



Copyright © 2021 FTK Ar-Raniry Press
All rights reserved
Printed in Indonesia



PENERAPAN TEKNIK GAME OF DIALOG UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PESERTA DIDIK MAS BABUN NAJAH BANDA ACEH

Evi Zuhara¹; Mukhlis²; Rizka Agustin³

¹ Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

² Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

³ Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

Email : evi.zuhara@ar-raniry.ac.id

Abstract

Kecemasan merupakan salah satu penghambat perkembangan peserta didik, karena kecemasan berkaitan dengan perasaan yang tidak menyenangkan, mengganggu, serta menimbulkan respon fisiologis, psikologis, kognitif dan afektif. Peserta didik yang memiliki kecemasan akan mengalami kesulitan menyesuaikan diri. Permasalahan di MAS Babun Najah adalah kecemasan. Penelitian bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik game of dialog mampu mengurangi kecemasan peserta didik MAS Babun Najah Banda Aceh. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan metode eksperimen dengan One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian 10 peserta didik. Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk penelitian adalah skala likert dengan menyebarkan instrumen angket kecemasan kepada peserta didik kelas X MAS Babun Najah Banda Aceh. Hasil penelitian menunjukkan teknik game of dialog memiliki signifikansi terhadap kecemasan peserta didik yang ditandai pada perubahan skor rata-rata pretest yaitu 70,70 menjadi 44,90 pada skor rata-rata posttest. Perbedaan selisihantara skor rata-rata pretest dan skor rata-rata posttest adalah 25,800 artinya terjadi pengurangan kecemasan peserta didik setelah memperoleh teknik game of dialog. Kesimpulan penelitian menunjukkan teknik game of dialog mampu mengurangi kecemasan peserta didik MAS Babun Najah Banda Aceh.

Keywords: *Game of Dialogue Technique, Student, Anxiety.*

1. Introduction

Santri merupakan peserta didik yang melakukan proses belajar pada suatu lembaga pendidikan yang berbasis Islami atau yang dikenal dengan sebutan *Islamic boarding school*

Achmad Muchaddam Fahham (2015:8). *Islamic boarding school* merupakan lembaga pendidikan Islam yang bersifat tradisional dan modern. Pada lembaga *Islamic boarding school* memiliki dua pendidikan yakni pendidikan formal dan

pendidikan berbasis Agama Islam secara spesifik. Sebagai lembaga pendidikan Islam kegiatan belajar menjadi salah satu tolak ukur keberhasilannya.

Faiqoh (2003:150) menjelaskan “kegiatan belajar santri sangat padat dan beragam tuntutan yang harus dilakukan. Kegiatan belajar yang beragam tentunya menimbulkan rasa lelah yang mengakibatkan ketidakseimbangan *neurogemis*. Ketidakseimbangan *neurogemis* dapat menimbulkan perasaan waspada dan reaksi kecemasan”.

Kecemasan adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan yang menimbulkan penilaian dari respons emosional dan respons tegang terhadap situasi dan kondisi yang dianggap berbahaya (Ghufron dan Risnawita, 2010: 143). Kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti, tidak berdaya, dan perasaan yang berlebihan yang menimbulkan ketakutan, kegelisahan, kekhawatiran atau ketakutan terhadap ancaman nyata yang dirasakan. Kecemasan merupakan perasaan normal dan sering dialami oleh setiap manusia, apabila kecemasan semakin kuat dan mengganggu produktifitas telah dikategorikan sebagai kecemasan yang perlu perhatian khusus. Kecemasan yang memerlukan perhatian khusus dapat ditinjau dari beberapa indikator kecemasan yang dapat ditinjau melalui reaksi dan respons tubuh antara lain pada respons fisik, psikologis, kognitif, dan afektif individu yang sedang mengalami cemas.

Perincian respons yang tubuh reaksikan pada fisik individu yang mengalami cemas menunjukkan gejala sakit perut, demam ringan, tangan berkeringat, tangan dan kaki dingin, dan tubuh lelah. Pada respons psikologis individu

ketika cemas menimbulkan kegelisahan, kelelahan, terkejut, dan berbicara dengan ritme cepat dan perilaku menghindar. Pada respons kognitif individu yang cemas akan mengalami gangguan dalam kemampuan berpikir sehingga individu mudah lupa, sulit memahami, sulit konsentrasi, bingung, pesimis, waspada yang berlebihan dan memiliki persepsi yang sempit. Pada respons afektif individu ketika mengalami cemas terlihat pada sikap dan ekspresi yang berupa ketakutan, kekhawatiran, tidak tenang, merasa bersalah, kebingungan, curiga, sedih dan malu (Heri Saputro dan Intan Fazirin, 2017).

