

## Sequentially Planned Integrative Counseling For Children Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas

<sup>1</sup>Muhammad Fiqri Syahril, <sup>2</sup>Nurul Maulida Alwi, <sup>3</sup>Syamsul Bachri Thalib

<sup>1,2,3</sup>Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar

Email: <sup>1</sup>fiqrisyahril04@gmail.com

**Abstract:** This research aims to know the description of the anxiety of students speaking in front of the class on elementary school students Tidung Makasar, to know the implementation of the technique in order to plan integrative counseling for children in reducing the anxiety of speaking in front of students of SD Tidung Makassar and to find out the application of techniques in order to plan integrative counseling for children can reduce anxiety in front The approach used in this research is a quantitative approach. The research used is the research material of one subject research (SSR) with A-B-A design. A research body of 2 students identified experienced speaking anxiety in front of the class. The data collection techniques used are by using observation and interviews. The data analysis techniques used are descriptive analysis and visual analysis. The results showed that techniques in order to plan integrative counseling for children can reduce the anxiety of speaking in front of the class.

**Keywords:** Sequentially ; Planned ; Intergrative ; Children ; Anxiety

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan siswa berbicara di depan kelas pada siswa SD Negeri Tidung Makasar, untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *sequentially planned integrative counseling for children* dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas siswa SD Tidung Makassar dan untuk mengetahui penerapan teknik *sequentially planned integrative counseling for children* dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa SD Negeri Tidung Makassar. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian single subject research (SSR) dengan desain A-B-A. Subjek penelitian berjumlah 2 orang siswa yang teridentifikasi mengalami kecemasan berbicara di depan kelas. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah dengan menggunakan observasi dan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif dan analisis visual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *sequentially planned integrative counseling for children* dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas.

**Kata kunci:** Sequentially ; Planned ; Intergrative ; Children ; Kecemasan

Ini adalah artikel dengan akses terbuka dibawah licenci CC BY-NC-4.0

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)



### PENDAHULUAN

Dalam proses pendidikan, tingkat satuan pendidikan yang dianggap sebagai tahap awal pendidikan adalah sekolah dasar. Sekolah

dasar sendiri merupakan institusi pendidikan yang menyelenggarakan proses pendidikan dan mendasari proses pendidikan pada tingkatan berikutnya. Proses pendidikan dasar sendiri diselenggarakan bagi anak-anak yang telah berusia

7 tahun yang telah dianggap anak diusia tersebut memiliki tingkat pemahaman dan sesuai dengan kebutuhan pendidikan yang tepat untuk dirinya. Selain itu pendidikan merupakan sebuah sarana dimana manusia dapat mengembangkan segala potensi yang ada dalam dirinya secara optimal (Kurniawan, 2015).

Pada proses penyelenggaraannya pendidikan dasar bertujuan guna memberikan pembekalan dasar pengetahuan, sikap yang ditunjukkan, serta keterampilan dasar kepada peserta didik yang kemudian berorientasi pada pengembangan dan peningkatan kualitas diri bagi peserta didik. Melalui pendidikan dasar peserta didik dibekali kemampuan sasaran yang terkait dengan kemampuan berpikir, membaca, menulis, berhitung, penguasaan dasar untuk mempelajari sainteks, serta kemampuan berkomunikasi yang merupakan aspek yang sangat perlu bagi peserta didik pada jenjang usia sekolah dasar. Menurut Bernard (2015) ; Islamiah, Purwaningsih, Akbar, & Bernard (2018) ; Al Ayyubi (2018) pada pendidikan formal, pembelajaran memegang peranan penting dalam membentuk siswa sebagai sumber daya manusia yang unggul untuk dapat berpikir dan bersikap kritis, logis, analisis, sistematis, kritis, dan kreatif.

Namun dalam proses penyelenggaraannya pendidikan diusia sekolah dasar masih terkadang menemui jalan buntu, hal ini jelas terlihat dengan munculnya berbagai macam permasalahan yang dialami khususnya bagi peserta didik. Pada jenjang usia sekolah dasar dimana peran dan tanggung jawab berbagai elemen yang ada mestinya saling bahu-membahu dalam meminimalisir berbagai permasalahan yang dialami bagi peserta didik guna meningkatkan kualitas diri bagi peserta didik. Hal ini berdasarkan pendapat Murtako (2015) ; Daryanto & Darmiatun (2013) bahwa pengembangan kecakapan hidup (soft skill) terutama yang berkaitan dengan nilai dan moral harus menjadi perhatian semua pihak, terutama pemerintah, sekolah, guru dan orang tua serta menggunakan strategi pemodelan (modeling), pengajaran (teaching) dan penguatan lingkungan (reinforcing).

