

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ROLE PLAYING*
TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS PADA SISWA
KELAS X SMA YAYASAN PERGURUAN KARYA PEMBANGUNAN DELI TUA**

Sri Anisa, Vinda Chairunnisa, Nurul Azmi Saragih, Dina Hidayati Hutasuhut
Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah

**Email: srianisa@umnaw.ac.id, vindachairunnisa@umnaw.ac.id,
nurulazmisaragih@umnaw.ac.id, dinahidayatihts@umnaw.ac.id**

ABSTRAK

Kecemasan berbicara di depan umum ditandai dengan rasa takut, gugup, dan tertekan saat menyampaikan sesuatu dihadapan banyak orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok teknik *role playing* terhadap kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas X SMA Yayasan Perguruan Karya Pembangunan Deli Tua. Layanan konseling kelompok dengan pendekatan *role playing* berperan penting dalam menurunkan kecemasan berbicara siswa. Melalui penerapan teknik ini, siswa diharapkan mampu mengatasi berbagai hambatan, seperti kurang mampu membangun dan menjalin hubungan, berempati dengan orang lain, kurang percaya diri saat berinteraksi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen (*pre-experimental design*) melalui rancangan *one group pre-tast post-tast*. Dengan bantuan dari program *spss version 23 for windows*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 25 siswa dan sampel diambil secara *purposive sampling* sebanyak 10 siswa yang memiliki kecemasan berbicara tinggi. Berdasarkan hasil perhitungan dari pengujian hipotesis hasil analisis data terdapat nilai rata-rata dari *pre tast* yaitu 100.60, sementara nilai rata-rata *post tast* yaitu 90.50 dari data tersebut menunjukan kecemasan berbicara mengalami penurunan sebesar 10.100. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa intervensi ini efektif dalam membantu siswa menurunkan kecemasan berbicara yang dialami. Temuan ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru BK dalam merancang layanan konseling kelompok yang sesuai untuk menurunkan kecemasan berbicara siswa di sekolah.

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

ABSTRACT

Public speaking anxiety is characterized by feelings of fear, nervousness, and distress when addressing an audience. This study aims to determine the effect of group counseling services utilizing role-playing techniques on classroom speaking anxiety among Grade X students at

SMA Yayasan Perguruan Karya Pembangunan Deli Tua. Group counseling employing a role-playing approach plays a crucial role in reducing students' speaking anxiety. Through the application of this technique, students are expected to overcome various obstacles—such as difficulties in building relationships, empathizing with others, and a lack of self-confidence during interactions. This study employs a quantitative approach using an experimental method (specifically, a pre-experimental one-group pre-test/post-test design) and utilizes SPSS version 23 for Windows for data analysis. The study population consisted of 25 students, with a sample of 10 students exhibiting high levels of speaking anxiety selected via purposive sampling. Hypothesis testing and data analysis revealed a mean pre-test score of 100.60 and a mean post-test score of 90.50, indicating a reduction in speaking anxiety of 10.10. Thus, it can be concluded that this intervention is effective in helping students reduce their speaking anxiety. These findings are expected to serve as a reference for school counselors in designing appropriate group counseling services to alleviate students' speaking anxiety.

Keywords: Group counseling, role-playing, speaking anxiety.

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Remaja sering ditandai dengan masa pubertas, dengan munculnya periode pencarian jati diri dengan mengeksplorasi nilai-nilai pribadi dan mencoba memahami peran mereka di tengah masyarakat. Farida (2023) mengemukakan masa remaja merupakan fase transisi krusial dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional Kusmiran dalam (Farida, 2023) mengatakan bahwa, masa remaja terbagi menjadi tiga tahap: remaja awal (10–12 tahun), remaja tengah (13–15 tahun), dan remaja akhir (16–19 tahun). Masa remaja akhir biasanya berada pada fase yang ditandai dengan perubahan fisik yang hebat, mulai belajar mengasah pola pikirnya dengan mempertanyakan banyak

hal secara logis, dan sedang mencari jati diri 'siapa saya sebenarnya' agar siap menjadi orang dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab untuk menghadapi dunia nyata.

