

**EFEKTIFITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM
MENGURANGI KECEMASAN BERKOMUNIKASI PADA SISWA
(Studi Eksperimen di SMA N 7 Padang)**

SKRIPSI

***Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Strata Satu Bidang Bimbingan Konseling***



OLEH
WELA ASWIDA
01329 /2008

**BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Judul :Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi
Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa (Studi Eksperimen
terhadap Siswa SMA N 7 Padang)

Nama : Wela Aswida

NIM/BP : 01329/2008

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 25 Juli 2012

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Marjohan, M.Pd., Kons	1.
2. Sekretaris	: Dra. Yarmis Syukur, M.Pd., Kons	2.
3. Anggota	: Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd., Kons	3.
4. Anggota	: Dra. Yulidar Ibrahim, M.Pd., Kons	4.
5. Anggota	: Nurfarhanah, S.Pd. M.Pd., Kons	5.

ABSTRAK

Wela Aswida : Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada Siswa (*Studi Eksperimen terhadap Siswa SMA N 7 Padang*)

Peserta didik atau siswa tidak hanya belajar untuk mencapai prestasi belajar, tetapi juga belajar untuk berinteraksi dan berkomunikasi yang baik dengan teman sebaya, guru-guru dan semua personil di sekolah maupun di luar sekolah. Kenyataannya tidak semua siswa dapat lancar berkomunikasi. Ada beberapa siswa yang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi. Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang dapat diberikan oleh guru BK di sekolah untuk membantu siswa mengatasi permasalahan yang dialaminya dalam berkomunikasi, dengan melatih keterampilan berkomunikasi. Melihat gejala tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dan bagaimana perbedaan tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian *pre-experiment* dengan jenis *the one-group pre-test post-test design*. Subjek penelitian adalah siswa kelas X.6 di SMA N 7 Padang yang terdaftar pada tahun ajaran 2011/2012 yaitu sebanyak 13 orang siswa. Siswa yang menjadi subjek penelitian yaitu siswa yang memperoleh hasil *pre test* berada pada kategori tinggi. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Data dianalisis dengan mencari persentase mutu melalui program *Microsoft Office Excel 2007* dan teknik *Wilcoxon signed ranks test* (dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 15.0).

Temuan penelitian yaitu: 1) Tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok adalah 76,76%, yaitu berada pada kategori tinggi. 2) Tingkat kecemasan berkomunikasi siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok adalah 49,78%, yaitu berada pada kategori rendah. 3) Berdasarkan hasil uji hipotesis, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, dimana kecemasan berkomunikasi siswa menurun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan kepada guru BK di sekolah untuk melaksanakan bimbingan kelompok secara efektif kepada siswa, agar dapat membantu siswa mengentaskan permasalahannya dalam berkomunikasi.

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Warahmatullahi wabarakatuh

Puji dan syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, Salawat tak henti-hentinya penulis sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ **Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada Siswa Kelas X di SMA N 7 Padang**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Dalam penelitian dan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, dorongan, petunjuk dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd., Kons selaku pembimbing I, dan Ibu Dra. Hj. Yarmis Syukur, M.Pd., Kons selaku pembimbing II, yang telah memberikan masukan dan saran serta dengan sabar membimbing penulis dalam menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi ini.
2. Bapak/Ibu penguji skripsi (1) Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd., Kons (2) Dra. Yulidar Ibrahim, M.Pd., Kons (3) Nurfarhanah, S.Pd.M.Pd, Kons yang telah menguji dan memberikan saran terhadap perbaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Daharnis, M.Pd., Kons selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling dan Bapak Drs. Erlamsyah, M.Pd., Kons selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

4. Bapak dan Ibu Dosen staf Pengajar fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan yang bermanfaat selama penulis kuliah.
5. Bapak Drs. Nursal Samin selaku Kepala SMA Negeri 7 Kota Padang, yang telah memberikan izin untuk proses penelitian.
6. Guru BK dan Karyawan di SMA N 7 Padang yang telah ikut membantu dalam proses penelitian ini.
7. Ayahanda (Dawa,ir) dan Ibunda (Asdarwati) beserta keluarga tercinta yang selalu memberikan do'a dan dukungan baik moril maupun materil kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan angkatan 2008 yang senasib dan seperjuangan dengan penulis yang telah memberikan semangat dan dorongan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada siswa kelas X.6 di SMA N 7 Kota Padang pada Tahun Pelajaran 2011/2012 yang telah bersedia memberikan keterangan sehingga skripsi ini dapat selesai.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca umumnya dan penulis khususnya. Amin.

