

**PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN
TEKNIK PERMAINAN UNTUK MENGURANGI
COMMUNICATION APPREHENSION
PADA SISWA SMA NEGERI 16
BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Oleh

**DEVIKA AYUTIYANISAH
NPM 2213052104**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

ABSTRAK

PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PERMAINAN UNTUK MENGURANGI *COMMUNICATION APPREHENSION* PADA SISWA SMA NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG

Oleh

DEVIKA AYUTIYANISAH

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan mengenai *Communication Apprehension* (kecemasan komunikasi), yang berdampak pada prestasi akademik, partisipasi sosial, dan perkembangan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dapat mengurangi *Communication Apprehension* pada siswa SMA Negeri 16 Bandar Lampung. Metode pada penelitian ini menggunakan *pre-eksperimen* dengan desain *One Group Pretest and Posttest*. Sampel dalam penelitian berjumlah 7 siswa yang diambil berdasarkan hasil pengisian angket kuesioner tanda-tanda kecemasan komunikasi yang dialami oleh siswa ketika berbicara di depan kelas serta dilihat dari hasil observasi sebelumnya. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen *Personal of Communication Apprehension* (PRCA-24) yang dikembangkan oleh James C. McCroskey digunakan untuk mengukur tingkat *Communication Apprehension* pada individu (siswa) dalam berbagai konteks. Berdasarkan hasil analisis data dengan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*, diperoleh nilai signifikansi $p = 0,018$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dapat mengurangi *Communication Apprehension* siswa SMA Negeri 16 Bandar Lampung.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik Permainan, *Communication Apprehension*, Siswa SMA

ABSTRACT

THE USE OF GROUP GUIDANCE SERVICES WITH GAME TECHNIQUES TO REDUCE COMMUNICATION APPREHENSION IN STUDENTS OF STATE SENIOR HIGH SCHOOL 16 BANDAR LAMPUNG

By

DEVIKA AYUTIYANISAH

This research is motivated by the issue of communication apprehension (communication anxiety), which impacts academic achievement, social participation, and the development of students' self-confidence. This study aims to determine whether the use of group guidance services with game techniques can reduce communication apprehension in students at Senior High School 16 Bandar Lampung. This study used a pre-experimental method with a One Group Pretest and Posttest design. The sample in the study amounted to 7 students who were taken based on the results of filling out a questionnaire on signs of communication anxiety experienced by students when speaking in front of the class and seen from the results of previous observations. The data collection technique used the Personality of Communication Apprehension (PRCA-24) instrument developed by James C. McCroskey used to measure the level of Communication Apprehension in individuals (students) in various contexts. Based on the results of data analysis with the Wilcoxon Signed-Rank Test, a significance value of $p = 0.018$ ($p < 0.05$) was obtained, so that H_0 was rejected and H_a was accepted. Thus, it can be concluded that group guidance services with game techniques can reduce Communication Apprehension of students at Senior High School 16 Bandar Lampung.

Keywords: *Group Guidance, Game Techniques, Communication Apprehension, High School Students*

**PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN
TEKNIK PERMAINAN UNTUK MENGURANGI
COMMUNICATION APPREHENSION
PADA SISWA SMA NEGERI 16
BANDAR LAMPUNG**

**Oleh
DEVIKA AYUTIYANISAH**

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**




**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

Judul Skripsi : **PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PERMAINAN UNTUK MENGURANGI COMMUNICATION APPREHENSION PADA SISWA SMA NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG**

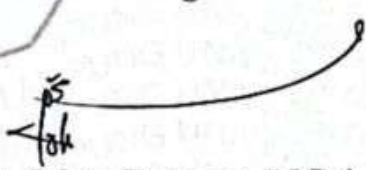
Nama : **Devika Ayutyanisah**
Nomor Pokok Mahasiswa : 2213052104
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



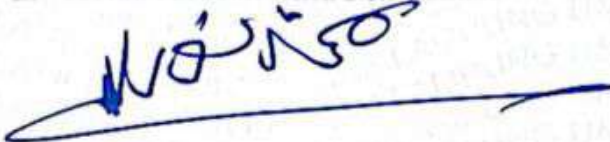
Dosen Pembimbing I


Dr. Mujiyati, M.Pd.
NIP 198511122019032016

Dosen Pembimbing II


Moch. Johan Pratama, M.Psi., Psi.
NIP 198709182015041001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Dr. Mujiyati, M.Pd.

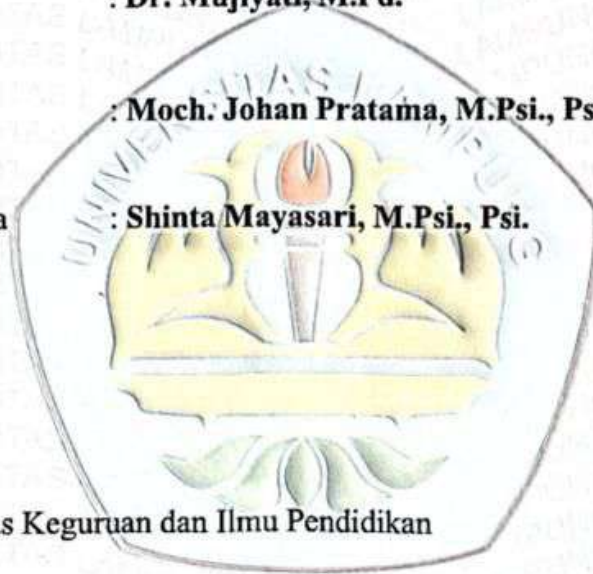
Sekretaris : Moch. Johan Pratama, M.Psi., Psi.

Penguji Utama : Shinta Mayasari, M.Psi., Psi.


.....


.....

.....



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan




Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.
NIP 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 27 April 2026

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Devika Ayutiyanisah
NPM : 2213052104
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan untuk Mengurangi *Communication Apprehension* pada Siswa SMA Negeri 16 Bandar Lampung” adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dapat dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 13 April 2026
Yang Membuat Pernyataan,



Devika Ayutiyanisah
NPM 2213052104

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Devika Ayutiyani, lahir di Bandar Lampung pada tanggal 01 Desember 2004. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Putri dari pasangan Bapak Muhammad Yakup dan Ibu Parkusnawati. Berikut ini merupakan pendidikan formal yang pernah ditempuh oleh penulis, yaitu:

1. Pendidikan Anak Usia Dini Angrek 4, lulus pada tahun 2010,
2. Pendidikan SD Negeri 5 Gedong Air, lulus pada tahun 2016,
3. Pendidikan SMP Negeri 10 Bandar Lampung, lulus pada tahun 2019,
4. Pendidikan SMA Negeri 16 Bandar Lampung, lulus pada tahun 2022.

Pada tahun 2022, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK), FKIP Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) di pilihan kedua.

Pengalaman organisasi selama menjadi mahasiswa, penulis pernah aktif di organisasi internal kampus yaitu Forum Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung (FORMABIKA) sebagai Anggota Bidang Kemediaan periode 2023/2024. Selanjutnya pada tahun 2025, penulis melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMA Negeri 1 Rawajitu Selatan, Kabupaten Tulang Bawang.

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah: 286)

*“Ibu bilang hati-hati, kata Ayah jangan takut, Radev bilang Aci pasti
bisa, Kata Robby tenang ada aku disini”*

*“Hidup bukan tentang siapa yang paling ringan bebannya, tapi siapa yang
paling ikhlas menjalaninya”*

(Devika)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Segala Puji bagi Allah SWT yang karena berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat mempersembahkan karya ini sebagai tanda cinta dan sayang kepada:

Kedua Orang Tuaku Tercinta

Ayahanda Muhammad Yakup dan Ibunda Parkusnawati

Kupersembahkan karya sederhana ini untuk Ayah dan Ibu tercinta, yang tidak pernah henti untuk selalu mendukung, mengusahakan dan mendoakanku. Aku sangat bersyukur memiliki kalian, hati yang tulus dan selalu mengedepankanku dalam hal apapun. Ayah dan Ibu yang selalu menemaniku, dari aku tidak bisa apa-apa, sampai aku bisa mempersembahkan karya sederhana ini, terus temani aku Yah,

Bu. Terima kasih atas kasih sayang, cinta, kasih tanpa meminta imbalan dan semangat yang selalu kalian berikan kepadaku.

Adikku Tersayang

Adikku Muhammad Radef Aditiya Oktara Semoga karya sederhana ini jadi hal yang bisa kamu banggakan, menjadi contoh untuk kamu apapun mimpi kamu pasti bisa diraih, dengan tekad, usaha, doa, serta dukungan dari orang terdekat. Terus belajar dan jangan pernah takut untuk mencoba, tidak ada namanya kegagalan, yang ada hanya belum berhasil. Terima kasih telah menjadi adik yang selalu menemani dan membantuku.

Bapak/Ibu Guru dan Dosen Pengajarku

Terima kasih sudah mengajarkanku dan memberikan ilmu yang bermanfaat. Terima kasih untuk pengalaman, pemahaman, kesabaran dan keikhlasan dalam pembelajaran yang telah diberikan selama ini. Semoga karya ini juga dapat menjadi ilmu yang bermanfaat.

Keluarga Besar, Sahabat, dan Teman-temanku

Terima kasih untuk segala doa, dukungan, dan telah kebersamai penulis dalam menyelesaikan karya sederhana ini.

Almamater Tercinta

Universitas Lampung

SANWACANA

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat, nikmat, serta hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan untuk Mengurangi *Communication Apprehension* pada Siswa SMA Negeri 16 Bandar Lampung.” Penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan kontribusi berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan penuh rasa hormat menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Lusmeila Afriani, D.E.A, I.P.M., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A., selaku Ketua Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
5. Ibu Dr. Mujiyati, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang dengan penuh keikhlasan telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berarti kepada penulis. Terima kasih atas kesabaran, perhatian, ilmu, motivasi, dan doa yang senantiasa diberikan, baik selama penulis menjalani perkuliahan maupun dalam proses penyusunan skripsi ini hingga dapat terselesaikan dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih atas dukungan dan kebersamaan dalam mendampingi penulis meraih berbagai

pencapaian selama masa perkuliahan, serta atas kehangatan dan penguatan yang diberikan ketika penulis berada di titik lelah dalam proses penyelesaian skripsi ini.

6. Bapak Moch. Johan Pratama, M.Psi., Psi., selaku Dosen Pembimbing II yang dengan penuh kesediaan telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta berbagai saran yang konstruktif kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini hingga dapat terselesaikan dengan baik. Penulis sangat berterima kasih atas kesabaran, motivasi, dan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan atas inspirasi dan wawasan yang beliau berikan, sehingga penulis semakin yakin dan termotivasi dalam menentukan serta mengembangkan topik penelitian skripsi ini. Bimbingan dan ilmu yang diberikan menjadi bekal berharga bagi penulis, baik dalam penyelesaian skripsi maupun dalam perjalanan akademik ke depan.
7. Ibu Shinta Mayasari, M.Psi., Psi., selaku Dosen Pembahas yang telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan berbagai saran, kritik yang membangun, serta arahan yang sangat berarti dalam penyempurnaan skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih atas masukan, motivasi, dan perhatian yang diberikan sehingga penulis dapat memperbaiki dan menyelesaikan skripsi ini dengan lebih baik. Setiap evaluasi dan koreksi yang diberikan menjadi pembelajaran berharga bagi penulis.
8. Bapak Muhammad Ubaidillah, M.Pd., yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih atas perhatian, saran, dan penguatan yang diberikan, terutama ketika penulis berada pada titik lelah dan membutuhkan dorongan. Kesediaan beliau dalam meluangkan waktu untuk membantu serta mendampingi penulis dalam proses penyusunan skripsi ini menjadi bentuk dukungan yang sangat berarti, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
9. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung serta seluruh pihak yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, dan motivasi kepada penulis selama menempuh pendidikan di bangku perkuliahan. Penulis mengucapkan banyak terima kasih

untuk setiap pembelajaran, arahan, dan dukungan yang diberikan sehingga penulis mampu bertahan, berkembang, dan menyelesaikan studi ini dengan baik hingga akhir.

10. SMA Negeri 16 Bandar Lampung beserta seluruh jajaran yang telah memberikan izin, dukungan, serta berbagai kemudahan kepada penulis dalam melaksanakan penelitian hingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
11. Seluruh Guru Bimbingan dan Konseling, Guru Tata Usaha, serta siswa/i SMA Negeri 16 Bandar Lampung, khususnya kelas yang menjadi sampel penelitian, yang telah bersedia berpartisipasi secara sukarela sebagai responden dalam penelitian ini. Penulis mengucapkan terima kasih atas kerja sama, keterbukaan, dan partisipasi yang diberikan sehingga proses penelitian dapat berjalan dengan lancar dan memberikan hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian.
12. Kedua orang tua tercinta, Ayahanda Muhammad Yakup dan Ibunda Parkusnawati, yang senantiasa menjadi sumber kekuatan terbesar dalam kehidupan penulis. Terima kasih atas cinta dan kasih sayang yang tulus, doa yang tidak pernah terputus, serta dukungan yang selalu mengiringi setiap langkah penulis. Segala pengorbanan, kerja keras, dan kepercayaan yang Ayah dan Ibu berikan menjadi alasan utama penulis mampu bertahan dan menyelesaikan pendidikan ini dengan baik. Skripsi dan gelar ini penulis persembahkan sebagai wujud bakti, rasa syukur, dan cinta yang tak terhingga untuk Ayah dan Ibu tercinta.
13. Adikku tersayang, Muhammad Radef Aditya Oktara, yang selalu menjadi penyemangat dan penghibur di setiap keadaan. Terima kasih atas kehadiranmu yang membawa keceriaan, serta dukungan sederhana namun berarti yang membuat penulis tetap kuat menjalani setiap proses hingga penyusunan skripsi ini selesai. Semoga langkahmu dalam menuntut ilmu selalu dimudahkan, diberikan ketekunan dan semangat untuk meraih cita-cita yang kamu impikan. Penulis berharap dapat menjadi contoh yang baik dan membuktikan bahwa setiap perjuangan akan berbuah hasil ketika dijalani dengan sungguh-sungguh.
14. Ahmad Robby seseorang yang selalu membersamai dan memberikan dukungan dalam setiap proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas semangat, perhatian, serta motivasi yang diberikan di saat penulis merasa lelah dan hampir

menyerah. Kehadiran dan dukunganmu menjadi salah satu penyemangat bagi penulis untuk terus berproses dan menyelesaikan tanggung jawab ini dengan baik. Semoga setiap langkah dan perjuangan yang kita jalani membawa kebaikan serta kesuksesan di masa depan.

