

**TEKNIK WDEP DALAM KONSELING KELOMPOK: SOLUSI UNTUK MENGATASI
GLOSSOPHOBIA DI YAYASAN MUTIARA QOLBU**

*Sofyan Abdi*¹, *Afra Hasna*², *Syaidah Ginko Ermanika*³, *Iyus Sunalilah*⁴, *Ghassany Afifah Ramadhanty*⁵, *Indah Trisna C.W*⁶

^{1, 2, 3, 4, 5, 6} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam As-Syafi'iyah

Article History

Received : 5-Juni-2024
Revised : 17-Juni-2024
Accepted : 05-Juli-2024
Published : 06-Juli-2024

Corresponding author*:

Sofyan Abdi

Contact:

Sofyanabdi.fkip@gmail.com

Cite This Article:

Abdi, S. ., Hasna, A. ., Ermanika, S. G. ., Sunalilah, I. ., Ramadhanty, G. A. ., & W, I. T. C. (2024). TEKNIK WDEP DALAM KONSELING KELOMPOK: SOLUSI UNTUK MENGATASI GLOSSOPHOBIA DI YAYASAN MUTIARA QOLBU. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(04), 187–194.

DOI:

<https://doi.org/10.56127/jukim.v3i04.1577>

Abstract: *This research aims to analyze the application of the WDEP Group Counseling Technique to overcome glossophobia in Mutiara Qolbu Foundation students. The goal is to increase students' self-awareness and reduce negative thoughts and behaviors related to public speaking. The research method uses a qualitative narrative inquiry approach with a population of junior and senior high school students at the Mutiara Qolbu Foundation. The sample consists of two students who experience glossophobia, with the initials VR and DN. The instrument used was the WDEP Reality group counseling technique. The results showed that students who participated in WDEP Reality group counseling experienced positive changes in their bodily responses when speaking in public. The conclusion of this research is that the WDEP Reality counseling approach is effective in overcoming glossophobia in students, helping them develop public speaking skills and increasing overall self-confidence. This shows the novelty of using this approach to overcome the problem of glossophobia in students*

Keywords: *translation, proper names, category, strategy.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan Teknik WDEP Konseling Kelompok untuk mengatasi *glossophobia* pada siswa Yayasan Mutiara Qolbu. Tujuannya adalah meningkatkan kesadaran diri siswa dan mengurangi pikiran serta perilaku negatif terkait berbicara di hadapan umum. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif *narrative inquiry* dengan populasi siswa SMP dan SMA Yayasan Mutiara Qolbu. Sampel terdiri dari dua siswa yang mengalami *glossophobia*, dengan inisial VR dan DN. Instrumen yang digunakan adalah teknik konseling kelompok Realitas WDEP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti konseling kelompok Realitas WDEP mengalami perubahan positif dalam respons tubuh mereka saat berbicara di depan umum. Simpulan dari penelitian ini adalah pendekatan konseling Realitas WDEP efektif dalam mengatasi *glossophobia* pada siswa, membantu mereka mengembangkan keterampilan berbicara di depan umum dan meningkatkan kepercayaan diri secara keseluruhan. Ini menunjukkan kebaruan dalam menggunakan pendekatan ini untuk mengatasi masalah *glossophobia* pada siswa.

Kata Kunci: Reality Group Counseling, WDEP Technique, glossophobia

PENDAHULUAN

Dunia pendidikan sangat erat dengan namanya interaksi. Semua institusi pendidikan dalam mengembangkan potensi anak didiknya tidak terlepas dari interaksi. Interaksi verbal, nonverbal, maupun interaksi melalui media pembelajaran. Interaksi sangat membantu dalam proses pembelajaran terutama bagi siswa agar dapat terlatih menyampaikan pendapat di hadapan umum. Rachmawati A, (2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ajeng Rachmawati Membahas Penerapan Konseling Naratif Untuk Mengurangi Tingkat Glossophobia Siswa Kelas X SMAN 13 Surabaya, penelitian tersebut dilakukan dengan mempertimbangkan faktor permasalahan, kasus aktif, jumlah sampel yang diambil dari siswa SMAN 13 Surabaya Rachmawati A, (2015). Adapun penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Astiwi Kurniati, dan Arie Supriyana) bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor tanggung jawab menyelesaikan skripsi kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan konseling kelompok Realitas teknik WDEP dengan kelompok kontrol. Hal ini membuktikan bahwa konseling kelompok Realitas Teknik WDEP dapat meningkatkan tanggung jawab menyelesaikan skripsi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dan referensi dalam penerapan konseling kelompok Realitas teknik WDEP untuk menangani siswa yang mengalami stress agar tidak menjadi lebih parah. Penelitian ini diharapkan ada kelanjutan dari peneliti lain yang akan mengungkap faktor-faktor yang berkontribusi pada peningkatan tanggung jawab dalam menyelesaikan skripsi yang tidak terungkap dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini, peneliti mengungkapkan pada diri siswa yang mengalami glossophobia berawal dari cerita yang menganggap bahwa dirinya lemah dan sulit untuk berinteraksi dihadapan umum. Hal tersebut membuat dirinya takut bahwa berinteraksi dihadapan umum menjadi pusat perhatian dan takut akan dibicarakan oleh orang sekitar. Permasalahan seperti itu tentunya muncul melalui pengalaman yang dialami oleh siswa. Dengan demikian, konseling dengan menggunakan teknik WDEP yang dirasa efektif untuk mengentaskan permasalahan siswa yang mengalami gejala glossophobia.

