

## PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DAN TEKNIK ROLE PLAYING TERHADAP PENGENTASAN GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL PESERTA DIDIK

Mirsiarni Gulo<sup>1</sup>, Famahato Lase<sup>2</sup>, Justin Foera-era Lase<sup>3</sup>, Hosianna Rodearni Damanik<sup>4</sup>  
<sup>1, 2, 3, 4</sup>Universitas Nias, Jl. Yos Sudarso No. 118/E-S, Gunungsitoli, Sumatera Utara, Indonesia  
Email: [mirsiarnigulo@gmail.com](mailto:mirsiarnigulo@gmail.com)

---

### Article History

Received: 14-02-2026

Revision: 22-02-2026

Accepted: 07-03-2026

Published: 10-03-2026

**Abstract.** This study examined the effectiveness of group guidance services employing role-playing techniques in reducing social anxiety among eighth-grade students. A quantitative approach was applied using a quasi-experimental one-group pretest–posttest design. The population consisted of 60 students, and 30 participants were selected through purposive sampling based on initial screening results indicating moderate to high levels of social anxiety. Data were collected using a Likert-scale social anxiety questionnaire developed from established theoretical indicators and tested for validity and reliability through a pilot study. Data collection was conducted in two stages: pretest administration prior to the intervention and posttest following four structured treatment sessions. Data analysis began with prerequisite tests, including normality (Shapiro–Wilk), homogeneity (Levene’s test), and linearity, confirming that the data met parametric assumptions. Hypothesis testing was conducted using a paired sample t-test, followed by multiple regression analysis to examine simultaneous effects, and the coefficient of determination ( $R^2$ ) to measure effect size. The findings revealed a statistically significant decrease in social anxiety scores after the intervention, with an effective contribution of 66.8%, indicating both statistical and substantive impact of the treatment.

**Keywords:** Group Guidance, Role playing, Social Anxiety

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* terhadap penurunan kecemasan sosial peserta didik kelas VIII. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen tipe *one group pretest–posttest*. Populasi berjumlah 60 siswa, sedangkan sampel sebanyak 30 siswa dipilih melalui *purposive sampling* berdasarkan hasil skrining awal tingkat kecemasan sosial kategori sedang dan tinggi. Pengumpulan data dilakukan melalui angket kecemasan sosial berbasis skala Likert yang disusun berdasarkan indikator teoretis, kemudian diuji validitas dan reliabilitasnya melalui uji coba terpisah. Data dikumpulkan dalam dua tahap, yaitu pretest sebelum intervensi dan posttest setelah empat sesi layanan terstruktur. Analisis data diawali dengan uji prasyarat meliputi normalitas (Shapiro–Wilk), homogenitas (Levene), dan linearitas, yang menunjukkan data memenuhi asumsi parametrik. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan paired sample t-test dan analisis regresi berganda untuk melihat pengaruh simultan, serta koefisien determinasi ( $R^2$ ) untuk mengukur besaran kontribusi. Hasil analisis menunjukkan terdapat penurunan signifikan skor kecemasan sosial setelah perlakuan, dengan kontribusi efektif sebesar 66,8%, sehingga intervensi dinyatakan berpengaruh secara statistik dan substantif.

**Kata Kunci:** Bimbingan Kelompok, *Role playing*, Kecemasan Sosial

---

**How to Cite:** Gulo, M., Lase, F., Lase, J. F., & Damanik, H. R. (2026). Pengaruh Bimbingan Kelompok dan Teknik *Role Playing* terhadap Pengentasan Gangguan Kecemasan Sosial Peserta Didik. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 7 (2), 2304-2314. <http://doi.org/10.54373/imeij.v7i2.5173>

---

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang signifikan. Pada jenjang sekolah menengah pertama, peserta didik dihadapkan pada tuntutan interaksi sosial yang semakin kompleks, seperti presentasi di depan kelas, diskusi kelompok, serta penyesuaian diri dalam relasi sebaya. Ketidakmampuan mengelola tuntutan tersebut berpotensi memunculkan kecemasan sosial, yaitu kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa takut berlebihan terhadap evaluasi negatif, kecenderungan menghindari situasi sosial, serta ketegangan fisiologis saat berada dalam konteks interaksi interpersonal. Jika tidak ditangani secara sistematis, kecemasan sosial dapat berdampak pada rendahnya partisipasi akademik, hambatan perkembangan keterampilan komunikasi, dan penurunan kepercayaan diri.

