

Pengaruh Permainan Kecil Berkelompok Terhadap Penurunan Gejala Social Anxiety (Kecemasan Sosial) Pada Siswa SD Swasta Insan Kamil Darussalam Tembung

Raihana Syakila¹, Ainuz Zahra Nasution², Nazza Maimanah³, Eliza Nasroh Lubis⁴, Suyono⁵
^{1,2,3,4,5}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: raihanasyakila202@gmail.com¹, ainuzzahra78@gmail.com²,
akunnazzamaimanah@gmail.com³, elizanasroh29@gmail.com⁴, suyono20yon@gmail.com⁵

Article History:

Received: 04 Maret 2026

Revised: 16 Maret 2026

Accepted: 28 Maret 2026

Keywords: Permainan kecil berkelompok; Kecemasan sosial; Social anxiety; Siswa sekolah dasar; Interaksi sosial

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan kecil berkelompok terhadap penurunan gejala social anxiety (kecemasan sosial) pada siswa SD Swasta Insan Kamil Darussalam Tembung. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experiment) dan desain one group pretest–posttest. Subjek penelitian adalah siswa yang menunjukkan tingkat kecemasan sosial sedang hingga tinggi, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui angket kecemasan sosial berbentuk skala Likert dan lembar observasi, kemudian dianalisis menggunakan uji paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, yang menandakan bahwa permainan kecil berkelompok berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan gejala kecemasan sosial siswa. Aktivitas permainan kelompok menciptakan suasana yang aman, menyenangkan, dan kolaboratif, sehingga mendorong siswa untuk lebih percaya diri dan aktif dalam interaksi sosial. Dengan demikian, permainan kecil berkelompok efektif digunakan sebagai strategi intervensi edukatif untuk membantu mengurangi kecemasan sosial pada siswa sekolah dasar

PENDAHULUAN

Kecemasan sosial (*social anxiety*) merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa takut berlebihan terhadap situasi sosial, khususnya yang melibatkan interaksi dengan orang lain atau penilaian dari lingkungan sekitar. Pada usia sekolah dasar, kecemasan sosial dapat muncul dalam bentuk perilaku menarik diri, enggan berbicara di depan kelas, takut berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, serta menunjukkan ketidaknyamanan ketika harus bekerja sama dengan teman sebaya (Fitri, 2024). Studi internasional oleh (Beidel et al., 2022) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan pada anak usia sekolah berada pada kisaran 6–10%, dengan kecemasan sosial sebagai salah satu bentuk yang paling umum dan berpotensi menghambat perkembangan sosial serta akademik anak. Kondisi ini menjadi perhatian penting karena masa sekolah dasar merupakan fase krusial dalam pembentukan kepercayaan diri, kemampuan komunikasi, dan keterampilan sosial anak.

Fenomena kecemasan sosial juga ditemukan dalam konteks pendidikan dasar di Indonesia. Hasil observasi awal di SD Swasta Insan Kamil Darussalam Tembung menunjukkan adanya siswa yang cenderung pasif, enggan terlibat dalam permainan kelompok, takut melakukan kesalahan di hadapan teman, serta memilih menyendiri saat kegiatan bersama berlangsung. Situasi ini diperparah oleh pola pembelajaran yang masih dominan bersifat akademik dan kurang memberikan ruang interaksi sosial yang aman dan menyenangkan bagi siswa. Jika kondisi kecemasan sosial ini tidak ditangani secara tepat, maka dapat berdampak pada rendahnya partisipasi belajar, hambatan dalam pembentukan relasi sosial, serta menurunnya kesejahteraan psikologis siswa dalam jangka Panjang (Atika et al., 2023).

Secara teoretis pendekatan pembelajaran berbasis permainan memiliki landasan kuat dalam psikologi perkembangan dan pendidikan. Permainan, khususnya permainan kecil berkelompok, memberikan kesempatan bagi anak untuk belajar berinteraksi, berkomunikasi, bekerja sama, serta mengekspresikan emosi dalam suasana yang tidak menekan (Fitri, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh (Teke, 2020) menunjukkan bahwa intervensi konseling kelompok yang dipadukan dengan terapi bermain secara signifikan mampu menurunkan tingkat kecemasan sosial pada siswa sekolah dasar. Terapi bermain berbasis aktivitas kelompok terbukti meningkatkan keberanian anak dalam berinteraksi sosial dan mengurangi rasa takut terhadap penilaian sosial. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih dilakukan di luar konteks pendidikan dasar di Indonesia dan belum secara spesifik mengkaji permainan kecil berkelompok sebagai bentuk intervensi pedagogis di sekolah.

