ISSN 2747-0806 (CETAK) ISSN 2747-0792 (ELEKTRONIK)

# UPAYA MENGATASI KECEMASAN BERBICARA MELALUI PENGIMPLEMENTASIAN STRATEGI *COGNITIVE STRUCTURING* SISWA KELAS IX-E SMP NEGERI 3 LUMAJANG SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2017/2018

**SITI ROMLAH, S.Pd.**
SMP Negeri 3 Lumajang

## ABSTRAK

Dalam PTK ini, guru Pembimbing selaku konselor sekolah mencoba memecahkan permasalahan siswa untuk mengatasi atau mengurangi kecemasannya saat berbicara ataupun presentasi di depan kelas. Dengan Kombinasi antara Strategi *Systematic Desensitization* dengan Strategi *Cognitive Restructuring* (CR), konselor sebagai peneliti akan mengimplementasikannya terhadap para siswa yang score kecemasannya tergolong "berat". Asumsi yang mendasari digunakannya strategi ini adalah bahwa kecemasan berbicara di depan kelas disebabkan adanya keyakinan klien / siswa yang tidak rasional tentang peristiwa yang berhubungan dengan berbicara di depan kelas. Dengan Kombinasi Strategi *Systematic Desensitization (SD)* dengan Strategi *Cognitive Restructuring* ( CR ) ini peneliti / konselor berharap dapat membantu siswa yang mengalami kecemasan sehingga dapat mengatasi masalahnya sendiri atau paling tidak memperingan permasalahan kecemasannya tersebut serta berharap pula bahwa strategi ini dapat membantu siswa – siswa lain yang berbeda penyebab kecemasannya. Model PTK yang kami gunakan adalah model dari Kemmis dan Mc. Tagart yang mengguanakan spiral yang terdiri atas empat langkah dalam tiap siklkusnya, yakni Perencanaan, Tindakan, Pengamatan dan Refleksi. PTK ini menggunakan 3 siklus. Pada saat Siklus I, siswa masih ragu-ragu dan malu untuk bermain peran / *role play*. Pada Siklus II dilaksanakan perlakuan dengan menggunakan strategi *Cognitive Restructuring* dan saat berlatih mempraktekkan sudah tampak kemajuan, karena disamping ada *homework*/latihan di rumah, mereka selalu dibiasakan untuk mempratekkan sendiri, saat ditunjuk guru untuk berbicara dan maju ke depan kelas. Pada siklus ke III, kelima siswa tetap diberi tindakan kombinasi strategi SD dengan strategi CR serta adanya penambahan dengan dilaksanakan relaksasi ototm gerakan latihan. Hasilnya bahwa kedua siswa seperti pada siklus II tetap memerlukan tindak lanjut Pembina TK Ian dan juga latihan intensif untuk meringankan, menghilangkan kecemasannya. Untuk dua siswa lainnya yakni fernanda sudah mulai terlihat kemajuan dalam mengatasi kecemasannya sendiri. Sedangkan Lilis S khusus untuk pelajaran Bahasa Inggris masih tetap memerlukan bantuan latihan pada soal Speaking, begitu juga menurut guru bidang studi Bahasa Inggris, bahwa Lilis S lemah pada materi tersebut. Implementasi kombinasi strategi SD dengan strategi CR cukup membantu siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas. Jika dilakukan dan diterapkan secara serius, telaten dan Intensif.

**Kata Kunci** : Kecemasan berbicara, Strategi *Cognitive Structuring*

## PENDAHULUAN

Dalam usaha membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi siswa berupa kecemasannya berbicara di depan kelas untuk mengekspresikan dan mengaktualisasikan diri kami mencoba 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 selau muncul, kecemasan dapat dihambat atau dikurangi.

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 (Adler dan Rodman,1985). Lebih lanjut Burn (1988) menyatakan bahwa kecemasan disebabkan oleh adanya distorsi kognitif pada diri individu, oleh karena itu perlakuan terhadap kecemasan difokuskan pada membantu individu merubah pola distorsi itu.