Secara teoretis, layanan bimbingan kelompok berlandaskan pada prinsip dinamika kelompok yang memungkinkan terjadinya proses saling belajar, dukungan sosial, dan pembentukan perilaku adaptif melalui interaksi terstruktur. Integrasi teknik *role playing* memperkuat proses tersebut melalui pengalaman langsung (*experiential learning*), di mana peserta didik mensimulasikan situasi sosial tertentu untuk melatih respons yang lebih konstruktif. Pendekatan ini sejalan dengan teori belajar sosial yang menekankan observasi, imitasi, dan penguatan sebagai mekanisme perubahan perilaku.

Berbagai studi empiris menunjukkan bahwa intervensi kelompok berbasis pengalaman efektif dalam menurunkan kecemasan sosial. Namun, implementasi kombinasi bimbingan kelompok dan teknik *role playing* pada konteks sekolah menengah pertama, khususnya dengan pengujian kuantitatif yang terstruktur, masih memerlukan pembuktian lebih lanjut. Selain itu, belum banyak penelitian yang secara simultan menganalisis kontribusi masing-masing variabel intervensi terhadap penurunan kecemasan sosial dalam satu model analitis.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah penelitian ini difokuskan pada: (1) apakah layanan bimbingan kelompok berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan sosial peserta didik; (2) apakah teknik *role playing* berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan sosial peserta didik; dan (3) apakah bimbingan kelompok dan teknik *role playing* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan sosial peserta didik. Penajaman rumusan masalah ini dimaksudkan untuk memastikan fokus penelitian terarah pada pengujian pengaruh intervensi secara parsial dan simultan, sehingga menghasilkan temuan yang empiris, terukur, dan relevan bagi pengembangan praktik bimbingan dan konseling di sekolah.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experimental design*) yang menerapkan desain *one group pretest–posttest*. Desain ini dipilih untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial siswa. Melalui desain tersebut, pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan untuk mengetahui perubahan yang terjadi secara signifikan.

**Tabel 1.** Populasi penelitian

No.	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki (L)	Perempuan (P)	
1.	VII-1	10	8	18
2.	VII-2	13	7	19
3.	VII-3	12	6	18
4.	VIII-1	13	17	31
5.	VIII-2	11	12	23
6.	VIII-3	11	11	22
7.	IX-1	14	10	24
8.	IX-2	13	9	22
9.	IX-3	16	10	26
<b>Jumlah</b>				<b>203</b>

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Lolofitu Moi yang berjumlah 60 orang. Sampel penelitian sebanyak 30 siswa ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu berdasarkan hasil penyebaran angket awal yang menunjukkan tingkat kecemasan sosial pada kategori sedang dan tinggi. Teknik ini digunakan agar subjek penelitian benar-benar merepresentasikan karakteristik masalah yang diteliti sehingga intervensi yang diberikan relevan dengan kebutuhan siswa.

Instrumen penelitian berupa angket kecemasan sosial yang disusun berdasarkan indikator teoritis dan telah melalui uji validitas serta reliabilitas. Skala yang digunakan adalah skala Likert dengan beberapa alternatif jawaban untuk mengukur tingkat persetujuan responden terhadap pernyataan yang diberikan. Pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap, yaitu pretest sebelum pemberian layanan dan posttest setelah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dalam beberapa sesi pertemuan terstruktur. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik parametrik, yaitu uji t untuk sampel berpasangan (*paired sample t-test*). Uji ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor kecemasan sosial sebelum dan sesudah perlakuan pada taraf signifikansi 0,05. Selain itu, analisis koefisien determinasi ( $R^2$ ) digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi layanan

