

ISSN (2503-1708)

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 4	NOMOR 8	EDISI Oktober 2019	HALAMAN 761 - 874	ISSN 2503 - 1708
-------------------	-------------	------------	-----------------------	----------------------	---------------------

**Diterbitkan Oleh:
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
FIP IKIP MATARAM**

REALITA
BIMBINGAN DAN KONSELING
Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung dan Penasehat	:	Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D
	:	Drs. Wayan Tamba, M.Pd
Penanggung Jawab	:	Farida Herna Astuti, M.Pd
Ketua Penyunting	:	Mustakim, M.Pd
Sekretaris Penyunting	:	Hariadi Ahmad, M.Pd
Keuangan	:	Asmini
Penyunting Ahli	:	1. Prof. Dr. Gede Sedanayasa, M.Pd
	:	2. Prof. Dr. Wayan Maba
	:	3. Dr. A. Hari Witono, M.Pd
	:	4. Dr. Gunawan, M.Pd
	:	5. Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd
Penyunting Pelaksana	:	1. Dr. Abdurrahman, M.Pd
	:	2. Mujiburrahman, M.Pd
	:	3. Drs. I Made Gunawan, M.Pd
Pelaksana Ketatalaksanaan	:	1. Ahmad Muzanni, M.Pd
	:	2. Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd
	:	3. M. Chaerul Anam, M.Pd
Distributor	:	Nuraeni, S.Pd., M.Si
Desain Cover	:	Ihwan Mustakim, M.Pd

Alamat Redaksi:

Redaksi Jurnal Realita
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : bk_fip@ikipmataram.ac.id
Web : ojs.ikipmataram.ac.id; fip.ikipmataram.ac.id

Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (CD/Flashdisk/Email)* yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling, FIP IKIP Mataram.

DAFTAR ISI

Halaman

Wiwin Fitria Ningsih, Ni Ketut Alit Suarti, dan Wiwiek Zainar Sri Utami Pengaruh Teknik Rasional Emotive Therapy (RET) Terhadap Sikap Sensitif pada Siswa Tunarungu Disekolah Inklusi SMK Negeri 5 Mataram	761 – 774
Baiq Sarlita Kartiani, dan M. Chairul Anam Pengembangan Metode <i>Picture and Picture</i> Terhadap Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran IPS SD	775 – 781
Assuningsih, I Made Gunawan, dan Eneng Garnika Pengaruh Teknik Self Managemen terhadap Interaksi Sosial Siswa SMPN 2 Aikmel Kabupaten Lombok Timur	782 – 789
Wira Sahida, dan M. Samsul Hadi Pengaruh Teknik Reinforcement terhadap Sikap Mandiri Siswa SMP Negeri 1 Brang Ene Kab. Sumbawa Barat	790 – 798
Fatiya, Mujiburrahman, dan Diah Lukitasari Pengaruh Teknik Life Modeling terhadap Sikap Hormat pada Siswa Kelas XI di MA Ad-Dinnul Qayyim Gunungsari	799 – 805
Hariadi Ahmad dan Yolana Oktaviani Pengaruh Teknik <i>Self Instruction</i> terhadap Harga Diri pada Siswa Kelas XI di SMK Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat	806 – 815
Muhammad Takdir Ibnu Mutalib, dan Nuraeni Pengaruh Konseling Rational Emotive Behavior Therapy terhadap Perilaku Pelecehan Seksual pada Siswa Kelas XI di SMKN 1 Batulayar Kabupaten Lombok Barat	816 – 822
Rosidi, dan Khairul Huda Pengaruh Konseling Behavior terhadap Perilaku Merendahkan Orang Lain di Media Sosial Facebook pada Siswa Kelas VIII Di MTs Al-Istiqomah Telagawaru Labuapi Kabupaten Lombok Barat	823 – 826
Abdurrahman Mengembangkan Karakter Siswa di Sekolah Dasar	827 – 830
Ahmad Zainul Irfan, dan Sugarna Pengaruh Media Video Edukasi terhadap Sikap Agresif pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Labuapi Kabupaten Lombok Barat	831 – 839
Irma Hadyati, dan Aluh Hartati Pengaruh Teknik <i>Role Playing</i> terhadap Pengendalian Diri dalam Belajar Siswa Kelas X di SMAN 7 Mataram	840 - 846
Dewi Rayani Metode Bercerita sebagai Media Penanaman Karakter Positif pada Anak Usia Dini	847 - 853
Riska Ayu Maningrum, dan M. Syarafuddin Pengaruh Teknik Role Playing terhadap Kecemasan Belajar pada Siswa Kelas VIII di SMPN 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah.....	854 - 862

