

BIMBINGAN KELOMPOK BERBASIS PERMAINAN: UPAYA UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL SISWA SEKOLAH DASAR

Anisa Nur Fitri¹, Edy Irawan², Ainur Rosidah³
Universitas Muhammadiyah Pringsewu
*Edy Irawan, Email : edyirawan@umpri.ac.id

Abstrak

Kecemasan sosial adalah perasaan dan pengalaman kognitif yang muncul karena adanya persepsi bahwa seorang individu dievaluasi negatif oleh orang lain. Perilaku kecemasan sosial yang tinggi salah satunya ditandai adanya perilaku siswa yang kurang nyaman saat menjadi pusat perhatian orang sekitar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok berbasis permainan untuk mereduksi kecemasan sosial siswa sekolah dasar. Jenis penelitian ini adalah eksperimen yaitu *eksperimental one group pretest-posttest design*. Populasi berjumlah 52 siswa dan sampel berjumlah 8 siswa dengan random sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok yang menerima bimbingan kelompok berbasis permainan mengalami penurunan yang signifikan. Bimbingan kelompok berbasis permainan ini dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk berlatih berbagai keterampilan sosial dalam konteks yang menyenangkan dan mendukung permainan yang dirancang khusus dapat membantu mengurangi ketegangan sosial dan meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Kata Kunci : kecemasan sosial, bimbingan kelompok, permainan

Open Access

Received : 2024-01-05 Published : 2024-01-31



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License
Website: <http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan bagian integral dari pembentukan karakter dan perkembangan individu, terutama pada tingkat sekolah dasar (Desyandri, 2019; Lutfiyani & Bhakti, 2017). Pernyataan tersebut mengandung makna bahwa pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk karakter dan perkembangan individu, terutama di tingkat sekolah dasar. Pendidikan bukan hanya tentang pemberian pengetahuan akademis, melainkan juga tentang membentuk nilai-nilai, sikap, dan keterampilan sosial-emosional yang menjadi dasar perkembangan individu. Proses pendidikan diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan holistik siswa, mencakup aspek-aspek intelektual, sosial, emosional, dan moral (Jones & Kahn, 2017; Rohmah & Azizah, 2023).

Salah satu tantangan atau permasalahan yang sering dihadapi oleh siswa adalah kecemasan sosial, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Kecemasan sosial adalah ketidaknyamanan atau rasa cemas yang muncul dalam situasi sosial atau interaksi dengan orang lain (Jefferies & Ungar, 2020). Hal ini bisa terjadi ketika seseorang merasa tidak yakin atau khawatir tentang bagaimana orang lain akan menilai atau meresponsnya. Kecemasan sosial dapat melibatkan berbagai aspek, termasuk ketakutan akan penolakan, perasaan rendah diri, atau kekhawatiran berlebihan tentang bagaimana orang lain melihat dan menilai dirinya (Jatmiko, 2017).

Kecemasan sosial pada siswa sekolah dasar dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya, rendahnya rasa percaya diri, atau ketidakmampuan untuk mengekspresikan diri secara sosial (Colonnesi et al., 2017). Oleh karena itu, perlu adanya pendekatan yang efektif untuk mereduksi kecemasan sosial ini dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Salah satu pendekatan yang menarik untuk mengatasi kecemasan sosial pada siswa sekolah dasar adalah melalui bimbingan kelompok berbasis permainan.

Bimbingan kelompok berbasis permainan adalah suatu bentuk intervensi psikologis yang menggabungkan prinsip-prinsip bimbingan kelompok dengan unsur-unsur permainan (Ferreira-Brito et al., 2019; Irawan et al., 2015). Dalam konteks ini, "permainan" merujuk pada aktivitas-aktivitas yang dirancang untuk merangsang interaksi, komunikasi, dan pembelajaran di antara anggota kelompok (Landers et al., 2017; Zeng et al., 2020). Tujuan utama dari bimbingan kelompok berbasis permainan adalah memberikan pengalaman yang mendalam dan menyenangkan untuk membantu anggota kelompok mengatasi masalah, membangun keterampilan sosial, meningkatkan kepercayaan diri, dan mencapai pertumbuhan pribadi.

Pendekatan ini menggabungkan unsur bimbingan kelompok untuk meningkatkan interaksi sosial dan pengembangan keterampilan interpersonal, sambil memanfaatkan elemen permainan sebagai metode yang menarik dan menyenangkan. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mengevaluasi efektivitas bimbingan kelompok berbasis permainan dalam mereduksi kecemasan sosial pada siswa sekolah dasar.