Dewasa ini, adapun permasalahan yang cenderung muncul dalam ranah pendidikan sekolah dasar mulai dari sering ribut saat belajar, suka mengganggu teman, tidak membawa alat tulis ke sekolah, hingga terdapatnya peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas ketika guru memberikan kesempatan untuk menjelaskan materi yang telah diberikan

sebelumnya. Struktur kalimat masih belum lengkap bahkan ketika berbicara siswa sepertinya kehabisan kata-kata membuat siswa menjadi bingung di depan kelas dan menjadi tidak percaya diri (Pusparatri, 2012). Kesulitan-kesulitan tersebut membuat siswa tidak mampu mengungkapkan pikiran, pendapat, gagasan yang baik dan kurang menguasai materi yang diberikan oleh guru serta sering menghindari untuk berdiri dibagian paling belakang sehingga siswa menjadi enggan untuk mengungkapkan ide-ide kreatifnya (Trisiantari, Marhaeni, & Koyan, 2013) ; (Artha, Bharata, & Caswita, 2014) ; (Fitri, 2017). Sementara Kennedy (2010) mengemukakan bahwa hal ini tentunya mendapat perhatian yang serius bagi personel sekolah khususnya bagi para guru bimbingan konseling di jenjang sekolah dasar, meskipun kecemasan dianggap sehat pada tingkat tertentu, kecemasan ekstrim dianggap berbahaya.

Penelitian Chandran, Munohsamy, & Rahman (2015) diketahui bahwa mahasiswa teknik elektronika dan mesin yang mengalami kecemasan berbicara umum tingkat rendah sebesar 64% dan tingkat menengah sebesar 36%. Kecemasan berbicara di depan kelas merupakan permasalahan yang sampai saat ini masih menjadi sesuatu yang sangat vital bagi peserta didik. Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VIII 10 SMP Negeri 2 Singaraja menunjukkan data awal yang diperoleh dari 10 siswa yang mengalami kecemasan dalam menyampaikan pendapat dengan rata-rata 82,80% (Aryani, Suami, & Arum, 2014).

Menyikapi hal tersebut Guru BK tentu tidak boleh monoton begitu saja dalam menghadapi realitas yang saat ini terjadi dalam pendidikan sekolah dasar. Melihat bahwa kecemasan berbicara secara perlahan menjadi aspek yang dapat membatasi peserta didik untuk mengembangkan potensi serta kualitas diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Disamping itu, peserta didik tentu menyiapkan diri untuk memasuki jenjang pendidikan lanjutan yang tentunya membutuhkan kualitas yang baik dari pada jenjang pendidikan dasar. Penelitian sebelumnya oleh Azizah (2016) ; Defrioka (2017) ; Rahmawati (2017) ; Amanah. (2017) mengungkapkan bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya kemampuan siswa dalam berbicara diantaranya siswa takut melakukan kesalahan, tidak percaya diri dan merasa malu dalam berbicara, tidak punya alasan untuk berbicara di kelas, tidak diberikan

kesempatan untuk berbicara, dan motivasi yang rendah.

Pengertian kecemasan dalam dunia psikologi belum tercipta secara baku. Hal ini karena banyaknya defenisi tentang kecemasan dari para ahli yang memandang kecemasan dari sudut pandangnya masing-masing. Dimulai dari Yusuf (2009) mengemukakan *anxiety* (cemas) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Kartono (1989) ; Sarwono (2012) & Chaplin (2006) ; Jangir & Govinda (2017) mengemukakan bahwa “cemas adalah bentuk ketidakberanian berisikan ketakutan, keadaan gugup, keprihatinan ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya”.

Lebih lanjut Wahyuni (2014) menjelaskan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas di sebut dengan istilah *reticence*, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis. Menurut Blackwell (2015) seseorang akan mengalami kecemasan tinggi ketika mereka sensitif terhadap perubahan lingkungan, mengantisipasi evaluasi negatif yang dilakukan oleh orang lain dan menganggap diri mereka memiliki kemampuan bicara yang rendah. Lebih lanjut Kecemasan berbicara di hadapan umum yaitu kondisi ketidaknyamanan pada individu ketika membayangkan atau sedang berbicara di hadapan orang yang banyak (Wahyuni E. , 2015).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Syamsul tahun 2014 terhadap siswa SDN 1 Galumpang menunjukkan bahwa terdapat masalah mendasar yang dialami peserta didik di sekolah. Dalam hal ini peserta didik kelas V belum dapat berbicara dengan baik pada situasi formal di depan kelas. Peserta didik kelas V di SDN 1 Galumpang mengalami kecemasan ketika akan tampil berbicara di depan kelas. Sementara penelitian yang dilakukan oleh Prakoso (2014) terhadap 30 siswa tentang kecemasan yang mereka alami ketika berbicara di depan kelas menunjukkan bahwa mayoritas siswa tersebut merasa cemas karena faktor pola pikir yang negatif atau takut salah (40%), tidak suka berbicara depan kelas (50%), dan takut berbeda

pendapat dengan orang lain (10%). Berdasarkan data dan fakta lapangan tersebut sehingga peneliti tertarik untuk menawarkan sebuah solusi guna meminimalisir permasalahan kecemasan berbicara di depan kelas.