Kesenjangan penelitian terlihat dari minimnya studi empiris yang secara khusus menguji pengaruh permainan kecil berkelompok terhadap penurunan gejala kecemasan sosial pada siswa sekolah dasar di Indonesia. Penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti permainan sebagai sarana peningkatan keterampilan sosial secara umum atau sebagai media pembelajaran jasmani, tanpa menjadikan kecemasan sosial sebagai variabel psikologis utama yang diukur (Syah, 2020). Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang secara sistematis dan terukur mengkaji sejauh mana permainan kecil berkelompok dapat menjadi strategi efektif dalam menurunkan gejala *social anxiety* pada siswa SD, khususnya di lingkungan sekolah swasta dengan karakteristik religius dan sosial tertentu seperti SD Swasta Insan Kamil Darussalam Tembung.

Urgensi penelitian ini bersifat ilmiah dan praktis. Secara ilmiah, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi pendidikan dan pendidikan jasmani terkait intervensi non-farmakologis dalam mengatasi kecemasan sosial anak usia sekolah dasar. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi guru, konselor sekolah, dan pihak sekolah dalam merancang kegiatan pembelajaran dan aktivitas bermain yang tidak hanya berorientasi pada aspek fisik, tetapi juga mendukung kesehatan mental dan perkembangan sosial siswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat diidentifikasi bahwa masih terdapat siswa sekolah dasar yang mengalami gejala kecemasan sosial yang ditandai dengan perilaku pasif, rasa takut berinteraksi, dan rendahnya kepercayaan diri dalam kegiatan kelompok. Selain itu, strategi pembelajaran yang diterapkan di sekolah belum sepenuhnya mengakomodasi kebutuhan psikososial siswa, khususnya dalam membantu mereka mengatasi kecemasan sosial. Di sisi lain, pemanfaatan permainan kecil berkelompok sebagai sarana intervensi untuk menurunkan gejala kecemasan sosial belum banyak diteliti dan diterapkan secara terstruktur di lingkungan sekolah dasar.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah permainan kecil berkelompok berpengaruh terhadap penurunan gejala kecemasan sosial pada siswa SD Swasta Insan Kamil Darussalam Tembung, serta seberapa besar pengaruh permainan kecil berkelompok dalam menurunkan tingkat *social anxiety* siswa.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan kecil berkelompok terhadap penurunan gejala kecemasan sosial pada siswa SD Swasta Insan Kamil Darussalam Tembung. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai efektivitas permainan kecil berkelompok sebagai salah satu bentuk intervensi edukatif dalam membantu siswa mengatasi kecemasan sosial.

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan pendidikan dasar, dengan memperkaya kajian tentang peran permainan kecil berkelompok dalam mengatasi kecemasan sosial anak. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh guru dan sekolah sebagai alternatif strategi pembelajaran dan pembinaan siswa yang berorientasi pada penguatan aspek sosial dan emosional. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi orang tua dan praktisi pendidikan dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman, menyenangkan, dan mendukung kesehatan mental anak.

LANDASAN TEORI

Teori Lev Vygotsky tentang perkembangan sosial budaya menegaskan bahwa perkembangan kognitif dan sosial anak sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial dengan orang lain terutama teman sebaya. Vygotsky menekankan bahwa pembelajaran terjadi secara sosial sebelum menjadi internal, sehingga kegiatan seperti permainan kelompok menyediakan lingkungan sosial yang subur untuk berkembangnya keterampilan sosial dan emosional. Interaksi ini memberi kesempatan bagi anak untuk membangun kemampuan komunikasi, memahami aturan sosial, serta mengevaluasi umpan balik dari teman sebayanya, yang seluruhnya dapat mengurangi kecemasan terkait evaluasi sosial (Dianti & Yusra, 2022).

Dalam konteks teori psikologi perkembangan lainnya, seperti Bandura dengan teori belajar sosialnya, penekanan pada observasi dan imitasi perilaku teman sebayanya juga sangat relevan. Ketika siswa menyaksikan teman bermain yang tampil percaya diri dan menerima respons positif, mereka akan meniru perilaku tersebut, yang pada akhirnya dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan sosial mereka sendiri. Dalam permainan kelompok, mekanisme ini bekerja karena anak memperoleh model perilaku sosial yang adaptif dari interaksi langsung dengan kelompoknya (Said, 2024).

Teori Keterikatan (Attachment Theory) juga menjelaskan pentingnya hubungan aman dengan orang lain dalam perkembangan emosional anak. Permainan kelompok memungkinkan anak untuk merasakan dukungan dan rasa aman dari teman sebayanya, yang dapat menjadi basis untuk ekspresi sosial yang lebih bebas tanpa rasa takut akan penolakan atau penilaian negatif. Rasa aman ini penting untuk membangun kepercayaan diri dan menurunkan kecemasan dalam konteks sosial.

