

UPAYA MENGATASI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS MELALUI PENGIMPLEMENTASIAN KOMBINASI STRATEGI SYSTEMATIC DESENSITIZATION DAN STRATEGI COGNITIVE RESTRUCTURING SISWA KELAS VIII-D SMP NEGERI 3 NGANJUK

Purnomo

SMP Negeri 3 Nganjuk

e-mail: purnomo27041966@gmail.com

Abstrak

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Siswa merupakan sentral dalam keseluruhan pendidikan. Pada proses penyelenggaraan pendidikan ditengarai tidak sedikit siswa yang menghadapi permasalahan dan perlu untuk diselesaikan terutama yang berkaitan dengan psikologis siswa. Salah satu masalah yang pada akhir-akhir ini muncul terkait dengan pelaksanaan kurikulum baru yang meminta siswa lebih aktif untuk mengekspresikan dan mengaktualisasikan diri dengan banyak tampil di depan kelas tampak bahwa banyak siswa yang mengalami kecemasan untuk tampil di depan kelas. Sebagai tindak lanjut, maka peneliti memilih judul : Upaya Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Melalui Pengimplementasian Kombinasi Strategi Systematic Desensitization Dan Strategi Cognitive Restructuring Siswa Kelas VIII-D SMP Negeri 3 Nganjuk. Dalam usaha membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi siswa tersebut, dicoba dengan menggunakan kombinasi antara Strategi Systematic desensitization (SD) dengan Strategi Cognitive Restructuring (CR). Asumsi yang mendasari digunakannya Strategi Systematic desensitization (SD) untuk mengatasi berbicara di depan kelas adalah bahwa kemampuan stimuli, khususnya yang menimbulkan kecemasan dapat dikurangi atau diperlemah jika terjadi suatu respon antagonistik terhadap kecemasan. Sedangkan asumsi digunakannya Strategi Cognitive Restructuring (CR) adalah perasaan dan perilaku individu sebagian besar ditentukan oleh cara dia memandang dunia. Kecemasan berbicara di muka (depan kelas) disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan individu yang tidak rasional tentang suatu peristiwa yang ada hubungannya dengan berbicara di muka. Metode penelitian yang digunakan adalah PTK (Penelitian Tindakan Kelas). Penelitian dilakukan dalam tiga siklus, diawali dengan menyusun rencana dan jadwal kegiatan, merancang instrumen penelitian dan merancang langkah-langkah pembimbingan yang akan diterapkan selama penelitian berlangsung, kemudian dilakukan pelaksanaan tindakan, diteruskan dengan analisis dan refleksi untuk menentukan tindakan pada siklus berikutnya. Hasil yang didapatkan dari penelitian adalah terjadinya penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas dengan mengimplemantasikan Kombinasi Strategi Systematic Desensitization Dan Strategi Cognitive Restructuring.

Kata Kunci: Kecemasan berbicara, Kombinasi Strategi Systematic Dizensitization dan Strategi Cognitive Structuring

Pendahuluan

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan

kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Siswa merupakan sentral dalam keseluruhan pendidikan. Di sekolah, segala daya upaya dan dana diadakan untuk membentuk pribadi siswa menjadi manusia seutuhnya. Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang mempunyai tanggung jawab dalam proses pembentukan tersebut. Oleh karenanya, sekolah di samping menyajikan kurikulum yang menyangkut ilmu, teknologi dan seni, juga menyelenggarakan kegiatan pembinaan kesiswaan. Salah satu bentuknya adalah layanan Bimbingan dan Konseling.