Padang, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I: Pendahuluan	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Asumsi.....	7
F. Tujuan.....	8
G. Manfaat.....	8
H. Penjelasan Istilah.....	9
BAB II: Kajian Pustaka	
A. Kajian Teori.....	11
1. Bimbingan Kelompok.....	11
a. Pengertian Bimbingan Kelompok.....	11
b. Tujuan Bimbingan Kelompok	14
c. Manfaat Bimbingan Kelompok	15
d. Asas Bimbingan Kelompok	16
e. Komponen Bimbingan Kelompok	17
f. Tahap Tahap Pelaksanaan Bimbimbingan Kelompok.....	19
2. Kecemasan Berkomunikasi.....	21
a. Kecemasan Komunikasi Antar Pribadi.....	26
b. Kecemasan Komunikasi dalam Kelompok Kecil.....	28
c. Kecemasa Berbicara di Depan Umum.....	29
d. Upaya Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi.....	30

3. Keterkaitan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Kecemasan Berkomunikasi.....	31
B. Kerangka Konseptual.....	33
C. Hipotesis.....	33
BAB III: Metode Penelitian	
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Subjek Penelitian.....	39
C. Jenis dan Sumber Data.....	39
1. Jenis Data.....	39
2. Sumber Data.....	40
D. Pelaksanaan Eksperimen.....	40
E. Teknik Pengumpulan Data.....	52
F. Teknik Analisis Data.....	54
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	57
1. Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Siswa Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok.....	57
2. Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Siswa Setelah Diberikan Bimbingan Kelompok.....	63
3. Perbedaan Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Siswa Sebelum dan Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok.....	69
B. Pembahasan.....	72
C. Keterbatasan Penelitian.....	81
BAB V: PENUTUP	
A. Simpulan.....	83
B. Saran.....	84
KEPUSTAKAAN.....	85

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Topik dan Permainan Layanan Bimbingan Kelompok.....	36
2. Skor Jawaban Responden.....	53
3. Klasifikasi Tingkat Jawaban.....	55
4. Tingkat Kecemasan Siswa Berkomunikasi Siswa Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok.....	58
5. Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Dalam Kelompok Kecil Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok.....	59
6. Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Dalam Kelas Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok.....	60
7. Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara Antar Pribadi Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok.....	61
8. Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok.....	62
9. Tingkat Kecemasan Siswa Berkomunikasi Siswa Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok.....	63
10. Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Dalam Kelompok Kecil Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok.....	65
11. Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Dalam Kelas Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok.....	66
12. Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara Antar Pribadi Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok.....	67
13. Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok.....	68
14. Perbedaan Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Siswa Sebelum Dan Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok.....	69
15. Hasil Uji Hipotesis.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	33
2. Desain <i>One Group Pre Test Post Test</i>	35
3. Perbedaan Kecemasan Berkomunikasi Siswa Sebelum dan Setelah Diberikan Bimbingan Kelompok.....	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-Kisi Angket Penelitian.....	88
2. Angket Penelitian.....	89
3. Hasil Pengolahan <i>Pre Test</i>	93
4. Hasil Pengolahan <i>Post Test</i>	100
5. Rencana Pelaksanaan Layanan.....	107
6. Laporan Pelaksanaan Layanan.....	108
7. Profil Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	141
8. Laiseg Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	149
9. Daftar Hadir Anggota Bimbingan Kelompok.....	195
10. Surat Izin Penelitian.....	201
11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	203
12. Dokumentasi Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	204

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan berencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Sekolah sebagai lembaga formal merupakan sarana dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan tersebut.

Undang-Undang RI no. 20 tahun 2003, pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa:

Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan YME, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Berdasarkan tujuan pendidikan di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan tidak hanya untuk meningkatkan kemampuan akademis pada siswa tetapi pendidikan membantu mengoptimalkan semua aspek perkembangan peserta didik yaitu dibidang akademik, sosial, maupun dibidang agama.

Peserta didik tidak hanya belajar untuk mencapai prestasi belajar, tetapi juga belajar untuk berinteraksi dan berkomunikasi yang baik dengan teman sebaya, guru-guru dan semua personil di sekolah maupun di luar sekolah. Hal ini dikarenakan hakikat manusia sebagai makhluk sosial,

yaitu manusia selalu berinteraksi dan berkomunikasi dengan manusia lainnya dalam memenuhi kebutuhannya.

Kata komunikasi berasal dari bahasa latin "*communico*" yang dalam bahasa Inggris berarti "*to share*". Dalam hal ini dapat diartikan bahwa komunikasi adalah proses memberi dan menerima dari pihak yang satu kepada pihak lain. Raymond (dalam Jalaluddin Rahmat, 2007: 3) menyatakan:

“ a transactional proces involving cognitive sorting, selecting, and sharing, of symbol in such a way as to help another elicit from his own experiences a meaning or responses similar to that intended by the source ”

Berdasarkan pendapat di atas, komunikasi dapat diartikan bahwa komunikasi merupakan proses transaksional yang meliputi pemisahan dan pemilahan bersama lambang secara kognitif, sehingga membantu orang lain untuk mengeluarkan dari pengalamannya sendiri arti atau respons yang sama dengan yang dimaksud oleh sumber pesan.

