

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Komunikasi merupakan hal yang penting dalam kehidupan manusia. Menurut Supratiknya (1995 : 9)“ berkomunikasi antarpribadi, atau secara ringkas berkomunikasi merupakan keharusan bagi manusia. Manusia membutuhkan dan senantiasa berusaha membuka serta menjalin komunikasi atau hubungan dengan sesamanya. Selain itu, ada sejumlah kebutuhan di dalam diri manusia yang hanya dapat dipuaskan lewat komunikasi dengan sesamanya “. Aw (2011:1) mengatakan bahwa “ Sebagai makhluk sosial, manusia akan selalu berkeinginan untuk berbicara, tukar – menukar gagasan, mengirim dan menerima informasi, berbagi pengalaman, bekerja sama dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan dan sebagainya “.

Dengan komunikasi manusia dapat membentuk saling pengertian, menumbuhkan persahabatan, memelihara kasih sayang, menyebarkan pengetahuan dan melestarikan peradaban. Aw (2011:3) mengatakan bahwa “ Salah satu jenis komunikasi yang frekuensi terjadinya cukup tinggi adalah komunikasi *interpersonal* atau komunikasi antarpribadi “. Begitu pentingnya komunikasi *interpersonal* dalam kehidupan manusia, apabila mengalami hambatan dalam komunikasi *interpersonal* akan mengalami permasalahan dalam kehidupannya.

Hambatan yang muncul dalam proses komunikasi *interpersonal* yaitu timbulnya kecemasan saat melakukan komunikasi. Kecemasan dapat terjadi dalam berbagai lingkup kehidupan manusia, antara lain dalam lingkup sosial maupun

lingkup akademik. Pada lingkup sosial, individu yang mengalami hambatan berupa kecemasan dalam berkomunikasi *interpersonal* cenderung akan menghindari lingkungan sosial yang menuntut untuk melakukan komunikasi secara langsung. Kecemasan komunikasi *interpersonal* dalam lingkup sosial akan terlihat kurangnya interaksi atau hubungan dengan orang lain.

Pada lingkup akademik, tidak jarang ditemukan peserta didik yang mengalami hambatan komunikasi *interpersonal* berupa kecemasan. Pada lingkup akademik, proses pendidikan yang berlangsung akan sangat berkaitan erat dengan komunikasi. Segala sesuatu yang berkaitan dengan proses pendidikan tidak akan dapat berjalan tanpa adanya komunikasi.

Pada proses belajar mengajar, peserta didik dituntut untuk mengikuti kegiatan belajar dengan berpartisipasi secara aktif. Misalnya bertanya kepada guru atau mengemukakan pendapat di dalam kelas. Partisipasi peserta didik dalam proses belajar mengajar dapat dijadikan indikator pemahaman peserta didik terhadap materi yang telah disampaikan. Timbulnya berbagai macam permasalahan dalam proses pendidikan khususnya dalam proses belajar mengajar di kelas dapat bermula dari adanya persoalan atau hambatan dalam melakukan komunikasi *interpersonal*.

Permasalahan kecemasan dalam komunikasi *interpersonal* antara lain ketika guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengemukakan pendapat, ide, atau gagasannya terkadang peserta didik terlihat takut, gugup, gelisah, bahkan sampai berkeringat dingin. Reaksi terjadi karena peserta didik beranggapan pendapatnya akan salah dan akan diremehkan oleh guru dan teman – temannya.

Peserta didik yang mengalami hambatan komunikasi *interpersonal* dalam lingkup akademik belum tentu mengalami hambatan komunikasi dalam bersosialisasi dengan lingkungannya. Ditemukan peserta didik yang dalam kesehariannya atau dalam situasi informal memiliki keterampilan komunikasi yang cukup baik, akan tetapi ketika dituntut untuk menyampaikan pendapatnya di dalam kelas mengalami kesulitan. Komunikasi *interpersonal* dalam lingkup akademik bagi sebagian peserta didik sangat berbeda dengan komunikasi *interpersonal* yang sering digunakan dalam kehidupan sehari – hari. Pada lingkup akademik, komunikasi *interpersonal* yang disampaikan memiliki standar nilai. Standar nilai berupa ketentuan benar atau salah terhadap pendapat yang dikemukakan pada saat proses belajar. Peserta didik menjadi cemas atau takut jika pendapat yang dikemukakannya salah, sehingga memilih untuk tidak berpendapat atau cenderung bersikap pasif.