*Teknik Sequentially planned integrative counseling for children* ini digunakan oleh peneliti untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas siswa SD berdasarkan pendapat, Atkinson, dkk (2010) mengemukakan bahwa penyebab individu mengalami kecemasan dapat ditinjau dari segi kognitif dan perilaku. Sehingga dengan ini, teknik *sequentially planned integrative counseling for children* mengintegrasikan lima pendekatan yang termasuk didalamnya pendekatan kognitif dan pendekatan behavior sebagai tahap akhir untuk menunjukkan sejauh mana subjek dapat menunjukkan perilaku yang baru setelah pemberian teknik tersebut kepada subjek. Geldard, Geldard, & Yin (2016) menjelaskan bahwa dalam teknik model *sequentially planned integrative counseling for children SPICC* seperti yang telah dijelaskan, kami telah memilih pendekatan terapi ini untuk mendukung dan menginformasikan proses konseling pada tahap tertentu dalam proses, yaitu konseling berbasis konseli (*Client Centered Therapy*), Terapi Gestalt (*Gestalt Therapy*), Terapi Narasi (*Narrative Therapy*), Terapi perilaku kognisi (*Cognitive Behavioral Therapy*), dan Terapi Perilaku (*Behavior Therapy*).

Atkinson, dkk. (2010) mengemukakan bahwa penyebab timbulnya kecemasan dapat dipandang dari berbagai sudut pandang, yaitu psikoanalitik, perilaku, dan kognitif. Perspektif psikoanalitik berpendapat bahwa terjadinya kecemasan disebabkan oleh konflik internal dan motif bawah sadar, persepsi diri sebagai tidak berdaya dan tidak mampu mengatasi masalah, rasa takut akan perpisahan atau diabaikan, dan antisipasi penolakan dari orang yang dicintai. Perspektif perilaku bahwa kecemasan lebih dipicu oleh peristiwa eksternal spesifik ketimbang oleh konflik internal. Kecemasan umum terjadi jika orang merasa tidak mampu mengatasi banyak situasi kehidupan sehari-hari, dan dengan demikian merasa takut pada sebagian besar waktunya. Sementara perspektif kognitif mengutarakan bahwa analisis kognitif terhadap gangguan kecemasan berfokus pada cara yang digunakan oleh orang yang mengalami kecemasan untuk memikirkan situasi dan kemungkinan bahaya. Individu cenderung melakukan penilaian tidak realistis terhadap

situasi tertentu, terlalu melebih-lebihkan derajat bahaya maupun kemungkinan bahaya sehingga seseorang menjadi siaga berlebihan dan selalu mencari-cari tanda bahaya.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Prakosa & Partini (2015) menjelaskan bahwa ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan kelas. Menurut Riani & Rozali (2014) tingkat efikasi diri dapat memberikan pengaruh pada kecemasan individu dalam menghadapi tugasnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Christiningsih & Widyana (2017) menyebutkan faktor internal yang memengaruhi kecemasan berbicara di hadapan umum di antaranya faktor pola pikir positif dan efikasi diri. Selain itu siswa tidak membiasakan diri untuk berani berbicara, merasa takut salah, kurangnya rasa percaya diri, dan kurang mampu mengembangkan keterampilan bernalar dalam berbicara (Ayu, Kurniati, & Seran, 2015). Berdasarkan pengalaman survei di lapangan juga bahwa guru kurang kreatif menyampaikan materi, guru lebih suka berceramah, memberikan tugas mandiri seperti pekerjaan rumah. Metode ini cenderung mengakibatkan siswa terbiasa dengan bantuan orang lain di luar sekolah seperti orang tua, saudara, teman atau siapa saja (Chairani, 2014). Olli (2010) menjelaskan penyebab timbulnya kecemasan berbicara di depan kelas, yaitu tidak tahu apa yang harus dilakukan, tidak tahu bagaimana memulai pembicaraan, tidak dapat memperkirakan apa yang diharapkan pendengar, dan tidak siap untuk berbicara.

Penelitian yang dilakukan oleh Homer, Deeprase, & Andrade (2016) bahwa persepsi negatif memiliki peran penting pada kecemasan berbicara di hadapan umum. Pikiran dan perasaan negatif terhadap diri individu dapat menjadi sumber kecemasan. Individu yang berpikir negatif mengedepankan perasaan diri sendiri sehingga dapat menyebabkan kecemasan. Hasil penelitian tersebut dapat diketahui penyebab dari kecemasan berbicara hanya ditinjau dari aspek kognitif dan perasaan saja Sementara dalam penelitian ini peneliti mencoba mengungkap permasalahan berbicara di depan kelas siswa bukan hanya dipengaruhi oleh faktor pikiran dan perasaan negatif melainkan adanya konflik internal dan motif bawah sadar sebagai persepsi diri tidak berdaya dan tidak mampu mengatasi masalah berdasarkan dari pendekatan psikoanalisis. Faktor eksternal, dimana kecemasan umum terjadi jika orang merasa tidak mampu mengatasi banyak situasi kehidupan

sehari-hari dan dengan demikian merasa takut pada sebagian besar waktunya yang berlandaskan pada teori behavioristik. Serta terdapat faktor kognitif yang menjelaskan bahwa gangguan kecemasan berfokus pada cara yang digunakan oleh orang yang mengalami kecemasan untuk memikirkan situasi dan kemungkinan bahaya.

## METODE

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Tidung Makassar. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A yang memungkinkan peneliti menentukan sampel penelitian sesuai dengan kriteria-kriteria tertentu yang akan diteliti. *Single Subject Research* biasanya digunakan dalam penelitian tentang perubahan tingkah laku yang timbul akibat adanya intervensi yang dilakukan secara berulang-ulang dalam kurun waktu tertentu. Desain penelitian yang digunakan adalah menggunakan desain A-B-A dan melibatkan dua peserta. Desain A-B-A merupakan salah satu pengembangan dari desain A-B, desain A-B-A telah menunjukkan adanya hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel terikat.

