



IMPLEMENTASI *THE BEAR CARD FEELINGS* DALAM BIMBINGAN KLASIKAL UNTUK MELATIH KEMAMPUAN BERBICARA SISWA

¹Ainun Nur Fitri Ramdhiani, ²Umi Haniati

^{1,2} Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Agama Islam
Prof.K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia

ainunramadhiani90@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the implementation of classical guidance services using the Bear Card Feelings simulation game method to help students practice their public speaking skills at MTs N 1 Banyumas, precisely in class VIIC. The method used in this study is descriptive qualitative, where the data obtained from the results of interviews and observations conducted by researchers related to the behavior and responses of subjects after being given services. The results of this study indicate that classical guidance services carried out using the simulation game method using the bear card feelings tool can help students practice their public speaking skills. Thus, it is necessary to develop innovative and fun methods again, so that students have a deep understanding of the material presented in a fun way

Keywords: *classical guidance, the bear card feelings, anxiety*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dengan metode permainan simulasi Bear Card Feelings untuk membantu siswa melatih kemampuan berbicara di depan umum di MTs N 1 Banyumas tepatnya di kelas VIIC. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, dimana data diperoleh dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti terkait dengan perilaku dan respon subjek setelah diberikan layanan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal yang dilaksanakan dengan metode permainan simulasi menggunakan alat bantu bear card feelings dapat membantu siswa melatih kemampuan berbicara di depan umum. Dengan demikian perlu dikembangkan lagi metode yang inovatif dan menyenangkan, agar siswa

memiliki pemahaman yang mendalam terhadap materi yang disampaikan dengan cara yang menyenangkan.

Kata kunci: Bimbingan klasikal, bear card feelings, kecemasan

Pendahuluan

Siswa sebagai pelajar yang sedang menuntut ilmu dituntut untuk mampu memiliki keterampilan dalam berbicara. Para siswa harus mampu menuturkan pengetahuan yang telah mereka dapatkan secara lisan selama proses belajar. Selain itu siswa juga harus mampu berkontribusi pada kegiatan diskusi, rapat atau seminar dengan menyampaikan pendapat, berargumentasi dan dapat mengajukan pertanyaan untuk memperoleh informasi.

Kemampuan berbicara seperti mengungkapkan perasaan, seharusnya sudah dimiliki siswa sebelum mereka masuk ke sekolah. Tetapi nyatanya, tingkat kemampuan berbicara siswa di sekolah bervariasi, ada siswa yang memiliki tingkat kemampuan berbicara lancar, sedang, gagap dan kurang. Ada beberapa siswa yang dengan lancar mampu mengungkapkan pendapatnya meski dalam tingkat yang sederhana¹. Ada juga siswa yang belum mampu mengungkapkan perasaannya secara lancar, biasanya siswa-siswa tersebut adalah siswa yang masih ragu ragu untuk berbicara di depan teman teman sekelasnya. Bahkan ada beberapa siswa yang merasa cemas ketika mereka harus berbicara di depan kelas, seperti berkeringat dingin, lupa dan gemetar ketika di depan kelas.

Kecemasan yang siswa alami ketika berbicara di depan umum, tentu saja akan menyulitkan siswa dalam mengerjakan tugas belajar di sekolah, karna selama proses belajar berlangsung siswa perlu berkomunikasi untuk menyampaikan pendapatnya, berdiskusi dan mengajukan pertanyaan untuk berinteraksi dengan orang lain, karna menurut Padmawati kemampuan berbicara bukan soal mengeluarkan suara tetapi kemampuan ini menjadi kemampuan yang penting dan harus dimiliki oleh semua individu untuk mengutarakan pikiran dan perasaan kepada orang lain.²

¹ Erwin Harianto, "Metode Bertukar Gagasan Dalam Pembelajaran Keterampilan Berbicara," *Didaktika: Jurnal Kependidikan* 9, no. 4 (2020): 411–22, <https://doi.org/10.58230/27454312.56>.

² Ipinda Intan Saliya, Eko Kuntarto dan Silvina Noviyanti. "Analisis Keterampilan Berbicara Siswa Kelas IV Pada Muatan Pembelajaran Bahasa Indonesia di Sekolah Dasar", *Jurnal Muara Pendidikan*, Vol. 8 No. 2 (2023)

Selain itu Padmawati juga mengatakan bahwa kemampuan berbicara memiliki peran penting untuk menentukan pencapaian individu baik dalam lingkungan sekolah ataupun di lingkungan rumah³ Berbicara menjadi dasar dalam berkomunikasi, dimana individu yang terampil dalam berbicara mampu dengan baik berkomunikasi dengan lancar dan tepat di berbagai situasi dan kondisi.

