

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Pustaka

1. Layanan Konseling Kelompok Teknik *Role Play*

a. Konseling Kelompok

1) Pengertian Konseling kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan yang diberikan dalam konteks kelompok, dengan tujuan utama untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan individu. Layanan ini dirancang untuk membantu individu dalam mencegah dan mengatasi permasalahan psikologis, serta mendorong peningkatan kesadaran diri secara efektif dalam rentang waktu yang relatif singkat hingga menengah. Konseling kelompok tidak hanya memperkuat kemampuan individu dalam memahami dan mengelola diri, tetapi juga meningkatkan keterampilan sosial dan menyediakan ruang aman untuk menyelesaikan konflik interpersonal melalui pendekatan yang positif dan adaptif (Lubis, 2016).

Konseling kelompok memiliki banyak pengertian dan rumusan yang berbeda pada setiap teori menurut para tokohnya.

Hal ini lumrah terjadi, karena setiap tokoh berasal dari latar belakang kehidupan dan pendidikan yang berbeda (Lubis, 2016). Kebutuhan akan adanya konseling pada dasarnya timbul dari dalam dan luar diri individu yang memunculkan pertanyaan mengenai apa yang seharusnya dilakukan individu. Disinilah konseling mengambil perannya agar individu dapat menjawab sebanyak mungkin pertanyaan yang mengganggu pikiran dan tingkah lakunya sehingga individu dapat memecahkan permasalahannya sendiri (Septiana, 2020).

Konseling kelompok merupakan kelompok terapeutik yang dilaksanakan untuk membantu konseli mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari - hari. Konseling kelompok umumnya ditekankan untuk proses remedial dan pencapaian fungsi - fungsi secara optimal. Konseling kelompok mengatasi konseli dalam keadaan normal, yaitu tidak sedang mengalami gangguan fungsi - fungsi kepribadian. Pada umumnya, konseling diselenggarakan untuk jangka pendek atau menengah (Rasimin, 2018).

Konseling kelompok merupakan hubungan bantu antara konselor dan klien yang bertujuan meningkatkan fungsi mental klien agar mampu menghadapi masalah secara lebih efektif. Bantuan ini mencakup penyediaan kondisi yang mendukung,

keterampilan, serta sarana yang memungkinkan klien membantu dirinya sendiri dalam memenuhi kebutuhan emosional dan pengembangan diri. Konselor juga berperan sebagai pendengar yang empatik terhadap pengalaman hidup, harapan, kegagalan, dan konflik yang dialami klien. (Lubis, 2016).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok atau bersama - sama dari seorang konselor kepada klien.

2) Fungsi Konseling Kelompok

Berangkat dari sejumlah definisi konseling kelompok diatas, konseling kelompok memiliki fungsi layanan kuratif dan layanan preventif. Layanan kuratif yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu. Sedangkan layanan preventif yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu (Lubis, 2016).

Secara konseptual, fungsi layanan konseling kelompok meliputi dua layanan menurut (Lubis, 2016) yaitu :

- a) Konseling Individual: hubungan balik antar individu untuk mencapai pemahaman tentang dirinya sendiri, dalam hubungannya dengan permasalahan, perkembangan, dan pengambilan keputusan dirinya untuk saat ini dan seterusnya.
- b) Konseling Kelompok: upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pertumbuhan dan perkembangannya.

3) Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan teoretis dan tujuan operasional. Tujuan teoretis berkaitan dengan tujuan yang secara umum dicapai melalui proses konseling, sedangkan tujuan operasional disesuaikan dengan harapan anggota dan masalah yang dihadapi anggota. Tujuan - tujuan tersebut diupayakan melalui proses dalam konseling kelompok. Pemberi dorongan (*supportive*) dan pemahaman melalui redukatif (*insight reeducative*) sebagai pendekatan yang digunakan konseling. Diharapkan konseli

dapat mencapai tujuan - tujuan tersebut. Tujuan operasionalnya disesuaikan dengan masalah konseli dan dirumuskan secara bersama - sama antara konseli dan konselor (Rasimin, 2018).