Prosedur dasar dalam desain A-B-A yaitu mula-mula target behavior diukur secara berkelanjutan pada kondisi baseline (A) sebelum intervensi (B) kondisi ketika diberikan perlakuan intervensi, pengukuran pada baseline kedua diberikan (A') hal ini dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase intervensi, sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya fungsional antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian mulai dari penentuan obyek penelitian, pengukuran kontinyu (A), perlakuan berupa teknik (B), dan pengukuran pada baseline kedua (A'') adalah: (1) Penelitian subjek penelitian, yaitu siswa kelas V SD yang teridentifikasi mengalami kecemasan berbicara di depan kelas yang berjumlah 2 orang; (b) Pelaksanaan pengukuran secara kontinyu pada kondisi baseline (A) terhadap subjek penelitian dilakukan untuk mengetahui gambaran awal kecemasan berbicara di depan kelas sebelum di berikan *treatment* berupa teknik *sequentially planned integrative counseling for children*; (c) Tahap perilaku intervensi (B), yaitu penerapan teknik *sequentially planned integrative counseling for*

*children* terhadap subjek penelitian; (d) Pelaksanaan pengukuran pada baseline kedua (A<sup>2</sup>) diberikan terhadap subjek penelitian pada dasarnya dilakukan setelah diberikan treatment dengan teknik *sequentially planned integrative counseling for children*; € Pengukuran pada baseline kedua diberikan, hal ini dimaksudkan sebagai untuk fase intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai pengumpul data dan sebagai instrumen aktif dalam upaya mengumpulkan data-data di lapangan, penentuan subjek penelitian merupakan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti. Dari hasil observasi dan wawancara tersebut ditetapkan siswa teridentifikasi mengalami kecemasan berbicara di depan kelas dengan 2 orang subjek penelitian. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut yaitu observasi dan wawancara. Teknik observasi yang dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mencatat kejadian serta berbagai reaksi-reaksi dan peristiwa siswa selama pemberian teknik *sequentially planned integrative counseling for children* untuk meningkatkan keterampilan berbicara siswa SD di depan kelas melalui pengamatan langsung terhadap subjek penelitian. Adapun aspek-aspek yang diobservasi ialah aspek fisik dan juga perilaku yang muncul ketika subjek berbicara di depan kelas.

Dalam penelitian teknik analisis data terbagi menjadi 2 bagian yaitu analisis deskriptif dan analisis visual: (1) Analisis deskriptif

digunakan untuk menggambarkan kecemasan berbicara di depan kelas siswa SD Negeri Tidung Makasar. Diawali dengan target behavior yang yang diukur secara berkelanjutan pada kondisi baseline (A 1) dengan periode waktu tertentu, kemudian pada kondisi intervensi (B), setelah diberikan pengukuran pada kondisi intervensi (B), pengukuran pada baseline kedua diberikan (A 2) hal ini dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dengan variabel terikat; (2) Analisis Visual terbagi menjadi 2 yaitu analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi. Terdapat beberapa komponen yang penting harus dianalisis pada analisis dalam kondisi yaitu panjang kondisi, kecenderungan arah, kecenderungan stabilitas, jejak data, level stabilitas rentang dan perubahan level. Sementara dalam analisis antar kondisi terdapat empat komponen yaitu perubahan kecenderungan arah dan efeknya, perubahan kecenderungan stabilitas, perubahan level dan presentase overlap.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

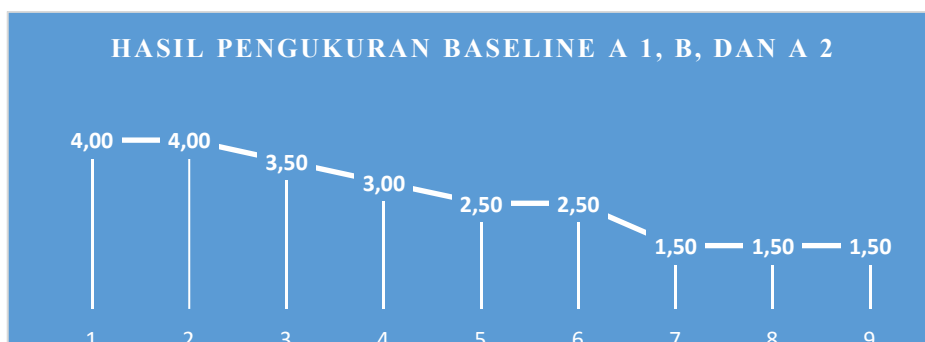
Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas pada subek MI dan NN setelah pemberian teknik *sequentially planned integrative counseling for children*.