Ketika siswa dapat berkomunikasi dengan baik, maka siswa akan mampu membangun sebuah pengertian, menumbuhkan persahabatan dan mampu berbagi ilmu pengetahuan di sekolah. Oleh karena itu, kemampuan berbicara sangat dibutuhkan oleh siswa untuk menyampaikan informasi dan juga ide setiap siswa. Akan tetapi realitanya banyak siswa yang masih merasa kesulitan untuk berbicara di depan umum bahkan di depan kelas.

Sering kali kecemasan berbicara di depan umum ini dialami oleh siswa, hal ini bisa terjadi karena siswa merasa takut atau tidak mampu berhadapan dengan audiens. Ada beberapa alasan yang membuat siswa merasa cemas, yaitu siswa takut dinilai negatif oleh audiens, takut lupa, malu, takut gagal dan umumnya siswa takut akan masa depan yang belum pasti. cemas ketika.⁴

Kecemasan berbicara di depan umum sendiri dapat disebabkan oleh faktor internal dimana biasanya individu memiliki pemikiran negatif yang muncul karena individu tersebut memiliki pengalaman yang buruk saat presentasi yang kemudiannya menimbulkan perasaan cemas dan khawatir pada siswa.⁵

Selain itu kecemasan berbicara pada siswa juga bisa terjadi karena metode pembelajaran yang diberikan oleh guru di sekolah masih kurang inovatif untuk membuat siswa aktif, siswa merasa kesulitan untuk menyusun kata kata yang akan disampaikan, siswa sering kali merasa cemas, gugup, malu, dan tegang sehingga membuat siswa tidak percaya diri untuk berbicara di depan kelas.⁶

³ Ipinda Intan Saliya, Eko Kuntarto dan Silvina Noviyanti. "Analisis Keterampilan Berbicara Siswa Kelas IV Pada Muatan Pembelajaran Bahasa Indonesia di Sekolah Dasar", *Jurnal Muara Pendidikan*, Vol. 8 No. 2 (2023)

⁴ Masnawati, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMP Satu Atap UPT XV Buluh Carak Kota Subulussalam", *Skripsi*, Medan: Universitas Medan Area, (2021).

⁵ Desi Alawiyah, Nurasmu, Nurairin Asmila dan Riswi Fatasyah, "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa", *Jurnal Kajian Komunikasi dan Penyiaran Islam*, Vol. 4 No. 2 (2022).

⁶ Riris Nurkholidah Rambe, dkk. "Upaya Meningkatkan Keterampilan Berbicara di Depan Umum", *JUPENSI: Pendidikan dan Sastra Inggris*, Vol. 3 No. 2 (2023).

Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan berbicaranya di depan umum, yaitu dengan mengajarkan siswa untuk bersikap tenang sebelum berbicara di depan umum, mengajarkan siswa untuk selalu berfikir positif dan membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan berbicara dengan terus melatih kemampuan berbicara siswa.⁷

Bimbingan klasikal dapat menjadi salah satu layanan yang membantu siswa untuk mengurangi dan meningkatkan kemampuan berbicara siswa. Ada beberapa strategi layanan bimbingan klasikal yang dapat dilakukan guru BK untuk siswanya, yaitu dengan *role playing*, sosiodrama, psikodrama, sinema edukasi, permainan simulasi dan masih banyak lagi. Dan dalam dunia pendidikan, salah satu strategi yang sudah menunjukkan efektivitasnya dalam membangun keterampilan adalah permainan simulasi.⁸

Permainan *The Bear Card Feelings* merupakan kartu yang berisikan ilustrasi beruang dengan berbagai macam ekspresi seperti bahagia, sedih, marah, takut dan masih banyak lagi. *The Bear Card Feelings* dapat membantu individu terutama anak-anak untuk mengekspresikan dan mengidentifikasi emosi mereka. *The Bear Card Feelings* dapat membantu guru BK dalam melakukan layanan kepada siswa, contohnya dalam layanan bimbingan klasikal.

