

# **BAB I**

## **FENOMENA KOMUNIKASI YANG EFEKTIF**

### **1.1 Fenomena (Masalah)**

Fenomena yang kami ambil merupakan peristiwa yang sering terjadi di Sekolah Menengah Atas (SMA) terutama kelas X, yang sering mengalami gugup ketika berbicara dihadapan orang banyak. Misalnya, siswa yang berada di depan kelas untuk melakukan presentasi atau memberikan materi dalam suatu diskusi kelas. Padahal dalam keseharian mereka bisa lancar berbicara dengan teman-teman sebayanya. Masalah tersebut merupakan salah satu fenomena dalam komunikasi yang sering kita temui bahkan alami sendiri.

Gugup ini terjadi karena siswa mempunyai kecemasan dalam dirinya, terutama ketika individu tersebut harus berbicara di hadapan orang banyak.

### **1.2 Latar Belakang Masalah**

Masalah yang sering dihadapi oleh sebagian orang termasuk para pelajar seperti gugup ketika berbicara di hadapan orang banyak dan sulit memahami pesan atau informasi baru dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti kurang percaya diri, tidak ada kesiapan baik secara mental maupun fisik, kurang konsentrasi, kesenjangan pengetahuan antara pemberi pesan dan penerima pesan, perbedaan bahasa, kemampuan menafsirkan dan menyimpulkan, tegang, takut dan gugup, lingkungan yang kurang mendukung (bising, rusuh, menegangkan), waktu yang tidak tepat (misalnya siang hari saat panas terik, malam hari saat semua komunikator lelah dan mengantuk), kondisi fisik komunikator terganggu baik tubuh yang kurang sehat maupun panca indera yang kurang baik, dan lain sebagainya.

Keadaan psikologis seperti emosi dan perilaku siswa pada fase remaja pun dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan masalah komunikasi. Selain itu juga, bisa saja faktor tersebut bukan berasal dari siswa melainkan dari guru sebagai pemberi pesan, seperti karakteristik, cara berpikir, tingkat pendidikan, budaya pembicara (guru maupun siswa) juga menentukan efektifitas komunikasi.

Dengan kata lain, latar belakang pembicara (guru) juga bisa menentukan apakah komunikasi akan berjalan efektif atau tidak. Faktor lain yang juga menentukan keefektifan suatu komunikasi interpersonal adalah kondisi dan situasi lingkungan serta media atau alat bantu komunikasi.

## **BAB II**

### **GUGUP DAN KOMUNIKASI EFEKTIF**

#### **2.1 Teori tentang Fenomena (Gugup)**

Gugup adalah suatu keadaan di mana seseorang (individu) tidak dapat berbicara dengan lancar (terbata-bata) dan kurang jelas karena ia sedang dalam keadaan cemas. Dengan kata lain, gugup saat berbicara di hadapan orang banyak berkaitan erat dengan cemas. Kecemasan ini muncul karena ia merasa asing berada di tengah-tengah orang banyak, takut mengungkapkan pikiran atau ide, takut salah memilih kata-kata. Contohnya, seorang siswa yang diperintah oleh guru menerangkan materi pelajaran di depan kelas.

Kecemasan adalah suatu keadaan dimana siswa merasa tertekan dan terbebani. Cemas ini yang mengakibatkan siswa mengalami gugup.

Jika dikaitkan dengan komunikasi, gugup adalah salah satu masalah yang dapat mengurangi bahkan menghambat proses komunikasi yang efektif. Orang yang gugup saat berbicara di hadapan orang banyak ia tidak akan mampu menyampaikan informasi atau pesan kepada orang lain dengan baik, sebab informasi tersebut tidak dapat diterima dengan jelas oleh orang lain (penerima pesan). Pesan atau informasi yang disampaikan dengan terbata-bata (gugup) dapat menyebabkan *miss-uderstanding* bahkan *miss-communication* antara komunikator dengan komunikan.