Kecemasan komunikasi *interpersonal* pada dasarnya merupakan gejala yang normal pada proses komunikasi, akan tetapi apabila kecemasan tersebut berlebihan maka akan menjadi masalah yang serius. Wahyudi (2009:47) mengatakan bahwa “ Ketidakmampuan individu berkomunikasi pada gilirannya dapat menyebabkan komunikasi menjadi terhambat, dan akan membentuk individu menjadi pribadi yang pasif dan menghindari komunikasi “.

McCroskey dan Richmond (De vito, 1997) mengemukakan hasil penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan 20% peserta didik di Amerika Serikat mengalami kecemasan komunikasi. Burgoon Clan Ruffiner (Wulandari, 2004:3) yang melakukan penelitiannya di Amerika Serikat menunjukkan 10 – 20% populasi di Amerika Serikat mengalami kecemasan berkomunikasi yang

sangat tinggi. Penelitian lain mengenai kecemasan komunikasi juga dilakukan di Indonesia oleh Mardiyah dan Sutijono (ppb.jurnal.unesa.ac.id), penelitian dilakukan di SMA Negeri 13 Surabaya, hasil menunjukkan terdapat 12,5% peserta didik yang memiliki kecemasan komunikasi dalam kategori tinggi. Peserta didik dengan kecemasan komunikasi dalam kategori yang tinggi menunjukkan rendahnya partisipasi dalam proses belajar mengajar di kelas karena mengalami kesulitan mengkomunikasikan ide atau pendapatnya kepada guru ataupun teman – temannya di kelas.

Hal ini sesuai dengan kondisi di lapangan yang ditemukan ketika peneliti melakukan observasi di SMP Swasta Bina Agung Medan, ketika peserta didik diminta untuk menyampaikan pendapatnya tampak peserta didik tersebut mengalami kecemasan, biasanya ia akan terlihat gugup dan takut, bahkan tidak jarang ada yang sampai berkeringat dingin. Kecemasan yang dialami peserta didik biasanya akan muncul sebelum ia berbicara dan akan meningkat ketika ia sudah memulai untuk berbicara. Hal ini diperkuat dengan data yang diperoleh peneliti ketika menyebarkan angket kepada 64 orang siswa, terdapat 15,6 % siswa mengalami kecemasan komunikasi *interpersonal* rendah, 48,4 % siswa mengalami kecemasan komunikasi *interpersonal* sedang, 23,4% siswa mengalami kecemasan komunikasi *interpersonal* tinggi, dan 12,5% siswa mengalami kecemasan komunikasi *interpersonal* sangat tinggi.

Kecemasan komunikasi *interpersonal* merupakan permasalahan psikologis, penanganan permasalahan psikologis di sekolah merupakan tugas yang harus dilakukan oleh konselor. Menurut Ward (Kurnanto, 2013:2) mengatakan bahwa “prosedur kelompok dalam konseling dan psikoedukasi telah lama

dipertimbangkan dan digunakan oleh konselor sebagai metode yang paling bijaksana dalam membantu konseli “. Sementara itu Gazda (Kurnanto, 2013 : 2) “ mengatakan bahwa program konseling kelompok dapat memberikan individu berbagai macam pengalaman kelompok yang membantu mereka belajar berfungsi secara efektif, mengembangkan toleransi terhadap stres dan kecemasan, dan menemukan kepuasan dalam bekerja dan hidup bersama orang lain “. Hasen Warner (dalam Prayitno, 2004 : 315) juga menegaskan bahwa “ layanan konseling kelompok merupakan cara yang amat baik untuk menangani konflik – konflik antarpribadi dan membantu individu – individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka “.

Restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik dari pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* yaitu pendekatan konseling yang didasarkan atas konseptualisasi atau pemahaman pada setiap peserta didik, yaitu pada tiga keyakinan khusus peserta didik dan pola perilaku peserta didik. Proses konseling dengan cara memahami peserta didik didasarkan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang, keyakinan konseli untuk membawa perubahan emosi dan strategi perilaku ke arah yang lebih baik. Ellis (Nursalim, 2005:47) mengatakan “ Restrukturisasi kognitif yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional. Penelitian yang dilakukan oleh Meichenbum (Solihat, 2012 : 7) menunjukkan kesuksesan dari program restrukturisasi kognitif manakala diaplikasikan pada permasalahan kecemasan komunikasi, kecemasan mengikuti tes, fobia, marah, ketidakmampuan bersosialisasi.

Kecemasan komunikasi *interpersonal* merupakan salah satu permasalahan berupa sikap yang muncul akibat adanya pikiran negatif peserta didik terhadap komunikasi yang akan disampaikannya. Nasution (2012) menyimpulkan bahwa “kecemasan yang timbul diakibatkan oleh pikiran-pikiran negatif dari diri sendiri. Kecemasan itu akan terus timbul, kita hanya dapat berusaha untuk menekan rasa cemas “. Teknik restrukturisasi kognitif diprediksi sebagai cara yang tepat untuk mengatasi permasalahan kecemasan komunikasi *interpersonal* karena fokus dari teknik restrukturisasi kognitif yaitu mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menganggap perlu melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Pengurangan Kecemasan Komunikasi *Interpersonal* Pada Siswa Kelas VIII SMP Swasta Bina Agung Medan Tahun Ajaran 2018/2019 “.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka penulis mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Masih ada siswa yang belum mampu berkomunikasi dengan baik.
- b. Siswa cemas ketika diminta mengemukakan pendapatnya saat belajar kelompok dengan teman sekelasnya.
- c. Siswa kurang mampu mengatur tata bahasa dalam berkomunikasi dengan antar siswa maupun dengan guru.
- d. Siswa sering gugup saat diminta guru untuk berbicara didepan kelas.
- e. Kurangnya bimbingan dan latihan mengurangi kecemasan komunikasi *interpersonal*.

1.3 Batasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu, pikiran, tenaga dan juga biaya serta menghindari kesalahpahaman maka peneliti membatasi masalah ini. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah “ Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Pengurangan Kecemasan Komunikasi *Interpersonal* Pada Siswa Kelas VIII SMP Swasta Bina Agung Medan Tahun Ajaran 2018/2019”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah, maka rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “ Apakah Ada Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Pengurangan Kecemasan Komunikasi *Interpersonal* Pada Siswa Kelas VIII SMP Swasta Bina Agung Medan Tahun Ajaran 2018/2019 ? ”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan maka tujuan utama dari penelitian ini adalah “ Untuk Mengetahui Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Pengurangan Kecemasan Komunikasi *Interpersonal* Pada Siswa Kelas VIII SMP Swasta Bina Agung Medan Tahun Ajaran 2018/2019” .

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya tujuan penelitian, maka diharapkan penelitian ini bermanfaat untuk

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan layanan Bimbingan Konseling khususnya dalam konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dan menjadi tambahan referensi untuk kajian tentang kecemasan komunikasi *interpersonal* siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi sekolah, sebagai masukan agar kelak hasil penelitian dapat menghasilkan siswa – siswa yang bisa berkomunikasi *interpersonal* dengan baik dan bertutur bahasa sopan dalam kegiatan belajar mengajar.

b. Bagi Guru BK / Konselor, sebagai masukan tentang pentingnya pemberian konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi kecemasan komunikasi *interpersonal* siswa dalam kegiatan belajar mengajar.

c. Bagi siswa, setelah mendapatkan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif siswa dapat melakukan komunikasi *interpersonal* dengan baik.

d. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dengan terjun langsung ke lapangan dan memberikan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif terhadap pengurangan kecemasan komunikasi *interpersonal* siswa. Pengalaman tersebut berguna untuk keterampilan peneliti saat menjadi guru BK atau konselor di sekolah.