Layanan bimbingan klasikal dengan metode permainan menggunakan *The Bear Card Feelings* diharapkan mampu membantu siswa untuk mengurangi serta melatih kemampuan berbicara siswa di depan umum atau kelas. Di Indonesia sendiri belum ditemukan penelitian yang membahas mengenai penggunaan *The Bear Card Feelings* sebagai alat layanan bimbingan klasikal. Penelitian ini berfokus pada implementasi *The Bear Card Feelings* untuk membantu siswa melatih kemampuan berbicaranya di depan umum. Implementasi layanan bimbingan klasikal dengan *The Bear Card Feelings* ini dilakukan di MTs N 1 Banyumas. Layanan ini dilakukan berdasarkan hasil dari Daftar Cek Masalah (DCM) yang dilakukan di MTs N 1 Banyumas tepatnya di kelas VIIC.

⁷ Desi Alawiyah, Nurasmii, Nurairin Asmila dan Riswi Fatasyah, "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa", *Jurnal Kajian Komunikasi dan Penyiaran Islam*, Vol. 4 No. 2 (2022).

⁸ Ria Rizka Awalliya, "Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal dengan Metode Permainan Simulasi KOKO (Kotak Kelola Konflik) terhadap Pemahaman Manajemen Konflik Kelas XI SMKN 1 Malang", *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan dan Pengelolaan Pendidikan*, Vol. 4 No. 2 (2024).

Konseptual/Teori

Layanan bimbingan klasikal adalah salah satu pelayanan dasar bimbingan yang dirancang menuntut konselor untuk melakukan kontak langsung dengan para siswa secara terjadwal, berupa kegiatan, diskusi kelas, tanya jawab, dan praktik langsung yang dapat membuat siswa aktif dan kreatif dalam mengikuti kegiatan yang diberikan. Senada dengan pendapat Gazda yang menjelaskan menjelaskan bahwa bimbingan klasikal merupakan layanan bantuan bagi siswa melalui kegiatan secara klasikal yang disajikan secara sistematis, dalam rangka membantu siswa mengembangkan potensinya secara optimal⁹.

Bimbingan klasikal dapat membantu siswa dalam menyesuaikan diri, mengambil keputusan untuk hidupnya sendiri, mampu beradaptasi dalam kelompoknya, mampu meningkatkan harga diri, konsep diri, dan mampu menerima support dan memberikan support pada temannya. Hal tersebut sesuai dengan tujuan bimbingan klasikal yang dijelaskan oleh Nurihsan, bahwa bimbingan klasikal mempunyai tujuan sebagai berikut¹⁰: (a) merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir kehidupannya di masa yang akan datang; (b) mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya secara optimal, dan menemukan konsep diri yang dimilikinya; (c) dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan dan lingkungan masyarakat dengan baik, serta mempunyai hubungan pertemanan yang baik.

Kemampuan berbicara adalah kemampuan dimana seseorang dapat memberikan informasi melalui siaran, dan juga hakikat berbicara pada dasarnya adalah suatu proses berkomunikasi karna didalamnya terjadi pesan dari suatu sumber ke sumber. Sedangkan menurut pendapat Manurung, kemampuan berbicara merupakan kemampuan yang digunakan individu untuk mengutarakan atau menyampaikan informasi atau pesan melalui kata kata yang dapat diterima dan dimengeri oleh orang lain ataupun ditanyakan.¹¹

Kundharu Saddhono dan St. Y. Slamet mencatat bahwa materi pembelajaran berbicara yang tertera dalam kurikulum mencakup kegiatan, (1) berceramah, (2) berdebat, (3) bercakap-cakap, (4) berkhotbah, (5) bertelepon, (6) bercerita, (7) berpidato, (8) bertukar pikiran, (9)

⁹ Ainur Rosidah, "Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Underachiver," *Jurnal Fokus Konseling* 3, no. 2 (2017): 154, <https://doi.org/10.26638/jfk.53.2099>.

¹⁰ Delsa Septira, Mhd Subhan, and Yuliharti Yuliharti, "Perencanaan Program Bimbingan Karir Dalam Meningkatkan Eksplorasi Karir Siswa," *Journal of Citizen Research and Development* 2, no. 1 (2025): 769–77, <https://doi.org/10.57235/jcrd.v2i1.5058>.

¹¹ Fahrudin, dkk. "Efektivitas Penggunaan Media Kart Bergambar untuk Meningkatkan Kemampuan Berbicara Anak", *Journal of Classroom Action Research*, Vol. 4 No. 1 (2022)

bertanya, (10) bermain peran, (11) berwawancara, (12) berdiskusi, (13) berkampanye, (14) menyampaikan sambutan, selamat, pesan, (15) melaporkan, (16) menanggapi, (17) menyanggah pendapat, (18) menolak permintaan, tawaran, ajakan, (19) menjawab pertanyaan, (20) menyatakan sikap, (21) menginformasikan, (22) membahas, (23) melisankan isi drama, (24) menguraikan cara membuat sesuatu, (25) menawarkan sesuatu, (26) meminta maaf, (27) member petunjuk, (28) memperkenalkan diri, (29) menyapa, (30) mengajak, (31) mengundang, (32) memperingatkan, (33) mengoreksi, dan (34) tanya-jawab¹².