Berdasarkan fokus permasalahan diatas didapatkan rumusan masalah “Apakah penerapan konseling kelompok dengan teknik WDEP dapat digunakan untuk mengurangi glossophobia yang dialami siswa YAYASAN MUTIARA QOLBU?” Hipotesis pada penelitian ini adalah bahwa penerapan Teknik WDEP konseling kelompok akan efektif dalam mengatasi glossophobia pada siswa Yayasan Mutiara Qolbu. Berdasarkan permasalahan yang sudah disampaikan, penelitian ini mempunyai tujuan untuk meneliti apakah teknik WDEP efektif untuk mengentaskan permasalahan glossophobia pada siswa YAYASAN MUTIARA QOLBU.

Glossophobia berasal dari kata “glossa” dan “Phobos” dari istilah Yunani. Glossa yaitu lidah sedangkan Phobos yaitu rasa takut atau ketakutan. Glossophobia adalah ketakutan atau kecemasan seseorang berbicara didepan umum dalam menyampaikan ide, gagasan, ataupun pendapat. Glossophobia adalah keberanian yang tidak muncul atau ketakutan yang tidak beralasan. Ketika berbicara didepan umum yang artinya sama seperti “demam panggung”, misalnya saat berada disituasi keramaian atau acara kemudian kita diminta berpidato berbicara didepan publik, tiba-tiba lutut terasa lemas, takut salah tidak percaya diri, gemetar, keringat dingin, jantung berdetak lebih kencang bahkan sampai nafas menggebu-gebu ketika berbicara didepan umum.(Mutiara Damanik & Murad, n.d. 2023)

Kecemasan adalah sebuah respon disebabkan oleh stimulus yang diperoleh dan dianggap sebagai ancaman, respon yang dimaksud ialah fantasi-fantasi, perilaku menghindar, perasaan akan adanya bahaya, meningkatnya gairah- gairah fisik, dan perasaan tidak nyaman seperti diteror.(Bayhaqi A Z, 2017) Kecemasan berbicara menimbulkan tantangan seperti penyampaian ide yang tidak jelas, interaksi kelas yang terhambat dan berkurangnya partisipasi dalam presentasi yang penting bagi pertumbuhan yang professional (Megawati & Apriani, 2023) Mengatasi kecemasan sangat penting bagi siswa karena interaksi yang efektif merupakan bagian integral dari perkembangan professional(Fitriani et al., 2015) Matulcikova & Brevenikova, (2015).

Bahwa faktor yang menyebabkan kecemasan adalah pengalaman masa lalu dan pemikiran irasional menurut (Adler et al., 2016). Sahara Mella & Nurcholis Ivan Achmad, (2022)Glossophobia adalah tiga tema utama: kecemasan dengan subtema peristiwa traumatis dan gejala fisik; ketakutan dengan subtema ditertawakan dan dipermalukan; dan berpikir negatif dengan sub prasangka tema. Demam panggung atau takut akan berbicara didepan publik adalah hal yang dialami oleh banyak orang dari berbagai latar belakang. (Nurhasanah 2023) Interaksi memiliki peranan yang sangat penting dalam dunia pendidikan karena pendidikan merupakan tempat terjadinya proses interaksi antara pendidik dan peserta didik. Interaksi tersebut mengandung pertukaran berbagai wawasan tentang pendidikan. Mulai dari anak sekolah yang harus presentasi, sampai penyanyi terkenal yang harus tampil diatas panggung. Seperti penyanyi Internasional Adele, dalam acara Rolling Stone ia mengaku mengalami demam panggung dan mengatakan “saya takut pada penonton”.

Kemampuan berbicara adalah kemampuan mengucapkan kalimat untuk mengungkapkan sesuatu, menguraikan pikiran, pendapat dan perasaan. Semakin terampil seseorang dalam berbicara maka akan semakin mudah pula menyampaikan pikiran, pendapat dan perasaannya kepada orang lain, karena pada dasarnya bahasa dan gagasan mencerminkan pemikiran orang yang menyampaikannya (Purnama et al., 2022). Mengemukakan pendapatnya tentang hakikat kemampuan berbicara, menurutnya kemampuan berbicara pada dasarnya adalah kemampuan menciptakan aliran sistem bunyi artikulatoris untuk menyampaikan keinginan, kebutuhan, perasaan dan hasrat kepada orang lain. Dengan demikian Glossophobia gangguan yang dialami seseorang Ketika berbicara di depan umum yang menimbulkan dampak kecemasan berlebihan dan kesulitan berbicara dengan lancar (Ahmadi & Mukhsin, 1990).