Individu yang mengalami cemas selain dapat ditinjau melalui respons dan reaksi dapat pula dilihat dari faktor dan penyebab timbulnya perasaan cemas. Menurut Daffenbacer yang dikutip oleh (M. Nur Ghufron, 2010) menyatakan penyebab kecemasan terjadi karena khawatir berlebihan sehingga muncul pikiran negatif yang bersifat membandingkan, kemudian terdapat emosionalitas tinggi, dan beberapa gangguan penyebab reaksi tidak menyenangkan, tegang, keringat dingin, jantung berdebar, konsentrasi menurun, dan dugaan terhadap kondisi yang tidak diinginkan. Menurut pendapat Nurhalimah (2016: 70) faktor yang menimbulkan kecemasan ada dua yakni yang pertama faktor predisposisi yang berkaitan dengan trauma, konflik emosional, konflik batin, konflik antara keinginan dan kenyataan, frustrasi, ancaman dan hukuman. Faktor yang kedua adalah faktor presipitasi yang merupakan penyebab munculnya rasa cemas akibat sumber internal individu dan eksternal individu berupa hubungan interpersonal dan tekanan atau tuntutan lingkungan pergaulan atau tempat tinggal.

Permasalahan kecemasan di *Islamic Boarding School* Babun Najah ditemukan dilapangan berdasarkan observasi yaitu kelas X MAS Babun, Najah, Banda Aceh. Kecemasan muncul karena faktor belum mandiri, sedih, khawatir, tidak percaya diri dan lelah disebabkan banyak aktifitas belajar. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa konseling dengan teknik *game of dialog* mampu mengurangi kecemasan pada peserta didik. Penerapan teknik *game of dialog* dalam konseling melibatkan peserta didik dalam memainkan dialog secara bergantian mengenai proyeksi perasaan yang perlu diungkapkan dengan tujuan agar permasalahan yang menimbulkan cemas teratasi secara perlahan, peserta didik memperoleh pemahaman, memperoleh integritas, membebaskan peserta didik melepaskan diri dari ketergantungan pada pertimbangan perasaan tidak berdaya, dan yang paling teramat penting agar peserta didik dapat menikmati keefektifan kehidupan sehari-hari (Namora Lumonga Lubis dan Hasnida, 2016). Berdasarkan permasalahan cemas yang dirasakan peserta didik MAS Babun Najah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam dengan tujuan agar mengetahui penerapan teknik *game of dialog* mampu mengurangi kecemasan peserta didik.

2. Method

Metode penelitian dengan rancangan pendekatan kuantitatif menggunakan data numerik dan proses penelitian pengukuran hasil yang objektif menggunakan analisis statistik. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test* yang artinya penelitian dengan melihat

perbandingan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil dari pemberian perlakuan adalah untuk memperoleh pengetahuan dan data yang akurat. Pada teknik pengumpulan data peneliti menggunakan lembar angket pernyataan dan lembar observasi. Peneliti melakukan teknik analisis data dengan uji normalitas dan uji T. Uji normalitas yang peneliti gunakan adalah uji statistik *shapiro wilk* dengan taraf hasil sig pada uji SPSS yang diperoleh lebih besar dari taraf signifikansi ($\text{sig} > 0,05$). Pada teknik analisis uji T peneliti menggunakan teknik analisis *paired samples T-test*.

Pada pertemuan awal peneliti melakukan pengukuran kecemasan peserta didik kelas X MAS Babun Najah sebagai populasi yang telah ditentukan berdasarkan kriteria indikator kecemasan. Sampel penelitian berjumlah 10 peserta didik yang memiliki hasil pengukuran kecemasan dengan skor tinggi dan tergolong dalam kategori kecemasan berat. Teknik pengumpulan data penelitian dilakukan dengan instrumen angket kecemasan berbentuk skala *likert* dengan *checklist*. Indikator kecemasan yang diukur dalam penelitian berupa respons tubuh individu, pada rincian berikut:

- a. Respons fisiologis dengan indikator sakit perut, demam / tidak bugar, lelah, tangan dingin, gelisah, dan mengeluarkan keringat dalam jumlah banyak.
- b. Respons psikologis dengan indikator tegang, kegelisahan, *tremor*(gemetar), terkejut, berbicara dengan ritme cepat, perilaku menghindar, waspada, menarik diri dari hubungan interpersonal, lari dari masalah.
- c. Respons kognitif dengan indikator sulit

memperhatikan, konsentrasi menurun, mudah lupa, memiliki persepsi yang sempit, kebingungan, ketakutan, takut cedera dan mimpi buruk.

- d. Respons afektif dengan indikator berupa ekspresi bingung, ekspresi gelisah, ekspresi tegang, perasaan malu, sedih, curiga, khawatir, dan merasa bersalah.