Selain teori kemampuan berbicara, penelitian ini juga membahas mengenai kecemasan. Adapun teori kecemasan yang diungkapkan oleh Chaplin, yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan campuran antara rasa takut dan khawatir yang dialami oleh seseorang mengenai masa depan yang tanpa ada penyebab atau alasannya.¹³ Menurut Jeffry, adanya kecemasan ini dapat menjadi penghambat seseorang dalam berkomunikasi, hal ini disebabkan karna kecemasan dapat membuat seseorang sulit untuk memahami dan sulit untuk mengungkapkan sesuatu melalui bahasa baik dalam pembicaraan ataupun artikulasi.¹⁴

Iskandarwassid dan Dadang Sunendar menjelaskan keterampilan berbicara merupakan keterampilan mereproduksi arus sistem bunyi artikulasi untuk menyampaikan kehendak, kebutuhan perasaan, dan keinginan kepada orang lain¹⁵. Keterampilan berbicara pada umumnya dapat dilakukan oleh semua orang namun berbicara yang terampil yang dapat mempengaruhi orang lain hanya sebagian orang yang mampu. Keterampilan berbicara juga dapat membentuk peserta didik menjadi lebih aktif dalam berpendapat.

Metode Penelitian

Metode pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, dimana metode ini merupakan metode yang bertujuan untuk mengeksplorasi suatu fenomena yang terjadi. Penelitian dengan metode deskriptif kualitatif ini akan berusaha untuk menjelaskan sejumlah

¹² Kundharu Saddhono & St Y Slamet, Meningkatkan Keterampilan Berbahasa Indonesia (teori dan aplikasi) Bandung: Karya Putra Darwati, 2012, hlm. 6.

¹³ Edisa Oktonika, "Kecemasan Berbicara di Depan Umum di Kalangan Remaja Saat Ini", *Jurnal Edu Research*, Vol. 5 No. 1 (2014).

¹⁴ Syamsu Al Alam Al Fatah dan Arine Nafila, "Peranan *Self Efficacy* dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum", *Muttaqien*, Vol. 3 No. 2 (2022).

¹⁵ Agus Setyonogoro, dkk, Bahan Keterampilan Berbicara (September, 2020), hlm. 4

variable yang berhubungan dengan fenomena atau masalah yang terjadi.¹⁶ Metode deskriptif kualitatif merupakan suatu metode yang melukiskan, mendeskripsikan, serta memaparkan apa adanya kejadian objek yang diteliti berdasarkan situasi dan kondisi ketika penelitian itu dilakukan¹⁷. Dengan metode penelitian kualitatif deskriptif ini diharapkan penelitian ini mampu menggambarkan dan menjelaskan hasil dari implementasi, respon, dan kendala dalam layanan bimbingan klasikal menggunakan *The Bear Card Feelings*.

Hasil dari penelitian kualitatif deskriptif ini berupa kata kata yang menjelaskan hasil dari pengamatan yang sudah dilakukan oleh peneliti terkait dari reaksi dan juga respon dari subjek penelitian. Metode kualitatif deskriptif ini membutuhkan wawancara dan juga observasi untuk memperoleh data yang dibutuhkan peneliti. Wawancara dan observasi yang dilakukan bersifat terbuka dengan tujuan untuk mengetahui perasaan, reaksi, dan pemahaman individu setelah diberikan layanan. Subjek pada penelitian ini, yaitu siswa sekolah MTs N 1 Banyumas tepatnya di kelas VII C.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Salah satu cara yang dilakukan untuk membantu siswa mengurangi kecemasan ketika berbicara di depan umum adalah dengan berlatih, selain itu dengan berlatih siswa juga mampu meningkatkan kemampuan berbicaranya. Tujuan dari melatih kemampuan berbicara siswa ini diharapkan mampu membantu meningkatkan rasa percaya diri, mulai mampu untuk mengelola emosi, dan juga mulai beradaptasi dengan audiens yang ada.¹⁸ Selain itu berlatih berbicara baik dalam kelompok kecil ataupun kelompok besar juga mampu mengatasi segala hambatan dalam berbicara.¹⁹

Kristanto dan Ratna menjelaskan bahwa ada beberapa tips yang dapat dilakukan siswa untuk membantu mengurangi rasa cemas ketika berbicara di depan umum, yaitu menekan rasa grogi yang muncul dengan berusaha fokus, melakukan relaksasi dan melakukan gerakan badan

¹⁶ Hasan Syahrizal dan M. Syahrani Jailani, "Jenis-Jenis Penelitian dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif", *Qosim: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, Vol. 1 No. 1 (2023).