Pendekatan Realita dikembangkan oleh William Glasser, seorang psikolog dari California. Teori yang menekankan bahwa manusia adalah makhluk sosial dan itu setiap perilaku yang dilakukan mempunyai tujuan. Dalam pendekatan ini, konselor bersikap aktif, direktif, dan didaktif. Dalam konteks ini, konselor

berperan sebagai guru dan sebagai model bagi konseli (Husen et al., 2021). (Tümlü et al., 2017) Terlepas dari kenyataan ini, mengingat spesifikasi Terapi Realitas, tampaknya ada kemungkinan untuk mengambil tanggung jawab dan memenuhi kebutuhan pribadi sebagai pilihan pribadi. Selain itu, orang biasanya mencari apa yang mereka inginkan dalam kenyataan dan pilihan perilaku apa yang diperlukan untuk memenuhi hal ini (Soltani et al., 2016)

Terapi Realitas didasarkan pada membantu orang membuat pilihan yang lebih baik untuk menghadapi tanggung jawab dalam hidup dan memenuhi kebutuhan mereka menurut (Wubbolding, (2011). Dengan kata lain, meskipun realitas tidak dapat diubah, namun dimungkinkan untuk mengubah bentuk persepsi terhadap realitas dan membuat pilihan yang lebih baik dalam realitas tersebut sehingga menjadi lebih bebas, (هاگشناد هملاع ینابطابط وضع تنیه یملع هدکشناد ی مولع ینبیرت, n.d.) konsep realitas juga dapat membantu siswa bertanggung jawab dengan hal yang benar dalam hidupnya serta membantu siswa untuk memecahkan masalahnya. Demikian pula, walaupun tidak mungkin bagi seseorang untuk mengendalikan segala sesuatu yang terjadi, masih ada hal-hal yang dapat dikendalikan. Menurut Reality Therapy yang dicetuskan oleh William Glasser didasarkan pada teori yang menekankan bahwa manusia merupakan makhluk sosial dan setiap perilaku yang dikerjakan ada tujuannya. Oleh karena itu manusia tergantung dari perilaku mereka sendiri dan bukan karena keluarga mereka, lingkungan mereka atau konflik saat usia anak-anak. Sebaliknya perilaku dipandang sebagai pilihan, dan penggunaan secara luas untuk terapi konseling, evaluasi serta pendidikan dimana Reality Therapy berusaha untuk menghindari pemaksaan dan hukuman serta mengajarkan tanggung jawab (Wubbolding, 2002).

menggunakan sistem WDEP sebagai cara membantu konselor menggunakan teknik terapi dan melibatkan perkembangan terapi. W singkatan dari Want artinya apa yang diinginkan klien. Pada awal proses konseling, konselor berusaha apa yang sebenarnya yang diinginkan oleh klien dan apa yang telah dilakukan. D singkatan dari Direction (arah) (Kurniati & Supriyatna, 2022). Pada tahap ini klien mengeksplorasi lebih jauh arah hidup mereka. konselor dan klien mendeskripsikan self-talk yang dimaksud adalah pembicaraan atau pikiran dan pandangan yang dimiliki klien mengenai situasi hidupnya dan/atau keinginannya. Pada kedua tahap ini, hubungan antara klien dan konselor dibangun, dan klien serta konselor memfokuskan pada perilaku klien saat ini. E singkatan dari Evaluation, inti . Konselor membantu klien mengevaluasi perilaku klien selama ini dan seberapa jauh klien bertanggung jawab atas perilaku tersebut. Perilaku yang tidak membantu klien mencapai kebutuhan pribadi mereka sering kali mengasingkan mereka dari diri sendiri dan orang-orang lain disekitarnya (significant others). Jika mengakui salah satu perilakunya sebagai perilaku yang tidak produktif, klien dapat termotivasi untuk berubah. Jika tidak, proses terapeutik dapat terputus. Oleh sebab itu sangat penting bahwa yang melakukan evaluasi adalah klien, bukan konselor. Pada tahap ini konselor dapat menggunakan teknik terapi berupa humor, rolle playing, dan menawarkan umpan balik untuk membantu klien dalam mengevaluasi perilakunya. P singkatan dari Plan (rencana). Pada tahap terakhir ini klien berkonsentrasi dalam merancang rencana untuk mengubah perilakunya. Rencana yang ia rancang ini menekankan Tindakan yang akan dilakukan oleh klien bukan perilaku yang ingin ia hilangkan. Rencana yang paling baik untuk dilakukan adalah rencana yang sederhana, dapat dilakukan, dapat diukur, dapat segera dilaksanakan, dan konsisten (Glading, 2012). Penggunaan Teknik WDEP ini bertujuan untuk membantu individu agar memiliki kontrol yang lebih besar terhadap kehidupannya sendiri dan mampu menyusun rencana yang lebih baik.

