

## Meningkatkan Rasa Percaya Diri Berbicara Di Depan Umum Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Media Ular Tangga Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Randudongkal

Gilang Ditya Setyaji

<sup>1</sup> SMP Negeri 1 Randudongkal, Pemalang, Indonesia

<sup>1</sup>gilangditya21@gmail.com

\* Corresponding Author



Received 2021-04-05; accepted 2021-04-07; published 2021-04-07

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam berbicara di depan umum melalui layanan bimbingan kelompok dengan media ular tangga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Upaya meningkatkan perilaku disiplin melalui layanan bimbingan kelompok ini dilakukan sampai dengan dua siklus, yaitu siklus satu dan siklus dua. Masing-masing siklus menggunakan tahapan yang meliputi tahap perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Hasil pra siklus I, terdapat 6 siswa yang masuk kriteria "sangat rendah" berdasarkan analisis hasil angket kepercayaan diri. Hasil siklus I kondisi kepercayaan diri siswa dalam berbicara di depan umum mengalami peningkatan dengan kriteria "cukup" sebanyak 2 siswa dan 4 siswa lainnya masih dalam kriteria "rendah". Hasil refleksi siklus I sebagai dasar dalam merencanakan kegiatan di siklus II, hasilnya mengalami peningkatan yang cukup signifikan yaitu, seluruh siswa mengalami peningkatan dan masuk dalam kriteria "sangat tinggi" berdasarkan data dari angket kepercayaan diri. Bila dilihat peningkatan skor dari kondisi pra siklus, dan siklus II, seluruh siswa mengalami peningkatan lebih dari 50% dari kondisi awal. Jadi layanan bimbingan kelompok dengan media ular tangga mampu meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa berbicara di depan umum di SMP Negeri 1 Randudongkal.

### ABSTRACT

The purpose of this study was to increase students' confidence in public speaking through group guidance services using snake and ladder media. The method used in this research is Classroom Action Research. Efforts to improve disciplinary behavior through group guidance services are carried out in two cycles, namely cycle one and cycle two. Each cycle uses a stage which includes the stage of planning the action, implementing the action, observing and reflecting. The results of the pre-cycle I, there were 6 students who entered the "very low" criteria based on the analysis of the results of the self-confidence questionnaire. The results of the first cycle, the condition of the students' self-confidence in public speaking has increased with the criteria of "enough" as many as 2 students and 4 other students are still in the "low" criteria. The results of the reflection in cycle I as a basis for planning activities in cycle II, the results have increased quite significantly, namely, all students have increased and entered the "very high" criteria based on data from the self-confidence questionnaire. When viewed from the increase in scores from the pre-cycle conditions, and the second cycle, all students experienced an increase of more than 50% from the initial conditions. So group guidance services using caterpillar media are able to increase the self-confidence of students speaking in public at SMP Negeri 1 Randudongkal.

### Kata Kunci

Layanan Bimbingan  
Kelompok  
Media Ular Tangga  
Kepercayaan diri  
Berbicara di depan  
umum

Group Guidance  
Services  
Media Snakes and  
Ladders  
Confidence  
Public speaking

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



## 1. Pendahuluan

Kemampuan berbicara di depan umum merupakan suatu kemampuan yang tidak dimiliki setiap orang, disebabkan oleh rasa grogi atau tidak percaya diri, kepercayaan diri merupakan modal utama yang harus disiapkan sebelumnya. Berbicara di depan umum juga merupakan kebiasaan yang harus dipupuk sejak dini, tidak hanya di sekolah tetapi juga di keluarga dan masyarakat. Sebagian besar peserta didik SMP Negeri 1 Randudongkal, khususnya peserta didik kelas VIII A kurang percaya diri ketika berbicara di depan umum. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti sebagai guru pembimbing, ketika mereka diminta maju ke depan kelas untuk mempresentasikan hasil diskusi, berpendapat dan melaksanakan tugas yang mengandung aspek kemampuan tampil berbicara di depan umum, mereka gugup, tidak mampu mengungkapkan hal yang sudah dipersiapkan, bahkan untuk maju saja keberatan.