15. Seluruh keluarga besar (Alm.) Abah Muhammad Ali Vakeel dan (Almh.) Mak Zubaidah Begum kakek dan nenek penulis tercinta yang telah tiada. Terima kasih untuk nilai-nilai kehidupan, semangat, dan nasihat yang diwariskan, yang menjadi penguat bagi penulis dalam menjalani setiap proses hingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Kepada Caca, Mami, serta saudara-saudara sepupu tercinta (Fifi, Riska, Aisyah, dan lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu), penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan, kebersamaan, dan doa yang selalu diberikan. Kehadiran dan perhatian keluarga besar menjadi sumber kekuatan tersendiri bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan ini dengan baik.
16. Seluruh keluarga besar Pakwo Saliman dan Makwo Salbiyah, serta Pakde, Bude, Bulek, Lelek, dan Om yang senantiasa memberikan doa, dukungan, serta perhatian kepada penulis selama menjalani proses pendidikan. Terima kasih atas kebersamaan, nasihat, dan semangat yang diberikan sehingga penulis dapat melalui setiap tahapan perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini dengan baik. Kepada sepupu-sepupu tersayang (Yuda, Adinda, Nanda, Mas Rio, Mas Eko, Mbak Dewi, Mbak Puput, Aqila, dan lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu), terima kasih atas dukungan, canda, serta kebersamaan yang selalu menguatkan. Teristimewa untuk ponakan-ponakan tercinta (Asfiya, Gunnar, Aska, Annora, dan lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per satu), yang selalu menghadirkan tawa dan keceriaan. Kehadiran kalian menjadi penghibur di tengah lelahnya proses penyusunan skripsi ini, membuat penulis kembali tersenyum dan bersemangat untuk menyelesaikan setiap tanggung jawab dengan penuh rasa syukur.
17. Teruntuk Mak dan Bak yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, dan doa dengan cara yang sederhana namun penuh ketulusan. Terima kasih atas perhatian dan kepedulian yang mungkin tidak selalu terlihat, tetapi sangat berarti bagi penulis dalam menjalani setiap proses hingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.

18. PECE (Kekey, Nadia, dan Ananda) yang selalu menjadi tempat berbagi cerita, tawa, dan keluh kesah selama ini. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, serta semangat yang tiada henti diberikan kepada penulis. Kehadiran kalian bukan hanya sebagai sahabat, tetapi juga sebagai penguat di setiap proses jatuh dan bangun yang penulis lalui.
19. Cantika, yang meskipun tidak bersama sejak awal masa perkuliahan, namun hadir sebagai sosok yang selalu ada di setiap proses penting perjalanan ini. Terima kasih atas dukungan, perhatian, dan kebersamaan yang diberikan dengan tulus. Kehadiranmu menjadi penguat dan pengingat bahwa setiap pertemuan memiliki makna serta membawa kebaikan dalam hidup penulis.
20. Vina, Fatur, dan Ana, teman seperjuangan di perkuliahan yang tanpa disadari menjadi begitu dekat dalam perjalanan ini. Terima kasih atas kebersamaan yang terjalin secara sederhana namun penuh makna, atas tawa, cerita, serta dukungan yang saling diberikan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
21. Mutia, Ani, dan Sisi yang pernah menjadi bagian dari perjalanan penulis dengan kedekatan yang begitu berarti. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, serta bantuan yang telah diberikan dalam berbagai proses, baik dalam perkuliahan maupun dalam penyusunan skripsi ini.
22. Rani dan Serli, sahabat sejak masa SMP yang hingga kini tetap menjaga komunikasi dan saling memberikan semangat. Terima kasih atas dukungan yang tidak pernah terputus, atas perhatian sederhana namun bermakna, serta atas keyakinan yang selalu kalian tanamkan kepada penulis untuk terus melangkah dan menyelesaikan pendidikan ini.
23. Reni, Riski, Farkan, Annisa, Rara dan Intan, teman seperjuangan saat KKN dan PLP Desa Medasari 1 yang pada masa itu selalu memberikan bantuan, dukungan, serta kerja sama yang baik. Terima kasih atas kebersamaan, solidaritas, dan semangat yang saling dibangun dalam menyelesaikan setiap tanggung jawab dan tantangan di lapangan.
24. Teman-teman mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022 yang telah menjadi bagian dari perjalanan akademik penulis. Terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, serta berbagai pengalaman yang telah dilalui bersama selama masa perkuliahan. Setiap diskusi, perjuangan, dan dinamika yang terjadi menjadi warna tersendiri dalam proses pembelajaran yang tidak terlupakan.

25. Terima kasih yang tak terhingga untuk diriku sendiri “Devika Ayutiyanih” yang sudah kuat sampai detik ini, yang berusaha positif untuk melangkah, dan semoga mendapat hasil yang maksimal.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun sebagai bahan perbaikan demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang.

Bandar Lampung, 13 April 2026
Penulis,

Devika Ayutiyanih
NPM 2213052104

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR GAMBAR.....	xx
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxi
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Rumusan Masalah	8
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Manfaat Penelitian	8
1.6 Kerangka Berpikir	9
1.7 Hipotesis Penelitian.....	11
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Layanan Bimbingan Kelompok.....	12
2.1.1 Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok.....	12
2.1.2 Tujuan dan Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok	14
2.1.3 Unsur-unsur dan Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok	16
2.1.4 Asas-asas Layanan Bimbingan Kelompok	20
2.1.5 Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok	20
2.1.6 Evaluasi Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok.....	21
2.2 Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan	22
2.2.1 Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok	22
2.2.2 Fungsi Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok	23
2.2.3 Permainan <i>Two Truths and a Lie</i>	24
2.2.4 Manfaat Permainan <i>Two Truths and a Lie</i>	26
2.2.5 Manfaat Permainan <i>Two Truths and a Lie</i>	26
2.2.6 Kelebihan dan Kekurangan Permainan <i>Two Truths and a Lie</i>	27
2.3 <i>Communication Apprehension</i> (Kecemasan Berkomunikasi).....	29
2.3.1 Pengertian <i>Communication Apprehension</i> (Kecemasan Berkomunikasi)	29
2.3.2 Ciri-ciri <i>Communication Apprehension</i> (Kecemasan Berkomunikasi)	31
2.3.3 Faktor Penyebab <i>Communication Apprehension</i> (Kecemasan Berkomunikasi)	32

2.3.4 Aspek dan Bentuk <i>Communication Apprehension</i> (Kecemasan Berkomunikasi)	34
2.3.5 Tahap-tahap dalam <i>Communication Apprehension</i> (Kecemasan Berkomunikasi)	35
2.4 Penelitian Relevan.....	36
III. METODOLOGI PENELITIAN	39
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	39
3.2 Metode dan Desain Penelitian.....	39
3.2.1 Metode Penelitian.....	39
3.2.2 Desain Penelitian.....	39
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	41
3.3.1 Populasi	41
3.3.2 Sampel.....	41
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	42
3.4.1 Variabel Penelitian.....	42
3.4.2 Definisi Operasional	43
3.5 Metode Pengumpulan Data	44
3.6 Teknik Analisis Data	49
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	53
4.1 Hasil Penelitian.....	53
4.1.1 Gambaran Pra Bimbingan Kelompok.....	53
4.1.2 Deskripsi Data.....	54
4.1.3 Pelaksanaan Penelitian.....	56
4.1.4 Hasil Pelaksanaan	75
4.1.5 Analisis Hasil Penelitian Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Untuk Mengurangi <i>Communication Apprehension</i>	87
4.2 Pembahasan.....	90
V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	96
5.1 Kesimpulan.....	96
5.2 Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA	98
LAMPIRAN.....	102

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kelebihan Kekurangan Permainan <i>Two Truths and a Lie</i>	29
2. Desain <i>One Group Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	40
3. Jumlah Populasi Penelitian Peserta Didik.....	41
4. Jumlah Sampel Penelitian Peserta Didik.....	42
5. Skala <i>Communication Apprehension</i>	46
6. Rubrik Penilaian Instrumen.....	49
7. Uji Normalitas	50
8. Uji Linearitas.....	51
9. Uji Homogenitas	52
10. Uji <i>Wilcoxon (Wilcoxon Signed-Rank Test)</i>	52
11. Kriteria <i>Communication Apprehension</i>	55
12. Data <i>Pretest</i>	55
13. Jadwal Pelaksanaan Layanan	57
14. Data <i>Posttest</i>	76
15. Hasil Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	77
16. Uji Normalitas	88
17. Uji Linearitas.....	89
18. Uji Homogenitas	90
19. Uji <i>Wilcoxon (Wilcoxon Signed-Rank Test)</i>	91
20. Perbandingan Data Empirik <i>Communication Apprehension</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Grafik Hasil Kuesioner Penelitian Pendahuluan terkait <i>Communication Apprehension</i>	4
2. Kerangka Berpikir Penelitian	11
3. Alur Penelitian	40
4. Grafik <i>Communication Apprehension</i> Siswa.....	78
5. Uji Normalitas	88
6. Uji Linearitas.....	89
7. Uji Homogenitas	90
8. Uji <i>Wilcoxon (Wilcoxon Signed-Rank Test)</i>	91

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).....	103
2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	149
3. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	153
4. Uji Normalitas, Uji Linearitas, dan Uji Homogenitas.....	155
5. Uji <i>Wilcoxon</i> dan Uji <i>Effect Size</i>	156
6. Surat Izin Penelitian.....	157
7. Surat Balasan Sekolah	158
8. Dokumentasi Kegiatan	159

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan individu, di mana siswa mulai membentuk identitas diri, memperluas relasi sosial, serta mengasah kemampuan komunikasi. Komunikasi adalah kebutuhan fundamental bagi manusia, karena ini adalah satu-satunya metode yang memungkinkan individu untuk memahami diri sendiri dan lingkungan di sekitarnya (Taylor, dkk, 1986 dalam Purnamaningsih, 2003). Namun, tidak semua remaja mampu melewati fase ini dengan baik. Salah satu permasalahan yang banyak dialami siswa SMA yaitu kesulitan dalam mengomunikasikan ide dan perasaannya, baik di depan kelas maupun dalam interaksi sehari-hari. Kondisi ini dikenal sebagai *Communication Apprehension* (CA). Menurut McCroskey (1977) “*Comunication apprehension is an individual's level of fear or anxiety associated with either real or anticipated communication with another person or persons*” yang diartikan sebagai rasa takut atau kecemasan yang dialami individu dalam menghadapi komunikasi nyata maupun yang diantisipasi dengan orang lain. Dari pendapat McCroskey tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan komunikasi merupakan suatu tingkat dari rasa takut atau cemas yang dialami seseorang, baik yang terjadi secara langsung maupun hanya berdasarkan anggapan, yang berhubungan dengan interaksi dengan individu lain atau kelompok besar (Aswida, dkk. , 2012) dalam (Khairunisa, 2019). CA tidak hanya sebatas rasa malu, tetapi merupakan hambatan serius dalam proses komunikasi yang berdampak pada prestasi akademik, partisipasi sosial, dan perkembangan kepercayaan diri.

Communication Apprehension adalah suatu kondisi ketika seseorang merasa takut, cemas, atau tidak nyaman saat harus berkomunikasi dengan orang lain. Rasa cemas ini bisa muncul sebelum, ketika, atau setelah seseorang berbicara, baik dalam situasi formal seperti presentasi di depan kelas, maupun dalam percakapan sehari-hari. Individu yang mengalami komunikasi aprehensi biasanya menunjukkan tanda-tanda seperti gugup, sulit mengutarakan pendapat, suara bergetar, atau bahkan memilih diam dan menghindari situasi komunikasi. Kondisi ini dapat menghambat seseorang dalam menyampaikan ide, mengurangi partisipasi dalam kegiatan belajar, dan menurunkan kepercayaan diri dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Communication Apprehension dapat muncul dalam berbagai bentuk. Richmond & McCroskey (1998) membagi CA ke dalam empat dimensi, yaitu *Trait-like Apprehension* (kecemasan yang bersifat stabil dan melekat dalam diri individu), *Context-based Apprehension* (kecemasan yang dipengaruhi konteks komunikasi, misalnya saat berbicara di depan umum), *Audience-based Apprehension* (kecemasan yang muncul saat berhadapan dengan audiens tertentu), dan *Situational Apprehension* (kecemasan sementara akibat kondisi tertentu). Siswa yang mengalami CA cenderung menghindari situasi komunikasi, kesulitan mengutarakan pendapat, serta merasa rendah diri ketika harus berinteraksi dengan teman sebaya maupun guru. Gejala yang sering muncul antara lain wajah memerah, keringat berlebih, jantung berdebar, hingga pikiran kosong ketika diminta berbicara di depan kelas.

Context-based CA. Tipe CA ini dianggap sebagai "sebuah sikap kepribadian yang cenderung menetap terhadap komunikasi dalam situasi tertentu" (hal 16). Tipe CA ini melangkah lebih jauh dari sekedar *trait* dibandingkan dengan CA *Trait-like*. CA yang dianalisis dari perspektif ini menggambarkan sikap terhadap komunikasi dalam konteks yang dapat diterapkan secara luas, seperti rasa takut berbicara di depan umum atau kelas. Pandangan ini menunjukkan bahwa seseorang mungkin merasa cemas untuk berkomunikasi dalam satu situasi tertentu, tetapi tidak merasakan kekhawatiran yang sama ketika

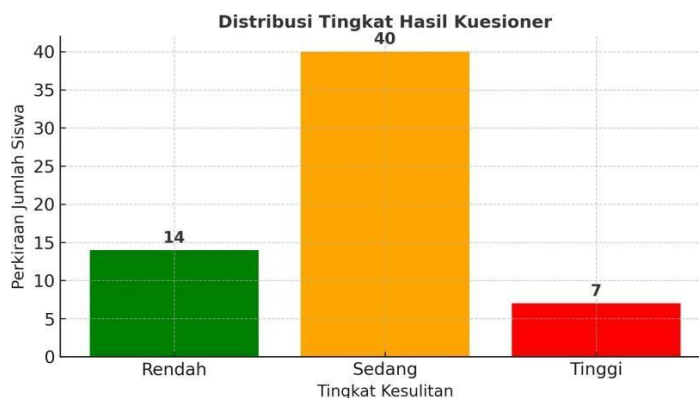
berkomunikasi dalam situasi lain (McCroskey, 1984).

Konsep *Communication Apprehension* (CA) adalah salah satu elemen utama yang ditemukan terkait dengan perkembangan keterampilan komunikasi yang buruk adalah fenomena yang dikenal sebagai kecemasan komunikasi (Karekatti & Patil, 2012). Kekhawatiran dalam berkomunikasi selama proses belajar merupakan salah satu faktor yang menyebabkan penurunan prestasi belajar. Patil-Shinde dan Karekatti (2012) melaksanakan penelitian terhadap 100 mahasiswa dari jurusan teknik di Universitas Mumbai. Mereka menemukan bahwa 9% mahasiswa mengalami tingkat kekhawatiran komunikasi yang rendah, 42 mahasiswa mengalami kekhawatiran komunikasi yang sedang, dan 49 mahasiswa mengalami kekhawatiran komunikasi yang tinggi (Julianti Niga et al., 2020).

Communication Apprehension yang tidak ditangani dengan tepat akan berdampak panjang, antara lain menurunkan kepercayaan diri, mengurangi motivasi belajar, serta menimbulkan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat. Seperti dikemukakan Barraclough et al. (1988), CA berkorelasi dengan rendahnya *Willingness to Communicate* serta rendahnya persepsi kompetensi komunikasi. Pada gilirannya, siswa dengan CA tinggi akan semakin menjauh dari kesempatan untuk berlatih, sehingga siklus kecemasan berulang dan semakin menguat. Oleh karena itu, diperlukan strategi intervensi yang efektif, kreatif, dan menyenangkan agar siswa dapat mengurangi kecemasan sekaligus meningkatkan keterampilan komunikasi.

Penelitian sebelumnya juga ditemukan secara lokal. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas merupakan masalah yang sering dialami peserta didik sekolah dasar. Kecemasan ini berdampak negatif pada keterlibatan dalam pembelajaran, menurunkan prestasi akademik, serta menghambat interaksi sosial dengan guru maupun teman sebaya. Hasil penelitian tersebut menegaskan pentingnya penanganan

kecemasan berbicara agar peserta didik dapat berkembang secara optimal baik dalam aspek akademis maupun interpersonal (Khairunisa, 2019).