Kenyataannya tidak semua individu dapat lancar berkomunikasi. Ada beberapa hambatan yang dialami individu dalam berkomunikasi, seperti kecemasan dalam berkomunikasi. Kecemasan berkomunikasi merupakan salah satu bentuk hambatan komunikasi (*communication apprehension*).

Menurut Mc Croskey (1984: 13) "*Comunication Apprehension is an individual's level of fear or anxiety associated with either real or anticipated communication with another person or persons*".

Berdasarkan pendapat Mc Croskey sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berkomunikasi merupakan suatu level ketakutan atau kecemasan seseorang, baik nyata maupun hanya prasangka, berkaitan dengan komunikasi dengan orang lain ataupun dengan banyak orang. Sejalan dengan pendapat sebelumnya Litlejohn dan Foss (2009: 99) mengatakan “ketakutan berkomunikasi adalah bagian dari kelompok konsep yang terdiri atas penghindaran sosial, kecemasan sosial, kecemasan berinteraksi dan keseganan sosial”.

Hal-hal yang menyebabkan kecemasan berkomunikasi menurut Mc Croskey (dalam Litlejohn dan Foss, 2009: 100) antara lain: “*Heredity* (keturunan), *modeling* (permodelan), *reinforcement* (penguatan), *expectancy learning* (mempelajari apa yang diharapkan), *other causes* (sebab lain) diantaranya kurang baiknya keterampilan berkomunikasi.”

Litlejohn dan Foss (2009: 99) mengatakan bahwa faktor kognitif sangat kuat pengaruhnya terhadap kecemasan berkemuikasi. Pikiran negatif cenderung membuat seseorang gelisah dan mencegah seseorang untuk mempertimbangkan semua informasi dan tanda-tanda pada lingkungan sekitar, mengacaukan pengolahan informasi secara normal, serta dapat memperkuat perilaku seperti penarikan diri dari masyarakat.

Menurut Astrid (2009: 20) kecemasan dalam berkomunikasi dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti kurang percaya diri, tidak ada kesiapan baik secara mental maupun fisik. Ketidaksiapan ini dapat diartikan bahwa individu tersebut tidak menguasai bahan yang akan

dikomunikasikannya. Faktor lain yang sangat besar pengaruhnya terhadap kecemasan berkomunikasi yang dialami siswa yaitu, karena kurangnya pengalaman siswa dalam berkomunikasi dan kurangnya keterampilan berkomunikasi. Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat memberikan latihan kepada siswa agar terampil berkomunikasi.

Menurut Mc Croskey (dalam Littlejohn dan Foss, 2009: 113) upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan dalam berkomunikasi yaitu dengan melakukan *training individual* untuk keterampilan berkomunikasi, terapi retorika, desensitisasi sistematis dan restrukturisasi kognitif. Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang melatih keterampilan berkomunikasi kepada siswa dan membantu siswa mengatasi permasalahan-permasalahan dalam berkomunikasi, seperti kecemasan berkomunikasi.

Prayitno (1995: 178) menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang, mereka saling berinteraksi, saling bertukar pendapat, saling menanggapi, saling memberi saran, dan lain-lain. Jadi dalam bimbingan kelompok siswa dilatih untuk berbicara, sehingga siswa tersebut terampil dalam berbicara dan semua hambatannya dalam berkomunikasi dapat teratasi.

Tujuan dari bimbingan kelompok menurut Prayitno (1995: 178) antara lain :

- 1) Mampu berbicara di depan banyak orang

- 2) Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak
- 3) Belajar menghargai pendapat orang lain
- 4) Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya
- 5) Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif)
- 6) Dapat bertenggang rasa
- 7) Menjadi akrab satu sama lainnya
- 8) Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa melalui kegiatan bimbingan kelompok siswa dapat berlatih berkomunikasi dengan baik. Kegiatan bimbingan kelompok dapat membantu mengatasi permasalahan siswa dalam berkomunikasi, seperti kecemasan berkomunikasi. Setelah mengikuti bimbingan kelompok hendaknya siswa dapat terampil berkomunikasi, tidak merasa cemas dan takut lagi saat berkomunikasi dengan orang lain, tidak cemas untuk berbicara antar pribadi, berbicara di dalam kelompok diskusi atau kelompok bimbingan kelompok, di dalam kelas ataupun di depan umum.

Fenomena yang terjadi di sekolah saat ini, dimana beberapa siswa sering mengalami cemas ketika berkomunikasi atau berbicara. Misalnya, siswa cemas saat berada di depan kelas untuk melakukan presentasi atau memberikan materi dalam suatu diskusi kelas.

