

Konseling kelompok dengan teknik *role play* untuk mereduksi *glosophobia* pada siswa

Selviani¹, Ratih Christiana², Risca Pramudia Trisnani³.

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
email: selviani_2102103003@mhs.unipma.ac.id

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
email: ratihchristiana@unipma.ac.id

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
email: pramudiarischa@unipma.ac.id

Kata Kunci / Keywords	Abstrak / Abstract
Konseling kelompok, Teknik <i>role play</i> , <i>glosophobia</i> , kecemasan berbicara.	<i>Glosophobia</i> menjadi hambatan serius dalam proses pembelajaran dan pengembangan keterampilan komunikasi peserta didik. <i>Glosophobia</i> atau kecemasan berbicara di depan umum merupakan masalah psikologis yang umum dialami oleh siswa dan berdampak negatif pada kemampuan komunikasi serta prestasi akademik mereka. Artikel merupakan penelitian yang berfokus menganalisis <i>glosophobia</i> dengan konseling kelompok Teknik <i>role play</i> . Penelitian yang digunakan adalah studi kualitatif dengan pendekatan literature review terhadap berbagai jurnal ilmiah dan hasil penelitian terdahulu yang relevan. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis isi (<i>content analysis</i>) terhadap temuan-temuan utama dari sumber yang dikaji. Hasil menunjukkan bahwa konseling kelompok memberikan lingkungan yang suportif bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman dan membentuk empati. Teknik <i>role play</i> dalam konseling memungkinkan siswa untuk mengalami simulasi nyata dalam berbicara, sehingga membantu mengurangi kecemasan secara bertahap. Oleh karena itu, pendekatan ini dapat diimplementasikan secara efektif dalam layanan bimbingan dan konseling sekolah untuk membantu siswa mengatasi <i>glosophobia</i> .
Group counseling, role play technique, <i>glosophobia</i> , public speaking anxiety	<i>Glosophobia</i> poses a significant barrier in the learning process and the development of students' communication skills. <i>Glosophobia</i> , or the fear of public speaking, is a psychological issue commonly experienced by students and negatively impacts their communication abilities and academic performance. This article aims to theoretically examine the effectiveness of group counseling using the role play technique in reducing <i>glosophobia</i> among students. The method used is a qualitative study with a literature review approach, analyzing various scholarly journals and previous relevant research. The findings indicate that group counseling provides a supportive environment for students to share experiences and build empathy. The role play technique in counseling allows students to engage in realistic speaking simulations, gradually helping to reduce their anxiety. Therefore, this approach can be effectively implemented in school guidance and counseling services to assist students in overcoming <i>glosophobia</i> .

PENDAHULUAN

Glosophobia merupakan bentuk kecemasan sosial yang ditandai dengan ketakutan berlebihan saat individu harus berbicara di depan publik. Ketakutan ini mencakup aspek

fisiologis seperti berkeringat dan jantung berdebar, serta aspek psikologis seperti pikiran negatif dan rasa takut akan evaluasi orang lain (Khan et al., 2015).

Menurut Paramita, (2021), kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling umum ditemukan pada remaja, terutama saat mereka berada di situasi sosial yang menuntut performa, seperti berbicara di depan kelas. Hal ini sejalan dengan temuan Atrup (2018) yang menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode krisis identitas dan peningkatan sensitifitas terhadap penilaian sosial.

Berdasarkan observasi awal, banyak siswa menunjukkan gejala *glosophobia*, seperti menunduk saat presentasi, bicara terbata-bata, hingga menghindari tugas berbicara. Fenomena ini jika tidak segera ditangani akan berdampak pada pencapaian akademik dan pembentukan kepercayaan diri siswa (Damaik & Murad, 2023). Teknik role play dalam layanan konseling kelompok dipilih karena terbukti membantu individu menghadapi situasi menakutkan secara simulatif dan aman. Melalui teknik ini, individu diberi kesempatan untuk mencoba peran-peran tertentu, mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka, serta mendapatkan umpan balik langsung (Yulyanah, 2019). Teknik ini juga efektif dalam mengembangkan keterampilan sosial dan komunikasi (Herlina, 2015).

Selain itu, pendekatan ini juga mengakomodasi prinsip pembelajaran sosial dari Bandura, yang menyatakan bahwa individu belajar melalui observasi dan imitasi. Ketika siswa melihat teman sebaya berhasil tampil di depan umum, mereka terdorong untuk mencoba hal yang sama (Bandura, 1986 dalam Saripudin & Syamsu, 2019). Maka, kombinasi dinamika kelompok, simulasi sosial, dan pembelajaran observasional membuat teknik *role play* menjadi pilihan intervensi yang efektif dalam menurunkan tingkat glosophobia pada remaja sekolah menengah.

METODE PENELITIAN

Artikel ini merupakan studi kualitatif berbasis kajian literatur (*literature review*) terhadap berbagai sumber primer dan sekunder yang relevan, seperti jurnal nasional terakreditasi, dan prosiding dalam lima tahun terakhir (2019–2024). Fokus kajian diarahkan pada temuan - temuan yang membahas glosophobia pada siswa, khususnya dari aspek penyebab, gejala, dampak terhadap proses belajar, serta efektivitas pendekatan konseling kelompok dengan teknik *role play* sebagai strategi intervensi.