Gambar 1. Grafik Hasil Kuesioner Penelitian Pendahuluan terkait *Communication Apprehension*

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan berupa kegiatan observasi dan penyebaran kuisisioner terkait *Communication Apprehension* yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 16 Bandar Lampung, pada saat observasi hasilnya menunjukkan sejumlah siswa-siswi kelas XII tampak gugup saat berbicara di depan kelas atau di depan banyak orang. Data kuesioner terkait *Communication Apprehension* memperkuat temuan tersebut, di mana sekitar 40 siswa berada pada kategori *Communication Apprehension* sedang, 7 siswa berada pada kategori *Communication Apprehension* tinggi, dan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori *Communication Apprehension* yang rendah. Kondisi ini apabila dibiarkan begitu saja tanpa adanya penanganan yang tepat, maka dapat menghambat potensi akademik maupun sosial siswa di sekolah.

Guru BK di SMA Negeri 16 Bandar Lampung menginformasikan bahwa layanan BK sering diterapkan di sekolah tersebut yaitu layanan bimbingan klasikal kepada seluruh siswa dengan berbagai masalah atau materi yang beragam. Meskipun demikian, dengan adanya kondisi yang disebutkan, dalam hal kecemasan komunikasi siswa, sebenarnya guru BK juga terkadang melaksanakan bimbingan kelompok. Namun, karena jumlah guru BK yang

terbatas, pelaksanaannya belum sepenuhnya optimal. Berdasarkan pengakuan beberapa siswa kelas XII di SMA Negeri 16 Bandar Lampung, layanan bimbingan kelompok di sekolah mereka memang sudah ada, meskipun hanya dilakukan sesekali. Akan tetapi, pelaksanaannya masih terkesan monoton, menggunakan teknik diskusi bebas atau diskusi tugas. Kurangnya variasi dalam kegiatan atau metode yang digunakan dalam bimbingan kelompok ini membuat siswa merasa kurang antusias dan enggan untuk berpartisipasi dalam layanan bimbingan kelompok.

Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling, khususnya layanan bimbingan kelompok, menjadi pendekatan yang tepat dan relevan. Bimbingan kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk membahas dan mengatasi masalah yang mereka hadapi secara bersama-sama dalam suasana yang mendukung dan terstruktur. Layanan bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu dalam konteks kelompok, yang ditujukan untuk membantu mereka memahami diri, mengembangkan keterampilan sosial, dan mencapai perkembangan pribadi yang optimal (Hartanti. dkk, 2022).

Pada dasarnya dinamika kelompok menjadi elemen kunci. Dinamika kelompok diartikan sebagai proses interaksi sosial yang hidup, aktif, dan saling mempengaruhi antar anggota kelompok (Hartanti. dkk, 2022). Melalui dinamika ini, siswa belajar untuk saling memahami, mendengarkan, dan memberi umpan balik yang konstruktif. Tahapan dalam dinamika kelompok, seperti yang dijelaskan oleh Hartanti. dkk (2022), meliputi tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan inti, dan tahap pengakhiran. Setiap tahapan memiliki fungsi penting dalam menciptakan rasa aman, membangun kepercayaan, dan mendorong keterlibatan aktif dari setiap anggota.

Dalam konteks tersebut, untuk mengurangi *Communication Apprehension* pada siswa, dibutuhkan metode yang kreatif dan menyenangkan. Salah satu

pendekatan yang mulai banyak digunakan adalah teknik permainan. Teknik ini dinilai mampu mencairkan suasana, mengurangi ketegangan, serta mendorong keterlibatan aktif peserta kelompok. Bimbingan kelompok yang menggunakan permainan ini memberikan peluang bagi siswa untuk mengasah berbagai keterampilan berbicara di depan umum dalam suasana yang menyenangkan dan mendukung. Permainan yang dibuat secara khusus dapat berperan dalam menurunkan ketegangan dan meningkatkan rasa percaya diri siswa (Fitri et al., 2024).

Salah satu bentuk permainan yang sangat cocok untuk konteks ini adalah permainan *Two Truths and a Lie*. Permainan ini mengajak setiap peserta untuk menyampaikan tiga pernyataan tentang dirinya, dua di antaranya benar dan satu adalah kebohongan. Tugas anggota kelompok lainnya adalah menebak pernyataan mana yang tidak benar. Permainan ini sederhana, namun memiliki dampak psikologis yang signifikan. Dalam artikel ThoughtCo (2020), permainan ini efektif sebagai ice-breaking yang dapat membangun kepercayaan, meningkatkan komunikasi interpersonal, dan menciptakan rasa aman di antara anggota kelompok. Selain itu, TeachersFirst (2020) menambahkan bahwa permainan ini membantu peserta mengenal satu sama lain dengan cara yang menyenangkan dan interaktif.

Dari perspektif bimbingan kelompok, permainan ini mendukung terciptanya dinamika kelompok yang positif. Saat siswa bermain, mereka belajar untuk terbuka, berani berbicara, dan menerima keberagaman tanpa rasa takut dihakimi. Hal ini sangat penting bagi siswa yang kesulitan berbicara di depan kelas. Dengan terlibat dalam permainan, mereka mengalami pengalaman positif dalam berinteraksi sosial yang kemudian memperkuat kepercayaan diri mereka. Keberhasilan bimbingan kelompok sangat tergantung pada kemampuan pemimpin kelompok menciptakan suasana yang mendukung, interaktif, dan inklusif (Hasanah et al., 2024).

Permainan *Two Truths and a Lie* juga memiliki nilai terapeutik. Melalui permainan ini, siswa belajar mengidentifikasi dan mengelola pikiran negatif tentang diri mereka, sebuah mekanisme yang sejalan dengan prinsip desensitisasi sistematis dalam konseling perilaku (Windriasari, 2019). Artinya, siswa secara bertahap diekspos pada situasi sosial yang sebelumnya menimbulkan rasa takut dan gugup, namun dalam bentuk yang lebih ringan dan menyenangkan. Dengan cara ini, siswa belajar bahwa interaksi sosial tidak selalu menakutkan dan justru bisa menjadi pengalaman yang menyenangkan dan membangun. Dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang diintegrasikan dengan teknik permainan seperti *Two Truths and a Lie* merupakan pendekatan yang relevan dan efektif untuk membantu siswa yang dalam meningkatkan keterampilan *Communication Apprehension*. Pendekatan ini tidak hanya membekali siswa dengan keterampilan berbicara di depan kelas, tetapi juga memberikan mereka pengalaman positif dalam berinteraksi dengan orang lain.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti melihat adanya peluang untuk dapat melaksanakan layanan bimbingan kelompok di SMA Negeri 16 Bandar Lampung melalui permainan "*Two Truths and a Lie*" untuk siswa dalam mengurangi *Communication Apprehension* (CA), maka peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian yaitu "Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan Untuk Mengurangi *Communication Apprehension* pada Siswa SMA Negeri 16 Bandar Lampung". Oleh karena itu, penting untuk menerapkan pendekatan ini secara sistematis dan terstruktur di lingkungan sekolah, khususnya di SMA Negeri 16 Bandar Lampung, guna menciptakan suasana belajar yang lebih inklusif dan mendukung bagi seluruh siswa.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, ditemukan beberapa masalah yang terjadi pada siswa kelas XII di SMA Negeri 16 Bandar

Lampung, yaitu sebagai berikut:

- a. Terdapat siswa yang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi.
- b. Terdapat siswa yang merasa cemas dan gugup ketika harus berbicara di depan kelas, menjawab pertanyaan guru serta menyampaikan pendapat.
- c. Perlunya pendekatan yang dapat menciptakan suasana aman, interaktif, dan mendukung dalam layanan bimbingan kelompok.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut “Apakah Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan dapat Mengurangi *Communication Apprehension* pada Siswa SMA Negeri 16 Bandar Lampung?”

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di uraikan diatas, maka dapat dirumuskan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dapat mengurangi *Communication Apprehension* pada siswa SMA Negeri 16 Bandar Lampung.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam penggunaan pendekatan permainan sebagai teknik dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi *Communication Apprehension*.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Siswa

Memberikan pengalaman sosial yang positif dan menyenangkan, sehingga dapat membantu mengurangi *Communication Apprehension*

dan meningkatkan kepercayaan diri, serta mengetahui salah satu layanan yang ada di Bimbingan dan Konseling, yaitu layanan bimbingan kelompok melalui teknik yang menarik dan kreatif, seperti teknik permainan.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Memberikan alternatif teknik yang inovatif dan menyenangkan dalam layanan bimbingan kelompok, serta meningkatkan intervensi terhadap siswa yang mengalami sulit berkomunikasi di depan kelas.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan dasar referensi dan inspirasi untuk penelitian lanjutan yang berfokus pada pendekatan permainan dalam layanan bimbingan dan konseling.

1.6 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir dalam penelitian ini dibangun dari pemahaman terkait pentingnya komunikasi pada siswa apalagi pada kelas XII. Kerangka berpikir dalam penelitian ini dibangun pada pemahaman bahwa masa remaja, terutama bagi siswa SMA kelas XII, merupakan periode perkembangan yang penuh tantangan dalam proses pembentukan identitas, pengembangan hubungan sosial, dan penguasaan keterampilan berkomunikasi. Namun, pada kenyataannya menunjukkan bahwa banyak siswa menghadapi kesulitan ketika harus mengutarakan ide, pendapat atau berbicara di depan umum. Fenomena ini dikenal sebagai *Communication Apprehension (CA)*, yaitu kecemasan atau rasa takut yang muncul dalam situasi komunikasi nyata maupun yang diantisipasi (McCroskey, 1977). CA tidak hanya menghalangi partisipasi dalam proses belajar mengajar, tetapi juga berimbas buruk terhadap prestasi akademis, interaksi sosial, dan rasa percaya diri siswa.

Dalam lingkungan bimbingan dan konseling, layanan bimbingan kelompok dianggap sebagai salah satu metode yang efektif untuk menangani

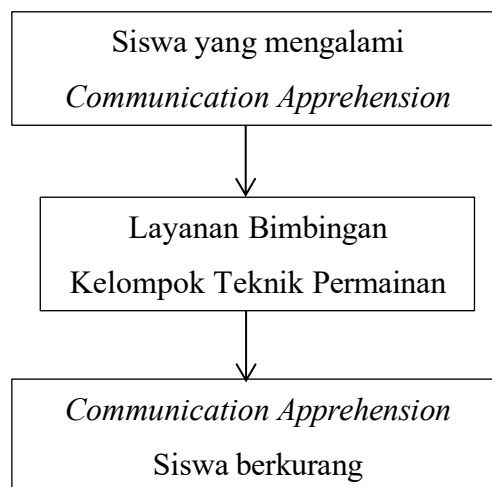
permasalahan CA. Bimbingan kelompok menciptakan kesempatan bagi siswa untuk belajar, berinteraksi, dan saling mendukung melalui dinamika dalam kelompok. Dengan menciptakan suasana yang aman dan interaktif, siswa dapat mengasah keterampilan komunikasi, meningkatkan kepercayaan diri, serta mendapatkan pengalaman sosial yang positif (Hartanti dkk. , 2022).

Agar layanan bimbingan kelompok lebih menarik dan menyenangkan, diperlukan teknik yang mampu menciptakan suasana yang nyaman sambil mengurangi kecemasan komunikasi siswa. Salah satu metode yang tepat adalah teknik permainan. Permainan dapat membantu mengurangi ketegangan, mendorong keterlibatan aktif, dan memberikan pengalaman komunikasi yang lebih lepas dan menyenangkan. Salah satu permainan yang tepat adalah *Two Truths and a Lie*. Dalam aktivitas ini, siswa diminta untuk menyampaikan dua pernyataan yang benar dan satu yang salah tentang diri mereka, sementara anggota kelompok lain berusaha menebak mana yang tidak benar. Permainan ini efektif sebagai *ice breaking* sekaligus sebagai sarana untuk melatih keterbukaan, keberanian berbicara, serta membangun rasa percaya diri.

Melalui permainan ini, siswa secara bertahap diperkenalkan pada situasi komunikasi yang sebelumnya dapat menimbulkan kecemasan, tetapi dalam format yang lebih menyenangkan. Ini sejalan dengan prinsip desensitisasi sistematis, yaitu mengurangi rasa cemas melalui paparan bertahap dalam kondisi yang aman (Windriasari, 2019). Dengan demikian, bimbingan kelompok yang dipadukan dengan teknik permainan *Two Truths and a Lie* tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai intervensi terapeutik untuk mengurangi *Communication Apprehension*.

Penelitian ini berfokus pada penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan *Two Truths and a Lie* dalam mengurangi *Communication Apprehension* pada siswa kelas XII di SMA Negeri 16 Bandar Lampung. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menunjukkan

terjadinya penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan komunikasi siswa serta peningkatan rasa percaya diri dan keterampilan sosial mereka. Relevansi dari penelitian ini juga terletak pada kontribusinya terhadap pengembangan program bimbingan konseling di sekolah, khususnya dalam fungsi pemahaman dan pengentasan, sehingga dapat digunakan sebagai referensi untuk pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang lebih inovatif dan efisien.



Gambar 2. Kerangka Penelitian

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H₀: Layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan *Two Truths and a Lie* tidak dapat mengurangi *Communication Apprehension* pada siswa kelas XII di SMA Negeri 16 Bandar Lampung.

H_a: Layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan *Two Truths and a Lie* dapat mengurangi *Communication Apprehension* pada siswa kelas XII di SMA Negeri 16 Bandar Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Layanan Bimbingan Kelompok

2.1.1 Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan dan Konseling merupakan layanan pendidikan yang memiliki peran penting dalam membantu peserta didik mengenali dirinya dan lingkungannya secara optimal. Melalui proses yang sistematis dan berkelanjutan, bimbingan dan konseling memberikan fasilitas kepada siswa untuk memahami potensi yang dimiliki dan dapat mengarahkan dirinya, yang terdiri dari berbagai macam layanan, salah satunya yaitu bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling yang pelaksanaannya dilakukan melalui interaksi kelompok. Layanan ini bertujuan untuk memberikan bantuan kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok yang bersifat edukatif, preventif, maupun kuratif.

Seperti yang dikatakan Hallen (2002) bahwa bimbingan kelompok adalah layanan yang memberikan kesempatan bagi sekelompok siswa untuk bersama-sama menyampaikan pandangan mereka mengenai suatu hal dan mendiskusikan isu-isu signifikan. Bimbingan kelompok merujuk pada kegiatan yang bertujuan untuk menawarkan informasi atau pengalaman melalui sebuah aktivitas kelompok yang sudah direncanakan dan terstruktur (Syafarudi, Ahmad Syarqawi, 2019).

Menurut Prayitno (1995), bimbingan kelompok adalah bentuk layanan yang diarahkan kepada siswa secara kolektif atau dalam kelompok, dengan tujuan agar kelompok tersebut berkembang, menjadi kuat, dan mandiri. Juntika Achmad dan Nurihsan (2005) juga mengungkapkan bahwa tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah untuk menghindari munculnya masalah atau kesulitan pada diri konseli (siswa). Bimbingan kelompok dapat dilakukan melalui penyampaian informasi atau kegiatan di mana kelompok membahas isu-isu terkait pendidikan, pekerjaan, aspek pribadi, dan masalah sosial, yang dikutip oleh Susanto (2018) dalam buku, “Bimbingan Konseling “Konsep, Teori dan Aplikasinya”.

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan secara psikologis dan edukatif kepada individu atau kelompok agar mampu memahami dirinya, mengembangkan potensinya, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Konseling sendiri diartikan sebagai hubungan profesional antara konselor dan klien, yang bertujuan untuk memecahkan masalah-masalah pribadi melalui hubungan tatap muka yang mendalam, yang berorientasi pada perubahan perilaku yang lebih baik dan terarah (Susanto, 2018).

Salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang memiliki peranan penting dalam dunia pendidikan adalah layanan bimbingan kelompok. Layanan ini dipahami sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui kegiatan kelompok yang dilaksanakan secara terarah, terencana, dan berkesinambungan dengan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media utama. Melalui interaksi antaranggota kelompok, individu tidak hanya memperoleh informasi, wawasan, serta pemahaman yang lebih mendalam mengenai berbagai permasalahan pribadi maupun sosial yang dihadapinya, tetapi juga dapat mengembangkan keterampilan penting dalam hal komunikasi, kerja sama, empati, dan pengambilan keputusan. Dengan

demikian, bimbingan kelompok tidak sekadar berfungsi sebagai sarana pemecahan masalah, melainkan juga sebagai wadah pembentukan sikap positif, peningkatan rasa percaya diri, serta pengembangan potensi diri individu agar mampu beradaptasi dan berinteraksi secara sehat di lingkungan sosial maupun akademik.

Hartanti. dkk (2022) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok adalah bentuk layanan yang dilakukan dalam dinamika kelompok yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan membahas dan mengentaskan masalah melalui interaksi aktif di antara anggota kelompok. Layanan ini terbukti efektif untuk meningkatkan efektivitas waktu dan jangkauan layanan karena memungkinkan lebih banyak siswa mendapatkan manfaat secara bersamaan.

Bimbingan kelompok di sekolah dapat diarahkan pada topik-topik seperti harga diri, relasi sosial, perencanaan karier, hingga penanganan trauma atau masalah psikologis ringan. Tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok meliputi tahap pembentukan, orientasi, transisi, kerja, konsolidasi, dan pascakelompok. Setiap tahap memiliki dinamika dan teknik tersendiri yang mendukung keberhasilan layanan (Hartanti. dkk, 2022).

Dengan pendekatan sistematis dan berbasis pada pemahaman psikologis serta pendidikan, bimbingan kelompok mampu menjadi sarana efektif dalam membantu peserta didik memahami diri, mengatasi hambatan perkembangan, dan menumbuhkan kemampuan sosial serta emosional yang sehat. Secara keseluruhan, layanan ini mendukung perkembangan peserta didik secara utuh dan seimbang.

2.1.2 Tujuan dan Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok

Secara umum, tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah untuk meningkatkan kemampuan bersosialisasi, terutama dalam hal

komunikasi peserta. Lebih rinci, layanan ini bertujuan untuk mengembangkan perasaan, pemikiran, pandangan, wawasan, serta sikap yang mendukung terciptanya perilaku yang lebih efektif, yaitu dengan meningkatkan kemampuan komunikasi baik lisan maupun nonverbal siswa. Selain itu, ada beberapa tujuan khusus dari bimbingan kelompok, yaitu:

- a. Mengajarkan siswa untuk berani menyampaikan pendapat di hadapan teman-teman.
- b. Mengajarkan siswa untuk bersikap terbuka dalam kelompok.
- c. Membimbing siswa untuk menjalin keakraban dengan teman di kelompok khususnya dan dengan teman secara umum.
- d. Mengajarkan siswa untuk bisa mengontrol diri dalam situasi kelompok.
- e. Mengajarkan siswa untuk bersikap toleran terhadap orang lain.
- f. Membimbing siswa dalam memperoleh keterampilan sosial.
- g. Membantu siswa untuk mengenali dan memahami diri mereka dalam interaksi dengan orang lain (Hartanti. dkk, 2022).

Layanan bimbingan kelompok memiliki beragam fungsi. Menurut Gadza yang dikutip oleh Hartanti. dkk (2022) dalam buku, “Bimbingan Kelompok”, fungsi dari layanan bimbingan kelompok meliputi pengembangan, pencegahan, dan pengentasan.

a. Pengembangan

Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mengoptimalkan potensi seluruh siswa, terutama dalam hal keterampilan berinteraksi dan berkomunikasi. Anggota kelompok diberikan kesempatan untuk mengungkapkan ide, sudut pandang, atau opini mengenai masalah yang sedang diperbincangkan, sehingga mereka dapat belajar dan meningkatkan kemampuan komunikasi agar lebih efektif.

b. Pencegahan

Layanan bimbingan kelompok dirancang untuk menghindari munculnya masalah diantara anggota. Diskusi mengenai isu-isu yang ada sampai menemukan solusi akan memberikan pengalaman bagi

anggota dalam mengambil tindakan, terutama yang berkaitan dengan masalah yang dibahas.

c. Pengentasan

Sesuai dengan sasaran layanan bimbingan kelompok, yaitu untuk mengatasi berbagai masalah. Setiap tindakan dalam kelompok akan mengarah pada solusi dari suatu masalah dengan memanfaatkan dinamika yang ada dalam kelompok.

2.1.3 Unsur-unsur dan Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam format kelompok yang menyoroti unsur-unsur penting dari bimbingan tersebut, termasuk dinamika kelompok, pemimpin kelompok, dan anggota kelompok, serta rangkaian tahapan bimbingan yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

1. Dinamika kelompok

Shertzer dan Stone dalam Romlah (2001) mendefinisikan dinamika kelompok sebagai kekuatan interaksi di antara anggota kelompok yang berlangsung untuk mencapai tujuan tertentu. Mereka juga menyatakan bahwa keberhasilan kelompok sangat tergantung pada adanya interaksi yang seimbang antara anggota. Selanjutnya, Sitti Hartinah (2009) menguraikan bahwa aspek-aspek dinamika kelompok menurut Hartinah meliputi hal-hal berikut:

- a. Komunikasi dalam kelompok. Komunikasi mencakup pergerakan ide atau pemikiran yang diubah menjadi simbol dari pengirim kepada penerima melalui sarana tertentu.
- b. Kekuatan di dalam kelompok. Dalam interaksi anggota kelompok terdapat kekuatan atau pengaruh yang membentuk kesatuan di dalam kelompok.
- c. Kohesi kelompok. Merupakan berbagai faktor yang memotivasi anggotanya untuk tetap berada dalam kelompok tersebut.

2. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

Pemimpin kelompok adalah faktor kunci yang menentukan apakah bimbingan kelompok akan berhasil atau tidak. Menurut Tatiek, peran pemimpin dalam kelompok mencakup beberapa hal: (1) Memberikan dorongan emosional: memberikan motivasi, menciptakan lingkungan yang nyaman, dan memimpin menuju solusi. (2) Peduli: memberikan dukungan, kasih sayang, menghargai, menerima, serta menunjukkan perhatian yang tulus. (3) Menyampaikan pengertian: menjelaskan, mengklarifikasi, dan menafsirkan. (4) Fungsi eksekutif: menetapkan tenggat waktu, norma, menentukan sasaran, dan memberikan rekomendasi, yang dikutip oleh Susanto (2018) dalam buku, “Bimbingan Konseling “Konsep, Teori dan Aplikasinya”.

Hallen (2005) yang dikutip oleh Susanto (2018) dalam buku, “Bimbingan Konseling “Konsep, Teori dan Aplikasinya” menyatakan bahwa proses layanan bimbingan kelompok terbagi menjadi empat tahap, yaitu:

- a. Tahap Pembentukan. Di tahap ini, umumnya para anggota saling memperkenalkan diri mereka, diikuti dengan penjelasan tentang apa itu dan tujuan yang ingin diraih oleh kelompok, yang disampaikan oleh pemimpin kelompok.
- b. Tahap Peralihan. Selama tahap peralihan, pemimpin kelompok perlu aktif menciptakan suasana, menunjukkan keseriusan, dan menanamkan keyakinan pada anggota kelompok agar mereka berpartisipasi dalam kegiatan bimbingan.
- c. Tahap Inti. Tahap inti adalah saat di mana isu-isu yang akan dibahas dalam bimbingan kelompok dikelola dan didiskusikan.
- d. Tahap Penutupan. Tahap penutupan menandai akhir dari semua kegiatan bimbingan kelompok. Di fase ini, para anggota memberikan pendapat dan evaluasi terakhir mengenai kegiatan bimbingan yang telah dilaksanakan.

Sama dengan 4 tahap diatas, suatu layanan sangat dipengaruhi oleh

serangkaian langkah yang harus dilalui agar dapat berjalan dengan terarah, sistematis, dan tepat sasaran. Menurut Prayitno yang dikutip oleh Hartanti. dkk (2022) dalam buku, “Bimbingan Kelompok“, terdapat empat tahap juga dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, yakni:

a. Tahap Pembentukan

Tahap ini adalah fase pengenalan, di mana anggotanya mulai terlibat dan beradaptasi dengan dinamika kelompok. Di sini, umumnya anggota saling memperkenalkan diri dan menyatakan tujuan atau harapan yang ingin mereka capai, baik secara individu, kelompok kecil, maupun kolektif. Penjelasan tentang bimbingan kelompok diberikan agar semua anggota memahami arti penting serta alasan diadakannya bimbingan ini, bersama dengan aturan yang akan diterapkan. Jika muncul kesulitan saat proses berlangsung, mereka akan memahami cara mengatasinya. Prinsip kerahasiaan juga disampaikan kepada semua anggota untuk menjaga agar masalah pribadi mereka tidak diketahui orang lain.

b. Tahap Peralihan

Tahap kedua berfungsi sebagai “jembatan” antara tahap pertama dan tahap ketiga. Terkadang, jembatan ini dapat dilalui dengan mudah dan lancar, yang berarti anggota kelompok dapat segera melanjutkan ke fase ketiga dengan semangat dan kemauan yang tinggi. Namun, ada kalanya jembatan ini sulit dilalui, di mana anggota kelompok merasa ragu untuk memasuki fase kegiatan kelompok yang sesungguhnya, yaitu tahap ketiga. Dalam situasi seperti ini, pemimpin kelompok, dengan gaya kepemimpinan yang khas, mendorong anggota untuk melewati jembatan tersebut dengan aman. Pada tahap ini, kegiatan yang dilakukan antara lain adalah:

- 1) Menjelaskan rangkaian aktivitas yang akan dilaksanakan pada fase selanjutnya.

- 2) Menawarkan atau mengecek kesiapan anggota untuk melanjutkan kegiatan pada fase berikut.
- 3) Mengulas suasana yang terjadi selama pertemuan.
- 4) Meningkatkan partisipasi anggota dalam diskusi.
- 5) Jika diperlukan, kembali membahas beberapa hal dari fase pertama.

c. Tahap Kegiatan

Tahap ini adalah bagian utama dari aktivitas kelompok, sehingga terdapat banyak aspek yang perlu diperhatikan dengan baik oleh pemimpin. Pemimpin harus melakukan beberapa tugas dalam tahap ini, yaitu sebagai pengatur kegiatan yang sabar dan terbuka, terlibat aktif namun tidak banyak berbicara, serta memberikan dukungan dan motivasi dengan penuh empati. Di tahap ini, berbagai aktivitas yang dilaksanakan antara lain:

- 1) Setiap anggota dapat dengan bebas menyampaikan isu atau topik yang ingin dibahas.
- 2) Menentukan isu atau tema yang akan dibahas terlebih dahulu.
- 3) Anggota mendalami dan menyelesaikan pembahasan masing-masing topik.
- 4) Kegiatan tambahan.

Aktivitas tersebut dilakukan dengan tujuan agar masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan, serta dialami oleh anggota kelompok bisa terungkap. Selain itu, juga untuk membahas masalah yang diajukan secara mendalam dan menyeluruh serta memastikan keterlibatan semua anggota secara aktif dan dinamis dalam diskusi, baik yang berkaitan dengan perilaku, pemikiran, maupun perasaan.

d. Tahap Penutupan

Dalam tahap penutupan bimbingan kelompok, fokus utama bukan pada frekuensi pertemuan kelompok, melainkan pada pencapaian hasil yang telah diraih. Aktivitas kelompok sebelumnya serta hasil yang didapat diharapkan mendorong

kelompok untuk terus beraktifitas hingga mencapai tujuan yang diinginkan secara keseluruhan. Dalam hal ini, ada kelompok yang menentukan sendiri kapan mereka akan menghentikan kegiatan, dan kemudian bertemu kembali untuk melanjutkannya. Beberapa hal yang dilaksanakan dalam tahap ini antara lain:

- 1) Pemimpin kelompok memberitahukan bahwa kegiatan akan segera berakhir.
- 2) Pemimpin dan anggota kelompok berbagi kesan serta hasil dari aktivitas yang telah dilakukan.
- 3) Membahas kegiatan selanjutnya.
- 4) Menyampaikan pesan dan harapan.

Saat kelompok memasuki tahap penutupan, penting untuk fokus pada diskusi dan eksplorasi mengenai kemampuan anggota untuk menerapkan hal-hal yang mereka pelajari dalam suasana kelompok ke dalam kehidupan sehari-hari mereka.

2.1.4 Asas-asas Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno dan Amti (2004) dalam penelitian Rahmatyana & Irmayanti (2020), asas-asas dalam bimbingan kelompok adalah: (a) Asas Keterbukaan: asas ini mendorong anggota kelompok untuk bersikap transparan dalam memberikan informasi. (b) Asas Kesukarelaan: asas ini mengharapkan setiap anggota kelompok untuk secara sukarela ikut serta dalam kegiatan bimbingan kelompok tersebut. (c) Asas Kekinian: yakni pengambilan topik atau isu yang akan dibahas bersifat informasi terbaru. (d) Asas Kenormalan: yaitu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, etika dan cara berkomunikasi yang baik harus tetap mengikuti norma yang berlaku.

2.1.5 Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Sukardi (dalam Tohirin 2012), manfaat dari bimbingan kelompok

adalah sebagai berikut:

- a. Diberikan kesempatan yang luas untuk menyampaikan pendapat dan mendiskusikan berbagai hal yang berlangsung di sekelilingnya.
- b. Memiliki pemahaman yang objektif, akurat, dan cukup luas mengenai berbagai aspek hal yang sedang mereka diskusikan.
- c. Mengembangkan sikap yang baik terhadap kondisi diri dan lingkungan yang mereka hadapi berkaitan dengan topik-topik yang dibahas dalam kelompok.
- d. Merancang kegiatan-kegiatan untuk menyatakan penolakan terhadap hal-hal yang tidak baik, serta bantuan untuk hal-hal yang positif.
- e. Menjalankan aktivitas yang bersifat konkret dan langsung untuk menghasilkan hasil yang sesuai dengan rencana awal mereka.

Winkel dan Hastuti juga mengungkapkan keuntungan dari layanan bimbingan kelompok adalah mendapat peluang untuk berhubungan dengan sejumlah siswa; menyediakan informasi yang diperlukan oleh para siswa; siswa mampu menyadari berbagai tantangan yang akan mereka hadapi; siswa dapat menerima keberadaan dirinya setelah menyadari bahwa rekan-rekannya sering mengalami masalah, kesulitan dan tantangan yang sering kali serupa; serta lebih berani menyampaikan pendapatnya sendiri saat berada dalam kelompok; diberikan peluang untuk membahas suatu hal bersama-sama; lebih terbuka untuk menerima suatu pandangan atau pendapat saat disampaikan oleh seorang teman yang diusulkan oleh seorang konselor.

Berdasarkan beberapa pandangan para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa keuntungan dari layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk melatih siswa agar dapat hidup dan berinteraksi dalam kelompok dan membangun kolaborasi di antara siswa dalam mengatasi tantangan, melatih siswa agar dapat menyampaikan pandangan dan menghargai pandangan orang lain serta dapat memperbaiki kemampuan siswa

dalam berinteraksi dengan rekan sebaya dan pengajar (Sitompul, 2015).