Permasalahan yang dialami oleh siswa tersebut merupakan salah satu tantangan bagi remaja untuk mampu mengatasi masalah dalam mengembangkan kemampuan bersosialisasi yaitu melalui berkomunikasi di depan umum. Remaja di era digital lebih sering bersosialisasi melalui media social dibandingkan berkomunikasi secara langsung. Maulana (2019) menjelaskan bahwa krisis identitas menjadi tantangan remaja untuk diselesaikan, remaja dikatakan mampu keluar dari identitas bila mampu menyelesaikan tiga perkara yaitu pilihan pekerjaan, adopsi nilai yang diyakini, perkembangan identitas seksual yang memuaskan. Remaja sudah mampu menemukan identitas diri bila remaja mampu memiliki pemahaman dan beradaptasi terhadap dirinya dan peranannya di masyarakat. Fenomena kurangnya kemampuan dalam berkomunikasi di depan umum siswa ini merupakan cerminan perilaku yang kurang sesuai, hasil dari identifikasi perilaku, dan kebiasaan yang kurang tepat dari lingkungan sekitar siswa.

Kenyataan ini juga diakui oleh Bapak/Ibu Guru yang mengajar di Kelas VIII A, mengemukakan bahwa ketika kegiatan diskusi sebagian besar peserta didik kurang percaya diri untuk tampil mengungkapkan ide dan gagasan apalagi jika harus berbicara di depan kelas. Kepercayaan diri berbicara di depan umum bagi peserta didik kelas VIII A merupakan hal penting karena mereka sering mendapat tugas dari Bapak/Ibu guru untuk mempresentasikan hasil diskusi, apresiasi sastra, kemampuan berbicara pada pelajaran bahasa dan lain sebagainya, di samping itu guru menaruh harapan besar pada kelas VIII A, sebab kelas VIII A merupakan salah satu kelas favorit berdasarkan prestasi akademik yang diperoleh dikelas sebelumnya.

Selain itu peserta didik bisa juga menjadi delegasi lomba, seperti pada lomba-lomba yang diadakan sekolah melalui kegiatan tengah semester atau kegiatan class meeting tidak jarang harus tampil berbicara di depan umum. Misalnya pidato, lomba cerdas cermat beberapa kelas memilih tidak mengikuti kegiatan tersebut dengan alasan tidak berani untuk tampil dan tidak percaya diri. Oleh karena itu rendahnya kepercayaan diri peserta didik untuk berbicara di depan umum sangat penting untuk ditingkatkan. Faktor penyebab percaya diri peserta didik rendah yaitu: dari dalam diri peserta didik yaitu ketidaktetapan akan kemampuan yang dimiliki dan dari luar yaitu belum ada stimulus berupa informasi yang masuk pada diri individu yang mengakibatkannya yakin atas potensi dirinya. Pada penelitian ini akan diatasi faktor penyebab yang dari luar yaitu dengan memberi informasi dan rangsangan agar peserta didik yakin bahwa dia memiliki potensi untuk berbicara di depan umum.

Guru pembimbing adalah pendidik psikologis yang bertugas membantu peserta didik dalam menghadapi dan mengatasi masalah yang menyangkut perilakunya, kemampuannya dalam menyesuaikan diri dan pengembangan pribadinya secara menyeluruh. (Prayitno, 2009:52). Oleh karena itu guru pembimbing dapat memberi rangsangan dan informasi agar mereka dapat meningkatkan percaya diri berbicara di depan umum. Selama ini guru pembimbing telah menyampaikan topik tersebut melalui layanan bimbingan kelompok tanpa media. Peserta didik langsung dilatih untuk tampil berbicara di depan kelas secara bergilir. Ternyata layanan tersebut belum berhasil optimal, sebagian besar peserta didik tidak mau disuruh maju dengan alasan malu dan takut.

Menurut teori behaviorisme dikatakan bahwa perilaku manusia dapat dibentuk dengan cara belajar (Corey, 2005:202). Oleh karena itu guru pembimbing dapat membelajari peserta didik untuk percaya diri berbicara di depan umum. Strategi yang ditempuh adalah dengan cara melatih mereka berbicara di depan umum dengan media "Ular tangga". Dengan media ini peserta didik dapat berlatih berbicara

di depan umum di depan teman satu kelompok. Karena media ini disajikan dalam bentuk permainan maka sangat dimungkinkan peserta didik antusias mengikutinya. Dengan digunakannya media tersebut diharapkan peserta didik mampu meningkatkan kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum dan minat peserta didik mengikuti layanan Bimbingan Konseling (BK) meningkat, sedangkan dampak secara tidak langsung adalah dapat meningkatkan prestasi belajar.