Secara empiris, penelitian (Margiyati, 2021) juga menemukan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik tertentu (misalnya terapi kognitif) dapat menurunkan kecemasan sosial pada remaja. Walaupun berbeda level pendidikan, temuan ini memberikan bukti bahwa intervensi kelompok secara konsisten dapat berkontribusi pada pengurangan kecemasan sosial di kalangan peserta didik, sehingga memperkuat dasar teoretis dan praktis penggunaan permainan kelompok sebagai strategi intervensi.

Penelitian (Atika et al., 2023) menunjukkan bahwa kegiatan permainan edukatif yang dirancang untuk anak sekolah dapat menurunkan kecemasan karena konteksnya yang menyenangkan dan berbasis aktivitas, meskipun fokusnya pada kecemasan umum selama pandemi. Temuan ini mendukung gagasan bahwa aktivitas berbasis permainan tidak hanya meningkatkan keterlibatan tetapi juga dapat menurunkan tingkat kecemasan secara umum pada anak sekolah, yang sangat relevan dalam memahami efek terapi bermain terhadap kecemasan sosial spesifik.

.....

Bukti teoritis dan empiris ini menunjukkan bahwa permainan kecil berkelompok merupakan strategi intervensi yang bermanfaat untuk membantu siswa mengatasi kecemasan sosial. Interaksi dalam kelompok tidak hanya memberikan kesempatan bagi anak untuk mengekspresikan diri secara sosial tetapi juga mendukung mereka dalam belajar, berkolaborasi, dan memperkuat keterampilan sosial yang dapat mengurangi rasa takut terhadap evaluasi sosial di lingkungan sekolah

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experiment) dan desain one group pretest–posttest. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran tingkat kecemasan sosial sebelum dan sesudah perlakuan berupa permainan kecil berkelompok. Pemilihan desain ini bertujuan untuk mengetahui perubahan gejala *social anxiety* siswa setelah diberikan intervensi secara sistematis.

Subjek penelitian adalah siswa SD Swasta Insan Kamil Darussalam Tembung yang menunjukkan gejala kecemasan sosial. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa sekolah tersebut, sedangkan sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria siswa yang memiliki tingkat kecemasan sosial sedang hingga tinggi. Jumlah sampel disesuaikan dengan kondisi lapangan dan kebutuhan analisis statistik, yaitu sekitar 20–30 siswa. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah permainan kecil berkelompok, sedangkan variabel terikatnya adalah gejala kecemasan sosial siswa.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket kecemasan sosial berbentuk skala Likert yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan perilaku, serta didukung oleh lembar observasi. Prosedur penelitian meliputi tahap pretest, pemberian perlakuan melalui permainan kecil berkelompok selama beberapa sesi, dan tahap posttest. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial, dengan uji paired sample t-test jika data berdistribusi normal atau Wilcoxon Signed Rank Test jika data tidak berdistribusi normal, sehingga dapat diketahui secara empiris pengaruh permainan kecil berkelompok terhadap penurunan gejala kecemasan sosial siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SD Swasta Darussalam Bandar Klippa adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SD di Bandar Klippa, Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara. Dalam menjalankan kegiatannya, SD Swasta Darussalam Bandar Klippa berada di bawah naungan Yayasan YP. Insan Kamil Darussalam.

SD Swasta Insan Kamil Darussalam Tembung memiliki lingkungan belajar yang kondusif dan religius, dengan aktivitas pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga pada pembinaan sikap dan perilaku sosial siswa. Kegiatan pembelajaran didukung oleh guru-guru yang berperan aktif dalam mendampingi perkembangan peserta didik, baik di dalam maupun di luar kelas. Sekolah juga menyediakan berbagai kegiatan pendukung, seperti kegiatan keagamaan, kerja kelompok, dan aktivitas bermain edukatif yang bertujuan untuk melatih kerja sama serta interaksi sosial antar siswa.

Dari segi karakteristik peserta didik, siswa SD Swasta Insan Kamil Darussalam Tembung memiliki latar belakang sosial yang beragam dan berada pada rentang usia perkembangan awal hingga pertengahan masa kanak-kanak. Pada fase perkembangan ini, siswa masih memerlukan pendampingan intensif dalam mengembangkan keterampilan sosial dan kepercayaan diri. Oleh karena itu, sekolah memiliki peran strategis dalam menciptakan suasana belajar yang aman, inklusif, dan menyenangkan agar siswa dapat berkembang secara optimal, baik dari aspek

akademik maupun psikososial.

