik lembut akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan.
- f) Konsumsi makanan, yakni keseimbangan dan mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk menjaga kesehatan.<sup>36</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas, maka cara mengatasi kecemasan pada peserta didik yaitu dengan penyerahan diri kepada Allah (shalat, berdo'a), memperbaiki kondisi diri dengan membiasakan hal-hal yang baik (olahraga yang teratur, tidur yang cukup, konsumsi makanan yang seimbang, mengendalikan diri, dan pikirkan jalan keluar masalah).

---

<sup>35</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, cv, 2009), h. 99-101.

<sup>36</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda . . .*, h. 52.

#### **D. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Role Playing* Untuk Mengurangi Kecemasan *Performa***

Efektivitas adalah suatu kemampuan untuk memilih tujuan yang tepat atau peralatan yang tepat dalam pencapaian tujuan yang telah ditetapkan.<sup>37</sup> Dimana efektivitas selalu terkait dengan hubungan antara hasil yang diharapkan dengan hasil yang sesungguhnya ingin dicapai.

Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bimbingan (bantuan) kepada individu (peserta didik) melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan dan kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi perkembangan ataupun pemecahan masalah yang dialami individu (peserta didik) yang menjadi anggota kelompok.<sup>38</sup>

Peneliti mengambil layanan bimbingan kelompok untuk menangani masalah yang diangkat karena tujuan umum dari bimbingan kelompok adalah berkembangnya sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan (peserta didik).<sup>39</sup> Serta tujuan lainnya yaitu untuk melatih peserta didik lebih berani dan mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada banyak orang.<sup>40</sup>

---

<sup>37</sup> Hasnun Jauhari Ritonga, *Manajemen Organisasi, Pengantar Teori dan Praktek*, (Medan: Perdana Publishing, 2015), h. 3.

<sup>38</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2013), h. 164.

<sup>39</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, h. 155.

<sup>40</sup> Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok...*, h. 25.

Selain bimbingan kelompok, peneliti juga memberikan teknik *role playing* untuk mendukung pelaksanaan bimbingan kelompok agar peserta didik lebih dapat mendalami *treatment* yang diberikan. Teknik *role playing* (bermain peran) menurut Bernet adalah suatu alat belajar yang mengembangkan keterampilan dan pengertian mengenai hubungan antar manusia dengan jalan memerankan situasi-situasi paralel yang terjadi dalam kehidupan yang sebenarnya.<sup>41</sup>

Sedangkan menurut Zakiah Daradjat, dkk, teknik bermain peran ini berarti dimana peserta didik memainkan suatu peran tertentu yang berhubungan dengan tingkah laku manusia dalam hubungan sosial.<sup>42</sup>

Oleh karena itu, bermain peran (*role playing*) sangat tepat untuk peragaan yang berhubungan dengan tingkah laku dan perasaan sehingga peserta didik dapat berperan dalam kelompok, berimajinasi memecahkan masalah, serta mendramatiskan tingkah laku seseorang dalam hubungan sosial baik itu dalam kemampuan komunikasi maupun berbicaranya agar lebih berani dan mampu mengeluarkan pendapat di depan orang lain atau di depan umum.

Teknik ini dipilih sebagai teknik pendukung untuk mengurangi kecemasan peserta didik pada saat berbicara di depan kelas, yang dapat dipandang bahwa mereka lebih tertarik melakukan suatu pembelajaran yang tidak monoton yaitu dengan memerankan suatu peranan tertentu yang seolah-olah sedang bermain akan tetapi pada kenyataannya mereka sedang berlatih dan belajar tentang suatu hal.

---

<sup>41</sup> Romlah dan Tatiek, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2001), h. 99.

<sup>42</sup> Zakiah Daradjat, dkk, *Metodelogi Pengajaran Agama Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2001), h. 150.

Kecemasan (*anxisty*) merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan-ketegangan mental yang mengelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau bisa juga muncul dari tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak nyaman ini akan menimbulkan perubahan fisik yang ditandai dengan gemetar, keluar keringat dingin, dan jantung berdebar-debar pada saat berbicara atau mengeluarkan pendapat di depan kelas.<sup>43</sup>

Upaya mengurangi kecemasan berbicara pada peserta didik dalam penelitian ini, dilakukan dengan mengefektifkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Selain itu, dengan pembelajaran memainkan peran peserta didik dapat mengekspresikan perasaan dan mengembangkan keterampilan-keterampilan, mengenali potensi dalam dirinya, mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam kecemasan berbicara di depan umum.

---

<sup>43</sup> Triano Safaria, *AUTISME: Pemahaman Baru untuk Hidup Bermakna Bagi Orang Tua*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2005), h. 33-34.

### BAB III

## METODE PENELITIAN

### A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) dengan menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian.<sup>62</sup>

Metode yang akan peneliti gunakan dalam penelitian adalah rancangan metode eksperimen, yang artinya mengidentifikasi atau menunjukkan adanya suatu pengujian (tes).<sup>63</sup> Jenis yang peneliti ambil di dalam metode eksperimen adalah *pre-Experimental* (pra-eksperimen) dengan desain *One Group Pre-test-Post-test-Design* yang artinya melihat perbandingan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan.<sup>64</sup> Desainnya sebagai tabel 3.1 di bawah ini:

**Tabel 3.1**  
**Desain *One Group Pre-Test-Post-Test***

<i>Pre-Test</i>	<b>Variable Terikat</b>	<i>Post-Test</i>
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

(Sumber: Juliansyah Noor, 2013)

---

SSSSSS

---

<sup>62</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, cv, 2016), h. 14.

<sup>63</sup> Nyoman Dantes, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: ANDI, 2012), h. 94.

<sup>64</sup> Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Kencana, 2013), h. 115.

Keterangan :

$O_1$  = Kondisi awal kecemasan peserta didik di sekolah sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*)

X = Adanya perlakuan dengan menggunakan teknik *role playing*

$O_2$  = Kondisi akhir kecemasan peserta didik di sekolah setelah diberikan perlakuan (*post-test*).

Pada desain tabel 3.1 di atas, peneliti melakukan satu kali pengukuran pada suatu objek di depan (*pre-test*) sebelum adanya perlakuan (*treatment*), kemudian peneliti memberikan perlakuan (*treatment*) tertentu sebanyak 3 kali dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi untuk kedua kalinya (*post-test*).

## B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Lokasi

Lokasi penelitian adalah SMA Negeri 5 Banda Aceh Tahun Ajaran 2019/2020. Berdasarkan hasil dari pengamatan studi pendahuluan yang dilakukan, jumlah Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Negeri 5 Banda Aceh berjumlah 4 orang.

### 2. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>65</sup> Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan.<sup>66</sup>

<sup>65</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian ...*, h. 117.

<sup>66</sup> S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), h. 118.

Menurut Rusdin Pohan, populasi adalah keseluruhan dari objek peneliti.<sup>67</sup> Jadi populasi adalah keseluruhan obyek penilaian yang terdiri dari benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, tes nilai, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu.

Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas X SMA Negeri 5 Banda Aceh yang berjumlah sebanyak 237 peserta didik. Pertimbangan memilih kelas X karena telah melakukan observasi awal dan pada jenjang awal SMA peserta didik mengalami penyesuaian lingkungan baru sehingga peserta didik cemas dalam menyampaikan pendapat atau berbicara di depan orang umum. Jumlah populasi dapat dilihat dalam tabel 3.2 di bawah ini :

**Tabel 3.2**  
**Jumlah Populasi Penelitian Peserta Didik**  
**Kelas X SMA Negeri 5 Banda Aceh**

No	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1	X IPA 4	29
2	X IPS 3	25
	<b>Jumlah</b>	<b>54</b>

(Sumber: Data sekolah, 2019)

### 3. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang dipilih untuk sumber data.<sup>68</sup> Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel dengan teknik *nonprobability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang kepada seluruh anggota populasi untuk dipilih menjadi

<sup>67</sup> Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Kencana, 2009), h. 99.

<sup>68</sup> Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2011), h. 54.

sampel.<sup>69</sup> Adapun jenis *nonprobability sampling*, yang digunakan peneliti adalah *purposive sampling*. Menurut Juliansyah *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus sehingga layak untuk dijadikan sampel.<sup>70</sup>

Sampel tersebut diambil berdasarkan ciri-ciri kecemasan *performa* yang dimiliki oleh peserta didik dalam berbicara di depan kelas, seperti kecemasan tersebut dilihat dari ciri-ciri fisik (kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang lain bergetar atau gemetar, dan jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang), ciri-ciri behavioral (perilaku menghindar dan perilaku melekat), dan ciri-ciri kognitif (khawatir tentang sesuatu, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 7 peserta didik. Jumlah sampel dapat dilihat dalam tabel 3.3 di bawah ini:

**Tabel 3.3**  
**Jumlah Anggota Sampel Penelitian Peserta Didik**  
**Kelas X SMA Negeri 5 Banda Aceh**

No	Kelas	Jumlah Peserta Didik	Jumlah Sampel
1	X IPA 4	29	4
2	X IPS 3	25	3
<b>Jumlah</b>		<b>54</b>	<b>7</b>

Berdasarkan tabel 3.3 di atas, alasan pemilihan dua kelas dalam penelitian ini, berdasarkan hasil observasi awal dan informasi dari guru

<sup>69</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, h. 112.

<sup>70</sup> Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian...*, h. 155.

bimbingan konseling kepada peserta didik yang memiliki kecemasan *performa* di kelas X IPA 4 dan X IPS 3 dengan jumlah 54 peserta didik.

### C. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.<sup>71</sup> Instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *skala likert* dan lembar observasi. *Skala Likert* yang digunakan yaitu untuk mengukur sikap, persepsi, pendapat seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.<sup>72</sup> *Skala likert* dalam penelitian ini dengan bentuk *checklist*.

Lembar observasi dalam penelitian ini adalah prosedur penerapan teknik *role playing* untuk mengurangi kecemasan *performa* peserta didik di SMA Negeri 5 Banda Aceh. Dimana lembar observasi dalam penelitian ini berbentuk *checklist*. Setiap butir-butir pernyataan di dalam instrumen merupakan gambaran tentang kecemasan *performa* peserta didik.

Kisi-kisi instrumen kecemasan *performa* peserta didik dikembangkan dari ciri-ciri kecemasan. Dimana di dalam kisi-kisi instrumen ini terdapat variabel, indikator, sub indikator, pernyataan positif (*favorable*), pernyataan negatif (*unfavorable*) total jumlah item pernyataan. Jumlah item pernyataan positif (*favorable*) sebanyak 20, dan item pernyataan negatif (*unfavorable*) sebanyak 27 sehingga total keseluruhan menjadi 47 item pernyataan.

---

<sup>71</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 118.

<sup>72</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian ....*, h. 134.

Kisi-kisi instrumen kecemasan *performa* peserta didik dapat dilihat pada tabel 3.4 di bawah ini:

**Tabel 3. 4**  
**Kisi-kisi Instrumen Kecemasan *Performa* Peserta Didik**

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Pernyataan		Total
			Favorable	Unfavorable	
Kecemasan	Ciri-ciri Fisik	Kegelisahan, kegugupan	3, 7, 8	1, 2, 4, 5, 6	8
		Tangan atau anggota tubuh yang lain bergetar atau gemetar	12, 13	9, 10, 11	5
		Jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang	15, 16, 17	14, 18, 19	6
	Ciri-ciri Behavioral	Perilaku menghindar	21, 23, 25	20, 22, 24	6
		Perilaku melekat	29, 30	26, 27, 28	5
	Ciri-ciri Kognitif	Khawatir tentang sesuatu	33, 35, 36	31, 32, 34	6
Pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan		39, 40	37, 38, 41	5	
Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran		44, 46	42, 43, 45, 47	6	
<b>Jumlah Total Keseluruhan</b>					<b>47</b>

Berdasarkan tabel 3.4 di atas, terlihat dari 3 ciri-ciri kecemasan terdapat 47 item pernyataan, yang terdiri dari 20 item *favorable* (positif) dan 27 item *unfavorable* (negatif). Butir pernyataan *favorable* (positif) pada alternatif jawaban peserta didik diberi skor 1-5. Apabila peserta didik menjawab pada kolom Selalu (SL) diberi skor 5, kolom Sering (SR) diberi skor 4, kolom Kadang-Kadang (KK) diberi skor 3, kolom Jarang (JR) diberi skor 2, dan pada kolom Tidak Pernah (TP)

diberi skor 1. Sedangkan butir pernyataan *unfavorable* (negatif) apabila peserta didik menjawab pada kolom Selalu (SL) diberi skor 1, kolom Sering (SR) diberi skor 2, kolom Kadang-Kadang (KK) diberi skor 3, kolom Jarang (JR) diberi skor 4, dan pada kolom Tidak Pernah (TP) diberi skor 5. Semakin tinggi alternatif jawaban peserta didik maka semakin rendah tingkat kecemasan peserta didik, dan apabila semakin rendah alternatif jawaban peserta didik maka semakin tinggi tingkat kecemasan peserta didik. Ketentuan pemberian skor kecemasan peserta didik dapat dilihat pada tabel 3.5 di bawah ini:

**Tabel 3.5**  
**Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban**

NO	Pilihan Jawaban	Bobot Nilai	
		<i>Favourable (+)</i>	<i>Unfavourable (-)</i>
1	Selalu (SL)	5	1
2	Sering (SR)	4	2
3	Kadang-kadang (KK)	3	3
4	Jarang (JR)	2	4
5	Tidak Pernah (TP)	1	5

Sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian. Peneliti terlebih dahulu melakukan tahapan validitas instrumen. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruk dilakukan penimbangan oleh 3 orang dosen ahli yaitu Ibu Sri Dasweni M. Pd, Ibu Wanty Khaira S. Ag., M. Ed, dan Ibu Asriyana M. Pd untuk menguji kelayakan instrumen. Masukan dari dosen ahli dijadikan landasan dalam penyempurnaan alat pengumpulan data yang dibuat.

### **1. Validitas Instrumen**

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan dan keshahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau shahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid

berarti memiliki validitas rendah. Valid berarti bahwa instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.<sup>73</sup>

Uji validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keandalan atau keabsahan suatu alat ukur.<sup>74</sup> Uji Validitas diuji cobakan pada kelas X SMA Negeri 9 Banda Aceh Tahun Ajaran 2019/2020 pada tanggal 22 Juli 2019 yang berjumlah 30 peserta didik. Pengujian validitas butir item yang dilakukan dalam penelitian adalah seluruh item yang terdapat dalam skala kecemasan *performa* peserta didik. Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 20. Lebih jelasnya hasil perhitungan validitas dengan menggunakan rumus *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

- $r_{xy}$  : Koefisien korelasi antara variable x dan variabel y, dua variable yang dikorelasikan (*product moment*)  
N : *Number of Cases*.  
 $\sum XY$  : Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y  
 $\sum X$  : Jumlah seluruh skor X  
 $\sum Y$  : Jumlah seluruh skor Y<sup>75</sup>

Selanjutnya, hasil dari perhitungan validitas tersebut dianalisis dengan menggunakan tabel koefisien korelasi jika  $r$  hitung  $\geq r$  tabel (uji dua sisi dengan signifikansi 0.05) maka instrument tersebut berkorelasi signifikan

<sup>73</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 211.

<sup>74</sup> Sunjoyo, dkk, *Aplikasi SPSS untuk Smart Riset (Program IBM SPSS 21.0)*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 38.

<sup>75</sup> Subaca, *Statistik Pendidikan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2005), h. 148.

terhadap skor total dan dinyatakan valid. Namun sebaliknya, apabila  $r$  hitung  $\leq r$  tabel (uji dua sisi dengan signifikansi 0.05) maka instrumen tersebut tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total, dan ini berarti instrument tersebut dinyatakan tidak valid.