Metode kajian literatur dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang mendalam mengenai topik *glosophobia* yang telah diteliti sebelumnya, serta dapat mengidentifikasi celah penelitian dan memberikan rekomendasi pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam mengatasi ketakutan berbicara di depan umum (Fink, 2014). Studi literatur juga relevan untuk menjelaskan fenomena psikologis ini dengan cakupan data yang luas dan beragam, baik dari perspektif pendidikan, psikologi, maupun komunikasi (Snyder, 2019). Analisis data dilakukan dengan teknik analisis isi (*content analysis*), yaitu dengan mengklasifikasikan, mengevaluasi, dan mensintesis temuan yang relevan dari berbagai sumber untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai faktor-faktor penyebab, dampak, serta strategi penanganan *glosophobia*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kajian literatur menunjukkan bahwa teknik konseling kelompok dengan metode *role play* memiliki efektivitas yang signifikan dalam menurunkan tingkat *glosophobia* atau kecemasan berbicara di depan umum pada siswa sekolah menengah. Teknik ini mampu memberikan pengalaman belajar yang bersifat praktik langsung dan interaktif, sehingga peserta

didik dapat berlatih menghadapi situasi berbicara di depan umum dalam suasana yang aman dan suportif.

Berdasarkan jurnal Yulyanah (2019), *role play* membantu siswa mempersiapkan diri secara mental dan emosional dalam menghadapi situasi sosial yang menuntut performa verbal. Hal ini disebabkan oleh kesempatan yang diberikan kepada peserta untuk mengekspresikan pikiran dan emosi mereka, serta mengamati bagaimana teman sebayanya melakukan presentasi. Dengan adanya dinamika kelompok, siswa tidak hanya belajar dari pengalaman sendiri, tetapi juga dari keberhasilan orang lain, sebagaimana dikemukakan Bandura dalam teori pembelajaran sosial (Saripudin & Syamsu, 2019).

Penelitian Damaik & Murad (2023) juga mendukung bahwa simulasi yang dilakukan secara berulang dalam konseling kelompok dapat menurunkan gejala glosophobia, seperti gemetar, berkeringat, gagap, dan pikiran negatif. Melalui *role play*, siswa dapat melakukan habituasi terhadap situasi menakutkan dengan tekanan yang lebih rendah dibandingkan situasi nyata. Hal ini selaras dengan prinsip *exposure therapy*, di mana individu dihadapkan secara bertahap pada objek yang menimbulkan kecemasan hingga respon kecemasan menurun.

Dalam praktiknya, kegiatan *role play* dilakukan dalam beberapa sesi pertemuan. Pada sesi awal, konselor menciptakan rasa aman dan nyaman dalam kelompok. Selanjutnya, peserta didik diberikan skenario yang sesuai dengan konteks kehidupan sehari-hari mereka, misalnya memperkenalkan diri, presentasi pelajaran, atau menyampaikan pidato perpisahan. Siswa yang memerankan tokoh utama mendapat pengalaman langsung berbicara di depan audiens kecil, sedangkan siswa lain memberikan umpan balik secara positif dan membangun.

Selain itu, siswa juga dilatih untuk melakukan *self-talk* positif sebelum dan sesudah melakukan *role play*. Teknik ini terbukti efektif dalam mereduksi pikiran negatif yang menjadi pemicu utama glosophobia (Herlina, 2015). Konselor juga memberikan penguatan verbal dan refleksi setelah sesi berakhir untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Berdasarkan sintesis temuan dari berbagai jurnal dan sumber terpercaya, dapat disimpulkan bahwa pendekatan konseling kelompok dengan teknik *role play* tidak hanya membantu siswa mengurangi gejala glosophobia, tetapi juga meningkatkan keterampilan sosial dan komunikasi secara keseluruhan. Proses interaksi dalam kelompok memungkinkan terbentuknya empati, dukungan sosial, dan peningkatan *self-efficacy* peserta didik dalam menghadapi tantangan berbicara di depan umum.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *role play* merupakan strategi intervensi yang efektif dalam mereduksi *glosophobia* pada siswa sekolah menengah pertama. Teknik *role play* memberikan ruang bagi siswa untuk menghadapi situasi berbicara di depan umum secara simulatif, sehingga mereka dapat mengembangkan keterampilan komunikasi, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengurangi gejala fisiologis maupun psikologis dari kecemasan berbicara di depan umum.

Kegiatan dalam konseling kelompok juga memungkinkan siswa untuk membangun empati, memperoleh dukungan sosial, dan belajar secara observasional dari rekan sebayanya. Simulasi peran dan umpan balik dalam suasana yang suportif membantu menciptakan pengalaman belajar yang positif dan berkelanjutan. Oleh karena itu, pendekatan ini sangat relevan untuk diimplementasikan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah sebagai upaya preventif dan kuratif terhadap permasalahan *glosophobia* pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Damaik, Y., & Murad, H. (2023). Pengaruh teknik role playing terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Aktual*, 11(2), 89–97.
- Daniel, W.W. (1980). *Statistika nonparametrik terapan* (Terjemahan Tri Kuntjoro). Jakarta: Gramedia.
- Herlina, T. (2015). Penerapan teknik role playing dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan*, 6(1), 45–52.
- Khan, M. J., Altaf, S., & Kausar, H. (2015). Effect of anxiety on academic achievement of students. *International Journal of Modern Social Sciences*, 4(2), 112–120.
- Paramita, I. R. (2021). Tingkat kecemasan sosial pada remaja dan kaitannya dengan performa akademik. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 24–30.
- Yulyanah, Y. (2019). Efektivitas teknik role playing dalam mengatasi kecemasan komunikasi siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 60–68.