Berdasar uraian diatas, perlu diadakan suatu penelitian untuk menangani permasalahan yang ada di SMP Negeri 3 Lumajang dengan judul Upaya Mengatasi Kecemasan Berbicara Melalui Pengimplementasian Strategi *Cognitive Structuring* Siswa Kelas IX-E SMP Negeri 3 Lumajang Semester Genap Tahun Pelajaran 2017/2018"

**Rumusan Masalah**

1. Apakah dengan implementasi kombinasi antara Strategi *Systematic Desensitization* dengan Strategi *Cognitive Restructuring* ini dapat digunakan untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan bebicara di depan kelas IX-E SMP Negeri 3 Lumajang Semester Genap Tahun Pelajaran 2017/ 2018?.
2. Bagaimanakah Penerapan Model Pembelajaran Strategi *Cognitive Restructuring* dapat membantu meningkatkan Prestasi belajar di Kelas IX-E SMP Negeri 3 Lumajang Semester Genap Tahun Pelajaran 2017/2018"?

**Tujuan Penelitian**

1. Ingin mengetahui dan mendeskripsikan apakah Penerapan Model Pembelajaran *Strategi Cognitive Restructuring* dapat digunakan untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan bebicara di depan kelas IX-E SMP Negeri 3 Lumajang Semester Genap Tahun Pelajaran 2017/2018.
2. Ingin mengetahui dan mendeskripsikan bagaimanakah Penerapan Model Pembelajaran Strategi *Cognitive Restructuring* dapat membantu meningkatkan Prestasi belajar di Kelas IX-E SMP Negeri 3 Lumajang Semester Genap Tahun Pelajaran 2017/2018.

**Manfaat Penelitian**

Untuk Siswa : Dengan kombinasi antara Strategi *Systematic Desensitization* dengan Strategi *Cognitive Restructuring* diharapkan mampu membantu mengatasi siswa yang mengalami kecemasan dari cemas yang berat menjadi ringan.

Untuk Guru denagn kombinasi antara Strategi *Systematic Desensitization* dengan Strategi *Cognitive Restructuring* dapat dikembangkan untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas, serta diharapkan pula dapat membantu siswa yang mengalami kecemasan di bidang lain.

Untuk Sekolah dengan kombinasi antara Strategi *Systematic Desensitization* dengan Strategi *Cognitive Restructuring* dapat dikembangkan untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas, serta diharapkan pula dapat membantu siswa yang mangalami kecemasan di bidang itu.

Untuk Pengembang Kurikulum : Dengan kombinasi antara Strategi *Systematic Desensitization* dengan Strategi *Cognitive Restructuring* dapat dikembangkan sendiri oleh guru bidang studi untuk membantu para siswa yang mengalami kecemasan pada mata pelajaran atau bidang studi tersebut.

Untuk khasanah Ilmu : Salah satu terapi untuk kecemasan yang dapat dikembangkan dan diimplementasikan untuk siswa yang mengalami kecemasan.

**Kecemasan berbicara di depan**

Kecemasan berbicara di depan kelas adalah suatu bentuk kecemasan seseorang untuk terlibat dalam transaksi komunikasi, ia mempunyai perasaan-perasaan negatif dan meramalkan hasil yang negatif sebagai fungsi keterlibatannya dalam situasi berbicara di depan kelas.

***Systematic Desensitization***

*Systematic Desensitization* merupakan bagian dari tehnik konseling perilaku untuk menghilangkan respon emosional yang tidak diinginkan terhadap jenis stimulus tertentu dimana situasi-situasi yang membangkitkan emosi yang tidak diinginkan dipasangkan dengan respon yang menghambat. Misalnya jika stimulus yang membangkitkan kecemasan dipasangkan dengan respon relaks maka akan berkembang suatu pertalian baru antara keduanya sehingga stimulus yang membangkitkan kecemasan tersebut

pada akhirnya tidak lagi menyebabkan kecemasan.

***Cognitive Restructuring***

*Cognitive Restructuring* adalah strategi konseling yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan kenyakinan-kenyakinan klien yang tidak rasional.

## METODOLOGI PENELITIAN

### Setting Penelitian

**Waktu Penelitian.** Penelitian ini dimulai pada bulan Januari minggu ke empat tahun 2018 sampai april minggu ke 4 2018.

**Tempat Penelitian.** PTBK ini dilaksanakan pada kelas IX-E SMPN 3 Lumajang atas dasar bahwa peneliti adalah guru pembimbing kelas IX-E SMPN 3 Lumajang. Selanjutnya dipilihnya kelas IX-E lebih karena berdasarkan hasil dari observasi maupun skala inventori masalah kecemasan berbicara di depan kelas paling banyak dari kelas ini.

### Subyek Penelitian

Siswa- siswa SMPN 3 Lumajang kelas IX-E sejumlah 11 siswa dengan perincian, siswa perempuan sebanyak 6 siswa dan siswa laki-laki sebanyak 5 siswa.