¹⁷ Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. (2017)

¹⁸ Ratna Kartika Sari, "Berbicara Tanpa Kecemasan dalam Parktek Public Speaking", *Jurnal: Akrab Juara*, Vol. 8 No. 3 (2023)

¹⁹ Riris Nurkholidah Rambe, dkk, "Upaya Meningkatkan Keterampilan Berbicara di Depan Umum", *Jupensi: Pendidikan dan Sastra Inggris*, Vol. 3 No. 2 (2023)

untuk mengurangi ketegangan²⁰. Adapun pendapat yang dijelaskan oleh Larasati, menyebutkan ada beberapa hal yang dapat dilakukan individu untuk mengurangi kecemasan pada saat berbicara di depan umum, yaitu berfikir positif, memiliki persiapan yang matang, rajin berlatih, rajin membaca untuk menambah kosa kata dan juga memanfaatkan kesempatan yang diberikan²¹.

Sebelum, sesudah dan selama layanan bimbingan klasikal ini berlangsung peneliti melakukan observasi dan juga wawancara kepada beberapa siswa kelas VIIC, dan dari hasil observasi dan wawancara tersebut diketahui bahwa sebelum bimbingan klasikal di kelas VIIC ini dimulai beberapa siswa menyatakan bahwa mereka merasa cemas, panik, dan tegang ketika harus berbicara di depan kelas. Tanda-tanda cemas yang seringkali mereka alami berupa keringat dingin, gemetar, blank, dan juga pusing. Selain itu selama layanan bimbingan klasikal dilakukan peneliti mengamati dan melakukan wawancara dan diketahui bahwa selama praktek berlangsung banyak siswa yang tidak menunjukkan tanda-tanda kecemasan. Setelah layanan dilakukan, peneliti juga melakukan follow up kepada siswa dan diketahui bahwa sudah mulai banyak siswa yang mulai aktif untuk berlatih kemampuan berbicaranya diluar jam sekolah dengan membuat kelompok-kelompok kecil.

Pembahasan

a. Layanan Bimbingan Klasikal dengan The Bear Card Feelings

Permainan simulasi sebagai salah satu metode dari *experiential learning* telah diakui efektivitasnya sebagai salah satu metode yang mampu membantu mengajarkan siswa keterampilan sosial dan emosional dengan membuat siswa merasakan pengalaman langsung yang diharapkan mampu membuat siswa memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.²² Dalam penelitian ini, permainan simulasi menggunakan *The Bear Card Feelings* dibuat untuk memberikan kesempatan kepada siswa agar siswa dapat langsung melatih kemampuan

²⁰ Ratna Kartika Sari, "Berbicara Tanpa Kecemasan Dalam Praktek Public Speaking," *Jurnal Akrab Juara* 183, no. 2 (2023): 153–64.

²¹ Syifa Hamama and Rose Kusumaningratri, "Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Publik Dalam Public Speaking Dari Sisi Psikologis Dan Praktis," *Selasar KPI: Referensi Media Komunikasi Dan Dakwah* 3, no. 1 (2023): 76–83, <https://ejournal.iainu-kebumen.ac.id/index.php/selasar>.

²² Ria Rizka Awalliya, "Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal dengan Metode Permainan Simulasi Koko (Kotak Kelola Konflik) terhadap Pemahaman Manajemen Konflik Kelas XI SMKN 1 Malang", *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, Vol 4 No. 2 (2024)

berbicaranya menggunakan *The Bear Card Feelings*. Permainan simulasi ini membuat siswa berlatih berbicara di depan kelompok kecil yang sudah dibuat, agar siswa mampu sedikit demi sedikit beradaptasi dengan audiens yang ada.