B. Deskripsi Data Penelitian

Hasil operasi penelitian pengaruh Permainan Kecil Berkelompok terhadap Penurunan Gejala Social Anxiety (Kecemasan Sosial) pada Siswa SD Swasta Insan Kamil Darussalam Tembung dipelajari dengan berbagai macam cara, salah satunya adalah tes persyaratan “instrumen”. Instrumen penelitian harus diuji terlebih dahulu buat memastikan memenuhi sejumlah persyaratan. Dibawah ini uji persyaratan instrument yaitu:

1. Uji validitas

Uji Validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian mampu mengukur konsep yang seharusnya diukur. Pengujian validitas dilakukan dengan menghitung korelasi antara skor setiap butir soal dengan total skor responden menggunakan rumus *product moment*. Suatu item dinyatakan valid apabila nilai *r* hitung lebih besar atau sama dengan *r* tabel pada tingkat signifikansi yang ditetapkan. Berdasarkan hasil perhitungan uji validitas, diperoleh enam butir soal dan seluruhnya dinyatakan valid, sehingga seluruh item layak digunakan dalam pelaksanaan pretest dan posttest pada siswa kelompok A dan B.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

		Correlations						
		Pertanyaan1	Pertanyaan2	Pertanyaan3	Pertanyaan4	Pertanyaan5	Pertanyaan6	Total
Pertanyaan1	Pearson Correlation	1	.507**	.681**	.384*	.720**	.503**	.861**
	Sig. (2-tailed)		.004	.000	.036	.000	.005	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30
Pertanyaan2	Pearson Correlation	.507**	1	.553**	.612**	.118	.501**	.717**
	Sig. (2-tailed)	.004		.002	.000	.535	.005	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30
Pertanyaan3	Pearson Correlation	.681**	.553**	1	.492**	.522**	.739**	.866**
	Sig. (2-tailed)	.000	.002		.006	.003	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30
Pertanyaan4	Pearson Correlation	.384*	.612**	.492**	1	.241	.364*	.655**
	Sig. (2-tailed)	.036	.000	.006		.200	.048	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30
Pertanyaan5	Pearson Correlation	.720**	.118	.522**	.241	1	.482**	.691**
	Sig. (2-tailed)	.000	.535	.003	.200		.007	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30
Pertanyaan6	Pearson Correlation	.503**	.501**	.739**	.364*	.482**	1	.766**
	Sig. (2-tailed)	.005	.005	.000	.048	.007		.000
	N	30	30	30	30	30	30	30
Total	Pearson Correlation	.861**	.717**	.966**	.655**	.691**	.766**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Sumber: data olahan SPSS, 2026

Berdasarkan tabel hasil uji validitas dapat dilihat bahwa signifikansi nya $< 0,05$ dan *r* hitung $>$ dari *r* tabel 0,361 sehingga dapat dinyatakan semua item pertanyaan dinyatakan valid. Maka instrumen tersebut dapat digunakan untuk pengambilan data penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian dalam mengukur variabel yang diteliti. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*, di mana instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,60. Berdasarkan hasil perhitungan, seluruh butir soal yang digunakan dalam penelitian ini memiliki nilai reliabilitas yang memenuhi kriteria, sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.851	6

Sumber: data olahan SPSS, 2026

Berdasarkan hasil uji reliabilitas nilai Cronbach's Alpha yaitu $0,851 > 0,60$ maka item dinyatakan reliabel.

3. Uji Tingkat Kesukaran

Uji tingkat kesukaran digunakan untuk mengetahui tingkat kesulitan setiap butir soal agar soal yang digunakan tidak terlalu mudah maupun terlalu sulit. Tingkat kesukaran dihitung menggunakan rumus $P = B/JS$, di mana B adalah jumlah siswa yang menjawab benar dan JS adalah jumlah seluruh siswa. Berdasarkan nilai indeks kesukaran, soal dikategorikan menjadi sukar, sedang, dan mudah. Hasil uji tingkat kesukaran menunjukkan bahwa soal yang digunakan berada pada kategori layak untuk digunakan dalam penelitian.