### Sumber Data

1. Data yang berasal dari subyek yang selanjutnya disebut dengan data primer. Data ini diperoleh selain melalui observasi juga dengan pemakaian instrumen Skala Inventori Kecemasan berbicara di depan umum ( depan kelas ). Instrumen ini di bagikan pada 33 subyek yaitu siswa kelas IX-E. Setelah dianalisis terdapat 11 siswa yang masuk dalam kategori tingkat kecemasan tinggi untuk berbicara di depan kelas, 13 anak kategori kecemasan sedang atau biasa-biasa saja dan 9 anak lainnya kategori PD (percaya diri )
2. Data yang berasal dari selain subyek dan selanjutnya disebut data sekunder. Data ini diperoleh atas informasi dari guru bidang studi dan dalam hal ini dari guru Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris serta PKn. Informasi yang mereka berikan berdasarkan pengamatan selama pelajaran yang diampu masing-masing serta daftar absensi.

### Teknik Dan Alat Pengumpulan Data

Dalam PTK ini Tim Peneliti menggunakan instrument sebagai berikut : 1) MPCL / *Multiple Problem Check List*. 2) Skala Inventori Kecemasan. 3) Wawancara. 4) Observasi. 5) Buku Tugas dan Buku Pribadi Siswa. 6) Kuesioner / Angket.

### Analisa Data

Merupakan tahapan setelah pengumpulan data. Dalam penelitian tindakan kelas ini dianalisis dengan analisis deskriptif komperatif yaitu membandingkan data kuantitatif dari kondisi awal, siklus I, siklus II dan siklus III.

### Prosedur Penelitian

Pada PTBK ini, kami melibatkan pihak lain, yakni kolaborasi dengan tiga guru bidang studi: Bahasa Indonesia, Kewarganeraan (PPKn) dan Bahasa Inggris. Keterlibatan mereka sebagai mitra kerja dalam pelaksanaan PTBK. Guru pembimbing sebagai pelaksana PTBK menginformasikan kegiatan yang akan dicobakan dalam penelitian dengan pihak – pihak terkait serta menciptakan system umpan balik agar memungkinkan pula memperoleh umpan balik dari mereka. Karena hal ini dapat digunakan dasar perbaikan pada tahap siklus yang berkelanjutan.

### Siklus Penelitian

Sesuai dengan perencanaan di atas bahwa kami tim PTBK akan menggunakan model PBK dari *Kemmis* dan *Mc. Tagart* yang menggunakan spiral PBK yang masing – masing spiral terdiri atas empat langkah komponen, yakni : 1) Perencanaan (*Planning*). 2) Tindakan / Pelaksanaan (*Acting*). 3) Pengamatan (*Observing*). 4) Refleksi (*Reflekting*).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Persiklus Perbaikan Pembelajaran

### SIKLUS I

**Perencanaan.** Pada siklus I akan dilaksanakan implementasi Strategi *Systematic Desensitization* untuk 11 siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas. Sebelum masuk ke tahapan penerapan konselor mengadakan

wawancara dengan 11 siswa tersebut mengenai Strategi *Systematic Desensitization* yang akan diterapkan pada mereka, apa yang nanti mereka rasakan, bagaimana mereka nantinya berlatih di rumah. Apa kendala – kendala yang masih dirasakan. Kecemasan tidak bisa dihilangkan sekejap. Semua melalui suatu proses, dan juga niat dari diri sendiri untuk mencoba berlatih terus baik pada *Strategi Cognitive Restructuring* serta Strategi *Systematic Desensitization* maupun berlatih praktek berbicara di depan kelas.