### *Analisis dalam Kondisi*

#### 1. Subjek MI

Daftar penurunan tingkat kecemasan pada subjek MI dapat dilihat pada grafik berikut :

**Grafik 1.** Hasil pengukuran tingkat kecemasan berbicara siswa (Subjek MI) di depan kelas pada kondisi baseline A1, Baseline B dan Baseline A2



Analisis dalam kondisi dilakukan dalam setiap fase baik fase baseline A1, baseline B

(Intervensi), dan fase baseline A2. Dalam tiap fase dilaksanakan dalam beberapa tahapan yaitu

yang dimulai dari panjang kondisi, estimasi kecenderungan arah, kecenderungan stabilitas, jejak data, level stabilitas dan perubahan level. Tahapan analisis data dalam kondisi tersebut antara lain:

a. Panjang Kondisi

Panjang kondisi, yaitu banyaknya sesi atau banyaknya pertemuan yang dilakukan dalam tiap fase. Pada fase baseline A1 dilakukan sebanyak tiga sesi atau tiga kali pengukuran. Pada fase baseline B dilakukan sebanyak tiga sesi atau tiga kali pengukuran dan pada fase baseline A2 dilakukan sebanyak tiga sesi atau tiga kali pengukuran

b. Estimasi Kecendrungan Arah

Estimasi kecenderungan arah ialah gambaran perilaku subjek terhadap perubahan setiap data *path* (jejak) dari sesi ke sesi. Dalam mengestimasi kecendrungan arah, peneliti menggunakan metode belah tengah (*split-middle*). Pada baseline A1 dari sesi pertama sampai ketiga, hasil pengukuran yang didapatkan yaitu, 4/4/ dan 3, 5. Dengan menarik garis lurus pada grafik di fase baseline A1. Diketahui bahwa kecenderungan arahnya cenderung menurun.

Pada kondisi baseline (B) kecenderungan arahnya menurun, dengan data hasil pengukuran yang didapatkan, 3/2, 5/2, 5. Pada kondisi baseline A2, data hasil pengukuran yang didapatkan yaitu: 1, 5/ 1, 5/ dan 1, 5. Hal ini menunjukkan pada fase baseline A2 kecenderungan arahnya datar. Pada kondisi seperti ini subjek MI dapat dikatakan kecemasan subjek dapat berkurang setelah diberikan intervensi. Hal tersebut dikarenakan pada setiap sesi pengukuran menunjukkan grafik tingkat kecemasan berbicara subjek mengalami penurunan setelah diberikan intervensi yaitu teknik *sequentially planned integrative counseling for children*.

c. Kecenderungan Stabilitas

Hasil pengukuran baseline A1, kecenderungan stabilitas tingkat kecemasan berbicara siswa (subjek MI) di depan kelas adalah 100% artinya data yang diperoleh stabil, dengan demikian dapat segera diberikan intervensi. Sementara baseline B hasil perhitungan pada tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas diperoleh 60%. Artinya data variabel atau tidak stabil, namun telah menunjukkan penurunan sehingga kondisi ini telah memungkinkan untuk

dilanjutkan pada fase baseline A2 sebagai fase kontrol. Pada tahap baseline A2 hasil perhitungan kecenderungan stabilitas pada tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas di peroleh 100%. Artinya data stabil, data juga menunjukkan stabilitas dan arah yang jelas.

d. Jejak data

Jejak data sama dengan kecenderungan arah di atas. Pada kondisi Baseline A1 jejak data menurun (+) yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada tahap ini mengalami penurunan. Pada kondisi fase intervensi (B) jejak data menurun (+) yang bermakna bahwa tingkat kecemasan pada tahap intervensi mengalami penurunan. Sementara pada kondisi baseline A2 jejak data datar (=) yang bermakna tingkat kecemasan pada tahap ini stabil pada tingkat kecemasan yang rendah

e. Level Stabilitas dan Rentang

Menentukan level stabilitas dan rentang sama dengan kecenderungan stabilitas. Sebagaimana sebelumnya di hitung di atas dimana bahwa pada fase baseline A1, datanya stabil dengan rentang, 3, 5 – 4. Pada kondisi baseline B datanya variabel dengan rentang 2, 5 - 3 Pada kondisi baseline A2, datanya stabil dengan rentang 1, 5.