**PENGARUH TEKNIK *ROLE PLAYING* TERHADAP KECEMASAN
BELAJAR PADA SISWA KELAS VIII DI SMPN 2 PRAYA KABUPATEN
LOMBOK TENGAH**

Oleh:

Riska Ayu Maningrum, dan M. Syarafuddin

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Institut Keguruan
dan Ilmu Pendidikan Mataram

e-mail : riskauchiha020@gmail.com; hm_syarafuddin@ikipmataram.ac.id

Abstract: *The problem in this research is that students' learning anxiety is still high so that students' level of achievement can reduce the students need to be given direction through group guidance using Role Playing techniques. The purpose of this study was to determine the effect of Role Playing techniques on student anxiety in learning. The design in this study uses a pre-test and post-test group design. The population in this study as many as 227 students and a sample of 20 students who have high learning anxiety. Technique data collection using observation method, interview method, documentation method and questionnaire method. Data analysis techniques used in this study use t-test statistical techniques. Research result shows that there is an Influence of Role Playing Techniques Against Learning Anxiety on Students, where is the value t count is greater than the value of t table of 2.185 and the value of t table at a significant level of 5% with 2.103, so $t_{hitung} > t_{tabel}$ is 2,185 > 2,103. Thus H_0 is rejected and H_a is accepted which means: Yes The Influence of Role Playing Techniques on Learning Anxiety in Class VIII Students at Praya Junior High School 2 Central Lombok Regency 2017/2018 Academic Year, the results of this study are stated to be significant.*

Keywords: *Role Playing, Learning Anxiety*

Abstrak: Kecemasan belajar yang dialami siswa di sekolah dapat membuat siswa merasa tidak percaya diri sehingga mengalami kesulitan dan hambatan yang berakibat pada pencapaian prestasi yang tidak sesuai dengan harapan, akan menimbulkan rasa takut tidak akan berhasil meraih apa yang diinginkan, seperti rasa takut gagal serta rasa takut tidak lulus, agartingkat kecemasan belajar siswa dapat menurun, maka siswa perlu diberikan arahan melalui bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *role playing*. Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Teknik *Role Playing* terhadap Kecemasan Belajar Pada Siswa. Penelitian ini menggunakan desain *pre-test and post-test group*. Populasi dalam penelitian sebanyak 227 orang siswa dan sampel sebanyak 20 orang siswa yang memiliki kecemasan belajar tinggi. Teknik pengumpulan data menggunakan metode observasi, metode wawancara, metode dokumentasi dan metode angket. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik *t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada Pengaruh Teknik *Role Playing* Terhadap Kecemasan Belajar Pada Siswa, dimana nilai t_{hitung} lebih besar dari pada nilai t_{tabel} sebesar 2.185 dan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan 2.103, jadi t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} yaitu $2.185 > 2.103$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya: Pengaruh Teknik *Role Playing* Terhadap Kecemasan Belajar Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2017/2018, maka hasil penelitian ini dinyatakan signifikan.

Kata kunci : *Role Playing, Kecemasan Belajar*

PENDAHULUAN

Kecemasan belajar merupakan bentuk kecemasan yang dialami seorang siswa yang terkait dengan bidang akademik yang dihadapi. Proses belajar itu sendiri merupakan proses adaptasi yang dilakukan individu untuk memahami dan menguasai ilmu pengetahuan. Dalam masa belajar itu individu mengadakan penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi secara cepat dan pasti. Perubahan-perubahan yang cepat dan tidak diiringi oleh kemampuan adaptasi yang baik akan menimbulkan rasa takut tidak akan berhasil meraih apa yang diinginkan, seperti rasa takut gagal serta rasa takut tidak lulus, dan hal ini disebut sebagai kecemasan. *Role playing* dapat mengembangkan tiga aspek, yaitu pengetahuan (*kognitif*), perasaan (*afektif*), dan perbuatan (*behavioral*)". Aspek pengetahuan (*kognitif*), ini melibatkan informasi yang sudah didapat dari kegiatan *role playing*, perasaan (*afektif*) melibatkan tentang perasaan yang dialami saat dan setelah *Role playing*, sedangkan perbuatan (*behavioral*) melibatkan hal yang diperbuat dengan kegiatan *role playing* tersebut. Oleh sebab itu pelaksanaan layanan bimbingan kelompok mampu untuk memfasilitasi penurunan tingkat kecemasan belajar tinggi, dikarenakan dalam bimbingan kelompok pembahasannya dapat mencakup ketiga hal tersebut.

