

Konseling Kelompok Analisis Transaksional untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Maghfirah Hidayani^{1*}, Netrawati², Yeni Karneli³

^{1*,2,3} Universitas Negeri Padang, West Sumatra, Indonesia

correspondence e-mail: Maghfirah.hidayani1999@gmail.com

Abstract

Currently, there are many students who experience anxiety in public speaking. Meanwhile, public speaking is a skill that is needed by students, especially in the world of education. This speaking ability is needed so that students can convey what we feel and what we think, so that the ability to speak must be developed and also improved, as well as public speaking. In fact, not all individuals can have the ability to speak in public, because there are several obstacles experienced by individuals, one of which is anxiety in speaking. Anxiety about speaking itself is called reticence, an individual's inability to develop a conversation that is not caused by a lack of knowledge but due to the inability to convey messages perfectly, which is characterized by psychological and physiological reactions. The purpose of this study is to help individuals reduce public speaking anxiety by using a group approach. The type of research used is a literature study by utilizing articles and journals related to group counseling using transactional analysis to deal with anxiety in public speaking. The findings of this study reveal that using a transactional approach can help individuals to reduce anxiety in public speaking. One of the techniques used is speaking practice in group forums.

Keywords: Group Counseling; Transactional Analysis; Public Speaking Anxiety

Riwayat artikel:

Dikirim:

09 Oktober 2022

Revisi

21 Oktober 2022

Diterima

25 November 2022



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution ShareAlike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

A. Pendahuluan

Kecemasan dalam berbicara di depan umum adalah hal yang paling sering dialami oleh siswa, kecemasan ini tentunya dapat mengganggu siswa untuk mengoptimalkan kemampuan komunikasinya dalam belajar, kemampuan komunikasi adalah yang yang paling dibutuhkan dalam dunia pendidikan

Menurut Fitri, et al (2016) tanda atau ciri fisik siswa yang mengalami kecemasan itu secara umum ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti: hati/jantung berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas, badannya yang gemetar, rasa panik yang tiba-tiba datang, berbicara terbata-bata serta selalu mengulang kalimat yang sama. Senada dengan hal tersebut Natalie Rogers, juga menyatakan kecemasan dapat menyebabkan gangguan pada komponen fisik, proses mental dan komponen emosional.

Menurut Osborne (2004) perasaan cemas ini muncul karena takut secara fisik terhadap pendengar, yaitu takut ditertawakan orang, takut bahwa dirinya akan menjadi tontonan orang, takut bahwa apa yang akan dikemukakan mungkin tidak pantas untuk dikemukakan, dan rasa takut bahwa mungkin dirinya akan membosankan. Menurut Santoso (1998) kecemasan berbicara di depan umum bersifat subjektif, biasanya ditandai dengan gejala fisik dan gejala psikologis. Termasuk dalam gejala fisik yaitu tangan berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan kaki gemetaran. Kemudian, yang termasuk gejala psikologis adalah takut akan melakukan kesalahan, tingkah laku yang tidak tenang dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik.

Individu yang mengalami kecemasan cenderung mengalami gangguan pada komponen fisik yang biasanya dirasakan jauh sebelum memulai pembicaraan, seperti, detak jantung yang semakin cepat, kaki gemetar, gangguan tidur dan berkeringat. Komponen proses mental seperti kekacauan pikiran yang menyebabkan adanya kesulitan dalam konsentrasi dan kesulitan mengingat. Menurut (Prayitno 2007) tidak dikuasainya kemampuan berbicara di depan kelas akan mempengaruhi proses dalam belajarnya, ditambah lagi dengan perilaku kecemasan yang ditimbulkannya. berbicara

adalah kemampuan mengucapkan bunyi-bunyi artikulasi atau kata-kata yang mengekspresikan, menyatakan serta menyampaikan pikiran, gagasan dan perasaan.

berbicara adalah proses interaktif membangun makna yang melibatkan produksi, penerimaan dan pemrosesan informasi (Brown, 2016) . (Pollar, 2008) juga menyatakan bahwa berbicara adalah salah satu aspek yang paling sulit untuk dikuasai oleh siswa. Ini tidak mengherankan ketika seseorang mempertimbangkan segala sesuatu yang terlibat saat berbicara: ide, apa yang harus dikatakan, bahasa, bagaimana menggunakan tata bahasa dan kosa kata, pengucapan serta mendengarkan dan bereaksi terhadap orang yang Anda ajak berkomunikasi