Konseling kelompok sebagai suatu proses antar pribadi yang dinamis yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai perasaan, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian dan saling mendukung Istiqomah & Habsy, (2019). (Nisa, 2018)Rogers mengemukakan pengertian konseling sebagai berikut: “konseling adalah serangkaian hubungan langsung dengan individu yang bertujuan untuk membantu dia dalam merubah sikap dan tingkah lakunya.” Menurut WS Winkle, konseling merupakan serapan dari kata counselling yang dikaitkan dengan kata counsel, yang berarti nasihat (to obtaincounsel), anjuran (to give council), atau pembicaraan (to take council). Secara etimologi istilah konseling berasal dari bahas latin yaitu councilium yang berarti dengan bersama yang dirangkai menerima atau memahami.

Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan konseling kelompok Realitas dengan Teknik WDEP dalam menghilangkan glossophobia pada siswa Yayasan Mutiara Qolbu. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa, mengurangi pikiran dan gambaran negatif, serta meningkatkan

kepercayaan diri mereka saat tampil di depan umum. Penelitian ini penting untuk mengetahui bagaimana penerapan konseling Realitas dengan Teknik WDEP dapat membantu mengatasi glossophobia pada siswa Yayasan Mutiara Qolbu.

METODE PENELITIAN

Penelitian Narrative adalah laporan yang bersifat narasi yang menceritakan urutan peristiwa secara terperinci (Istiqomah & Habsy, 2019). Dalam desain peneltiwan naratif, peneliti menggambarkan kehidupan individu, mengumpulkan ceita tentang kehidupan orang-orang, dan menuliskan cerita pengalaman individu (Clandinin, 2007)

Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif narrative inquiry dengan mengumpulkan dan menganalisis data berupa narasi ataupun dengan cerita yang tujuan untuk memahami makna yang terkandung dalam pengalaman hidup seseorang dengan tujuan ingin mengetahui pengalaman hidup seseorang untuk dijadikan penelitian. Peneliti percaya bahwa cerita seseorang mempunyai kompleksitas yang tidak dapat diukur secara kuantitatif dan metode ini memberikan pemahaman terkait wawasan yang mendalam tentang realitas yang sedang diteliti. Dengan metode narrative inquiry peneliti dapat mendalami dimensi emosional dan kontekstual sehingga sulit diukur secara kuantitatif. (Dr.Suriati et al., 2020)

Dalam penelitian ini tentunya mempunyai keterbatasan metode yaitu sulitnya mengukur dimensi emosional dan kontekstual secara kualitatif dengan menggunakan metode kualitatif narrative inquiry, karena fokus pada cerita dan pengalaman subjektif yang sulit diukur secara kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan dengan judul Penerapan Teknik WDEP Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Glossophobia Siswa Yayasan Mutiara Qolbu. Peneliti mengambil sampel penelitian 10 siswa kemudian dilakukan konseling kelompok.

Pada pertemuan pertama konseling kelompok membahas topik permasalahan “Malas Belajar” namun pada pertemuan kedua dan ketiga dengan jangka waktu dua minggu kemudian permasalahan yang dialami klien yaitu “Glossophobia” atau demam panggung. Dari anggota kelompok 10 orang terdapat 2 orang diantaranya memiliki gejala Glossophobia, yaitu VR dan DN. VR merupakan siswa yang menjadi Qoriah, VR bercerita bahwa dirinya sering merasakan cemas berlebihan, keringat dingin, dan tubuh yang gemetar ketika menjadi Qori’ah di hadapan umum. Kemudian DN juga merasakan hal yang sama, DN bercerita melalui pengalamannya bahwa dirinya sering gugup, gemetar, dan hilang fokus setiap melakukan presentasi di hadapan kelas, namun bukan hanya itu DN juga merasa tubuh gemetar yang berlebihan ketika diminta untuk berpidato dihadapan umum, hal tersebut bukan pertama kali dirasakan DN sering merasakan hal tersebut berulang kali dan sulit untuk dikendalikan.

Permasalahan yang dialami VR dan DN membuat konselor untuk menjadikannya sebagai subjek penelitian lebih lanjut, dan membuat fokus rencana dengan menggunakan teknik WDEP pada pertemuan konseling kelompok selanjutnya konseling kelompok.

Dalam penelitian ini dilakukan empat tahapan konseling kelompok yaitu; Tahap Pembentukan, Tahap Peralihan, Tahap Inti, dan Tahap Pengakhiran. Pada Tahap Pembentukan konselor mengawali dengan mengucapkan salam, mengucapkan terimakasih, dan mengucapkan selamat datang kepada anggota konseling kelompok, kemudian dilanjutkan dengan berdoa, yang dipimpin oleh DN, selanjutnya konselor membangun dinamika kelompok terlebih dahulu dengan permainan rangkaian nama agar anggota kelompok dapat mengenal satu sama lain, setelah itu secara tidak langsung konselor menjelaskan asas konseling kelompok dan cara pelaksanaannya. Konselor juga menciptakan kerharmonisan dinamika melalui sedikit humor dan candaan ringan.