Pengujian validitas dilakukan terhadap 47 item pernyataan dengan jumlah subjek 30 peserta didik. Dari 47 item pernyataan diperoleh 34 item pernyataan yang valid dan 13 item tidak valid. Hasil uji validitas butir item dapat dilihat pada table 3.6 di bawah ini:

**Tabel 3.6**  
**Hasil Uji Validitas Butir Item**

<b>Kesimpulan</b>	<b>Item</b>	<b>Jumlah</b>
Valid	1,2,3,4,5,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,25,27,29,30,31,32,35,38,39,44,45,46,47	34
Tidak Valid	6, 23, 24, 26, 28, 33, 34, 36, 37, 40, 41, 42, 43	13

## 2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah konsistensi atau kestabilan skor suatu instrumen penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda.<sup>76</sup> Realiabilitas berarti keterpercayaan atau keandalan, dimana suatu instrumen dapat dinyatakan andal dan terpercaya apabila instrumen tersebut dapat memberikan hasil yang sama setelah berkali-kali dilakukan pengukuran terhadap responden. Reliabilitas penting dilakukan agar dapat menentukan kualitas instrumen yang dikembangkan serta dapat diketahui apakah suatu instrumen layak untuk digunakan atau sebaliknya. Sebagai tolak ukur untuk

---

<sup>76</sup> Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri, 2014), h. 234-242.

menginterpretasikan derajat reliabilitas, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera pada tabel 3.7 di bawah ini:<sup>77</sup>

**Tabel 3.7**  
**Interval Koefisien Derajat Reliabilitas**

<b>Interval Koefisien</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

(Sumber: Sugiyono, 2009)

Berdasarkan tabel 3.7 di atas, dijelaskan bahwa jika hasil reliabilitas 0,00-0,199 maka tingkat reliabilitas kategori sangat rendah, jika 0,20-0,399 maka tingkat reliabilitas kategori rendah, jika 0,40-0,599 maka tingkat reliabilitas kategori sedang, jika 0,60-0,799 maka tingkat reliabilitas kategori kuat dan jika 0,80-1,000 maka tingkat reliabilitas kategori sangat kuat.

Untuk dapat mengetahui nilai *cronbach's alpha* maka dilihat hasil dari output SPSS seri 20 pada tabel 3.8 di bawah ini:

**Tabel 3.8**  
**Cronbach's Alpha**

<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>N of Items</b>
,739	47

(Sumber: Output SPSS Versi 20)

Berdasarkan tabel 3.8 di atas, maka dapat diketahui bahwa nilai *cronbach's alpha* adalah 0,739 dari 47 item instrumen.

<sup>77</sup> Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 231.

Hasil reliabilitas *cronbach's alpha* untuk skala kecemasan *performa* dan kategori reliabilitas dijelaskan kembali dalam tabel 3.9 di bawah ini:

**Tabel 3.9**  
**Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan *Performa***

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items	Tafsiran
Kecemasan <i>Performa</i>	,739	47	Reliabilitas Kuat

Berdasarkan tabel 3.9 di atas terdapat nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,739 dari jumlah 47 item pernyataan, maka tolak ukur yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa item-item pernyataan masuk ke dalam derajat reliabilitas kuat. Maka item-item pernyataan yang telah valid tersebut dapat digunakan untuk pelaksanaan penelitian.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah untuk mendapatkan data.<sup>78</sup> Upaya pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala dan observasi.

##### **1. Skala**

Skala adalah Instrumen penelitian yang digunakan dalam *skala likert* dapat dibuat dalam bentuk *check list*. *Skala likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Peneliti dapat memperoleh berbagai fakta dan opini mengenai peserta didik yang diteliti melalui skala. Peserta didik diminta

---

<sup>78</sup> Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Citapustaka Media, 2014), h. 120.

memilih salah satu pilihan jawaban dengan memberi tanda *checklist* yang telah disediakan. Pilihan jawaban yang diminta adalah jika deskripsi yang diberikan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

## 2. Observasi

Observasi adalah kegiatan pengamatan (pengambilan data) untuk memotret seberapa jauh efek tindakan telah mencapai sasaran.<sup>79</sup> Observasi adalah cara untuk mengumpulkan data yang diinginkan dengan jalan mengadakan pengamatan secara langsung.<sup>80</sup>

Pengamatan adalah suatu teknik penilaian yang dilakukan seseorang untuk mengamati ketercapaian indikator perilaku atau aspek tertentu dengan menggunakan indra, baik secara langsung maupun tidak langsung kepada individu atau kelompok.

Berdasarkan permasalahan ini, peneliti menggunakan teknik observasi dengan jenis nonpartisipasi (*nonparticipant observation*). Jadi observasi nonpartisipasi adalah observasi yang menjadikan peneliti berperan sebagai penonton.

## E. Teknik Analisis Data

Analisis data juga merupakan proses pengorganisasian data ke dalam bentuk suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga ditemukan jawaban

---

<sup>79</sup> Kunandar, *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta: PT. Rajawali Pers, 2010), h. 143.

<sup>80</sup> H.M. Umar, *Bimbingan dan Penyuluhan*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2001), h. 123.

dari tujuan penelitian.<sup>81</sup> Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul.

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan bantuan *software SPSS versi 20* dengan uji statistik *Kolmogorov-Smirnov*.<sup>82</sup> Hipotesis dari uji normalitas adalah sebagai berikut:

$H_0$  : Data berdistribusi normal ( $sig. > 0.05$ ).

$H_a$  : Data tidak berdistribusi normal ( $sig. < 0.05$ ).<sup>83</sup>

Tahapan kriteria pengujian yang diambil berdasarkan nilai probabilitas adalah jika probabilitas ( $sig$ )  $> 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan jika probabilitas ( $sig$ )  $< 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak.<sup>84</sup> Jika nilai probabilitas lebih besar dari 0,05 maka  $H_0$  diterima dan jika nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 maka  $H_0$  di tolak. Untuk membuktikan normalitas data maka diuji dengan menggunakan SPSS.

### 2. Uji-T

Skor t hasil penelitian menggunakan program SPSS versi 20 dengan menggunakan teknik analisis *Paired-Samples T-Test*. Uji-t bertujuan mengkaji efektivitas suatu perlakuan (*treatment*) dalam mengubah suatu

---

<sup>81</sup> Marzuki, *Metodologi Riset*, (Yogyakarta: Fakultas Ekonomi UI, 1989), h.89.

<sup>82</sup> Jonathan Sarwono dan Hendra Nur Salim, *Prosedur-Prosedur Populer Statistik Untuk Analisis Data Riset Skripsi*, (Yogyakarta: Gava Media, 2017), h. 135.

<sup>83</sup> Setia Prama, dkk, *Dasar-Dasar Statistika Dengan Software R Konsep dan Aplikasi*, (Bogor: Penerbit In Media, 2016), h.169.

<sup>84</sup> Syofian Siregar, *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), h. 153-167.

perilaku dengan cara membandingkan antara sebelumnya dengan keadaan sesudah perlakuan.<sup>85</sup> Kriteria pengujian yang digunakan adalah sebagai berikut:

Jika  $\text{sig} > 0.05$  maka  $H_a$  diterima, dilain pihak  $H_0$  ditolak

Jika  $\text{sig} < 0.05$  maka  $H_a$  ditolak, dilain pihak  $H_0$  diterima



---

<sup>85</sup> Furqon, *Statistik Terapan Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 198.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Bagian hasil penelitian mendeskripsikan hasil penelitian mengenai Efektivitas layanan bimbingan kelompok melalui teknik *role playing* untuk mengurangi kecemasan *performa* peserta didik di SMA Negeri 5 Banda Aceh.

##### 1) Tingkat Kecemasan *Performa* Peserta Didik Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Role Playing* Di SMA Negeri 5 Banda Aceh

Tingkat kecemasan *performa* peserta didik dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Berikut tingkat kecemasan *performa* peserta didik sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *role playing* di SMA Negeri 5 Banda Aceh dapat dilihat pada tabel 4.3 di bawah ini :

**Tabel 4.3**  
**Kategori Kecemasan *Performa* Peserta Didik**

No	Batas Nilai	Kategori Kecemasan
1	< 91	Tinggi
2	91-120	Sedang
3	> 120	Rendah

(Sumber: Microsoft Excel 2010)

Dari tabel 4.3 di atas, dapat dilihat bahwa batas nilai < 91 berada pada kategori kecemasan *performa* tinggi, yang artinya menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki batas nilai < 91 maka peserta didik tersebut tergolong memiliki kecemasan *performa* tingkat tinggi. Selanjutnya batas nilai antara 91-120 berada pada kategori kecemasan *performa* sedang, yang artinya menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki batas nilai antara 91-120

maka peserta didik tersebut tergolong memiliki kecemasan *performa* tingkat sedang. Selanjutnya batas nilai > 120 berada pada kategori kecemasan *performa* rendah, yang artinya menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki batas nilai > 120 maka peserta didik tersebut tergolong memiliki kecemasan *performa* tingkat rendah.

Persentase kategori kecemasan *performa* yang di alami oleh peserta didik, maka dapat dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut ini :

$$P = \frac{F \text{ (skor yang dicapai)}}{N \text{ (jumlah skor maksimal)}} \times 100\%.$$

<sup>86</sup> Dari rumus tersebut maka dapat dilihat

hasil dari persentase kategori kecemasan *performa* peserta didik pada tabel 4.4 di bawah ini:

**Tabel 4.4**  
**Persentase Kecemasan *Performa* Peserta Didik**

<b>Kategori Kecemasan</b>	<b>F</b>	<b>Persentase Kecemasan</b>
Tinggi	7	12,9 %
Sedang	38	70,4 %
Rendah	9	16,7 %
<b>Jumlah</b>	<b>54</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan hasil tabel 4.4 di atas, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan *performa* peserta didik di SMA Negeri 5 Banda Aceh kelas X Tahun Ajaran 2019/2020 yang diwakili oleh 54 peserta didik yaitu terdapat 7 peserta didik dengan kategori kecemasan *performa* tinggi berada pada persentase 12,9%, terdapat 38 peserta didik dengan kategori kecemasan *performa* sedang berada pada persentase 70,4%, dan terdapat 9 peserta didik dengan kategori kecemasan *performa* rendah berada pada persentase 16,7%.

<sup>86</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 95.

Berdasarkan persentase tabel 4.4 di atas, menunjukkan bahwa terdapat 7 peserta didik yang memiliki kategori kecemasan *performa* tinggi untuk dapat diberikan perlakuan (*treatment*) melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Adapun data hasil skor *pre-test* kecemasan *performa* yang diperoleh dijelaskan pada tabel 4.5 di bawah ini:

**Tabel 4.5**  
**Skor *Pre-Test* Sebelum diberikan Layanan Bimbingan dengan Teknik *Role Playing***

No	Responden	<i>Pre-test</i> (Kondisi Awal)	Kategori Kecemasan
1	WS	81	Tinggi
2	H	83	Tinggi
3	CFU	83	Tinggi
4	SSS	85	Tinggi
5	IW	87	Tinggi
6	AS	88	Tinggi
7	AAM	89	Tinggi
<b>Jumlah</b>		<b>596</b>	

(Sumber: Microsoft Excel 2010)

Berdasarkan tabel 4.5 di atas, dapat dijelaskan bahwa 7 peserta didik yang menjadi sampel penelitian dengan kategori kecemasan *performa* tingkat tinggi. Hasil skor dari 7 jawaban peserta didik adalah responden WS dengan skor *pre-test* 81 memiliki kategori kecemasan *performa* tinggi, responden H dengan skor *pre-test* 83 memiliki kategori kecemasan *performa* tinggi, responden CFU dengan skor *pre-test* 83 memiliki kategori kecemasan *performa* tinggi, responden SSS dengan skor *pre-test* 85 memiliki kategori kecemasan *performa* tinggi, responden IW dengan skor *pre-test* 87 memiliki kategori kecemasan *performa* tinggi, responden AS dengan skor *pre-test* 88 memiliki kategori kecemasan *performa* tinggi, dan responden AAM dengan skor *pre-test* 89 memiliki kategori kecemasan *performa* tinggi. Sehingga

jumlah keseluruhan skor *pre-test* dari masing-masing peserta didik menjadi 596.



## 2) Tingkat Kecemasan *Performa* Peserta Didik Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Role Playing* Di SMA Negeri 5 Banda Aceh

Peserta didik yang dipilih sebagai sampel dengan kategori kecemasan *performa* tingkat tinggi setelah diberikan perlakuan (*treatment*) melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* maka memperoleh perubahan peningkatan skor *post-test* sehingga kecemasan *performa* berkurang menjadi sedang dan rendah. Berikut penjelasan hasil *post-test* dalam tabel 4.6 di bawah ini:

**Tabel 4.6**  
**Skor *Post-Test* Sesudah diberikan Layanan Bimbingan dengan Teknik *Role Playing***

No	Responden	<i>Post-test</i> (Kondisi Akhir)	Kategori Kecemasan
1	WS	129	Rendah
2	H	106	Sedang
3	CFU	130	Rendah
4	SSS	120	Sedang
5	IW	115	Sedang
6	AS	139	Rendah
7	AAM	141	Rendah
<b>Jumlah</b>		<b>880</b>	

(Sumber: Microsoft Excel 2010)

Berdasarkan tabel 4.6 di atas, dijelaskan bahwa setelah diberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak 3 kali dengan topik yang berbeda melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* maka dapat dilihat perubahan kategori kecemasan *performa* peserta didik dari hasil jawaban *post-test*. Hasil skor jawaban *post-test* dari masing-masing peserta didik menjadi kategori kecemasan *performa* sedang dan rendah.

Hasil *post-test* menunjukkan responden WS dengan skor *post-test* 129 memiliki kategori kecemasan *performa* tingkat rendah, responden H dengan

skor *post-test* 106 memiliki kategori kecemasan *performa* tingkat sedang, responden CFU dengan skor *post-test* 130 memiliki kategori kecemasan *performa* tingkat rendah, responden SSS dengan skor *post-test* 120 memiliki kategori kecemasan *performa* tingkat sedang, responden IW dengan skor *post-test* 115 memiliki kategori kecemasan *performa* tingkat sedang, responden AS dengan skor *post-test* 139 memiliki kategori kecemasan *performa* tingkat rendah dan responden AAM dengan skor *post-test* 141 memiliki kategori kecemasan *performa* tingkat rendah. Sehingga jumlah keseluruhan skor *pre-test* dari masing-masing peserta didik menjadi 880.

Berdasarkan hasil pengamatan, secara umum peserta didik yang menjadi sampel penelitian menunjukkan peningkatan perubahan skor dalam kecemasan *performa*. Perubahan dilihat dari perilaku dan psikologis peserta didik yang selama diberikannya perlakuan (*treatment*) oleh peneliti yaitu berupa kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*.

### **3) Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Untuk Mengurangi Kecemasan *Performa* Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 5 Banda Aceh**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi dalam variabel yang digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang berdistribusi normal. Uji normalitas yang dilakukan adalah uji *Kolmogorov-Smirnov*. Normal tidaknya sebaran data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika  $\text{sig} > 0.05$  maka data berdistribusi normal. Sedangkan jika  $\text{sig} < 0.05$

maka data tidak berdistribusi normal.<sup>2</sup> Untuk membuktikan normalitas data maka diuji dengan menggunakan SPSS. Setelah di uji normalitas data yang diperoleh hasilnya sebagai tabel 4.7 di bawah ini:

**Tabel 4.7**  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		7
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	2,68185937
Most Extreme Differences	Absolute	,188
	Positive	,138
	Negative	-,188
Kolmogorov-Smirnov Z		,497
Asymp. Sig. (2-tailed)		,966

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

(Sumber: SPSS versi 20)

Berdasarkan hasil pada tabel 4.7 di atas, maka diperoleh nilai uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* data kecemasan *performa* peserta didik adalah 0.966 lebih besar dari ( $\text{sig} > 0.05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa bahwa data kecemasan *performa* peserta didik dengan teknik *role playing* berdistribusi normal.

**b. Uji Hipotesis Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Untuk Mengurangi Kecemasan *Performa* Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 5 Banda Aceh**

<sup>2</sup> V. Wiratna Sujarweni, *SPSS untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015), h. 55.