2.1.6 Evaluasi Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok

Penilaian atau evaluasi terhadap kegiatan layanan bimbingan kelompok adalah langkah krusial yang bertujuan untuk mengukur sejauh mana tujuan layanan telah tercapai serta mengevaluasi efektivitas pelaksanaan kegiatan tersebut. Evaluasi ini tidak hanya menilai hasil akhir, tetapi juga memperhatikan proses pelaksanaan, seperti partisipasi peserta, interaksi dalam kelompok, dan peran pemimpin kelompok. Melalui penilaian, konselor bisa menentukan kelebihan dan kekurangan dalam aktivitas, serta mendapatkan umpan balik yang bermanfaat untuk peningkatan di masa yang akan datang. Metode evaluasi dapat dilakukan melalui pengamatan, kuesioner, refleksi peserta, atau melalui diskusi terbuka setelah kegiatan selesai. Melalui evaluasi yang komprehensif, program bimbingan kelompok dapat ditingkatkan agar lebih fokus dan memberikan dampak positif bagi perkembangan pribadi dan sosial para peserta. Evaluasi terhadap bimbingan kelompok lebih cenderung mengarah ke penilaian "dalam proses" dapat dilakukan melalui:

- a. Memantau keterlibatan dan tindakan peserta saat acara berlangsung.
- b. Menyampaikan pengertian peserta mengenai materi yang telah dibahas.
- c. Menyatakan manfaat dari bimbingan kelompok bagi mereka serta apa yang mereka peroleh sebagai akibat dari partisipasi mereka.
- d. Mengungkapkan ketertarikan dan pendapat mereka mengenai kemungkinan pelaksanaan kegiatan berikutnya.
- e. Mencerminkan kelancaran proses dan suasana dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok (Susanto, 2018).

2.2 Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan

2.2.1 Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok

Teknik permainan dalam bimbingan kelompok merupakan kegiatan

yang memanfaatkan permainan sebagai sarana atau bantuan dalam proses interaksi antar anggota kelompok. Permainan yang digunakan bukan hanya sekadar untuk bersenang-senang, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan aspek sosial, emosional, kognitif, dan afektif para peserta. Menurut Tohirin (2007) dalam penelitian Indaswari, Fauziah Yuli; Pratiwi (2013), teknik yang bisa digunakan dalam layanan bimbingan kelompok adalah teknik umum dan permainan kelompok. Permainan bisa menjadi salah satu teknik dalam layanan bimbingan kelompok sebagai pelengkap. Permainan ini bertindak sebagai sarana untuk menyampaikan materi atau isi layanan tersebut.

Melalui kegiatan bermain, anak mendapat pengalaman yang bisa digunakan untuk memperbaiki hubungan antar manusia dan memahami diri sendiri. Dengan begitu, anak bisa berkembang di bidang fisik, intelektual, emosional, dan sosial (Prasetyono, 2007). Teknik bermain adalah salah satu cara yang digunakan dalam bimbingan kelompok sebagai sarana untuk melampiaskan ketegangan psikis seseorang. Dengan bermain, seseorang bisa mengeluarkan dan menyalurkan perasaan negatif yang ada (Nursalim dan Suradi, 2002) dalam penelitian Indaswari, Fauziah Yuli; Pratiwi (2013).

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik bermain adalah bagian dari bimbingan kelompok yang dilakukan dengan cara yang menyenangkan dan sukarela. Tujuannya adalah untuk mengatasi ketegangan yang dialami seseorang, sehingga anak bisa berkembang secara psikis, fisik, emosional, dan intelektual (Indaswari, Fauziah Yuli; Pratiwi, 2013).

2.2.2 Fungsi Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok

Permainan sebagai salah satu metode dalam bimbingan konseling, diungkapkan oleh seorang ahli konseling anak, yaitu Katryn Geldard

dan suaminya David Geldard dalam buku mereka yang membahas berbagai teknik permainan sebagai alat komunikasi dalam konseling. Pemakaian media permainan dalam konseling memiliki fungsi untuk:

1. Menguasai diri dalam menghadapi masalah yang ada
2. Mengembangkan kekuatan dari dalam diri
3. Mengekspresikan perasaan yang dirasakan
4. Mengembangkan kemampuan untuk memecahkan masalah dan membuat keputusan
5. Meningkatkan kemampuan bersosialisasi
6. Membangun konsep diri dan harga diri
7. Meningkatkan keterampilan komunikasi
8. Memperluas pengetahuan (UIN Suska Riau, n.d.)

2.2.3 Permainan *Two Truths and a Lie*

“Two Truths and a Lie” adalah sebuah permainan interaktif yang sering digunakan dalam kegiatan kelompok sebagai cara untuk mencairkan suasana atau bagian dari dinamika kelompok. Dalam permainan ini, setiap peserta diharuskan untuk membagikan tiga informasi mengenai dirinya, dua di antaranya adalah benar (truths) dan satu adalah informasi yang salah (lie). Anggota kelompok lainnya diminta menebak informasi mana yang merupakan yang salah.

Meyers (2022) dalam Destinditya (2025) menemukan bahwa *Two Truths and a Lie* adalah sebuah drama dokumenter yang dikembangkan oleh penulis naskah selama sepuluh hari di *The Hundredth Hill Artist Residency* yang terletak di *Bloomington, Indiana*. Permainan *Two Truths and a Lie* “dua kebenaran dan sebuah kebohongan” itu sendiri berfungsi untuk mencairkan suasana, di mana pada versi aslinya, para peserta berbagi tiga hal tentang diri mereka kepada kelompok, di mana dua di antaranya adalah kebenaran dan satu adalah kebohongan (Monson, 2010) dalam (Destinditya, 2025). Sementara itu, menurut Gifford (dalam Hariati, 2018), dua kebenaran dan sebuah kebohongan

merupakan kegiatan tradisional yang menyenangkan dan sering digunakan untuk mengatasi ketegangan dalam pertemuan sosial atau kelompok.

Dengan demikian, permainan *Two Truths and a Lie* adalah sebuah dokumenter yang dirancang selama sepuluh hari oleh seorang penulis naskah di *The Hundredth Hill Artist Residency* di *Bloomington, Indiana*. Permainan ini berfungsi sebagai aktivitas untuk mencairkan suasana, di mana para pemain menyampaikan tiga pernyataan mengenai diri mereka, di mana dua di antaranya adalah fakta dan satu adalah tidak benar.

Permainan tersebut sering dipakai sebagai cara untuk mengatasi kebekuan dalam pertemuan sosial atau kelompok. Selanjutnya, para siswa akan bermain permainan ini bersama dan memilih sejumlah siswa untuk dilibatkan dalam bimbingan kelompok dengan menggunakan media permainan dua kebenaran dan sebuah kebohongan, sebanyak 5 hingga 12 siswa (Destinditya, 2025).

2.2.4 Langkah-langkah Permainan *Two Truths and a Lie*

Permainan "Two Truths and a Lie" ini diterapkan dalam konteks pendidikan serta pengembangan kelompok guna meningkatkan kesejahteraan siswa dan menjalin hubungan yang baik di antara anggota kelompok.

Berikut adalah langkah-langkah untuk permainan *Two Truths and a Lie* yang diselaraskan dengan prinsip-prinsip emosional:

1. Persiapan, fasilitator menguraikan tujuan permainan dan aturan dasar kepada para peserta. Mereka diinformasikan bahwa mereka akan menyusun tiga pernyataan mengenai diri mereka sendiri: dua pernyataan yang benar dan satu pernyataan yang tidak benar.
2. Kemudian, fasilitator membuat lembar pernyataan mengenai diri

- mereka yang sudah mereka ungkapkan untuk dibacakan.
3. Peserta dibentuk menjadi kelompok kecil yang terdiri dari 7 orang. Kelompok yang lebih kecil memberikan kesempatan untuk interaksi yang lebih intens dan memungkinkan setiap peserta untuk ikut serta.
 4. Membagikan lembar pernyataan dan menebak, setiap peserta akan melakukannya secara bergantian. Menyampaikan ketiga pernyataan mereka kepada anggota kelompok, dan anggota kelompok berusaha menebak pernyataan mana yang merupakan suatu kebohongan. Mereka diminta untuk berbicara mengenai alasan di balik dugaan mereka.
 5. Penyampaian dan pembahasan, setelah seluruh anggota kelompok memberikan suatu tebakan, peserta lain memberikan jawaban mengenai kebenaran tebakan siswa tersebut, kemudian mengajak peserta didik untuk membahas pengalaman mereka. Ajukan pertanyaan mengenai bagaimana mereka merasakan pengalaman dalam menebak dan mengungkapkan kebenaran, serta apa yang mereka dapatkan dari pengetahuan tentang satu sama lain (Destinditya, 2025).

Dalam penelitian ini terdapat maksud yang dicapai melalui layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mengurangi *Communication Apprehension* pada siswa SMAN 16 Bandar Lampung. Menggunakan metode permainan *Two Truths and a Lie* agar peserta didik dapat mengembangkan pola pikir positif dan dapat meningkatkan keterampilan berkomunikasi.

2.2.5 Manfaat Permainan Two Truths and a Lie

Permainan *Two Truths and a Lie* juga bermanfaat untuk membantu mengatasi *Communication Apprehension*. Dengan pendekatan yang santai dan menyenangkan, permainan ini menawarkan peluang bagi individu untuk menceritakan tentang diri mereka sendiri dalam atmosfer yang tidak menakutkan. Selain itu, kegiatan ini secara perlahan

meningkatkan rasa percaya diri karena setiap individu mendapatkan kesempatan yang sama untuk berbicara, tanpa merasa tertekan untuk bersikap terlalu serius atau formal. Dengan lebih sering berpartisipasi dalam permainan ini, individu yang sulit berinteraksi di depan umum dapat terus bertahap dalam berbicara di depan orang lain, meningkatkan kemampuan komunikasi antarpribadi, serta mengembangkan rasa diterima dalam suatu kelompok.

Menurut Ramadhani et al. (2025), dengan menggunakan *Two Truths and a Lie*, siswa dapat lebih mengenal satu sama lain, yang merupakan langkah awal penting dalam proses bimbingan dan konseling. Permainan ini juga digunakan untuk melatih keterampilan komunikasi dan mendengarkan siswa. Sedangkan menurut Hariati (2018), permainan ini digunakan untuk membangun aktivitas yang menyenangkan dalam kelas, serta meningkatkan kemampuan berbicara siswa. *Ice Breakers* seperti *Two Truths and a Lie* dapat digunakan sebagai pembuka, penyegar di tengah, atau penutup pelajaran. Permainan ini memberi kesempatan pada setiap siswa untuk berbicara dan mengeksplorasi kemampuan mereka secara aktif.

2.2.6 Kelebihan dan Kekurangan Permainan *Two Truths and a Lie*

Kelebihan dan kekurangan dari permainan *Two Truths and a Lie* jika diterapkan dalam sesi bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan komunikasi siswa:

1. Kelebihan

a. Meningkatkan kesadaran diri

Studi terbaru (Juni 2025) menunjukkan bahwa permainan ini membantu meningkatkan kesadaran diri, yaitu kemampuan untuk merefleksikan dan memahami diri sendiri, yang sangat penting bagi siswa yang mengalami kecemasan komunikasi dalam mengidentifikasi reaksi dan batasan pribadi mereka (Ramadhani

et al., 2025).

b. Mendorong interaksi kelompok

Format yang menyenangkan dan interaktif ini dapat memotivasi siswa untuk lebih terbuka dan berbagi, terutama di kelompok yang sedang mulai membangun kepercayaan secara bertahap (pengungkapan diri membantu membentuk kohesi).

c. Pembelajaran melalui pengalaman pribadi

Permainan ini dapat berfungsi sebagai alat yang efektif untuk mengembangkan narasi pengalaman pribadi, melatih siswa dalam bercerita (pengantar, rangkaian peristiwa, penutupan) seperti dalam pembelajaran bahasa yang memperkuat kemampuan komunikasi dan interaksi kelompok.

2. Kekurangan

a. Dapat menambah kecemasan bagi peserta dengan gangguan sosial yang tinggi

Beberapa pengalaman dari media sosial menunjukkan bahwa beberapa orang merasa tertekan untuk membagikan informasi pribadi secara tiba-tiba di depan kelompok, sehingga meningkatkan stres dan rasa cemas mereka: “. . . Saya hanya bisa bilang maaf, saya tidak bisa memikirkan apa pun saat itu. . . pikiran saya benar-benar macet karena stres. ”

“Saya sangat membenci permainan pemecah kebekuan... Satu-satunya yang lebih buruk dari fakta menyenangkan adalah dua kebenaran dan satu kebohongan. ”

b. Risiko ketidaknyamanan atau keterasingan

Peserta yang merasa tidak nyaman bisa merasa "canggung" atau terasing jika tidak dapat bergabung atau menolak untuk berpartisipasi aktif, yang dapat semakin memperburuk kecemasan mereka seperti yang tercermin dalam beberapa komentar negatif mengenai jenis permainan pemecah kebekuan ini.

c. Kebutuhan akan moderator yang peka dan adaptif

Sangat penting untuk memastikan bahwa permainan ini bersifat

"tidak mengancam", tidak memaksa, dan sesuai dengan budaya serta tingkat keterbukaan kelompok. Tanpa fasilitator yang peka, permainan ini dapat menjadi kontraproduktif.

Tabel 1. Kelebihan Kekurangan Permainan *Two Truths and a Lie*

Faktor	Kelebihan	Kekurangan
Ekspresi Diri	Meningkatkan kesadaran diri dan keterlibatan pribadi	Dapat meningkatkan kecemasan jika peserta merasa terpaksa untuk terbuka
Interaksi Kelompok	Membangun kohesi dan kepercayaan melalui berbagi yang ringan	Risiko keterasingan atau ketidaknyamanan bagi peserta yang pemalu
Fasilitasi	Mendukung bercerita/narasi pribadi yang positif	Memerlukan pengawasan yang teliti untuk memastikan tetap aman dan inklusif

Secara keseluruhan, *Two Truths and a Lie* dapat menjadi alat yang bermanfaat dalam layanan bimbingan kelompok untuk kecemasan komunikasi jika dirancang dengan hati-hati dan menyesuaikan sensitivitas peserta. Serta dibutuhkan pendekatan yang fleksibel dan inklusif untuk mendukung rasa aman dan nyaman mereka.

2.3 *Communication Apprehension* (Kecemasan Berkomunikasi)

2.3.1 Pengertian *Communication Apprehension* (Kecemasan Berkomunikasi)

Communication Apprehension (kecemasan berkomunikasi) adalah salah satu ide penting dalam studi komunikasi. McCroskey (1977) menggambarkan CA sebagai “*an individual’s level of fear or anxiety associated with either real or anticipated communication with another person or persons.*” Definisi ini menunjukkan bahwa CA bukan

sekadar masalah teknis dalam berbicara, melainkan lebih kepada kondisi psikologis yang mendalam dan sering berdampak pada partisipasi individu dalam beragam bentuk komunikasi. Daly, McCroskey, dan Richmond (1977) menambahkan bahwa orang yang memiliki CA tinggi cenderung dianggap kurang mampu dalam interaksi sosial, meskipun kenyataannya mereka mungkin mempunyai keterampilan yang cukup. Dengan kata lain, CA memengaruhi bukan hanya perilaku komunikasi, tetapi juga cara orang lain melihat individu tersebut.

Di samping itu, Barraclough et al. (1988) dalam penelitian lintas budaya menemukan bahwa hubungan negatif antara CA dan WTC konsisten di berbagai konteks, baik di Amerika maupun Australia. Ini menunjukkan bahwa kecemasan dalam berkomunikasi merupakan fenomena yang bersifat universal dan tidak hanya terbatas pada budaya tertentu. Sementara itu, menurut Lucas (2015), CA sering kali terwujud dalam bentuk kecemasan berbicara di depan umum, yang dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri, kejelasan pengungkapan, dan bahkan kualitas materi pesan yang disampaikan.