**Pelaksanaan :** Penerapan Strategi *Systematic Desensitization*

Langkah 1 : Konselor/guru pembimbing menjelaskan maksud penggunaan strategi. Inti proses konseling ada dalam fase implementasi strategi. Suatu perubahan yang tejadi, 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 : Setelah konselor menjelaskan rasional strategi dari strategi SD langkah berikutnya adalah : a) 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. b) Konselor memodelkan latihan relaksasi. Relaksasi yang digunakan untuk menciptakan kondisi relaks pada siswa/klien adalah relaksasi otot. c) 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 : Menyusun Hirarki Kecemasan : a) Konselor menjelaskan tentang bagaimana menyusun hirarki kecemasan dalam berbicara di depan kelas. b) Konselor meminta klien menyusun urutan kecemasan yang dimulai dari hal-hal yang tidak menimbulkan kecemasan dan dapat juga dilengkapi dengan pemberian angka 0 untuk kejadian misalnya pemberian angka 0 untuk kejadian yang paling tidak menimbulkan kecemasan dan angka 100 untuk kejadian yang menimbulkan kecemasan serta angka-angka untuk kejadian lainnya. c) 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 : Membayangkan situasi : 1) Konselor memodelkan cara membayangkan situasi yang dapat mengcounter situasi pada respon yang dapat menurunkan stimuli kecemasan. 2) Konselor berusaha mengetahui tingkat kecemasan dengan diberikannya relaksasi serta membantu Klien pada kondisi yang tenang secara jasmani dan mental pada situasi yang menimbulkan kecemasan. 3) 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 Dan 6 : Pelaksanaan Imajeneri serta visualisasi. Bagian dari *Systematic Desensitization* berisikan kegiatan Jika hirarkhi kecemasan telah dikonstruksikan dan klien dapat mencapai suatu keadaan relaksasi otot yang mendalam dan konsisten.

Langkah 7 : *Home Work and Follow Up* : Tugas rumah merupakan hal yang esensial bagi keberhasilan implemntasi SD. Tugas rumah dapat berisikan praktek prosedur relaksasi yang dipilih, visualisasi item secara lengkap dan praktek dalam situasi nyata.

**Pengamatan :** Pada hasil pengamatan terhadap 11 siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas, yang telah mendapatkan Strategi *Systematic Desensitization* di siklus I. Pengamatan selain dilakukan oleh konselor sebagi Tim PTBK maupun juga tiga guru kolaborator untuk mengamati para siswa yang

telah merasa ringan beban kecemasannya maupun yang masih harus terus dibina/ dibantu meringankan rasa cemasnya. Saat berbicara di depan kelas

**Refleksi :** Pelaksaan Siklus 1 telah berjalan dengan baik, lancar. Tanggapan guru BK ( konselor ) bahwa mereka antusias, siap dan bersemangat untuk mengikuti tahap demi tahap dalam implementasi strategi. Pada awal mereka berlatih menerapkan strategi tentu menemui kendala dimana konselor harus berperan menjadi model dan memandu klien untuk berani mengungkapkan pikiran –pikiran negatifnya dan pikiran – pikiran positinya.

**SIKLUS II**

**Perencanaan :** Tindakan strategi CR ini intinya untuk pembentukan kembali pernyataan klien tentang dirinya sendiri dan dunianya yang akan jadi korelasi penalaran tingkah laku, pembentukan kognisi yang berasumsi bahwa adaptasi yang salah dipengaruhi oleh keyakinan, sikap dan persepsi / kognisi seseorang. Maka penerapan CR ini dipersiapkan langkah demi langkah untuk mengamalkan dan mengubah keyakinan irrasional klien menjadi rasional.

**Pelaksanaan :** Konselor akan memberikan suatu komponen dari strategi, dimana konselor akan memperagakan dari tingkah laku yang diinginkan ( memberi contoh ). Dalam memberi contoh yang perlu diperhatikan : Kesiapan klien, contoh – contoh yang banyak kesamaannya dengan klien, disajikan secara runtut yang dapat mengurangi kecemasan klien serta klien bisa merangkum apa yang telah dilihat dalam peragaan contoh, serta mempraktekkan sendiri baik pada saat latihan maupun tugas rumah (*Home Work*).

Langkah 1 : Rasional Strategi : Isi Kegiatan : 1) Konselor menjelaskan maksud penggunaan strategi. 2) Konselor memberikan tinjauan singkat tahapan – tahapan implementasi strategi. 3) Memberikan gambaran tentang pikiran – pikiran yang negatif atau menyalahkan diri. 4) Memberikan gambaran pikiran – pikiran yang lebih mendorong pertumbuhan diri atau pikiran positif.

Langkah 2 : Identifikasi pikiran – pikiran negatif klien. Isi Kegiatan ada 3 macam : a) Konselor mendiskripsikan pikiran – pikiran dalam situasi problem. b) Konselor memodelkan kaitan antara peristiwa dan emosi. c) Konselor meminta klien memodelkan pikirannya. d) Konselor mendiskripsikan pikiran klien dalam situasi problem. Dalam wawancara konselor bertanya pada klien tentang situasi-situasi yangmembuat mereka tertekan dan hal – hal yang dipikirkan klien ketika sebelum, selama dan setelah situasi berlangsung.