Berdasarkan hasil penelitian Nurhaida (2009) di SMA N 7 Padang, ternyata 78,4% siswa SMA N 7 Padang tidak mau mengemukakan pendapat, cemas, penakut, pendiam dan kurang mampu dalam berbicara. Berdasarkan hasil wawancara dengan empat orang guru pembimbing di SMA N 7 Padang pada tanggal 11 Oktober 2011, dapat disimpulkan

bahwa sebagian dari 36 siswa dalam satu kelas, tidak mau berpartisipasi, takut dan cemas untuk mengeluarkan pendapatnya dalam kegiatan belajar dan dalam bimbingan kelompok yang dilakukan oleh guru BK. Sejalan dengan hal tersebut, dari hasil wawancara dengan 10 orang siswa kelas X.6 di SMA N 7 Padang tanggal 11 Oktober 2011, dimana 6 dari 10 orang siswa tersebut, mengaku mereka merasa cemas dan takut ketika akan berkomunikasi atau berbicara dengan orang asing atau orang-orang tertentu, di dalam kelompok diskusi, di dalam kelas serta di depan banyak orang.

Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti ingin mengkaji lebih dalam tentang bagaimana **“Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa (Studi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X.6 di SMA N 7 Padang)”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

1. Beberapa siswa mengalami kecemasan berkomunikasi antar pribadi.
2. Beberapa siswa mengalami kecemasan berkomunikasi di dalam kelas.
3. Beberapa siswa mengalami kecemasan berkomunikasi di dalam kelompok kecil.
4. Beberapa siswa mengalami kecemasan berkomunikasi di depan umum.
5. Beberapa siswa tidak mau mengemukakan pendapat di dalam kelas.

6. Beberapa siswa bersifat pendiam (pasif).
7. Beberapa siswa kurang mampu atau gugup dalam berbicara.
8. Beberapa siswa tidak mau mengemukakan pendapat dalam kegiatan bimbingan kelompok.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka perlu dibatasi permasalahan dalam penelitian ini yaitu hanya mengkaji tentang bagaimana keefektifan layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi yang dialami siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang akan diteliti, maka rumusan masalah dalam penelitian ini antara lain:

1. Bagaimana tingkat kecemasan berkomunikasi siswa kelas X.6 di SMA Negeri 7 Padang sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok ?
2. Bagaimana tingkat kecemasan berkomunikasi siswa kelas X.6 di SMA Negeri 7 Padang setelah diberikan layanan bimbingan kelompok?
3. Bagaimana perbedaan tingkat kecemasan berkomunikasi siswa kelas X.6 di SMA Negeri 7 Padang sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok?

E. Asumsi

1. Beberapa siswa telah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok di SMA N 7 Padang.

2. Setiap anggota yang mengikuti bimbingan kelompok memperoleh sejumlah manfaat tertentu dari kegiatan tersebut.
3. Kecemasan berkomunikasi merupakan salah satu hambatan dalam berkomunikasi.

F. Tujuan

Berdasarkan permasalahan dalam penelitian ini, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan berkomunikasi siswa kelas X.6 di SMA Negeri 7 Padang sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok.
2. Untuk mengetahui kecemasan berkomunikasi siswa kelas X.6 di SMA Negeri 7 Padang setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan berkomunikasi siswa kelas X.6 di SMA Negeri 7 Padang sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.

G. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat oleh berbagai pihak.

Manfaat penelitian ini terbagi dalam manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai bahan acuan dalam mengimplementasikan ilmu BK dalam rangka membantu remaja khususnya siswa SMA dalam mencapai semua aspek perkembangannya.

- b. Menambah wawasan dan pengetahuan dalam keilmuan BK, khususnya tentang permasalahan tentang kecemasan berkomunikasi dan upaya mengatasinya.

2. Manfaat Praktis

- a. Siswa berusaha untuk menghilangkan kecemasan berkomunikasi yang dialaminya, salah satunya dengan mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.
- b. Bagi guru Bimbingan dan Konseling dapat meningkatkan pemberian layanan, khususnya layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa mengurangi kecemasan dalam berkomunikasi.
- c. Bagi guru-guru di sekolah dapat saling bekerja sama dalam membantu siswa mengurangi rasa cemas dalam berkomunikasi.
- d. Bagi pimpinan dan dosen jurusan Bimbingan dan konseling sebagai bahan masukan dalam mempersiapkan dan membekali mahasiswa sebagai tenaga pembimbing atau konselor sekolah terutama dalam memberikan layanan-layanan dalam membantu mengentaskan permasalahan siswa.
- e. Bagi peneliti sebagai calon guru pembimbing dapat menambah pengetahuan tentang upaya mengurangi kecemasan berkomunikasi yang dialami siswa.