Communication Apprehension (CA) adalah sebuah fenomena yang dikenal luas di mana individu merasakan kecemasan atau rasa takut saat berada dalam situasi komunikasi. Ini muncul dalam berbagai bentuk, seperti kesulitan berbicara di depan umum, enggan berpartisipasi dalam diskusi kelompok atau rapat, dan ketakutan untuk memulai percakapan (Cardon et al. , 2023 dalam Ulfah, 2024). Sejalan dengan pendapat Rogers (2003) menyatakan bahwa *Communication Apprehension* adalah perasaan cemas dan tidak nyaman yang dirasakan seseorang saat berbicara di depan audiens, serta rasa takut untuk berbicara di hadapan banyak orang.

Akan tetapi, jika dilihat lebih luas, CA tidak selalu disebabkan oleh faktor internal saja. Beberapa faktor eksternal, seperti lingkungan belajar yang kurang mendukung, metode pengajaran yang menekankan

penilaian kemampuan tanpa bimbingan, atau pengalaman buruk saat berbicara juga dapat memperkuat kecemasan saat berkomunikasi. Dengan kata lain, CA dapat dipengaruhi oleh kombinasi antara karakter individu, pengalaman komunikasi sebelumnya, serta situasi yang sedang dihadapi. Misalnya, seorang siswa mungkin merasa percaya diri saat berbicara dengan teman sebaya, tetapi mengalami kecemasan yang intens ketika diminta untuk berbicara di hadapan guru atau kelompok yang lebih besar.

Berdasarkan berbagai pandangan para ahli dan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *Communication Apprehension* adalah keadaan psikologis yang rumit, dipengaruhi oleh faktor internal seperti kepribadian dan pandangan terhadap kompetensi, serta faktor eksternal seperti lingkungan dan pengalaman komunikasi. Para peneliti berpendapat bahwa fenomena ini sangat penting untuk diperhatikan karena dapat langsung memengaruhi keterlibatan siswa dalam proses belajar dan perkembangan keterampilan sosial. Oleh karena itu, upaya untuk mengurangi CA perlu dilakukan melalui strategi yang terorganisir, seperti bimbingan kelompok dengan teknik permainan, latihan komunikasi dalam suasana yang menyenangkan, dan pemberian dukungan positif agar siswa lebih yakin dalam berkomunikasi.

2.3.2 Ciri-ciri *Communication Apprehension* (Kecemasan Berkomunikasi) Menurut Green Berger dan Padesky (dalam Pertiwi, 2017) mengatakan bahwa *Communication Apprehension* memiliki ciri-ciri seperti telapak tangan yang basah, merasa cemas, panik, detak jantung yang cepat, kesulitan bernapas, memandang bahwa berbicara di depan umum adalah sebuah ancaman, merasa tidak mampu untuk menghadapi dan menyelesaikan masalahnya, serta menjauh dari kondisi yang memaksanya untuk berbicara di hadapan orang banyak (Apriyeni & Rozali, Yuli, 2021).

Individu yang menghadapi kesulitan dalam berkomunikasi akan merasakan ketegangan ketika terlibat dalam bentuk komunikasi yang lebih luas, bukan hanya ketakutan berbicara di depan publik. Mereka tidak dapat memprediksi perasaan buruk yang mereka alami dan berusaha semaksimal mungkin untuk menghindari situasi komunikasi. Oleh karena itu, istilah kesulitan komunikasi mencakup kondisi yang lebih luas, termasuk kecemasan dalam komunikasi satu lawan satu, dalam kelompok, serta dalam konteks komunikasi massa (Yusuf, 2017).

Berdasarkan ungkapan para ahli di atas, bisa disimpulkan bahwa rasa cemas dalam berkomunikasi adalah kondisi kekhawatiran yang terlihat melalui tanda-tanda fisik, mental, dan perilaku. Tanda-tanda fisik dapat berupa tangan yang berkeringat, jantung yang berdebar kencang, serta kesulitan bernapas. Dari segi mental, orang sering merasa khawatir, panik, melihat komunikasi sebagai suatu bahaya, dan merasa tidak yakin bisa menghadapi situasi itu. Di sisi perilaku, orang cenderung menghindari berinteraksi, menarik diri, dan menjauhi situasi yang memaksanya berbicara di depan umum. Oleh karena itu, masalah dalam berkomunikasi tidak hanya terbatas pada berbicara di depan umum, tetapi juga mencakup interaksi antarpribadi, dalam kelompok, maupun komunikasi luas. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi itu rumit dan dapat mengganggu efektivitas komunikasi seseorang dalam berbagai situasi.

2.3.3 Faktor Penyebab *Communication Apprehension* (Kecemasan Berkomunikasi)

Salah satu faktor penyebab kecemasan dalam berkomunikasi adalah tingkat kecerdasan emosional yang rendah (Muslimah et al., 2023). *Context-based Communication Apprehension* muncul karena ketegangan seseorang yang berhubungan dengan situasi komunikasi tertentu, bukan karena individu atau keadaan tertentu. Penyebabnya bisa berasal dari tuntutan yang ada dalam konteks komunikasi tersebut.

Contohnya, banyak orang merasa gugup saat harus presentasi di depan banyak orang karena tekanan untuk tampil sempurna dan ketakutan akan penilaian dari penonton. Dalam situasi komunikasi kelompok, kecemasan sering kali muncul karena dinamika kelompok yang rumit, seperti persaingan, perbedaan pendapat, atau kekhawatiran dianggap tidak kompeten oleh anggota lainnya. Di sisi lain, dalam komunikasi antarpribadi, seseorang dapat merasa tertekan saat berinteraksi dengan orang yang baru dikenal, mereka yang memiliki posisi lebih tinggi, atau lawan bicara yang dianggap kritis. Dengan demikian, faktor utama yang *Context-based Communication Apprehension* adalah sifat dan tuntutan dari situasi komunikasi tertentu, yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, kekhawatiran, bahkan keinginan untuk menghindari interaksi di dalamnya.

McCroskey (1982) menyatakan bahwa ada beberapa penyebab bagi individu yang merasa cemas terhadap komunikasi, di antaranya adalah lingkungan yang tidak familiar, suasana resmi, serta tingkat perhatian sosial yang berlebihan atau tidak. Faktor penyebab *Communication Apprehension* pada siswa saat berada di depan umum atau di ruang kelas umumnya berkaitan dengan tekanan dari situasi tertentu. Pertama, keberadaan lingkungan yang asing menyebabkan siswa merasa tidak nyaman saat harus berbicara di depan banyak orang. Kedua, suasana formal di kelas seperti presentasi, ujian lisan, atau pidato menambah beban psikologis karena siswa merasa perlu tampil sempurna sesuai dengan harapan guru dan teman sekelas. Ketiga, tingginya perhatian sosial, seperti saat semua orang memperhatikannya, memicu kecemasan akan penilaian negatif, rasa malu, atau ketakutan untuk melakukan kesalahan. Selain itu, kurangnya pengalaman dan kemampuan berkomunikasi juga dapat memperparah keadaan ini, karena siswa merasa tidak siap atau kurang percaya diri. Gabungan dari faktor-faktor ini membuat siswa rentan merasa gugup, tertekan, bahkan berusaha menghindari situasi berbicara di depan kelas. Dengan itu, agar

Communication Apprehension pada siswa ketika berada di depan umum atau di ruang kelas dapat diminimalisir, salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu melalui bimbingan kelompok dengan teknik permainan. Bimbingan kelompok memberi ruang aman bagi siswa untuk berlatih komunikasi secara bersama-sama, sehingga mereka merasa tidak sendirian menghadapi rasa cemas. Ketika dipadukan dengan teknik permainan, suasana belajar menjadi lebih santai, menyenangkan, dan tidak menegangkan, sehingga perhatian siswa tidak hanya terfokus pada rasa takut, melainkan pada aktivitas yang mereka nikmati. Melalui permainan yang melibatkan interaksi verbal, siswa berkesempatan untuk berlatih berbicara, mengekspresikan pendapat, dan membangun kepercayaan diri secara bertahap. Dengan demikian, pendekatan ini bukan hanya mengurangi rasa takut berbicara di depan kelas, tetapi juga melatih keterampilan komunikasi, meningkatkan keberanian, serta menumbuhkan rasa kebersamaan di antara siswa.

2.3.4 Aspek dan Bentuk *Communication Apprehension* (Kecemasan Berkomunikasi)

Aspek *Communication Apprehension* menurut James C. McCroskey (1977) adalah “*an individual’s level of fear or anxiety associated with either real or anticipated communication with another person or persons.*” Artinya, kecemasan komunikasi merupakan tingkat ketakutan atau kecemasan seseorang ketika harus berkomunikasi, baik dalam situasi nyata maupun yang diantisipasi. Kecemasan ini dapat muncul dalam percakapan interpersonal, komunikasi kelompok kecil, hingga berbicara di depan publik. Misalnya, seorang siswa yang diminta melakukan presentasi di kelas merasa gugup, berbicara terbata-bata, atau memilih membaca teks tanpa melakukan kontak mata dengan audiens. Kondisi tersebut menunjukkan bagaimana kecemasan komunikasi dapat menghambat efektivitas penyampaian pesan dan partisipasi belajar. Oleh karena itu, pendidik perlu membantu siswa mengelola kecemasannya melalui latihan, pemberian umpan balik

positif, serta menciptakan suasana kelas yang suportif.

Manfaat dari mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi tidak hanya terbatas pada keberhasilan, tetapi juga mencakup aspek lain dari kehidupan sehari-hari. Jika seseorang yang mengalami kecemasan tinggi dapat dikenali dengan mudah, maka pengajar dapat mulai mengambil langkah untuk mengurangi rasa cemas yang mereka rasakan dalam konteks akademis.

Communication Apprehension dapat muncul dalam berbagai bentuk yang berbeda, baik dilihat dari konteks komunikasi maupun sifat kemunculannya. Public speaking, interaksi dua orang, kelompok kecil, dan pertemuan adalah variasi dari bentuk Kecemasan Komunikasi. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat McCroskey (1984) yang menyatakan ada empat situasi yang membuat seseorang merasakan kecemasan dalam berkomunikasi, yaitu *Public Speaking*, *Meeting* atau diskusi di ruang kelas, *Small Group* atau diskusi kelompok, serta *Dyadic* atau berbicara dengan satu orang. Sementara itu, menurut Richmond & McCroskey (1998) *Communication Apprehension* dapat pula dibedakan berdasarkan tingkat kecenderungannya. Pertama, *Trait-like CA* merujuk pada kecemasan komunikasi yang bersifat menyeluruh dan cenderung menetap dalam berbagai situasi. Kedua, *Context-based CA* hanya muncul pada konteks tertentu, misalnya ketika seseorang harus berbicara di depan publik. Ketiga, *Audience-based CA* timbul saat individu merasa tertekan ketika berhadapan dengan audiens tertentu, seperti atasan, orang yang belum dikenal, atau kelompok yang dianggap memiliki otoritas. Keempat, *Situational CA* terjadi akibat kondisi khusus yang memicu kecemasan, meskipun individu tersebut biasanya tidak memiliki tingkat CA yang tinggi. Dengan demikian, bentuk CA bersifat beragam dan dipengaruhi oleh situasi komunikasi serta karakteristik pribadi individu.

2.3.5 Tahap-tahap dalam *Communication Apprehension* (Kecemasan Berkomunikasi)

Communication Apprehension merupakan kondisi psikologis yang dapat memengaruhi perkembangan individu, baik dalam ranah pribadi maupun sosial. Hal ini terjadi karena komunikasi adalah bagian penting dari kehidupan manusia, di mana setiap orang dituntut untuk mengekspresikan diri, berinteraksi, dan merefleksikan keberadaannya di lingkungan. Bagi siswa atau remaja, kemampuan mengelola kecemasan komunikasi menjadi aspek fundamental dalam pembentukan kepercayaan diri, partisipasi belajar, serta kemampuan bersosialisasi. Untuk memahami proses ini, kecemasan komunikasi dapat dipandang melalui beberapa tahapan, yaitu:

- a. Tahap Antisipasi (*Anticipatory Stage*). Pada tahap ini individu mulai merasakan ketegangan sebelum melakukan komunikasi. Misalnya, seorang siswa yang ditunjuk untuk presentasi sudah merasa gugup, cemas, dan membayangkan kemungkinan negatif sebelum tampil.
- b. Tahap Konfrontasi (*Confrontation Stage*). Kecemasan mencapai puncaknya saat individu mulai berhadapan langsung dengan situasi komunikasi, seperti ketika siswa mulai berbicara di depan kelas. Pada tahap ini sering muncul tanda fisik seperti gemetar, suara bergetar, atau jantung berdebar kencang.
- c. Tahap Adaptasi (*Adaptation Stage*). Setelah komunikasi berlangsung beberapa saat, individu mulai menyesuaikan diri dengan situasi. Misalnya, siswa yang semula gugup mulai terbiasa berbicara, merasa lebih tenang, dan mampu menyampaikan materi dengan lebih lancar.
- d. Tahap Pelepasan (*Release Stage*). Tahap ini terjadi setelah komunikasi selesai dilakukan. Individu biasanya merasa lega, beban psikologis berkurang, dan kecemasan menurun. Siswa yang selesai presentasi, misalnya, akan merasakan kelegaan meskipun mungkin masih mengingat kekurangan saat tampil.

2.4 Penelitian Relevan

Dalam penelitian ini, peneliti merujuk pada penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan saat ini. Berikut adalah beberapa hasil dari penelitian yang relevan yang digunakan sebagai bahan pertimbangan oleh peneliti, yaitu antara lain sebagai berikut:

- a. Hasil penelitian Ramadhani et al. (2025), yang berjudul “Keefektifan Permainan "*Two Truths and A Lie*" Dalam Meningkatkan *Self Awareness*”, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan permainan "*Two Truths and a Lie*" dalam meningkatkan tingkat *self- awareness* siswa di lingkungan sekolah menengah kejuruan. Jenis penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian *pre-eksperimen* dengan desain *one-group pre-test dan post-test*. Metode pengumpulan data dilakukan melalui pemberian *pre-test* sebelum intervensi dan *post-test* setelah intervensi. Intervensi berupa permainan "*Two Truths and a Lie*" yang dilakukan selama beberapa sesi. Analisis data menggunakan uji statistik Wilcoxon untuk mengetahui signifikansi perubahan skor *self- awareness* siswa. Validasi penelitian instrumen pengukuran *self- awareness* memiliki reliabilitas sangat tinggi dengan nilai $\alpha=0,93$. Validitas instrumen diuji melalui uji validitas isi dan konsistensi internal. Hasil penelitian terdapat peningkatan skor rata-rata *self-awareness* dari 65,25 pada *pre-test* menjadi 82,67 pada *post-test*. Uji statistik Wilcoxon menunjukkan hasil yang signifikan dengan $p=0,002$, yang menandakan bahwa permainan ini efektif dalam meningkatkan *self-awareness* siswa. Hasil penilaian intervensi permainan "*Two Truths and a Lie*" terbukti efektif dan dapat dijadikan metode pembelajaran untuk meningkatkan kesadaran diri siswa. Saran untuk penerapan selanjutnya adalah penggunaan permainan ini secara rutin dalam kegiatan pembelajaran dan bimbingan siswa untuk mendukung pengembangan karakter dan keterampilan sosial mereka.
- b. Hasil penelitian Putro (2018), yang berjudul “Pelatihan Mengatasi *Communication Apprehension* Dengan Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok (Pada Anak-anak di Pondok Pesantren Yatim

Alif Tsalatsa Surakarta)”, dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan metode pelatihan dalam mengatasi *Communication Apprehension* melalui layanan bimbingan kelompok kepada anak-anak di Pondok Pesantren Yatim Alif Tsalatsa Surakarta. Jenis penelitian ini termasuk kegiatan pengabdian masyarakat yang menggunakan metode pemberian layanan bimbingan kelompok dengan permainan sebagai media. Metode pengumpulan data meliputi observasi selama pelaksanaan bimbingan kelompok, wawancara, dan dokumentasi hasil kegiatan. Validasi instrumen dilakukan melalui uji coba dan penyesuaian agar sesuai dengan kebutuhan dan konteks peserta. Hasil analisis menunjukkan bahwa pelatihan dan permainan mampu meningkatkan kepercayaan diri dan komunikasi peserta, serta memperbaiki dinamika kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program ini efektif dalam membantu anak-anak mengatasi communication apprehension dan dapat diterapkan secara lebih luas di lingkungan pendidikan maupun masyarakat.