Kegiatan kedua adalah memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi. Jika klien telah mengenali pikiran – pikiran negatifnya yang mengganggu, konselor selanjutnya perlu menunjukkan bahwa pikiran tersebut bertalian dengan situasi yang dihadapi dan emosi yang dialami kemudian artinya bahwa pengaruh pikiran negatif akan saling berhubungan dengan kognisi, situasi dan reaksi.

Kegiatan Ketiga, Pemodelan pikiran oleh klien pada kegiatan ini konselor meminta klien mengidentifikasi situasi – situasi dan pikiran – pikiran dengan mencatat peristiwa dan pikiran – pikiran di luar penerapan atau tindakan koinseling dalam bentuk tugas rumah. Dengan menggunakan data klien tersebut konselor dan klien dapat menerapkan manakah pikiran – pikiran yang negatif (merusak) dan manakah pikiran yang positif atau meningkatkan diri. Konselor meminta klien memisahkan antara dua tipe pernyataan diri dan mengenali mengapa satu pikiran negatif dan yang lain positif.

Langkah 3 : Kegiatan pengenalan dan pelatihan *CT* tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur *Cognitive Restructuring*. Pada langkah tiga ini ada 3 kegiatan : 1) Penjelasan dan pemberian contoh *CT* konselor menjelaskan maksud *CS* sejelas – jelasnya. Dan dalam penjelasan ini konselor dapat memodelkan contoh *CT,* sehingga klien dapat membedakan dengan jelas antara dengan pikiran menyalahkan diri ( negatif ). 2) Pembuatan contoh oleh klien. Konselor dapat meminta klien untuk memberikan *CS,* dan meminta klien untuk memilih *CS* yang wajar atau natural. Mula – mula dalam tahap ini mereka ( klien ) ada beberapa siswa yang merasa sulit membuat contoh atau mengungkapkan perasaannya. Konselor terus memberikan dorongan atau dukungan untuk memilih kata yang cocok untuk diri mereka

sendiri. 3) Klien mempraktekkan *CS*, dengan menggunakan *CS* yang telah ditemukan selanjutnya konselor meminta klien untuk latihan memverbalisasikan atau berlatih lisan dan dikatakan dengan suara yang keras.

Langkah 4 : Pergantian pikiran yang menyalah-kan diri ke pikiran yang menanggulangi berisi dua kegiatan: 1) Konselor memodelkan cara penelitian dari pikiran yang menyalahkan ke *CT* / pikiran yang mengatasi / menanggulangi konselor bisa menceritakan apa yang dialami ataupun membuat contoh / penjelasan perbedaan antara berfikir rasional dan tidak rasional, lalu menganalisanya dalam situasi yang menekan atau menimbulkan kecemasan. Perpindahan pikiran yang negative ke pikiran positif dihentikan dengan *"Strategi Thought Stopping"* / "berhenti" memikirkan. 2) Selanjutnya klien mempratekkan perpindahan pikiran. Setelah konselor memberi contoh, klien berlatih dengan cara *Role Play* sebagai berikut : a) Klien diminta membayangkan situasi yang membuat dia stress atau situasi yang penuh ketegangan. b) Klien diminta mengenali pikiran – pikiran yang menyalahkan diri / negative dengan memberi tanda mengacungkan tangan. c) Klien diminta untuk menghentikan pikiran – pikiran tersebtu jika klien tidak dapat menghentikan pikiran – pikiran itu konselor akan membantu menghentikannya dengan memberi tanda "tepukan tangan" ( seperti pada pelaksanaan *"Thoght Stopping"* ). d) Setelah pikiran negative dihentikan, klien segera menganti dengan pikiran – pikiran yang positif. e) Pada awal latihan mungkin lebih baik bila klien menyuarakan / secara verbal dan untuk selanjutnya mungkin bias dibayangkan saja.

Langkah 5 : Pengenalan dan mempraktekan pernyataan diri yang mengganjar (*PSS / Positive Reinforcing Self Statement*). Pada tahap ini ada 4 langkah yakni : 1) Konselor menjelaskan maksud PSS. 2) Konselor memodelkan PSS. 3) Konselor meminta klien memilih PSS. 4) Konselor meminta klien mempraktekkan PSS.

Setelah menyelesaikan langkah demi langkah / tahap ke 5 ini konselor menjelaskan PSS dan memodelkannya. Dari langkah – langkah sebelumnya klien yang telah berlatih dan mempraktekkan dengan baik serta mampu mengatasi diri dengan pikiran – pikiran yang menanggulangi maka waktunya pada langkah ke – 5 ini memberi "hadiah" pada kemajuan yang telah dicapai.