Salah satu cara untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada peserta didik adalah dengan membandingkan skor kecemasan *performa* sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Perubahan yang dimaksud adalah peningkatan skor kecemasan *performa* peserta didik dengan dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* untuk mengurangi kecemasan *performa* peserta didik. Secara rinci perbandingan antara skor *pre-test* dan *post-test* kecemasan *performa* peserta didik pada pengukuran awal dan pengukuran akhir dapat dilihat pada tabel 4.8 di bawah ini:

**Tabel 4.8**  
**Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test***

No	Responden	<i>Pre-test</i> (Kondisi Awal)	Tingkat Kecemasan	<i>Post-test</i> (Kondisi Akhir)	Tingkat Kecemasan
1	WS	81	Tinggi	129	Rendah
2	H	83	Tinggi	106	Sedang
3	CFU	83	Tinggi	130	Rendah
4	SSS	85	Tinggi	120	Sedang
5	IW	87	Tinggi	115	Sedang
6	AS	88	Tinggi	139	Rendah
7	AAM	89	Tinggi	141	Rendah
<b>Jumlah</b>		<b>596</b>		<b>880</b>	

Berdasarkan hasil skor tabel 4.8 menunjukkan perbandingan antara skor *pre-test* (81, 83, 83, 85, 87, 88, 89) dan skor *post-test* (129, 106, 130, 120, 115, 139, 141) dimana kecemasan *performa* peserta didik mengalami peningkatan secara signifikan. Secara rinci untuk melihat perbandingan persentase kecemasan *performa* pada saat *pre-test* (pengukuran awal) dan *pos-test* (pengukuran akhir) dari 7 peserta didik, maka dapat dilihat pada tabel 4.9 di bawah ini:

**Tabel 4.9**  
**Perbandingan Persentase *Pretest* dan *Postest***

No	Kategori	<i>Pre-test</i>		<i>Pos-test</i>	
		F	%	F	%
1	Tinggi	7	100 %	0	00.0
2	Sedang	0	0	3	42.86 %
3	Rendah	0	0	4	57.14 %
<b>Jumlah</b>		<b>7</b>	<b>100 %</b>	<b>7</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan hasil tabel 4.9 di atas, menunjukkan hasil dari perbandingan skor *pre-test* dan skor *post-test* kecemasan *performa*. Dimana pada saat *pre-test* (belum adanya perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*) terdapat 7 peserta didik berkategori tinggi dengan persentase 100%, mengalami perubahan peningkatan pada saat *post-test* (setelah diberikannya perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*) sehingga terdapat sebanyak 3 peserta didik yang berkategori sedang memiliki persentase 42.86% dan adapun sebanyak 4 peserta didik yang berkategori rendah memiliki persentase 57.14%.

Maka dari hasil persentase skor *pre-test* dan skor *post-test* di atas, dapat dilihat rata-rata dengan adanya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* yang diujikan dalam penelitian ini memiliki daya pengaruh yang sangat baik, yaitu mampu menghasilkan peningkatan yang signifikan pada perubahan skor kecemasan *performa* pada *pre-test* dan *post-test*. Sehingga dengan adanya peningkatan pada skor tersebut, maka tingkat kecemasan *performa* peserta didik dapat berkurang, hal ini dapat dilihat pada tabel 4.10 di bawah ini:

**Tabel 4.10**

### Paired Samples Statistics

Pair I		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
		<i>Pre-test</i>	85,14	7	2,968
	<i>Post-test</i>	125,71	7	12,750	4,819

Berdasarkan hasil tabel 4.10 di atas, menunjukkan rata-rata *pre-test* sebesar 85,14 sedangkan rata-rata *post-test* sebesar 125,71 artinya rata-rata *post-test* lebih tinggi dari rata-rata *pre-test*. Melihat skor *post-test* lebih tinggi dari skor *pre-test* dapat dikatakan terjadi penurunan pada tingkat kecemasan *performa* peserta didik setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*.

Untuk mengetahui nilai korelasi sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* berdasarkan hasil *paired samples correlations* maka dapat dilihat penjelasan pada tabel 4.11 di bawah ini:

**Tabel 4.11**  
**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
<b>Pair 1 Pretest &amp; Posttest</b>	7	,975	,000

Berdasarkan hasil tabel 4.11 di atas, maka dapat dilihat bahwa nilai korelasi dari 7 peserta didik sebelum dan sesudah diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* berjumlah 0,975 dengan signifikan 0,000. Maka dapat diartikan  $0,975 > 0,05$  dinyatakan bahwa tidak ada hubungan antara *pre-test* dan *post-test*.

**Tabel 4.12**  
**Uji t Berpasangan Pretest dan Posttest Kecemasan Performa**

### Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig.
--	--------------------	---	----	------

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				(2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre Post	-40,571	9,880	3,734	-49,709	-31,434	-10,864	6	,000

Dari tabel *paired samples test* tabel di atas dapat dianalisis bahwa:

$H_0$  : tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan *performa* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*.

$H_a$  : terdapat perbedaan tingkat kecemasan *performa* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*.

Berdasarkan tabel *paired samples test* di atas menjelaskan bahwa nilai  $t_{hitung}$  sebesar -10,864 dengan derajat kebebasan (df)  $n-1 = 7-1 = 6$ , maka diperoleh untuk nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1,943.<sup>3</sup> Dengan demikian maka dapat membandingkan:  $t_{tabel} > t_{hitung}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan *performa* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*.

Nilai  $t$  sebesar -10,864 dengan signifikan 0,00 yang berarti  $0,00 < 0,05$ , jadi  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah yang signifikan dari layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* terhadap kecemasan *performa* peserta didik di SMA Negeri 5 Banda Aceh.

<sup>3</sup> Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Kencana, 2013), h. 202.

$H_a$  diterima artinya terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dan artinya perlakuan (*treatment*) yang diberikan memberikan efek positif terhadap peserta didik, sehingga kecemasan *performa* peserta didik sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* menjadi kategori kecemasan *performa* tingkat sedang dan rendah daripada sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif untuk mengurangi kecemasan *performa* peserta didik di SMA Negeri 5 Banda Aceh.

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

### **1. Pembahasan Tingkat Kecemasan *Performa* Peserta Didik Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Role Playing* Di SMA Negeri 5 Banda Aceh**

Secara umum tingkat kecemasan *performa* sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dalam penelitian ini terdapat 7 peserta didik dengan kategori kecemasan *performa* tinggi berada pada persentase 12,9% yang artinya peserta didik mencapai tingkat kecemasan yang tinggi pada sebagian ciri-cirinya, dimana peserta didik kesulitan berinteraksi dengan orang baru, peserta didik akan duduk jauh dari guru pada saat pelajaran berlangsung, peserta didik takut menjadi bahan tertawaan teman-teman ketika berdiri di depan kelas, peserta didik sulit untuk fokus pada materi yang akan sampaikan, peserta didik kurang mampu menunjukkan

dukungan kepada orang lain, konsentrasi peserta didik terganggu apabila menatap teman-teman ketika tampil, dan ketika guru memanggil peserta didik untuk dapat menjawab pertanyaan, peserta didik cemas mendapat nilai jelek jika memberikan jawaban dari pertanyaan guru tersebut.

Selain itu, terdapat 38 peserta didik dengan kategori kecemasan *performa* sedang berada pada persentase 70,4% artinya peserta didik mencapai tingkat kecemasan yang sedang pada setiap ciri-cirinya, maka peserta didik mampu dalam berbicara di depan kelas namun terkadang juga merasakan gugup atau khawatir. Selain itu, peserta didik hanya terbuka dalam hubungan interaksi dengan guru tertentu dan teman yang hanya dikenalnya, dan peserta didik menunjukkan dukungan kepada orang lain tetapi masih belum mendalam terbatas dukungan yang sama dilakukan orang lain pada umumnya.

Adapun sebanyak 9 peserta didik dengan kategori kecemasan *performa* rendah berada pada persentase 16,7% artinya peserta didik mencapai tingkat kecemasan rendah pada setiap ciri-cirinya, menunjukkan bahwa peserta didik tidak merasa gelisah atau khawatir pada saat tampil di depan kelas, justru peserta didik lebih percaya diri ketika berbicara di depan kelas sehingga, peserta didik terbuka dalam hubungan interaksi dengan siapa saja, dan peserta didik juga menunjukkan sikap mendukung terhadap temannya. Berdasarkan persentase, tingkat kecemasan *performa* peserta didik kelas X SMA Negeri 5 Banda Aceh berada pada kategori sedang.

Penelitian pada kecemasan *performa* merujuk pada tiga ciri-ciri kecemasan yang dikemukakan Jeffrey S. Nevid, dkk yaitu: 1) ciri-ciri fisik, 2) ciri-ciri behavioral, 3) ciri-ciri kognitif.<sup>4</sup> Ciri-ciri fisik dari kecemasan, diantaranya kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang lain bergetar atau gemetar, dan jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang. Ciri-ciri behavioral dari kecemasan, diantaranya perilaku menghindar, perilaku melekat, dan perilaku terguncang. selanjutnya ciri-ciri kognitif dari kecemasan, diantaranya khawatir tentang sesuatu, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

## **2. Pembahasan Tingkat Kecemasan *Performa* Peserta Didik Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Role Playing* Di SMA Negeri 5 Banda Aceh**

Peningkatan yang signifikan terjadi setelah pemberian perlakuan (*treatment*) layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Hasil *post-test* menunjukkan terdapat perubahan skor kecemasan *performa* peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* untuk mengurangi kecemasan *performa* peserta didik. Perlakuan (*treatment*) teknik *role playing* dilakukan sebanyak 3 kali dengan topik yang berbeda-beda, adapun tujuan dari pemberian atau pelaksanaan *post-test* ialah untuk membantu peserta didik mengukur tingkat kecemasan *performa* setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan

---

<sup>4</sup> Jeffrey S. Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal...*, h.164.

teknik *role playing* sehingga peserta memiliki kemampuan untuk mengatasi kecemasan *performa* yang dihadapinya.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti saat pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*, bahwa peserta didik menunjukkan perubahan yang baik pada setiap pertemuan. Pada pertemuan terakhir peserta didik sudah tidak terlihat gugup, gelisah pada saat berbicara di depan orang banyak, pada saat pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* semua peserta didik terlihat aktif.

Hasil penelitian menunjukkan, kecemasan *performa* peserta didik berbicara di depan umum atau di depan kelas mengalami peningkatan yang signifikan. Temuan ini di dukung oleh pendapat Dewa Ketut Sukardi yang menyatakan beberapa tujuan bimbingan kelompok diantaranya yaitu:

- a. Melatih peserta didik dalam berkomunikasi dengan orang lain
- b. Membuat peserta didik berani berbicara di muka umum
- c. Peserta didik dapat mengemukakan pendapat.<sup>5</sup>

Menurut Winkel metode yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok untuk membantu peserta didik dalam mengurangi kecemasan *performa* berkomunikasi yaitu metode *role playing* (bermain peran). Permainan ini dimainkan dengan cara masing-masing dari peserta didik memainkan naskah skenario dengan tokoh yang berbeda, dimana naskah tersebut mengandung persoalan kecemasan yang harus diselesaikan.

---

<sup>5</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1994), h. 17.

Berdasarkan dari hasil pemberian perlakuan (*treatment*) yang peneliti lakukan pada tahap akhir, sudah terlihat perubahan peserta didik yang lebih dari sebelumnya. Kecemasan *performa* yang peserta didik rasakan sebelum peserta didik merasa cemas, gugup, khawatir, beberapa sikap peserta didik ketika berbicara atau berkomunikasi terlihat tegang dan kurang rileks ketika berbicara di depan kelas maupun dalam kegiatan diskusi kelompok, peserta didik terbata-bata saat komunikasi. Setelah diberikan teknik *role playing* kepada peserta didik menjadi mulai berani berbicara di depan orang banyak, mulai berani bertanya dan mulai tidak terbata lagi dala berbicara.

Disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan (*treatment*) berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif digunakan untuk dapat menurunkan atau mengurangi kecemasan *performa* berbicara di depan umum atau di depan kelas. Sehingga terjadi perubahan yang termasuk kategori tinggi menjadi rendah.

### **3. Pembahasan Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Untuk Mengurangi Kecemasan *Performa* Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 5 Banda Aceh**

Secara umum kecemasan *performa* peserta didik kelas X SMA Negeri 5 Banda Aceh tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori tinggi. Peserta didik pada kategori tinggi diasumsikan telah mencapai tingkat kecemasan *performa* yang efektif pada setiap ciri-cirinya, seperti ciri-ciri fisik, ciri behavioral, dan ciri-ciri kognitif.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Diana Kusuma Astuti (2017) pada penelitian yang berjudul “Keefektifitas Layanan Bimbingan

Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa Kelas VII G MTs Negeri 2 Banjarnegara” menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas, keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* menunjukkan hasil yang signifikan. Jadi semakin sering peserta didik diberikan perlakuan (*treatment*) maka akan semakin menurun juga kecemasan berbicara di depan kelas yang dialami oleh peserta didik.

Hal ini di dukung pula berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Via Agarini dalam jurnal “Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Dalam Mengurangi Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa Kelas VII D SMP Negeri 10 Palembang” Vo 6 No 1 menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama memberikan pengaruh yang positif terhadap kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VII di SMP Negeri 10 Palembang.<sup>6</sup>

Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi Fatimah dalam jurnal “Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Untuk Mengembangkan kepercayaan Diri Siswa” Vol 4 No 1 menunjukkan bahwa model bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* terbukti efektif untuk mengembangkan kepercayaan diri siswa.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Via Argarini, *Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Dalam Mengurangi Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa Kelas VII D SMP Negeri 10 Palembang*, Vol 6, No. 1, 2019, h. 1. 2019.

<sup>7</sup> Dewi Fatimah, *Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Mengembangkan kepercayaan Diri Siswa*” Vol 4 No 1. 2015.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan adanya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* mampu untuk menurunkan atau mengurangi kecemasan *performa* peserta didik.

### **C. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Untuk Mengurangi Kecemasan *Performa* Peserta Didik Di SMA Negeri 5 Banda Aceh**

Penelitian yang dilaksanakan adalah Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Untuk Mengurangi Kecemasan *Performa* Peserta Didik di SMA Negeri 5 Banda Aceh. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 29 Agustus 2019. Penelitian ini diawali dengan meminta izin kepada sekolah dengan memasukkan surat izin penelitian kepada sekolah.

Sebelum melakukan bimbingan kelompok, peneliti terlebih dahulu bertanya kepada guru bimbingan konseling untuk mencari informasi berupa data-data yang berkaitan dengan peserta didik yang memiliki kecemasan *performa* tinggi pada kelas X, dan guru bimbingan konseling menunjuk kelas X IPA 4 dan X IPS 3 untuk dapat diteliti. Setelah mendapatkan informasi, peneliti selanjutnya memberikan skala (*post-test*) kepada dua kelas yang terdiri dari 54 peserta didik. Dari jumlah 54 peserta didik, peneliti mendapatkan 7 peserta didik yang memiliki kecemasan *performa* yang berada pada kategori kecemasan tinggi.

Setelah mendapatkan peserta didik yang akan digunakan sebagai objek di dalam penelitian, peneliti selanjutnya berkolaborasi lebih lanjut dengan guru bimbingan dan konseling mengenai pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* kepada peserta didik yang bergabung dalam kelompok

eksperimen. Dalam penelitian ini pemberian perlakuan (*treatment*) dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu.

Peserta didik yang telah bergabung dalam kelas eksperimen yaitu sebanyak 7 orang peserta didik, kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*, selanjutnya peneliti kembali memberikan skala (*post-test*) kepada 7 peserta didik guna untuk mengetahui tingkat sebelum, sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dan efektivitas dari perlakuan (*treatment*) yang telah diberikan.

**a. Pre-Test**

*Pre-test* dilaksanakan pada hari Rabu dan Kamis di kelas X IPA 4 dan X IPS 3 yang dilaksanakan pada tanggal 29 sampai 30 Agustus 2019 yang berjumlah 54 peserta didik. Adapun tujuan dilakukan *pretest* yaitu untuk mengukur tingkat kecemasan *performa* peserta didik kelas X SMA Negeri 5 Banda Aceh sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Hasil *pre-test* menyatakan bahwa terdapat 7 orang peserta didik yang memiliki kategori tinggi yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini yang sesuai dengan ciri-ciri kecemasan *performa*.

Peserta didik yang berada pada kategori tinggi adalah peserta didik kesulitan berinteraksi dengan orang baru, peserta didik akan duduk jauh dari guru pada saat pelajaran berlangsung, peserta didik takut menjadi bahan tertawaan teman-teman ketika berdiri di depan kelas, peserta didik sulit untuk fokus pada materi yang akan disampaikan, peserta didik kurang mampu

menunjukkan dukungan kepada orang lain, konsentrasi peserta didik terganggu apabila menatap teman-teman ketika tampil, dan ketika guru memanggil peserta didik untuk dapat menjawab pertanyaan, peserta didik cemas mendapat nilai jelek jika memberikan jawaban dari pertanyaan guru tersebut.

#### **b. Perlakuan (*Treatment*)**

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* pada kelompok eksperimen sebanyak tiga kali pada tanggal 5, 6, dan 7 September 2019. Perlakuan (*treatment*) pertama diberikan topik “pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sekolah”, perlakuan (*treatment*) kedua dengan topik “kepercayaan diri”, dan pada perlakuan (*treatment*) ketiga juga diberikan satu topik yaitu “mewujudkan bakat yang tersembunyi”.

##### **1) Perlakuan (*treatment*) Pertama**

Perlakuan (*treatment*) pertama diberikan pada tanggal 5 September 2019. Pemberian perlakuan (*treatment*) ini berupa skenario *role playing* yang berjudul topik “pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sekolah”, tujuan dari judul skenario ini dapat mengurangi kecemasan *performa* pada peserta didik pada saat berinteraksi dengan orang baru ataupun mengungkapkan pendapat.