H. Penjelasan Istilah

1. Efektifitas

Hidayat (2003: 23) menyatakan efektifitas merupakan taraf tercapainya suatu tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya, baik secara individual maupun kelompok. Efektifitas dapat juga disebut dengan suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh tindakan atau usaha mendatangkan hasil atau keberhasilan dan dapat mencapai tujuan.

2. Bimbingan Kelompok

Prayitno (2006: 9) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sejumlah orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mendapatkan informasi dari topik yang dibahas dan berguna dalam kehidupannya.

3. Kecemasan Berkomunikasi

James Mc Croskey (1984: 13) menyatakan bahwa kecemasan berkomunikasi merupakan suatu level ketakutan atau kecemasan seseorang, baik nyata maupun hanya prasangka, berkaitan dengan komunikasi dengan orang lain ataupun dengan banyak orang. Dalam penelitian ini kecemasan berkomunikasi yang diteliti yaitu tingkat kecemasan berkomunikasi siswa berbicara dalam kelompok kecil, kecemasan berbicara di dalam kelas, kecemasan berbicara antar pribadi dan kecemasan berbicara di depan umum.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang diberikan kepada siswa di sekolah adalah layanan bimbingan kelompok. Menurut Prayitno (1995: 178) :

“Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain sebagainya, apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dalam bimbingan kelompok siswa dilatih untuk berani berkomunikasi, tidak cemas dan takut memberikan dan menanggapi pendapat orang lain.

Selanjut Prayitno (2006: 9) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling, dimana sejumlah orang akan membahas topik tertentu dan mendapatkan informasi dari topik tersebut yang berguna dalam kehidupannya.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah salah satu layanan bimbingan

dan kelompok yang merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu dalam suasana kelompok untuk memperoleh pemahaman baru serta mengembangkan potensi individu secara optimal.

Mungin Edi Wibowo (2005: 17) menyatakan:

“ bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi- informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dalam kegiatan bimbingan kelompok siswa akan saling bertukar pendapat mengenai topik yang dibahas dan pemimpin kelompok akan mengarahkan anggota kelompok untuk terampil dalam memberikan dan menanggapi pendapat. Semua siswa akan dilatih untuk terampil berkomunikasi dalam kegiatan bimbingan kelompok.

Dewa Ketut Sukardi (1994: 64) menyatakan hal yang sama mengenai bimbingan kelompok yaitu :

“layanan bimbingan kelompok memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama - sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing / konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan”.

Menurut Winkel (1997: 543) “Bimbingan kelompok mengupayakan perubahan dalam sikap dan perilaku secara tidak

langsung melalui penyajian informasi yang menekankan pengolahan kognitif oleh para peserta sehingga mereka dapat menerapkan sendiri”. Dengan adanya kegiatan bimbingan kelompok, diharapkan akan terjadi suatu pengolahan kognitif tentang informasi yang diberikan kepada anggota kelompok, sehingga akan terjadi suatu perubahan dalam sikap dan tingkah lakunya secara tidak langsung.

Menurut Tatiek Romlah (2001: 3) “Bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok yang ditujukan untuk mencegah dan mengatasi timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa” . Jadi dari beberapa pengertian bimbingan kelompok dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal. Dengan kata lain dengan adanya kegiatan bimbingan kelompok membantu mengembangkan keterampilan berkomunikasi yaitu berlatih berbicara dihadapan teman-temannya dalam mengemukakan pendapatnya, siswa

belajar untuk menghargai pendapat, siswa belajar memecahkan masalah dari topik yang dibahas.

b. Tujuan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno dan Erman Amti (1994: 108) tujuan bimbingan kelompok terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu para siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Selain itu juga mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan itu, baik suasana yang menyenangkan maupun yang menyedihkan. Secara khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk:

- 1) Melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat di hadapan teman-temannya.
- 2) Melatih siswa dapat bersikap terbuka di dalam kelompok.
- 3) Melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama teman-teman dalam kelompok khususnya dan teman di luar kelompok pada umumnya.
- 4) Melatih siswa untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok.
- 5) Melatih siswa untuk dapat bersikap tenggang rasa dengan orang lain.
- 6) Melatih siswa memperoleh keterampilan social.
- 7) Membantu siswa mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain.