Kecemasan belajar merupakan bentuk kecemasan yang dialami seorang siswa yang terkait dengan bidang akademik yang dihadapi. Proses belajar itu sendiri merupakan proses adaptasi yang dilakukan individu untuk memahami dan menguasai ilmu pengetahuan. Dalam masa belajar itu individu mengadakan penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi secara cepat dan pasti. Perubahan-perubahan yang cepat dan tidak diiringi oleh kemampuan adaptasi yang baik akan menimbulkan rasa takut tidak akan

berhasil meraih apa yang diinginkan, seperti rasa takut gagal serta rasa takut tidak lulus, dan hal ini disebut sebagai kecemasan. Dalam hal ini kecemasan merupakan pengalaman mengenai anacaman dari ketidakberadaan (*nothingness*), dan merupakan suasana batin yang paling mendasar. Wujud kecemasan nampak pada kondisi mencengkam dimana manusia berhadapan dengan ketidakberadaan, namun demikian, manusia selama kehidupnya tidak akan pernah lepas dari bayang-bayang kecemasan. (Lathiep, 2010: 40-69)

Oleh karena itu, agar tingkat kecemasan belajar siswa dapat menurun dalam mengembangkan kemampuannya di sekolah. Maka siswa perlu diberikan arahan melalui bimbingan konseling dengan menggunakan teknik bermain peran atau *role playing*. Dengan diterapkannya teknik *role playing* dalam metode pembelajaran di sekolah, siswa diharapkan mampu menguasai materi pelajaran yang disampaikan oleh guru sehingga siswa lebih merasa percaya diri dalam proses belajar mengajar di sekolah. Namun apabila siswa telah berhasil mengantisipasi dan mengatasi gejala-gejala kecemasan, maka perasaan ini akan menjadi sumber motivator, seperti yang diutarakan oleh Corey (dalam Nurmelly, 2013) bahwa kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu.

Kecemasan belajar pada anak dapat diantisipasi dengan menggunakan teknik *role playing* karena dengan menggunakan teknik tersebut, siswa diberi kesempatan untuk berinteraksi dengan teman yaitu siswa diberi kesempatan untuk sering maju ke depan kelas pada saat proses pembelajaran, sehingga siswa termotivasi untuk meningkatkan keberanian dan mengatasi kecemasan belajar pada dirinya artinya penerapan metode bermain peran (*role*

playing) dapat mengatasi kecemasan belajar pada siswa.

Berdasarkan hasil observasi awal yang peneliti lakukan pada tanggal 11 Desember 2017 di SMPN 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah, menemukan sejumlah masalah bahwa masih banyak ditemukan siswa yang memiliki kecemasan dalam belajar disekolah seperti: mereka cemas saat akan memulai pelajaran, merasa cemas dan gugup saat di suruh maju ke depan kelas, merasa cemas saat belajar mengikuti ujian, bahkan merasa cemas saat ujian berlangsung dalam kelas, serta cemas akan hasil ujiannya.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh teknik *Role playing* terhadap Kecemasan Belajar Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2017/2018.

KAJIAN PUSTAKA

Menurut (Kokom, 2014:80) menyatakan bahwa *Role Playing* adalah suatu model penguasaan bahan-bahan pembelajaran melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan siswa. Pengembangan imajinasi dan penghayatan dilakukan siswa dengan memerankannya sebagai tokoh hidup atau benda mati. Permainan ini umumnya dilakukan lebih dari satu orang, hal itu tergantung apa yang diperankan. *Role playing* pada dasarnya yakni siswa dapat berperan atau memainkan peranan dalam mendramatisasikan masalah sosial atau psikologis.