Pada tahap awal ini, peneliti memperkenalkan diri dan setiap peserta didik diberi kesempatan untuk memperkenalkan diri masing-masing, lalu memberikan *ice breaking*, setelah itu peneliti memberikan penjelasan mengenai tahapan dalam teknik *role playing* serta memberikan

penegasan pada peran yang akan dimainkan. Dalam kegiatan ini terbagi 1 kelompok yang terdapat 7 pemeran.

Tahapan di dalam teknik *role playing* seperti peneliti menyusun skenario atau menyampaikan setiap skenario yang akan ditampilkan, setelah itu peneliti memilih peserta didik yang akan memerankan tokoh yang sudah ditentukan, lalu kemudian membentuk kelompok, memanggil peserta didik untuk melakukan skenario yang sudah disiapkan, kemudian peserta didik memerankan skenario tersebut, lalu setelah selesai peneliti menanyakan kesimpulan kepada masing-masing peserta didik.

Setelah setiap peserta didik menyampaikan kesimpulannya masing-masing, peneliti memberikan kesimpulan secara umum dan menutup pertemuan pada hari ini. Kesimpulan yang didapat dari skenario pertama ini yaitu peserta didik yang masih terlihat ragu-ragu dalam berinteraksi dengan orang baru dan masih memperlihatkan lebih kurangnya kecemasan yang tampak seperti menghindar, gugup, khawatir, gelisah, tangan gemetar, dan sulit konsentrasi.

## **2) Perlakuan (*treatment*) Kedua**

Perlakuan (*treatment*) kedua diberikan pada tanggal 6 September 2019. Pemberian perlakuan (*treatment*) berupa skenario *role playing* yang berjudul “kepercayaan diri”. Tujuan dari skenario ini agar peserta didik lebih percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Sebelum melaksanakan *role playing*, peneliti memberikan arahan yang sama seperti

pada perlakuan (*treatment*) pertama hanya saja pada tahap ini peneliti dan peserta didik tidak lagi saling memperkenalkan diri.

Peserta didik membentuk kelompok seperti biasanya, lalu peserta didik memerankan skenario sesuai tokoh yang baru sesuai skenario yang telah ditetapkan, setelah selesai memerankan skenario peneliti menanyakan kembali kepada masing-masing peserta didik kesimpulan yang dapat di ambil. Tak lama setelah itu, peneliti juga menyampaikan kesimpulan secara umum.

Hasil kesimpulan yang di dapat dari naskah skenario *role playing* ini adalah peserta didik yang sudah mulai berani dalam berinteraksi dengan orang baru, pesera didik yang tidak lagi terlihat khawatir, gugup hanya saja masih merasakan seperti jantung berdebar-debar, dan peserta didik justru ingin naskah skenarionya lebih panjang dari sebelumnya karena peserta didik lebih sudah merasa lebih percaya diri.

### **3) Perlakuan (*treatment*) Ketiga**

Perlakuan (*treatment*) ketiga diberikan tanggal 7 September 2019. Pemberian perlakuan (*treatment*) berupa skenario *role playing* yang berjudul “mewujudkan bakat yang tersembunyi”. Tujuan dari skenario ini agar peserta didik mampu untuk meningkatkan kepercayaan diri yang ada serta menjadi pribadi yang percaya akan kemampuan diri.

Sebelum melaksanakan *role playing*, peneliti memberikan arahan yang sama seperti pada perlakuan (*treatment*) pertama dan kedua, pada tahap ini peneliti langsung memberikan skenario ketiga kepada peserta didik untuk dapat memerankan tokoh. Peserta didik memahami isi skenario yang ada serta melakukan beberapa percobaan terlebih dahulu sebelum peneliti meminta peserta didik untuk dapat memerankannya.

Peserta didik membentuk kelompok seperti biasanya, lalu peserta didik memerankan skenario sesuai tokoh yang baru sesuai skenario yang ada, setelah selesai memerankan skenario peneliti menanyakan kembali kepada masing-masing peserta didik kesimpulan yang dapat di ambil. Tak lama setelah itu, peneliti juga menyampaikan kesimpulan secara umum.

Hasil kesimpulan yang di dapat dari naskah skenario *role playing* ini adalah peserta didik tampak lebih percaya diri ketika berinteraksi dengan orang baru, peserta didik tidak merasakan cemas, gelisah, khawatir, gugup pada saat berdiri di depan, peserta didik lebih konsentrasi dan lebih yakin dengan kemampuan yang mereka miliki pada saat ini.

### **c. *Post-Test***

*Post-test* dilaksanakan pada hari rabu pada tanggal 11 September 2019 yang berjumlah 7 peserta didik. Adapun tujuan dilakukannya *post-test* yaitu untuk mengukur tingkat kecemasan *performa* peserta didik kelas X SMA Negeri 5 Banda Aceh sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*.

Hasil dari *post-test* yang diberikan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan (*treatmen*) melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* terhadap kecemasan *performa* peserta didik di SMA Negeri 5 Banda Aceh. Sehingga pemberian perlakuan (*treatmen*) melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif digunakan untuk dapat menurunkan atau mengurangi kecemasan *performa* peserta didik.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* untuk mengurangi kecemasan performa peserta didik di SMA Negeri 5 Banda Aceh, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kecemasan *performa* peserta didik kelas X SMA Negeri 5 Banda Aceh sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* berada pada kategori tinggi, sedang dan rendah.
2. Kecemasan *performa* peserta didik kelas X SMA Negeri 5 Banda Aceh sesudah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* berada pada kategori sedang dan rendah.
3. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan *performa* peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian bimbingan kelompok terhadap kecemasan *performa* peserta didik kelas X SMA Negeri 5 Banda Aceh.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Guru BK atau konselor diharapkan dapat memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* minimal 12 kali dalam satu semester untuk dapat mengurangi kecemasan *performa* peserta didik secara efektif.
2. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat kepada peserta didik SMA Negeri 5 Banda Aceh untuk dapat mengurangi kecemasan *performa* dengan mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dan layanan bimbingan konseling lainnya.
3. Pelaksanaan teknik *role playing* ini dapat dilakukan dengan lebih kreatif dan bervariasi tetapi harus sesuai dengan prosedur pelaksanaan teknik *role playing* supaya mendapatkan hasil sesuai yang diharapkan.
4. Kepada pembaca, disarankan agar nilai-nilai positif dari penelitian ini dapat dikembangkan. Dan kepada peneliti selanjutnya kiranya dapat menjadi masukan dan memperkaya ilmu pengetahuan dan referensi tentang penelitian yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rachman Shaleh. (2000). *Pendidikan Agama dan Keagamaan*, Jakarta: PT. Gemawindu Pancaperssaka.
- Abu Ahmadi, Joko Tri Prasetyan. (2005). *Strategi Belajar Mengajar*, Bandung: Pusaka Setia.
- Abu Bakar, M. Luddin. (2010). *Dasar-Dasar Konseling*, Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Ahmad Nizar Rangkuti. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Citapustaka Media.
- Aunurrahman. (2009). *Belajar dan Pem-belajaran*, Bandung: Alfabeta.
- Basyirudin Usman. (2002). *Metodologi Pembelajaran Agama Islam*, Jakarta: Ciputat Pers.
- Burhan Bungin. (2009). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: Kencana.
- Daryanto, Mohammad Farid. (2015). *Bimbingan Konseling Panduan Guru BK dan Guru Umum*, Yogyakarta: Jaya Media.
- Daryanto. (1998). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Surabaya: Apollo.
- Dewa Ketut Sukardi. (1994). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Dewa Ketut Sukardi. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Dewi Fatimah. (2015). *Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Mengembangkan kepercayaan Diri Siswa*. Jurnal Bimbingan Konseling. 4 (1) <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>.
- Diana Kusuma Astuti. (2019). Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa Kelas VII G MTS Negeri 2 Banjar Negara Tahun Ajaran 2016/2017. <http://lib.unnes.ac.id/31146/1/1301411017.pdf>.
- Djiwandono, S.E,W. (2005). *Konseling dan Terapi dengan Anak dan Orangtua*, Jakarta: Grafindo.

- E. Mulyasa. (2011). *Manajemen Berbasis Sekolah*, Bandung: PT Remaja Rosdaya.
- Fahmi Gunawan, Heksa Biopsi Puji Hastuti. (2018). *Senarai Penelitian Pendidikan, Hukum, dan Ekonomi*, Yogyakarta: Deependublish.
- Furqon. (2009). *Statistik Terapan Untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta.
- Gail W. Stuart. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa. Ahli Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha*, Jakarta: EGC.
- Hadiya Risyadi. (2019). "Penurunan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Semester Melalui Teknik Desensitisasi Sistematis pada Siswa Kelas X di SMA N 1 Pleret". [http://eprints.uny.ac.id/30499/1/Hadiya%20Risyadi\\_11104244051.pdf](http://eprints.uny.ac.id/30499/1/Hadiya%20Risyadi_11104244051.pdf).
- Hamzah B Uno. (2011). *Model Pembelajaran Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif*, Jakarta : Bumi Aksara.
- Hasnun Jauhari Ritonga. (2015). *Manajemen Organisasi, Pengantar Teori dan Praktek*, (Medan: Perdana Publishing).
- H. M. Umar. (2001). *Bimbingan dan Penyuluhan*, Bandung: CV Pustaka Setia.
- Jeffrey S. Nevid, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1*, (Jakarta: Erlangga.
- Jess Feist, Gregory J. Feist. (2014). *Teori Kepribadian*, Jakarta: Salemba Humanika.
- Jonathan Sarwono dan Hendra Nur Salim. (2017). *Prosedur-Prosedur Populer Statistik Untuk Analisis Data Riset Skripsi*, Yogyakarta: Gava Media.
- Juliansyah Noor. (2013). *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Kencana.
- Kunandar. (2010). *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: PT. Rajawali Pers.
- Lailatul Hikmah. (2019). Efektivitas Teknik *Role Playing* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 8 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017.[http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2017/12.1.01.01.0058.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2017/12.1.01.01.0058.pdf).
- Loffredo. (2000). *Rethinking Communication Apprehension: A Myers-Briggs Perspective*. The journal Psychology.
- Marzuki. (1989). *Metodologi Riset*, (Yogyakarta: Fakultas Ekonomi UI).
- Muri Yusuf. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Penelitian Gabungan*, Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri.
- Miftahul Huda. (2014). *Model-model Pengajaran dan Pembelajaran*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- M. Nur Ghufroon, Rini Risnawitas. (2017). *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- Nevid, J. S. Rathus, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal*, Jakarta: Erlangga.
- Nyoman Dantes. (2012). *Metode Penelitian*, Yogyakarta: ANDI.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Prayitno. (2004). *Seri Layanan Konseling (L1-L9)*, Padang: FIP BK UNP.
- Prayitno, Erman Amti. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Prayitno, Erman Amti. (2012). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Romlah, Tatiek. (2001). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang: Universitas Negeri Malang.
- Romlah. (2006). *Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Rohmalina Wahab. (2016). *Psikologi Belajar*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Saifuddin Azwar. (2014). *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Samsul Munir Amin. (2013). *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah.
- Setia Prama, Ricky Yordani, dkk. (2016). *Dasar-Dasar Statistika Dengan Software R Konsep dan Aplikasi*, Bogor: Penerbit In Media.
- S. Margono. (2005). *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Siti Hartina. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, Bandung: Refika Aditama.
- Sofyan S. Willis. (2009). *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta, cv.
- Sofyan S. Willis. (2017). *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta.
- Subaca. (2005). *Statistik Pendidikan*, Bandung: Pustaka Setia.
- Sugihartono, Dkk.(2007). *Psikologi Pendidikan*, Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). *Statiistika Untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, (Bandung: Alfabeta.
- Sugiono. (2014). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)*, (Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*, Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi. (2011). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Sunjoyo, Rony Setiawan, dkk. (2013). *Aplikasi SPSS untuk Smart Riset (Program IBM SPSS 21.0)*, Bandung: Alfabeta.
- Sutardjo, A. Wiramihardja. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*, Bandung: PT. Rineka Aditama.
- Syaiful Bahri Djamarah, Awan Zain. (2006). *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Syofian Siregar. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: Kencana.
- Syofian Siregar. (2014). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Thantawy R. (1997). *Kamus Bimbingan & Konseling*, Jakarta: PT Patamor.
- Triano Safaria. (2005). *AUTISME: Pemahaman Baru untuk Hidup Bermakna Bagi Orang Tua*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra. (2012). *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Ummu Latifah Abdullah Sa'adah. (2019). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling Simbolik Terhadap Pengurangan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 2 Abung Selatan Tahun Ajaran 2018/2019. <http://repository.radenintan.ac.id/4831/1/UMMU%LATIFAH.Pdf>.
- Via Argarini. (2019). berjudul "*Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Dalam Mengurangi Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa Kelas VII D SMP Negeri 10 Palembang*". Vol 6, No. 1.
- V. Wiratna Sujarweni. (2015). *SPSS untuk Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Wiramihardja, A. Sutarjo. (2007). *Pengantar Psikologi Abnormal*, Bandung: Rineka Aditama.

Wibowo, Mungin Edi. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*, Semarang: UNNES Press.

Wiramihardja, A. Sutarjo. (2007). *Pengantar Psikologi Abnormal*, Bandung: Rineka Aditama.

Wiji Suwarno. (2017). *Dasar-Dasar Ilmu Pendidikan*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.



**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**  
**NOMOR: B-13627/Un.08/FTKJKP.07.6/12/2018**

**TENTANG:**  
**PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**  
**UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**  
**DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

- Menimbang** : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasyah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu Menunjuk pembimbing skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;
- b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;  
 2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;  
 3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;  
 4. Peraturan Pemerintah No. 74 Tahun 2012 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;  
 5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;  
 6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;  
 7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi & Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
 8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
 9. Keputusan Menteri Agama Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang Pengangkatan, Penindahan, dan Pemberhentian PNS di Lingkungan Depag. RI;  
 10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011 tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama sebagai Instansi Pemerintah yang Menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;  
 11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di Lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Memperhatikan** : Keputusan Sidang/Seminar Proposal Skripsi Prodi Bimbingan Konseling tanggal 15 November 2018

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan** :  
**PERTAMA** : Menunjuk Saudara:
- |                                   |                            |
|-----------------------------------|----------------------------|
| 1. Dr. Saifulah, M.Ag             | Sebagai pembimbing pertama |
| 2. Annisa Apriyanti, S.Pd., M.Pd. | Sebagai pembimbing kedua   |
- Untuk membimbing skripsi :
- |               |   |
|---------------|---|
| Nama          | : Siti Safura   |
| NIM           | : 150213089   |
| Program Studi | : Bimbingan dan Konseling   |
| Judul Skripsi | : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Untuk Mengurangi Kecemasan performa Peserta Didik Di SMA Negeri 5 Banda Aceh |
- KEDUA** : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2019 No. 025.04.2.423925/2019 Tanggal 5 Desember 2018;
- KETIGA** : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Ganjil Tahun Akademik 2019/2020
- KEEMPAT** : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh  
 Pada tanggal : 06 Desember 2018

An. Rektor

Dekan



**Tembusan**

1. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh;
2. Ketua Prodi Bimbingan Konseling;
3. Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan;
4. Yang bersangkutan.



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**  
 Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh  
 Telp: (0651) 7551423 - Fax: (0651) 7553020 Situs : www.tarbiyah-ar-raniry.ac.id

Nomor : B-10922/Un.08/FTK.1/TL.00/07/2019

24 Juli 2019

Lamp : -

Hal : Mohon Izin Untuk Mengumpul Data  
 Penyusun Skripsi

Kepada Yth.