#### **2.2 Komunikasi Efektif**

Komunikasi dapat kita artikan sebagai berbagi pikiran, informasi dan intelijen. Segala bentuk aktivitas yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan menyampaikan pesannya pada orang lain merupakan tujuan komunikasi. Jika pesan yang kita maksudkan tersebut tidak sesuai dengan penangkapan lawan bicara kita, terjadilah komunikasi yang efektif, sebuah komunikasi yang efektif membutuhkan kejernihan pesan, kelengkapan pesan, ekspresi wajah, kontak mata, postur tubuh, dan penampilan fisik secara eksternal.

Komunikasi sekurang-kurangnya melibatkan dua partisipan yaitu, pemberi dan penerima. Komunikasi akan lebih efektif apabila tercapai saling pemahaman, yaitu pesan yang disampaikan dapat diterima dan dipahami oleh penerima. Secara umum proses komunikasi sekurang-kurangnya mengandung lima unsur, yaitu pemberi pesan, pesan, media, penerima, dan umpan balik.

Jadi komunikasi merupakan sebuah aset penting sebagai tambahan untuk kepribadian. Bagaimana membangun sebuah komunikasi efektif tersebut, berikut beberapa hal yang sebaiknya jadi pertimbangan untuk dikembangkan:

a. Kontak Mata

Hal pertama yang dilakukan seorang pembicara yang baik adalah menatap lawan bicara dan mengambil jeda untuk memulai sebuah pembicaraan. Ini merupakan salah satu cara yang membantu untuk menciptakan kesan baik pada lawan bicara. Usahakan mempertahankan kontak mata sepanjang pembicaraan, agar lawan bicara Anda tak merasa diabaikan.

b. Ekspresi Wajah

Wajah merupakan cermin kepribadian individual. Ekspresi wajah mengungkapkan pikiran yang sedang melintas pada diri seseorang. Sebagai contoh: sebuah senyum mengungkap keramah-tamahan dan kasih-sayang; mengangkat alis mata menunjukkan ekspresi heran; mengernyitkan dahi menyampaikan ketakutan dan kegelisahan. Semua emosi dan berbagai macam tingkah manusia diekspresikan dalam emosi yang berbeda yang tergambar di wajah. Jadi saat melakukan komunikasi tunjukkan ekspresi bahwa Anda tertarik dengan bahan pembicaraan.

c. Postur Tubuh

Setiap gerak-gerik tubuh saat berbicara mesti dikoordinasikan dengan kekuatan meyakinkan dari Anda. Mereka bisa jadi semacam tambahan untuk cara efektif yang dapat ditangkap secara visual daripada secara verbal. Sebagai contoh: menundukan kepala menunjukkan penyelesaian pernyataan; mengangkat kepala menunjukkan akhir

pertanyaan. Terlalu sering menggerakkan bagian tubuh mengungkapkan sedang bergegas atau kebingungan. Untuk itu perhatikan gerak-gerik Anda saat melakukan komunikasi dengan lawan bicara

d. Selera Berbusana

Busana memiliki tugas penting dalam menimbulkan kesan. Orang yang berbusana sesuai dengan struktur tubuh mereka nampak lebih menarik. Penampilan fisik seseorang dan busana yang dikenakan membuat dampak pasti pada proses komunikasi. Kita semua berbusana dan mungkin banyak diantara kita tak terlalu memperhatikan, namun hal kecil ini memiliki peran untuk sebuah efektif. Jika kita memperhatikan bagaimana cara berbusana, hal itu akan memperbaiki kemampuan komunikasi kita.

Agar proses komunikasi berlangsung secara efektif, maka sekurang-kurangnya harus mengandung hal-hal sebagai berikut:

- a. Ada gagasan yang ingin disampaikan oleh pemberi dalam hal ini konselor
- b. Gagasan itu harus dinyatakan dalam suatu bentuk untuk dikirimkan (*encode*)
- c. Ada alat untuk menyampaikan pesan (*media*)
- d. Gangguan-gangguan pesan harus dihindari
- e. Pesan harus sampai diterima oleh pihak penerima
- f. Adanya penafsiran secara tepat oleh pihak penerima (*decode*)
- g. Adanya tindak lanjut dari penerima (menyimpan pesan, melakukan tindakan, atau memberi umpan balik kepada pengirim.)