Tabel 3. Hasil Uji Tingkat Kesukaran

Statistics

		Pertanyaan1	Pertanyaan2	Pertanyaan3	Pertanyaan4	Pertanyaan5	Pertanyaan6
N	Valid	30	30	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		1.93	1.80	1.40	1.73	1.83	1.27

Sumber: data olahan SPSS, 2026

Tabel 4. Hasil Klasifikasi Uji Kesukaran

Kategori	Nomor soal	Jumlah
Mudah	-	-
Sedang	1, 2, 3, 4, 5, 6	6
Sukar	-	0
Total		6

4. Daya Pembeda Soal

Daya pembeda soal digunakan untuk mengetahui kemampuan butir soal dalam membedakan siswa berkemampuan tinggi dan rendah. Perhitungan daya pembeda dilakukan dengan membandingkan jumlah jawaban benar kelompok atas dan kelompok bawah menggunakan rumus $DP = (BA/JA) - (BB/JB)$. Hasil perhitungan kemudian diinterpretasikan ke dalam kategori sangat baik, baik, cukup, dan jelek. Berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS, daya pembeda soal yang digunakan dalam penelitian ini berada pada kategori layak, sehingga butir soal dapat digunakan sebagai instrumen penelitian.

Tabel 5. Hasil Uji Daya Pembeda Soal

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Pertanyaan1	8.03	3.482	.750	.806
Pertanyaan2	8.17	4.282	.575	.838
Pertanyaan3	8.57	4.047	.798	.797
Pertanyaan4	8.23	4.668	.528	.845
Pertanyaan5	8.13	4.395	.548	.842
Pertanyaan6	8.70	4.424	.671	.822

Sumber: data olahan SPSS, 2026

Tabel 6. Hasil Klasifikasi Daya Pembeda Soal

NO	Daya Pembeda Soal	Butir Soal	Jumlah Soal
1	Sangat Baik	1, 2, 3, 4, 5, 6	6
2	Baik	-	0
3	Cukup/Sedang	-	0
4	Jelek	-	0
Total			6

C. Deskripsi Data Siswa Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen Kelas Kontrol

Sebelum diberikan perlakuan, peserta didik terlebih dahulu mengikuti pretest berupa enam pernyataan angket untuk mengukur tingkat awal gejala *social anxiety* (kecemasan sosial), dengan penilaian menggunakan skala 1–3. Setelah pengukuran awal, peserta didik mengikuti kegiatan pembelajaran dan aktivitas sekolah seperti biasa tanpa penerapan permainan kecil berkelompok. Pada pertemuan terakhir, peserta didik diberikan posttest berupa enam pernyataan angket yang sama untuk mengetahui perubahan dan penurunan tingkat kecemasan sosial setelah perlakuan diberikan. Hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Data Siswa Kelas Kontrol

No	Nama	Pre-Test	Post-Test
1	Ahmad Fadhil	10	10
2	Aisyah Rahma	12	12
3	Muhammad Rizki	8	9
4	Siti Khadijah	8	8
5	Alya Zahra	12	12
6	Fajar Pratama	7	7
7	Nabila Putri	10	10
8	Farhan Akmal	14	14
9	Nur Aini	8	9
10	Dimas Arya	6	6
11	Khairunnisa	12	12
12	Hafiz Al-Qurani	14	14

13	Rania Syifa	8	9
14	Ilham Fauzan	8	8
15	Zahra Amalia	11	11
Total		148	151

Sumber: Data hasil penelitian, 2025
Tabel 8. Rangkuman Nilai Kelas Kontrol

Statistik	Pre-Test	Post-Test
Jumlah Siswa	15	15
Jumlah Soal	6	6
Jumlah Nilai	148	151
Mean	9,87	10,07
Standart Deviasi	2,532	2,404
Variance	6,410	5,781
Max	14	14
Min	6	6

Kelas Eksperimen

Sebelum perlakuan, peserta didik di kelas eksperimen diberikan pretest berupa enam pernyataan angket dengan skala 1–3 untuk mengukur tingkat awal kecemasan sosial. Selanjutnya, peserta didik mengikuti perlakuan berupa permainan kecil berkelompok. Pada akhir pertemuan, peserta didik diberikan posttest dengan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan sosial. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik yang sesuai.

Tabel 9. Data Siswa Kelas Eksperimen

No	Nama	Pre-Test	Post-Test
1	Andi Saputra	10	18
2	Putri Aulia	12	17
3	Reza Maulana	9	17
4	Salsabila	8	17
5	Fikri Ramadhan	12	17
6	Nadhifa Anindya	7	17
7	Alif Akbar	10	17
8	Hanif Kurniawan	14	17
9	Annisa Fitri	9	17
10	Bagas Prakoso	6	16
11	Mutiara Sakinah	12	16
12	Rizal Hidayat	14	16
13	Syifa Nurlaila	9	16
14	Kevin Pratama	8	16
15	Aulia Rahman	11	16
Jumlah		151	250