Tujuan mengacu pada mengapa kelompok mengadakan pertemuan dan apa tujuan serta sasaran yang hendak dicapai. Ketika pemimpin sepenuhnya memahami tujuan dari kelompok, lebih mudah baginya untuk memutuskan hal-hal seperti ukuran, keanggotaan, panjang sesi, dan jumlah sesi dalam kelompok. Tujuan dari kelompok berfungsi sebagai peta bagi pemimpin. Anggota dan pemimpin harus jelas tentang kedua tujuan umum dan tujuan spesifik setiap sesi kelompok, tujuan yang dimaksud seperti menurunkan berat badan, berhenti merokok, mengatasi fobia, atau belajar keterampilan belajar (Rasimin, 2018).

Tujuan pelaksanaan konseling kelompok ini adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri para anggota. Kepercayaan diri dapat ditinjau dalam kepercayaan diri lahir dan batin yang diimplementasikan ke dalam tujuh ciri yaitu, 1) cinta diri dengan gaya hidup dan perilaku untuk memelihara diri, 2) sadar akan potensi dan kekurangan yang dimiliki, 3) memiliki tujuan hidup yang jelas, 4) berpikir positif dengan apa yang akan dikerjakan dan bagaimana hasilnya, 5) dapat berkomunikasi dengan orang lain, 6) memiliki ketegasan, 7)

penampilan diri yang baik dan memiliki pengendalian perasaan (Siregar et al., 2018).

Kesimpulannya bahwa tujuan konseling kelompok terdiri atas tujuan teoretis dan tujuan operasional. Tujuan teoretis mencerminkan sasaran umum dari proses konseling, sedangkan tujuan operasional dirumuskan berdasarkan kebutuhan, harapan, dan permasalahan nyata yang dihadapi oleh anggota kelompok. Konseling kelompok tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemberian dukungan dan pemahaman, tetapi juga sebagai pendekatan yang membantu konseli memperoleh insight dan perubahan sikap yang lebih baik.

Secara spesifik, tujuan pelaksanaan konseling kelompok dalam konteks penelitian ini adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri anggota kelompok, yang mencakup aspek lahir dan batin. Kepercayaan diri tersebut tercermin dalam tujuh ciri utama: cinta diri, kesadaran akan potensi dan kekurangan, tujuan hidup yang jelas, pola pikir positif, kemampuan berkomunikasi, ketegasan, dan pengendalian diri. Dengan pemahaman yang jelas terhadap tujuan ini, proses konseling menjadi lebih terarah, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan konseli.

b. Teknik *Role Play*

1) Pengertian Teknik *Role Play*

Role secara etimologi berasal dari kata *role* dalam bahasa Inggris berasal dari bahasa Prancis Kuno *rolle*, yang artinya adalah *scroll* atau *roll of parchment*. Kata ini kemudian berkembang menjadi *roll* dalam bahasa Inggris pertengahan, yang mengacu pada gulungan atau lembaran kertas yang digunakan untuk menulis teks atau naskah. Seiring waktu, makna kata ini juga berkembang untuk merujuk pada karakter, posisi, atau peran yang dimainkan seseorang dalam suatu situasi atau peristiwa (Salomo , 2023).

Sedangkan kata *playing* secara etimologis bentuk gerund dari kata kerja *play* dalam bahasa Inggris. *Play* memiliki akar yang kompleks dan memiliki berbagai arti tergantung pada konteksnya. Secara umum, kata *play* merujuk pada kegiatan yang bersifat rekreatif, hiburan, atau kegiatan yang melibatkan interaksi dalam situasi yang tidak serius. Namun, dalam model pembelajaran, *playing* merujuk pada tindakan bermain peran atau berperan dalam situasi tertentu.

Role play adalah teknik yang digunakan oleh konselor dari berbagai pendekatan untuk membantu klien memahami diri atau melakukan perubahan pribadi (James & Gilliland, 2003,

dalam Erford, 2016). Melalui *role play*, klien dapat mencoba perilaku tertentu dalam suasana yang aman dan bebas risiko. Teknik ini merupakan perpaduan antara terapi refleks terkondisi dari Salter, psikodrama dari Moreno, dan terapi peran tetap dari Kelly (Hackney & Cormier, 2012, dalam Erford, 2016).