## HASIL

Penelitian dilaksanakan pada peserta didik kelas VIII di UPTD SMP Negeri 3 Mandrehe selama Februari–Maret 2025. Hasil pengukuran awal (*pretest*) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial peserta didik berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang ditandai oleh skor rata-rata relatif tinggi pada aspek ketakutan terhadap evaluasi negatif, penghindaran situasi sosial, dan ketegangan saat tampil di depan kelas. Temuan ini menegaskan adanya kebutuhan intervensi yang terstruktur untuk membantu peserta didik mengelola kecemasan sosial secara lebih adaptif.

Setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dan penerapan teknik *role playing* dalam empat sesi intervensi, hasil pengukuran akhir (*posttest*) menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan sosial secara konsisten pada sebagian besar peserta didik. Secara deskriptif, terjadi pergeseran kategori dari tingkat kecemasan tinggi menuju kategori sedang, bahkan beberapa peserta didik menunjukkan kecenderungan mendekati kategori rendah. Perubahan ini tercermin pada meningkatnya keberanian menyampaikan pendapat, partisipasi dalam diskusi, serta berkurangnya perilaku menghindar dalam situasi sosial akademik.

Analisis statistik memperkuat temuan deskriptif tersebut. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Selain itu, analisis regresi memperlihatkan bahwa bimbingan kelompok dan teknik *role playing* secara simultan memberikan kontribusi yang substansial terhadap penurunan kecemasan sosial. Besarnya koefisien determinasi mengindikasikan bahwa sebagian besar variasi penurunan kecemasan sosial dapat dijelaskan oleh kedua intervensi tersebut, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi bimbingan kelompok dan teknik *role playing* efektif dalam menurunkan kecemasan sosial peserta didik, baik secara statistik maupun secara praktis dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

### Uji Normalitas

Uji normalitas adalah suatu prosedur dalam statistik yang digunakan untuk mengevaluasi apakah distribusi data dalam suatu sampel mendekati distribusi normal. Dalam penelitian kuantitatif, uji normalitas sangat penting karena banyak teknik analisis statistik, seperti regresi linear, ANOVA, dan uji-t, mensyaratkan data yang berdistribusi normal. Jika asumsi ini tidak terpenuhi, maka analisis yang dilakukan bisa menghasilkan kesimpulan yang keliru. Oleh karena itu, uji normalitas menjadi salah satu langkah awal dalam proses analisis data untuk menentukan metode statistik yang paling sesuai digunakan. Pentingnya melakukan uji

normalitas dalam suatu penelitian terletak pada perannya dalam menentukan kelayakan penggunaan teknik analisis statistik tertentu. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka penggunaan teknik statistik parametrik dapat menghasilkan kesimpulan yang tidak valid. Oleh karena itu, uji normalitas diperlukan untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi dasar yang diperlukan, sehingga analisis yang dilakukan dapat menghasilkan hasil yang akurat, reliabel, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

**Tabel 1.** Hasil uji normalitas variabel X1 terhadap variabel Y

Bimbingan Kelompok	Shapiro-Wilk Statistic	df	Sig.
Kecemasan sosial	0.827	5	0.133

**Tabel 2.** Hasil uji normalitas variabel X2 terhadap variabel Y

Teknik <i>Role playing</i>	Shapiro-Wilk Statistic	Df	Sig.
Kecemasan sosial	0.893	3	0.363

Berdasarkan data pada tabel 1 dan 2 di atas diperoleh hasil uji normalitas data penelitian Kecemasan Sosial (Y), Bimbingan Kelompok (X1), dan Teknik *Role playing* (X2). Kriteria pengujian uji Shapiro wilk adalah jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 Maka data berdistribusi normal. Dapat di lihat pada tabel 4.1 dan 4.2 di atas di peroleh hasil uji Shapiro wilk dengan nilai signifikansi lebih dari 0,05 yakni; nilai signifikansibimbingan kelompok (X1) terhadap kecemasan sosial (Y) sebesar 0,133 dan nilai signifikansi teknik *role playing* (X2) terhadap kecemasan sosial (Y) sebesar 0,363. Maka dari hasil hitung Shapiro wilk tersebut dapat ditegaskan bahwa data penelitian Kecemasan Sosial, Bimbingan Kelompok, dan Teknik *Role playing* adalah berdistribusi normal, sehingga analisis data ini dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