Pada proses penyelenggaraan pendidikan ditengarai tidak sedikit siswa yang menghadapi permasalahan dan perlu untuk diselesaikan terutama yang berkaitan dengan psikologis siswa. Salah satu masalah yang pada akhir-akhir ini muncul terkait dengan pelaksanaan kurikulum baru yang meminta siswa lebih aktif untuk mengekspresikan dan mengaktualisasikan diri dengan banyak tampil di depan kelas tampak bahwa banyak siswa yang mengalami kecemasan untuk tampil di depan kelas. Sebenarnya rasa cemas merupakan rasa takut yang disebabkan oleh hal-hal yang tidak benar-benar ada, akan tetapi hanya dibayangkan saja. Dalam taraf tertentu kecemasan dapat bermanfaat untuk manusia yaitu sebagai tanda adanya suatu bahaya, sehingga dapat meningkatkan kewaspadaan pada seseorang. Akan tetapi sebaliknya bila siswa mengalami kecemasan berlebihan, misalnya kesulitan bahkan ketidakmampuan mengatasinya sendiri, akibatnya siswa akan selalu mengalami kegagalan-kegagalan yang menyebabkan ia menjadi pesimis, putus asa, kurang percaya diri, frustrasi, bertindak tidak efektif yang pada ujungnya tidak dapat mencapai prestasi optimal.

Daradjat (1969:261) menjelaskan kecemasan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik). Ada beberapa jenis rasa cemas, yaitu cemas akibat mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya, rasa cemas berupa penyakit yang dapat mempengaruhi keseluruhan diri pribadi. Selanjutnya, rasa cemas karena perasaan berdosa atau

bersalah yang nantinya dapat menyertai gangguan jiwa. Olli (2010:31) menjelaskan penyebab timbulnya kecemasan berbicara di depan umum, yaitu: 1) Tidak tahu apa yang harus dilakukan, 2) Tidak tahu bagaimana memulai pembicaraan, 3) Tidak dapat memperkirakan apa yang diharapkan pendengar, dan 4) Tidak siap untuk berbicara. Sedangkan Dinka (2010:8) mengemukakan penyebab timbulnya kecemasan berbicara di depan umum, yaitu sebagai berikut: 1) Tidak mengetahui tentang apa yang akan dikatakan atau disampaikan di depan umum, 2) Takut mendengar komentar audiens, 3) Takut ditertawakan, dan 4) Takut membuat kesalahan

Siswa yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi akan diikuti oleh tanda-tanda baik fisiologis maupun psikologis. Dari segi fisiologis biasanya ditandai dengan ujung-ujung jari terasa dingin, keringat bercucuran, detak jantung cepat, tangan gemetar, sebentar-sebentar ingin buang air kecil, telapak tangan berkeringat, gangguan pencernaan dan lain-lain. Sedangkan dari sisi psikologisnya, selain seperti hal di atas, siswa akan menampilkan perilaku; tidak bisa konsentrasi, merasa takut, gugup, tegang, hilangnya percaya diri dan lain-lain. Apabila hal ini tetap dipertahankan maka dapat mengganggu perkembangan peribadinya, bahkan menghambat pencapaian prestasi belajar yang optimal.

Melihat kenyataan seperti disebutkan di atas, siswa yang mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi akan merasakan bahwa kegiatan belajar mengajar (khususnya pada saat meminta siswa tampil di depan kelas) di sekolah merupakan suatu kegiatan yang mengancam dirinya. Dengan demikian perlu kiranya dicarikan jalan pemecahan untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan tampil di depan kelas melalui layanan bimbingan dan konseling, karena bimbingan dan konseling di sekolah merupakan suatu sarana yang sangat penting bagi siswa, karena bertujuan membantu siswa dalam memupuk perkembangan kepribadiannya agar mampu memahami diri dan lingkungannya dalam mencapai perkembangan yang sehat dan mampu mengembangkan potensi secara optimal.

Dalam usaha membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi siswa tersebut, yaitu kecemasannya berbicara di depan kelas akan dicoba dengan menggunakan suatu kombinasi antara Strategi Systematic desensitization (SD) dengan Strategi Cognitive Restructuring (CR). Asumsi yang mendasari

digunakannya Strategi Systematic Desensitization (SD) untuk mengatasi berbicara di depan kelas adalah bahwa kemampuan stimuli, khususnya yang menimbulkan kecemasan dapat dikurangi atau diperlemah jika terjadi suatu respon antagonistik (yang berlawanan) terhadap kecemasan. Jika seseorang dapat belajar memberi respon asertif atau rileks terhadap stimuli dan situasi yang selalu muncul, kecemasan dapat dihambat atau dikurangi. Strategi Systematic Desensitization (SD) atau Desensitisasi Sistematis, menurut Sapta Meiningsih (2007:33) adalah salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu, Desensitisasi diarahkan kepada mengajar klien untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan. Sedangkan Sulaiman Zein mengemukakan bahwa Desensitisasi Sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks (<http://id.wordpress.com/tag/teknik-konseling/>, 2008:6)