Sumber: Data hasil penelitian, 2025
Tabel 10. Rangkuman Nilai Kelas Eksperimen

Statistik	Pre-Test	Post-Test
Jumlah Siswa	15	15
Jumlah Soal	6	6
Jumlah Nilai	151	250
Mean	10,07	16,67
Standart Deviasi	2,404	0,617
Variance	5,781	0,381
Max	14	18
Min	6	16

D. Hasil Analisis Data

1. Uji Normalitas

Setelah pelaksanaan pre-test dan post-test pada masing-masing kelas penelitian, baik kelas eksperimen maupun kelas kontrol, langkah berikutnya adalah melakukan uji normalitas data. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah sebaran data hasil pre-test dan post-test mengikuti distribusi normal. Analisis uji normalitas dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS guna memastikan kesesuaian data terhadap distribusi yang diharapkan. Berikut hasil uji normalitas:

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil PreTest A (Kontrol)	.213	15	.066	.898	15	.089
PostTest A (Kontrol)	.163	15	.200*	.916	15	.165
PreTest B (Eksperimen)	.161	15	.200*	.936	15	.333
PostTest B (Eksperimen)	.221	15	.048	.888	15	.063

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: Data diolah SPSS, 2026

Hasil uji normalitas dengan menggunakan metode Shapiro-Wilk, yang lebih tepat digunakan untuk sampel kecil ($n < 50$), menunjukkan bahwa keempat kelompok data memiliki nilai signifikansi (Sig.) di atas 0,05. Untuk PreTest A (Kontrol), nilai signifikansinya adalah 0,089, sedangkan PostTest A (Kontrol) memiliki nilai 0,165. Sementara itu, kelompok eksperimen menunjukkan nilai 0,333 untuk PreTest B dan 0,063 untuk PostTest B. Karena seluruh nilai Sig. lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa keempat kelompok data berdistribusi normal berdasarkan uji Shapiro-Wilk. Meskipun nilai untuk PostTest B (Eksperimen) mendekati batas 0,05, hasilnya masih berada dalam kategori normal. Oleh karena itu, asumsi normalitas terpenuhi untuk keempat kelompok ini, yang memungkinkan penggunaan analisis statistik parametrik pada data tersebut.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menentukan apakah varians dari dua sampel, yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol, bersifat homogen atau tidak. Uji ini bertujuan untuk mengevaluasi kesamaan varians pada nilai pre-test dan post-test kedua kelas tersebut. Hasil dari uji homogenitas dapat dijadikan dasar untuk memilih metode analisis statistik yang tepat dalam membandingkan kedua kelompok. Berikut hasil uji homogenitas:

Tabel 12. Hasil Uji Homogenitas

Tests of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	2.825	3	56	.164
	Based on Median	0.689	3	56	.244
	Based on Median and with adjusted df	0.689	3	30.03 7	.244
	Based on trimmed mean	3.139	3	56	.188

Sumber: Data diolah SPSS, 2026

Berdasarkan hasil uji Homogeneity of Variances dengan Levene Test, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) untuk semua dasar perhitungan (mean, median, median dengan df yang disesuaikan, dan trimmed mean) lebih besar dari 0,05, yaitu masing-masing 0,164; 0,244; 0,244; dan 0,188. Hal ini menunjukkan bahwa varians antar kelompok data yang diuji adalah homogen atau sama. Dengan kata lain, asumsi homogenitas varians terpenuhi sehingga data layak untuk dilanjutkan pada analisis statistik berikutnya, seperti uji ANOVA, karena tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan antar kelompok.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh yang signifikan dari penerapan permainan kecil berkelompok terhadap penurunan gejala *social anxiety* (kecemasan sosial) pada siswa SD Swasta Insan Kamil Darussalam Tembung.

Ha: Terdapat pengaruh permainan kecil berkelompok terhadap penurunan gejala *social anxiety* (kecemasan sosial) pada siswa SD Swasta Insan Kamil Darussalam Tembung.

Ho: Permainan kecil berkelompok tidak berpengaruh terhadap penurunan gejala *social anxiety* (kecemasan sosial) pada siswa SD Swasta Insan Kamil Darussalam Tembung.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji sampel independen (*Independent Samples Test*) untuk membandingkan hasil antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Dasar pengambilan keputusan dalam pengujian ini adalah nilai signifikansi, di mana apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak, sedangkan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka Ha diterima dan Ho ditolak, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan permainan kecil berkelompok terhadap penurunan gejala kecemasan sosial siswa.