Langkah 6 : *Home Work* ( Tugas Rumah ). Tugas tumah adalah bagian integral dari prosedur *Cognitive Restructuring* ( CR ). Tugas rumah dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada klien untuk mempraktekkannya ketrampilan – ketrampilan yang telah diperoleh dengan menggunakan CR, lalu dipraktekkan pada kesempatan pertemuan berikutnya.

**Pengamatan :** Pada data yang didapat dihasilkan pengamatan terhadap 11 siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas, yang telah mendapat Strategi *Cognitive Restructuring* di siklus 2. Pengamatan selain dilakukan oleh konselor sebagai tim PTBK maupun juga tiga guru kolaborator. Untuk mengamati para siswa yang telah merasa ringan beban kecemasannya, maupun yang masih harus terus dibina / dibantu meringankan rasa cemasnya saat berbicara di depan kelas.

**Refleksi :** Pelaksaan Siklus 2 telah berjalan dengan baik, lancar. Tanggapan guru BK (konselor) bahwa mereka antusias, siap dan bersemangat untuk mengikuti tahap demi tahap dalam implementasi strategi. Pada awal mereka berlatih menerapkan strategi tentu menemui kendala dimana konselor harus berperan menjadi model dan memandu klien untuk berani mengungkapkan pikiran –pikiran negatifnya dan pikiran – pikiran positinya.

Kesimpulan dari peneliti pada hasil refleksi siklus II :

1. Ario Gilang Ramadhani : Untuk pelajaran Bahasa Inggris masih kurang penguasaannya sehingga masih tersendat saat berbicara di depan kelas, meski penampilannya cukup percaya diri.
2. Geo Virga Arviansyah : Perlu tindak lanjut pada siklus III dan latihan sendiri (*homework*)
3. Mila Karmelia : Usaha Klien baik untuk berlatih *Strategi Systematic Desensitization*, tapi masih harus ditindak lanjuti pada siklus III.
4. Putri Widiyasari : Potensi untuk mengalami kecemasannya sendiri menunjukkan kemajuan tapi harus perlu latihan intensif

pada *homework* dan ditindaklanjuti pada siklus III.

5. Sinta Indiana Zulfa : Usahanya pada latihan dan praktek *Strategi Systematic Desensitization* cukup baik, tapi pada saat benar – benar berbicara di depan kelas masih tampak grogi dan cemas. Perlu tindak lanjut pada siklus III.

**SIKLUS III :**

**Perencanaan :** Dari kesimpulan hasil siklus I dan II masih ada 6 siswa yang masih perlu mendapat perhatian dan tindak lanjutpada siklus III ini melalui kombinasi Strategi *Cognitive Restructuring* dengan *Systematic Desensitization* ditambah pula *homework*, agar klien berlatih sendiri di rumah.

**Pelaksanaan**

Langkah 1 : Rasional Strategi : Pelaksanaan Kombinasi antara *Strategi Cognitive Restructuring* dengan *Systematic Desensitization*. Sebelum menerapkan suatu strategi, konselor menjelaskan rasional strategi tersebut pada klien dan konselor hendaknya mengetahui sejauh mana kemauan klien untuk mencobanya. Konselor juga memberikan overview tahapan – tahapan implementasi strategi. Seperti kita hendaknya jangan dipaksa untuk menggunakan strategi.

Langkah 2.2 : Pemberian Contoh dan Latihan Pelaksanaan CR dan SD. Memberi Contoh : Konselor memberikan demonstrasi/ memperagakan dari tingkah laku yang diinginkan dalam hal ini pemberian contoh terkait pelaksanaan kombinasi antara strategi *Cognitive Restructuring* dan strategi systematic desensitisazion. Secara ringkas hal-hal yang perlu diperhatikan dalam memberi contoh pelaksanaan kombinasi antara strategi *Cognitive Restructuring* dan strategi systematic desensitisazion. adalah sebagai berikut : Memberitahukan kepada klien tentang hal apa yang perlu diperhatikan, sebelum diberi contoh dengan memilih contoh yang banyak kesamaannya dengan klien. menyajikan dalam urutan skenario yang dapat mengurangi kecemasan klien. Meminta klien untuk merangkum apa yang telah ia lihat setelah selesai pemberian contoh.