Sejalan dengan pendapat di atas tujuan dari bimbingan kelompok menurut Prayitno (1995: 178) antara lain :

- 1) Mampu berbicara di depan banyak orang
- 2) Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak
- 3) belajar menghargai pendapat orang lain

- 4) bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya
- 5) mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif)
- 6) dapat bertenggang rasa
- 7) menjadi akrab satu sama lainnya
- 8) membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Selanjutnya menurut Bennet (Tatiek Romlah, 2001: 14)

tujuan bimbingan kelompok adalah:

- 1) Memberikan kesempatan-kesempatan pada siswa belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahannya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.
- 2) Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan :
 - a) Mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya.
 - b) Menghilangkan ketegangan-ketegangan emosi, menambah pengertian mengenai dinamika kepribadian.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan media pengembangan diri untuk dapat berlatih berbicara, menanggapi, memberi menerima pendapat orang lain, membina sikap dan perilaku yang normatif serta aspek-aspek positif lainnya yang pada gilirannya individu dapat mengembangkan potensi diri serta dapat meningkatkan perilaku komunikasi antar pribadi yang dimiliki.

c. Manfaat Bimbingan Kelompok

Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok maka manfaat yang diperoleh menurut pendapat Dewa Ketut Sukardi (1994: 5.17) yang dapat diperoleh adalah:

- 1) Dapat melatih diri berkomunikasi dengan orang lain
- 2) Berani berbicara di muka umum
- 3) Dapat mengemukakan pendapat
- 4) Dapat menanggapi pendapat orang lain
- 5) Tenggang rasa dalam berbicara
- 6) Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi
- 7) Menghargai pendapat orang lain

Sejalan dengan pendapat di atas, Prayitno (1997: 106)

mengemukakan lima manfaat dari bimbingan kelompok , yaitu:

- 1) Memberikan kesempatan yang luas kepada siswa untuk berpendapat dan berbicara berbagai hal yang terjadi di sekitarnya.
- 2) Memiliki pemahaman yang objektif, tepat dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan.
- 3) Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang bersangkutan paut dengan hal hal yang mereka yang mereka bicarakan dalam kelompok.
- 4) Menyusun program program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap yang buruk dan sokongan terhadap yang baik.
- 5) Melaksanakan kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana mereka programkan semula.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa manfaat dari layanan bimbingan kelompok adalah dapat melatih siswa untuk dapat hidup secara berkelompok dan menumbuhkan kerjasama antara siswa dalam mengatasi masalah, melatih siswa untuk dapat mengemukakan pendapat dan menghargai pendapat orang lain dan dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk dapat berkomunikasi dengan teman sebaya dan pembimbing.

d. Asas-Asas Bimbingan Kelompok

Asas-asas yang ada dalam layanan bimbingan kelompok menurut Prayitno (1995: 179) diantaranya adalah sebagai berikut :

1) Asas kesukarelaan

Semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.

2) Asas keterbukaan

Para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang yang dirasakan dan dipikirkannyatanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.

3) Asas Kegiatan

Semua anggota kelompok berpartisipasi aktif dalam kegiatan bimbingan kelompok

4) Asas kenormatifan

Semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.

5) Asas kerahasiaan

Para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.

e. Komponen-komponen bimbingan kelompok

Menurut Prayitno (2004: 6) komponen-komponen yang ada dalam layanan bimbingan kelompok diantaranya terdapat pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

1) Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok memiliki peran penting dalam rangka membawa para anggotanya menuju suasana yang mendukung tercapainya tujuan bimbingan kelompok. Sebagaimana yang dikemukakan Prayitno (1995: 35) bahwa peranan pemimpin kelompok ialah:

- a) Pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok. Campur tangan ini meliputi, baik hal-hal yang bersifat isi dari yang dibicarakan maupun yang mengenai proses kegiatan itu sendiri.
- b) Pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana yang berkembang dalam kelompok itu, baik perasaan anggota-anggota tertentu maupun keseluruhan kelompok. Pemimpin kelompok dapat menanyakan suasanan perasaan yang dialami itu.
- c) Jika kelompok itu tampaknya kurang menjurus ke arah yang dimaksudkan maka pemimpin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan itu.
- d) Pemimpin kelompok juga perlu memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadidalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok.
- e) Lebih jauh lagi, pemimpin kelompok juga diharapkan mampu mengatur “lalu lintas” kegiatan kelompok, pemegang aturan permainan (menjadi wasit), pendamai dan pendorong kerja sama serta suasana kebersamaan. Disamping itu pemimpin kelompok, diharapkan bertindak sebagai penjaga agar apapun yang terjadi di dalam kelompok itu tidak merusak ataupun menyakiti satu orang atau lebih anggota kelompok sehingga mereka itu menderita karenanya.
- f) Sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang

timbul di dalamnya, juga menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.