Menurut Hurlock, (2011) Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan gejolak emosi, tantangan, perubahan yang menyangkut perubahan jasmani, psikologis dan sosial. Jati diri individu bisa didapatkan dari keluarga, teman sebaya maupun lingkungan sekolah. Ketika belajar di sekolah, siswa sangat memerlukan kemampuan untuk berbicara dengan baik guna menyuarakan pendapat, memberikan pertanyaan dan jawaban, dan berbagi pengetahuan di sekolah. Siswa dihadapkan dengan berbagai tuntutan yang harus dipenuhi, baik akademik maupun non-akademik. Pada bidang akademik, siswa dituntut mampu mengatasi setiap persoalan akademik dengan baik, berupa tugas-tugas

sekolah beserta fasilitas pendukungnya. Mempresentasikan tugas dan diskusi kelompok merupakan contoh dari interaksi yang dilakukan oleh siswa di dalam kelas, dimana siswa tidak hanya berinteraksi dengan guru, akan tetapi juga dituntut untuk berani berbicara, menyampaikan pendapat dan idenya secara lisan di depan orang banyak. Saat berbicara di depan umum, siswa seringkali merasa cemas dan khawatir. Masalah tersebut terjadi karena mereka merasa tidak nyaman berada di pusat perhatian dan takut membuat kesalahan. Kecemasan biasanya ditunjukkan dengan sikap pesimis dan seringkali diungkapkan melalui keluhan.

Kecemasan merupakan suatu keadaan psikologis dimana individu terus menerus dalam keadaan khawatir yang kurang jelas dan menyakitkan ketika mengemukakan pendapat. Kecemasan ditandai dengan adanya dua aspek diantaranya aspek fisiologis yang meliputi detak jantung cepat, nafas sesak, keringat bercucuran, perasaan ingin buang air kecil secara terus menerus, muka pucat, badan gemeteran, tidak berani menatap lawan bicara/menundukan kepala, kepala pusing, badan terasa lemas. Kedua aspek psikologis meliputi tidak percaya diri, tidak konsentrasi, tidak mampu mengembangkan kualitas diri, tidak memiliki pertimbangan dan pengarahan yang rasional, tegang, cemas, frustrasi, lari dari kenyataan (Istiqomah & Habsy, 2019). Kecemasan memiliki beberapa jenis seperti kecemasan akademik, kecemasan sosial, dan kecemasan saat

berbicara.

Kecemasan saat berbicara disebabkan oleh siswa kurang bersosialisasi dengan orang lain di muka umum yang mengakibatkan adanya perasaan tidak nyaman berada di tempat umum, serta terdapat persoalan yang dianggap sulit diselesaikan, sehingga mereka malas untuk berfikir dan merasa cemas (Papilaya, 2022). Menurut Ririn (2011) mengatakan bahwa kecemasan dapat menyebabkan gangguan pada komponen fisik, proses mental dan komponen emosional. Individu yang mengalami kecemasan berbicara cenderung mengalami gangguan pada komponen fisik yang biasanya dirasakan jauh sebelum memulai pembicaraan, seperti detak jantung yang semakin cepat, kaki gemetar, gangguan tidur dan berkeringat. Rogers (2004) mengungkapkan bahwa faktor yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum adalah pola pikir yang keliru. Seseorang yang berbicara di depan umum berpikir dirinya sedang diadili, merasa penampilan dan gerak-gerik serta ucapannya sedang menjadi perhatian banyak orang.

2. KAJIAN TEORI

Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu dari 10 jenis layanan bimbingan dan konseling. Konseling kelompok ialah salah satu jenis layanan konseling yang menggunakan kelompok sebagai alat

bantu untuk memberikan respon dan pengalaman belajar kepada individu Sukasih et al.(,2022). Menurut Kurnanto (2013:9) Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama. Menurut Rahmawati (2022) konseling kelompok dapat diartikan sebagai upaya pemberian bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi dan pemecahan masalah secara kelompok. Konseling kelompok memberi ruang bagi siswa untuk memahami diri mereka sendiri dan orang lain, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengembangkan keterampilan sosial yang dibutuhkan untuk berinteraksi secara sehat dalam masyarakat Auralia, (2024).