Pada Tahap Peralihan konselor menanyakan kembali kesiapan anggota konseling kelompok hingga sepakat untuk membahas permasalahan “Glossophobia” yang dialami oleh VR dan DN. Anggota kelompok juga bersedia untuk melakukan konseling kelompok dengan membahas permasalahan “Glossophobia” yang dialami oleh VR dan DN.

Lanjut ke Tahap Inti VR bercerita “saya sering merasakan cemas berlebihan, keringat dingin, dan tubuh yang gemetar ketika menjadi Qori’ah di hadapan umum”. Hal tersebut terjadi melalui pengalaman VR yang pernah mendapatkan komentar tidak enak dari juri yang menilai dirinya ketika menjadi Qori’ah sehingga sulit untuk mengontrol hal tersebut. Reaksi anggota kelompok yang lain, memberikan dukungan emosional kepada VR untuk fokus kepada kenyataan yang didepan mata dan tidak perlu menghiraukan apa yang dilihat oleh orang lain. Kemudian dilanjut dengan pengalaman yang sama dialami oleh DN, DN bercerita melalui pengalamannya “saya sering gugup, gemetar, dan hilang fokus setiap melakukan presentasi di hadapan kelas, namun bukan hanya itu saya juga merasa tubuh gemetar yang berlebihan ketika diminta untuk berpidato dihadapan umum”. hal tersebut bukan pertama kali dirasakan oleh DN, bahkan ia sering merasakan hal tersebut berulang kali dan sulit untuk dikendalikan. Ketika VR dan DN bercerita, anggota kelompok yang lain sulit untuk memberikan pendapat atas apa yang dialami, namun dengan bantuan konselor dengan suasana yang akrab, konselor mengajukan pertanyaan tentang bagaimana cara menyelesaikan masalah tersebut kemudian AA sebagai anggota kelompok memberikan saran kepada VR dan DN untuk melihat objek mati seperti tembok agar ketika kita melakukan presentasi tidak fokus kepada orang yang dihadapan kita, kemudian seluruh anggota diajak untuk berdiskusi, seperti memberikan pertanyaan, saran dan dukungan untuk VR dan DN. Konselor kemudian mengajak VR dan DN untuk fokus pada kenyataan yang ada, bahwa setiap kita melakukan presentasi ataupun menjadi Qori’ah tentunya akan ada penonton namun konselor juga menjelaskan bahwa tidak semua penonton fokus untuk memperhatikan kita dan tidak semua penonton menilai kita itu buruk. Ketika VR dan DN sudah mengetahui hal apa yang bisa dilakukan barulah konselor membantu dengan teknik WDEP.

Pada tahap pengakhiran, setiap anggota kelompok menyampaikan kesan dan pesan selama proses konseling kelompok. Konselor kemudian merencanakan kembali sesi berikutnya, diiringi dengan penyampaian pesan seluruh anggota dengan mengucapkan terima kasih dan diakhiri dengan doa penutup yang dipimpin kembali oleh DN.

Hasil menunjukkan terdapat dua orang siswa yang mengalami glossophobia dengan inisial VR dan DN. VN bercerita mengenai pengalamannya yang selalu merasa cemas berlebihan dan keringat dingin, ketika tampil menjadi Qori’ah di hadapan umum hal tersebut terjadi bukan hanya sekali melainkan seringkali dialami oleh VN. Sedangkan DN bercerita mengenai pengalamannya yang selalu gugup dan gemetar berlebihan Ketika sedang presentasi maupun pidato yang mengharuskannya untuk berbicara di hadapan publik.

Pada pertemuan berikutnya konselor membahas kasus yang sama dengan anggota kelompok yang sama. Pada pertemuan ini, konselor melakukan tahap pembukaan dan tahap peralihan dengan sama pada pertemuan sebelumnya.

Pada tahap kegiatan, dinamika kelompok mulai terbentuk sangat akrab. Penerapan konseling kelompok realita dengan teknik WDEP sudah terencana, Konseling realita adalah metode yang praktis dan sederhana yang dapat digunakan oleh konselor untuk membantu klien mengembangkan kemampuan mereka dalam menyelesaikan masalah. Ini dilakukan dengan memberikan tanggung jawab kepada klien atas pilihan perilaku yang telah mereka buat, sehingga mereka dapat menjadi pribadi yang sukses.