Psikodrama Moreno terdiri dari tiga tahap: (1) pemanasan, (2) memainkan peran, dan (3) pengulangan peran. Menurut Hackney dan Cormier, *role play* umumnya mencakup empat hal: memainkan diri sendiri, peran orang lain, situasi tertentu, atau reaksi pribadi. Setelahnya, klien mendapat umpan balik dari konselor atau anggota kelompok jika dilakukan secara kelompok. *Role play* dilakukan di masa kini, dimulai dari adegan yang mudah lalu meningkat ke adegan yang lebih kompleks.

Sejalan dengan penjelasan diatas disimpulkan bahwa model pembelajaran *role playing* merupakan metode pendekatan pembelajaran yang melibatkan peserta didik dalam berperan sebagai karakter atau tokoh tertentu dalam suatu skenario atau situasi tertentu. Dalam model ini, peserta didik tidak hanya berperan sebagai diri mereka sendiri, tetapi juga berinteraksi dan berkomunikasi dengan peserta didik lainnya yang memainkan peran lain dalam skenario tersebut. Sebagai

model pembelajaran yang telah banyak digunakan dan diteliti, para ahli pendidikan telah mengakui manfaat dan efektivitas dari *role playing* dalam proses pembelajaran.

2) Tujuan Model Pembelajaran *Role Playing*

Tujuan dari model pembelajaran *role playing* adalah untuk melibatkan peserta didik secara aktif dalam simulasi atau permainan peran untuk mencapai hasil pembelajaran tertentu. Model ini bertujuan untuk memungkinkan peserta didik untuk mengalami pengalaman dunia nyata dalam lingkungan belajar yang aman dan mendukung. Berperan sebagai karakter atau tokoh dalam skenario tertentu memungkinkan peserta didik mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang isu kompleks, meningkatkan keterampilan sosial, serta memperkuat kemampuan berpikir kritis. (Salomo F, 2023)

3) Karakteristik Model Pembelajaran *Role Playing*

Model Pembelajaran *role playing* memiliki ciri khas yang membedakannya dari metode pembelajaran lainnya. Dalam model ini, peserta didik aktif berperan sebagai karakter atau tokoh dalam skenario yang relevan dengan pembelajaran. Interaksi antar peserta didik dan partisipasi aktif diutamakan dalam permainan peran (Ferdinand Salomo, 2023) Dengan *role playing*, peserta didik mengalami pengalaman langsung dalam

lingkungan simulasi. Mereka dihadapkan pada situasi yang menuntut mereka beradaptasi, menyelesaikan masalah, dan menghadapi tantangan sebagaimana dalam kehidupan nyata. Melalui pengalaman ini, pemahaman peserta didik tentang topik atau konsep yang dipelajari menjadi lebih dalam dan relevan.

Karakteristik selanjutnya adalah peningkatan keterlibatan dan motivasi peserta didik. Model *role playing* menarik dan menyenangkan, membuat peserta didik lebih aktif dan termotivasi untuk berpartisipasi dalam proses pembelajaran. *Role playing* juga berperan dalam pengembangan keterampilan sosial peserta didik, termasuk keterampilan komunikasi, kerjasama, negosiasi, dan pemecahan masalah. Interaksi dalam permainan peran memungkinkan mereka berlatih berkomunikasi dengan orang lain dalam situasi nyata dan memahami dampak tindakan mereka terhadap orang lain.

4) Langkah-langkah Model Pembelajaran *Role Playing*

Model Pembelajaran *role playing* dapat menjadi pengalaman pembelajaran yang efektif dan bermanfaat bagi peserta didik, membantu mereka memahami konsep dengan lebih mendalam dan mengembangkan keterampilan sosial yang penting.

Berikut ini adalah cara pengembangan model pembelajaran *role playing* menurut (Afri Naldi et al., 2024):

a) Identifikasi Tujuan Pembelajaran

Langkah pertama adalah menentukan dengan jelas tujuan pembelajaran yang ingin dicapai melalui permainan peran. Tujuan harus spesifik, terukur, seseuai, dapat dicapai, dan sesuai dengan kurikulum atau topik pembelajaran.

b) Pemilihan Skenario dan Peran

Setelah tujuan pembelajaran ditetapkan, guru harus memilih skenario atau situasi yang cocok untuk permainan peran. Skenario tersebut harus realistis dengan tujuan pembelajaran dan memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk memainkan beragam peran yang menarik.