Bimbingan kelompok digunakan sebagai media untuk membantu siswa dalam berinteraksi sosial dengan baik dan mampu menumbuhkan kepercayaan diri dalam berkomunikasi. Respati, dkk (2019) Bimbingan kelompok ditujukan untuk menyelesaikan masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa. Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama mengembangkan potensi dalam berinteraksi dengan baik melalui komunikasi verbal maupun non verbal. Menurut Maulana (2016) Layanan bimbingan kelompok lebih bersifat preventif karena guru pembimbing lebih memfokuskan untuk mencegah munculnya permasalahan yang dapat menghambat perkembangan potensi siswa. Penelitian ini memfokuskan untuk meningkatkan potensi komunikasi verbal di depan umum melalui layanan bimbingan kelompok, sehingga siswa mampu mengembangkan kemampuannya serta menghindari masalah verbal yang dapat menghambat perkembangan diri siswa.

Media "Ular tangga" merupakan salah satu kegiatan lanjutan berupa latihan tindakan untuk meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan umum. Ini merupakan salah satu cara meningkatkan kepercayaan diri dengan memanfaatkan pengalaman langsung. Dalam menemukan inovasi untuk membantu peserta didik, guru pembimbing perlu merujuk pada teori pendekatan konseling. Media "Ular tangga" merupakan inovasi model layanan BK dari teori behavior. Terapi behavior didasarkan pada prinsip-prinsip dan prosedur metode ilmiah. Prinsip belajar diperoleh dengan eksperimen yang secara sistematis diterapkan untuk membantu orang merubah tingkah laku maladaptive mereka. Terapi behavior didasarkan pada prinsip-prinsip dan prosedur metode ilmiah. Prinsip belajar diperoleh dengan eksperimen yang secara sistematis diterapkan untuk membantu orang merubah tingkah laku maladaptive mereka (Corey, 2005: 285). Karena ketidakpercayaan diri merupakan salah satu jenis dari perilaku maladaptif yang tidak tampak, maka dapat diupayakan penyelesaiannya dengan pendekatan behavior.

Penggunaan media ular tangga memberikan kesempatan bagi anggota kelompok untuk saling berinteraksi antar anggota dan di tiap nomor media memiliki tantangan atau tugas yang berkaitan dengan berkomunikasi. Hal ini memberikan kesempatan bagi seluruh anggota kelompok untuk terlibat aktif dalam mengembangkan kemampuan berkomunikasi. Ular tangga ini akan dimainkan oleh seluruh anggota kelompok dan pemimpin kelompok sebagai pengatur jalannya permainan ular tangga.

## 2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah merujuk pada Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian Tindakan Kelas merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama (Arikunto, dkk:2006). Sedangkan desain model penelitian yang digunakan adalah menggunakan konsep Kemmis dan Mc. Taggart yang dikenal dengan sistem spiral yang terdiri dari empat komponen yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), pengamatan (*observing*) dan refleksi (*reflection*). Dalam penelitian ini berlangsung selama dua siklus dengan subyek penelitian kelas VIII A SMP Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang, berjumlah 6 peserta didik yang terdiri dari 3 peserta didik laki-laki dan 3 peserta didik perempuan. Subyek penelitian ini merupakan peserta didik peneliti dan anak-anak tersebut kepercayaan dirinya untuk berbicara di depan umum rendah. penelitian ini menggunakan angket dan observasi, maka alat pengumpul data yang digunakan adalah lembar pertanyaan tertulis dan pedoman observasi. Bentuk angket pada penilaian segera adalah angket tertutup.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Kondisi Prasiklus

Pada kondisi awal yaitu sebelum penelitian, kepercayaan diri berbicara di depan umum subyek penelitian memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah dan cukup tinggi. Terlihat melalui hasil angket dalam pra siklus pada data di table 1 berikut:

**Table 1.** kondisi awal kemampuan berbicara di depan umum kelas VIII A

Kode Responden	Skor Total	Kriteria
A-2	102	Sangat Rendah
A-11	99	Sangat Rendah
A-14	99	Sangat Rendah
A-22	98	Sangat Rendah
A-24	102	Sangat Rendah
A-27	102	Sangat Rendah

