EFEKTIVITAS TEKNIK PERMAINAN *CHOOSE THE PICTURE* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN KOMUNIKASI PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 1 NGADILUWIH TAHUN AJARAN 2015/2016

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Jurusan Bimbingan Konseling

OLEH :

MAYA NINING EKASARI

NPM: 11.1.01.01.0178

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UNP KEDIRI

2016

Skripsi oleh :

MAYA NINING EKASARI

NPM : 11.1.01.01.0178

Judul :

EFEKTIVITAS TEKNIK PERMAINAN CHOOSE THE PICTURE UNTUK MENGURANGI KECEMASAN KOMUNIKASI PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 1 NGADILUWIH TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling
FKIP UNP Kediri

Tanggal: 16 Januari 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr.ATRUP M.Pd,M.M	**Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd**
NIDN.0709116101	NIDN.0715046202

Skripsi oleh :

MAYA NINING EKASARI
NPM : 11.1.01.01.0178

Judul :

EFEKTIVITAS TEKNIK PERMAINAN *CHOOSE THE PICTURE* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN KOMUNIKASI PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 1 NGADILUWIH TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah di setujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Pendidikan Bimbingan Dan Konseling (BK) FKIP UNP Kediri

TANGGAL : 16 Januari 2016

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia penguji : TandaTangan

1. Ketua : Dr. Atrup, M.Pd., MM
2. Penguji I :Dra. Endang Ragil WP, M.Pd
3. Penguji II : Dr._ Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN 0716046202

iii

EFEKTIVITAS TEKNIK PERMAINAN *CHOOSE THE PICTURE* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN KOMUNIKASI PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 1 NGADILUWIH TAHUN AJARAN 2015/2016

Maya Nining Ekasari

11.1.01.01.0178

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan - Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mayainesh@yahoo.com

Dr.Atrup, M.Pd., M.M dan Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti bahwa pada saat pembelajaran berlangsung yaitu saat diskusi dan presentasi peserta didik mengalami kecemasan komunikasi. Hal tersebut nampak dari banyak peserta didik yang pasif dan tidak berani mengungkapkan pendapat saat diskusi berlangsung.

Permasalahan penelitian ini adalah: Apakah permainan *Choose The Picture* efektif untuk mengurangi kecemasan komunikasi peserta didik kelas XI di SMAN I Ngadiluwih Tahun Ajaran 2015/2016?

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif eksperimen dengan desain subyek tunggal *(Single Subject Design (SSD))* dengan subyek penelitian dua peserta didik kelas SMAN I Ngadiluwih. Penelitian dilaksanakan dalam dua tahap selama delapan hari dengan menggunakan instrumen pedoman observasi, wawancara dan dokumentasi.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah penerapan permainan *Choose The Picture* efektif untuk untuk mengurangi kecemasan komunikasi peserta didik kelas XI di SMAN I Ngadiluwih

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan pada guru BK untuk menggunakan permainan *Choose The Picture* dalam menangani masalah siswa terutama masalah kecemasan komunikasi. Karena dalam penelitian ini dapat membuktikan keefektifan permainan *Choose The Picture* untuk mengurangi kecemasan komunikasi peserta didik.

Kata kunci: permainan, *choose the picture*, kecemasan komunikasi.

I. LATAR BELAKANG

Hakikat manusia sebagai makhluk sosial, yaitu manusia selalu berinteraksi dan berkomunikasi dengan manusia lainnya dalam memenuhi kebutuhannnya. Begitu juga peserta didik disekolah, untuk mengoptimalkan perkembangannya peserta didik juga perlu berkomunikasi dengan lancar dengan semua warga sekolah.

Menurut Rochaini dan Indah (2010), siswa yang mengalami kecemasan dalam komunikasi cenderung mengalami gangguan psikis seperti: perasaan takut, sulit konsentrasi, panik, tegang, dan gelisah. Kecemasan bagi sebagian besar orang mungkin dianggap tidak bermasalah, padahal jika perasaan cemas berkepanjangan dan seseorang tidak mampu mengatasi kecemasannya, maka hal ini dikhawatirkan akan memberikan dampak negatif terhadap hasil dari belajar.

Peran konselor atau guru BK disini berperan penting untuk mengatasi peserta didik yang sedang mengalami masalah, seperti masalah yang dikemukakan diatas. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu melalui teknik permainan. Seperti yang dikemukakan oleh Sutton Smith (dalam Akhmadi, 2013) menemukan dalam bermain dapat meningkatkan afiliasi anak terhadap teman sebaya. Dapat menjadi sarana untuk melepaskan ketegangan, meningkatkan perkembangan kognitif, serta meningkatkan eksplorasi. Bermain juga meningkatkan peluang anak untuk mengembangkan kemampuan berbicara dan berinteraksi diantara sesama anak-anak.