c) Penyusunan Karakter dan Latar Belakang

Guru perlu merancang karakter atau tokoh dalam skenario beserta latar belakangnya. Setiap karakter harus memiliki ciri khas, peran yang jelas, dan motivasi yang kuat agar memudahkan peserta didik dalam berperan.

d) Penjelasan Aturan dan Instruksi

Sebelum memulai permainan peran, guru harus memberikan penjelasan tentang aturan dan instruksi

permainan dengan jelas kepada peserta didik. Hal ini termasuk penjelasan mengenai tujuan, peran masing-masing karakter, aturan interaksi, dan mekanisme permainan.

e) Permainan Peran

Peserta didik berperan sebagai karakter dalam skenario yang telah ditentukan. Mereka berinteraksi satu sama lain sesuai dengan peran yang dimainkan, menyelesaikan tugas atau tantangan, serta menghadapi situasi yang muncul dalam permainan.

f) Monitoring dan Bimbingan

Selama permainan peran berlangsung, guru harus memantau dan memberikan bimbingan kepada peserta didik. Guru dapat memberikan pertanyaan panduan, umpan balik, atau arahan untuk membantu peserta didik memahami peran mereka dan mencapai tujuan pembelajaran.

g) Refleksi dan Diskusi

Setelah permainan peran selesai, langkah selanjutnya adalah melakukan refleksi dan diskusi. Peserta didik berbagi pengalaman mereka dalam berperan, menganalisis keputusan yang diambil, serta mendapatkan pemahaman

yang lebih mendalam tentang topik atau konsep yang dipelajari.

h) Evaluasi Pembelajaran

Guru dapat mengevaluasi hasil pembelajaran dari permainan peran, baik secara formatif maupun sumatif. Evaluasi ini dapat meliputi observasi, penilaian partisipasi, dan penilaian hasil akhir dari permainan peran.

Role playing merupakan salah satu teknik yang diteliti oleh para ahli yang bekerja di bidang penyelenggaraan latihan-latihan. Para ahli tersebut membuktikan bahwa *role playing* merupakan teknik yang bermutu. Psikologi behavior menggunakan teknik ini untuk melatih keterampilan komunikasi dan hubungan antar individu dalam lingkungan pekerjaan. Sehingga teknik ini dianggap efektif sebagai treatment yang tepat untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal. (Desi Permatasari & Legowo, 2021)

c. Layanan Konseling Kelompok Teknik *Role Play*

1) Deskripsi layanan Konseling Kelompok Teknik *Role Play*

Konseling mengandung suatu proses komunikasi antar pribadi yang berlangsung melalui saluran komunikasi verbal dan non-verbal. Dengan menciptakan kondisi - kondisi

seperti empati (dapat merasakan perasaan konseli), penerimaan serta penghargaan, keikhlasan serta kejujuran dan perhatian tulus konselor, yang memungkinkan konseli untuk merefleksikan dirinya melalui tanggapan – tanggapan verbal dan reaksi - reaksi non-verbal. Konselor mengkomunikasikan kondisi - kondisi ini kepada konseli sehingga konseli menyadari dan bersedia pula untuk berkomunikasi dengan konselor. Kondisi - kondisi tersebut dapat dikomunikasikan melalui teknik - teknik ungkapan verbal tertentu seperti klarifikasi, refleksi perasaan, meringkas dan menggunakan pertanyaan (Herlina, 2015b).

Teknik dalam menstimulasi konseling kelompok dapat dipilih tergantung perkembangan yang terjadi dalam kelompok. Bertujuan menstimulasi interaksi dalam kelompok agar semua anggota mendapat kesempatan mengungkapkan dirinya, mendorong anggota agar berani atau lebih spontan menyatakan pendapatnya. Kelompok seperti juga individu memiliki kebutuhan yang berbeda. Jadi penting bagi konselor untuk mengenal karakter anggota kelompok. Salah satu teknik yang dimaksud adalah *Role playing* adalah kegiatan yang ideal untuk berlatih berbicara dan mendengarkan, tetapi juga dapat mencakup praktek

membaca dan menulis. Bermain peran dapat terjadi antara dua orang atau lebih dalam kelompok tertentu. Oleh karena itu *role playing* cocok digunakan untuk permasalahan dalam komunikasi atau interaksi antar individu melalui konseling kelompok. Teknik ini merupakan suatu teknik konseling melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan anggota kelompok/klien. Pengembangan imajinasi dan penghayatan dilakukan dengan memerankannya sebagai tokoh hidup atau benda mati. Permainan ini pada umumnya dilakukan dalam kelompok, bergantung kepada apa yang diperankan (Herlina, 2015).

Layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik dalam konseling, salah satunya yaitu dengan teknik *role playing* atau bermain peran. Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. (Gaho et al., 2021). Layanan konseling kelompok dengan metode *role playing* adalah pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli untuk mengembangkan imajinasi dan penghayatan yang dilakukan dengan memainkan peran sesuai skenario permasalahan yang sedang diangkat atau dibahas,

pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *role playing* yaitu melalui enam tahapan yaitu tahap prakonseling, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kegiatan, tahap akhir, dan tahap pasca konseling (Christiana, 2024).

Sehingga dapat di katakan bahwa, dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *role playing* siswa dapat saling bertukar informasi, dan membahas permasalahan pribadi sehingga dapat diselesaikan dalam konseling kelompok, selain itu siswa dapat saling bertukar pengalaman pengetahuan dan perasaan satu sama lain, dengan suasana dinamika kelompok yang aktif tentu banyak terjadinya interaksi antar individu (Gaho et al., 2021).

1) Tahapan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Role Play*

Untuk membantu siswa mengatasi masalah *glossophobia* (ketakutan berbicara di depan umum), layanan konseling kelompok diterapkan menggunakan teknik *role play*. Teknik ini bertujuan memberikan ruang bagi peserta untuk mengeksplorasi peran, mengungkapkan perasaan, serta melatih keterampilan sosial dan keberanian berbicara melalui simulasi situasi nyata secara langsung dan interaktif. *Role play* dianggap efektif karena memberikan pengalaman emosional dan perilaku yang mendalam, memungkinkan siswa mengatasi hambatan

psikologis, terutama rasa takut, cemas, dan rendah diri saat harus berbicara di depan umum.

Hidayat et al., (2021) mengkaji ada beberapa tahapan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *role play* antaranya sebagai berikut :

a) Tahap Pembentukan

Guru BK membentuk kelompok berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan. Untuk menciptakan dinamika kelompok, dilakukan ice breaking. Setelah itu, guru BK menjelaskan topik, tujuan, cara pelaksanaan, serta prinsip - prinsip bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* agar peserta memahami kegiatan yang akan dilaksanakan.

b) Tahap Peralihan

Guru BK menjelaskan kembali tahapan kegiatan berikutnya untuk menjaga konsentrasi dan kesiapan peserta. Siswa diberi pemahaman tentang peran dan teknik *role playing*. Untuk menjaga suasana kelompok tetap kondusif, peserta diberi kesempatan mengungkapkan pandangan sesuai perannya. Selain itu, dibuat komitmen bersama guna menjaga kerahasiaan dalam proses bimbingan.

a) Tahap kegiatan

Pemimpin kelompok memulai dengan menyampaikan topik utama, lalu menggali pendapat dan membagikan peran kepada peserta. Untuk menjaga partisipasi, pemimpin memberi apresiasi dan terus mengarahkan diskusi. Arahan juga diberikan sesuai skenario yang telah dibuat, dan peserta diharapkan menyampaikan pesan sesuai karakter yang diperankan agar materi lebih dipahami secara mendalam.

b) Tahap Pengakhiran

Pada tahap akhir, pemimpin kelompok memberitahu bahwa kegiatan akan segera selesai, mengacu pada durasi dan fokus materi. Peserta diminta menyampaikan pesan, kesan, dan pemahaman mereka terhadap peran yang dimainkan. Umumnya, kegiatan ini dirasa menyenangkan, menarik, menambah wawasan dan pengalaman baru. Layanan ini membawa dampak positif berupa perubahan karakter pada peserta setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*.

Kesimpulannya layanan konseling kelompok dengan teknik *role playing* merupakan salah satu

pendekatan efektif dalam membantu siswa mengatasi permasalahan glossophobia atau ketakutan berbicara di depan umum. Teknik *role playing* memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengeksplorasi peran, mengekspresikan perasaan, serta melatih keterampilan berbicara secara langsung melalui simulasi situasi nyata yang menyerupai kondisi kehidupan sehari-hari.