Berdasarkan table di atas dapat dilihat bahwa keseluruhan subyek penelitian mendapatkan kriteria sangat rendah untuk kemampuan berbicara di depan umum. Subyek penelitian tersebut diambil dari skor terendah di kelas VIII A, berikut lebih detailnya

#### 3.2. Siklus I

##### 3.2.1. Perencanaan

Tindakan pada siklus I direncanakan selama dua pertemuan. Pertemuan dilakukan di luar jam pelajaran. Peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan dan menyiapkan materi yang akan disampaikan dan instrument yang digunakan. Siklus I direncanakan dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan. Peneliti memberikan permainan ular tangga “Aku Bisa” kepada 6 anggota kelompok, permainan ini seperti ular tangga biasa tetapi diberberapa nomor ada perintah yang harus dilakukan oleh peserta didik dan perintah tersebut secara rinci tertulis di kartu yang dipegang oleh peneliti. Alat yang dibutuhkan adalah 1 lembar ular tangga “Aku Bisa”, 6 buah pion, 1 buah dadu, 1 gelas untuk melempar dadu dan 40 lembar kartu perintah.

##### 3.2.2. Pelaksanaan

Pada tahap tindakan ini, peneliti melaksanakan rencana tindakan Bimbingan Kelompok dengan metode diskusi topik tugas. Peneliti membina hubungan baik (rapport) terlebih dahulu dengan menanyakan kondisi mereka setelah mengikuti pelajaran daring, kemudian membuka kegiatan dengan memberi salam, kemudian dilanjutkan dengan penjelasan maksud diadakannya penelitian tersebut. Kegiatan inti mengemukakan pendapat tentang pengertian percaya diri dan karakteristik percaya diri. Seluruh anggota kelompok sudah cukup jelas dan berani dalam menyampaikan pendapat walaupun masih terlihat gugup dan dengan suara terbata-bata. Sedangkan anggota yang lain belum berani dalam mengemukakan pendapat dan harus ditunjuk terlebih dahulu. Kemudian dilanjutkan dengan permainan ular tangga “aku bisa”, dimulai dengan anggota kelompok menentukan siapa yang mendapat giliran pertama, kedua, ketiga dan seterusnya, anggota kelompok yang mendapat giliran pertama memulai permainan dengan melempar dadu. Kemudian jika pion anggota kelompok yang berhenti di beberapa nomor yang menunjukkan ada perintah, anggota kelompok harus membuka kartu yang tersedia dan harus melaksanakan apa yang diperintakan didalam kartu tersebut. Permainan dilakukan secara bergilir sampai semua anggota kelompok mencapai garis finish

##### 3.2.3. Pengamatan

Pengamatan dilakukan dengan mengelaborasi dua data observasi yang didapat dari observasi kolaborator dan observasi layanan bimbingan kelompok. Observasi kolaborator dilakukan teman sejawat dalam hal ini sesama guru bimbingan konseling yang bertujuan untuk mengetahui kualitas layanan bimbingan kelompok dengan media ular tangga. Dari hasil pengamatan bahwa keaktifan anggota kelompok sudah cukup baik, anggota kelompok masih malu-malu dalam menyampaikan pendapat hanya A- 11 dan A-22 yang cukup berani mengungkapkan pendapat tanpa ditunjuk walaupun masih dengan suara yang belum jelas, tatapan mata yang menunjukkan masih gugup. Anggota kelompok yang lain akhirnya mau mengemukakan pendapatnya walaupun harus ditunjuk terlebih dahulu. Anggota kelompok yang akhirnya mau mengemukakan pendapatnya adalah A-2,

A14, A-24 dan A-27 walaupun dengan nada suara yang masih belum jelas dan ekspresi bingung tetapi itu sudah cukup bagus.