Sedangkan asumsi digunakannya Strategi Cognitive Restructuring (CR) adalah perasaan dan perilaku individu sebagian besar ditentukan oleh cara dia memandang dunia. Kecemasan berbicara di muka (depan kelas) disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan individu yang tidak rasional tentang suatu peristiwa yang ada hubungannya dengan berbicara di muka. Menurut *Cormier dan Cormier* bahwa Cognitive Restructuring (CR) pada awalnya diusulkan oleh *Lazarus* , dan berakar pada *Terapi Rational Emotif (RET)* yang dikembangkan oleh *Albert Ellis* . CR sendiri memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran – pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan – keyakinan konseli yang tidak rasional. CR menggunakan asumsi bahwa respon – respon perilaku dan emosional yang tidak adatif dipengaruhi oleh keyakinan sikap dan persepsi / kognisi konseli. (Nursalim, 2003:32)

Gambaran tersebut mendorong untuk mencoba membantu siswa (klien) yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas dengan mengimplementasikan kombinasi antara *Strategi Systematic Desensitization*

dengan Strategi Cognitive Restructuring. Dengan kombinasi dua strategi ini pula konselor / guru pembimbing berharap bahwa suatu keberhasilan akan teratasinya masalah kecemasan klien, maka strategi ini diharapkan pula dapat membantu siswa lain yang berbeda penyebab kecemasannya.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling. PTBK bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas dengan implementasi Kombinasi antara Strategi Systematic Desensitization (SD) dengan Strategi Cognitive Restructuring (CR). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Kemmis dan Mc Taggart, yaitu model skema dengan menggunakan prosedur yang dipandang sebagai suatu siklus spiral. Menurut Sukidin dan kawan – kawan (2002) ada 2 azas PTBK yang tidak boleh dilanggar, yakni : 1) Pelaksanaan PTBK tidak boleh mengorbankan kepentingan siswa dan guru 2) Di dalam pelaksanaan PTBK, peneliti tidak menjadikan mereka sebagai obyek penderita

Penelitian ini dilakukan di kelas VIII D SMP Negeri 3 Nganjuk, pada semester ganjil tahun ajaran 2019/2020. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII D SMP Negeri 3 Nganjuk sejumlah 11 siswa melalui konseling kelompok. Pemilihan subyek penelitian ini didasarkan pada hasil observasi dan analisis problema yang banyak dialami siswa, dengan fokus mengidentifikasi siswa-siswa yang mengalami kecemasan jika berbicara di depan kelas dengan memakai kuesioner “Inventori Skala Kecemasan Berbicara di Depan Kelas”. Penelitian ini dilaksanakan dengan 3 siklus yang terdiri dari 4 tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi.

Dalam penelitian ini instrumen penelitian yang digunakan adalah : Problem Check List atau MPCL (*Multiple Problem Check List*), inventori skala kecemasan berbicara di depan kelas, daftar pertanyaan wawancara, lembar observasi, buku pribadi dan buku tugas siswa, kuisisioner/angket.