2. *Glossophobia*

A. Pengertian *Glossophobia*

Beberapa hasil survey menunjukkan bahwa kecemasan masih menjadi momok bagi sebagian besar orang. (Rengganawati, 2024) juga menemukan pada penelitiannya bahwa sebagian besar mahasiswa takut berbicara di depan orang banyak. Hal yang sama juga ditemukan oleh (Khrisinta et al., 2022a) di mana mahasiswa menunjukkan beberapa gejala kecemasan ketika melakukan kegiatan berbicara di depan publik.

Merasa cemas atau level yang lebih tinggi yaitu merasa takut berbicara di depan umum ternyata memang hal yang sangat lumrah dialami. Ketakutan atau kecemasan berbicara di depan umum lazim disebut glossophobia. Menurut (Dean & Rolfes, 2018) *glossophobia* dianggap sebagai bagian dari fobia sosial dan telah didefinisikan secara beragam sebagai "takut berbicara di

depan umum", "ketakutan komunikasi", "gugup" atau "kecemasan berbicara".

Dengan demikian dapat kita simpulkan definisi glossophobia adalah rasa cemas atau takut yang intens ketika harus berbicara di hadapan sekelompok orang. Ketakutan ini adalah salah satu jenis fobia sosial yang paling umum dan bisa mempengaruhi individu dalam berbagai situasi, seperti presentasi di tempat kerja, berbicara dalam rapat, atau berbicara di acara-acara publik. Kecemasan ini bisa muncul sebelum dan selama melaksanakan *public speaking*.

1) Karakteristik *Glosophobia*

Seseorang yang mengalami ketakutan berbicara di depan umum dapat dikenali dari beberapa aspek. Menurut Roger (2004) dalam (Khrisinta et al., 2022), beberapa aspek dapat dilihat dari 3 aspek, yaitu aspek fisik, aspek mental dan aspek emosional. Berikut ini adalah karakteristik atau tanda-tanda yang dapat dilihat dan dirasakan, di antaranya:

- a) Fisik: Seseorang sering mengalami gejala fisik sebelum berbicara di depan umum. Gejala-gejala ini meliputi keringat dingin, wajah pucat, detak jantung yang meningkat, lutut gemetar, mata berair, kram perut, pusing, otot tegang, dan bahkan suara yang bergetar.

- b) Mental: Gejala proses mental biasanya muncul saat seseorang tampil dan, berbicara di depan umum. Beberapa orang sering melupakan poin-poin penting yang perlu disampaikan kepada audiens. Banyak yang kesulitan mengingat data dan fakta dengan tepat, dan ada yang sering mengulang kata atau kalimat yang sama.
- c) Emosional: Gejala emosional yang dialami biasanya mendahului gejala fisik dan mental. Banyak orang merasa malu, tidak percaya diri, panik, takut, dan tidak berdaya sebelum berbicara di depan umum. Mereka juga sering merasa kehilangan kendali saat berbicara di hadapan audiens.

2) Penyebab *Glosophobia*

Khrisinta et al., (2022) mendefinisikan beberapa penyebab ketakutan berbicara di depan umum antaranya sebagai berikut:

- a) Persiapan: Banyak orang mengakui bahwa salah satu penyebab kecemasan dalam praktik *public speaking* adalah kurangnya persiapan materi. Materi seharusnya dipersiapkan dengan matang dan didukung oleh data yang akurat. Semakin banyak memahami materi, seseorang dapat meningkatkan pengetahuannya dan kepercayaan dirinya. Selain persiapan materi, beberapa orang juga

menyebutkan faktor persiapan mental sebagai penyebab kecemasan. Persiapan mental yang dimaksud termasuk kurangnya istirahat.

- b) Percaya Diri: Rasa percaya diri (*self confidence*) adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menampilkan perilaku tertentu atau mencapai target tertentu. Kepercayaan diri diasumsikan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan saat berbicara di depan umum. Orang yang kurang percaya diri cenderung kurang mampu mengurangi kecemasan mereka saat berbicara di depan umum, sehingga mereka seringkali melihat *public speaking* sebagai ancaman yang harus dihindari dan meresponsnya dengan cara yang negatif.
- c) Pengalaman negatif di masa lalu: Beberapa orang berbagi pengalaman kurang menyenangkan di masa lalu, seperti kegagalan saat presentasi. Orang lain menyebutkan pernah menerima kritikan tajam terkait penampilan mereka saat presentasi. Hal-hal ini menjadi penyebab kecemasan yang mereka alami dalam praktik *public speaking*.