### 3.2.3. Refleksi

Peneliti melakukan refleksi setelah melaksanakan siklus 1, yaitu melaporkan hasil evaluasi setelah siklus I berdasarkan analisis angket percaya diri. Berikut kondisi percaya diri berbicara di depan umum pada siklus I dalam table 2 berikut:

Table 2. Perbandingan Kondisi Prasiklus dan Kondisi Siklus I

Responden	Prasiklus		Siklus I	
	Skor	Kriteria	Skor	Kriteria
A-2	102	Sangat Rendah	119	Rendah
A-11	99	Sangat Rendah	125	Cukup
A-14	99	Sangat Rendah	117	Rendah
A-22	98	Sangat Rendah	114	Rendah
A-24	102	Sangat Rendah	126	Cukup
A-27	102	Sangat Rendah	123	Rendah

## 3.3. Siklus II

### 3.3.1. Perencanaan

Tindakan pada siklus II direncanakan selama dua pertemuan. Pertemuan dilakukan di luar jam pelajaran. Peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan dan menyiapkan materi yang akan disampaikan dan instrument yang digunakan. Siklus II direncanakan dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan. Materi yang dibahas adalah faktor yang mempengaruhi perkembangan percaya diri di pertemuan pertama dan cara meningkatkan percaya diri di pertemuan kedua.

### 3.3.2. Pelaksanaan

Pemimpin kelompok membuka dengan salam, doa dan presensi. Membina rapport dengan peserta didik. Menyampaikan tujuan yang akan dicapai. Layanan ini bertujuan agar anggota kelompok mampu memaksimalkan rasa percaya diri ketika berbicara di depan umum dan bisa membangun rasa percaya diri. Memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik. Kontrak waktu, pelaksanaan bimbingan kelompok kali ini adalah 60 menit, semua sepakat dan akan melakukan dengan baik. Pemimpin kelompok memberikan penjelasan tentang topic yang akan dibicarakan. Anggota kelompok mengemukakan pendapat tentang faktor yang mempengaruhi perkembangan percaya diri. Anggota kelompok A-2, A-22 dan A27 jelas dan berani dalam menyampaikan pendapat walaupun masih terlihat gugup dan dengan suara terbata-bata. Sedangkan anggota yang lain yaitu A-11 A-14 dan A-24. Kemudian dilanjutkan dengan permainan ular tangga "aku bisa", dimulai dengan anggota kelompok menentukan siapa yang mendapat giliran pertama, kedua, ketiga dan seterusnya, anggota kelompok yang mendapat giliran pertama memulai permainan dengan melempar dadu. Kemudian jika pion anggota kelompok yang berhenti di beberapa nomor yang menunjukkan ada perintah, anggota kelompok harus membuka kartu yang tersedia dan harus melaksanakan apa yang diperintahkan didalam kartu tersebut. Permainan dilakukan secara bergilir sampai semua anggota kelompok mencapai garis finish. Pertemuan kedua, anggota kelompok mengemukakan pendapat cara meningkatkan rasa percaya diri, semua anggota kelompok sudah cukup berani dan antusias dalam mengemukakan pendapat. Kemudian dilanjutkan dengan permainan ular tangga "aku bisa", sama seperti pertemuan pertama.

### 3.3.3. Pengamatan

Semua anggota kelompok sudah menunjukkan keaktifan dalam kegiatan layanan ini, dengan dibuktikan dengan persentasi keaktifan anggota kelompok sudah ada di kategori Baik. Dalam permainan ular tangga Semua anggota kelompok berperan aktif dan antusias sudah tidak ada anggota kelompok yang malu-malu dalam melaksanakan perintah di ular tangga "Aku Bisa". Sedangkan untuk

dinamika kelompok sudah terjalin dengan baik. Dalam kegiatan bimbingan kelompok sudah ada kemajuan cukup signifikan yaitu dengan bertambahnya anggota kelompok yang berani mengemukakan pendapat tanpa ditunjuk terlebih dahulu yaitu A-22, A-11, A-2 dan A-24. Semua anggota kelompok bermain dengan penuh antusias ketika mendapat perintah untuk menyampaikan apa yang ada di dalam kartu hampir semua bisa melaksanakan dengan suara lantang dan jelas.