Masalah kecemasan komunikasi telah diteliti oleh Mardiyah (2009) dengan judul "Efektifitas Teknik Permainan Dialog dalam Konseling Kelompok Gestalt Untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Siswa Pada Proses Belajar Mengajar Di Kelas menunjukkan bahwa teknik permainan efektif untuk mengurangi kecemasan komunikasi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Wulandari (2004) tentang efektivitas modifikasi perilaku-kognitif untuk mengurangi kecemasan komunikasi antar pribadi yang hasilnya menunjukkan bahwa teknik modifikasi perilaku kognitif ternyata dapat digunakan dan hasilnya efektif untuk menurunkan kecemasan komunikasi antar pribadi.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraiakan diatas, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Efektifitas Teknik Permainan *Choose The Picture* Untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Peserta Didik Kelas XI Di SMA Negeri 1 Ngadiluwih Tahun Ajaran 2015/2016".

II. METODE

Jenis penelitian ini merupakan deskriptif kualitatif yaitu penelitian tentang data yang dikumpulkan dan dinyatakan dalam kata-kata dan gambar, kata-kata disusun dalam kalimat, misalnya kalimat wawancara antara peneliti dan informan.

Penelitian kualitatif ditujukan untuk memahami fenomena-fenomena sosial dari sudut perspektif partisipan. Partisipan adalah orang-orang yang diajak berwawancara, diobservasi, diminta memberikan data, pendapat, pemikiran dan persepsinya (Sukmadinata, 2006: 94).

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif eksperimen dengan menggunakan desain subyek tunggal *(Single Subject Design (SSD)).* Penelitian subyek tunggal digunakan untuk melakukan eksplorasi mendalam atau spesifik tentang kejadian yang di selidiki secara mendalam satu rentang waktu tertentu. Juga memfokuskan pada data individu sebagai sampel (Sunanto, dkk, 2005).

Setelah itu, efektivitas permainan *Choose The Picture* untuk mengurangi kecemasan komunikasi peserta didik, peneliti dapat diketahui dengan menggunakan analisis visual dalam kondisi dan analisis visual antar kondisi. Berikut langkah-langkahnya:

1. Analisis Visual Dalam Kondisi

   a. Menentukan panjang kondisi

   b. Mengestimasi kecenderungan arah dengan menggunakan metode belah dua (*splitmiddle)*

   c. Menentukan *Trend* kecenderungan arah

   d. Menentukan kecenderungan stabilitas *baseline* (A)

   e. Menentukan kecenderungan stabilitas intervensi (B)

   f. Menentukan kecenderungan jejak data

   g. Menentukan level stabilitas dan rentang

   h. Menentukan level perubahan

2. Analisis Visual Antar Kondisi

   a. Menentukan jumlah variabel yang diubah

   b. Menentukan perubahan kecenderungan arah

   c. Menentukan perubahan kecenderungan stabilitas

   d. Menentukan level perubahan

   e. Menentukan overlap

II. PEMBAHASAN

Untuk menganalisis data, dalam penelitian ini yaitu menggunakan desain subyek tunggal *(Single Subject Design (SSD))* untuk menjawab rumusan masalah yaitu Efektivitas Permainan Choose The Picture untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Peserta Didik Kelas XI SMAN 1 Ngadiluwih Tahun Ajaran 2015/2016.

Dengan langkah-langkah analisis visual dalam kondisi yang telah disebutkan diatas, maka hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

No.	Kondisi	A	B
1	Panjang kondisi	3	3
2	Estimasi kecenderungan arah	(-)	(+)
3	Kecenderungan stabilitas	Variabel	Variabel
4	Jejak data	(-)	(+)
5	Level stabilitas dan rentang	Variabel 5 - 6	Variabel 2 - 3
6	Perubahan level	6 – 5 (-1)	3 – 2 (+1)

Sedangkan tabel hasil analisis visual antar kondisi adalah sebagai berikut:

No.	Kondisi yang Dibandingkan	**B_1/A_1 (2:1)**
1	Jumlah Variabel	1
2	Perubahan Arah dan Efeknya	(-) (+) Positif
	Perubahan Stabilitas	Variabel ke variable
4	Perubahan Level	(6 – 3) +3
5	Presentase Overlap	0%