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah metode observasi untuk mendapatkan data dengan alat indera berupa tingkat kecemasan siswa, reaksi siswa pada saat maju di depan kelas, saat berbicara, ekspresi wajah serta perubahan yang mungkin bisa diamati, metode Likert untuk

mengukur tingkat kecemasan siswa, metode wawancara untuk mengumpulkan data siswa secara langsung (*face to face relation*), analisis buku pribadi dan buku tugas siswa sebagai pelengkap observasi. Dari buku pribadi dapat dianalisis latar belakang keluarga klien, status keluarga, latar belakang jasmani dan kesehatan, kemajuan maupun kemampuan akademiknya. Dari buku tugas siswa (buku BK) bisa dilihat pendapat-pendapat siswa mengenai problem solvingnya, kesulitan-kesulitannya / kendala / hambatan yang dihadapi. Pengisian kuisisioner/angket memperoleh fakta atau data dan opini-opini klien.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif komperatif yaitu membandingkan data kuantitatif dari kondisi awal, siklus I, siklus II dan siklus III. Dalam penelitian data yang diperoleh harus akurat dan tetap mengacu pada validitas instrumen maupun data. Untuk meningkatkan validasi data peneliti dipergunakan strategi *Triangulation* (triangulasi) yaitu menggunakan berbagai sumber data untuk meningkatkan kualitas penilaian. Triangulasi merupakan proses memastikan sesuatu (*getting a fix*) dari berbagai sudut pandang. Dan triangulasi yang digunakan adalah triangulasi menggunakan berbagai jenis instrumen/alat dengan kata lain *Analytic Triangulation*.

.Rincian tindakan penelitian untuk siklus 1, 2 dan 3 diawali dari perencanaan dengan membuat persiapan meliputi : menyusun skenario layanan, mempersiapkan proses tindakan dalam bentuk latihan-latihan untuk menumbuhkan kepercayaan diri dalam pelaksanaan tindakan serta laporan hasil kinerja, menetapkan kolaborator guru bidang studi Bahasa Indonesia, PPKn dan Bahasa Inggris yang akan mengamati dan memberikan umpan balik dari hasil implementasi kombinasi *Strategi Cognitive Restructuring* dengan *Strategi Systematic Desensitization* terhadap siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas. Sedangkan indikator keberhasilan yang ingin dicapai bahwa dengan menurunnya tingkat kecemasan atau bahkan mungkin hilangnya kecemasan yang dialami siswa / klien, maka mereka akan dapat : (1)Mengekspresikan diri serta mengaktualisasikan diri dalam kegiatan PBM terutama berbicara di depan kelas, (2)Lancar berbicara di depan kelas, (3)Hilangnya rasa grogi / gugup saat berbicara di depan kelas, (4)Menjadi percaya diri waktu tampil di depan kelas, (5)Menunjukkan peningkatan prestasi akademik,

(6)Dapat mengatasi sendiri rasa kecemasan yang mungkin dialami pada situasi yang berbeda.

Penerapan Strategi Systematic Desensitization meliputi 7 langkah. **Langkah 1** : Rasional strategi. Guru Pembimbing / konselor menjelaskan maksud penggunaan strategi. Konselor memberikan tahapan–tahapan penerapan strategi. Konselor memberikan informasi prinsip-prinsip desensitization. Konselor menjelaskan hasil desensitization bisa dipertinggi jika klien memiliki seperangkat harapan positif. Inti proses konseling ada dalam fase implementasi strategi. Suatu perubahan yang terjadi, suatu keputusan yang dibuat, suatu pengetahuan yang diperoleh, sebagian besar terjadi sebagai hasil usaha konselor dan klien dalam tahapan proses konseling. Implementasi strategi membutuhkan waktu lebih banyak dibandingkan dengan fase-fase lain. **Langkah 2** : Identifikasi situasi yang menimbulkan kecemasan siswa / klien. Konselor dan klien membatasi masalah, situasi-situasi yang menimbulkan emosi harus dibatasi. Konselor menjelaskan 3 cara untuk mengidentifikasi situasi-situasi masa sekarang ataupun masa lampau yang menimbulkan kecemasan. Konselor meminta klien mengisolasi situasi-situasi sangat penting yang membuat menjadi kurang cemas atau terganggu. Pemberian latihan relaksasi. Konselor mengajak klien duduk tenang dan memberikan latihan relaksasi untuk menurunkan respon kecemasan secara keseluruhan atau sebagian, sehingga hubungan antara situasi yang menimbulkan kecemasan dapat melemah. Konselor memodelkan latihan relaksasi. Relaksasi yang digunakan untuk menciptakan kondisi relaks pada siswa/klien adalah relaksasi otot. Konselor meminta siswa mengikuti untuk melakukannya. Relaksasi otot yang digunakan merupakan cara dari Wolpe dan Lazarus yaitu berupa relaksasi lengan, daerah muka, leher, pundak dan punggung atas, dada, perut serta paha dan betis dan ikuti oleh seluruh tubuh. **Langkah 3** : Konstruksi Hirarki. Konselor menjelaskan membuat daftar situasi stimulus yg direspon klien dengan sejumlah kecemasan. Konselor meminta klien membuat daftar hirarki kecemasan secara bertingkat. Konselor meminta klien mengidentifikasi item-item hirarki kecemasan serta identifikasi item kendali dan rangking urutan item. Klien dapat berlatih dan dapat menuliskan hirarki kecemasan. Latihan ini sangat penting karena dengan latihan dan praktek dapat menurunkan kecemasan dan yang paling