### 3.3.4. Refleksi

Peneliti melakukan refleksi setelah melaksanakan siklus II, yaitu melaporkan hasil analisis angket percaya diri. Berikut perbandingan kondisi percaya diri berbicara di depan umum pada prasiklus, siklus I, siklus II dalam table 3 berikut:

Table 3. Perbandingan Kondisi Prasiklus, Siklus I, dan Siklus II

Responden	Prasiklus		Siklus I		Siklus II	
	Skor	Kriteria	Skor	Kriteria	Skor	Kriteria
A-2	102	Sangat Rendah	119	Rendah	150	Sangat Tinggi
A-11	99	Sangat Rendah	125	Cukup	154	Sangat Tinggi
A-14	99	Sangat Rendah	117	Rendah	148	Sangat Tinggi
A-22	98	Sangat Rendah	114	Rendah	157	Sangat Tinggi
A-24	102	Sangat Rendah	126	Cukup	155	Sangat Tinggi
A-27	102	Sangat Rendah	123	Rendah	151	Sangat Tinggi

### 3.4. Pembahasan

Keberhasilan penelitian ini terlihat dari beberapa indikator, yaitu (1) pemimpin kelompok mampu mengelola kelompok; (2) alat yang digunakan mampu meningkatkan aktifitas siswa dalam mengikuti layanan bimbingan konseling; (3) penggunaan waktu sudah sesuai dengan perencanaan; dan (4) selama pelaksanaan menggunakan media ular tangga "Aku Bisa" siswa antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga mampu meningkatkan kemampuan berbicara siswa. Hal ini disebabkan peneliti menegakkan dua nilai proses pembelajaran yaitu *high touch* dan *high tech*. *High-touch*, yaitu sentuhan tingkat tinggi yang mengenai aspek kepribadian dan kemanusiaan peserta layanan (aspek afektif, semangat, sikap, nilai dan moral), melalui implementasi konselor, (1) kewibawaan, (2) kasih sayang dan kelembutan, (3) keteladanan, (4) pemberian penguatan, (5) tindakan tegas yang mendidik. *High-tech*, yaitu teknologi tingkat tinggi untuk menjamin kualitas layanan bimbingan kelompok, melalui implementasi dalam: (1) materi pelajaran (isi konten), (2) metode pembelajaran, (3) alat bantu pembelajaran, (4) lingkungan pembelajaran, (5) penilaian hasil pembelajaran. Dalam layanan bimbingan kelompok, dapat digunakan teknik penyajian, tanya jawab dan diskusi, dan kegiatan lanjutan. Dengan teknik penyajian koselor menyajikan materi pokok bimbingan kelompok, setelah para peserta disiapkan sebagaimana mestinya. Tanya jawab dan diskusi dilakukan konselor untuk mendorong partisipasi aktif dan langsung para peserta, untuk memantapkan wawasan dan pemahaman peserta.

Media "Ular tangga" merupakan inovasi model layanan BK dari teori behavior. Terapi behavior didasarkan pada prinsip-prinsip dan prosedur metode ilmiah. Prinsip belajar diperoleh dengan eksperimen yang secara sistematis diterapkan untuk membantu orang merubah tingkah laku maladaptive mereka. Terapi behavior didasarkan pada prinsip-prinsip dan prosedur metode ilmiah. Prinsip belajar diperoleh dengan eksperimen yang secara sistematis diterapkan untuk membantu orang merubah tingkah laku maladaptive mereka (Corey, 2005: 285). Media "Ular tangga" merupakan pengembangan dari teknik desensitisasi *in vivo*. Teknik ini dilakukan dengan menghadapkan klien pada situasi nyata tentang hal yang menyebabkan kecemasan. Dalam penelitian peserta didik diajak langsung menghadapi situasi nyata berbicara di depan umum. Media "Ular tangga" membantu peserta didik melakukan perintah yang tertulis di papan permainan ular tangga kemudian mengungkapkan apa yang diperintah di papan ular tangga tersebut untuk kemudian diungkapkan di depan teman satu kelompok. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sunardi (2003) meneliti tentang kebiasaan dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik bicara di depan umum. Hasil

penelitian tersebut menunjukkan bahwa dengan adanya kebiasaan-kebiasaan sebagai ajang latihan, maka kepercayaan diri peserta didik untuk bicara di depan umum menjadi lebih meningkat.