Langkah 3 : Praktek Dan Pelaksanaan Kombinasi Antara Strategi *Cognitive Restructuring* dengan *Systematic Desensitization*. Praktek dan Pelaksanaan :

- Biasanya praktek ini mengikuti suatu urutan yang telah disusun. Konselor dapat menggunakan 3 kriteria yang diajukan oleh Lazarus untuk menentukan keberhasilan latihan: 1) Klien mampu melakukan respon tanpa perasaan cemas, 2) Sikap/ perilaku klien secara umum mendukung kata-katanya, 3) Kata-kata/ tindakan klien tampak wajar dan masuk akal.
- latihan dinyatakan berhasil, konselor hendaknya mendorong klien berlatih sendiri. Setelah praktek/ latihan perlu adanya umpan balik dari konselor.

*Penerapan Strategi Cognitive Restructuring* dan *Strategi Systematic Desensitization* diterapkan pada siswa hanya saja dititik beratkan pada latihan dan mempraktekkan enam tahap dalam *Strategi Cognitive Restructuring* dan *Strategi Systematic Desensitization*. Siswa langsung mempraktekkan/bermain peran selain itu, siswa diberi olah relaksasi otot (*Wolpe dan Lazarus*).

*Penerapan Kombinasi Strategi Cognitive Restructuring* dan *Strategi Systematic Desensitization*

**Pengamatan :** Hasil pengamatan peneliti dengan guru kolaborasi terhadap enam siswa yang mengalami kecemasan yang berbeda pada tiga mata pelajaran tersebut, didapat hasil seperti di bawah ini, setelah mereka menerapkan tujuh langkah kombinasi *Strategi Cognitive Restructuring* dan *Systematic Desensitization* baik saat latihan / praktek maupun *homework* / tugas rumah.

**Refleksi :** Pada siklus III yang telah dilaksanakan, peneliti bersama guru kolaborator mendiskusikan hasil yang telah dicapai mulai dari siklus I s/d III. Siswa yang masih membutuhkan tindak lanjut, pembinaan dari guru pembimbing maupun guru bidang studi ada 2 siswa, yakni : 1) Mila Karmelia. 2) Putri Widiyasari. Sedangkan untuk 1 siswa : Ario Gilang Ramadhani pada pelajaran bahasa Inggris perlu belajar lebih lanjut untuk dapat tampil berbicara di depan kelas. Walaupun tampak bahwa klien tidak cemas dan gugup saat tampil namun waktu harus menceritakan kembali suatu cerita di dalam Bahasa Inggris.

Siswa tersebut kesulitan memilih kata-kata, terpatah-patah dan tersendat di tengah pengungkapan. Hal ini jelas membutuhkan latihan dan belajar Bahasa Inggris lebih intensif. Sedangkan untuk 8 ( delapan ) siswa yang lain yakni yang bernama: 1) Ajeng Nur Azizah. 2) Aulia Safira. 3) Aradea Melya Riskine. 4) Fardan Maulana Pratama. 5) Geo Virga Arviansyah. 6) Haikal Roufi. 7) Risma Kurnia Wardani. 8) Sinta Indiana Zulfa.

Tanggapan dari peneliti dan tiga guru kolaborator, mereka sudah mengalami banyak sekali kemajuan, walaupun ukuran atau kadarnya berbeda.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Dari data analisa inventori skala kecemasan berbicara di depan kelas, pada siswa kelas IX, SMP Negeri 3 Lumajang ada 11 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 (SD) Strategi mulai dari tahap ke-1 s/d tahap ke-6 (CR).

Pada saat Siklus I, siswa masih ragu-ragu dan malu untuk bermain peran / role play. Konselor memberikan dorongan serta menguat-kan pentingnya latihan dan mempraktekkan secara telaten, intensif dan berminat untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan. Pertemuan yang digunakan untuk hal tersebut adalah diluar jam pelajaran, agar mereka konsentrasi berlatih dan mempraktekkan. Pengamatan dari konselor pada siklus I ini, mereka masih perlu dorongan dan semangat untuk mempraktekkan strategi 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* dan saat berlatih mempraktekkan sudah tampak kemajuan, karena disamping 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 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 : dua siswa masih perlu tindak lanjut pada siklus III karena kemajuan yang dicapai masih sedikit sedangkan satu orang lagi masih perlu latihan karena siswa ini cukup berusaha untuk tampil lebih baik dari yang lain, sedangkan 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 SD dengan strategi CR serta adanya penambahan dengan dilaksanakan relaksasi ototm gerakan latihan. Dari siklus ini pengamatan dan diskusi dengan kolaborator tetap dilaksanakan untuk mendapat umpan balik terhadap implementasi kombinasi strategi SD dengan strategi CR pada lima siswa tersebut. Hasilnya bahwa kedua siswa seperti pada siklus II tetap memerlukan tindak lanjut pembinaan dan juga latihan intensif untuk meringankan, menghilangkan kecemasannya. Untuk dua siswa lainnya yakni Geo Virga Arviansyah sudah mulai terlihat kemajuan dalam mengatasi kecemasannya sendiri. Sedangkan Ario Gilang Ramadhani khusus untuk pelajaran Bahasa Inggris masih tetap memerlukan bantuan latihan pada soal Speaking, begitu juga menurut guru bidang studi Bahasa Inggris, bahwa Ario Gilang Ramadhani lemah pada materi tersebut. Implementasi kombinasi strategi SD dengan strategi CR cukup membantu siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas. Jika dilakukan dan diterapkan secara serius, telaten dan Intensif.