penting adalah membantu klien dalam pemberian perlakuan. **Langkah 4** : Seleksi dan pelatihan respon tandingan (counterconditioning or coping respon = CR) Konselor memodelkan pemilihan respon. Konselor memberi penjelasan respon kepada klien. Konselor melatih klien menggunakan respon. Klien mempraktekkan. Pada bagian ini fasilitator menguraikan butir kejadian yang paling rendah dalam urutan kecemasan dalam berbicara di depan kelas pada subyek yang dilanjutkan pada butir berikutnya. Jika subyek merasa bahwa butir yang dikemukakan fasilitator menimbulkan bayangan yang menyusahkan, sebagai tanda subyek diminta untuk mengangkat tangan, maka subyek dibantu untuk tenang dan rileks kembali dan fasilitator memusatkan usaha pada kesan-kesan lain yang lebih menyenangkan sampai subyek mampu mengatasinya. Jika keadaan semula telah tercapai barulah fasilitator meningkatkan pada kejadian/butir lain yang tingkat kecemasannya lebih tinggi. **Langkah 5** : Assesmen imajineri. Konselor meminta klien belajar ulang (counterconditioning). Konselor memberikan penjelasan imajineri. Konselor menjelaskan assesmen imajineri. Konselor menjelaskan kriteria keefektifan. **Langkah 6** : Sajian adegan (item) hirarkhis. Konselor dan klien mengidentifikasi serta memakai suatu metode sajian item/adegan. Konselor memberi penjelasan sistem sinyal. Konselor dan klien membuat format sesi sajian adegan. Identifikasi metode notasi. Klien dibantu untuk rileks dan diminta menunjukkan jarinya jika ia telah mencapai suatu derajat relaksasi yang diinginkan (tepat). Jika klien telah menunjukkan jarinya, item pertama dari hirarkhi kecemasan ditunjukkan. Klien memvisualisasikan adegan hirarkhi pertama tersebut selama lima sampai dengan sepuluh detik dan kemudian diminta untuk menghentikan imajinasi. Perhatiannya dengan segera diarahkan kepada perasaan rileks yang dialaminya. Untuk mempertinggi perasaan rileks tersebut klien diminta memvisualisasikan adegan kendali yaitu suatu adegan yang telah perasaan aman dan senang pada klien. Jika klien telah mampu memvisualisasikan item pertama dan tidak mengalami perasaan cemas, item kedua dalam hirarkhi disajikan dengan cara yang sama, begitu seterusnya setiap item disajikan hingga setiap situasi dapat divisualisasikan dengan perasaan yang rileks. Jika klien mengalami kecemasan ketika item disajikan, ia diinstruksikan untuk menghentikan imajineri. Klien didorong untuk rileks, dan ketika relaksasi

yang memadai telah dicapai, item disajikan kembali. **Langkah 7** : Tugas Rumah (*Home Work*). Konselor memberikan tugas rumah merupakan hal essential bagi keberhasilan Systematic Desensitization (SD). Hal ini dpt berisikan praktek prosedur relaksasi yang dipilih, visualisasi item secara lengkap dan praktek dalam situasi nyata.