Untuk itu perilaku kecemasan berbicara tersebut harus segera di tangani, agar siswa dapat meningkatkan kemampuan bicaranya tersebut, dan alternatif yang diberikan salah satunya melalui layanan konseling kelompok yang ada dalam bimbingan dan konseling, dimana layanan konseling kelompok merupakan bentuk layanan kelompok untuk membantu anggota kelompok mengentaskan masalah pribadinya dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Artikel ini menjelaskan konseling kelompok transaksional dalam bentuk deskripsi naratif. Tujuannya untuk mengkaji berbagai literatur yang berkaitan dengan konseling kelompok transaksional untuk mengatasi kecemasan siswa dalam berbicara di di depan umum. Konseling kelompok menggunakan dinamika anggota kelompok dalam proses pelayanannya. Teknik yang digunakan dalam konseling transaksional berfokus pada latihan komunikasi yang baik anggota kelompok.. Tujuannya adalah untuk mengubah persepsi tentang berbicara di depam umum dan juga melatih komunikas sehingga anggota kelompok dapat mengurangi kecemasan dalam berbicara di depan umum.

B. Metode

Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan basis data utama berikut: Scopus, EBSCO, ABI Pro-Quest, Web of Science-Social Citaion Index, Medline, PsyINFO dan Pubmed. Istilah kunci berikut digunakan untuk:

“pendekatan kelompok”, “analisis transaksional”, “kecemasan berbicara di depan umum”. Penulis melakukan analisis makalah berdasarkan kriteria yang tercantum dalam judul dan tujuan makalah. Penulis menggunakan metode ini untuk mengidentifikasi keadaan penelitian saat ini dalam topik, serta asumsi epistemologi dan pendekatan metodologi. Klasifikasi ini berfungsi sebagai dasar untuk menganalisis literatur.

C. Hasil dan Pembahasan

Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (dalam:) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain sebagainya, apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya

Menurut Nurikhsan (2006) konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti, bahwa individu yang bersangkutan mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain.

Menurut Prayitno (2007) konseling kelompok dimana layanan yang merupakan bentuk layanan kelompok untuk membantu anggota kelompok mengentaskan masalah pribadinya dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Menurut Tohirin (2013) tujuan umum layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikan

melalui berbagai strategi, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal.

Menurut Erlangga (2017) Upaya yang dilakukan untuk peningkatan keterampilan berkomunikasi dapat dilakukan dengan mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok, mengingat bimbingan kelompok mempunyai berbagai macam kelebihan.

Pertama dengan bimbingan kelompok, anggota kelompok dapat berinteraksi dan saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya. Dengan interaksi dalam bimbingan kelompok, sikap-sikap negatif siswa seperti pemalu, suka memotong pembicaraan orang lain dan tidak menghargai akan terlihat sehingga pemimpin kelompok dapat memberikan informasi tentang sikap-sikap positif kepada siswa yang memiliki kekurangan tersebut.

Kedua dengan bimbingan kelompok siswa dapat saling memahami antar anggota kelompok sehingga timbul sikap percaya. Sikap percaya inilah yang membuat siswa dapat terbuka untuk mengutarakan isi hatinya.

Ketiga dalam bimbingan kelompok siswa dilatih untuk mengkomunikasikan pikiran dan perasaan secara tepat dan jelas sehingga secara tidak langsung semua anggota kelompok dapat berlatih untuk berkomunikasi.

Keempat dalam bimbingan kelompok, anggota kelompok dilatih untuk mampu memecahkan konflik dan bentuk-bentuk masalah antar pribadi lain yang mungkin muncul dalam komunikasi dengan orang lain melalui cara-cara yang konstruktif.

Selain itu kelima aspek keefektifan perilaku komunikasi antarpribadi menurut Kumar (dalam Wiryanto, 2004:36) yang meliputi keterbukaan, rasa positif, empati, dukungan dan kesetaraan tertampung dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok, bukan pada layanan bimbingan konseling lainnya. Dalam bimbingan kelompok terdapat dinamika kelompok yang dapat memunculkan interaksi positif sehingga diharapkan secara optimal siswa dapat mengalami perubahan dan mencapai peningkatan yang positif setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

Analisis Transaksional

Analisis transaksional yang dikembangkan oleh Erick Berne yaitu sebagai upaya untuk merangsang rasa tanggung jawab pribadi atas tingkah lakunya sendiri, pemikiran yang logis, rasional, tujuan-tujuan yang realistis, berkomunikasi dengan terbuka, wajar, dan pemahaman dalam berhubungan dengan orang lain. Menurut Komalasari (2016) pendekatan analisis transaksional juga memiliki asumsi dasar bahwa perilaku komunikasi seseorang dipengaruhi oleh ego state yang dipilihnya, setiap tindakan komunikasi dipandang sebagai sebuah transaksi yang didalamnya turut melibatkan ego state serta sebagai hasil pengalaman dari masa kecil, setiap orang cenderung memilih salah satu dari empat kemungkinan posisi hidup. Posisi hidup yang diharapkan yaitu “saya oke-kamu oke”. Dari permasalahan di atas dapat diatasi menggunakan konseling kelompok