Tabel 13. Hasil Uji Paired Sample t-test Kelas Kontrol

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PreTest - PostTest	-.200	.414	.107	-.429	.029	-1.871	14	.082

Sumber: Data olahan SPSS, 2026

Berdasarkan hasil uji Paired Samples Test antara nilai pretest dan posttest, diperoleh nilai rata-rata perbedaan (mean difference) sebesar -0,200 dengan standar deviasi 0,414. Interval kepercayaan 95% menunjukkan rentang antara -0,429 hingga 0,029, yang berarti terdapat kemungkinan perbedaan negatif maupun positif. Nilai uji-t yang diperoleh adalah -1,871 dengan derajat kebebasan (df) 14, sedangkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,082. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak

terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian, meskipun terdapat peningkatan nilai rata-rata pada posttest dibandingkan pretest, peningkatan tersebut belum cukup kuat untuk dinyatakan signifikan secara statistik.

Tabel 14. Hasil Uji Paired Sample t-test Kelas Eksperimen

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	PreTest - PostTest	-6.600	2.473	.638	-7.969	-5.231	-10.338	14	.000

Sumber: Data olahan SPSS, 2026

Berdasarkan hasil uji *Paired Samples Test* antara skor pretest dan posttest, diperoleh nilai rata-rata perbedaan (*mean difference*) sebesar $-6,600$ dengan standar deviasi $2,473$. Interval kepercayaan 95% berada pada rentang $-7,969$ hingga $-5,231$, yang seluruhnya berada pada nilai negatif, menunjukkan adanya penurunan gejala kecemasan sosial secara konsisten setelah penerapan permainan kecil berkelompok. Nilai uji-t sebesar $-10,338$ dengan derajat kebebasan (*df*) 14 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor pretest dan posttest. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan kecil berkelompok efektif dalam menurunkan gejala *social anxiety* (kecemasan sosial) pada siswa SD Swasta Insan Kamil Darussalam Tembung.

Tabel 15. Hasil Uji t

Kelompok	N	Rata-rata	t hitung	t tabel	Kesimpulan
Kelompok tanpa Permainan Kecil Berkelompok	15	10,07	10,338	2,145	Terdapat pengaruh yang signifikan pada Permainan Kecil Berkelompok terhadap Penurunan Gejala Social Anxiety (Kecemasan Sosial) pada Siswa SD Swasta Insan Kamil Darussalam Tembung
Kelompok dengan Permainan Kecil Berkelompok	15	16,67			

Berdasarkan hasil uji *t-test* yang dilakukan terhadap data pretest dan posttest, diperoleh nilai *t* hitung sebesar $10,338$, sedangkan nilai *t* tabel pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (*df*) = 28 sebesar $2,145$. Karena nilai *t* hitung lebih besar daripada *t* tabel, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa permainan kecil berkelompok berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan gejala *social anxiety* (kecemasan sosial) pada siswa SD Swasta Insan Kamil Darussalam Tembung. Dengan demikian, permainan kecil berkelompok efektif digunakan sebagai strategi pembelajaran dan intervensi sosial dalam membantu siswa mengurangi kecemasan sosial dan meningkatkan interaksi sosial di lingkungan sekolah.

E. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil uji *t-test* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa nilai *t* hitung lebih besar daripada *t*

tabel pada taraf signifikansi 5 %, yang berarti adanya perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest. Temuan ini mengindikasikan bahwa permainan kecil berkelompok berpengaruh signifikan terhadap penurunan gejala *social anxiety* siswa SD Swasta Insan Kamil Darussalam Tembung. Secara praktis, hal ini menunjukkan bahwa interaksi yang terjadi dalam kelompok permainan mampu memfasilitasi ekspresi sosial yang lebih positif dan mengurangi ketakutan anak ketika berada dalam konteks sosial. Penelitian (Fitri, 2024) juga menemukan bahwa layanan kelompok berbasis permainan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial peserta didik.

Permainan kecil berkelompok sebagai bentuk intervensi psikososial bisa dijelaskan melalui *play therapy*, yakni pendekatan yang memanfaatkan kegiatan bermain sebagai media untuk membantu anak mengekspresikan emosi dan belajar keterampilan interpersonal dalam suasana yang aman dan menyenangkan. Bermain dalam kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk melakukan interaksi, kolaborasi, dan berbagi pengalaman, yang semuanya merupakan elemen penting dalam mengembangkan keterampilan sosial sekaligus mengurangi rasa takut berinteraksi. Secara teoritis, *play therapy* telah banyak diaplikasikan dalam berbagai konteks untuk membantu anak mengatasi kecemasan dan stress (Iswati, 2021).