Ada beberapa teknik (cara) dalam berkomunikasi secara efektif, diantaranya sebagai berikut:

- a. Fokuskan perhatian terhadap lawan bicara
- b. Jelaskan tentang tujuan, keinginan, harapan, perasaan, dan lain-lain
- c. Bersikap ramah dan bersahabat untuk mendapatkan kepercayaan dan keterbukaan (saling pengertian)
- d. Hindari prasangka negatif
- e. Hindari memotong pembicaraan lawan bicara
- f. Ulangi atau ucapkan dengan cara lain agar lebih jelas atau lebih menarik

- g. Dengarkan secara aktif setiap kalimat dan ekspresi penutur/lawan bicara
  - h. Pastikan bahwa informasi atau pesan telah disampaikan sesuai dengan kebutuhan
  - i. Perhatikan isyarat non verbal (bahasa tubuh, ekspresi muka, dan lain-lain)
- Selain itu juga ada beberapa kiat untuk menghindari hambatan dalam

berkomunikasi, yaitu:

- a. Tetapkan apa yang akan dikomunikasikan (perintah, menegur, memberi informasi, memeberi pelatihan, dan lain-lain)
- b. Tentukan tujuan komunikasi: mengapa berkomunikasi, sasaran apa yang ingin dicapai
- c. Tentukan dimana komunikasi dilakukan
- d. Tentukan waktu yang sesuai untuk berkomunikasi
- e. Pelajari tentang lawan bicara (karakteristik, cara berpikir, tingkat pendidikan, budaya, dan sebagainya)

Keberhasilan bimbingan dan konseling sangat ditentukan oleh keefektifan komunikasi di antara partisipan konseling yaitu konselor, konseli, dan pihak lain yang terkait. Dalam hubungan ini konselor dituntut untuk mampu berkomunikasi secara efektif untuk menunjang pelaksanaan konseling. Salah satu keterampilan yang diperlukan oleh konselor adalah keterampilan berkomunikasi secara dialogis khususnya dengan konseli.

Dalam konseling, harus tercipta suatu komunikasi dialogis, di mana pihak pemberi dan penerima kedua-duanya berperan sebagai komunikator, yaitu sebagai pemberi pesan sekaligus juga sebagai penerima pesan, dan sebagai penerima sekaligus sebagai pemberi. Dengan demikian kedua partisipan itu yaitu konselor dan konseli, berperan aktif dalam memberi dan menerima pesan sehingga dapat meningkatkan pemahaman informasi diantara kedua belah pihak. Dengan arus umpan balik yang tepat, maka kekurangan atau kesalahan akan segera terkoreksi dalam komunikasi yang bersifat dialogis ini.

Komunikasi dialogis pada dasarnya merupakan salah satu bentuk komunikasi interaktif antara satu pihak dengan pihak lain, melalui penciptaan suatu situasi dalam upaya untuk memperoleh informasi yang diperlukan dalam

pembuatan keputusan secara tepat. Komunikasi dialogis merupakan bentuk komunikasi dua arah antara dua orang individu atau lebih dalam membahas suatu masalah tertentu dengan tujuan tertentu. Dalam prosesnya, terjadi suatu bentuk dialog antara satu pihak (konselor) dengan pihak lain (konseli) dalam suatu situasi tertentu agar dicapai suatu pemahaman dan dapat membuat keputusan secara cepat.

Untuk dapat melaksanakan komunikasi dialogis dengan baik, diperlukan penguasaan materi masalah yang akan dikomunikasikan dalam proses konseling. Di samping itu diperlukan pula penguasaan berbagai keterampilan berkomunikasi secara efektif. Penguasaan materi dan keterampilan ini diwujudkan dalam penampilan secara efektif dalam suatu proses komunikasi informasi yang tepat.