Bimbingan kelompok berbasis permainan merupakan pendekatan kreatif dan menyenangkan untuk memberikan dukungan psikologis dan sosial kepada individu dalam suatu kelompok (Irawan et al., 2021). Melalui interaksi yang positif dan pengalaman yang menyenangkan, peserta dapat mengembangkan keterampilan dan pemahaman yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari mereka

Pentingnya penelitian ini terletak pada upaya untuk memberikan solusi komprehensif terhadap masalah kecemasan sosial pada tingkat pendidikan dasar. Dengan memahami dampak positif dari bimbingan kelompok berbasis permainan, diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan kesejahteraan sosial dan emosional siswa (Huen et al., 2016), sekaligus menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi pertumbuhan dan perkembangan mereka (Tan et al., 2016).

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian yang digunakan untuk menjawab pertanyaan peneliti dengan cara mengikuti kaidah-kaidah keilmuan konkret/empiris objektif, rasional dan sistematis (Murjani, 2022). Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen, yaitu merupakan penelitian adanya perlakuan atau intervensi yang bertujuan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan setelah dilakukan intervensi kepada salah satu kelompok atau lebih kelompok. *Eksperiment* yang digunakan adalah *pre experimental design* lebih tepatnya *one group pretest posttest design*.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel *random sampling*. Teknik *random sampling* adalah cara pengambilan sampel dengan semua objek atau elemen dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel (Lohr, 2021). Maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan *simple random sampling*, dimana cara penarikan sampel dilakukan secara acak sederhana. Populasi siswa UPT SD N 1 Ambarawa berjumlah 52 siswa dan 8 siswa yang memiliki kecemasan sosial sedang dan tinggi. Untuk menjawab hipotesis penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik parameterik. Hal ini didasari setelah dilakukan uji normalitas yang dimana menunjukkan bahwa data yang digunakan berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan. Pertemuan pertama diisi dengan melakukan pretest dengan memberikan angket untuk mengetahui siswa yang memiliki kecemasan sosial, pertemuan kedua, ketiga dan keempat diisi dengan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berbasis permainan dengan tujuan mengurangi kecemasan sosial dan diakhiri dengan melakukan posttest. layanan bimbingan kelompok ini diberikan kepada siswa yang memiliki kecemasan sosial tinggi dan sedang berdasarkan hasil pretest dari seluruh siswa kelas V SD Negeri 1 Ambarawa

Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan penurunan kecemasan sosial siswa. Kemudian peneliti menganalisis skor pada masing masing sampel yang disajikan pada tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Perbandingan Pre-test dan Post-test

NO	Pre-Test			Post-test		
	Nama siswa	Skor	Kategori	Skor	Kategori	selisih
1	IDM	70	Tinggi	61	Sedang	9
2	NKA	81	Tinggi	67	Sedang	14
3	NAZ	76	Tinggi	50	Sedang	26
4	RCP	67	Sedang	60	Sedang	7
5	RAF	78	Tinggi	62	Sedang	16
6	AUB	65	Sedang	63	Sedang	2

7	MR	63	Sedang	53	Sedang	10
8	WTA	66	Sedang	60	Sedang	6
jumlah		566		476		90
Rata Rata		70.75		59.5		

Berdasarkan hasil Post-test diatas, dapat diketahui bahwa nilai mengalami penurunan, yaitu dari 566 menjadi 476 penurunan nilai sebesar 90. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan untuk mengurangi kecemasan sosial antara kelompok eksperimen. Kemudian, peneliti menganalisis skor masing masing sampel yang disajikan pada tabel 2 yang terlihat seperti berikut :

Tabel 2. Uji Paired Samples Test

Paired Samples Test									
Paired differences									
		std		95% confidences				Sig.	
		mean	deviatio	mean	Interval of the				(2-
			n	Error	Lower	Upper	t	df	taile
									d)
Pai	Pretes	11.250	7.42101	2.623	5.0458	17.45412	4.28	7	.004
r	t-	00		72	8		8		
1	postes								
	t								

Berdasarkan hasil perhitungan tabel 2 memperlihatkan hasil Uji *Paired T test* dimana pada tabel 2 diperoleh nilai sig. (2- Tailed) sebesar $0,004 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata rata hasil kecemasan sosial siswa pada pre-test dan post-test. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka penelitian ini diterima yaitu ada pengaruh bimbingan kelompok teknik permainan terhadap kecemasan sosial siswa, yaitu H_0 diterima H_0 ditolak.