- c. Hasil dari penelitian Hariati (2018), yang berjudul “*The Use of Ice-Breakers (Two Truths and A Lie) to Improve EFL Learners Speaking Ability*”, tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas penggunaan permainan "Two Truths and a Lie" dalam meningkatkan kemampuan berbicara, kosakata, pengucapan, tata bahasa, kelancaran, dan pemahaman siswa EFL. Jenis penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan kuantitatif. Metode pengumpulan data sampel penelitian terdiri dari 21 siswa EFL yang mengikuti kegiatan pembelajaran berbasis permainan "Two Truths and a Lie". Data dikumpulkan melalui tes *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan kemampuan berbicara siswa. Analisis statistik menggunakan uji t untuk mengetahui signifikansi perbedaan hasil sebelum dan sesudah penerapan permainan. Validitas data diuji melalui validitas isi dan reliabilitas tes menggunakan *alpha Cronbach*. Validitas instrumen diuji oleh ahli bahasa dan pengajar bahasa Inggris. Uji normalitas dan homogenitas data dilakukan sebelum analisis statistik.

Hasil dari penelitian, rata-rata skor *pre-test* adalah 33.71, sedangkan rata-rata *post- test* meningkat menjadi 57.71. Analisis statistik menunjukkan bahwa peningkatan skor ini signifikan ($p < 0.05$). Selain peningkatan kemampuan berbicara, terdapat peningkatan dalam aspek kosakata, pengucapan, tata bahasa, kelancaran, dan pemahaman siswa. Hasilnya penggunaan permainan "*Two Truths and a Lie*" terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan berbicara dan aspek terkait pada siswa EFL. Siswa menunjukkan motivasi dan kepercayaan diri yang lebih baik selama proses pembelajaran. Penelitian merekomendasikan penggunaan permainan ini sebagai alat pembelajaran yang menyenangkan dan efektif dalam konteks pengajaran bahasa Inggris sebagai bahasa asing.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa/siswi kelas XII SMA Negeri 16 Bandar Lampung, yang berlokasi di Jalan Darussalam, Kelurahan Susunan Baru, Kecamatan Tanjung Karang Barat, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, tahun ajaran 2025/2026. Pelaksanaan penelitian dimulai dari pra penelitian di bulan Juni hingga waktu yang diperlukan.

3.2 Metode dan Desain Penelitian

3.2.1 Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2013), penelitian kuantitatif merupakan cara penelitian yang berdasar pada filsafat positivisme, dipakai untuk menyelidiki populasi atau sampel tertentu, dengan teknik pengumpulan data melalui alat penelitian, dan analisis data bersifat kuantitatif atau statistik. Metode yang digunakan yaitu *pre Experimental Design*. *Pre Experimental Design* merupakan suatu desain penelitian yang dilakukan tanpa adanya kelompok kontrol. Terdapat variabel luar yang juga dapat memengaruhi pembentukan variabel dependen.

3.2.2 Desain Penelitian

Salah satu pendekatan dalam *Pre Eksperimental Design* yang diterapkan dalam penelitian ini adalah desain *one group pretest-posttest*, di mana dilakukan *pretest* sebelum perlakuan diberikan, sehingga hasil dari perlakuan dapat diketahui dengan lebih tepat, karena adanya perbandingan

dengan kondisi sebelum perlakuan (Sugiyono, 2011). Penelitian ini dilaksanakan dengan dua kali pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan sebelum layanan bimbingan kelompok teknik permainan, sedangkan pengukuran kedua dilakukan setelah layanan bimbingan kelompok teknik permainan diterapkan kepada siswa. Berikut adalah gambaran desain penelitian yang digunakan:

Tabel 2. Desain *One Group Pre Test* dan *Post Test*

<i>Pre-Test</i>	Variable Terikat	<i>Post-Test</i>
O ₁	X	O ₂

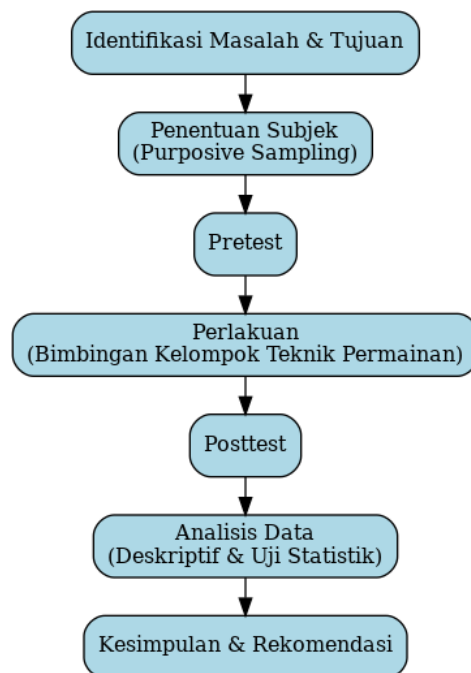
(Sumber: Juliansyah Noor,

2013) Keterangan:

O₁ = Kondisi awal kecemasan komunikasi siswa sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*)

O₂ = Kondisi akhir kecemasan komunikasi siswa setelah diberikan perlakuan (*post-test*)

X = Perlakuan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik permainan (Treatment)



Gambar 3. Alur Penelitian

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Populasi merujuk pada seluruh objek atau subjek yang diteliti, sementara sampel adalah sebagian kecil yang mewakili dan memiliki karakteristik serupa dengan populasi. Untuk memilih sampel yang benar, peneliti perlu memiliki pemahaman mendalam tentang teknik pengambilan sampel, baik dalam hal jumlah yang ditentukan maupun dalam memilih sampel yang akan diambil (Nur Fadilah Amin et al., 2023).

Populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII F5 dan F6 di SMA Negeri 16 Bandar Lampung yang terdiri dari 63 individu. Pemilihan kelas XII didasari oleh hasil angket kuesioner dan observasi awal, di mana pada tahap awal terlihat beberapa siswa merasa sulit saat harus berbicara di depan kelas. Rincian jumlah populasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Jumlah Populasi Penelitian Peserta Didik

No.	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1	XII F5	34
2	XII F6	29
Jumlah		63

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi atau perwakilan dari populasi yang dianalisis dan diambil sebagai sumber informasi serta dapat mencerminkan keseluruhan populasi atau sampel adalah sebagian dari total dan sifat-sifat yang dimiliki oleh populasi (Asrulla et al., 2023).

Sampel ini diambil berdasarkan hasil pengisian angket kuesioner tanda-tanda kecemasan komunikasi yang dialami oleh siswa ketika berbicara di depan kelas serta dilihat dari hasil observasi sebelumnya. Total peserta dalam penelitian ini terdiri dari 7 siswa. Kriteria untuk subjek

adalah sebagai berikut:

1. Siswa kelas XII SMA Negeri 16 Bandar Lampung,
 2. Siswa yang memperoleh skor tinggi, menengah, hingga rendah pada kuesioner terkait *Communication Apprehension*,
 3. Bersedia untuk berpartisipasi dalam seluruh proses kegiatan penelitian, dan mendapatkan persetujuan dari orang tua atau wali.
- Dengan rincian jumlah sampel bisa dilihat pada tabel yang tertera di bawah ini.

Tabel 4. Jumlah Sampel Penelitian Peserta Didik

No	Kelas	Jumlah Peserta Didik	Jumlah Sampel
1	XIIF5	34	4
2	XIIF6	29	3
Jumlah		63	7

3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

3.4.1 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2013), variabel adalah suatu karakteristik atau ciri atau nilai dari individu, benda, atau aktivitas yang memiliki variasi tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis dan diambil kesimpulan selanjutnya. Variabel yang digunakan yaitu variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*). Variabel bebas adalah variabel ini biasanya dikenal sebagai variabel pencetus, pengarah, pendahulu. Dalam bahasa Indonesia sering kali disebut sebagai variabel *independen*. Variabel *independen* adalah variabel yang berperan dalam memengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya perubahan atau munculnya variabel *dependen* (terikat). Sedangkan, variabel terikat adalah sering dikenal sebagai variabel hasil, kriteria, faktor yang dipengaruhi. Dalam bahasa Indonesia biasanya disebut sebagai variabel yang tergantung. Variabel tergantung adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi efek dari adanya variabel bebas (Sugiyono, 2013). Variabel dalam penelitian ini adalah:

- a. Variabel bebas (*independen/X*): Layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan.
- b. Variabel terikat (*dependen/Y*): *Communication Apprehension* Siswa.

3.4.2 Definisi Operasional

Definisi operasional variabel bertujuan untuk merinci variabel-variabel yang ada dalam penelitian menjadi indikator yang spesifik, sehingga menjadi lebih mudah untuk diukur dan diamati.

a. Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan

Layanan Bimbingan Kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sejumlah siswa dalam suasana kelompok, dengan tujuan untuk membantu mereka memahami diri, mengembangkan keterampilan sosial, serta mengatasi permasalahan pribadi maupun sosial melalui interaksi kelompok. Dalam penelitian ini, layanan bimbingan kelompok dilakukan dengan menggunakan teknik permainan *Two Truths and a Lie*. Teknik permainan *Two Truths and a Lie* dengan fokus pada kecemasan komunikasi, dalam penelitian ini dimaknai sebagai pendekatan bimbingan kelompok yang bertujuan mendukung siswa dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi melalui kegiatan bermain. Pada saat pelaksanaan, setiap siswa diminta untuk membagikan tiga pernyataan tentang diri mereka (dua di antaranya benar dan satu salah), lalu siswa lainnya berusaha menebak pernyataan mana yang tidak benar. Permainan ini berfungsi sebagai sarana untuk menciptakan lingkungan yang interaktif, menyenangkan, dan aman, sehingga siswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi dapat lebih nyaman dalam mengekspresikan diri, berinteraksi dengan teman sebaya, serta membangun kepercayaan diri mereka. Indikator operasional yang diamati mencakup:

- 1) Keterlibatan aktif siswa dalam permainan.
- 2) Kemampuan siswa untuk berbicara di depan kelompok tanpa rasa takut.

3) Interaksi sosial yang positif antara anggota kelompok selama permainan.

b. *Communication Apprehension* (Kecemasan Komunikasi)

Communication Apprehension adalah tingkat rasa takut, cemas, gelisah, atau tidak nyaman yang sering dialami siswa saat berinteraksi dengan orang lain, baik itu dalam situasi pribadi, dalam kelompok, di pertemuan, ataupun saat berbicara di depan umum. Dalam penelitian ini, kecemasan komunikasi diukur menggunakan instrumen PRCA-24 (*Personal Report of Communication Apprehension*) yang dikembangkan oleh McCroskey, dengan empat konteks situasi komunikasi sebagai aspek pengukuran, yaitu:

- 1) *Group Discussion* (diskusi kelompok),
- 2) *Meetings* (rapat),
- 3) *Dyadic Conversation* (percakapan dua arah),
- 4) *Public Speaking* (berbicara di depan umum).

Nilai yang didapatkan menunjukkan seberapa besar kecemasan komunikasi yang dirasakan oleh individu, mulai dari rendah hingga tinggi.

3.5 Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah tahap penting dalam suatu penelitian, karena data yang dikumpulkan akan menjadi landasan untuk menjawab masalah yang dirumuskan serta menguji hipotesis yang telah diajukan. Menurut Sugiyono (2013), teknik pengumpulan data sebagai langkah yang paling strategis dalam penelitian karena tujuan utama dari penelitian tersebut adalah untuk mendapatkan data. Oleh sebab itu, pemilihan metode pengumpulan data yang tepat sangat penting agar hasil penelitian dapat dianggap valid dan dapat dipercaya.

Dalam penelitian ini menggunakan alat ukur atau instrumen *Personal of Communication Apprehension* (PRCA-24) yang dikembangkan oleh James

C. McCroskey digunakan untuk mengukur tingkat *Communication Apprehension* pada individu (siswa) dalam berbagai konteks. PRCA-24 terdiri dari 24 pernyataan, yang direspon oleh partisipan menggunakan skala likert 5 poin, dengan 1 menunjukkan “Sangat tidak setuju” dan 5 menunjukkan “Sangat setuju.” Bentuk pilihan jawaban dalam angket ini terdiri dari 5 alternatif yang disesuaikan dengan pernyataan yang diajukan. Hal ini dimaksudkan agar responden dapat terhindar dari sikap ragu-ragu dan tidak mempunyai jawaban yang ambigu, sehingga hasil pengukuran lebih jelas dan bermakna. Skor yang diperoleh dari setiap responden kemudian dijumlahkan untuk mengetahui tingkat kecemasan komunikasi siswa baik sebelum (*pre-test*) maupun sesudah (*post-test*) pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan *Two Truths and a Lie*. Dibagikan dua kali, yaitu sebelum layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik permainan *Two Truths and a Lie* (*pre-test*) dan setelah layanan (*post-test*). Perbandingan antara hasil kedua angket ini digunakan untuk menentukan apakah terdapat pengurangan dalam kecemasan komunikasi siswa.

Instrumen ini mengukur empat situasi komunikasi yang berbeda, yaitu *Public Speaking* (berbicara di depan umum), *Meeting* (rapat), *Group Discussion* (diskusi kelompok), dan *Dyadic Conversation* (percakapan dua arah). Setiap situasi dinilai melalui 6 pernyataan yang menggambarkan seberapa nyaman atau cemas seseorang merasa ketika berkomunikasi dalam konteks tersebut. Pernyataan dalam PRCA-24 terdiri dari pernyataan yang bersifat positif (*favorable*), yang menunjukkan kepercayaan diri atau kenyamanan, serta pernyataan yang bersifat negatif (*unfavorable*), yang mencerminkan kecemasan atau ketegangan.