### **2.3 Kelompok Psikodrama**

Psikodrama merupakan suatu cara untuk mengeksplorasi jiwa manusia melalui aksi dramatik, yang diciptakan dan dikembangkan oleh **J.L Moreno** sekitar tahun 1920-an dan 1930-an. Gagasan itu dikembangkan dari kreatifitas Moreno, setelah banyak bertemu dan membantu anak-anak, serta cintanya pada spontanitas dan teater. Dia memperkenalkan suatu pendekatan kelompok dalam era yang menekankan pada pendekatan intrapersonal. Oleh karena itu, berbagai sumbangannya terhadap lapangan kerja kelompok (seperti penekanan pada tindakan dan fokusnya pada masa kini dan disini tak pernah dihargai dengan pantas)

Awal psikodrama dirintis **Moreno** pada tahun 1921 di Vienna dalam bentuk teater spontanitas. Melalui produksi-produksi dramatik, para partisipan yang terdiri dari artis-artis muda radikal menghibur orang Vienna dengan cara berimprovisasi di atas pentas. Mereka memainkan lakon yang bersumber dari kejadian-kejadian lokal dalam berbagai bentuk, layaknya kehidupan surat kabar yang mendramatisasikan kejadian sehari-hari secara spontan. Moreno menemukan bahwa permainan drama tanpa naskah dan bagian-bagian adegan tidak diulang, sebaik para anggota dan penonton mengalami suatu katarsis emosional (peluapan perasaan-perasaan) sebagai hasil dalam berperan serta pengamatan peran

dramatik. Pendek kata, psikodrama sebagai suatu sistem formal telah dikonseptualisasikan oleh Moreno, yang menekankan pada kekhasan pendekatannya melalui pengulangan kehidupan klien, pengulangan ucapan atau analisis, dan konflik-konflik mereka.

#### *Praktek Psikodrama dalam Kelompok*

Praktek psikodrama berlangsung secara multimedia. *Pertama*, terdapat faktor-faktor personal dan fisik yang harus dipertimbangkan, seperti: sebuah ruangan, seorang pelaku utama, aktor, sutradara, dan hadirin. *Kedua*, teknik yang harus dikerjakan secara metodologis.

Pentas (*the stage*) merupakan tempat aksi atau perbuatan berlangsung, yang mungkin berbentuk resmi atau bagian ruangan yang sederhana.

Protagonis adalah seorang pelaku (subjek) pemeran psikodrama. Ia dapat memainkan banyak bagian. Di suatu saat ia memainkan bagian berbeda dari diri sendiri, pada saat lain ia keluar dari babak dan mengobservasi. Tujuan dari protagonis adalah mengekspresikan secara bebas atas pemikiran-pemikiran, perasaan-perasaan, kepedulian-kepedulian, dan isu-isu yang relevan dengan peran yang dimainkan dalam psikodrama. Unsur kunci protagonis adalah spontanitas.

Aktor merupakan orang yang memainkan bagian objek atau orang lain yang berarti dalam permainan itu.

Direktor atau sutradara adalah seseorang yang mengarahkan protagonis dalam menggunakan metode psikodrama dalam rangka membantu seseorang untuk mengeksplorasi masalahnya. Sutradara sama dengan pimpinan kelompok dalam pendekatan teoritik.

Teknik yang dipakai dalam psikodrama bergantung pada banyak variable. Variable penting yang mempengaruhi penggunaan teknik adalah situasi protagonis, keterampilan sutradara, kemampuan aktor, besarnya penonton, tujuan sesi dan fase pelaksanaan psikodrama.

Proses psikodrama pada umumnya berlangsung melalui tiga fase, yaitu fase pemanasan (*warm-up*), tindakan (*action*), dan integrasi (*integration*).

(1) Fase pemanasan ditandai dengan penentuan sutradara yang siap memimpin kelompok dan anggota yang siap dipimpin. Proses ini melibatkan aktivitas



verbal dan nonverbal yang dirancang untuk menempatkan setiap orang di dalam kerangka berpikir pedoman psikodrama dan terkadang membangun kepercayaan serta atmosfer spontanitas. Fase ini harus mempersiapkan segala sesuatu untuk masuk pada fase tindakan.