Berdasarkan pendapat ahli di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa *Role playing* merupakan bahan pembelajaran untuk membantu siswa dalam mengembangkannya kemampuan imajinasi dan penghayatan untuk mengenal perasaannya sendiri, dapat mengelola emosi dan dapat menjadi individu yang bertanggung jawab, meningkatkan kemampuan berempati, serta dapat

memecahkan masalah dengan bantuan kelompok secara efektif dan bijaksana.

Menurut (Kokom, 2014: 80) Adapun kelebihan metode *Role playing* yaitu: (1) Siswa bebas mengambil keputusan dan berekspresi secara utuh, (2) Permainan merupakan penemuan yang mudah dan dapat digunakan dalam situasi dan waktu yang berbeda, (3) Guru dapat mengevaluasi pemahaman tiap siswa melalui pengamatan pada waktu melakukan permainan, (4) Permainan merupakan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi anak.

Walaupun metode ini banyak memberi keuntungan dalam penggunaannya namun sebagaimana juga metode-metode mengajar lainnya metode ini mengandung beberapa kelemahan. Menurut Sagala (dalam Taniredja, 2015: 42) kelemahan dari teknik *role playing* yaitu: (1) Sebagian besar anak yang tidak ikut bermain drama mereka menjadi kurang aktif, (2) Banyak memakan waktu, persiapan, pemahaman isi bahan pelajaran, dan pelaksanaan pertunjukan, (3) Memerlukan tempat yang cukup luas, (4) Kelas lain sering terganggu oleh suara pemain dan penonton. Sebagai strategi belajar mengajar bermain peran harus dipersiapkan dengan baik sebagai pemeran maupun yang menyaksikan peran itu dapat memetik pelajaran dari kegiatan yang dilakukan secara bermain peran tersebut.

Kecemasan belajar ialah merupakan bentuk kecemasan yang dialami seorang siswa yang terkait dengan bidang akademik yang dihadapi. Proses belajar itu sendiri merupakan proses adaptasi yang dilakukan individu untuk memahami dan menguasai ilmu pengetahuan. Dalam masa belajar itu individu mengadakan penyesuaian diri terhadap perubahan, Perubahan yang cepat dan tidak diiringi oleh kemampuan adaptasi yang baik akan menimbulkan

rasa takut tidak akan berhasil meraih apa yang diinginkan.

Kecemasan merupakan karakteristik ontologis manusia yang akar dan dasarnya terdapat pada eksistensi manusia, menyerang pusat *self-esteem* manusia dan maknanya sebagai diri sendiri, kecemasan juga melibatkan pertentangan batin yang muncul ketika individu dalam keadaan emosional yang tidak menyenangkan seperti perasaan tertekan dalam menghadapi kesulitan sebelum kesulitan itu terjadi dan ditandai dengan adanya perasaan khawatir, prihatin dan rasa takut pada situasi tertentu. (Lathiep, 2010: 40-69)

Berdasarkan pendapat di atas kecemasan ialah merupakan suatu perasaan takut atau khawatir terhadap sesuatu yang tidak jelas yang kadang-kadang dialami oleh seseorang dalam tingkatan yang berbeda-beda. Gejala-gejala kecemasan siswa dalam menghadapi pelajaran, yaitu: Spielberger, (dalam Rahman 2015). Gejala fisik atau emotionality, seperti: tegang saat mengerjakan soal yang diberikan oleh guru di bidang akademik, gugup, berkeringat, tangan bergemetar ketika menyelesaikan soal atau ketika memulai pelajaran yang dianggapnya sulit. Gejala kognitif atau worry, seperti: pesimis, dirinya tidak mampu mengerjakan soal, khawatir kalau hasil PR (pekerjaan rumah) buruk, tidak yakin dengan pekerjaannya sendiri, ketakutan menjadi bahan tertawaan jika tidak mampu mengerjakan soal di depan kelas. Gejala perilaku, seperti: berdiam diri karena takut ditertawakan, tidak mau menulis/mengerjakan pelajaran yang dianggapnya sulit, karena takut gagal lagi dan menghindari pelajaran tersebut.

Maka dari pendapat di atas peneliti simpulkan gejala-gejala kecemasan siswa dalam menghadapi pelajaran yaitu dari gejala fisik meliputi: gugup, berkeringat, tangan gemetar ketika menyelesaikan soal. Dan gejala kognitif meliputi:

pesimis, dirinya tidak mampu mengerjakan soal, serta gejala perilaku yang meliputi: berdiam diri karena takut di tertawakan, gemetar. Sehingga dari gejala tersebut diketahui mana siswa yang memiliki kecemasan yang berlebihan dan yang sedang.