Tabel 5. Skala *Communication Apprehension*

Variabel	Aspek	Item Pernyataan	Skor	Valid	Tidak Valid
<i>Communication Apprehension</i>	<i>Group Discussion</i>	1. Saya tidak suka ikut dalam diskusi kelompok	0,926	√	
		2. Saya merasa nyaman saat ikut berdiskusi dengan teman-teman	0,922	√	
	<i>Meetings</i>	3. Saya merasa gugup saat berbicara dalam kerja kelompok	0,936	√	
		4. Saya tetap tenang ketika ikut dalam diskusi kelas	0,914	√	
	<i>Conversation</i>	5. Saya senang berbicara dengan teman baru	0,910	√	
		6. Saya merasa gugup saat harus memulai obrolan dengan orang yang belum saya kenal	0,935	√	
	<i>Public Speaking</i>	7. Saya gugup ketika harus berbicara di depan kelas	0,924	√	
		8. Saya yakin dengan kemampuan saya	0,887	√	

Variabel	Aspek	Item Pernyataan	Skor	Valid	Tidak Valid
		saat menyampaikan presentasi			
	<i>Group Discussion</i>	9. Saya merasa gugup saat berbicara di dalam kelompok	0,920	√	
		10. Saya senang terlibat aktif dalam diskusi kelompok	0,824	√	
	<i>Meetings</i>	11. Saya sulit berpikir jernih ketika berbicara dirapat	0,880	√	
		12. Saya takut untuk menyampaikan pendapat dalam diskusi kelas	0,897	√	
	<i>Conversation</i>	13. Saya mudah mengobrol dalam percakapan	0,904	√	
		14. Saya merasa suara saya menjadi kecil ketika berbicara dengan orang baru	0,864	√	

Variabel	Aspek	Item Pernyataan	Skor	Valid	Tidak Valid
	<i>Public Speaking</i>	15. Saya sering lupa isi materi yang ingin saya sampaikan karena gugup	0,898	√	
		16. Saya bisa berbicara dengan jelas di depan kelas	0,907	√	
	<i>Group Discussion</i>	17. Tangan saya berkeringat saat berbicara dalam diskusi kelompok	0,871	√	
		18. Saya berani menyampaikan ide saya di depan kelompok	0,432	√	
	<i>Meetings</i>	19. Saya merasa jantung saya berdebar kencang saat akan berbicara dalam diskusi kelas	0,919	√	
		20. Saya merasa senang saat berpartisipasi dalam kerja kelompok	0,548	√	
	<i>Conversation</i>	21. Saya berpikir berulang kali sebelum berbicara agar tidak salah	0,858	√	

Variabel	Aspek	Item Pernyataan	Skor	Valid	Tidak Valid
		22. Saya berbicara dengan lancar saat mengobrol dengan teman	0,889	√	
	<i>Public Speaking</i>	23. Saya merasa jantung saya berdebar saat tampil di depan umum	0,923	√	
		24. Saya merasa percaya diri saat berbicara di depan banyak orang	-0,916		√

Tabel 6. Rubrik Penilaian Instrumen

Pernyataan	<i>Favorable (+)</i>	<i>Unfavorable (-)</i>
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju(S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

(sumber: adaptasi dari Sugiyono, 2013)

Total skor didapat dengan menjumlahkan nilai dari masing-masing item. Skor yang lebih tinggi menunjukkan peningkatan kecemasan dalam berkomunikasi, sementara skor yang lebih rendah menunjukkan kenyamanan yang lebih tinggi dalam berbagai situasi komunikasi.

3.6 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahap penelitian yang dilakukan setelah semua data terkumpul secara lengkap dan siap diolah untuk menjawab permasalahan

penelitian. Tahap ini sangat penting karena melalui analisis data peneliti dapat menarik kesimpulan yang akurat dan sesuai dengan tujuan penelitian. Menurut Sugiyono (2013), analisis data adalah merupakan aktivitas yang dilakukan setelah seluruh data dari responden atau sumber lain berhasil dikumpulkan. Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis kuantitatif, karena data yang dikumpulkan berupa angka dari hasil pengisian skala *Personal Report of Communication Apprehension (PRCA-24)* yang diberikan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan *Two Truths and a Lie*. Analisis data dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat *communication apprehension* siswa setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan tersebut. Tahapan analisis data dalam penelitian ini meliputi analisis deskriptif, uji prasyarat, dan uji hipotesis, dengan uraian sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan bertujuan untuk menguji serangkaian data untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak (Amiruddin Tawe et al., 2022).

Karena penelitian ini menggunakan jumlah sampel relatif kecil (< 50 siswa) yaitu 7 siswa, maka uji normalitas dilakukan menggunakan uji *Shapiro-Wilk Test* yang lebih sesuai (Ghasemi & Zahediasl, 2012). Analisis ini akan menggunakan bantuan program SPSS *Statistics 21*. Dengan kriteria pengambilan keputusan yaitu jika nilai signifikansi (p) $> 0,05$ maka data dikatakan berdistribusi normal, sedangkan jika $p < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 7. Uji Normalitas

Data	Sig. (p) Value	Keterangan
<i>Pretest</i> Laki-Laki	.668	Berdistribusi Normal
<i>Pretest</i> Perempuan	.893	

Data	Sig. (p) Value	Keterangan
<i>Posttest</i> Laki-Laki	.705	Berdistribusi Normal
<i>Posttest</i> Perempuan	.583	

Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi *pretest* pada kelompok laki-laki sebesar $p = 0,668$ dan pada kelompok perempuan $p = 0,893$. Sementara itu, nilai signifikansi *posttest* pada kelompok laki-laki sebesar $p = 0,705$ dan pada kelompok perempuan sebesar $p = 0,583$. Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari $0,05$ ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data *Communication Apprehension* baik pada kelompok laki-laki maupun perempuan, sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan, berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Menurut Sugiyono dan Susanto (2015:323), uji linearitas berguna untuk menentukan apakah terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen. Pengujian ini dapat dilaksanakan melalui *test for linearity*. Analisis ini akan menggunakan bantuan program SPSS *Statistics 21*. Dengan kriteria pengambilan keputusan yaitu jika nilai signifikansi (p) $> 0,05$ maka ada hubungan yang linier secara signifikan antara variabel independen dan variabel dependen, sedangkan jika $p < 0,05$ maka tidak ada hubungan yang linier secara signifikan antara variabel independen dan variabel dependen.

Tabel 8. Uji Linearitas

Variabel	Sig. (p) Value	Keterangan
Layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan (X) <i>Communication Apprehension</i> Siswa (Y)	.903	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi $p = 0,903$ dan nilai signifikansi tersebut lebih besar dari $0,05$ ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang linier secara signifikan antara variabel independen dan variabel dependen.

3. Uji Homogenitas

Menurut Sugiyono (2015), uji homogenitas berfungsi untuk menentukan apakah sampel yang diambil dari populasi memiliki variasi yang homogen atau tidak. Analisis ini akan menggunakan bantuan program SPSS *Statistics* 21. Dengan kriteria pengambilan keputusan yaitu jika nilai signifikansi (p) $> 0,05$ maka distribusi data homogen, sedangkan jika $p < 0,05$ maka distribusi data tidak homogen.

Tabel 9. Uji Homogenitas

Variabel	Sig. (p) Value	Keterangan
Layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan (X)	.721	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas, diperoleh nilai signifikansi $p = 0,721$ dan nilai signifikansi tersebut lebih besar dari $0,05$ ($p > 0,05$), maka dinyatakan homogen.

4. Uji Wilcoxon (*Wilcoxon Signed-Rank Test*)

Uji *Wilcoxon (Wilcoxon Signed-Rank Test)* digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan terkait *Communication Apprehension* siswa sebelum dan sesudah dilakukan bimbingan kelompok dengan teknik permainan. Uji ini akan dilakukan menggunakan bantuan program SPSS *Statistics* 21. Kriteria pengambilan keputusan yaitu jika nilai signifikansi $p < 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*.

Tabel 10. Uji *Wilcoxon* (*Wilcoxon Signed-Rank Test*)

Pasangan Pengujian	Nilai Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	.018	Signifikan

Berdasarkan hasil Uji *Wilcoxon* pada Tabel, diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,018. Karena nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *communication apprehension* sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan untuk mengurangi *communication apprehension* siswa, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat *communication apprehension* siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan berada pada kategori tinggi, sedang dan hanya 1 pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kecemasan ketika berbicara di depan kelas, berdiskusi, maupun menyampaikan pendapat.
2. Tingkat *communication apprehension* siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan mengalami penurunan dan berada pada kategori sedang dan rendah. Hal ini menunjukkan adanya perubahan positif setelah siswa mengikuti kegiatan layanan.
3. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon (Wilcoxon Signed-Rank Test)* diperoleh nilai signifikansi 0,018 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dapat mengurangi *communication apprehension* siswa.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Guru BK atau konselor diharapkan dapat menerapkan layanan bimbingan

kelompok dengan teknik permainan untuk membantu siswa mengurangi *communication apprehension*, khususnya dalam situasi pembelajaran yang menuntut keberanian berbicara.

2. Pihak sekolah diharapkan dapat mendukung pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan menyediakan waktu, fasilitas, dan ruang yang kondusif agar kegiatan berjalan secara optimal.
3. Pelaksanaan teknik permainan hendaknya dilakukan secara kreatif dan variatif, namun tetap sesuai dengan prosedur layanan bimbingan kelompok agar tujuan pengurangan kecemasan komunikasi dapat tercapai secara maksimal.
4. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu pada jumlah sampel yang sedikit, durasi pelaksanaan yang relatif singkat, dan salah satu dimensi yang belum terlihat atau terpenuhi dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan yaitu dimensi *meeting*. Oleh karena itu, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar, durasi pelaksanaan penelitian yang lebih panjang agar keseluruhan dimensi *communication apprehension* dapat terpenuhi dan terlihat, variasi teknik yang berbeda, atau mengkombinasikan dengan metode lain guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiruddin Tawe, H., Si, M., Bado, B., Pd, S., Khalifah, Y., & Mandiri, C. (2022). *Analisis Statistik Parametrik*.
- Apriyeni, R., & Rozali, Yuli, A. (2021). Hubungan self-efficacy dengan communication apprehension pada mahasiswa di Jakarta. *JCA Psikologi*, 2(3), 264–273.
<https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/170/172>
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Population and Sampling (Quantitative), and Selection of Key Informants (Qualitative) in a Practical Approach. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Barraclough, R. A., Christophel, D. M., & McCroskey, J. C. (1988). Willingness to communicate: A cross-cultural investigation. *Communication Research Reports*, 5(2), 187–192. <https://doi.org/10.1080/08824098809359822>
- Creswell. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.
- Daly, McCroskey, dan R. (1977). *The relationships between vocal activity and perception of communicators in small group interaction*. *Western Speech Communication: Vol. 41(3)*.
- Destinditya, V. D. (2025). *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Media Permainan Two Truths and a Lie Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Verbal Pada Siswa MTs Negeri 1 Madiun Tahun Ajaran 2023/2024*. <https://eprint.unipma.ac.id/id/eprint/2779>
- Fitri, A. N., Irawan, E., & Rosidah, A. (2024). Bimbingan Kelompok Berbasis Permainan: Upaya untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Fokus Konseling*, 10(1), 28–33.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: a guide for non-statisticians. *International metabolism*, 10(2), 486.

- Hariati, N. (2018). The Use of Ice-Breakers (Two Truths and A Lie) to Improve Speaking Ability for EFL Learners. *VELES Voices of English Language Education Society*, 2(2), 91–97. <https://doi.org/10.29408/veles.v2i2.861>
- Hartanti. dkk. (2022). Bimbingan Kelompok. In *Book*.
- Hasanah, B. U., IM Hambali, & Arbin Janu Setiyowati. (2024). Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengembangkan Self-Awareness Siswa di Sekolah Inklusi. *G- Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 686–700. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6696>
- Heimberg, R. G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (1999). Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychological Medicine*, 29(1), 199–212. <https://doi.org/10.1017/S0033291798007879>
- Indaswari, Fauziah Yuli; Pratiwi, T. I. (2013). Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan Kerjasama Untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Siswa Kelas X-1 SMA Negeri 3 Lamongan. *Jurnal BK Unesa*, 1(1), 209.
- Juliansyah Noor. (2013). *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Kencana.
- Julianti Niga, M., Eddy Wibowo, M., & Purwanto, E. (2020). The effectiveness of group counseling with games and self-talk technique to reduce communication apprehension. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(4), 118–124. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/30542>
- Karekatti, T., & Patil, S. (2012). Correlation between Level of Communication Apprehension and Development of Communication Skills in Engineering Students. *English for Specific Purpose World*, 12(36).
- Khairunisa. (2019). Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(2), 212–222.
- Lucas, S. E. (2015). The Art of Public Speaking. In S. E. Lucas, *The Art of Public Speaking* (pp. 140-204). New York: McGraw-Hill Education.
- McCroskey, J. C. (1977). *Oral Communication Apprehension: A Summary Of Recent Theory and Research*. 78–96.
- McCroskey, J. C. (1982). Oral communication apprehension: A reconceptualization. *Annals of the International Communication Association*, 6(1), 136-170.
- McCroskey, J. C. (1984). The communication apprehension perspective. *Avoiding communication: Shyness, reticence, and communication apprehension*, 13- 38.

- McCroskey, J. C., Beatty, M. J., Kearney, P., & Plax, T. G. (1985). The Content Validity of the PRCA-24 as a Measure of Communication Apprehension across Communication Contexts. *Communication Quarterly*, 33(3), 165–173. <https://doi.org/10.1080/01463378509369595>
- Muslimah, D., Masada, C., Tobing, H., & Wulansari, L. (2023). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap communication apprehension saat proses belajar siswa. *Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 3(2), 89–96. <https://doi.org/10.30998/ocim.v3i2.10212>
- Nur Fadilah Amin, Sabaruddin Garancang, K. A. (2023). *Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian*. 14(1), 15–31. [file:///C:/Users/lenov/Downloads/mpilar,+02+-+Fadillah+\(ok\).pdf](file:///C:/Users/lenov/Downloads/mpilar,+02+-+Fadillah+(ok).pdf)
- Pertiwi, E. M. P. (2017). *Pengaruh Guided Imagery Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMP* (Skripsi). Universitas Mercu Buana
- Purnamaningsih, E. H. dkk. (2003). Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Di UKRIM Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 67–71.
- Putro, E. A. (2018). Pelatihan Mengatasi Communication Apprehension Dengan Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok (Pada Anak-anak di Pondok Pesantren Yatim Alif Tsalatsa Surakarta). *Adiwidya*, II(1), 112–120.
- Rahmatyana, N., & Irmayanti, R. (2020). Teknik Modeling Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Perencanaan Karier Siswa Sma. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 3(2), 61. <https://doi.org/10.22460/fokus.v3i2.4916>
- Ramadhani, M. S., Rahmawati, W. K., & Fauziyah, N. (2025). *Keefektifan Permainan " Two Truths and A Lie " Dalam Meningkatkan Self Awareness*. 6(1), 62–69.
- Richmond, V. P., & McCroskey, J. C. (1998). *Communication apprehension, avoidance, and effectiveness*, 5th edn. Boston: Allyn and Bacon.
- Rogers, N. H. (2003). *Berani Bicara Di Depan Publik* (M. N. Fata & D. Benggol (eds.); 1st ed.). Bandung: Nuansa Cendekia.
- Sitompul, D. N. (2015). Pengaruh Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing Terhadap Perilaku Solidaritas Siswa dalam Menolong Teman. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 1(1).
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. ALFABETA, CV.

- Susanto, A. (2018). *Bimbingan Dan Konseling. Konsep,Teori,Dan Aplikasinya*.
- Syafarudi, Ahmad Syarqawi, D. N. A. S. (2019). Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Telaah Konsep , Teori Dan Praktik. In *Perdana Publishing*. UIN Suska Riau. (n.d.). *Bab II Kajian Teori Teknik Permainan*. 2000, 11–36.
- Ulfah, B. (2024). A Comparative Investigation of Communication Apprehension among Undergraduate, Graduate, and Postgraduate Students in the EFL Context. *IJELTAL (Indonesian Journal of English Language Teaching and Applied Linguistics)*, 9(2), 267. <https://doi.org/10.21093/ijeltal.v9i2.1679>
- Windriasari, E. (2019). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Peserta Didik Di Sma Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019*. 2(3), 386–394.
- Yusuf, F. M. (2017). Second Language Anxiety Strategy and Controlling Nervousness in Teaching Speaking to EFL Students. *Faculty of Letters of Ekasakti University*, 1–18.