Di-  
 Tempat

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh dengan ini memohon kiranya saudara memberi izin dan bantuan kepada:

**N a m a** : SITI SAFURA  
**N I M** : 150213089  
**Prodi / Jurusan** : Bimbingan Konseling  
**Semester** : VIII  
**Fakultas** : Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
**A l a m a t** : Gampong Rukoh Syiah Kuala Banda Aceh

Untuk mengumpulkan data pada:

**SMA Negeri 5 Banda Aceh**

Dalam rangka menyusun Skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry yang berjudul:

**Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Untuk Mengurangi Kecemasan Performa Peserta Didik di SMA Negeri 5 Banda Aceh**

Demikianlah harapan kami atas bantuan dan keizinan serta kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

An. Dekan,  
 Wakil Dekan Bidang Akademik  
 dan Kelembagaan,



Kode 417



**PEMERINTAH ACEH  
DINAS PENDIDIKAN  
SMA NEGERI 5 KOTA BANDA ACEH**

Jln. Hamzah Fansuri No.3 Kopelma Darussalam, Kec. Syiah Kuala, Banda Aceh, 23111  
Telp. (0651) 7552010 Email: sman5b.aceh@gmail.com Website: www.disdikbna.net

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: 070 / 2019 / 2019

Berdasarkan Surat Kepala Dinas Pendidikan Aceh Nomor : 070/B.1/1342/2019, tanggal 29 Juli 2019 tentang Izin Penelitian, maka Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 5 Kota Banda Aceh menerangkan :

Nama : SITI SAFURA  
NIM : 150213089  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

yang namanya tersebut di atas benar telah mengumpulkan data / melakukan penelitian di SMA Negeri 5 Kota Banda Aceh pada tanggal 29 Agustus s.d. 11 September 2019 untuk penyusunan "skripsi" dengan judul:

**"EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
ROLE PLAYING UNTUK MENGURANGI KECEMASAN *PERFORMA*  
PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 5 BANDA ACEH"**

Demikian surat keterangan ini kami keluarkan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Banda Aceh, 25 Oktober 2019



رعا حقه الزايرك

AR-RANIRY



## PEMERINTAH ACEH DINAS PENDIDIKAN

Jalan Tgk. H. Mohd Daud Beureueh Nomor 22 Banda Aceh Kode Pos 23121

Telepon (0651) 22620, Faks (0651) 32386

Website : disdik.acehprov.go.id, Email : disdik@acehprov.go.id

Nomor : 070 / B.1 / 1342 / 2019  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Izin Pengumpulan Data

Banda Aceh, 29 Juli 2019  
Yang Terhormat,  
Kepala SMA Negeri 5 Banda Aceh  
Kota Banda Aceh  
di -  
Tempat

Sehubungan dengan surat Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Nomor : B-10922/Un.08/FTK.1/TL.00/07/2019 tanggal, 24 Juli 2019 hal : "Mohon Bantuan dan Keizinan Melakukan Pengumpulan Data Skripsi", dengan ini kami memberikan izin kepada:

Nama : Siti Safura  
NIM : 150213089  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Judul : "EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK ROLE PLAYING UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PERFORMA PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 5 BANDA ACEH"

Namun untuk maksud tersebut kami sampaikan beberapa hal sebagai berikut :

1. Mengingat kegiatan ini akan melibatkan para siswa, diharapkan agar dalam pelaksanaannya tidak mengganggu proses belajar mengajar;
2. Harus mentaati semua ketentuan peraturan Perundang-undangan, norma-norma atau Adat Istiadat yang berlaku;
3. Demi kelancaran kegiatan tersebut, hendaknya dilakukan koordinasi terlebih dahulu antara Mahasiswa yang bersangkutan dan Kepala Sekolah;
4. Melaporkan dan menyerahkan hasil Pengumpulan Data kepada pejabat yang menerbitkan surat izin Pengumpulan Data.

Demikian kami sampaikan, atas kerjasamanya kami haturkan terima kasih.

KEPALA BIDANG PEMBINAAN SMA DAN  
PKLK

AMIRUDDIN, S.Sos  
PENATA Tk.I  
NIP.-196312311989011004

ND. Nomor: 1321/B/SMA/2019 Tanggal 29 Juli 2019

Tembusan :

1. Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
2. Mahasiswa yang bersangkutan;
3. Assip.

## HASIL JUDGEMEN INSTRUMEN

Instrumen : Kecemasan

Nama : Siti Safura

Nim : 150213089

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	BAIK
Konstruksi	BAIK
Isi	BAIK

Banda Aceh, 15 Juli 2019

Pembimbing Instrumen



Wanty Khaira

## HASIL JUDGEMEN INSTRUMEN

Instrumen : Kecemasan

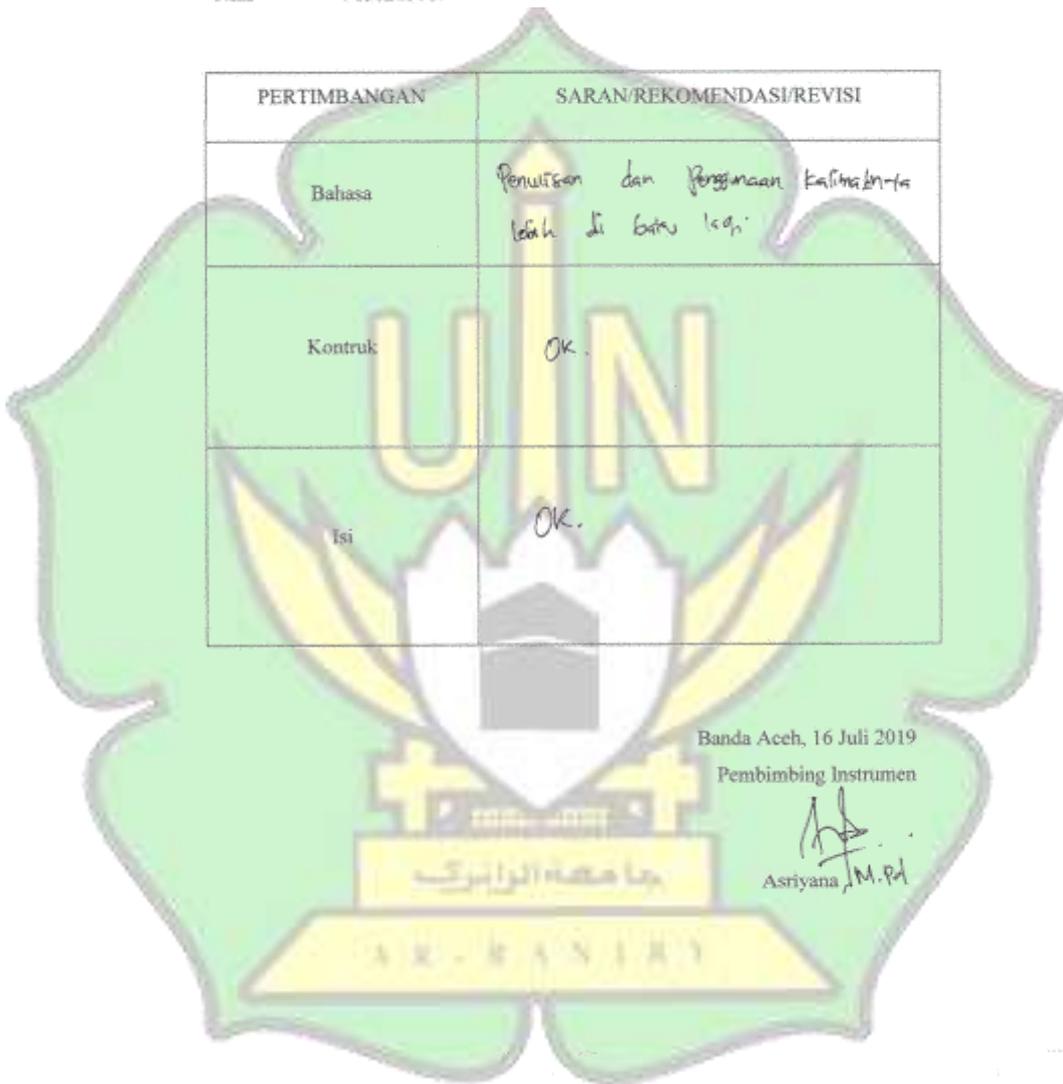
Nama : Siti Safura

Nim : 150213089

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	Penulisan dan penggunaan kata-kata lebih di buku lagi
Konstruksi	OK.
Isi	OK.

Banda Aceh, 16 Juli 2019

Pembimbing Instrumen

  
 Asriyana, M.Pd.


## HASIL JUDGEMEN INSTRUMEN

Instrumen : Kecemasan  
 Nama : Siti Safura  
 Nim : 150213089

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	Bahasa sudah cukup baik, tapi cari bahasa yang mudah dimengerti peserta didik
Konstruksi	Hindari pernyataan yang mempunyai buntut antara pernyataan positif dan negatif
Isi	Isi pernyataan sudah cukup jelas

Banda Aceh, 16 Juli 2019  
 Pembimbing Instrumen

  
 Sri Darweny

## Lampiran 6

## Skor r tabel dan r hitung Hasil Uji Validitas Butir Item

No Pernyataan	R <sub>Tabel</sub>	R <sub>Hitung</sub>	Kesimpulan	Keterangan
1	0,361	0,577	Valid	Dipakai
2	0,361	0,477	Valid	Dipakai
3	0,361	0,597	Valid	Dipakai
4	0,361	0,584	Valid	Dipakai
5	0,361	0,563	Valid	Dipakai
6	0,361	0,270	Invalid	Dibuang
7	0,361	0,543	Valid	Dipakai
8	0,361	0,581	Valid	Dipakai
9	0,361	0,645	Valid	Dipakai
10	0,361	0,686	Valid	Dipakai
11	0,361	0,701	Valid	Dipakai
12	0,361	0,437	Valid	Dipakai
13	0,361	0,593	Valid	Dipakai
14	0,361	0,451	Valid	Dipakai
15	0,361	0,633	Valid	Dipakai
16	0,361	0,685	Valid	Dipakai
17	0,361	0,600	Valid	Dipakai
18	0,361	0,588	Valid	Dipakai
19	0,361	0,573	Valid	Dipakai
20	0,361	0,380	Valid	Dipakai
21	0,361	0,504	Valid	Dipakai
22	0,361	0,477	Valid	Dipakai
23	0,361	0,131	Invalid	Dibuang
24	0,361	-0,79	Invalid	Dibuang
25	0,361	0,475	Valid	Dipakai
26	0,361	0,168	Invalid	Dibuang
27	0,361	0,468	Valid	Dipakai
28	0,361	0,226	Invalid	Dibuang
29	0,361	0,457	Valid	Dipakai
30	0,361	0,555	Valid	Dipakai
31	0,361	0,483	Valid	Dipakai
32	0,361	0,657	Valid	Dipakai
33	0,361	0,273	Invalid	Dibuang
34	0,361	0,250	Invalid	Dibuang
35	0,361	0,486	Valid	Dipakai
36	0,361	0,013	Invalid	Dibuang
37	0,361	0,216	Invalid	Dibuang

38	0,361	0,488	Valid	Dipakai
39	0,361	0,619	Valid	Dipakai
40	0,361	0,325	Invalid	Dibuang
41	0,361	0,339	Invalid	Dibuang
42	0,361	0,324	Invalid	Dibuang
43	0,361	0,236	Invalid	Dibuang
44	0,361	0,683	Valid	Dipakai
45	0,361	0,378	Valid	Dipakai
46	0,361	0,612	Valid	Dipakai
47	0,361	0,610	Valid	Dipakai



## Lampiran 7

## One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		7
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	2,68185937
Most Extreme Differences	Absolute	,188
	Positive	,138
	Negative	-,188
Kolmogorov-Smirnov Z		,497
Asymp. Sig. (2-tailed)		,966

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## Paired Samples Statistics

Pair I		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
		<i>Pre-test</i>	85,14	7	2,968
	<i>Post-test</i>	125,71	7	12,750	4,819

## Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
<b>Pair 1</b>	<b>Pretest &amp; Posttest</b>	7	,975	,000

## Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pre Post	-40,571	9,880	3,734	-49,709	-31,434	-10,864	6	,000

## Lampiran 8

**INSTRUMEN PENELITIAN**  
**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN**  
**TEKNIK *ROLE PLAYING* UNTUK MENGURANGI**  
**KECEMASAN *PREFORMA* PESETA DIDIK**  
**DI SMA NEGERI 5 BANDA ACEH**

Diajukan Oleh

**SITI SAFURA**

**NIM. 150213089**

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Prodi Bimbingan dan Konseling

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. Saifullah, M.Ag**  
NIP. 19720406200112100

**Annisa Apriliyanti, M.Pd**

## KISI-KISI INSTRUMEN KECEMASAN

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Pernyataan		Total
			+	-	
Kecemasan	Ciri-ciri Fisik	Kegelisahan, kegugupan	3, 6, 7,	1, 2, 4, 5	7
		Tangan atau anggota tubuh yang lain bergetar atau gemetar	11, 12	8, 9, 10	5
		Jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang	14, 15, 16	13, 17, 18	6
	Ciri-ciri Behavioral	Perilaku menghindar	20, 22	19, 21	4
		Perilaku melekat	24, 25	23	3
	Ciri-ciri Kognitif	Khawatir tentang sesuatu	28	26, 27	3
		Pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan	30	29	2
		Sulit berkonsentrasi atau menfokuskan pikiran	31, 33	32, 34	4
		<b>Jumlah Total keseluruhan</b>			

NO	PERNYATAAN	- / +
	<b>Kegelisahan, Kegugupan</b>	
1	Saya gelisah ketika orang lain memperhatikan	-
2	Saya mencari alasan supaya tidak tampil di depan kelas	-
3	Saya percaya diri ketika berbicara di depan kelas	+
4	Saya gugup ketika orang lain memperhatikan saya berbicara di depan umum	-
5	Saya gugup saat berbicara dengan orang yang baru saja dikenal	-
6	Saya tenang ketika berbicara empat mata dengan guru mengenai materi	+
7	Saya berani menjelaskan materi diskusi dengan jelas di depan guru	+
<b>Tangan atau Anggota tubuh yang lain bergetar atau gemetar</b>		
8	Tangan saya gemetar dalam menyampaikan pendapat di depan umum	-
9	Kaki saya gemetar saat menyampaikan pendapat di depan kelas	-
10	Tangan saya berkeringat karena grogi berdiri di depan umum	-
11	Kaki saya terasa ringan ketika berjalan menuju depan kelas	+
12	Saya merasa nyaman untuk berbicara di depan banyak orang	+
<b>Jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang</b>		
13	Jantung saya berdebar-debar dalam menyampaikan pendapat di depan banyak orang	-
14	Saya merasa biasa saja ketika teman-teman memperhatikan	+
15	Saya berani dalam menyampaikan pendapat di depan kelas	+
16	Saya siap ketika guru memanggil untuk dapat menjawab pertanyaan	+
17	Jantung saya berdetak kencang ketika guru memanggil untuk tampil	-

18	Detak jantung saya berdebar-debar ketika ditertawakan oleh teman-teman	-
<b>Perilaku Menghindar</b>		
19	Saya meminta izin untuk pergi ke toilet, ketika guru menyuruh maju	-
20	Saya siap untuk tampil ketika guru meminta untuk maju	+
21	Saya akan duduk jauh dari guru pada saat pelajaran berlangsung	-
22	Saya langsung merespon perintah dari guru dengan baik	+
<b>Perilaku Melekat</b>		
23	Suara saya terbata-bata dalam menjawab pertanyaan guru	-
24	Suara saya jelas saat berbicara dengan orang lain	+
25	Saya mampu untuk mengatur intonasi suara ketika berbicara di depan kelas	+
<b>Khawatir tentang sesuatu</b>		
26	Saya cemas mendapat nilai jelek jika memberikan jawaban dari pertanyaan guru	-
27	Saya takut menjadi bahan tertawaan teman-teman ketika berdiri di depan kelas	-
28	Saya menyampaikan pendapat di depan kelas dengan nyaman	+
<b>Pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan</b>		
29	Pikiran saya bercampur aduk ketika guru mengadakan ujian mendadak	-
30	Saya tenang ketika menyampaikan pendapat di depan kelas	+
<b>Sulit berkonsentrasi atau menfokuskan pikiran</b>		
31	Konsentrasi saya tidak terganggu ketika tampil di depan kelas	+
32	Saya sulit untuk fokus pada materi yang akan saya sampaikan	-
33	Saya fokus memberikan masukan ketika berdiskusi kelompok	+
34	Ketika teman-teman memperhatikan, konsentrasi saya terganggu	-

## Lampiran 9

### Instrumen Kecemasan *Performa* Peserta Didik

Nama :

Kelas :

#### Petunjuk Pengisian

Berilah tanda checklist (✓) pada kolom yang di setuju jika deskripsi yang diberikan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

#### KETERANGAN

SL : Selalu

SR : Sering

KK : Kadang-kadang

JR : Jarang

TP : Tidak Pernah

NO	PERNYATAAN	SL	SR	KK	JR	TP
1	Saya gelisah ketika orang lain memperhatikan					
2	Saya mencari alasan supaya tidak tampil di depan kelas					
3	Saya percaya diri ketika berbicara di depan kelas					
4	Saya gugup ketika orang lain memperhatikan saya berbicara di depan umum					
5	Saya gugup saat berinteraksi dengan orang yang baru saja dikenal					
6	Saya tenang ketika berkomunikasi empat mata dengan guru mengenai materi					
7	Saya berani menjelaskan materi diskusi dengan jelas di depan guru					
8	Tangan saya gemetar dalam menyampaikan pendapat di depan umum					
9	Lutut saya gemetar saat menyampaikan pendapat di depan kelas					