Target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang kompetitif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian yang sangat ketat dan kurang adil dapat menjadi faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum. Sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes, terlalu tegas dan kurang kompeten merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor guru. Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *pre-test* and *post-test group*. Di dalam desain penelitian ini pemberian angket dilakukan sebanyak 2 kali. Pemberian angket yang dilakukan sebelum perlakuan (O_1) disebut *pre-test*, dan pemberian angket sesudah perlakuan (O_2) disebut *post-test*. Perbedaan antara O_1 dan O_2 yakni $O_1 - O_2$ diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen.

Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus. (Suharsimi 2014: 173). Sehubungan dengan penelitian ini maka yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas VIII yang berjumlah sebanyak 227 siswa. Adapun tabel populasi penelitiannya sebagai berikut:

Sampel adalah sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari

semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi. Seandainya populasi itu mempunyai 10 karakteristik atau ciri tertentu, maka sebagian mewaliki mencangkup ke 10 karakteristik tersebut (Muri, 2014: 150). Sedangkan penentuan jumlah sampel tergantung pada besarnya jumlah populasi, “Jika populasi kurang dari 100, dianjurkan agar semuanya dijadikan sampel. Namun jika populasi lebih dari 100, maka dapat diambil 10-15, 20-25 atau lebih tergantung kemampuan peneliti” (Suharsimi, 2014: 134). Adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive random sampling*. Menurut (Sugiyono, 2015: 85) mengatakan bahwa *purposive random sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, sampel ini lebih cocok digunakan untuk penelitian kualitatif atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VIII di SMPN 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah sebanyak 227 orang.

Peneliti dapat simpulkan bahwa sampel merupakan sejumlah individu yang terpilih sebagai wakil dari populasi, teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive random sampling*. Dalam penelitian ini yang menjadi sasaran penelitiannya lebih cocok menggunakan subjek penelitian. Berdasarkan hasil wawancara dari guru BK di SMPN 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah pada tanggal 19 April 2018 bahwa ada 20 orang siswa yang memiliki kecemasan belajar tinggi dan dilanjutkan dengan mengadakan pretes untuk mengetahui kecemasan belajar anak yang rendah.

Instrument penelitian “adalah Suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun yang diamati. Secara spesifik semua fenomena

ini disebut variabel penelitian” (Sugiyono, 2015: 148). Alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode” (Suharsini, 2014: 149).

Untuk mengetahui kecemasan belajar siswa maka digunakan angket tertutup dengan jumlah item 25, masing-masing item disediakan 3 option jawaban, cara pemberian skor menggunakan skala likert dan cara penskoran sebagai berikut: untuk pilihan Ya (a) diberi skor 3, Kadang-kadang (b) diberi skor 2 dan Tidak pernah (c) diberi skor 1. (Sugiyono, 2015:222).

Merupakan teknik pengumpulan data, dimana peneliti melakukan pengamatan secara langsung ke objek penelitian untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan yang dimaksud dengan observasi adalah “suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses dan ingatan, Sutrisno Hadi dalam (Sugiyono, 2015: 203).

Wawancara adalah “suatu kejadian atau suatu proses interaksi antara pewawancara (*interviewer*) dan sumber informasi atau orang yang di wawancarai (*interviewee*) melalui komunikasi langsung ataupun percakapan tatap muka dengan sumber informasi” (Muri, 2014: 372). Peneliti dapat menyimpulkan bahwa wawancara/ interview adalah :Teknik pengumpulan data dengan metode tanya jawab yang dilakukan secara langsung oleh pewawancara untuk memperoleh informasi yang diinginkan dari responden. Seperti yang telah peneliti lakukan pada saat observasi di lapangan, peneliti melakukan wawancara dengan kepala sekolah dan guru BK, dari wawancara yang dilakukan itu, peneliti mendapat informasi dan data-data siswa yang memiliki tingkat kecemasan belajar tinggi.