### Uji Homogenitas Data

Selanjutnya dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui varian data apakah antara dua atau lebih kelompok memiliki varian yang sama atau berbeda. Uji homogenitas adalah prosedur statistik yang digunakan untuk menentukan apakah varians (sebaran data) dari dua atau lebih kelompok data adalah sama atau tidak. Secara sederhana, uji ini bertujuan untuk memastikan bahwa kelompok-kelompok yang dibandingkan dalam penelitian memiliki tingkat keragaman data yang serupa. Uji homogenitas ini digunakan sebagai prasyarat dalam menguji hipotesis, yaitu *one Way ANOVA*. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikan lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah

homogen atau sama. Hasil uji homogenitas dapat dilihat dari output *test of homogeneity of variances* berikut ini.

**Tabel 3.** Uji homogenitas variabel X1 terhadap Y

Bimbingan Kelompok		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kecemasan sosial	Based on Mean	1.754	4	20	0.178

**Tabel 4.** Uji homogenitas variabel X2 terhadap Y

Teknik Role playing		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kecemasan sosial	Based on Mean	0.556	5	24	0.732

Hasil analisis data di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih dari 0,05 atau nilai Bimbingan Kelompok (X1) dan Teknik *Role playing* (X2) ( $0,178 > 0,05$  dan  $0,732 > 0,05$ ), maka dapat ditegaskan bahwa data atau varian setiap sampel: Kecemasan Sosial (Y), Bimbingan Kelompok (X1), dan Teknik *Role playing* (X2) adalah bervarian homogen. Maka data penelitian ini telah memenuhi asumsi dasar homogenitas, sehingga dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

**Uji Linearitas**

Selanjutnya dilakukan uji linieritas untuk mengetahui Linearitas data, yaitu apakah dua variabel mempunyai hubungan yang Linear atau tidak. Uji linearitas adalah sebuah prosedur statistik yang bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear (garis lurus) yang signifikan antara dua variabel atau lebih. Dalam konteks penelitian, uji ini sering digunakan untuk menguji apakah hubungan antara variabel independend dan variabel dependend dapat dimodelkan secara akurat menggunakan garis lurus. Uji ini digunakan sebagai prasyarat dalam analisis regresi linear. Pengujian SPSS dengan menggunakan *Tes for Linearity* pada taraf signifikan 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier jika signifikansi (*deviation from Linearity*) lebih dari 0,05.

**Tabel 5.** Uji linieritas data penelitian variabel X1 terhadap Y

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan sosial * Bimbingan Kelompok	Between Groups	(Combined)	33.892	9	3.766	0.756	0.656
		Linearity	0.204	1	0.204	0.041	0.842
		Deviation from Linearity	33.687	8	4.211	0.846	0.575
	Within Groups		99.575	20	4.979		
<b>Total</b>			<b>133.467</b>	<b>29</b>			

**Tabel 6.** Uji linieritas data penelitian variabel X2 terhadap Y

			Sumof Squares	df	Mean Square	F	
Kecemasan sosial * Teknik Role Playing	Between Groups	(Combined)	11.110	6	1.852	0.348	
		Linearity	0.671	1	0.671	0.126	
		Deviation from Linearity	10.438	5	2.088	0.392	0.849
	Within Groups		122.357	23	5.320		
<b>Total</b>			<b>133.467</b>	<b>29</b>			

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil uji linieritas Kecemasan Sosial (Y) dengan Bimbingan Kelompok (X1) sebesar 0.575 dan Kecemasan Sosial (Y) dengan Teknik *Role playing* (X2) sebesar 0.849 Signifikansi hitung ini lebih besar dari 0,05 atau  $0.575 > 0,05$  dan  $0.849 > 0,05$ . Sehingga dapat ditegaskan bahwa variabel Kecemasan Sosial (Y) dengan Bimbingan Kelompok dan Kecemasan Sosial (Y) dengan Teknik *Role playing* terdapat hubungan yang linier.