3) Cara Mengatasi *Glosophobia*

Ada banyak teori yang menguraikan strategi mengurangi bahkan menghilangkan rasa takut pada saat akan berbicara di depan umum. Khrisinta et al., (2022) menyatakan ada beberapa cara untuk mengatasi *glosophobia* antaranya sebagai berikut:

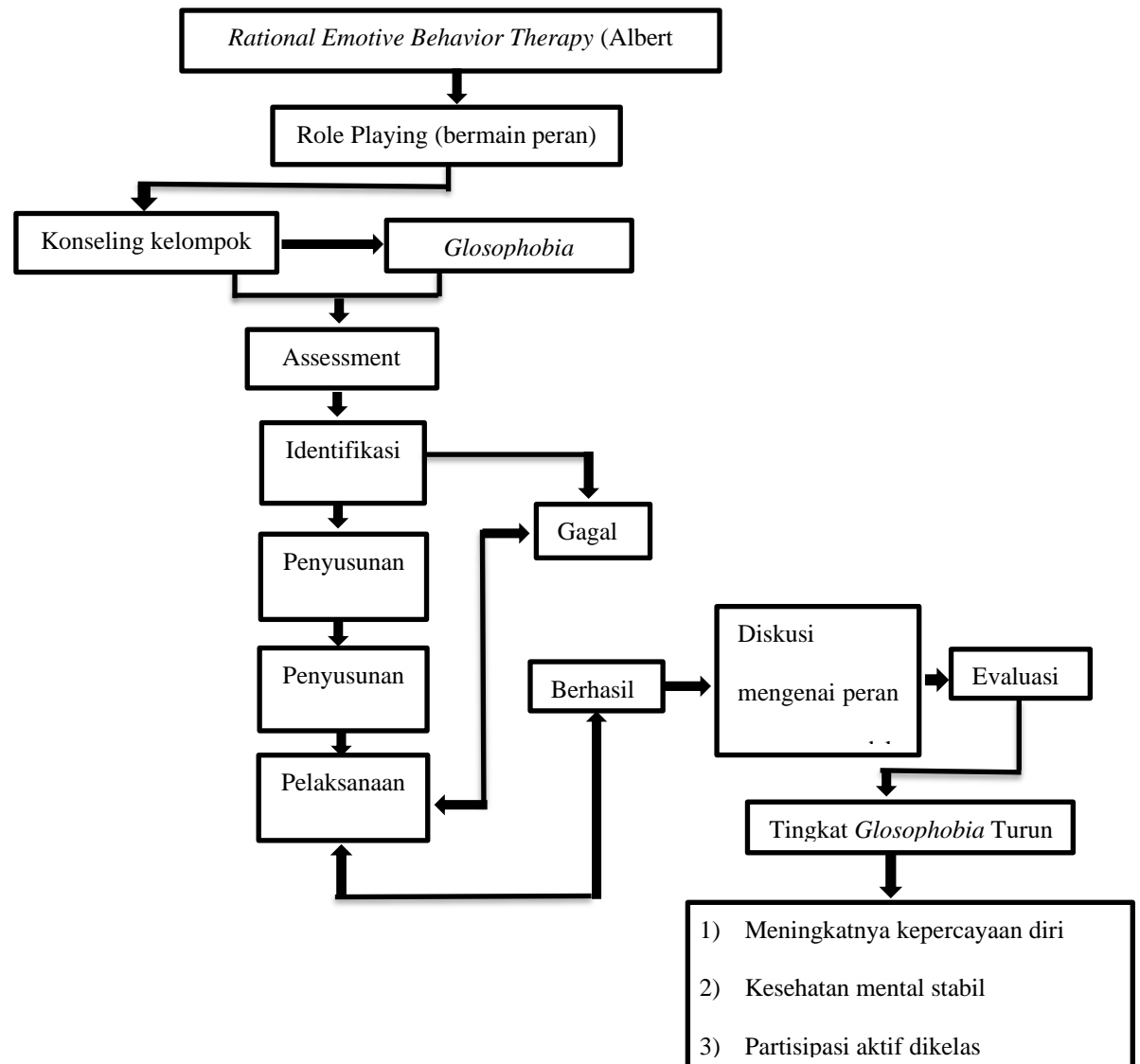
- a) Penyesuaian Diri: Setiap orang pasti mengalami kecemasan saat menghadapi hal baru. Misalnya, saat pertama kali menyetir di jalan raya tanpa pendamping, saya merasa sangat tegang dan takut melakukan kesalahan. Namun, seiring waktu dan terbiasa, rasa cemas itu berkurang dan menyetir menjadi hal yang menyenangkan. Hal yang sama berlaku untuk berbicara di depan umum meski masih ada rasa cemas, namun bisa diarahkan secara positif untuk memicu persiapan yang lebih matang.
- b) Pernafasan: Teknik pernafasan dalam, meditasi, atau yoga dapat membantu mengurangi kecemasan.
- c) Pemanasan: Pemanasan sebelum melakukan *public speaking* sangat penting untuk membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, dan memastikan bahwa Anda dapat menyampaikan materi dengan baik.