Penerapan Strategi Cognitive Restructuring meliputi 6 langkah. **Langkah 1** : Rasional strategi. Guru Pembimbing / konselor menjelaskan maksud penggunaan strategi. Konselor memberikan tahapan – tahapan penerapan strategi. Konselor memberikan gambaran tentang pikiran – pikiran yang menyalahkan diri / negative dan pikiran –pikiran yang lebih mendorong pertumbuhan diri / positif. Konselor menjelaskan pengaruh pikiran-pikiran negative pada perilaku. **Langkah 2** : Identifikasi pikiran-pikiran negatif siswa / klien. Konselor mendeskripsikan pikiran-pikiran dalam situasi problem. Konselor memodelkan kaitan antara peristiwa dan emosi. Konselor meminta memodelkan pikirannya. **Langkah 3** : Pengenalan dan mempraktekkan pikiran-pikiran positif (*CT*) *Copying Thought* atau (*CS*) *Copying Statement*. Konselor menjelaskan dan memodelkan CT. Konselor meminta klien memodelkan CT. Konselor meminta klien mempraktekkan CT. **Langkah 4** : Peralihan dari pikiran-pikiran yang menyalahkan diri. Konselor memodelkan cara peralihan dari pikiran yang menyalahkan. Klien mempraktekkan perpindahan pikiran. **Langkah 5** : Pengenalan dan mempraktekkan pernyataan diri yang mengganjar (*PSS*). Konselor menjelaskan maksud PSS. Konselor memodelkan PSS. Konselor meminta klien memilih PSS. Konselor meminta klien mempraktekkan PSS. **Langkah 6** : Tugas Rumah (*Home Work*). Konselor memberikan tugas rumah dengan cara meminta klien mempraktekkan ketrampilan yang telah diperoleh untuk mengatasi kecemasan yang dialami.

Selama proses pelaksanaan tindakan, konselor melaksanakan kegiatan pembimbingan sekaligus mengamati dan mencatat semua kejadian yang terjadi selama proses pembimbingan berkolaborasi dengan 3 orang guru mata pelajaran Bahasa Indonesia, PPKn, dan Bahasa Inggris.

Kegiatan **refleksi** dilakukan pada akhir siklus untuk mengetahui terlaksananya pembimbingan yang telah dibuat. Apabila selama proses

pembimbingan terdapat kekurangan atau ketidaksesuaian dengan rencana yang telah dibuat peneliti, maka akan disusun perbaikan untuk proses pembimbingan pada siklus berikutnya.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Permasalahan yang dijumpai guru BK di sekolah cukup kompleks dan beragam. Di sinilah kepedulian guru BK diuji dalam menghadapi siswa yang membutuhkan bantuan layanan selaku pribadi demi kesejahteraannya. Salah satu di antara sekian banyak permasalahan yang dihadapi siswa adalah masalah kecemasan jika tampil ke depan kelas. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu yang normal dan dibutuhkan untuk mendorong seseorang lebih berusaha melakukan kegiatan dengan baik. Namun ada kalanya kecemasan yang dirasakan orang sebagai suatu ancaman atau hambatan. Dengan Kombinasi antara Strategi Systematic Desensitization (SD) dengan Strategi Cognitive Restructuring (CR), yang diimplementasikan terhadap para siswa yang score kecemasannya tergolong “berat” dapat membantu siswa yang mengalami kecemasan sehingga dapat mengatasi masalahnya sendiri atau paling tidak memperingan permasalahan kecemasannya tersebut serta dapat membantu siswa-siswa lain yang berbeda penyebab kecemasannya.