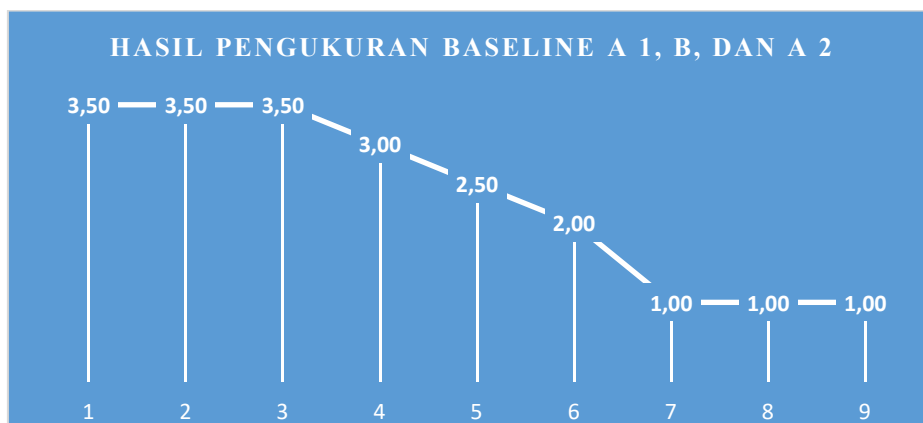
f. Perubahan level

Menentukan perubahan level yaitu dengan menghitung selisih antar data terakhir dan data pertama pada tiap kondisi, selanjutnya menentukan arah: membaik (+), memburuk (-), atau tidak ada perubahan (=). Data hasil pengukuran tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas pada baseline A data hasil pengukuran pada hari pertama yaitu 4 dan data hasil pengukuran pada hari terakhir yaitu 3, 5. hal ini berarti mengalami mengalami penurunan. Fase Baseline B, hasil pengukuran hari pertama yakni 3 dan data hari pengukuran hari terakhir yaitu 2, 5 hal ini berarti terjadi perubahan dengan arah kecemasan menurun atau membaik. Pada kondisi baseline A2 data pengukuran hari pertama yaitu 1, 5 dan data hasil pengukuran pada hari terakhir yaitu 1, 5 hal ini berarti tidak ada perubahan tingkat kecemasan.

2. Subjek NN

Daftar penurunan tingkat kecemasan pada subjek MI dapat dilihat pada grafik berikut :

**Grafik 2.** Hasil pengukuran tingkat kecemasan berbicara siswa (Subjek NN) di depan kelas pada kondisi baseline A1, Baseline B dan Baseline A2



a. Panjang Kondisi

Panjang kondisi merupakan banyaknya sesi atau banyaknya pertemuan yang dilakukan dalam tiap fase. Pada fase baseline A1 dilakukan sebanyak tiga sesi atau tiga kali pengukuran. Pada fase baseline B (intervensi) dilakukan sebanyak tiga sesi atau tiga kali pengukuran dan pada fase baseline A2 dilakukan sebanyak tiga sesi atau tiga kali pengukuran.

b. Estimasi Kecenderungan Arah

Pada baseline A1 dari sesi pertama sampai ketiga, hasil pengukuran yang didapatkan yaitu, 3, 5/3, 5 dan 3, 5. Dengan menarik garis lurus pada grafik di fase baseline A1. Diketahui bahwa kecenderungan arahnya cenderung datar (=). Pada kondisi baseline B kecenderungan arahnya menurun, dengan data hasil pengukuran yang didapatkan, 3/2, 5/2, pada kondisi seperti ini subjek NN dapat dikatakan kecemasan subjek dapat berkurang setelah diberikan intervensi. Hal tersebut dikarenakan pada sesi pengukuran A 2 menunjukkan grafik tingkat kecemasan berbicara subjek mengalami penurunan setelah diberikan intervensi yaitu teknik *sequentially planned integrative counseling for children*. Pada kondisi baseline A2, data hasil pengukuran yang didapatkan yaitu: 1/1/ dan 1. Hal ini menunjukkan pada baseline A2 kecenderungan arahnya datar.

c. Kecenderungan Stabilitas

Pada baseline A1 hasil pengukuran kecenderungan stabilitas tingkat kecemasan berbicara siswa (subjek NN) di depan kelas adalah 100% artinya data yang diperoleh stabil, dengan demikian dapat segera diberikan intervensi. Pada tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas baseline B diperoleh 30%. Artinya data variabel atau tidak stabil, namun telah menunjukkan penurunan sehingga kondisi ini telah memungkinkan untuk dilanjutkan pada fase *baseline A2* sebagai fase kontrol. Sementara

pada baseline A2 hasil perhitungan kecenderungan stabilitas pada tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas di peroleh 100%. Artinya data stabil, data juga menunjukkan stabilitas dan arah yang jelas.

d. Jejak data

Penjelasan jejak data sama dengan kecenderungan arah (point 2) di atas. Pada kondisi Baseline A1 jejak data datar (=). Pada kondisi baseline B jejak data menurun (+) dan pada kondisi baseline A2 jejak data kembali datar (=).

e. Level Stabilitas dan Rentang

Menentukan level stabilitas dan rentang sama dengan kecenderungan stabilitas. Sebagaimana sebelumnya di hitung di atas dimana bahwa pada fase baseline A1, datanya stabil dengan rentang, 3, 5 – 3, 5. Pada fase baseline B datanya variabel dengan rentang 2 – 3. Pada kondisi baseline A2, datanya stabil dengan rentang 1 – 1.

f. Perubahan level

Menentukan perubahan level yaitu dengan menghitung selisih antar data terakhir dan data pertama pada tiap kondisi, selanjutnya menentukan arah: membaik (+), memburuk (-), atau tidak ada perubahan (=). Data hasil pengukuran tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas pada baseline A data hasil pengukuran pada hari pertama yaitu 3, 5 dan data hasil pengukuran pada hari terakhir yaitu 3, 5 hal ini berarti tidak ada perubahan kecemasan. Fase baseline B hasil pengukuran hari pertama yakni 3 dan data hari pengukuran hari terakhir yaitu 2. Hal ini berarti terjadi perubahan dengan arah kecemasan menurun atau membaik. Pada kondisi baseline A2 data pengukuran hari pertama yaitu 1, dan data hasil pengukuran pada hari terakhir yaitu 1 hal ini berarti tidak terjadi perubahan tingkat kecemasan subjek.