10	Tangan saya berkeringat karena grogi berdiri di depan umum					
11	Kaki saya terasa ringan ketika berjalan menuju depan kelas					
12	Saya merasa nyaman untuk berbicara di depan banyak orang					
13	Jantung saya berdebar-debar dalam menyampaikan pendapat di depan banyak orang					
14	Saya merasa biasa saja ketika teman-teman memperhatikan					
15	Saya berani dalam menyampaikan pendapat di depan kelas					
16	Saya siap ketika guru memanggil untuk dapat menjawab pertanyaan					
17	Jantung saya berdetak kencang ketika guru memanggil untuk tampil					
18	Detak jantung saya berdebar-debar ketika ditertawakan oleh teman-teman					
19	Saya meminta izin untuk pergi ke toilet, ketika guru menyuruh maju					
20	Saya siap untuk tampil ketika guru meminta untuk maju					
21	Saya akan duduk jauh dari guru pada saat pelajaran berlangsung					
22	Saya langsung merespon perintah dari guru dengan baik					
23	Suara saya terbata-bata dalam menjawab pertanyaan guru					
24	Suara saya jelas saat berbicara dengan orang lain					
25	Saya mampu untuk mengatur intonasi suara ketika berbicara di depan kelas					
26	Saya cemas mendapat nilai jelek jika memberikan jawaban dari pertanyaan guru					
27	Saya takut menjadi bahan tertawaan teman-teman ketika berdiri di depan kelas					
28	Saya menyampaikan pendapat di depan kelas dengan nyaman					
29	Pikiran saya bercampur aduk ketika guru mengadakan ujian mendadak					
30	Saya tenang ketika menyampaikan pendapat di depan kelas					
31	Konsentrasi saya tidak terganggu ketika tampil di depan kelas					

32	Saya sulit untuk fokus pada materi yang akan saya sampaikan					
33	Saya fokus memberikan masukan ketika berdiskusi kelompok					
34	Konsentrasi saya terganggu apabila menatap teman-teman ketika tampil					



**Lampiran 10**

**RPL BIMBINGAN KELOMPOK  
TEKNIK *ROLE PLAYING*  
(*TREATMENT 1*)**

Hari/Tanggal : Kamis/5 September 2019

Alokasi Waktu : 45 Menit

Tempat : Mushalla

Bidang Bimbingan : Sosial

Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Role Playing*

Topik Permasalahan: Topik Tugas (Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler)

Fungsi Pemahaman : Pemahaman dan Pengembangan

A. Tujuan Layanan yang ingin dicapai

1. Peserta didik mampu berkomunikasi dengan baik
2. Peserta didik lebih percaya diri

B. Materi : Terlampir

C. Metode Layanan : *Role Playing* (Bermain Peran) dan Tanya Jawab

D. Sasaran Layanan : 7 orang peserta didik yang mengalami kecemasan *Performa* pada saat di depan kelas.

E. Uraian Kegiatan :

No	Kegiatan Kelompok	Waktu
<b>1.</b>	<b>Tahap Awal (Pembentukan)</b>	10 Menit
	1. Guru BK mengucapkan salam	
	2. Berdoa, menanyakan kabar dan ucapan terima kasih atas kesediaan peserta didik yang telah hadir	
	3. Menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok	
	4. Guru BK menyuruh peserta didik memperkenalkan diri	
	5. <i>Ice breacking</i>	
	6. Guru BK membentuk kelompok peserta didik yang anggotanya 7 orang	

	7. Menjelaskan tata cara pelaksanaan bermain peran ( <i>role playing</i> )	
<b>2.</b>	<b>Tahap Transisi (Peralihan)</b>	10 Menit
	1. Menanyakan kepada peserta didik tentang kesiapan bermain peran ( <i>role playing</i> )	
	2. Guru BK menjelaskan peranan peserta didik dalam bermain peran ( <i>role playing</i> )	
	3. Guru BK menyampaikan tujuan di adakan teknik <i>role playing</i>	
	4. Guru BK menciptakan suasana interaksi yang kondusif	
<b>3.</b>	<b>Tahap Kegiatan</b>	15 Menit
	1. Memanggil para peserta didik yang sudah ditunjuk untuk melakokkan skenario yang sudah disiapkan sebelumnya.	
	2. Peserta didik mengamati skenario yang akan diperagakan	
	3. Guru BK mengatur jalannya bimbingan kelompok agar tidak keluar dari topik permasalahan	
	4. Memulai skenario <i>role playing</i>	
	5. Guru BK memberikan dorongan dan penguatan	
<b>4.</b>	<b>Tahap Pengakhiran</b>	10 Menit
	1. Setelah selesai ditampilkan, masing-masing dari peserta didik menyampaikan kesimpulannya	
	2. Guru BK memberikan kesimpulan secara umum	
	3. Merencanakan kegiatan selanjutnya	

F. Alat/sumber data : Kertas Skenario

G. Metode : Teknik *Role Playing* dengan memanfaatkan dinamika Kelompok

H. Rencana Penilaian dan Tindak Lanjut :

1) Penilaian Proses

- Mengetahui kesesuaian rencana kegiatan dengan pelaksanaan

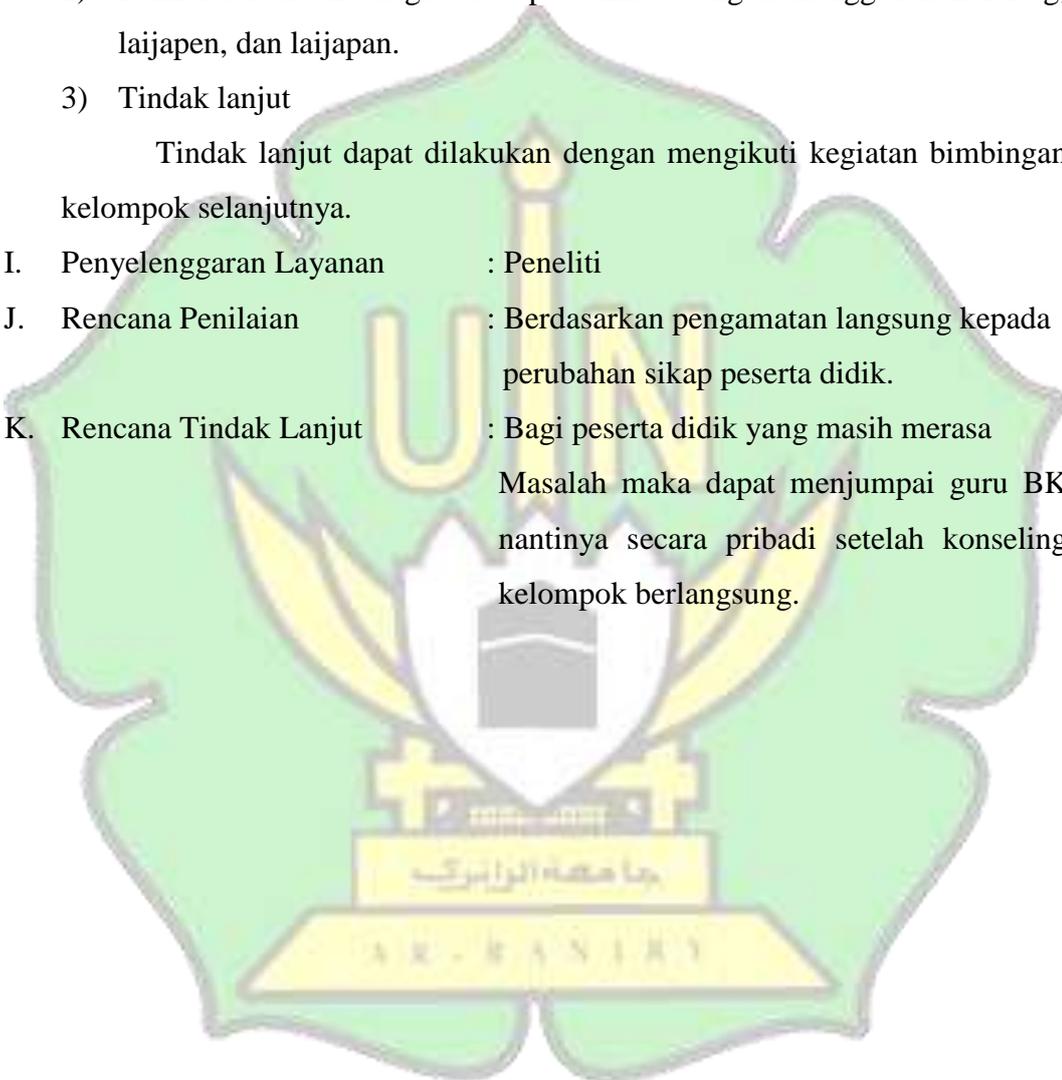
- Keterlibatan peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok , keefektifan, kesungguhan, kesukarelaan, dan ketertarikan peserta didik pada kegiatan.
- Pengungkapan pesan kesan dan harapan yang disampaikan saat pengakhiran.

2) Penilaian Hasil kegiatan dapat dilihat dengan menggunakan laiseg, laijapen, dan laijapan.

3) Tindak lanjut

Tindak lanjut dapat dilakukan dengan mengikuti kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya.

- I. Penyelenggaraan Layanan : Peneliti
- J. Rencana Penilaian : Berdasarkan pengamatan langsung kepada perubahan sikap peserta didik.
- K. Rencana Tindak Lanjut : Bagi peserta didik yang masih merasa Masalah maka dapat menjumpai guru BK nantinya secara pribadi setelah konseling kelompok berlangsung.



**RPL BIMBINGAN KELOMPOK  
TEKNIK *ROLE PLAYING*  
(*TREATMENT II*)**

Hari/Tanggal : Jum'at/6 September 2019

Alokasi Waktu : 45 Menit

Tempat : Mushalla

Bidang Bimbingan : Sosial

Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Role Playing*

Topik Permasalahan: Topik Tugas (Kepercayaan Diri)

Fungsi Pemahaman : Pemahaman dan Pengembangan

L. Tujuan Layanan yang ingin dicapai

3. Peserta didik dapat meningkatkan rasa percaya diri
4. Peserta didik dapat melatih diri agar mempunyai rasa percaya diri di depan publik

M. Materi : Terlampir

N. Metode Layanan : *Role Playing* (Bermain Peran) dan Tanya Jawab

O. Sasaran Layanan : 7 orang peserta didik yang mengalami kecemasan *Performa* pada saat di depan kelas.

P. Uraian Kegiatan :

No	Kegiatan Kelompok	Waktu
4.	<b>Tahap Awal (Pembentukan)</b>	10 Menit
	8. Guru BK mengucapkan salam	
	9. Berdoa, menanyakan kabar dan ucapan terima kasih atas kesediaan peserta didik yang telah hadir	
	10. Guru BK membentuk kelompok peserta didik yang anggotanya 7 orang	
	11. Menjelaskan tata cara pelaksanaan bermain peran ( <i>role playing</i> )	
5.	<b>Tahap Transisi (Peralihan)</b>	
	5. Menanyakan kepada peserta didik tentang kesiapan bermain peran ( <i>role playing</i> )	

	6. Guru BK menjelaskan peranan peserta didik dalam bermain peran ( <i>role playing</i> )	10 Menit
	7. Guru BK menciptakan suasana interaksi yang kondusif	
<b>6.</b>	<b>Tahap Kegiatan</b>	
	6. Memanggil para peserta didik yang sudah ditunjuk untuk melakukan skenario yang sudah disiapkan sebelumnya.	
	7. Peserta didik mengamati skenario yang akan diperagakan	15 Menit
	8. Guru BK mengatur jalannya bimbingan kelompok agar tidak keluar dari topik permasalahan	
	9. Memulai skenario <i>role playing</i>	
	10. Guru BK memberikan dorongan dan penguatan	
<b>4.</b>	<b>Tahap Pengakhiran</b>	
	4. Setelah selesai ditampilkan, masing-masing dari peserta didik menyampaikan kesimpulannya	10 Menit
	5. Guru BK memberikan kesimpulan secara umum	
	6. Merencanakan kegiatan selanjutnya	

Q. Alat/sumber data : Kertas Skenario

R. Metode : Teknik *Role Playing* dengan memanfaatkan dinamika Kelompok

S. Rencana Penilaian dan Tindak Lanjut :

4) Penilaian Proses

- Mengetahui kesesuaian rencana kegiatan dengan pelaksanaan
- Keterlibatan peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok, keefektifan, kesungguhan, kesukarelaan, dan ketertarikan peserta didik pada kegiatan.
- Pengungkapan pesan kesan dan harapan yang disampaikan saat pengakhiran.

5) Penilaian Hasil kegiatan dapat dilihat dengan menggunakan *laissez*, *laisjean*, dan *laisjean*.

## 6) Tindak lanjut

Tindak lanjut dapat dilakukan dengan mengikuti kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya.

- T. Penyelenggaran Layanan : Peneliti
- U. Rencana Penilaian : Berdasarkan pengamatan langsung kepada perubahan sikap peserta didik.
- V. Rencana Tindak Lanjut : Bagi peserta didik yang masih merasa Masalah maka dapat menjumpai guru BK nantinya secara pribadi setelah konseling kelompok berlangsung.



**RPL BIMBINGAN KELOMPOK  
TEKNIK *ROLE PLAYING*  
(*TREATMENT III*)**

Hari/Tanggal : Sabtu/7 September 2019

Alokasi Waktu : 45 Menit

Tempat : Ruang BK

Bidang Bimbingan : Sosial

Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Role Playing*

Topik Permasalahan: Topik Tugas (Mewujudkan Bakat yang Tersembunyi)

Fungsi Pemahaman : Pemahaman dan Pengembangan

W. Tujuan Layanan yang ingin dicapai

5. Peserta didik mampu mengembangkan bakatnya

X. Materi : Terlampir

Y. Metode Layanan : *Role Playing* (Bermain Peran) dan Tanya Jawab

Z. Sasaran Layanan : 7 orang peserta didik yang mengalami kecemasan  
*Performa* pada saat di depan kelas.

AA. Uraian Kegiatan :

No	Kegiatan Kelompok	Waktu
7.	<b>Tahap Awal (Pembentukan)</b>	10 Menit
	12. Guru BK mengucapkan salam	
	13. Berdoa, menanyakan kabar dan ucapan terima kasih atas kesediaan peserta didik yang telah hadir	
	14. Guru BK membentuk kelompok peserta didik yang anggotanya 7 orang	
	15. Menjelaskan tata cara pelaksanaan bermain peran ( <i>role playing</i> )	
8.	<b>Tahap Transisi (Peralihan)</b>	10 Menit
	8. Menanyakan kepada peserta didik tentang kesiapan bermain peran ( <i>role playing</i> )	
	9. Guru BK menjelaskan peranan peserta didik dalam bermain peran ( <i>role playing</i> )	

	10. Guru BK menciptakan suasana interaksi yang kondusif	
<b>9.</b>	<b>Tahap Kegiatan</b>	15 Menit
	11. Memanggil para peserta didik yang sudah ditunjuk untuk melakokan skenario yang sudah disiapkan sebelumnya.	
	12. Peserta didik mengamati skenario yang akan diperagakan	
	13. Guru BK mengatur jalannya bimbingan kelompok agar tidak keluar dari topik permasalahan	
	14. Memulai skenario <i>role playing</i>	
	15. Guru BK memberikan dorongan dan penguatan	
<b>4.</b>	<b>Tahap Pengakhiran</b>	10 Menit
	7. Setelah selesai ditampilkan, masing-masing dari peserta didik menyampaikan kesimpulannya	
	8. Guru BK memberikan kesimpulan secara umum	
	9. Merencanakan kegiatan selanjutnya	

BB. Alat/sumber data : Kertas Skenario

CC. Metode : Teknik *Role Playing* dengan memanfaatkan dinamika Kelompok

DD. Rencana Penilaian dan Tindak Lanjut :

7) Penilaian Proses

- Mengetahui kesesuaian rencana kegiatan dengan pelaksanaan
- Keterlibatan peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok, keefektifan, kesungguhan, kesukarelaan, dan ketertarikan peserta didik pada kegiatan.
- Pengungkapan pesan kesan dan harapan yang disampaikan saat pengakhiran.

8) Penilaian Hasil kegiatan dapat dilihat dengan menggunakan *laissez faire*, *laissez faire*, dan *laissez faire*.

9) Tindak lanjut

Tindak lanjut dapat dilakukan dengan mengikuti kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya.