Konselor menanyakan hal tersebut mengenai apa yang diinginkan klien, kemudian memberikan arahan, selanjutnya di evaluasi dari apa yang sudah diarahkan, dan terakhir membuat rencana dari ketiga tahap tersebut (Suriati et al., 2020). Pada tahap Want artinya apa yang diinginkan klien. konselor berusaha menanyakan apa yang sebenarnya diinginkan oleh klien dan apa yang telah dilakukan. Kemudian VR menceritakan melalui pengalamannya bahwa ia menginginkan agar setiap tampil di hadapan umum menjadi Qori’ah tidak merasakan ketakutan yang berlebih lagi, dan hal yang dilakukan VR setelah konseling kelompok pertemuan pertama dia berusaha hanya fokus kepada apa yang dibacakan tanpa memperhatikan orang yang menontonnya. DN mencertikan bahwa dirinya ingin fokus menyampaikan hasil persentasi yang akan ia sampaikan, dan hal yang dilakukan DN setelah konseling kelompok pertemuan pertama ia hanya fokus satu objek seperti tembok bahwa orang disekitar tidak memperhatikannya.

Pada tahap Direction (arah). Pada tahap ini klien mengeksplorasi lebih jauh arah hidup mereka. konselor dan klien mendeskripsikan self-talk yang dimaksud adalah pembicaraan atau pikiran dan pandangan yang dimiliki klien mengenai situasi hidupnya dan/atau keinginannya. Pada kedua tahap ini, hubungan antara klien dan konselor dibangun, dan klien serta konselor memfokuskan pada perilaku klien saat ini. VR dan

DN mendeskripsikan keinginannya lebih detail untuk mengurangi Glossophobia yang dialami, dan Konselor memberikan arahan atas keinginannya bahwa konseling realita ini untuk fokus pada situasi saat ini dan menghiraukan apa yang terjadi dimasa lampau. Konselor memberikan pengentasan masalah dengan memberikan arahan, sebelum melakukan presentasi DN bisa menyiapkan materi yang ingin disampaikan terlebih dahulu, dan untuk VR bisa melatih diri dihadapan cermin sebelum melakukan tampil dihadapan umum. Namun, konselor menekankan ketika tampil dihadapan umum, kita hanya boleh fokus pada situasi saat itu atau kenyataan yang ada bahwa kita sedang tampil dihadapan umum.

Pada tahap Evaluation, inti . Konselor membantu klien mengevaluasi perilaku klien selama ini dan seberapa jauh klien bertanggung jawab atas perilaku tersebut. Perilaku yang tidak membantu klien mencapai kebutuhan pribadi mereka sering kali mengasingkan mereka dari diri sendiri dan orang-orang lain disekitarnya (significant others). Jika mengakui salah satu perilakunya sebagai perilaku yang tidak produktif, klien dapat termotivasi untuk berubah. Jika tidak, proses terapeutik dapat terputus. Oleh sebab itu sangat penting bahwa yang melakukan evaluasi adalah klien, bukan konselor. Pada tahap ini konselor dapat menggunakan Teknik Terapy berupa humor, dan menawarkan umpan balik untuk membantu klien dalam mengevaluasi perilakunya. VR dan DN sudah mengetahui perilaku nya yang tidak produktif seperti memikirkan penilaian orang secara berlarut-larut sehingga membuat dirinya sulit untuk tampil dihadapan umum. Hal tersebut klien sudah dapat mengevaluasi dirinya sendiri dan seberapa jauh klien harus bertanggung jawab atas perilaku tersebut.

Pada tahap Plan (rencana) klien berkonsentrasi dalam merancang rencana untuk mengubah perilakunya. Rencana yang ia rancang ini menekankan Tindakan yang akan dilakukan oleh klien bukan perilaku yang ingin ia hilangkan. Rencana yang paling baik untuk dilakukan adalah rencana yang sederhana, dapat dilakukan, dapat diukur, dapat segera dilaksanakan, dan konsisten (Glading, 2012). Klien sudah mempunyai rencana apa yang harus dilakukan untuk mengurangi Glossophobia yang dialaminya, seperti fokus pada kenyataan yang ada, melihat satu objek tetentu tanpa melihat orang sekitar, dan berlatih sebelum tampil.

Dengan demikian peran pelayanan konseling kelompok Realita WDEP memberikan peningkatan bahwa dengan konseling maka tanggung jawab siswa dalam menghadapi berbicara di hadapan publik. Jika ditela'ah dari pengertian konseling realitas adalah memfokuskan tingkah laku pada masa saat ini, membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain. Realitas atau kenyataan itu dapat berwujud suatu realitas praktis, realitas sosial, atau realitas moral (Putri, 2022).

Melalui konseling Realitas WDEP siswa yang sering mengalami glossophobia atau merasakan cemas yang berlebihan perlu ditanamkan tanggung jawab (Kurniati & Supriyatna, 2022). Melalui Konseling Realitas Teknik WDEP siswa yang berproses dalam sekolahnya dituntut untuk menyelesaikan tugas dalam presentasi, pidato, yang mengharuskan siswa untuk berbicara dihadapan umum (Want), seperti apa siswa mengarahkan dirinya untuk fokus apa yang ingin disampaikan (Direct), Membuat evaluasi tentang proses dirinya dalam berbicara dihadapan umum (Evaluation), Siswa membuat perencanaan terkait dirinya berbicara dihadapan umum (Plant). Teknik WDEP ini dapat dilakukan berulang mengubah rasa tanggung jawab yang terjadi pada siswa.