Tidak kalah penting dari metode-metode lain, adalah metode dokumentasi, yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, dan sebagainya (Suharsimi, 2014:274). Sedangkan menurut (Sugiyono, 2015: 329) dokumentasi adalah catatan peristiwa yang sudah berlaku. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang.

Angket adalah: Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Quesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. (Sugiyono, 2015: 199). Sedangkan angket/ quesioner adalah “sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui”. (Suharsimi, 2014:151),

Data yang diperoleh selanjutnya diolah dan dianalisa. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik karena data yang diperoleh berupa angka-angka. Dalam penelitian ini data yang akan diperoleh adalah data tenkecemasan belajar siswa dengan jumlah sampel 20 siswa dan jumlah soal 25 butir dengan langkah-langkah pelaksanaan metode

analisis statistik sebagai cara untuk mengolah data untuk memperoleh hasil yang di harapkan. Adapun rumus statistik yang digunakan untuk menjawab dan menguji permasalahan dalam penelitian ini adalah dengan rumus *t-tes*

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, data yang diperoleh melalui angket dianalisis dengan menggunakan rumus *t-test*, akan tetapi sebelum data-data tersebut dianalisis menggunakan rumus statistik *t-test*, peneliti terlebih dahulu melakukan tabulasi atas jawaban angket yang sudah terkumpul.

Untuk keperluan perhitungan analisis statistik, maka hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan pada penelitian ini: Ada Pengaruh Teknik *Role playing* Terhadap Kecemasan Belajar di SMPN 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2017/2018. Maka perlu diubah terlebih dahulu ke dalam hipotesis nol (H_0) sehingga berbunyi : Tidak ada Pengaruh Teknik *Role playing* Terhadap Kecemasan Belajar di SMPN 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2017/2018

Tabel kerja untuk pengolahan data yang telah dikumpulkan dengan metode angket dan dokumentasi guna menguji hipotesis tentang Pengaruh Teknik *Role playing* Terhadap Kecemasan Belajar di SMPN 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2017/2018

Tabel: Tabel Kerja Untuk Menguji Hipotesis Tentang Kecemasan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2017/2018.

No	Nama Siswa	Pre Test	Post Test	Gaind (d) Post Test-Pre Test	Xd (d-Md)	X ² d
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1	AGS	62	35	-27	-54,65	2986,622
2	AS	62	39	-23	-50,65	2565,422

3	ATP	60	38	-22	-49,65	2465,122
4	IPS	61	39	-22	-59,65	2465,122
5	ISF	63	40	-23	-50,65	2565,422
6	NEN	62	39	-23	-50,65	2565,422
7	SHW	60	30	-30	-57,65	3323,522
8	SB	75	32	-43	-70,65	4991,422
9	TPS	60	37	-23	-50,65	2565,422
10	WI	75	35	-40	-67,65	4576,522
11	AP	58	34	-24	-51,65	2667,722
12	AYA	69	41	-28	-55,65	3096,922
13	BLA	66	36	-30	-57,65	3323,522
14	BNS	59	37	-22	-49,65	2465,122
15	BMP	64	39	-25	-52,65	2772,022
16	IJ	66	37	-29	-56,65	3209,222
17	LAP	69	36	-33	-60,65	3678,422
18	LMG	58	38	-20	-47,65	2270,522
19	RA	62	32	-30	-57,65	3323,522
20	VR	61	35	-26	-53,65	2878,322
	N= 20	1272	729	$\sum d= 553$		$\sum X^2d= 60855,64$

Berdasarkan hasil perhitungan *T-test* yang diperoleh melalui analisis, nilai t_{hitung} yang diperoleh = 2,185 kemudian dikonsultasikan dengan nilai *t* dalam tabel dengan db (N-1) = 20-1 = 19 dengan taraf signifikansi 5% = 2.103. Dengan demikian nilai (2.185>2.103), maka hipotesis nihil (Ho) ditolak sedangkan hipotesis alternative (Ha) diterima pada taraf signifikansi 5%. Berarti ada Pengaruh *Teknik Role Playing* Terhadap Kecemasan Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMPN 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2017/2018. Sehingga penelitian ini dikatakan “**signifikan**”