- (2) Fase tindakan merupakan proses yang melibatkan pemeranan kepedulian-kepedulian protagonis. Sutradara membantu setiap protagonis yang memilih bekerja “menyiapkan pentas” untuk adegan khusus di dalam di sini dan kini. Partisipasi kelompok menandai peranan ego yang membantu dari sesuatu atau orang lain yang berarti di dalam kehidupan protagonis. Selanjutnya adegan pembukaan yang menggambarkan protagonis memperoleh kesempatan untuk mengulang kembali peran-peran dan interaksi dari peristiwa-peristiwa yang berarti. Sutradara mendorong protagonis untuk berperan sesuai dengan perasaan yang lebih empati atau yang memproyeksikan perasaan-perasaannya. Target dari seluruh kegiatan ini diarahkan untuk membantu protagonis mengelaborasi perasaan-perasaannya. Hal terpenting dalam fase ini adalah bahwa protagonis mengekspresikan emosi-emosi tertekan dan menemukan cara baru yang efektif untuk bertindak.
- (3) Fase integrasi melibatkan diskusi dan penutupan (*closure*). Setelah fase tindakan, protagonis berada dalam ketidakseimbangan dan membutuhkan dukungan. Sutradara mendorong kelompok untuk memberikan dukungan dan umpan balik yang konstruktif selama fase ini. Awal fokus umpan balik terhadap pemeranan bersifat efektif alih-alih intelektual. Aspek-aspek kognitif tentang ekspresi-ekspresi menonjol yang telah dialami diarahkan terakhir. Umpan balik sangat penting dari setiap anggota dan protagonis agar tercipta perubahan peranan dan integrasi. Kelengkapan fase ini adalah menegaskan pada pemahaman dan integrasi, sehingga protagonis dapat bertindak seimbang ketika berhadapan dengan situasi yang berbeda.

Sebenarnya banyak teknik psikodrama, tetapi berikut ini hanya beberapa teknik utama yang dikemukakan.

- (a) *Creative imagery*, pembayaran kreatif merupakan teknik pemanasan untuk mengundang peserta psikodrama membayangkan adegan dan objek yang

menyenangkan dan netral. Ide teknik ini membantu peserta menjadi lebih spontan.

- (b) *The magic shop*, ini merupakan teknik pemanasan yang berguna bagi protagonis yang tidak dapat memutuskan atau ragu tentang nilai dan tujuan mereka. Teknik ini melibatkan penjaga-toko (sutradara atau ego yang membantu) yang menyediakan kualitas-kualitas khusus. Kualitas tidak untuk diobral, tetapi dapat ditukar atau berter. Misalnya: wawan sebagai protagonis menginginkan keterampilan-keterampilan berhubungan dengan orang lain: dia harus menyerahkan kemarahan yang irasional untuk ditukar dengan keterampilan berhubungan yang baik.
- (c) *Teknik berbicara-sendiri (soliloquy)*, teknik ini melibatkan protagonis (klien) menyajikan suatu monolog tentang situasi dirinya.
- (d) *Monodrama (autodrama)*, teknik ini merupakan bentuk inti terapi gestalt. Dalam teknik ini, protagonis memainkan semua bagian peranan atau tidak menggunakan ego pembantu.
- (e) *The double and multiple double technique*. Teknik double adalah suatu teknik yang sangat penting dalam psikodrama. Teknik ini terdiri atas pengambilan peran aktor dari ego protagonis dan membantu protagonis mengekspresikan perasaan terdalam yang sesungguhnya secara lebih jelas. Jika protagonis memiliki perasaan ragu, maka teknik multiple double dapat digunakan. Dalam situasi ini, dua atau lebih aktor menyajikan aspek-aspek yang berbeda dari kepribadian protagonis.
- (f) *Role reversals (pemindahan peran)*. Dalam teknik ini protagonis memindahkan peran dengan orang lain di pentas dan memainkan bagian orang itu. Umpamanya, Wawan sekarang menjadi Abdul dan bertindak layaknya dia. Teknik ini mendorong ekspresi konflik-konflik secara maksimum, dan merupakan teknik inti dari psikodrama.
- (g) *Teknik cermin*. Dalam aktivitas ini, protagonis memperhatikan dari luar pentas, sementara cermin ego pembantu memantulkan kata-kata, gerak tubuh, dan postur protagonis. Teknik ini dipakai pada fase tindakan untuk membantu protagonis melihat dirinya secara lebih akurat. Sebagai contoh Wawan

sekarang mengetahui melalui cermin Abdul, bahwa dirinya tidak berpikir jenih dan ragu-ragu atas bayangannya diri sendiri.