3. Result and Discussion

a. Result

Profil kecemasan peserta didik dikelompokkan menjadi tiga kategori yakni berat, sedang dan ringan. Profil kecemasan peserta didik ketika pre-test sebagai berikut:

Tabel 1 Pre-test kecemasan peserta didik

No.	Responden	Pre-test	kategori
1.	NAZ	74	Berat
2.	SY	72	Berat
3.	MJ	80	Berat
4.	NZ	70	Berat
5.	OY	72	Berat
6.	MSY	65	Berat
7.	CMK	69	Berat
8.	YS	67	Berat
9.	CKH	68	Berat
10.	ND	70	Berat
	Jumlah	707	

Data pada tabel 1 menunjukkan skor kecemasan peserta didik sebelum dilakukan *treatment* berupa penerapan teknik *game of dialog*. Hasil pengurangan skor kecemasan peserta didik setelah diberikan *treatment* penerapan teknik *game of dialog* disajikan pada tabel 2 berikut:

Table 2 Pos-test kecemasan peserta didik

No.	Responden	Pos-test	kategori
1.	NAZ	44	Ringan
2.	SY	40	Ringan
3.	MJ	53	Sedang
4.	NZ	44	Ringan

5.	OY	46	Sedang
6.	MSY	45	Ringan
7.	CMK	42	Ringan
8.	YS	43	Ringan
9.	CKH	45	Ringan
10.	ND	47	Sedang
	Jumlah	449	

Tabel 2 menggambarkan hasil *post-test* kecemasan peserta didik mengalami penurunan secara signifikan setelah diberikan perlakuan berupa penerapan teknik *game of dialog*. Secara rinci hasil skor menunjukkan penurunan signifikan pada perubahan skor rata-rata kecemasan peserta didik pada *pre-test* dan *post-test* tersaji pada tabel 3:

Tabel 3 Hasil Perhitungan Rerata

Pre-test dan Pos-test

Pair 1	Mean	N	Stdev	Std. Error Mean
Pre-test	70,70	10	4,191	1,325
Post-test	44,90	10	3,479	1,100

Tabel 3 menunjukkan rata-rata pre-test 70,70 sedangkan rata-rata post-test sebesar 44,90 artinya rata-rata post-test lebih rendah dibandingkan rata-rata pre-test. Melihat skor post-test lebih rendah dibandingkan pre-test artinya kecemasan peserta didik mengalami penurunan dari kategori berat menuju ke kategori ringan dan sedang. Hasil analisis data yang digunakan adalah uji T dengan perolehan hasil nilai rata-rata 25,800 dengan standart deviasi 3,521 dan standart eror mean 1,114. Nilai t hitung yang diperoleh adalah 23,169 artinya nilai t hitung yang diperoleh lebih besar dibandingkan nilai t tabel sebesar 1,833 dan tingkat sig (2-tailed) < taraf signifikansi, yaitu 0,000 < 0,05 t hitung lebih besar dibandingkan dengan t tabel pada taraf signifikansi 0,05.

Simpulanya adalah teknik *game of dialog* mampu mengurangi kecemasan peserta didik.

Hasil uji t pada setiap aspek indikator kecemasan menunjukkan skor t hitung lebih besar daripada t tabel pada taraf signifikan 0,05 artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada skor *pretest* dan *posttest* setelah dilaksanakan penerapan kegiatan konseling dengan teknik *game of dialog*. Hasil uji t pada setiap aspek indikator cemas menyatakan teknik *game of dialog* mampu menurunkan atau mengurangi kecemasan peserta didik. Perolehan nilai rata-rata yang mengalami penurunan pada *pretest* dan *posttest* disetiap aspek indikator kecemasan, setelah dilakukan penerapan teknik *game of dialog* terdapat perubahan skor menjadi lebih rendah sehingga kategori kecemasan berubah dari kategori kecemasan berat menjadi kecemasan ringan. Pada aspek fisiologis nilai rata-rata *pretest* yang diperoleh adalah 22,70 mengalami penurunan menjadi 14,60 pada *posttest*, pada aspek psikologis nilai rata-rata *pretest* 27,90 menurun menjadi 18,10 pada skor *posttest*, pada aspek kognitif nilai rata-rata *pretest* 27,00 menurun menjadi 16,50 pada skor *posttest*, pada aspek afektif nilai rata-rata *pretest* 15,70 menurun menjadi 10,10 pada skor *posttest*.

b. Discussion

Hasil penelitian menunjukkan penerapan teknik *game of dialog* mampu mengurangi kecemasan peserta didik, walaupun kecemasan masih dirasakan peserta didik. Kecemasan yang digolongkan normal dan wajar adalah kecemasan yang mendorong peserta didik agar lebih termotivasi dalam menyelesaikan masalah hidup, sebagaimana menurut Hartono (2012)

kecemasan yang normal dan tidak mengganggu adalah kecemasan yang apabila diukur berada pada derajat yang rendah dengan kategori ringan. Kategori kecemasan ringan yang dimaksud adalah masih merasakan cemas dan tubuh merespons indikator cemas dengan jangka waktu singkat dan bersifat sementara.