Pengertian Teknik *Role Playing*

Metode *role playing* merupakan suatu cara penguasaan bahan-bahan pelajaran melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan individu (Asyah, 2022). Teknik *role playing* adalah cara pembelajaran yang membantu siswa dalam menyelesaikan persoalan yang dihadapinya bersama tim. Oleh karena itu, teknik *role playing* ini dapat memudahkan komunikasi dengan seseorang untuk menyampaikan permasalahan yang sedang dihadapinya (Santika et al., 2023). teknik *role playing* mampu meningkatkan

kemampuan komunikasi, keterampilan sosial, serta keberanian siswa dalam berinteraksi di lingkungan sekolah (Siregar & Nasution, 2023).

Pengertian Kecemasan Berbicara

Kecemasan merupakan sebuah problem psikologis yang ditunjukkan dengan sikap khawatir terhadap suatu hal yang dipersepsikan kurang baik oleh individu. Secara umum kecemasan biasanya timbul pada saat suasana hati yang tidak menyenangkan. Menurut Arora (2025) Kecemasan adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan, yang artinya seseorang dapat dikatakan mengalami kecemasan, ketika individu mengalami suatu kondisi dimana adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkunganny. Perasaan ini bukan disebabkan kurangnya pengetahuan tetapi karena adanya ketidak mampuan seseorang dalam menyampaikan sesuatu secara sempurna.

3. METODOLOGI PENELITIAN

Desain Penelitian

Metode sangat penting dalam menentukan keberhasilan suatu penelitian. Melalui penggunaan metode, hasil suatu penelitian akan dapat dipertanggung jawabkan. Menurut Arikunto (2019:136) Metode penelitian adalah cara utama yang digunakan peneliti untuk mencapai tujuan dan menentukan jawaban atas masalah yang diajukan. Metode yang digunakan

dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Kuncoro, (2022) pendekatan kuantitatif adalah analisis pada data-data numerical (angka) yang kemudian akan diolah menggunakan metode statistik. Menurut sugiyono (2022) penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/ statistic, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kuantitatif pre-experimental. Dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Di dalam desain ini sampel digunakan perlakuan dengan dua kali pengukuran. Pada pengukuran yang pertama dilakukan pada saat sebelum memberikan layanan konseling kelompok dengan Teknik *role playing* dan pada pengukuran yang kedua dilakukan pada saat setelah layanan konseling kelompok dengan Teknik *role playing* yang telah diberikan kepada sampel penelitian. Berikut ini skema desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini.

<i>Pre Test</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Post Test</i>
O ₁	X	O ₂

4. Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan ;

O1 : Tes awal sebelum pemberian layanan konseling kelompok

Teknik *role playing*

X : Perlakuan berupa layanan konseling kelompok Teknik *role playing*

O2 : Tes akhir setelah pemberian layanan konseling kelompok Teknik *role playing*.

Partisipan

Berdasarkan Pedoman Penulisan Skripsi FKIP UMN AL-Washliyah (2025) dinyatakan bahwa pada bagian ini peneliti perlu menjelaskan tentang jumlah, karakteristik atau ciri-ciri partisipan penelitian dan alasan yang menjadi dasar pertimbangan peneliti memilih partisipan yang dilibatkan untuk penelitiannya. Hal ini bertujuan untuk memberikan penjelasan yang rinci kepada para pembaca. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka partisipan dalam penelitian ini Adalah siswa kelas XI SMA Yayasan Perguruan Karya Pembangunan Deli Tua.

Populasi dan Sampel

Populasi

Sugiyono (2022:80) mengungkapkan bahwa populas sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Arif (2023:48) berpendapat bahwa populasi adalah keseluruhan objek baik manusia atau bukan manusia yang dijadikan sumber data. Adapun Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas X di SMA Yayasan Perguruan Karya Pembangunan

Deli Tua, yang terdiri dari 2 kelas, seperti yang terlihat pada tabel dibawah ini:

**Populasi Penelitian SMA Yayasan
Perguruan Karya Pembangunan Deli
Tua**

No	Kelas	Jumlah
1	X-1	25 Siswa
	Jumlah	25 iswa

Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang diharapkan mampu mewakili populasi dalam penelitian. Sejalan dengan pendapat Sugiyono (2022:81) bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sesuai dengan pendapat diatas, pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan purposive sampling, Menurut Dana P. Turner (2020), purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel yang digunakan ketika peneliti sudah punya target individu dengan karakteristik yang sesuai dengan penelitiannya. Dalam pengambilan Teknik purposive sampling ini ada beberapa syarat-syarat yang harus dipenuhi yaitu sebagai berikut:

1. Pengambilan sample harus berdasarkan ciri-ciri,sifat-sifat atau karakteristik tertentu yang merupakan ciri-ciri populasi.
2. Subjek yang diambil sebagai sample benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mendukung ciri-ciri yang terdapat populasi.

3. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat dalam study pendahuluan

Untuk mengetahui dan menemukan sample penelitian berdasarkan ciri-ciri atau kriteria yang telah ditentukan diatas, penulis melakukan observasi langsung dan memberikan pernyataan yang disajikan dalam bentuk angket sederhana kepada siswa kelas X SMA Yayasan Perguruan Karya Pembangunan Deli Tua. Dikarenakan peneliti memberikan layanan konseling kelompok maka terdapat ketentuan tertentu.sebagai mana yang dikatakan (prayitno,2017) dalam teorinya menyatakan bahwa kelompok yang terlalu besar kurang efektif. Karena jumlah peserta yang terlalu banyak, maka partisipasi aktif individual dalam dinamika kelompok menjadi kurang intensif, kesempatan berbicara, dan memberikan/menerima sentuhan dalam kelompok kurang, padahal melalui sentuhan-sentuhan dengan frekuensi tinggi maka individu memperoleh manfaat yang sangat besar dalam layanan konseling kelompok dan kekurangan keefektifan kelompok akan mulai terasa jika jumlah kelompok terlalu banyak. Maka peneliti memakai 10 siswa untuk menjadi sample penelitian.sample penelitan diperoleh berdasarkan hasil observasi yang sesuai.pemilihan sample ini berdasarkan pada kriteria tertentu, yaitu siswa yang menunjukkan perbedaan dalam kecemasan berbicara dan kemampuan berinteraksi dalam kelompok.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini akan membahas hasil analisis data penelitian dan membahas pengaruh Layanan Konseling kelompok Teknik *Role Playing* terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Siswa Kelas X SMA Yayasan Perguruan Karya Pembangunan Deli Tua. Selain itu, akan dibahas laporan tentang pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *role playing*, serta hasil statistik dan pembahasan penelitian.

Hasil Penelitian

Menurut FKIP UMNAW (2025) hasil penelitian ini merupakan menyajikan data dari pengolahan data hasil penelitian. Data mentah hasil penelitian, perlu disajikan sesuai dengan rumusan masalah penelitian. mulai dari data pendukung sampai dengan data utama untuk menjawab rumusan masalah. Setiap sajian data di interpretasikan maknanya dan membuat kesimpulan apakah rumusan masalah penelitian dapat dijawab atau tidak berdasarkan data hasil penelitian.

Penelitian ini diawali dengan penyebaran angket yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, dilakukan secara langsung kepada siswa SMA Yayasan Perguruan Karya Pembangunan Deli Tua untuk memperoleh data primer mengenai kecemasan berbicara di depan kelas. Proses pengumpulan data ini

menekankan kerahasiaan dan anonimitas jawaban responden untuk menjamin kejujuran dan keterbukaan dalam memberikan informasi. Setelah data terkumpul, analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya, yaitu mengenai pengaruh layanan konseling kelompok teknik *role playing* terhadap kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa. Hasil analisis data kemudian diinterpretasikan dan didiskusikan untuk menjawab rumusan masalah dan memberikan kesimpulan yang komprehensif.

Teknik Analisis Data

Uji Normalitas

Uji normalitas data adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang terdistribusi normal atau berada dalam sebaran normal (Gustini, Ibrahim, and Pratama 2022). Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah data dari masing-masing kelompok berdistribusi normal atau tidak. Field (Agustin 2018) menjelaskan bahwa sebaran data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai $p > 0,05$, begitu juga sebaliknya jika nilai $p < 0,05$ maka sebaran data berdistribusi tidak normal. Untuk menghitung normalitas, distribusi masing-masing kelompok digunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Perhitungan normalitas ini menggunakan bantuan *SPSS version 23.00 for windows*

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, diketahui nilai p signifikansi dari Fre test dan post test sebesar 0.200, Artinya perolehan nilai $p > 0,05$ sehingga dapat dinyatakan bahwa data dari kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Role Playing* terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Siswa Kelas X SMA Yayasan Peguruan Karya Pembangunan Deli Tua. Hasil dari analisis data dalam penelitian ini, menunjukkan adanya Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Role Playing* terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Siswa dibuktikan dengan hasil nilai signifikansi (2-tailed) yaitu $0.010 < 0.05$, dan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $3.247 > 2.262$ yang artinya menunjukkan adanya perbedaan dan pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan kepada masing-masing variabel.