**Analisis Antar Kondisi**

1. Subjek MI

- a. Jumlah variabel yang diubah adalah satu dari kondisi baseline A ke baseline B (Intervensi).
  - b. Perubahan kecenderungan arah antar kondisi baseline A1 dengan baseline B (intervensi) yaitu menurun. Hal ini berarti kondisi menjadi membaik atau positif setelah intervensi diberikan. Pada kondisi baseline B (intervensi) dengan baseline A2 kecenderungan arahnya menurun ke datar secara stabil.
  - c. Perubahan kecenderungan stabilitas antar baseline A1 dengan intervensi B yakni stabil ke variabel. Sedangkan pada kondisi baseline B (intervensi) dengan baseline A2 yakni variabel ke stabil.
  - d. Perubahan level antara kondisi baseline A1 dengan intervensi (B) adalah 0,5 sementara baseline B dengan A 2 adalah 1
  - e. Data yang tumpang tindih dengan kondisi baseline A1 dengan kondisi baseline B adalah 0%, sedangkan pada kondisi baseline B dengan baseline A2 adalah 0%. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian intervensi berpengaruh terhadap target behavior.
2. Subjek NN
    - a. Jumlah variabel yang diubah adalah satu dari kondisi baseline A ke baseline B.
    - b. Perubahan kecenderungan arah antar kondisi baseline A1 dengan baseline B (intervensi) yaitu menurun. Hal ini berarti kondisi menjadi membaik atau positif setelah intervensi diberikan. Pada kondisi baseline B (intervensi) kecenderungan arahnya menurun secara variabel ke menurun secara stabil.
    - c. Perubahan kecenderungan stabilitas antar baseline A1 dengan intervensi B yakni stabil ke variabel. Sedangkan pada kondisi baseline B (intervensi) dengan baseline A2 yakni variabel ke stabil.
    - d. Perubahan level antara kondisi baseline A1 dengan baseline B adalah 0, 5 sementara baseline B dengan A 2 adalah 1.
    - e. Data yang tumpang tindih dengan kondisi baseline A1 dengan kondisi baseline B adalah 0%, sedangkan pada kondisi baseline B dengan baseline A2 adalah 0%. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian intervensi berpengaruh terhadap target behavior. Hal tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian Artistiyanto, Raharjo, & Kinanti (2019) bahwa Persentase overlap menunjukkan angka 0% yang artinya penelitian yang dilakukan sangat baik dan mengindikasikan adanya pengaruh intervensi terhadap target behavior.

## SIMPULAN DAN SARAN

Tingkat kecemasan siswa ketika berbicara di depan kelas oleh Subjek MI dan NN sebelum diberikan teknik *sequentially planned integrative counseling for children* berada pada kategori tinggi, namun setelah diberi perlakuan yaitu penerapan teknik *sequentially planned integrative counseling for children* tingkat kecemasan siswa ketika berbicara di depan kelas berada pada kategori rendah. Dengan hasil penelitian ini dapat diketahui gambaran kecemasan siswa dalam berbicara di depan kelas pada siswa SD Negeri Tidung Makassar, mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *sequentially planned integrative counseling for children* dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas siswa SD Tidung Makassar dan penerapan teknik *sequentially planned integrative counseling for children* dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa SD Negeri Tidung Makassar

Berdasarkan kesimpulan yang diambil maka penulis menyarankan kepada: Guru pembimbing (konselor sekolah ) hendaknya dapat menggunakan teknik *sequentially planned integrative counseling for children* dalam usaha mengurangi kecemasan siswa ketika diberikan tugas berbicara di depan kelas. Siswa SD Negeri Tidung Makassar, agar senantiasa dapat mengurangi kecemasan ketika diberikan tugas berbicara di depan kelas dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga aktifitas tidak lagi mengalami kesulitan baik aktifitas dalam lingkup sekolah maupun luar sekolah. Peneliti selanjutnya di jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan ,agar dapat mengembangkan penerapan teknik *sequentially planned integrative counseling for children* pada permasalahan-permasalahan yang berbeda.

## DAFTAR RUJUKAN

- Al Ayyubi, I. I., Nudin, E., & Bernard, M. (2018). Pengaruh Pembelajaran berbasis masalah terhadap kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif*, 1 (3).
- Amanah, R. N. (2017). The use of communication games in speaking class (A Classroom Action Research at eighth grade of SMP Negeri 4 Mojosongo,