Berdasarkan data analisis di atas nilai *t*-tes yang diperoleh dalam penelitian ini adalah t_{hitung} 2.185 dengan derajat kebebasan (N-1) = (20-1) = 19. Dalam taraf signifikansi = 5% dan derajat kebebasan (Db) 20 pada tabel nilai “*t*” adalah 2.185. Dengan demikian nilai t_{hitung} yang diperoleh dalam penelitian sebesar 2.185 telah berada di atas angka batas yang besarnya 2.103, atau dengan kata lain bahwa t_{hitung} lebih besar dari *t*

t_{tabel} 2.185>2.103, maka hipotesis nihil (Ho) ditolak sedangkan alternatif (Ha) diterima pada taraf signifikansi 5% dengan db= 20 dapat dikatakan bahwa ada Pengaruh *Teknik Role Playing* Terhadap Kecemasan Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMPN 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2017/2018.

Hal ini sesuai dikaitkan oleh teori dari (Kokom, 2014:80) menyatakan bahwa *Role Playing* adalah suatu model penguasaan bahan-bahan pembelajaran melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan siswa. Pengembangan imajinasi dan penghayatan dilakukan siswa dengan memerankannya sebagai tokoh hidup atau benda mati. Permainan ini umumnya dilakukan lebih dari satu orang, hal itu tergantung apa yang diperankan.

Dengan adanya teknik *Role Playing*, siswa diharapkan dapat berpartisipasi dan mempunyai kesempatan untuk mengembangkan kemampuan dalam bekerja sama. Keunggulan *Role playing* salah satunya yaitu siswa diajak untuk menjadi peran

orang lain dalam sosiodrama, pada kondisi inilah siswa dapat melatih kemampuan mengatasi kecemasan belajar dalam dirinya, permainan adalah penemuan yang mudah dan menyenangkan, guru dapat mengevaluasi pemahaman siswa, permainan adalah pengalaman yang menyenangkan. Ini menunjukkan bahwa teknik *Role Playing* cocok untuk digunakan dalam upaya meningkatkan kompetensi sosial siswa serta dilandasi sikap emosional yang baik dan harus dibekali bimbingan yang tepat agar tidak melakukan tindakan-tindakan yang dapat merugikan diri dan lingkungannya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Miptahul.tahun 2018 yang menunjukkan adanya perbedaan rasa kecemasan belajar anak sebelum dan sesudah pembelajaran menggunakan teknik *Role Playing*. Dengan menggunakan teknik *Role Playing* rasa kecemasan belajar anak menjadi menurun.

Masalah Kecemasan Belajar yang dialami di sekolah dapat membuat siswa merasa tidak percaya diri sehingga mengalami kesulitan dan hambatan yang berakibat pada pencapaian prestasi yang tidak sesuai dengan harapan, perubahan yang cepat dan tidak diiringi oleh kemampuan adaptasi yang baik akan menimbulkan rasa takut tidak akan berhasil meraih apa yang diinginkan. Meskipun pemberian bimbingan kelompok dengan teknik *Role Playing* dapat menurunkan tingkat kecemasan belajar, namun dalam penelitian ini ditemukan beberapa hambatan dan keterbatasan penelitian. Diantaranya adalah kurangnya waktu penelitian dikarenakan jadwal siswa yang begitu padat dalam kegiatan belajar mengajar. Kurang lamanya waktu mata pelajaran bimbingan dan konseling, sehingga peneliti harus membuat kontrak dengan siswa diluar jadwal kegiatan belajar mengajar. Selain itu pula

keberadaan peneliti bukan sebagai staf pengajar sehingga terkadang beberapa pertemuan yang dijadwalkan harus menggunakan jam mata pelajaran lain. Dalam pemberian bantuan untuk menangani permasalahan Kecemasan Belajar pada siswa dapat dilakukan dengan menggunakan Teknik *Role Playing*

Teknik *Role Playing* dapat dilakukan untuk membantu siswa dalam mengenal hal yang baru dan berhubungan dengan lingkungan sosial yang dilandasi sikap emosional yang baik. Dengan adanya teknik *Role Playing* yang diterapkan oleh guru, diharapkan kepada siswa agar dapat memiliki pengetahuan yang baru serta wawasan yang lebih luas lagi mengenai perasaan emosional dirinya.