Penggunaan layanan bimbingan kelompok membantu siswa dalam mengatasi kecemasan berkomunikasi di depan umum karena seluruh anggota merasa memiliki kondisi yang serupa sehingga berkeinginan untuk berlatih dalam berkomunikasi. Maulana (2016) manfaat layanan bimbingan kelompok salah satunya adalah untuk meningkatkan kemampuan sosial anggotanya melalui komunikasi antar individu. Hal tersebut tentu kontribusi dalam menumbuhkan dinamika kelompok sangat berpengaruh terhadap keaktifan anggota dalam membahas topik dan memainkan media ulat tangga.

Dinamika kelompok menjadi bagian paling penting dalam layanan bimbingan kelompok khususnya untuk mendorong keikutsertaan siswa dalam pembahasan topik layanan. Saputro (2020) menjelaskan bahwa dalam dinamika kelompok, terdapat interaksi dan hubungan timbal balik antar anggota kelompok dengan pemimpin kelompok yang berpengaruh terhadap pengembangan hubungan sosial yang baik dengan bertutur kata dan berperilaku baik kepada teman sebaya maupun orang yang lebih tua, maka secara tidak langsung, layanan bimbingan kelompok dapat menumbuhkan sikap sopan santun, rasa saling menghormati dan menghargai dalam membangun hubungan sosial.

Pentingnya berbicara di depan umum sebagai salah satu sarana dalam berkomunikasi lisan kepada orang lain merupakan bentuk interaksi sosial. Siswa diharapkan agar mampu berinteraksi dengan berbagai cara kepada siapapun, Maulana (2014) menyatakan bahwa pentingnya komunikasi bagi siswa, tidak hanya berdampak kepada kemampuan sosialnya tetapi juga berpengaruh terhadap kemampuan akademiknya. Meskipun dampak terhadap kemampuan akademik tidak secara langsung dapat dirasakan bagi siswa, namun setidaknya memberikan dampak yang positif bagi perkembangan masing-masing pribadi siswa.

#### 4. Simpulan

Secara umum layanan bimbingan kelompok dengan media ulat tangga dapat digunakan sebagai tindakan untuk meningkatkan rasa percaya diri berbicara didepan umum. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan percaya diri berbicara di depan umum pada peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 1 Randudongkal. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disajikan beberapa saran kepada wali kelas VIII A di SMP Negeri 1 Randudongkal agar memberikan kesempatan yang lebih luas kepada peserta didik kelas VIII A untuk berbicara di depan. Saran bagi guru mata pelajaran agar sering memotivasi kepada peserta didik kelas VIII A agar lebih percaya diri berbicara di depan umum.

#### Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2003). *Prosedur Penelitian Ilmiah*. Rineka Cipta.
- Corey. (2005). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Seventh Ed). Thomson Brooks.
- Hakim. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Pujaswara.
- Ismail. (2006). *Efektifitas Bimbingan Vokasional dalam Peningkatan Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri pada Bidang Studi yang Dipilih di SMK Texmako Semarang*. UNNES.
- Mardiyanto. (2006). *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Depdiknas.
- Maulana, M., Hidayati, A. (2016). Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Univet Bantara Sukoharjo Angkatan Tahun 2015/2016. *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(1). <https://ojs.iptpisurakarta.org/index.php/Edudikara/issue/view/10>
- Maulana, M., Wibowo, M., & Tadjri, I. (2014). Model Bimbingan Kelompok Berbasis Budaya Jawa Dengan Teknik Permainan Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Smp Kota Semarang. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/4612>
- Mawardi. (2001). *Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling*. Grafika.

- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Ghalia.
- Prayitno. (1998). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Ghalia.
- Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok Seri layanan Konseling (L6 dan L7)*. Universitas Negeri Padang.
- Prayitno. (2009). *Seri Layanan Konseling, Layanan Penguasaan Konten*. Universitas Negeri Padang.
- Saputro, Dian Bowo. Hidayati, A & Maulana, M. (2020). Peran Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Terhadap Sikap Sopan Santun. *Jurnal Advice Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 132–145.  
<http://journal.univetbantara.ac.id/index.php/advice/article/view/781/pdf>
- Sugeng. (2004). *Layanan Konseling dengan Media Konten*. Mimbar Pendidikan.
- Sunardi. (2003). *Pembiasaan dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta didik Bicara di Depan*.
- Suraji. (2006). *Cara Praktis Berpidato*. Rosdakarya.
- Utami. (2005). *Efektivitas Relaksasi dan Terapi Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Muka Umum*. Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.