**Besaran Sumbangan, Kontribusi, dan Pengaruh Bimbingan Kelompok dan Teknik *Role playing* terhadap Kecemasan Sosial Peserta Didik**

Hasil temuan penelitian mengenai pengaruh bimbingan kelompok dan teknik *role playing* dapat dilihat pada tabel-tabel berikut ini. Besaran kontribusi, sumbangan dan pengaruh secara bersama-sama dan parsial variabel: bimbingan kelompok (X1) dan teknik *role playing* (X2) terhadap kecemasan sosial peserta didik (Y), dapat dilihat berikut ini.

**Tabel 7.** Model summary besaran pengaruh variabel X1, X2 terhadap variabel Y

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,818 <sup>a</sup>	0,668	0,644	5,421

Sesuai tabel di atas diperoleh kontribusi, sumbangan dan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen yakni variabel: bimbingan kelompok (X1), teknik *role playing* (X2), terhadap kecemasan sosial (Y) sebesar 0,668. R Square ( $R^2$ ) atau kuadrat dari R, yaitu koefisien determinasi yang akan diubah kedalam bentuk persen, yakni  $0,668 \times 100 = 66,8\%$  artinya presentase sumbangan variabel X1, X2 terhadap Y dan nilai  $R^2$  sebesar 66,8% sedangkan sisanya sebesar 33,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang belum diteliti.

## Pengaruh Secara Bersama-sama Bimbingan Kelompok dan Teknik *Role playing* terhadap Kecemasan Sosial

Hasil temuan penelitian mengenai pengaruh secara bersama-sama layanan bimbingan kelompok (X1) dan teknik *role playing* (X2) terhadap kecemasan sosial, dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 8.** Hasil uji pengaruh secara bersama-sama variabel X1, X2 terhadap Y

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Model
1	Regression	1598.977	2	799.489	27.210	0,000 <sup>b</sup>	1
	Residual	793.323	27	29.382			
	Total	2392.300	29				

### Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji ANOVA (Uji F) atau koefisien regresi secara bersama-sama, dilakukan untuk menguji signifikansi pengaruh beberapa variabel independen terhadap variabel dependen, dalam hal ini untuk menguji signifikansi bimbingan kelompok (X1) dan teknik *role playing* (X2) terhadap kecemasan sosial (Y). Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah secara bersama-sama variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Untuk mengetahuinya, pengujian menggunakan tingkat signifikansi 0,05. Langkah-langkah pengujiannya diurai berikut dengan merumuskan hipotesis :

Ho : Bimbingan kelompok, teknik *role playing* secara bersama- sama tidak berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial.

Ha : Bimbingan kelompok, teknik *role playing* secara bersama- sama berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan sosial.

Selanjutnya dilakukan penentuan  $F_{hitung}$  dan  $F_{tabel}$ , yakni berdasarkan data pada tabel di atas, diperoleh  $F_{hitung}$  sebesar 27.210 dan  $F_{tabel}$  dapat dilihat pada tabel statistik pada tingkat signifikansi 0,05 dengan df 1 atau jumlah variabel-1 = 2, dan df 2 adalah n-k-1 atau 30-2-1 = 27, n adalah jumlah data dan k adalah jumlah variabel independen.

Hasil diperoleh untuk  $F_{tabel}$  sebesar 2,96. Kriteria pengujian, jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  atau signifikansi hitung lebih kecil dari pada 0,05 maka hipotesis Ho ditolak dan Hipotesis Ha diterima. Kesimpulan, karena  $F_{hitung}$  lebih besar dari pada  $F_{tabel}$  ( $27.210 > 2,96$ ) atau signifikansi hitung lebih kecil dari 0,05 ( $0,00 < 0,05$ ) maka hipotesis Ho ditolak dan Hipotesis Ha diterima. Maka, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dan teknik *role playing* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial.