Sejalan menurut Hartinah, S dalam (Prastiwi, et all., 2016) mengungkapkan bahwa bimbingan kelompok adalah bimbingan yang dilaksanakan secara kelompok kepada beberapa individu sekaligus dengan tujuan agar kelompok individu tersebut dapat menerima bimbingan yang dimaksudkan. Hal tersebut dapat diartikan bahwa layanan konseling kelompok merupakan layanan yang pelaksanaanya melibatkan beberapa

orang secara bersama-sama interaksi antar anggota akan muncul dalam pelaksanaan *role playing* sehingga dapat tercipta dinamika kelompok yang memungkinkan penyelesaian masalah yang dialami oleh individu.

kelompok *role playing* dipilih dan dipandang tepat untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas siswa. Zulaikah & Ismanto (2023) menguraikan teknik *Role Playing* sebagai sebuah pendekatan yang diterapkan dalam pembelajaran kelompok guna mengidentifikasi solusi bagi tantangan yang umumnya dihadapi siswa dalam rutinitas sehari-hari.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *role playing* merupakan teknik yang tepat dalam upaya menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas siswa dalam berinteraksi dan mengelola konflik.

Penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik mungkin akan tetapi peneliti menyadari betul bahwa masih banyak kekurangan peneliti sebagai pimpinan kelompok di dalam proses kegiatan konseling kelompok mengalami beberapa hambatan Pada awal pertemuan, pemimpin kelompok mengalami kesulitan dalam membangun suasana keaktifan kelompok. Namun, hal itu dapat diatasi oleh pemimpin kelompok, dengan cara memulai proses pengenalan terlebih dahulu lalu dilanjutkan dengan memberikan Ice Breaking melalui proses tersebut membuat mereka mulai merasa nyaman dan mampu beradaptasi dengan

situasi sekitar dan peneliti sudah sangat berusaha semampu mungkin untuk memberikan penjelasan kepada peserta didik untuk jujur dalam menjawab butir-butir pernyataan angket keterampilan sosial yang sesuai dengan keadaan peserta didik yang sebenarnya.

Hasil dan Pembahasan Penelitian Kuantitatif

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji paired sample t-test menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $3.247 > 2.262$ dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) adalah nilai $0.010 < 0.05$ yang berarti secara statistik terdapat pengaruh yang signifikan dari Layanan Konseling Kelompok Teknik *Role Playing* terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Siswa Kelas X SMA Yayasan Peguruan Karya Pembangunan Deli Tua, dan berdasarkan hasil perhitungan dari pengujian hipotesis hasil analisis data terdapat nilai rata-rata dari pre test yaitu 100.60, sementara nilai rata-rata post test yaitu 90.50 dari data tersebut menunjukkan kecemasan Berbicara mengalami penurunan sebesar 10.100. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mengalami perubahan penurunan dalam kecemasan berbicara setelah diberikan perlakuan berbentuk layanan Konseling kelompok teknik *role playing*.

Hasil penelitian ini juga didukung dan memiliki persamaan serta perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Penelitian yang dilakukan oleh Penelitian yang dilakukan oleh Penelitian yang

dilakukan oleh Diana Kusuma Astuti (2017) pada penelitian 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 Banjarnegara” yaitu hasil yang didapat sama-sama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok teknik *role playing* terhadap kecemasan berbicara. Adapun yang membedakan antara keduanya adalah terdapat pada subjek penelitian, jumlah sampel, dan nilai hasil yang diperoleh.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pemahaman yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok Teknik *Role Playing* terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Siswa Kelas X SMA Yayasan Peguruan Karya Pembangunan Deli Tua. Artinya hipotesis yang penulis ajukan dinyatakan diterima dan rumusan masalah dalam penelitian ini dapat terjawab. Dengan demikian, penelitian ini dapat dikatakan berhasil.

Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil analisis data dengan menggunakan perhitungan uji paired samples t-test menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara layanan konseling kelompok Teknik *Role Playing* terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Kelas. Nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu

(3.247 > 2.262) menunjukkan bahwa antara kedua variabel bersifat positif nilai signifikansi sebesar 0.010 lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05 ($0.010 < 0.05$), yang menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh layanan konseling kelompok Teknik *Role Playing* terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Kelas, maka peneliti membeberaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Diharapkan dengan kegiatan ini dapat menjadi sarana yang efektif untuk melatih keterampilan komunikasi, empati, kerja sama, serta kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial. Melalui partisipasi yang sungguh-sungguh dalam setiap sesi *role playing*, siswa diharapkan mampu mencegah kecemasan berbicara di depan kelas yang tidak diharapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dilingkungan sekolah maupun masyarakat.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Guru bk juga diharapkan dapat merancang sekenario *role playing* yang relevan dengan situasi sosial yang dihadapi siswa, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna dan kontekstual. Selain itu, guru bk perlu menciptakan suasana kelompok yang aman, terbuka, dan mendukung agar siswa merasa nyaman dalam mengekspresikan diri.

3. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat

menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan mendukung siswa. Pihak sekolah juga dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk mengembangkan program penguatan karakter dan keterampilan sosial siswa dalam sekala yang lebih luas.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian dengan cakupan yang lebih luas, baik dari segi jumlah sampel maupun lokasi penelitian, agar hasil yang diperoleh lebih general dan dapat diterapkan diberbagai konteks pendidikan. Peneliti juga dapat mengkaji pengaruh teknik *role playing* terhadap aspek-aspek lain dalam kecemasan majemuk, serta menggunakan desain penelitian yang memungkinkan pengamatan jangka panjang untuk melihat efek berkelanjutan dari teknik ini. Selain itu, pengembangan instrumen pengukuran yang lebih variatif juga dapat memperkaya hasil temuan dan analisis.

DAFTAR PUSTAKA

- Arora, A., Saragih, N. A., Syaimi, K. U., & Dewi, I. S. (2025). HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS PADA SISWA MTS. NURUSSALAM DELI TUA. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(03), 218-225.
- Asyah, N. (2022). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Teknik Role Playing terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa. *Al-Isyrof*:

- Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 12-20.
- Aulia, N., Dewi, I. S., Hutasuhut, D. H., & Syaimi, K. U. (2026). PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK ROLE PLAYING TERHADAP REGULASI EMOSIONAL SISWA MTs AL-WASHLIYAH JATI REJO. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(01), 160-172.
- Aulya, A., Asyah, N., sandra Dewi, I., & Hutasuhut, D. H. (2025). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Terhadap Kecerdasan Interpersonal Siswa Kelas XI MAN 2 Deli Serdang TA 2024/2025. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 219-231.
- Cemas, B. D. D. K. Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Peserta Didik Sekolah Dasar Khairunisa.
- Chairunnisa, V., & Dewi, I. S. (2026). Efektivitas Konseling Kelompok melalui Teknik Acceptance and Commitment Theraphy dalam Meningkatkan Self Efficacy Mahasiswa. *Education & Learning*, 6(1), 78-87.
- Darmayanti, N. (2024). Peran konseling kelompok untuk pengembangan diri siswa: studi literatur. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(001 Desemb), 607-618.
- De Vega, N., Dkk, (2021). Metode & Model Pembelajaran Inovatif: Teori & Penerapan Ragam Meotde & Model Pembelajaran Inovatif. PT. Sonpeldia Indonesia.
- Fitri, D. (2017). Efektivitas cognitive behavior therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiwa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 10(1), 178681.
- Fitriani, E., Nurasyah, R. F. P., & Johannes, S. (2022). Meningkatkan Hubungan Sosial Mahasiswa Dengan Layanan Konseling Kelompok. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 19(1), 9-17
- FKIP UMNAW. (2025). Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UMN Al-Washliyah. Medan: UMN Al-Wasliyah.
- Folastri, S., & Rangka, I. B. (2016). Prosedur Layanan Bimbingan&Konseling kelompok. Bandung: Mujahid Press.
- Herlina, U. (2015). Teknik role playing dalam konseling kelompok. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1), 94-107.
- Jannah, P. C. M. M., Marpaung, J., & Yanizon, A. (2025). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Kelas VII Di SMP Swasta Radmila