2) Anggota kelompok

Kegiatan layanan bimbingan kelompok sebagian besar juga didasarkan atas peranan para anggotanya. Peranan kelompok tidak akan terwujud tanpa keikutsertaan secara aktif para anggota kelompok tersebut, karena dapat dikatakan bahwa anggota kelompok merupakan badan dan jiwa kelompok tersebut. Agar dinamika kelompok selalu berkembang, maka peranan yang dimainkan para anggota kelompok menurut Prayitno (1995: 32) adalah:

- a) Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antaranggota kelompok.
- b) Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- c) Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama.
- d) Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.
- e) Benar-benar berusaha untuk secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
- f) Mampu berkomunikasi secara terbuka.
- g) Berusaha membantu anggota lain.
- h) Memberi kesempatan anggota lain untuk juga menjalankan peranannya.
- i) Menyadari pentingnya kegiatan kelompok itu.

f. Tahap- Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Tahap-tahap pelaksanaan bimbingan kelompok sangat penting, karena dengan adanya tahap-tahap tersebut pemimpin kelompok dapat mengetahui dan menguasai apa sebenarnya yang terjadi dan apa yang hendaknya terjadi di dalam kelompok.

Menurut Prayitno (2006: 20) tahap-tahap pelaksanaan bimbingan kelompok antara lain:

1) Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan berisikan antara lain:

- a) Menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih.
- b) Berdoa.
- c) Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok.
- d) Menjelaskan tujuan bimbingan dan kelompok.
- e) Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok.
- f) Menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok.
- g) Melaksanakan pengenalan dilanjutkan dengan permainan rangkaian nama.

2) Tahap Peralihan

Tahap peralihan berisikan antara lain:

- a) Menjelaskan kembali kegiatan kelompok.
- b) Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut.
- c) Mengenali suasana dan kesiapan anggota untuk memasuki tahap berikutnya.
- d) Memberi contoh topik yang dapat dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.
- e) Menentukan topik yang akan dibahas.

3) Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan berisikan antara lain:

- a) Pemimpin kelompok mengemukakan topik yang telah di persiapkan atau topik yang telah dipilih anggota.
- b) Membahas pentingnya topik tersebut dibahas dalam kelompok.
- c) Tanya jawab tentang topik.
- d) Pembahasan topik secara tuntas.
- e) Selingan.
- f) Menegaskan komitmen para anggota kelompok (apa yang akan dilakukan berkenaan dengan topik yang dibahas).

4) Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran berisikan antara lain:

- a) Menjelaskan bahwa kegiatan akan diakhiri.
- b) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing masing.
- c) Pembahasan kegiatan lanjutan.
- d) Pesan serta tanggapan anggota kelompok.
- e) Ucapan terima kasih.
- f) Berdoa.
- g) Perpisahan.

2. Kecemasan Berkomunikasi

Kamus istilah psikologi, Chaplin (2002: 15) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan campuran berisi ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Sejalan dengan pendapat di atas Dradjat (1980: 56) mengemukakan bahwa kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika individu mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin.

Pada umumnya tanda-tanda yang menyertai kecemasan pada tiap orang adalah sama, yaitu ditandai dengan perubahan psikologis seperti perasaan tegang, khawatir, takut, perubahan fisiologis seperti denyut jantung, pernapasan, tekanan darah yang meningkat (Lazarus dalam Lita Hadiati, 2004: 7)

Berdasarkan definisi kecemasan yang dikemukakan para ahli di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan campuran yang menimbulkan ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum atau ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa tidak aman, perasaan tersebut menimbulkan gejala fisiologis (gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala psikologis (panik, tegang, bingung, tidak konsentrasi, dan lain-lain).

Kata komunikasi dalam bahasa Inggris disebut *communication*, berasal dari kata *communicatio* atau dari kata *communis* yang berarti

sama atau sama maknanya atau pengertian bersama. Jadi komunikasi akan terjadi atau berlangsung selama ada kesamaan makna mengenai apa yang dipercakapkan oleh komunikan.

Bimo Walgito (1999: 65) mengatakan bahwa komunikasi merupakan proses penyampaian dan penerimaan lambang-lambang yang mengandung arti baik yang berwujud informasi-informasi, pemikiran, pengetahuan ataupun yang lain-lain dari komunikator kepada komunikan.

Secara sempit Wursanto (2004: 30) mengartikan komunikasi sebagai pesan yang dikirimkan seseorang kepada satu atau lebih penerima dengan maksud mempengaruhi tingkah laku si penerima.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa komunikasi adalah penyampaian informasi dan pengertian dari seseorang kepada orang lain. Komunikasi akan dapat berhasil baik apabila sekiranya timbul saling pengertian, yaitu jika kedua belah pihak si pengirim dan si penerima informasi dapat memahami.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan komunikasi adalah bentuk perasaan malu, khawatir takut dan menimbulkan ketegangan mental ketika individu menyampaikan pesan kepada individu lain atau dimuka umum dan biasanya menghasilkan gejala-gejala seperti kaki atau tangan yang berkeringat dan badan seolah-olah kaku.