Implementasi permainan dengan menggunakan *The Bear Card Feelings* bertujuan untuk meningkatkan pendekatan bimbingan dan konseling di MTs N 1 Banyumas. Dengan menggunakan pendekatan yang berbasis permainan diharapkan tidak hanya mampu meningkatkan semangat belajar siswa, tetapi diharapkan juga mampu meningkatkan regulasi emosi siswa dan membantu mengatasi kecemasan ketika berbicara di depan umum. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Kato (2010) dalam Ria Ritzka yang menjelaskan bahwa penggunaan permainan ini mampu meningkatkan kemampuan seseorang dalam membantu mengingat materi yang telah disampaikan dan juga menjadi sarana pembelajaran yang memberikan dampak positif langsung pada siswa. Diharapkan dengan digunakannya metode permainan menggunakan *The Bear Card Feelings* ini menjadi salah satu permainan yang efektif untuk membantu siswa melatih kemampuan berbicaranya.

Pada tahap awal, guru BK memasuki kelas dengan mengucapkan salam dan berdo'a yang dipimpin oleh ketua kelas VIIC, setelah berdo'a guru BK menanyakan kepada siswa kegiatan sebelumnya dan menanyakan kondisi siswa. Setelah itu guru BK menyampaikan tujuan dari layanan bimbingan klasikal yang akan dilakukan sekaligus menyampaikan langkah langkah kegiatan yang akan dilakukan. Dan untuk membuat siswa lebih semangat lagi guru BK melakukan ice breaking agar siswa kembali aktif.

Setelah siswa kembali aktif dan semangat untuk memulai layanan, guru BK melakukan apesepsi dengan siswa dengan menanyakan pengalaman konkrit tentang pengalaman mereka ketika siswa harus berbicara di depan umum atau kelas. Setelah itu guru BK mulai menampilkan power point yang berisikan materi materi mengenai penyebab merasa cemas berbicara, tanda tanda cemas, dan juga cara mengatasi kecemasan ketika berbicara di depan umum.

Setelah selesai menyampaikan materi yang ada di power point, guru BK mulai membagikan siswa kedalam kelompok kecil yang dimana satu kelompok berisikan enam orang siswa dengan total enam kelompok. Alur permainan dari *The Bear Card Feelings* ini adalah setiap kelompok yang sudah dibuat akan mendapatkan 10 kartu yang berisikan gambar gambar

beruang dalam berbagai emosi. Setelah setiap kelompok mendapatkan 10 kartu tersebut, instruksi selanjutnya adalah setiap kelompok menentukan atau memilih satu orang siswa yang akan menjadi orang pertama untuk memilih kartu, setelah itu setiap kelompok juga harus menentukan orang selanjutnya untuk memilih kartu. Setelah setiap kelompok sudah menentukan giliran siswa yang mengambil kartu, instruksi selanjutnya adalah setiap siswa harus mengambil kartu yang sesuai dengan perasaannya ketika siswa diharuskan untuk berbicara di depan kelas dan setelah itu siswa harus menceritakan atau menjelaskan kepada teman-teman kelompoknya alasan kenapa siswa mengambil kartu dengan ekspresi beruang tersebut.

Pada tahap penutup guru BK meminta setiap kelompok menunjuk satu orang teman kelompoknya untuk maju ke depan kelas dan menceritakan pengalamannya ketika menggunakan *The Bear Card Feelings*. Sebelum kegiatan layanan bimbingan klasikal ini berakhir guru BK meminta siswa untuk kembali menyebutkan cara-cara yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa cemas ketika harus berbicara di depan umum, setelah itu siswa juga diminta oleh guru BK untuk menyimpulkan materi yang telah disampaikan, dan untuk refleksinya guru BK meminta siswa untuk menyampaikan kesan dan pesannya. Setelah itu siswa diminta untuk mengisi soal yang berisikan pemahaman siswa mengenai materi yang telah disampaikan oleh guru BK. Guru BK menutup layanan dengan mengucapkan terimakasih dan salam kepada siswa kelas VIIC.

b. Implementasi *The Bear Card Feelings* untuk Melatih Kemampuan Berbicara Siswa di Depan Umum

Dalam penelitian ini implementasi permainan simulasi dengan *The Bear Card Feelings* memberikan perubahan yang baik dalam pemahaman mengenai penyebab siswa merasa cemas ketika berbicara di depan umum dan aplikasi *The Bear Card Feelings* untuk melatih kemampuan berbicara siswa kelas VIIC di MTs N 1 Banyumas. Sebelum implementasi *The Bear Card Feelings* dilakukan observasi dan wawancara di kelas VIIC yang mengungkapkan bahwa siswa selalu merasa cemas, panik dan tegang ketika harus berbicara di depan umum bahkan siswa merasa cemas ketika harus berbicara di depan kelas. Namun, setelah berlatih berbicara dengan bantuan *The Bear Card Feelings* dalam kelompok kecil siswa merasa lebih rileks dan tidak lagi bingung harus berbicara apa, karena siswa mereka dengan bantuan kartu beruang siswa merasa lebih tau apa yang harus mereka ungkapkan dan katakan sehingga kecemasan yang mereka alami berkurang.