Menurut Nasution (2018) Dalam analisis transaksional terdapat prinsip upaya untuk merangsang rasa tanggung jawab pribadi atas tingkah lakunya sendiri, pemikiran yang logis, rasional, tujuan-tujuan yang realitas, berkomunikasi dengan terbuka, wajar, dan pemahaman dalam berhubungan dengan orang lain. Dalam penelitian ini pendekatan analisis transaksional dijadikan alat untuk meningkatkan kemampuan interaksi sosial yang rendah, dikarenakan pendekatan analisis transaksional memiliki kelebihan yaitu dapat meningkatkan kemampuan interaksi sosial siswa yang mengacu pada interaksi, cara berbicara dan kata-kata yang dipergunakannya dalam komunikasi. Karena itu, analisis transaksional tidak hanya berusaha memperbaiki sikap, persepsi, atau pemahaman tentang dirinya tetapi sekaligus mempunyai sumbangan positif terhadap keterampilan berkomunikasi dengan orang lain.

Menurut Taufik (2009) analisis transaksional sendiri masuk kedalam model psikoanalisis baru (neo-analitik), karena analisis transaksional berpendapat bahwa kepribadian seseorang terdapat unsur-unsur yang saling berkaitan. Pendekatan ini juga menekankan fungsi dan peranan ego, seperti halnya yang terdapat pada psikoanalisis klasik. Jenis-jenis transaksi dalam analisis transaksional yaitu: transaksi silang, transaksi sejajar, dan transaksi terselubung.

Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Menurut Atkinson dalam (Muslimin, 2013), kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah “kekhawatiran”. Situasi yang biasanya menyebabkan terjadinya kecemasan atau biasa kita menyebutnya gak kuat mental, deg-degan, gerogi, dll pada konteks berbicara di depan umum.

Menurut DeVito dalam (Saputri & Indrawati, 2017) juga berpendapat bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk dari hambatan berkomunikasi (communication apprehension) yang bisa dialami setiap individu. Kecemasan berbicara di depan umum tergolong pada kriteria fobia sosial maupun gangguan kecemasan sosial.

Menurut Daradjat dalam (Bukhori, 2016) reaksi fisik fisiologi seperti jari menjadi dingin, jantung berdebar kencang, keringat dingin, pening, nafas tidak teratur atau bahkan sesak nafas, sementara reaksi psikologis seperti ketakutan, susah berkonsentrasi, pesimis, dan gelisah. Kondisi tersebut ditandai dengan ketakutan dalam menunjukkan situasi interaksionalnya dengan orang lain. Kondisi tersebut berimplikasi terhadap kualitas seseorang, memengaruhi fungsi sosial dan relasi dengan komunitasnya. Nevid, dkk dalam (Djayanti & Rahmatika, 2015) menjelaskan reaksi fisik yang dialami ketika individu merasa cemas, seperti tangan berkeringat, jantung berdebar, dan kaki gemetar. Situasi berbicara di depan umum dalam lingkup akademis adalah situasi yang paling ditakuti dan dihindari oleh seseorang yang mengalami fobia sosial tersebut.

Menurut Beaty (dalam Anwar, 2010) kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan orang-orang sebagai hasil dari proses belajar sosial. Kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain adalah faktor persepsi atau pola pikir dari individu sendiri, kurangnya pengalaman individu, dan adanya tuntutan sosial yang berlebihan yang tidak mampu dipenuhi oleh individu, serta standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya. Ketika individu terpengaruh, maka ia akan merasa tidak percaya diri dan menimbulkan

kecemasan. Kecemasan berbicara di depan umum dapat terlihat dari tanda-tanda fisik, mental, maupun emosional

Kecemasan berbicara dapat menjadi suatu hambatan yang perlu untuk mendapat perhatian lebih karena secara nyata individu tidak dapat berbicara di depan orang-orang sebagai hasil dari proses belajar. Karna kecemasan berbicara sendiri diartikan sebagai bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan orang-orang sebagai hasil dari proses belajar social (Muslimin, 2013).

Menurut Safaria & Saputra (2009) kecemasan yang dialami individu juga dapat menunjukkan beberapa reaksi di antaranya: Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain. Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya. Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat dan tekanan darah meningkat.