Klasifikasi respons cemas yang bersifat sementara secara spesifik merujuk pada pendapat Videbeck yang dikutip oleh (Pani Eirene Sitorus: 2016) menyatakan kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan. Respons dari kecemasan ringan pada fisik seperti merasakan ketegangan otot, lebih peka lingkungan, sedikit gelisah, penuh perhatian dan meningkatkan perilaku rajin. Respons kecemasan ringan pada kognitif adalah lapangan persepsi luas, terlihat tenang, percaya diri, perasaan gagal, penuh perhatian, mempertimbangkan informasi dan tingkat pembelajaran optimal.

Kecemasan kategori sedang menjadikan individu fokus pada kebutuhan dan mengesampingkan yang lain. Respons kecemasan sedang pada fisik adalah merasakan ketegangan otot sedang, tanda-tanda vital meningkat, mulai berkeringat, sering mondar-mandir, suara berubah (bergetar, nada suara meninggi) sering berkemih, pola tidur berubah, sakit kepala dan nyeri badan. Respons cemas sedang pada kognitif adalah tidak perhatian secara selektif, fokus terhadap stimulus meningkat, penyelesaian masalah menurun. Respons kecemasan sedang pada afektif adalah merasa tidak nyaman, mudah tersinggung, kurang percaya diri, tidak sabar dan gembira. Pada kecemasan berat lapangan persepsi menjadi sempit, individu cenderung

memikirkan hal kecil yang dianggap masalah dan mengabaikan hal lain.

Di sisi lain pendapat Kartono dan Kartini (2006) mengungkapkan reaksi kecemasan ringan pada respons fisiologis, psikologis, kognitif dan afektif sangat bermanfaat, karena kecemasan individu termotivasi untuk menyelesaikan permasalahan. Kecemasan ringan dibagi menjadi sebentar dan lama, kecemasan bersifat sebentar sering dirasakan oleh individu pada situasi-situasi yang mengancam namun tidak dapat diselesaikan dalam waktu sebentar sehingga muncul rasa cemas. Kecemasan ringan sebentar sangat bermanfaat bagi manusia untuk lebih berhati-hati, sedangkan kecemasan berat menghambat dan merugikan perkembangan kepribadian. Kecemasan berat menimbulkan efek traumatis pada individu apabila menghadapi situasi yang sama pada penyebab munculnya kecemasan.

Hasil penelitian menunjukkan berkurangnya tingkat kecemasan dari berat menjadi ringan dan sedang. Pada tinjauan lain kecemasan peserta didik dari indikator cemas telah mengalami penurunan yang signifikan, sehingga memperoleh kesimpulan bahwa upaya bimbingan konseling secara khusus dengan teknik *game of dialog* mampu mengurangi kecemasan peserta didik

E. Conclusion

Hasil penelitian menunjukkan kecemasan peserta didik kelas X MAS Babun Najah Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/ 2021 secara umum berada pada kategori sedang. Artinya peserta didik mengalami cemas karena merasa tidak berdaya, perasaan tidak menentu, terlalu perhatian pada hal-hal yang dianggap

penting dan mengesampingkan yang lain, bersikap hati-hati dan selektif, lahan persepsi sempit, dan menjadikan cemas sebagai sebuah motivasi untuk pengembangan dan kreativitas. Teknik *game of dialog* memiliki signifikan terhadap kecemasan peserta didik, artinya *game of dialog* mampu mengurangi kecemasan peserta didik. Penurunan pada skor kecemasan terhadap sasaran perlakuan secara keseluruhan pada setiap indikator kecemasan.

Bibliography

- Fahham, Achmad Muchaddam, (2015). *Pendidikan Pesantren*. Yogyakarta: Azza Grafika.
- Faiqoh, B. (2003). *Agen Perubahan di Pesantren*. Jakarta: Kucica.
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawati. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hartono dan Boy Soedarmadji. (2012). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana.
- Kartono, kartini. (2006). *Kenakalan Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nurhalimah. (2016). *Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES).
- Saputro, Heri, dan Intan Fazrin. (2017). *Anak Sakit Wajib Bermain di Rumah Sakit*. Ponorogo: Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES).
- Sitorus, Eirene Pani. (2016). "Gambaran Tingkat Kecemasan dan Hubungannya dengan Berbagai Faktor Pada Pasien Rawat Jalan Puskesmas". *Jurnal Kedokteran*, 5(4): 1457. <https://eprints.undip.ac.id>.