Adapun makna dari penelitian ini adalah sesudah dan sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok teknik permainan, terjadi perubahan pada siswa dari hasil pre-test menunjukkan rata rata 70.75 mengalami penurunan setelah diberikan post-test yaitu dengan skor rata rata 59.5. dengan demikian terjadi selisih perubahan siswa dari pretest dan posttest rata rata 11.25. hal ini tentu dijadikan tolak ukur keberhasilan penelitian yang peneliti teliti.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok yang menerima bimbingan kelompok berbasis permainan mengalami penurunan yang signifikan. Dari siswa yang awalnya malu malu, merasa takut, minder, selalu diam menjadi aktif, dapat bergaul dengan teman tanpa rasa takut dan malu, menjadi lebih berani dan mulai bisa mengekspresikan apa yang sedang siswa rasakan. Dan bimbingan kelompok berbasis permainan ini dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk berlatih berbagai keterampilan sosial dalam konteks yang menyenangkan dan mendukung permainan yang dirancang khusus dapat membantu mengurangi ketegangan sosial dan meningkatkan kepercayaan diri siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok berbasis permainan merupakan metode intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan sosial siswa sekolah dasar. Penerapan metode ini diharapkan dapat membantu sekolah dan pihak terkait dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan mendukung perkembangan sosial-emosional siswa. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang mekanisme kerja dan jangkauan efek dari intervensi ini. Keefektifan layanan dapat dilihat melalui perubahan perilaku peserta didik setelah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis permainan dan uji statistik ditunjuk dengan T hitung sebesar $4.288 > T \text{ table } 1,8$ dan diperoleh nilai (sig) sebesar $0,004$ sehingga nilai signifikan sebesar $0,004 < 0,05$. Dengan rata rata skor pre-test $70,75$ dan post-test $59,5$ nilai tersebut menunjukan penurunan rata rata skor sebelum dan sesudah diberikan layanan dengan selisih $11,25$ sehingga hipotesis diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Colonnese, C., Nikolić, M., de Vente, W., & Bögels, S. M. (2017). Social anxiety symptoms in young children: Investigating the interplay of theory of mind and expressions of shyness. *Journal of abnormal child psychology*, *45*, 997-1011.
- Desyandri, D. (2019). Seni Musik Serta Hubungan Penggunaan Pendidikan Seni Musik Untuk Membentuk Karakter Peserta Didik Di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, *1*(3), 222-232.
- Ferreira-Brito, F., Fialho, M., Virgolino, A., Neves, I., Miranda, A. C., Sousa-Santos, N., . . . Santos, O. (2019). Game-based interventions for neuropsychological assessment, training and rehabilitation: Which game-elements to use? A systematic review. *Journal of biomedical informatics*, *98*, 103287.
- Huen, J. M., Lai, E. S., Shum, A. K., So, S. W., Chan, M. K., Wong, P. W., . . . Yip, P. S. (2016). Evaluation of a digital game-based learning program for enhancing youth mental health: a structural equation modeling of the program effectiveness. *JMIR mental health*, *3*(4), e5656.
- Irawan, E., Dahlan, S., Haenilah, E. Y., & Puja Kesuma, T. A. R. (2021). Game Techniques to Solve Students' Adjustment Problems: Evidence From Indonesia. *International Journal of Education and Information Technologies*, *15*, 191-201.

- Irawan, E., Rosidah, A., & Adiputra, S. (2015). Pengembangan Teknik Permainan Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 1(1).
- Jatmiko, A. (2017). Sense of place dan social anxiety bagi Mahasiswa Baru Pendetang. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 161-170.
- Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PLoS one*, 15(9), e0239133.
- Jones, S. M., & Kahn, J. (2017). The Evidence Base for How We Learn: Supporting Students' Social, Emotional, and Academic Development. Consensus Statements of Evidence from the Council of Distinguished Scientists. *Aspen Institute*.
- Landers, R. N., Armstrong, M. B., & Collmus, A. B. (2017). How to use game elements to enhance learning: Applications of the theory of gamified learning. *Serious Games and Edutainment Applications: Volume II*, 457-483.
- Lohr, S. L. (2021). *Sampling: design and analysis*. CRC press.
- Lutfiyani, V., & Bhakti, P. (2017). Strategi layanan bimbingan dan konseling komprehensif dalam pengembangan self-knowledge pada siswa sekolah dasar. *SENDIKA*, 1(1), 370-377.
- Murjani, M. (2022). Prosedur Penelitian Kuantitatif. *Cross-border*, 5(1), 687-713.
- Rohmah, R. M. r., & Azizah, R. (2023). Peran Pendidikan Holistik Bagi Pengembangan Karakter Anak Usia Dini. *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran*, 11(1), 154-165.
- Tan, J. L., Goh, D. H.-L., Ang, R. P., & Huan, V. S. (2016). Learning efficacy and user acceptance of a game-based social skills learning environment. *International Journal of Child-Computer Interaction*, 9, 1-19.
- Zeng, J., Parks, S., & Shang, J. (2020). To learn scientifically, effectively, and enjoyably: A review of educational games. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(2), 186-195.