Dengan demikian, bahwa pelaksanaan teknik *Role Playing* mempunyai peranan yang positif dalam membantu siswa mengurangi kecemasan dalam belajar pada siswa, Oleh karenanya pihak yang terkait dalam pelaksanaan Teknik *Role playing* ini seperti guru BK, hendaknya tetap melaksanakan teknik *Role Playing* dan melakukan kerjasama yang baik serta dilakukan secara intensif dan terprogram, karena dengan menggunakan teknik tersebut, siswa diberi kesempatan untuk berinteraksi dengan teman yaitu siswa diberi kesempatan untuk sering maju ke depan kelas pada saat proses pembelajaran, sehingga siswa termotivasi untuk meningkatkan keberanian dan percaya diri diri artinya penerapan *Role Playing* dapat menurunkan rasa kecemasan belajar.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan data analisis di atas nilai t -tes yang diperoleh dalam penelitian ini adalah $t_{hitung} 2.185$ dengan derajat kebebasan $(N-1) = (20-1) = 19$. Dalam taraf signifikansi = 5% dan derajat kebebasan (Db) 20 pada tabel nilai “ t ”

adalah 2.103. Dengan demikian nilai t_{hitung} yang diperoleh dalam penelitian sebesar 2.185 telah berada di atas angka batas yang besarnya 2.103, atau dengan kata lain bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . $2.185 > 2.103$, maka hipotesis nihil (H_0) ditolak sedangkan alternatif (H_a) diterima pada taraf *signifikan* 5% dengan $db = 20$ dapat dikatakan bahwa ada Pengaruh *Teknik Role playing* Terhadap Kecemasan Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMPN2 Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2017/2018 artinya hasil penelitian ini “*Signifikan*”.

Berdasarkan simpulan di atas, peneliti sarankan kepada: Kepala sekolah, hendaknya sebagai bahan pengambilan kebijakan untuk lebih mensosialisasikan bahwa pentingnya pelaksanaan *Teknik Role playing* Terhadap Kecemasan Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMPN2 Praya, supaya kreatif dan cepat tanggap untuk mengadakan teknik *role playing* untuk membantu dalam proses mengurangi tingkat Kecemasan Belajar pada siswa. Kepada Guru BK, untuk mengadakan teknik *role playing* agar kecemasan dalam belajar pada siswa menurun. Bagi Orang Tua/Wali, hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi orang tua untuk lebih memperhatikan sikap anak dan ikut serta dalam mengurangi kecemasan dalam belajar pada anak dengan baik. Kepada siswa, diharapkan agar mengikuti teknik *role playing* yang diselenggarakan oleh guru BK. Kepada peneliti selanjutnya agar mengadakan penelitian yang lebih luas kemungkinan ada aspek-aspek yang belum terungkap.

DAFTAR PUSTAKA

Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
Hamalik. 2000. *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.

Hamdani, M.A. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung : Pustaka Setia.
IKIP Mataram. 2011. *Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya Ilmiah*. Mataram: IKIP Mataram.
Kokom, K. 2014. *Pembelajaran Kontekstual Konsep Dan Aplikasi*. Bandung : PT Refika Aditama.
Lathief, I, S. 2010. *Psikologi Fenomenologi Eksistensialisme*. Lamongan: Pustaka Pujangga.
Mujiburrahman. 2014. *Pengantar Pendidikan IKIP Mataram*.
Muri, Y. 2014. *Metode Penelitian Kencana*: Prenadamedia Group.
Nurishan, J& Syamsu, Y. 2012. *Landasan Bimbingan & Konseling* Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
Sardiman. 2011. *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. Bandung: PT Rajagrafindo.
Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
Suharsimi, A. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
Taniredja, T. Dkk. 2015. *Model-model Pembelajaran Inovatif dan Efektif* Bandung : Alfabeta.



INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN MATARAM
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
Jurnal Realita

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991
e-mail: bk_fip@ikipmataram.ac.id; web: ojs.ikipmataram.ac.id; fip.ikipmataram.ac.id.

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran dan pembelajaran,
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka. **Judul** secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotokopi halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan dan nama perguruan tinggi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik dan nomor telpon.

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah IKIP Mataram.

JURNAL REALITA	VOLUME 4	NOMOR 8	EDISI Oktober 2019	HALAMAN 761 - 874	ISSN 2503 - 1708
---------------------------	---------------------	--------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------



Alamat Redaksi.

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : bk_fip@ikipmataram.ac.id
Web : ojs.ikipmataram.ac.id; fip.ikipmataram.ac.id