## **DISKUSI**

Temuan penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan sosial yang signifikan setelah peserta didik mengikuti layanan bimbingan kelompok yang dipadukan dengan teknik *role playing*. Penurunan ini tidak hanya terlihat pada aspek umum kecemasan, tetapi terutama pada indikator ketakutan terhadap evaluasi negatif dan kecenderungan menghindari situasi sosial akademik. Secara kritis, hasil tersebut mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi bukan semata-mata akibat proses waktu (*maturation*), melainkan berkaitan dengan mekanisme intervensi yang menekankan pengalaman langsung dan dinamika kelompok sebagai medium pembelajaran sosial.

Kontribusi simultan kedua variabel yang mencapai kategori kuat menunjukkan bahwa integrasi pendekatan lebih efektif dibandingkan penerapan teknik tunggal. Secara teoretis, dinamika kelompok menyediakan ruang dukungan sosial dan normalisasi pengalaman cemas, sedangkan *role playing* berfungsi sebagai latihan perilaku (*behavioral rehearsal*) yang memungkinkan peserta didik menguji respons alternatif dalam situasi yang aman. Sinergi ini sejalan dengan temuan Abeditehrani et al., (2024) yang menyatakan bahwa intervensi kelompok berbasis pengalaman memiliki efek signifikan dalam menurunkan gejala kecemasan sosial melalui proses eksposur terstruktur dan umpan balik interpersonal.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan Aulia & Rusman (2025) yang menemukan bahwa konseling kelompok efektif mengurangi kecemasan sosial remaja melalui peningkatan regulasi emosi. Demikian pula, Septiani et al., (2025) menegaskan bahwa teknik *role playing* dalam layanan bimbingan kelompok mampu meningkatkan keberanian berinteraksi dan kepercayaan diri peserta didik. Namun demikian, penelitian ini memberikan penguatan empiris dengan menunjukkan besarnya kontribusi kuantitatif kedua variabel secara simultan dalam satu model analisis regresi, yang belum banyak diungkap dalam studi sebelumnya. Meski demikian, masih terdapat proporsi varians yang tidak dijelaskan oleh model, yang mengindikasikan adanya faktor eksternal seperti pola asuh, dukungan teman sebaya, atau karakteristik kepribadian yang turut memengaruhi kecemasan sosial. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol serta pengukuran jangka panjang diperlukan untuk menguji stabilitas efek intervensi dan memperluas generalisasi temuan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka dapat diajukan kesimpulan penelitian ini sebagai berikut:

- Bimbingan kelompok dan teknik *role playing* sangat ampuh dalam menurunkan kecemasan sosial peserta didik. Hal ini dibuktikan dengan perbedaan kecemasan sosial Siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan yakni bimbingan kelompok dan teknik *role playing*. Sebelum diberi layanan maka skor nilai kecemasan sosial siswa mencapai rata-rata skor sebesar 127,6 (85,0%) dari skor ideal 150. Sedangkan setelah diberi layanan maka kecemasan sosial mereka menurun menjadi rata-rata sebesar 37,4 (24,9%) dari skor ideal 150. Sebagai hasil layanan yang telah diberikan maka penurunan kecemasan sosial siswa menjadi lebih baik rata-rata sebesar 60,1%.
- Sangat besar kontribusi, sumbangan dan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen yakni variabel: bimbingan kelompok (X1), teknik *role playing* (X2) terhadap kecemasan sosial peserta didik (Y) sebesar 66,8% sedangkan sisanya sebesar 33,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang belum diteliti.
- Bimbingan kelompok dan teknik *role playing* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan sosial siswa.
- Bimbingan kelompok berpengaruh secara parsial terhadap penurunan kecemasan sosial peserta didik. Nilai koefisien regresi variabel bimbingan kelompok (b1) bernilai positif, yaitu 0,202. Artinya bahwa setiap peningkatan bimbingan kelompok sebesar 1,00 % maka akan diikuti dengan penurunan kecemasan sosial peserta didik sebesar 20,2 % dengan asumsi variabel independen lainnya tetap.
- Teknik *role playing* berpengaruh signifikan terhadap Penurunan kecemasan sosial peserta didik. Nilai koefisien regresi teknik *role playing* (b2) bernilai positif, yaitu 0,504. Artinya bahwa setiap penurunan teknik *role playing* sebesar 1,00% maka akan diikuti dengan penurunan kecemasan sosial peserta didik sebesar 50,4% dengan asumsi variabel independen lainnya tetap.