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan diatas, maka dari penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan *Choose The Picture* efektif untuk mengurangi kecemasan komunikasi Peserta didik kelas XI SMAN 1 Ngadiluwih, hal itu dikarenakan hasil presentase overlap pada penelitian ini adalah 0%. Sunanto (2005) menjelaskan bahwa semakin kecil presentase overlap maka makin baik pengaruh intervensi terhadap target behavior.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Akhmadi, A. 2013. *Game dalam Layanan Bimbingan dan Konseling*. Kajian Materi disajikan dalam Diklat Teknis Fungsional Peningkatan Kompetensi Guru Pertama BK MA. UPI. Bandung, 30 Desember.

Antoro, Q. D. 2013. *Permainan Edukatif Dalam Pembelajaran Bahasa Arab*. (Online).Tersedia:http://digilib.uinsuka.ac.id/9205/1/BAB%20I,%20IV,%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf, diunduh 11 November 2014.

Effendi, O.U. 2002. *Komunikasi Teori dan Praktek*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Enjang, A.S. 2009. *Komunikasi Konseling*. Bandung: Nuansa Cendekia.

Harapan, B. dan Ahmad, S. 2014. *Komunikasi Antarpribadi: Perilaku Insani dalam Organisasi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press.

Herriansyah, A. 2014. *Observasi*. (Online). Tersedia: http://www.scribd.com/doc/233687772/OBSERVASI#scribd, diunduh 12 November 2014

Hidayah, N. 2012. *Observasi*. (Online). Tersedia: http://nurul-h-fpsi10.web.unair.ac.id/artikel_detail-45721-umu-observasi.htl, diunduh 12 November 2014

Mardiyah, H.S. (2009). *Penerapan Teknik Permainan Dialog dalam Konseling Kelompok Gestalt untuk Mengurangi Tingkat Keterisolasian Siswa Kelas Xi IPS Di SMA Negeri 2 Pare*. (Online). Tersedia: http://www.scribd.com/doc/234627271/PENERAPAN-TEKNIK-PERMAINAN-DIALOG-DALAM-KONSELING-KELOMPOK-GESTALT-UNTUK-MENGURANGI-TINGKAT-KETERISOLASIAN-SISWA-KELAS-XI-IPS-DI-SMA-NEGERI-2-PARE#scribd, diunduh 11 November 2014

Martaniah, S.M. 2001. *Psikologi Abnormal dan Psikopatologi*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Ramadhani, H. 2012. *Kecemasan Komunikasi*. (Online). Tersedia: http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/32129/4/Chapter%20II.pdf. diunduh 11 November 2014

Rahmat, J. 2002. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Rochaini, F. dan Indah, T.P. 2010. *Penggunaan Strategi Reframing untuk Membantu Siswa Mengurangi Perasaan Cemas Ketika Bertanya di Kelas*. (Online). Tersedia: http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal_ppb/article/view/5406, diunduh 11 November 2015

Santoso, dkk. 1998. *Tingkat Kecemasan Komunikasi Mahasiswa dalam Lingkup Akademis. (Online). Tersedia:* http://eprints.undip.ac.id/21541/, *diunduh 11 November 2014*

Satria, H. 2013. Kecemasan Komunikasi. (Online). Tersedia: http://haluangwanasatria.blogspot.co.id/2013/02/kecemasan_26.html, *diunduh: 11 November 2014.*

Suwarjo dan Eva, I. E. 2010. *55 Permainan* (Games) *dalam Bimbingan dan Konseling.* Yogyakarta: Paramitha Publishing.

Sukmadinata, N.S. 2006. *Bimbingan dan Konseling dalam Praktek*. Bandung : Maestro.

Sunanto, J, dkk. 2005. *Pengantar Penelitian dengan Subyek Tunggal*. Tsukuba: CRICED University of Tsukuba.

Wiramihardja, S.A. 2005. Pengantar Psikologi Abnormal. Bandung: PT. Rafika Aditama.

Wulandari, L.H. 2004. *Efektivitas Modifikasi Perilaku-Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Antar Pribadi*. (Online). Tersedia: http://library.usu.ac.id/download/fk/psikologi-lita.pdf, diunduh 11 November 2014

Yunita E. 2013. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhiir Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Tersedia : http://eprints.ums.ac.id/28985/14/NASKAH_PUBLIKASI.pdf, diunduh 11 November 2014

Yusuf, S. 2007. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.