Dengan menggunakan teknik WDEP pada konseling kelompok VN dan DN yang mengalami gangguan glossophobia mulai adanya perubahan dari reaksi tubuh yang sudah tidak gemetar, cemas berlebihan, dan keringat dingin. Hal tersebut juga diketahui oleh peneliti yang mengobservasi secara langsung pada pertemuan terakhir. Menurut VR “setelah saya melakukan konseling kelompok saya merasa lebih tenang dan mulai berani percaya diri saat menjadi Qoriah di hadapan umum.” hal yang sama juga dirasakan oleh DN. DN mengatakan “saya merasa jauh lebih tenang sekarang ketika berpikir tentang presentasi di depan kelas. Dan juga saya merasa lebih percaya diri dan tubuh saya tidak lagi gemeter berlebihan saat berbicara di depan umum”.

Penelitian ini mempunyai keterbatasan dalam penelitian, diantaranya waktu yang sangat terbatas karena jadwal belajar dan kegiatan lainnya yang dilakukan di Yayasan Mutiara Qolbu. Selain itu, Dalam penelitian ini tentunya mempunyai keterbatasan metode yaitu sulitnya mengukur dimensi emosional dan kontekstual secara kualitatif dengan menggunakan metode kualitatif narrative inquiry, karena fokus pada cerita dan pengalaman subjektif yang sulit diukur secara kuantitatif.

KESIMPULAN

Penelitian ini memfokuskan pada penerapan konseling kelompok dengan menggunakan Teknik WDEP dalam mengatasi glossophobia terhadap siswa. Glossophobia, atau ketakutan berbicara di depan umum, dapat memiliki dampak yang signifikan pada individu, mengakibatkan kecemasan berlebihan dan ketidakpercayaan diri. Melalui pendekatan konseling Realitas WDEP, siswa diajak untuk mengambil tanggung jawab atas perilaku dan pikiran mereka, serta merencanakan tindakan konkret untuk menghadapi ketakutan tersebut. Penelitian ini mengungkapkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik WDEP (Want, Direction, Evaluation, Plan) efektif dalam mengurangi glossophobia pada siswa Yayasan Mutiara Qolbu. Teknik WDEP membantu siswa fokus pada kenyataan saat ini, mengevaluasi perilaku mereka, dan merencanakan tindakan untuk mengatasi ketakutan berbicara di depan umum. Dua siswa, VR dan DN, menunjukkan perbaikan signifikan setelah mengikuti sesi konseling, mengurangi kecemasan berlebihan dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Studi ini menegaskan pentingnya pendekatan konseling yang terstruktur dalam mengatasi masalah psikologis di kalangan siswa, sekaligus memberikan dasar bagi penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berkontribusi pada efektivitas teknik WDEP dalam berbagai konteks pendidikan.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti konseling kelompok mengalami perubahan positif dalam cara mereka menghadapi situasi berbicara di depan umum. Mereka menjadi lebih sadar akan pikiran dan perilaku negatif mereka, dan mampu mengatasi dampak glossophobia seperti gemetar dan kecemasan berlebihan. Melalui proses konseling, mereka belajar untuk mengubah pandangan mereka terhadap situasi tersebut dan merencanakan tindakan konkret untuk mengatasi ketakutan tersebut.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman kita tentang efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi glossophobia. Meskipun masih ada pertanyaan yang perlu diteliti lebih lanjut, seperti efek jangka panjang dari intervensi konseling, temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling Realitas WDEP dapat menjadi solusi yang efektif dalam membantu individu mengatasi ketakutan berbicara di depan umum. Dengan demikian, penelitian ini memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan lebih lanjut dalam bidang konseling dan psikologi.

Pendekatan konseling Realitas WDEP mampu membantu siswa menghadapi dan mengatasi glossophobia dengan meningkatkan kesadaran diri dan mengurangi pikiran serta perilaku negatif. Melalui pendekatan ini, siswa diajak untuk menemukan apa yang mereka inginkan (Want), mengarahkan hidup mereka (Direction), mengevaluasi perilaku mereka (Evaluation), dan merencanakan langkah-langkah untuk perubahan yang diinginkan (Plan).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti konseling kelompok Realitas WDEP mengalami perubahan positif dalam respons tubuh mereka saat berbicara di depan umum. Teknik WDEP ini memberikan siswa tanggung jawab atas perubahan diri mereka sendiri dan mendorong mereka untuk membuat rencana konkret untuk mengatasi glossophobia. Dengan demikian, pendekatan konseling Realitas WDEP dapat menjadi solusi efektif dalam mengatasi glossophobia pada siswa, membantu mereka mengembangkan keterampilan berbicara di depan umum, dan meningkatkan kepercayaan diri mereka secara keseluruhan.