Strategi atau upaya yang dilakukan dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa salah satunya yaitu melaksanakan program bimbingan dan konseling adalah konseling kelompok, konseling kelompok adalah suatu proses antarpribadi yang dinamis yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif, orientasi pada kenyataan katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra, saling pengertian, saling menerima dan saling mendukung (Supriatna, 2019). Keuntungan dari layanan konseling kelompok yaitu berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi, menghargai pendapat orang lain, belajar dari orang lain, kerja kelompok, rasa toleransi, rasa percaya diri, dan peningkatan tanggung jawab (Cnadrawati et al., 2019). Seperti yang diungkapkan oleh Baron &

Byrne (Rahmat, 2005) bahwa perubahan perilaku individu terjadi karena apa yang lazim disebut dalam psikologi sosial sebagai pengaruh sosial dan pengaruh sosial tersebut dapat efektif apabila guru pembimbing melaksanakan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok sendiri dibantu melalui pendekatan analisis transaksional dimana pendekatan terapi kelompok yang menekankan kepada interaksi antara individu sebagai suatu gejala (simtom) dan penyebab gangguan emosional (problem psikologis). Dan menyatakan bahwa hakikat manusia ialah mempunyai dorongan untuk memperoleh sentuhan, memilih posisi hidup dan menstruktur waktu. Analisis transaksional meyakini unsur kepribadian terdiri dari pernyataan ego, yang dapat dibagi menjadi pernyataan ego anak, orang dewasa dan orang tua. Dan analisis transaksional juga membantu klien agar dapat memahami sifat dan jenis transaksi mereka dengan orang lain dan secara khususnya membantu klien membebaskan diri dari ketidakstabilan posisi hidup dan mengganti naskah hidup yang lebih produktif serta menempatkan posisi saya Ok, kamu Ok

D. Simpulan

Kecemasan berbicara dapat menjadi suatu hambatan yang perlu untuk mendapat perhatian lebih karena secara nyata individu tidak dapat berbicara di depan orang-orang sebagai hasil dari proses belajar. Karna kecemasan berbicara sendiri diartikan sebagai bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan orang-orang sebagai hasil dari proses belajar social

kecemasan yang dialami individu juga dapat menunjukkan beberapa reaksi di antaranya: Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain. Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.

Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang

mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat dan tekanan darah meningkat.

Layanan konseling kelompok sendiri dibantu melalui pendekatan analisis transaksional dimana pendekatan terapi kelompok yang menekankan kepada interaksi antara individu sebagai suatu gejala (simtom) dan penyebab gangguan emosional (problem psikologis) pendekatan analisis transaksional dijadikan alat untuk meningkatkan kemampuan interaksi sosial yang rendah, dikarenakan pendekatan analisis transaksional memiliki kelebihan yaitu dapat meningkatkan kemampuan interaksi sosial siswa yang mengacu pada interaksi, cara berbicara dan kata-kata yang dipergunakannya dalam komunikasi. Karena itu, analisis transaksional tidak hanya berusaha memperbaiki sikap, persepsi, atau pemahaman tentang dirinya tetapi sekaligus mempunyai sumbangan positif terhadap keterampilan berkomunikasi dengan orang lain..

E. Daftar Pustaka

- Anwar, I.D.A. 2010. *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara*. (Online). Skripsi.
- Brown, H. D. (2016). *Teaching by principles*
- Djayanti, W., & Rahmatika, R. (2015). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswi*. *Jurnal Psikogenesis*, 3(2), 187–198
- Erlangga, E. (2017). Bimbingan kelompok meningkatkan keterampilan berkomunikasi siswa. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 149-156.
- Muslimin, K. (2013). Faktor -Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Berrkomunikasi di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). *Jurnal Interaksi*, 2(2), 145–155. <https://doi.org/10.14710/interaksi.2.2.145-155>
- Nasution, M. I. S. (2018). *Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Analisis Transaksional Terhadap Interaksi Sosial Siswa Dengan Teman Sebaya Pada Siswa Kelas Xi Mia 3 Sma Swasta Prayatna Medan Ta 2018/2019* (Doctoral dissertation, UNIMED).

- Noor, M, *Transaksional analisis, (dalam buku Psikoterapi pendekatan konvensional dan kontemporer)*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar off
- Nurihsan, A.J. (2006). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Pollar. (2008) *Teaching English A book to help you through your first two years in teaching*
- Prakoso, B., & Partini Msi, P. (2014). *Hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)*.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Safaria, T. & Saputra, N.E. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara. Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak Diterbitkan.
- Saputri, V., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Sukoharjo. *Jurnal Empati*, 6(1), 425–430
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wiryanto. (2004). *Pengantar Ilmu Komunikasi*, Jakarta: Grasindo