### Saran

1. Untuk Penanganan Kecemasan : Dengan pengimplementasian dua strategi ini bahwa individu yang banyak memperoleh manfaat mengatasi kecemasan adalah mereka yang berpartisipasi aktif dalam proses konseling,

bersedia melakukan latihan-latihan yang diberikan dan mempunyai kemauan yang kuat untuk berubah. Oleh karena itu bagi guru pembimbing maupun praktisi yang akan menggunakan SD, CR, kombinasi SD dan 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.

2. Untuk Penelitian Selanjutnya : Dalam penelitian tindakan kelas ini memiliki keterbatasan sebagai berikut : 1) Perlu dilakukan penelitian tindakan kelas lebih lanjut tentang implementasi SD, CR serta kombinasi SD dan CR untuk mengatasi kecemasan dengan subyek yang berbeda dan jumlah yang lebih banyak. 2) Penelitian tindakan kelas tanpa menggunakan follow up yang dapat digunakan untuk menguji tingkat efektifitas perlakuan yang telah diberikan, sehingga untuk PTBK berikutnya perlu adanya follow up yang memadai dan berkelanjutan.
3. Untuk konseli atau klien : Berdasarkan penelitian tindakan kelas yang diperoleh terbukti bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah diberi perlakuan, terutama bagi subyek yang mempunyai motivasi yang tinggi untuk berubah dan berpartisipasi aktif dalam menjalankan latihan-latihan yang diberikan menunjukan penurunan yang signifikan. Oleh karena itu bagi subyek yang masih merasa belum memperoleh manfaat dari penelitian tindakan kelas ini diharapkan untukmeningkatkan 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.
4. Untuk Teman Sejawat : Kecemasan dapat dialami oleh semua orang apalagi harus dihadapkan suatu situasi yang erat hubungannya dengan peristiwa atau keadaan yang bisa menimbulkan kecemasan. Kecemasan yang dialami siswa yang berhubungan dengan berbicara di depan kelas merupakan suatu hambatan dan gangguan tersendiri bagi siswa yang mengalaminya. Oleh karenanya para guru bidang studi maupun guru pembimbing diharapkan untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan adalah mutlak diperlukan oleh semua guru sebaga tenaga pendidik. Disamping peran dan layanannya terhadap siswa tidak berhenti disini saja tapi tetap berprinsip senantiasa menjemput bola terhadap klien sehingga permasalahan pun diharap dapat teratasi.

diterbitkan: UNS-F. Kedokteran Jur. Psikologi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adler & Rodman. 1985. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Goleman, Daniel. 2003. *Kecakapan Dalam Komunikasi*. Jakarta: Pusat Kurikulum Balitbang Depdiknas.

Lazarus. 1976. *Proses Belajar Mengajar*. Bandung : Remaja Rosdakarya

Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2001. *Pembendaharaan Kata Dalam Bahasa Indonesia dan Arti Kata*. Jakarta: Depdikbud.

Novita, Tri Diah. 2010. *Pengaruh Bermain Peran Prososial Terhadap Peningkatan Konsep Diri Anak Pada Siswa SD Negeri 1 Prambanan*: Tesis tidak

Nursalim dan Laksmiwati. 2002.*"Sosiodrama" dalam Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*; Volume 13 Nomor 1, Juli 2012 Surabaya.

Prayitno. 2004. *Panduan Pelayanan BK Berbasis Kompetensi. SMU, Kejuruan, MA dan Sederajat*. Tidak diterbitkan. Jakarta: Pusat Kurikulum Balitbang Depdiknas.

Sardiman, 2005. *Psikologi Pendidikan.* Surabaya: Usaha Nasional.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Wolpe. 1981. *Kecemasan dalam kemampuan Rasional*. Bandung: Alfabeta.