### **BAB III**

## **INTERVENSI BIMBINGAN DAN KONSELING TERHADAP FENOMENA (MASALAH)**

### **3.1 Strategi dan Teknik Layanan Bimbingan dan Konseling**

Strategi yang dapat digunakan untuk masalah di atas adalah dengan bimbingan kelompok dan tindak lanjut berupa konseling individual jika diperlukan. Sedangkan teknik yang digunakan dalam bimbingan kelompok ini adalah psikodrama.

### **3.2 Simulasi atau Demonstrasi**

Simulasi yang penulis gunakan adalah psikodrama yang merupakan salah satu teknik dalam bimbingan kelompok. Di mana teknik yang akan digunakan dalam psikodrama ini adalah teknik *role reversals*. Simulasi ini bertujuan untuk melatih keberanian siswa tampil dan berbicara di depan orang banyak, sehingga siswa tidak gugup apalagi gugup saat berbicara di hadapan orang banyak.

Adapun proses simulasi ini yaitu:

#### *1. fase warm-up (pemanasan)*

Dalam fase ini konselor membentuk kelompok psikodrama, membagi peran, dan berperan sebagai sutradara yang mengatur jalannya simulasi. Untuk tokoh protagonis konselor menunjuk salah seorang siswa yang dianggap tepat memerankan peran sesuai dengan skenario yang telah disusun oleh konselor. Sedangkan, siswa atau anggota kelompok lainnya berperan sebagai aktor yang membantu protagonis. Setelah membagi peran, sutradara (konselor) menyiapkan *stage* (tempat pentas) berupa ruangan kelas.

#### *2. fase tindakan*

Konselor membimbing anak tampil di depan forum (orang banyak) agar anak belajar memberanikan diri dan berkreasi di depan orang banyak. Konselor dapat menggunakan teknik bermain peran

(psikodrama) agar anak dapat lebih aktif ketika berada di depan orang banyak

### 3. fase integrasi

Dalam fase ini, sutradara membimbing siswa (semua anggota kelompok) melakukan diskusi dan closur (penutupan) setelah melakukan 'aksi' dalam psikodrama. Diskusi ini biasanya berupa curah pendapat tentang bagaimana perasaan setiap anggota kelompok saat memerankan sebuah peran dalam simulasi tersebut. Kemudian, diskusi tersebut ditutup dengan refleksi serta pemberian pujian (rewards) dari konselor untuk setiap anggota kelompok.

## 3.3 Skenario Psikodrama

Untuk simulasi dibutuhkan skenario dalam psikodrama yang disesuaikan dengan tujuan. Skenario itu dibuat oleh konselor, maka konselor pun berperan sebagai sutradara dalam psikodrama tersebut. Berikut ini adalah psikodrama "berani tampil di depan publik":

### **Fase Warm-Up**

*(Berdasarkan informasi dari wali kelas dan guru mata pelajaran, didapat beberapa siswa yang mengalami kesulitan/gugup ketika berbicara di depan umum, Wina menunjukkan gugup dengan mata yang berkaca-kaca ketika berbicara di depan orang banyak, Nita menunjukkan gugup dengan sering berkata "Ee", Nisa menunjukkan gugup dengan sering menggelinting-gelinting baju, Erni menunjukkan gugup dengan memutar-mutar pensil, Ufi menunjukkan gugup dengan mengulang-ngulang kata).*

*(Konselor mengumpulkan siswa-siswa yang bersangkutan untuk diberikan bimbingan kelompok).*

Konselor : "Assalamualaikum"

Siswa-siswa : "Waalaikumsalam"

Konselor : "Ibu ucapkan terima kasih atas kehadiran anak-anak, pertemuan kita ini diberi nama bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan kegiatan yang diikuti oleh sejumlah siswa untuk

membahas permasalahan tertentu yang berguna bagi siswa-siswa yang mengikuti kegiatan itu, kegiatan bimbingan kelompok ini dipimpin oleh ibu sendiri selaku guru pembimbing.