## REKOMENDASI

Berdasarkan kesimpulan penelitian dan kegunaan penelitian ini maka diajukan rekomendasi dalam penelitian ini sebagai berikut:

- Direkomendasikan kepada guru BK agar merencanakan dan melaksanakan bimbingan kelompok dan teknik *role playing* untuk menurunkan kecemasan sosial peserta didik.

- Direkomendasikan kepada siswa untuk mengikuti dengan baik bimbingan kelompok dan teknik *role playing* yang diselenggarakan oleh guru BK untuk mengurangi kecemasan sosial peserta didik.
- Direkomendasikan kepada kepala sekolah untuk menyediakan waktu secara terjadwal untuk bimbingan kelompok dan teknik *role playing* demi menurunkan kecemasan sosial peserta didik.

## REFERENSI

- Abeditehrani, H., van Dijk, C. J., Dehghani Neyshabouri, M., et al. (2024). Effectiveness of Cognitive Behavioral Group Therapy, Psychodrama, and Their Integration for Treatment of Social Anxiety Disorder: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2023.101908>
- Afasli, B., Firman, F., & Netrawati, N. (2024). Teknik *Role Playing* pada Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa: Literatur Review. *Guiding World*, 7(2). <https://doi.org/10.33627/gw.v7i2.2159>
- Aulia, N., & Rusman, A. A. (2025). Reducing Social Anxiety in Adolescents: The Efficacy of Group Counseling with Grounding Techniques. *Journal of Social Work and Science Education*, 6(3). <https://doi.org/10.52690/jswse.v6i3.1229>
- Badaghi, S., Asghari Ebrahim Abad, M. J., & Mashhadi, A. (2020). The Effectiveness of Short-Term Interpersonal Group Therapy on Reducing Symptoms of Social Anxiety and Emotional Expressiveness Among Students with Social Anxiety. *Iranian Journal of Applied Psychology*, 9(2). <https://doi.org/10.22067/IJAP.V9I2.66114>
- Hayya, R. N., & Savitri, L. S. Y. (2023). Assertive Communication Skills Group Intervention for Adolescents with Social Anxiety. *Psikostudia*, 12(3). <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i3.11264>
- Lase, J. F. (2024). Dukungan Sosial dalam Pendidikan Inklusif Peserta Didik Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 3471–3479. <https://doi.org/10.31004/joe.v7i1.6942>
- Lase, J. F. (2026). Pengaruh Dukungan Psikososial terhadap Penyesuaian Diri Siswa dalam Pendidikan Inklusif. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 7(1), 1609–1621. <https://doi.org/10.54373/imeij.v7i1.5110>
- Saputra, R., Korohama, K., Suarja, S., Nurjanah, H., Lase, J., Suryadi, H., Hesty, N., & Musdalifah, N. (2024). *Buku Ajar Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Sonpedia.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (12th ed.). Alfabeta.
- Teke, E., & Sürücü, A. (2020). Oyun Terapisiyle Bütünleştirilmiş Grupla Psikolojik Danışmanın İlkokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi. *Mediterranean Journal of Social Sciences*. <https://doi.org/10.33206/MJSS.566539>
- Tuzcuoğlu, A. S., & Serezli, K. (2024). Oyun Temelli Grupla Psikolojik Danışmanın Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*. <https://doi.org/10.51503/gpd.1188927>
- Yulianto, E. (2024). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Role Playing* terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa di Bimbel Awahita. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 10(1). <https://doi.org/10.24176/jkg.v10i1.14022>