Dari data analisis inventori skala kecemasan berbicara di depan kelas, pada siswa kelas VIII-D, SMP Negeri 3 Nganjuk ada 11 (sebelas) siswa yang kecemasannya tergolong “berat”. Dan ke-11 siswa tersebut yang mendapat implementasi Kombinasi Strategi Systematic Desensitization (SD) dengan Cognitive Restructuring (CR), serta tahap 1 sampai dengan tahap 7 untuk Systematic Desensitization (SD). Strategi mulai dari tahap ke-1 s/d tahap ke-6 Cognitive Restructuring (CR). Prosedur Systematic Desensitization (SD) membantu klien / siswa mengurangi kecemasan dengan menggunakan suatu respon antagonistik (yang berlawanan), respon asertif atau respon rileks terhadap kecemasan. Sedangkan Prosedur Cognitive Restructuring (CR) ini membantu klien / siswa untuk mengenali kognisi yang menyalahkan diri sendiri serta belajar mengatasi pikiran yang negatif tersebut dan mengubahnya menjadi pemikiran yang rasional dan positif.

Model PTK yang digunakan adalah model dari Kemmis dan Mc. Tagart yang menggunakan spiral yang terdiri atas empat langkah dalam tiap siklusnya, yakni Perencanaan, Tindakan, Pengamatan dan Refleksi. PTK ini menggunakan 3 (tiga) siklus. Dalam pelaksanaannya konselor bekerja sama dengan tiga guru bidang studi sebagai kolaborator yang berperan serta mengamati setiap perkembangan siswa.

Pada saat Siklus I, siswa masih ragu-ragu dan malu untuk bermain peran / role play. Konselor memberikan dorongan serta menguatkan pentingnya latihan dan mempraktekkan secara telaten, intensif dan berminat untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan. Pertemuan yang digunakan untuk hal tersebut adalah di luar jam pelajaran, agar mereka konsentrasi berlatih dan mempraktekkan. Pengamatan dari konselor pada siklus I ini, mereka masih perlu dorongan dan semangat untuk mempraktekkan strategi Systematic Desensitization (SD). Dari guru bidang studi kolaboratorpun berpendapat masih ada kesan ragu, malu dan cemas masih terlihat walaupun tidak sama satu siswa dan yang lainnya dari penampilan mereka di depan kelas.

Pada Siklus II dilaksanakan perlakuan dengan menggunakan strategi Cognitive Restructuring (CR) dan saat berlatih mempraktekkan sudah tampak kemajuan, karena di samping ada homework / latihan di rumah, mereka selalu dibiasakan untuk mempratekkan sendiri, saat ditunjuk guru untuk berbicara dan maju ke depan kelas. Pada pengamatan bersama disimpulkan 5 (lima) siswa mengalami kemajuan yang cukup berarti, pada siklus II ini lima siswa tersebut didiskusikan bersama antara peneliti dan tiga guru bidang studi sebagai kolaborator. Dengan rincian sebagai berikut : 2 (dua) siswa masih perlu tindak lanjut pada siklus III karena kemajuan yang dicapai masih sedikit sedangkan 1 (satu) orang lagi masih perlu latihan karena siswa ini cukup berusaha untuk tampil lebih baik dari yang lain, sedangkan 1 (satu) siswa lagi sebenarnya sudah mempunyai rasa percaya diri dan dapat menguasai diri saat berbicara di depan kelas. Hanya saja dia kurang bisa menguasai materi Bahasa Inggris sehingga saat pelajaran Bahasa Inggris khususnya speaking kemampuannya lemah dibanding teman-teman yang lain.

Pada siklus ke III, kelima siswa tetap diberi tindakan kombinasi strategi Systematic Desensitization (SD) dengan strategi Cognitive Restructuring (CR) serta adanya penambahan dengan dilaksanakan relaksasi otot gerakan latihan. Dari siklus ini pengamatan dan diskusi dengan kolaborator tetap dilaksanakan untuk mendapat umpan balik terhadap implementasi kombinasi strategi Systematic Desensitization (SD) dengan strategi Cognitive Restructuring (CR) pada kelima siswa tersebut. Hasilnya bahwa kedua siswa seperti pada siklus II tetap memerlukan tindak lanjut pembinaan dan juga latihan intensif untuk meringankan, menghilangkan kecemasannya. Untuk kedua siswa lainnya sudah mulai terlihat kemajuan dalam mengatasi kecemasannya sendiri. Sedangkan 1 (satu) khusus untuk pelajaran Bahasa Inggris masih tetap memerlukan bantuan latihan pada soal Speaking. Implementasi kombinasi strategi Systematic Desensitization (SD) dengan strategi Cognitive Restructuring (CR) cukup membantu siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas. Jika dilakukan dan diterapkan secara serius, telaten dan Intensif.