Siswa-siswa : “Oh begitu ya bu, (secara serempak)”

Konselor : ”Berdasarkan informasi dari guru dan wali kelas kalian, bahwa kalian sering mengalami kegugupan ketika sedang berada di depan orang banyak misalnya ketika kalian berbicara di depan kelas, ditanya oleh guru di hadapan teman-teman, atau dimintai pendapat saat diskusi. Bagaimana kalau kita mencoba berlatih untuk mengurangi bahkan kalau bisa menghilangkan rasa gugup tersebut. Sekarang ibu akan mengajak kalian untuk bermain peran dimana hal ini dapat bermanfaat untuk mereduksi (mengurangi) kegugupan yang ada pada diri kalian. Tema yang ibu berikan adalah tentang lingkungan. Coba wina berperan sebagai guru, Nisa sebagai siswa pertama, Nita sebagai siswa kedua, Erni sebagai siswa ketiga, ufie sebagai siswa ke empat. Tapi ibu juga ingin kalian semua dapat merasakan peran sebagai seorang guru. Disini ibu hanya mengamati dan mungkin sedikit akan memberikan komentar ketika kalian bermain peran”.  
Ibu berperan sebagai sutradara dan kalian membikin stage berbentuk U.

### **Fase Tindakan**

Siswa : (siswa mulai berdiskusi dan memulai latihan bermain peran)

Wina : (sebagai guru) “Assalamualaikum”

Siswa-siswa : “walaikumsalam”

Wina : “Anak-anak kita harus menjaga lingkungan di sekitar kita agar tetap bersih dan terawat, dan kita juga dilarang membuang sampah sembarangan agar tidak terjadi banjir, apalagi dimusim hujan seperti sekarang ini. (Wina berbicara sambil gugup)

Siswa-siswa : “Ya ibu.....”

Wina : "Bagaimana tanggapan yang lainnya, coba menurut kamu Nisa?"

Nisa : "Ya bu, sekarang kita memang harus menjaga lingkungan agar terbebas dari berbagai penyakit"

Wina : "Ya bagus".

Konselor : "Wina sudah cukup bagus, silahkan kamu kembali ke tempat duduk (beri tepuk tangan untuk kita semua), bagaimana Wina setelah tadi berperan sebagai guru?"

Wina : "Duh.....deg-degan banget bu"

Konselor : "Ya kan itu baru belajar, nanti juga sudah terbiasa, tapi tadi Wina sudah cukup bagus"

Konselor : "Baik..., sekarang coba Nita bertukar peran dengan Wina! Wina menjadi siswa, sedangkan Nita sekarang mencoba berbicara di depan kelas sebagai Guru. Ayo Nita ke depan!

Nita : "Eee...ssa...ya Bu?"

Konselor : "Ya, kamu, ayo kamu pasti bisa!"

Nita : *(Dengan ragu, mulai beranjak dari kursi dan menuju ke depan kelas, wajahnya terlihat cemas, tangannya mengepal)*

Konselor : "Ayo mulai!"

Nita : "Bicara apa ya Bu?"

Konselor : " Ya temanya sama seperti yang tadi tentang lingkungan hidup, bagaimana sudah siap Nita?"

Nita : "Ya bu, Assalamualaikum..."

Siswa-siswa : "Waalaikumsalam"

Nita : "Seperti yang kita ketahui Bandung dikenal sebagai kota kembang yang sejuk dan asri, namun sekarang Bandung sudah menjadi kota yang penuh dengan sampah. Oleh karena itu kita sebagai warga Bandung harus bisa menjaga lingkungan di sekitar kita"

Konselor : "Sudah cukup, ayo tepuk tangan buat Nita"  
*(Siswa-siswa bertepuk tangan)*

Konselor : " Setelah tadi bertukar peran dengan Wina, bagaimana

perasaanmu Nita ?”