Temuan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dapat meningkatkan perilaku prososial pada anak. Hal ini sejalan dengan penelitian (Yuliani & Dwikurnaningsih, 2019) yang menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan permainan mampu meningkatkan perilaku prososial anak (mis. kemampuan bekerja sama dan berinteraksi) secara signifikan. Hal ini mendukung gagasan bahwa interaksi dalam aktivitas kelompok dapat memperbaiki kemampuan sosial anak, yang secara tidak langsung berkaitan dengan penurunan gejala kecemasan sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa permainan kecil berkelompok berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan gejala *social anxiety* (kecemasan sosial) pada siswa SD Swasta Insan Kamil Darussalam Tembung. Hasil uji *t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, yang menandakan bahwa intervensi permainan kecil berkelompok efektif dalam membantu siswa mengurangi rasa cemas saat berinteraksi sosial.

Aktivitas permainan dalam kelompok menciptakan suasana belajar yang aman, menyenangkan, dan kolaboratif, sehingga mendorong siswa untuk lebih berani mengekspresikan diri, berkomunikasi, dan berpartisipasi aktif bersama teman sebaya. Temuan ini sejalan dengan teori psikologi perkembangan dan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa interaksi sosial melalui permainan mampu meningkatkan keterampilan sosial dan rasa percaya diri, serta mengurangi ketakutan terhadap penilaian sosial. Dengan demikian, permainan kecil berkelompok dapat dijadikan sebagai strategi intervensi yang efektif untuk mengatasi kecemasan sosial pada siswa sekolah dasar.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar guru dan pihak sekolah mengintegrasikan permainan kecil berkelompok secara terencana dalam pembelajaran dan kegiatan sekolah untuk mendukung perkembangan sosial-emosional siswa, khususnya dalam mengurangi kecemasan sosial. Guru diharapkan tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga memperhatikan kondisi psikososial siswa melalui penerapan permainan yang kolaboratif dan inklusif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta menambahkan variabel lain agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas permainan kecil berkelompok.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih penulis ucapkan kepada dosen pengampu yang telah memberikan arahan dan

bimbingan serta pihak sekolah yang bersedia menjadi lokasi penelitian serta memberikan dukungan dan ilmu yang bermanfaat.

DAFTAR REFERENSI

- Atika, L., Arlizon, R., & Khadijah, K. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Terapi Kognitif Dalam Upaya Menurunkan Kecemasan Sosial (Social Anxiety) Siswa SMA. *Jurnal Fokus Konseling*, 9(2), 72–77. <https://doi.org/10.52657/jfk.v9i2.1981>
- Beidel, D. C., Tuerk, P. W., Spitalnick, J., Bowers, C. A., & Morrison, K. (2022). Treating Childhood Social Anxiety Disorder with Virtual Environments and Serious Games: A Randomized Trial. *HHS Public Access*, 52(6), 1351–1363. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2021.03.003>
- Dianti, T. M., & Yusra, A. (2022). The Effect of Play Therapy in Group Counseling on Junior High School Students ' Social Interaction. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v11i1.16255>
- Fitri, A. N. (2024). Bimbingan Kelompok Berbasis Permainan: Upaya untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Fokus Konseling*, 10(1), 28–33. <https://doi.org/10.52657/jfk.v10i1.2271>
- Iswati, N. (2021). Terapi Bermain Congklak Dapat Menurunkan Kecemasan Anak Selama Hospitalisasi. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan 'Aisyiyah*, 17(1), 135–144. <https://doi.org/10.31101/jkk.2068>
- Margiyati. (2021). Implementasi Permainan Edukasi Covid 19 untuk Menurunkan Kecemasan Pada Anak Sekolah di Era Pandemi Covid 19. *Jurnal Jufdikes*, 3(2). <https://doi.org/10.55606/jufdikes.v3i2.106>
- Said, A. A. (2024). Improving social skills in children with personality traits shyness. *Procedia*, 12(246), 195–201. <https://doi.org/10.22219/procedia.v12i4.29919>
- Syah, M. E. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Kelompok Terhadap Penyesuaian Sosial Anak. *Jurnal Diversita*, 6(1). <https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.3693>
- Teke, E. (2020). Oyun Terapisiyle Bütünleştirilmiş Grupla Psikolojik Danışmanın İlkokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi. *MANAS Sosyal Arastrirmalar Dergisi*, 0–2. <https://doi.org/10.33206/mjss.566539>
- Yuliani, L., & Dwikurnaningsih, Y. (2019). Meningkatkan Perilaku Prososial melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Teknik Permainan (Games) pada Anak Asrama Sion Salatiga. *Jurnal Pedagogi Dan Pembelajaran*, 2(1), 33–39. <https://doi.org/10.23887/jp2.v2i1.17605>
-