Data yang didapatkan melalui wawancara ini sejalan dengan teori yang di jelaskan oleh Desi Alawiyah yang menyatakan bahwa salah satu penyebab individu merasa cemas adalah, karna ketika harus berbicara di depan umum biasanya seseorang yang merasa cemas akan kebingungan dan kesulitan untuk menyampaikan sesuatu di depan audiens.²³

Melalui layanan bimbingan klasikal dengan bantuan *The Bear Card Feelings* ini tidak hanya membantu siswa mengetahui teori mengenai kecemasan saja akan tetapi *The Bear Card Feelings* ini membantu siswa untuk mengungkapkan perasaan dan emosinya serta melatih siswa untuk berani berbicara di depan umum meski baru dalam kelompok kecil. Dengan adanya layanan bimbingan klasikal ini diharapkan mampu menjembatani adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik yang ditemukan dalam pendidikan tradisonal seperti yang diungkapkan oleh Maulana (2022).²⁴

Hasil wawancara dengan beberapa siswa setelah melakukan bimbingan klasikal dengan *The Bear Card Feelings* menunjukkan bahwa dengan *The Bear Card Feelings* ini dapat membantu siswa mengungkapkan perasaan mereka karna biasanya mereka sangat sulit untuk menggambarkan atau menjelaskan perasaan mereka yang sebenarnya seperti apa. *The Bear Card Feelings* ini bisa termaksud ke dalam jenis terapi eksresif dimana terapi ini memanfaatkan seni untuk membantu meningkatkan kehidupan seseorang melalui kenikmatan teinga, pikiran dan juga mata. Selain itu menurut Natalie Rogers dalam Safitri (2022), menyatakan bahwa terapi seni yang didalamnya termaksud seni, music dan media visual dapat membantu individu untuk mengungkapkan emosi mereka yang sulit untuk diungkapkan. Oleh karna itu penggunaan *The Bear Card Feelings* ini dapat menjadi alat visual yang membantu siswa untuk mengungkapkan dan memahami perasaan mereka.²⁵

c. Hambatan dalam Pelaksanaan The Bear Card Feelings

Selama melakukan layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan *The Bear Card Feelings* di MTs N 1 Banyumas tepatnya di kelas VIIC ada beberapa hambatan yang dapat mempengaruhi efektivitas layanan di dalam kelas. kendala utama yang ditemukan saat

²³ Desi Alawiyah, Nurasmi, Nurairin Asmila dan Riswi Fatasyah, “Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa”, *Jurnal Kajian Komunikasi dan Penyiaran Islam*, Vol. 4 No. 2 (2022).

²⁴ Indra Nanda, dkk, *Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru Inspiratif* (Indramayu: Penerbit Adab, 2021).

²⁵ Safitri dan Sulis Mariyanti, “Model Terapi Seni dengan Media Visual dalam Mengatasi Masalah Psikologis pada Pandemi Covid-19”, *Psychophedia Jurnal Psikologi Unoversitas Buana Perjuangan Karawang*, Vol. 6 No. 2 (2022).

melakukan layanan adalah keterbatasan waktu layanan yang diberikan, dimana ketika melakukan layanan bimbingan klasikal ini peneliti hanya diberikan waktu 60 menit. Permainan simulasi membutuhkan waktu yang cukup lama untuk membantu siswa mencerna setiap materi yang sudah disampaikan dan juga berpartisipasi dalam praktek yang akan dilakukan, namun karena adanya waktu yang terbatas hal ini jadi membatasi kesempatan bagi siswa untuk melatih kemampuan berbicaranya.

Oleh karena itu untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari pelatihan berbicara di depan umum melalui media *The Bear Card Feelings* dibutuhkan waktu yang lebih fleksibel agar setiap siswa dapat dengan nyaman dan tenang dalam melakukan praktek berbicara ini.