Nita : “Eee..awalnya saya kaget karena tiba-tiba disuruh ke depan, tapi setelah itu saya sedikit berani berbicara di depan kelas meskipun belum lancar”

Konselor : “Ya, tidak apa-apa, penampilan kamu sudah bagus. Memang perlu waktu dan latihan yang cukup sering untuk bisa berbicara lancar di hadapan orang banyak. Ibu yakin kamu pasti bisa!”

*(Beberapa hari berlalu dan tahap demi tahap telah dilalui dengan proses bimbingan kelompok dan semua siswa juga telah merasakan peran sebagai guru dan siswa).*

### **Fase Integrasi**

Konselor : “Dari pertemuan kita beberapa hari lalu, ibu mau bertanya apa yang kalian dapatkan dari kegiatan bermain peran itu?Coba menurut kamu Erni?”

Erni : “Setelah saya mengikuti bimbingan kelompok ini, saya menjadi lebih berani ketika berbicara di depan umum”.

Konselor : “Bagaimana kalau kamu Nita?”

Nita : “Kalau saya sedikit ada peningkatan jadi lebih percaya diri kalau berbicara di depan orang banyak”.

Konselor : “Bagaimana kamu ufie?”

Ufie : “Sama seperti yang dikatakan teman-teman, saya menjadi lebih percaya diri”.

Konselor : “Bagaimana kalian berdua?” (sambil menunjuk Nisa dan Wina)

Nisa & Wina : “Sama bu seperti Nita, Erni dan Ufie”.

Konselor : “Tampaknya kalian sudah bisa mengurangi sedikit demi sedikit kegugupan ketika berbicara di depan orang banyak. Mudah-mudahan kegiatan kita ini dapat bermanfaat bagi kita semua”.

Siswa-siswa : “Terima kasih Bu”



## **BAB IV**

### **SIMPULAN**

Komunikasi merupakan hal yang sangat penting dalam sebuah interaksi antara individu dengan yang lainnya. Dengan komunikasi, individu dapat mengekspresikan perasaannya, menjalin hubungan yang baik berupa kerja sama, saling membantu dan memahami satu sama lain.

Sebuah komunikasi harus berlangsung secara efektif. Komunikasi efektif membutuhkan kejernihan pesan, kelengkapan pesan, ekspresi wajah, kontak mata, postur tubuh, dan penampilan fisik secara eksternal. Akan tetapi, tidak selamanya komunikasi itu berlangsung efektif. Banyak hal yang dapat mengganggu kelancaran komunikasi seperti kebisingan, kurangnya media komunikasi yang membantu, bahkan kondisi internal (psikologis) individu itu sendiri. Misalnya gugup yang disebabkan cemas. Cemas ini timbul karena individu merasa tertekan dan terbebani sehingga pada saat dia ingin berbicara atau menyampaikan pesan kepada individu lainnya tidak lancar (gugup).

Banyak cara untuk mengurangi atau mereduksi gugup, diantaranya adalah dengan berkonsentrasi pada apa yang akan dibicarakan, bersikap tenang, percaya diri dan yakin dengan apa yang diucapkan. Selain itu, cara lain untuk mereduksi gugup seperti yang dipaparkan dalam fenomena adalah dengan menggunakan strategi bimbingan dan konseling melalui teknik psikodrama. Psikodrama ini dibagi menjadi ke dalam tiga fase, yaitu fase *warm-up*, fase tindakan, dan fase integrasi. Teknik yang dipilih dalam simulasi ini adalah *role reversals* atau pergantian peran. Tujuan dari simulasi ini adalah agar siswa yang mengalami gugup dapat mengurangi cemas sehingga tidak gugup lagi ketika berbicara di hadapan orang banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

Ekomadyo, Ike Junita. 2005. *22 Prinsip Komunikasi Efektif untuk Meningkatkan Minat Belajar Anak*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.

Mulyana, Dedi. 2005. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: Rosdakarya.

Nurihsan, Ahmad Juntika. 2006. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.

Sudrajat, Dadang. 2006. *Komunikasi Efektif*. Tidak dipublikasikan.

Surya, Mohamad. 2003. *Psikologi Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.

<http://id.answers.yahoo.com/question/index?qid=20070930175700AAjzz2i>