Penelitian ini telah mengungkapkan pentingnya penerapan teknik WDEP dalam konseling kelompok untuk mengurangi glossophobia di kalangan siswa Yayasan Mutiara Qolbu. Teknik ini terbukti efektif dalam membantu siswa mengatasi ketakutan berbicara di depan umum dengan pendekatan yang terstruktur dan sistematis. Teknik WDEP yang diterapkan dalam konseling kelompok menunjukkan hasil yang positif dalam mengurangi gejala glossophobia pada siswa. Konseling ini membantu siswa mengidentifikasi keinginan mereka (Want), mengevaluasi arah hidup mereka (Direction), melakukan evaluasi diri (Evaluation), dan merencanakan tindakan yang konkret (Plan). Meskipun teknik WDEP menunjukkan hasil yang positif, masih ada beberapa aspek yang perlu diteliti lebih lanjut. Misalnya, faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap peningkatan tanggung jawab dan kepercayaan diri siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik dan non-akademik masih perlu dieksplorasi lebih dalam.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Z. Bayhaqi and M. S. R. A., "Metode Expressive Writing untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa," *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, vol. 2, 2017.

- [2] Fitriani, Apriliaswati, & Wardah. (2015). A Study on Student's English Speaking Problems in Speaking Performance. English Education Study Program, Language and Arts Education Department, Teacher Training and Education Faculty of Tanjungpura University.
- [3] M. Husen, R. Aditama, and M. Ramli, "Therapeutic Reality Counseling, WDEP Counseling and Resilience of Adolescents With Premarital Free Sex Dependence: A Literature Review," vol. 4, pp. 20–29, 2021. [Online]. Available: <https://doi.org/10.26486/ijagc.v4i1.3086>
- [4] D. Istiqomah and B. A. Habsy, "Keefektifan Konseling Realita untuk Mengatasi Kecemasan Mengemukakan Pendapat pada Siswa SMP," Indonesian Journal of Educational Counseling, vol. 3, no. 1, pp. 61–70, 2019. [Online]. Available: <https://doi.org/10.30653/001.201931.48>
- [5] A. Kurniati and A. Supriyatna, "Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Teknik Want, Direction, Evaluation dan Plant (WDEP) untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Menyelesaikan Skripsi," Jurnal Basicedu, vol. 6, no. 2, pp. 1938–1946, 2022. [Online]. Available: <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2254>
- [6] M. Megawati and T. Apriani, "Public Speaking Anxiety among Students: The Dynamics of Public Speaking Anxiety and its Impact on Speaking Performance: A Study Among College Students in Business and Economics," *Jurnal Ilmiah Manajemen Kesatuan*, vol. 11, issue 3, 2023.
- [7] C. Mutiara Damanik and A. Murad, "Upaya Meminimalisir Tingkat Glossophobia Melalui Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Pada Siswa Kelas X SMAS Katolik Budi Murni 3 Medan," Jurnal Ergasia, no date. [Online]. Available: <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ergasia/index>
- [8] A. Nisa, "JURNAL EDUKASI ANALISIS KENAKALAN SISWA DAN IMPLIKASINYA TERHADAP LAYANAN BIMBINGAN KONSELING," JURNAL EDUKASI Jurnal Bimbingan Konseling, vol. 4, no. 2, 2018.
- [9] D. Nurhasanah et al., "TINGKAT KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA (PUBLIC SPEAKING ANXIETY LEVEL IN COLLEGE STUDENTS)," 2023.
- [10] G. G. Purnama, Rochani, and R. Z. Dalimunthe, "The Effect of Expressive Writing Therapy to Improve Students' Public Speaking Ability in Front of the Class," Bisma The Journal of Counseling, vol. 6, no. 3, pp. 386–396, 2022. [Online]. Available: <https://doi.org/10.23887/bisma.v6i3.55883>
- [11] A. Rachmawati, "Penerapan Konseling Naratif Untuk Mengurangi Tingkat Glossophobia," 2015.
- [12] M. Sahara and I. A. Nurcholis, "The Causes Of Glossophobia In The Students Speaking Classroom," Teaching English and Language Learning English Journal (TELLE), vol. 02, p. 191, 2022.
- [13] A. Soltani, R. Afshari, and M. Jafar Bahredar, "The Effect of Reality Therapy on Marital Satisfaction of Married Women Employed at Shiraz University of Medical Sciences," International Journal of Basic Sciences & Applied Research, vol. 5, no. 3, pp. 192–197, 2016. [Online]. Available: <http://www.isicenter.org>
- [14] نازوماً هرود ي ر ييامنها يلبصحت ي هوژپ هلاقم بش. (n.d.). هاگشناد هملاع يئاباطب وضع تئيه يملع هدکشناد ي مولع يتبيرت 12. يهلجم لوصا تشادهب بناور. ريئات هرو به ي قاو نئيم رب تيع ينامر د رب نارحب تيوه رد شن اد