d) Penjangkaran: Penjangkaran (*anchoring*) adalah teknik psikologis yang digunakan untuk mengasosiasikan perasaan positif dengan tindakan tertentu. Dalam konteks menghilangkan rasa takut saat berbicara di depan umum, penjangkaran membantu menciptakan rasa percaya diri dan ketenangan melalui asosiasi dengan pengalaman atau perasaan positif sebelumnya.

Kesimpulannya *Glosophobia* (Ketakutan pada saat berbicara di depan umum) adalah hal yang normal dan dialami oleh hampir semua orang. Namun dengan dilakukannya latihan-latihan tertentu dan tindakan-tindakan tertentu, ketakutan bisa dihilangkan atau bisa dikendalikan.

B. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

Glosophobia atau ketakutan berbicara di depan umum merupakan salah satu bentuk kecemasan sosial yang sering dialami oleh siswa tingkat SMP. Kecemasan ini berdampak pada kepercayaan diri siswa, kemampuan berkomunikasi, serta prestasi akademik dan sosial di lingkungan sekolah. Ketakutan ini biasanya dipengaruhi oleh pengalaman negatif sebelumnya, kurangnya kepercayaan diri, dan pikiran irasional seperti takut ditertawakan atau gagal.

Glosophobia biasanya dipicu oleh pikiran irasional, seperti ketakutan akan diejek, merasa tidak mampu, atau keyakinan bahwa kesalahan kecil akan memermalukan diri di depan orang lain. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat berkembang menjadi hambatan psikologis yang lebih serius. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi yang tidak hanya bersifat teoritis tetapi juga melibatkan pengalaman langsung untuk melatih keberanian siswa.

Konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat digunakan sebagai intervensi yang tepat. Pendekatan REBT berfokus pada mengidentifikasi, menantang, dan mengganti pikiran-pikiran irasional dengan pemikiran yang lebih rasional dan adaptif. Melalui konseling kelompok, siswa mendapat dukungan sosial, saling berbagi pengalaman, serta termotivasi untuk melakukan perubahan.

Teknik *role play* atau bermain peran digunakan untuk meningkatkan efektivitas proses konseling. Teknik ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk berlatih berbicara di depan umum dalam situasi simulasi, sehingga mereka tidak hanya memahami cara mengatasi kecemasan secara kognitif, tetapi juga dapat melatih keterampilan secara langsung. Dengan menggabungkan layanan konseling kelompok dan teknik *role play*, siswa diharapkan mengalami penurunan tingkat *glosophobia* yang signifikan. Perubahan ini dapat diketahui melalui perbandingan antara tingkat *glosophobia* sebelum dan sesudah intervensi.

Kerangka berpikir dalam penelitian ini berpijak pada hubungan antara intervensi konseling kelompok dengan teknik *role play* sebagai variabel bebas (X) dan tingkat *glosophobia* siswa sebagai variabel terikat (Y), dengan harapan bahwa intervensi ini efektif mereduksi *glosophobia* pada siswa SMP Negeri 10 Madiun.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2017). Berdasarkan uraian di atas peneliti menggunakan hipotesis sebagai berikut :

Ha: Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik *Role Play* untuk Mereduksi *Glosophobia* pada Siswa SMP Negeri 10 Madiun.