- EE. Penyelenggaran Layanan : Peneliti
- FF. Rencana Penilaian : Berdasarkan pengamatan langsung kepada perubahan sikap peserta didik.
- GG. Rencana Tindak Lanjut : Bagi peserta didik yang masih merasa Masalah maka dapat menjumpai guru BK nantinya secara pribadi setelah konseling kelompok berlangsung.



## Lampiran 11

### Skenario Role Playing

#### PELAKSANAAN EKTRAKULIKULER SEKOLAH

Pagi itu bel sekolah berbunyi, aku dan teman-temanku bergegas untuk memasuki ruangan kelas dan langsung duduk di kursi masing-masing. Tidak lama kemudian Pak Guru datang sambil mengabsen, setelah selesai absen, Pak Guru kemudian kembali mengingatkan dan menginstruksikan kembali tentang ekstrakurikuler yang akan diadakan di sekolah.

Pak Guru : Anak-anak semua, sebelum berkemas Bapak ingatkan lagi tentang kegiatan ekstrakurikuler yang sekolah kita laksanakan, maka dari itu

Bapak wajibkan harus ada peserta didik yang mempersembahkan dan mengikuti lomba yang akan diadakan minimal 6 orang.

Rudi : Kapan itu Pak? (merasa bingung)

Siti : Makanya rudi, kalau kamu sekolah jangan main-main aja. Kegiatan

perlombaanpun tidak tahu (tertawa)

Rizki : Tanggal 17 bulan ini rudi acaranya.

Pak Guru : Fiqri, Kamu Bapak tunjuk sebagai ketua pertunjukan, jadi tolong list kan nama teman-teman yang akan berpartisipasi dalam acara ini.

Fiqri : “hehehe” Wah Pak jangan saya, Maya saja kalau tidak Annisa deh.

Pak Guru : Bapak sudah amanahkan kamu, sewajarnya saja masak lelaki dipimpin oleh perempuan, tidak malukah?

Fiqri : Yasudah, baiklah Pak (sambil mengehela nafas). Saya mau jadi ketua

dan nanti saya konsulkan kembali dengan teman-teman.

Pak Guru : Baiklah semuanya, Bapak harap kalian ikut berpartisipasi. Nama

nama kalian Bapak tunggu sampai jam sebelum pulang sekolah.

Lalu Pak Guru bergegas meninggalkan ruangan kelas, tak lama kemudian Fiqri langsung kembali membicarakan dan menanyakan siapa yang akan berpartisipasi dalam acara Ekstrakurikuler sekolah.

Fiqri : Teman-teman siapa yang mau mengikuti lomba yang akan diadakan

Nanti terdiri dari lomba baca puisi, tarian daerah, bernyanyi dan drama.

Maya : Annisa aja, kan dia jago banget baca puisi (sambil menoleh ke Annisa)

Annisa : Enggak ah, kalau baca puisi di depan kamu aku berani. Tapi kalau harus bacanya di depan banyak orang aku enggak berani.

Maya : Lah kamu kenapa? Kan kamu bisa (sambil tersenyum)

Annisa : Aku gugup, bisa-bisa nanti tangan dan kaki aku gemetar.

Fiqri : Sudah, sudah. Kok jadi pada ribut gini sih. Yaudah mending biar aku

aja yang tentuin.(sambil menunjuk beberapa peserta didik yang akan berpartisipasi dalam perlombaan ekstrakurikuler sekolah)

Annisa dan Rudi : Baca Puisi

Riski : Nyanyi

Jojo, Siti, dan Maya : Drama

Rizki, Jojo, Siti, Rudi, Annisa, dan Maya pun kaget, karena Fiqri sudah menunjuk mereka yang akan berpartisipasi dalam perlombaan itu. Spontan Rizki dan Jojo berkata :

Rizki & Jojo : Loh, kok kami juga kena sih fiq?

Rizki : aku enggak bisa fiq (seakan khawatir tentang sesuatu)

Jojo dan Rudi : iya ni fiq, kamu asal tunjuk aja lagi (sambil suara yang terbata bata)

Fiqri : Aku yankin kalian bisa, makanya aku list nama kalian. Ingat semua

ini amanah dari Pak Guru, mau enggak mau harus diterima.

Siti : Eh Fiq, tunggu dulu. Aku takut jadi bahan tertawaan nanti kalau udah

tampil di depan teman-teman yang lain.

Maya : Aku juga enggak bisa konsentrasi kalau teman-teman lain pada menatap.

Annisa : Fiq, aku enggak bisa loh.

Fiqri : Tenang semuanya, nanti Pak Guru juga akan membimbing kalian sebelum kalian tampil.

Sepulang jam sekolah, Fiqri menemui Pak Guru dan memberikan nama-nama yang telah ia catat di kelas tadi. Keesok harinya Pak Guru masuk keruang kelas dan menanyakan lagi kepada anak-anak tersebut untuk kelangsungan kegiatan yang akan dilaksanakan.

Pak Guru : Assalamu'alaikum anak-anak semua.

Anak-anak : Wa'alaikumussalam Pak.

Pak Guru : Bagaimana anak-anak, siapkan untuk berpartisipasi dalam acara sekolah kita? coba Bapak mau tau orang-orang yang akan tampil nanti, yang Bapak panggil namanya tolong maju ke depan :

Annisa,

Siti, Maya, Jojo, Rizki, Rudi, dan Fiqri. Jadi anak-anak ini adalah teman kalian yang akan menjadi perwakilan kelas kita.

Fiqri : (berjalan menuju meja Pak Guru), Pak kok saya juga ikutan? Kan minimal hanya 6 orang saja (merasa kebingungan)

Pak Guru : Ternyata ada pemberitahuan ulang dari Guru, bahwa orang yang mengikuti drama minimal 4 orang irwandi.

Firqri : Ta..pi pak.

Pak Guru : Tidak ada tapi-tapi. Bapak yakin kalian semua bisa (sambil tersenyum)

Ketujuh anak-anak itu sudah berada di depan kelas tapi beberapa dari mereka tidak bisa menyembunyikan gerakan tubuhnya yang gelisah, gemeteran,



tetaplah menganggap bahwa hanya dirimu yang kamu hadapi nanti,

tak ada seorangpun yang melihat diri kalian berdiri tanpa melawan

ketakutan pada diri sendiri.

Anak-anak : (Terdiam sepi)

Beberapa waktu kemudian tepatlah 3 hari sebelum acara dimulai, mereka telah mempersiapkan segala kekuatan untuk mempersembahkan yang terbaik sesuai dengan apa yang telah di tutur dan diajarkan Pak Guru, mereka kerjakan terutama Annisa dan Rudi mereka berlatih semampunya hingga waktu mereka di uji di depan kelas.

Pak Guru : Bagaimana Annisa dan Rudi, puisinya sudah bisa di tampilkan?  
(Tanya Pak Guru)

Annisa dan Rudi : (dengan gugup) Bi...sa, bisa Pak.

Pak Guru : Kenapa gugup? Kami hanya mendengarkan kalian tidak memakan

kalian (tawa Pak Guru)

Lalu Annisa dan Rudi bergegas maju dan tampil di depan dengan membaca puisi serta memegang selembur kertas dengan napas agak ngosngosan serta tangan sedikit gemetar dan lutut bergetar hingga suaranya mengikuti getaran tangan serta tubuhnya. Lalu Annisa dan Rudi mengatakan bahwa mereka merasa gugup dan seakan detak jantung mereka berdebar begitu kencang. Tak lama setelah itu, Annisa dan Rudi selesai mwmbacakan puisinya. Kini giliran Rizki untuk mempersembahkan lagunya di depan kelas.

Pak Guru : Oke Annisa, Rudi, silakan duduk kembali. Nah selanjutnya mari kita

Saksikan penampilan Rizki (ujaran Pak Guru sambil mempersilakan

rizki untuk maju)

Rizki : Pak, saya tampil terakhir saja setelah drama (menolak untuk maju)

Pak Guru : Urutannya memang begitu, ayo Rizki maju

Dengan rasa dagdigdug Rizki pun maju dengan wajah memucat dan penuh dengan kekhawatiran. Dari kekhawatiran itu Rizki mulai menyanyi dengan tidak memiliki konsentrasi yang baik, sehingga membuat nyanyiannya menyalahi lirik dan alur nyanyian. Selesai Rizki mempersembahkan nyanyiannya, Rizki di persilakan kembali duduk oleh Pak Guru. Dan saat yang ditunggu-tunggu penampilan seni drama dari Jojo, Fiqri, Siti, dan Maya. Jojo dan Maya menjadi seorang pustakawan, Siti dan Fiqri menjadi pemustaka.

Jojo : “yang berada di layanan sirkulasi yang bersedia menjawab dan menanggapi pertanyaan pemustaka”

Maya : “yang berada di bagian referensi dan mengenal sebagian koleksi”

Fiqri : “mendatangi perpustakaan”

Siti : “pengunjung perpustakaan”

Fiqri : (bertanya kepada pustakawan), Pak kami mau mengetahui apa saja yang ada di Perpustakaan ini agar mempermudah kami dalam menelusuri informasi.

Jojo : Baik adik-adik silakan ikuti bapak ya, nah tempat yang sekarang Bapak berdiri adalah tempat dimana kalian bisa menanyakan keraguan sirkulasi dan disana adalah rak-rak koleksi yang bisa kalian datang untuk mencari koleksi serta informasi yang kalian butuhkan

Maya : “lalu maya menambahkan” Nah satu lagi, bahwa di perpustakaan kita

ini masih menggunakan sistem normal dimana segala sesuatu yang menyangkut dalam perpustakaan baik peminjaman, pengembalian koleksi serta catatan pengunjung masih menggunakan sistem tulisan tangan.

Siti : Oh begitu ya kak, lalu koleksi apa saja yang terdapat di dalam perpustakaan

ini? “tanya siti kepada pustakawan maya”

Maya : Nah koleksi yang terdapat di perpustakaan ini adalah seperti koleksi

majalah, LKS, Novel, dan sejenisnya.

Fiqri : Baik kak terima kasih atas informasinya, sekarang kami akan belajar

Untuk menggunakan perpustakaan secara mandiri dan menjadi pemustaka yang baik dan pintar.

Jojo, Maya : “bersamaan mengucapkan” terima kasih kembali kepada adik-adik

yang telah mengunjungi perpustakaan dan jangan lupa rajin-rajinalah dalam menggenggam informasi.

Pak Guru : Wah, heabt dramanya, hanya saja 1 yang kurang kalian semua, yaitu

kurang percaya diri dalam mencerna pencitraan jalan dramanya.

Pak Guru agak sedikit mengolok sambil memikirkan langkah apa yang harus dijalankan agar anak-anak tersebut meningkatkan kepercayaan diri anak-anak.

Anak-anak : “Diam”

Pak Guru : Baik kalau begitu, bapak akan melanjutkan bahwa sebenarnya ekstrakurikuler ini dibuat untuk meningkatkan kualitas serta prestasi

anak-anak hingga yang terlihat di dalamnya akan mendapatkan nilai plus tidak terkecuali.

Anak-anak : “Girang karena ada nilai tambahan”

Tepat pada hari H pelaksanaan ekstrakurikuler berlangsung anak-anak atau peserta didik dapat melaksanakan tugasnya dalam menampilkan penampilan (performa) yang dilakukan dengan cukup baik dan berhasil meningkatkan

kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan dalam melakoni tanggung jawab yang telah dipikulnya.



### **Kepercayaan diri**

Pagi hari sebelum bel tanda jam pelajaran berbunyi, Didi dan Andri sudah berada di dalam ruangan kelas karena mereka akan mulai melaksanakan piket kelasnya pada pagi itu.

Didi : Hoamh (sambil menguap)

Andri : Begadang lagi? (Tanya andri pada didi sambil menyapu)

Didi : hmm. (jawabnya dengan nada santainya)

Andri : Oya, ngomong-ngomong tadi di ruang guru aku ada lihat perempuan cantik banget, kayaknya dia anak sekolahan tapi ngak pake seragam kayak kita, siapa ya ndri?

Andri : Ooh, dia itu murid pindahan dari Bandung.

Ardy : Cepetan nyapunya udah mau bel ni (Ardy datang dengan tiba-tiba)

dan mengatakan kepada andri dan didi, agar mereka mempercepat piketnya karena jam pelajaran akan segera dimulai)

Andri : Sip deh pak ketua (guyonan andri menjawab sapaan ardy sang ketua kelas)

Bel tanda dimulainya pelajaranpun berbunyi (kriiing). Tia, helmi dan teman-teman yang lainnya masuk dan duduk dikursinya masing-masing. Tiba-tiba Buk Guru (Buk Ratih) datang bersamaan dengan seorang siswi baru, nah benar kata Andri gadis itu berpenampilan manis dan cantik. Diawali dengan ucapan dari Buk Guru mengucapkan salam.

Buk Ratih : Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Anak-Anak : Wa'alaikumussalam.Wr.Wb

Buk Ratih : Baiklah semua, disini kita kedatangan murid baru dari Bandung, sebelum dipindahkan ke sekolah ini, ia bersekolah di SMAN 1 Bandung, ia pindah kesekolah ini karena mengikuti kedua orang tuanya yang dipindah tugaskan. Jadi Rara silakan perkenalkan diri.

Rara : Nama saya Rara, senang bertemu dengan kalian (dengan perasaan gugup)

Buk Ratih : Ya Rara silakan duduk di bangku kosong di belakang Tia (menunjuk ke arah Tia)

Rara : ...(berjalan menuju ke arah belakang Tia dan duduk di bangku kosong)

Buk Ratih : Baiklah semua, kita lanjutkan pelajaran hari ini. Untuk Rara kamu bisa pinjam buku catatan dari teman-teman nanti.

Rara : Baik Buk (mengangguk)

Setelah pelajaran selesai, bel istirahatpun berbunyi. Masih tersisa waktu 2 jam bagi Buk Ratih untuk dapat masuk kembali ke ruang yang sama. Pada saat bel istirahat, Buk Ratih bergegas meninggalkan ruangan, dan diawali dengan Rara yang melangkahakan kakinya menuju meja Tia dan mengatakan

Rara : Tia, boleh pinjam buku catatan kamu ngak?

Tia : Boleh nih ambil aja, (sambil memberikan buku catatan).

- Andri : Punya aku juga ada ni (Andri datang dengan tiba-tiba sambil memberikan buku catatan)
- Rara : Iya Andri. Terima kasih (mengambil buku catatan yang telah di telah diberikan oleh Tia dan Andri)
- Tia : Nanti kalau kamu sudah selesai bisa langsung kembaliin ya. Soalnya ada catatan tambahan lagi
- Rara : I.ya (merasa gugup)

Andri, Helmi, Didi, dan Ardy pun berlalu pergi ke kantin. Tia masih bersama dengan Rara, Rarapun berkata pertemuan yang sungguh singkat, aku terlalu gugup, sesaat aku merasa takut dan sesaat pula aku merasa senang (guyonan Rara di dalam hati).