Tabel 1 Hasil Analisis Score Kecemasan Berbicara di Depan Kelas, Kuesioner, Rasa Percaya Diri dan Rileks atau Pencemas

No	Nama Siswa	Score Tingkat Kecemasan (Siklus I)	Score Tingkat Kecemasan (Siklus II)	Rasa Percaya Diri (III)	Pencemas atau Rileks
1	Adi Firmansyah	79	58	Sedang	Rileks
2	Bagus Wahyu A	70	43	Sedang	Rileks
3	Adelia Nurul A	70	55	Sedang	Rileks
4	Ferrsa Yuliadi S.	72	60	Sedang	Rileks
5	Bagus Prayoga	76	45	Sedang	Rileks
6	Dea Meireni Y	77	69	Sedang	Bisa mengatur & menyadari saat datangnya cemas
7	Gigih Subaron	78	71	Sedang	Bisa mengatur & menyadari saat datangnya cemas
8	Rafelt Dhenata	71	53	Sedang	Rileks
9	Reni Rahmawati	75	54	Sedang	Rileks
10	Umi Fadilah	76	60	Sedang	Rileks
11	Livia Desy R	79	60	Sedang	Bisa mengatur & menyadari saat datangnya cemas

Simpulan dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa : Terdapat

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa rekomendasi sebagai bahan pertimbangan dalam penanganan kecemasan berbicara, yakni: bagi guru pembimbing maupun praktisi yang akan menggunakan Systematic Desensitization (SD), Cognitive Restructuring (CR), kombinasi Systematic Desensitization (SD) dan Cognitive Restructuring (CR) perlu menekankan pada klien atau konseli bahwa keberhasilan klien dalam mengatasi masalahnya sangat ditentukan oleh dirinya sendiri. Meski demikian praktisi perlu juga menciptakan suasana yang dapat menimbulkan motivasi klien dalam mengatasi kecemasannya. Perlu dilakukan penelitian tindakan kelas lebih lanjut tentang implementasi Systematic Desensitization (SD), Cognitive Restructuring (CR) serta kombinasi Systematic Desensitization (SD) dan Cognitive Restructuring (CR) untuk mengatasi kecemasan dengan subyek yang berbeda dan jumlah yang lebih banyak. Perlu adanya follow up yang memadai dan berkelanjutan untuk penelitian lebih lanjut. Bagi subyek yang masih merasa belum memperoleh manfaat dari penelitian tindakan kelas ini diharapkan untuk meningkatkan latihan-latihan yang sudah diberikan. Demikian pula subyek yang telah mencapai kemajuan, sebaiknya masih tetap melakukan ketrampilan yang sudah diperoleh untuk menghadapi situasi yang menekan dalam kehidupannya. Bagi para guru bidang studi maupun guru pembimbing diharapkan untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan adalah mutlak diperlukan oleh semua guru sebagai tenaga pendidik. Di samping peran dan layanannya terhadap siswa tidak berhenti disini saja tapi tetap berprinsip senantiasa menjemput bola terhadap klien sehingga permasalahan pun diharap dapat teratasi.

DAFTAR PUSTAKA

Daradjat. 1969. *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung

Helena, Oliy. 2010. *Public Speaking*, Jakarta: Indeks

<http://id.wordpress.com/tag/teknik-konseling/>, 2008

Nursalim, Mochamad. 2003. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata

Radithya, Dinka. 2010. *Cara Cepat Belajar Public Speaking Secara Profesional*, Magelang: Damar Media Publishing

Sapta Meiningsih. 2007. *Pengaruh Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistimatis Terhadap Pengaruh Phobia Matematika Siswa Kelas V SD Negeri Jajar Tunggal II Surabaya*, Surabaya : JPunesa

Sukidin, Basrowi, Suranto. 2002 *Manajemen Penelitian Kelas*, Surabaya: Insan Cendikia