Kesimpulan dan Saran

Implementasi layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan *The Bear Card Feelings* ini telah berhasil menjadi alat bantu siswa MTs N 1 Banyumas kelas VIIC untuk melatih kemampuan berbicaranya dalam kelompok kecil. Hal ini menandakan bahwa metode permainan dengan bantuan *The Bear Card Feelings* ini mampu membantu efektivitas layanan sehingga proses praktek latih siswa menjadi lebih seru, efektif dan juga membuat siswa menjadi lebih aktif.

Permainan simulasi yang diterapkan dalam layanan bimbingan klasikal ini dapat menjadi bukti bahwa pendekatan yang inovatif di dalam dunia pendidikan ini mampu memudahkan guru BK untuk memberikan pembelajaran atau materi yang mendalam dan berkesan dalam melatih kemampuan berbicara di depan umum pada siswa.

Daftar Pustaka

- Al Fatah, S., Al Alam., Ariane Nafila. "Peranan *Self Efficacy* dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum." *Muttaqiem* 3, no. 2 (2022).
- Alawiyah, Desi., Nurasmu, Nuraini Asmila dan Riswi Fatasyah. "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa." *Jurnal Kajian Komunikasi dan Penyiaran Islam* 4, no. 2 (2022).
- Awalliya, R, Rizka. "Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal dengan Metode Permainan Simulasi KOKO (Kotak Kelola Konflik) terhadap Pemahaman Manajemen Konflik Kelas

- XI SMKN 1 Malang.” *Jurnal Pembelajaran Bimbingan dan Pengelolaan Pendidikan* 4, no. 2 (2024).
- Fahrudin., dkk. “Efektivitas Penggunaan Media Kartu Bergambar untuk Meningkatkan Kemampuan Berbicara Anak.” *Journal of Classroom Action Research* 4, no. 4 (2022).
- Masnawati. “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMP Satu Atap UPT XV Buluh Carak Kota Subulussalam.” Skripsi, Universitas Medan Area, 2021.
- Nanda, Indra. Dkk. *Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru Inspiratif*. Indramayu: Penerbit Adab, 2021.
- Oktonika, Edisa. “Kecemasan Berbicara di Depan Umum di Kalangan Remaja Saat Ini.” *Jurnal Edu Research* 5, no. 1 (2024).
- Rambe, R, Nurkholidah, dkk. “Upaya Meningkatkan Keterampilan Berbicara di Depan Umum.” *Jupensi: Pendidikan dan Sastra Inggris* 3, no. 2 (2023).
- Safitri dan Sulis Mariyanti. “Model Terapi Seni dengan Media Visual dalam Mengatasi Masalah Psikologis pada Pandemi Covid 19.” *Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang* 6, no. 2 (2022).
- Saliya, Intan Ipinda, Eko Kuntarto dan Silvina Noviyanti. “Analisis Keterampilan Berbicara Siswa Kelas IV Pada Muatan Pembelajaran Bahasa Indonesia di Sekolah Dasar.” *Jurnal Muara Pendidikan* 8, no. 2 (2023).
- Hariato, Erwin. “Metode Bertukar Gagasan Dalam Pembelajaran Keterampilan Berbicara.” *Didaktika: Jurnal Kependidikan* 9, no. 4 (2020): 411–22. <https://doi.org/10.58230/27454312.56>.
- Rosidah, Ainur. “Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Underachiever.” *Jurnal Fokus Konseling* 3, no. 2 (2017): 154. <https://doi.org/10.26638/jfk.53.2099>.
- Septira, Delsa, Mhd Subhan, and Yuliharti Yuliharti. “Perencanaan Program Bimbingan Karir Dalam Meningkatkan Eksplorasi Karir Siswa.” *Journal of Citizen Research and Development* 2, no. 1 (2025): 769–77. <https://doi.org/10.57235/jcrd.v2i1.5058>.
- Kundharu Saddhono & St Y Slamet, *Meningkatkan Keterampilan Berbahasa Indonesia (teori dan aplikasi)* Bandung: Karya Putra Darwati, 2012
- Agus Setyonogoro, dkk, *Bahan Keterampilan Berbicara* (September, 2020)
- Hamama, Syifa, and Rose Kusumaningratri. “Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Publik Dalam Public Speaking Dari Sisi Psikologis Dan Praktis.” *Selasar KPI: Referensi Media Komunikasi Dan Dakwah* 3, no. 1 (2023): 76–83. <https://ejournal.iainu-kebumen.ac.id/index.php/selasar>.
- Ratna Kartika Sari. “Berbicara Tanpa Kecemasan Dalam Praktek Public Speaking.” *Jurnal Akrab Juara* 183, no. 2 (2023): 153–64.