- Rara : Huft (menghelakan napas dan sambil sedikit melamun) andai aku bisa bicara banyak lagi
- Tia : Hei (sambil menggoyangkan bahu Rara) kamu enggak ke kantin?
- Rara : Enggak (sambil menggelengkan kepala)
- Tia : Ayolah Rara, mau kelaparan? sekalian deh aku ajakin kamu Keliling sekolah sebelum nanti kita masuk lagi kelasnya buk ratih.
- Rara : (mengelengkan kepala)
- Tia : Mau pergi ngak ni?
- Rara : Iya mau

Tia dan Rara pun berjalan bersama menuju kantin. Banyak hal yang mereka ceritakan sehingga mereka mulai menjadi sahabat. Tak lama setelah itu, bel masuk kembali berbunyi. Semua murid-murid masuk kembali ke ruang kelas dan Buk Ratih kembali dengan membawa beberapa lembar kertas seperti berisi soal-soal latihan yang harus dikerjakan oleh murid-murid di kelas. Tidak membuang-buang waktu, langsung saja

Buk Ratih : Baiklah semua, kita tidak akan membuang-buang waktu yang ada,

Ibuk mau kalian dapat mengerjakan soal-soal yang nantinya akan di presentasikan oleh masing-masing individu (sembari Bu Ratih

- membagikan soal yang sudah berada di tangannya kepada semua)
- Helmi : Buk, (sambil mengangkat tangan) memangnya harus maju ke depan ya Buk?
- Buk Ratih : Iya Helmi
- Ardy : Bu..k enggak usah tampil lagi (dengan rasa gugup dan gelisah)
- Didi : Buk jadikan PR saja (kelihatan seperti mengkhawatirkan sesuatu)
- Buk Ratih : Apa ada masalah dengan maju di depan kelas Helmi, Didi, Ardy?
- Helmi : Buk, saya tidak bisa konsentrasi kalau berada di depan kelas (dengan tangan gemetar)
- Ardy : e.... Buk, saya gugup kalau harus berbicara di depan kelas Buk
- Didi : Buk, nanti nilai saya jelek kalau saya tidak dapat menjawab pertanyaan teman-teman!.
- Bu Ratih : Ibuk tidak terima alasan apapun. Silakan kerjakan masing-masing, waktu lebih kurang 30 menit (dengan nada yang tegas)
- Anak-anak : Baik Buk (lalu ruangan terasa hening sejenak)
- Tak terasa waktu hanya tinggal 5 menit terakhir, sampai Buk Ratih mengatakan bahwa waktu pengerjaan soal telah habis dan murid-muridpun mulai merasa gelisah dan mulai terdengar suara-suara kecil
- Tia : Eh Rara, kamu sudah selesai? (menoleh kebelakang melihat Rara)
- Rara : Sudah (sambil memperlihatkan hasil jawabannya). Kamu ?
- Tia : Ya aku juga sudah, cuman kalau harus maju untuk presentasikan rasanya sulit untuk konsentrasi.
- Rara : Aku juga rasa kadang kalau sudah di depan orang rame ya seakan pikiranku bercampur aduk enggak jelas gitu.
- Ardy : Rasanya jantungku berdebar begitu kencang (gelisah dan sambil memegang dada)
- Didi : Aku paling takut kalau nanti dapat nilai jelek dan menjadi bahan tertawaan teman-teman lainnya
- Helmi : ... (tangan gemetar)
- Andri : Aku kalau udah di depan ya ngomongnya pasti terbata-bata gitu

- Buk Ratih : Waktunya sudah habis, silakan maju bagi yang mau maju duluan  
Semua murid-murid mulai gelisah, gugup, gemetar, tidak konsentrasi, khawatir serta tidak ada satu orangpun yang berani mengangkat tangan untuk mempresentasikan tugasnya. Buk Ratih menegaskan kembali
- Buk Ratih : Apa tidak ada yang mau maju duluan? Siapa yang mau tampil duluan Ibuk kasih nilai tambahan
- Rara : (mengangkat tangan) saya buk
- Buk Ratih : Baiklah, silakan Rara. Setelah Rara selesai tampil dilanjutkan dengan Andri, lalu Didi, Helmi, Ardy dan Tia.
- Rara : (melangkahakan kakinya dengan lutut yang gemetar serta merasa gelisah) lalu menjawab dengan baik walaupun dengan gerakan tangan yang gemetar.
- Andri : (dengan langkah agak ragu Andri mulai berjalan kedepan kelas, meski dengan keadaan suara yang terbata-bata. Andri tetap melaksanakan tugasnya mempresentasikan dengan baik).
- Didi : (dengan langkah sediki mengolok, seolah memberikan kepercayaan diri pada dirinya sendiri agar mengurangi rasa takutnya).
- Helmi : (ia cukup baik dalam memberikan presentasi yang membuat teman-temannya mengerti dan dapat memahami apa yang ia prsentasikan meski dengan tangan sedikit gemetar).
- Ardy : (tidak lain halnya dengan helmi, Ardy adalah seorang ketua kelas jadi tak wajar sekiranya ia memiliki kepercayaan diri yang rendah, Ardy sudah terbiasa berdiri di depan ruangan kelas jangankan di depan kelas ia juga salah satu siswa yang aktif dalam ekstrakurikuler sekolah. Jadi sudah sewajarnya jika ia salah satu yang terbaik dalam mempresentasikan hasil jawaban yang ia kerjakan).
- Tia : (sedangkan tia, ia maju penuh dengan rasa keraguan karena rasa percaya dirinya telah terkalahkan oleh rasa ketakutan, hingga membuat ia lupa apa yang harus ia katakan ketika berada di depan

kelas)

Setelah semua murid maju dan mempresentasikan hasil dari jawabannya masing-masing dan sudah berusaha untuk menampilkan yang terbaik, saatnya Ibuk Ratih untuk mengumumkan dan memberi penilaian terhadap murid-murid itu sesuai dengan kemampuan dan kapasitas yang telah ia tuangkan dalam cara mempresentasikan hasil yang telah dikerjakan.

Buk Ratih : Baik anak-anak ini saatnya ibu memberikan penilaian sesuai dengan hasil presentasi yang kalian dapatkan, dimana presentasi yang baik dan memuaskan akan mendapatkan nilai plus. Sesuai dengan kemampuan. Maka disini Ibuk umumkan, nilai tertinggi diperoleh oleh Ardy ketua kelas, dan di peringkat kedua di raih oleh Helmi, dimana disini kita bisa melihat sendiri tingkat kepercayaan diri mereka cukup baik, hingga hasil presentasi mereka juga cukup memuaskan, hingga dapat dipahami oleh kita bersama.

Buk Ratih memberikan sedikit motivasi yang di dapat yaitu kita semua manusia, mencari-cari, belajar, dan tumbuh. Kita semua berharap melakukan hal yang lebih baik setiap harinya. Tidak ada yang tau persaingan maupun perjuangan antara dirinya sendiri melainkan diri kita. Ingat untuk mengalahkan rasa takut, khawatir, dan bahkan cemas hanya dimulai dari dalam diri kita bukan orang lain. Menaklukan rasa takut adalah awal dari kebijaksanaan.

### Mewujudkan Bakat yang Tersembunyi

“Pada tanggal 1 November 2019, pagi hari yang cerah disebuah kelas yang ramai dengan murid yang memiliki berbagai karakter yang bervariasi”

Robi : teman-teman ..

Ayo duduk yang rapi, sebentar lagi Buk Rina akan masuk.

Semua : Baik Robi.

Buk Ratna : Assalamu’alaikum anak-anak, Ibu akan memberitahukan Informasi penting buaat kita semua

Semua : Informasi apa Bu?

Buk Ratna : Anak-anak, sebelah lagi kita akan memperingati Hari Pahlawan, Bupati kita akan mengadakan Upacara 10 November mendatang Di lapangan Blang Padang Banda Aceh, maka dari itu Dinas Pendidikan menunjuk sekolah kita membacakan puisi pada saat Upacaara mendatang

Semua : Waw (dengan ekspresi gembira dan ada beberapa yang gelisah)

Buk Ratna : Dan...

Robi : Dan apa Bu?

Buk Ratna : Dan satu lagi kelas kita yang ditunjuk oleh Kepsek sebagai Perwakilan Pembacaan Puisi nanti.

Riki : Betulkah itu Bu?

- Rina : Lantas mengapa Kepsek memberikan amanah pada kelas kita?
- Buk Ratna : Betul, untuk alasannya nanti kita dengarkan saja dari perwakilan Teman kita yaitu Rina dan Rovi
- Rina : apa Bu? Rina tidak bisa  
Rina.....
- Rovi : Ibu dan Kepsek ingin membuat sekolah kita menjadi terkenal Dengan suara musik Rovi, (sambil tertawa) Tidak Bu (dengan Suara agak sedikit lantang) Rovi tidak ingin ikut dalam Acara ini. Ibu suruh saja Robi si Ketua Kelas Caper
- Robi : (tiba-tiba berdiri dengan mata merah) sesaat robie ingin angkat Bicara,
- Buk Ratna : Sudah..sudah. Rovi, Rina kalian ditunggu di Ruang Kepsek Sekarang.
- Rovi dan Rina : Tapi Bu..
- Buk Ratna : Tidak ada tapi-tapi, sekarang pergi temui Kepsek
- Rovi : Ah.. (sambil berdiri dan menggeser meja dengan kasar)
- Sementara Rovi dan Rina keluar dari kelas menuju Ruang Kepsek mengenai Acara 10 November 2019.
- Buk Ratna : Sarah (melihat ke arah Sarah)
- Sarah : Iya Bu (terjaga dari lamunannya)
- Buk Ratna : Apa yang kamu cemas? Ibu liat raut wajahmu pucat
- Sarah : Sa..ya sangat bangga kelas kita menjadi Perwakilan untuk Memperingati Hari Pahlawan nanti, dan Rina.. saya juga setuju Ibu dan Kepsek memilih Rina sebagai pengisi Upacara nanti, tapi Rovi.. saya takut dia akan menghancurkan segalanya. Kita tahu Bahwa Rovi anak yang bandel, bagaimana mungkin dia bisa ikut bahkan terpilih Bu?
- Riki : Benar Bu, saya juga sependapat dengan Sarah. Saya rasa Robi Lebih tepat untuk menjadi pasangan Rina pada saat penampilan Nanti.
- Robi : Jikalau saya tidak bisa Bu, masih ada banyak murid dari kelas lain yang bisa menggantikan Rovi Bu
- Buk Ratna : Hmm.. Kepala Sekolah pasti memiliki alasan tersendiri, ya sudah

Mari kita do'akan yang terbaik. Ayo anak-anak memulai kita  
Mulai pelajaran, eits jngan lupa berdoa.

Semua : Baik Bu (sambil berdo'a)

Buk Ratna melanjutkan pembelajaran di dalam kelas, sedangkan Rovi dan Rina memasuki ruang Kepsek

Rovi dan Rina : Assalamu'alaikum

Pak Anton : Wa'alaikumussalam, kalian sudah tiba (sambil tersenyum) silakan Duduk.

Rina : (memeras-meras rohnya hingga kripit membuktikan bahwa ia Gugup) Pak.. apakah benar saya dan Rovi akan mewakili Sekolah Kita untuk Upacara 10 November mendatang?

Pak Anton : Benar, Bapak telah menyeleksi semua murid di sekolah ini dan Ternyata hati Bapak telah memilih kalian berdua untuk Peserta Upacara nanti.

Rovi : Tapi pak, mengapa bapak tidak terlebih dahulu untuk tanyakan Persetujuan kami?

Pak Anton : Kenapa Rovi? Apa kamu masih ingin melanjutkan amanah Ayah Kamu  
Rina, apakah benar kamu pernah menang dalam lomba Baca Puisi  
Dan kamu gemar membaca Puisi?

Rina : Benar Pak (mengganguk kepala)

Pak Anton : Tidak salah Bapak memilih Rina untuk tampil 10 November nanti,  
Sekalian....

Rovi : (diam dan sejenak meminta permisi ke kamar mandi sebentar)  
Saya permisi sebentar Pak

Pak Anton : Baik Rovi, 10 menit ya

Rovi : (keluar tergesa-gesa pergi ke toilet dan berbicara sendiri) jika  
Saya tidak terima ini, maka nilai saya akan turun dan saya tidak  
Bisa melanjutkan sekolah seni nantinya, dan ayah pasti akan  
Marah

Setelah Rovi pergi ke kamar mandi, Rina dan Pak Anton pun bercakap-cakap tentang acara tersebut, dan tidak lama setelah itu, Rovi kembali

Rovi : (melangkahkkan kaki dan langsung duduk kembali) Pak, sa..ya  
Sepertinya, sa..ya.. terima tawaran Bapak tapi bantu saya dalam  
Nilai.

Pak Anton : Semua itu mudah, asal kamu mau berubah lebih baik  
Baiklah Rovi dan Rina, Bapak rasa cukup ini saja yang dapat  
Bapak beri tau, silakan kembali keruang kelas

Rovi dan Rina : Baik pak (sambil salam dengan Pak Anton) dan kembali ke ruang  
Kelas

Rovi dan Rina pun mencoba bekerja sama atas amanah yang telah  
disampaikan Ibu Ratna dan Pak Anton. Mereka berduapun melangkahkkan kakinya  
perlahan meunju ruang kelas, Ketika sampai di pintu ruang kelas, bel istirahatpun  
berbunyi, (KRIING). Riki menghampiri Rovi dan Rina

Riki : Rovi, Rina, masuk sini dulu

Rovi dan rina : Iya iya, sabar sebentar

Riki : Tenang, saya akan membantu kalian dalam penampilan pada  
Acara tersebut.

Teman-teman : semangat

Tiba-tiba sarahpu masuk ke dalam pembicaraan mereka dan berkata

Sarah : Jika kalian merasakan gemetar, cemas, gugup, maka tutuplah  
Mata kalian kemudian baca Bismillah dan katakan bahwa kamu  
Bisa melakukan ini semua. Kemenangan akan jadi milikmu  
Hanya milikmu (sambil tersenyum)

Rovi dan Rina : Baik .

Tepat pada tanggal 10 November 2019, dimana Rovi dan Rina akan  
menampilkan Musikalisasi Puisi di depan Bapak Bupati dan juga warga Banda  
Aceh lainnya.

Teman-teman : (teriakan dari kejauhan) semangat

Rovi dan Rina : (tersenyum sambil mengekspresikan kegelisahan, kegugupan,  
tangan gemetar) lantas teringat akan suatu saran dari Sarah, dan mereka  
melakukannya, sehingga keberanian Rovi dan Rina muncul dan mereka mulai  
menampilkan karya mereka

Setelah penampilan mereka selesai Bupati dan masyarakat lainnya  
bertepuk tangan karena penampilan mereka yang bergitu memukau. Kepala  
sekolah dan Buk Ratna selaku Wali Kelas mereka mengucapkan banyak terima  
kasih karena berkat penampilan mereka Sekolah mereka menjadi Sekolah  
kebanggaan.

## Lampiran 12

**FORMAT OBSERVASI**  
**PENERAPAN TEKNIK *ROLE PLAYING* UNTUK MENGURANGI**  
**KECEMASAN PERFORMA PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 5**  
**BANDA ACEH**

No	Treatment	Langkah-langkah	Keterangan Peserta Didik			Keterangan waktu
			Aktif	Kurang aktif	Tidak aktif	
1	Treatment I (Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler)	a. Pendidik menyampaikan skenario yang nantinya akan ditampilkan b. Pendidik membentuk suatu kelompok c. Mengatur <i>setting</i> d. Pendidik memanggil peserta didik yang sudah ditunjuk untuk melakukan skenario yang sudah dipersiapkan e. Masing-masing dari peserta didik dapat menyampaikan kesimpulannya f. Pendidik memberikan kesimpulan g. Penutup				<b>5 September 2019 10.00</b>
2	Treatment II (Kepercayaan Diri)	a. Pendidik menyampaikan skenario yang nantinya akan ditampilkan b. Pendidik membentuk suatu kelompok				<b>6 September 2019 10.00</b>

		<p>c. Mengatur <i>setting</i></p> <p>d. Pendidik memanggil peserta didik yang sudah ditunjuk untuk melakukan skenario yang sudah dipersiapkan</p> <p>e. Masing-masing peserta didik menyampaikan kesimpulannya</p> <p>f. Pendidik memberikan kesimpulan</p> <p>g. Penutup</p>			
3	Treatment III (Mewujudkan Bakat yang Tersembunyi)	<p>a. Pendidik menyampaikan skenario yang nantinya akan ditampilkan</p> <p>b. Pendidik membentuk suatu kelompok</p> <p>c. Mengatur <i>setting</i></p> <p>d. Pendidik memanggil peserta didik yang sudah ditunjuk untuk melakukan skenario yang sudah dipersiapkan</p> <p>e. Masing-masing peserta didik menyampaikan kesimpulannya</p> <p>f. Pendidik memberikan kesimpulan</p> <p>g. Penutup</p>			<b>7 September 2019 10.30</b>

## Lampiran 13

## Foto Penelitian

Perlakuan (*Treatment*) Pertama

**Perlakuan (*Treatment*) Kedua**



### Perlakuan (*Treatment*) Ketiga



**Lampiran 14****RIWAYAT HIDUP PENULIS**

Nama : Siti Safura  
 NIM : 150213089  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan  
 Tempat Tanggal Lahir : Banda Aceh, 11 September 1997  
 Alamat Rumah : Desa Sejahtera, Kecamatan Tapaktuan, Kabupaten  
 Aceh Selatan  
 Telp/HP : 085297910107  
 Email : sitisafura1609@gmail.com

**Riwayat Pendidikan**

SD : SD Negeri 4 Tapaktuan  
 SMP : SMP Negeri 1 Tapaktuan  
 SMA : SMA Negeri 1 Tapaktuan  
 PERGURUAN TINGGI : UIN Ar-Raniry Banda Aceh

**Data Orang Tua**

Nama Ayah : Bustamam  
 Nama Ibu : Arjuna Wati  
 Pekerjaan Ayah : PNS  
 Pekerjaan Ibu : Ibu RumahTangga (IRT)  
 Alamat : Desa Sejahtera, Kecamatan Tapaktuan, Kabupaten  
 Aceh Selatan

Banda Aceh, 25 Oktober 2019

Siti Safura  
 NIM. 150213089