- Boyolali in the academic year 2015/2016. *Karya Ilmiah Mahasiswa Prodi Pendidikan Bahasa Inggris FKIP*, 3 (1).
- Artha, R. A., Bharata, H., & Caswita, C. (2014). Penerapan Model Pembelajaran berbasis Masalah untuk meningkatkan kemampuan Representasi Matematis Siswa. *Jurnal Pendidikan Matematika Unila*, 2 (4).
- Artisyanto, H., Raharjo, S., & Kinanti, R. G. (2019). Pengaruh Hydrotherapy terhadap peningkatan Gerak Sendi Lutut pada Cerebral Palsy Spastic Diplegia di YPAC Kota Malang. *Jurnal Sport Science*.
- Aryani, N. L., Suami, N. K., & Arum, D. (2014). Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa dalam Menyampaikan Pendapat Kelas VIII 10 di SMP Negeri Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *eJournal Undiksa Jurusan Bimbingan dan Konseling*, 2 (1).
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Hielgard. (2010). *Pengantar Psikologi Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Ayu, L. C., Kurniati, A., & Seran, E. Y. (2015). Studi Survei kemampuan Berbicara Siswa pada Pembelajaran Bahasa Indonesia di Kelas V. *Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar*, 1 (1).
- Azizah, A. (2016). Using zip game to improve students's speaking skill of the seventh grade at SMP Islam Al Azhar Tulungagung . *Unpublished Master's thesis Institut Agama Islam Negeri Tulungagung*.
- Bernard, M. (2015). 2015. *Meningkatkan kemampuan Komunikasi dan Penalaran serta Disposisi Matematik Siswa SMK dengan Pendekatan Kontekstual melalui Game Adobe Flash cs 4.0*, 4 (2).
- Blackwell, W. (2015). *The Concise Encyclopedia of Communication edited by Wolfgang Donsbach*. UK: Jhon Wiley & Sons, Ltd.
- Chairani, M. (2014). Komunikasi interpersonal guru dan orang tua dalam mencegah kenakalan remaja pada siswa (studi deskriptif pada siswa kelas XI SMA Kolombo Sleman. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7 (2).
- Chandran, S. K., Munohsamy, T., & Rahman, H. M. (2015). *Anxiety in oral presentations among itb students*. Bandung: ITB.
- Christiningsih, A. W., & Widyana, R. (2017). Hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi ilmu komunikasi universitas x jakarta. *Jurnal Psikologi*, 13.
- Daryanto, & Darmiatun. (2013). *Pendidikan Karakter di Sekolah* . Yogyakarta: Gava Media.
- Defrioka, A. (2017). The Use of Information GAP Activities in Teaching Speaking (Classroom Action Research at SMK). *Lingua Didaktika: Jurnal Bahasa dan Pembelajaran Bahasa*, 10 (2).
- Fitri, D. (2017). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy untuk menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa . *Jurnal Psikologi* , 10 (1).
- Geldard, K., Geldard, D., & Yin, F. R. (2016). *Konseling Anak*. Jakarta: Indeks.
- Homer, S. R., Deeprase, C., & Andrade, J. (2016). Negative mental imagery in public speaking anxiety: forming cognitive resistance by taxing visuospatial working memory. *Journal Of Behavior Therapy And Experimental Psychiatry*, 1-25.
- Islamiah, N., Purwaningsih, W. E., Akbar, P., & Bernard, M. (2018). Analisis hubungan kemampuan Pemecahan Masalah Matematis dan Self Confidence Siswa SMP. *Journal on Education*, 1 (1).
- Jangir, S. K., & Govinda, R. B. (2017). Reducing public speaking anxiety with behavior modification techniques among school students: a study . *The International Journal of Indian Psychology*, 5 (1).
- Kennedy, B. (2010). *Anxiety disorders*. Detroit: MI : Greenhavenpress.
- Kurniawan, M. I. (2015). Tri Pusat Pendidikan sebagai Sarana Pendidikan Karakter Anak Sekolah Dasar. *PEDAGOGIA: Jurnal Pendidikan* , 4 (1).
- Murtako, M. (2015). Culture-Based Character Education in Modernity Era. *Jurnal of Islamic Education*, 20 (1).
- Prakosa, B., & Partini. (2015). Berpikir positif untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas . *Proceeding Seminar Nasional*, (pp. 40-47).
- Prakoso, B. (2016). *Hubungan antara Berfikir Positif dengan Kecemasan Berbicara Siswa-siswi Kelas XI SMA Negeri 2 Blora*. Ums.ac.id.

- Pusparatri, R. K. (2012). Strategi pembelajaran berbasis masalah untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa. *Jurnal Ilmiah Guru Caraka Olah Pikir Edukatif*, 16 (2).
- Rahmawati, R. (2017). Improving English speaking ability using the Team-Games-Tournament technique. *English Education Journal*, 8 (1).
- Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan antara self efficacy dan kecemasan saat presentase pada mahasiswa universitas esa unggul. *Jurnal Psikologi*, 12.
- Sarwono, S. W. (2014). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Syamsul. (2015). Peningkatan Kemampuan Berbicara Siswa Kelas IV SDN 1 Galumpang melalui Metode Latihan. *Jurnal Kreatif Tadulako*, 4 (8).
- Timotius, F., Apriliani, N. R., & Bernard, M. (2018). Analisis kesalahan Siswa Kelas IX G di SMP Negeri Cimahi dalam Menyelesaikan Soal Pemecahan Masalah Matematik pada Materi Lingkaran . *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif*, 1 (3).
- Trisiantari, N. K., Marhaeni, A. A., & Koyan, I. W. (2013). Pengaruh implementasi model pembelajaran kooperatif tipe Tps terhadap kemampuan berbicara dan keterampilan berpikir kreatif pada siswa kelas V SD Negeri Gugus III Kecamatan Seririt. *Jurnal Pendidikan Dasar Ganesha*, 3 (1).
- Wahyuni, E. (2015). Hubungan self-efficacy dan keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Komunikasi Islam*, 5.
- Wahyuni, S. (2014). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Psikologi . *Jurnal Psikologi*, 2 (1).