Individu yang mengalami kecemasan komunikasi sering dinyatakan sebagai *apprehension communication*. Menurut James McCroskey (1984: 13) “*Communication Apprehension is an individual's level of fear or anxiety associated with either real or anticipated communication with another person or persons*”. Kecemasan berkomunikasi merupakan suatu level ketakutan atau kecemasan seseorang, baik nyata maupun hanya prasangka, berkaitan dengan komunikasi dengan orang lain ataupun dengan banyak orang. Jadi hambatan komunikasi (*communication apprehension*) sebagai bentuk reaksi negatif dari individu berupa kecemasan yang dialami seseorang ketika berkomunikasi

Sejalan dengan pendapat di atas Littlejohn dan Foss (2009: 99) mengatakan “ketakutan berkomunikasi adalah bagian dari kelompok konsep yang terdiri atas penghindaran sosial, kecemasan sosial, kecemasan berinteraksi dan keseganan sosial”.

Menurut Myers (dalam Miftahul Hidayati, 2009 :18) kecemasan berkomunikasi merupakan kecemasan yang dialami seseorang apabila ia diharapkan dapat memberikan suatu pesan kepada orang lain, tetapi ia ragu ragu dengan kemampuannya.

Selanjutnya Philips (dalam Miftahul Hidayati, 2009: 20) menyebutkan kecemasan berkomunikasi sebagai “*reticence*” yang dideskripsikan sebagai berikut:

- a. Ketidakmampuan untuk melakukan percakapan dengan orang yang masih asing walaupun hanya beberapa percakapan pendek.
- b. Ketidakmampuan mengembangkan percakapan mengikuti diskusi menjawab pertanyaan yang diajukan dalam kelas atau pekerjaan karena individu tidak mampu merangkai kata
- c. Ketidakmampuan menyampaikan pesan secara komplit, lebih suka menghindari partisipasi dalam situasi komunikasi.

Komponen-komponen yang terkandung dalam kecemasan berkomunikasi menurut Mc Croskey (dalam Stephen dan Karen, 2009: 99) antara lain:

- a. Komponen fisik: detak jantung cepat, suara bergetar, kaki gemetar, kejang perut, sulit bernapas, hidung berlendir.
- b. Komponen proses mental: sering mengulang kata atau kalimat, sulit mengingat hal-hal yang sangat penting, tidak tahu apa yang akan diucapkan.
- c. Komponen emosional: Ada rasa tidak mampu, rasa takut dan kehilangan kendali.

Mc Croskey (1984: 17) menyatakan:

“There are four varieties of this type of CA, CA about public speaking, CA about speaking in meeting or classes, CA about speaking in small group discussions, and CA about speaking in dyadic interactions”.

Berdasarkan pendapat di atas kecemasan berkomunikasi dapat terjadi pada empat konteks komunikasi, yaitu dalam berbicara di

depan umum, berbicara dalam suatu pertemuan atau suatu kelas, berbicara dalam suatu kelompok kecil dan berbicara antar pribadi.

Individu yang mengalami hambatan komunikasi (*communication apprehension*) akan merasa cemas bila berpartisipasi dalam komunikasi bentuk yang lebih luas, tidak sekedar cemas berbicara di muka umum. Individu tidak mampu untuk mengantisipasi perasaan negatifnya, dan sedapat mungkin berusaha untuk menghindari berkomunikasi. Jadi, istilah hambatan komunikasi (*communication apprehension*) mencakup kondisi yang lebih luas, baik kecemasan komunikasi antar pribadi, komunikasi kelompok (komunikasi dalam kelompok kecil dan berbicara di depan umum), dan komunikasi massa. Dalam penelitian ini peneliti mengkaji kecemasan berkomunikasi yaitu pada konteks kecemasan berbicara antar pribadi, kecemasan berbicara dalam kelompok kecil, kecemasan berbicara di dalam kelas dan kecemasan berbicara di depan umum.

a. Kecemasan Komunikasi antar pribadi

Menurut Sasa Djuarsa Senjaya (2007: 1.27) komunikasi antar pribadi (*interpersonal communication*) adalah komunikasi antar perorangan dan bersifat pribadi, baik yang terjadi secara langsung ataupun tidak langsung.

Lebih lanjut, Lunandi (1992: 4) menjelaskan bahwa yang dimaksud komunikasi antar pribadi yang baik adalah komunikasi yang mempunyai sifat keterbukaan, kepekaan, dan bersifat umpan

balik. Individu merasa puas dalam berkomunikasi antar pribadi bila ia dapat mengerti orang lain dan merasa bahwa orang lain juga memahami dirinya.

Menurut Liliweri (1991: 5) ada tujuh sifat yang menunjukkan bahwa suatu komunikasi antara dua individu merupakan komunikasi antar pribadi. Sifat-sifat komunikasi antar pribadi itu adalah :

- 1) Melibatkan di dalamnya perilaku verbal dan non verbal.
- 2) Melibatkan perilaku spontan, tepat, dan rasional.
- 3) Komunikasi antar pribadi tidaklah statis, melainkan dinamis.
- 4) Melibatkan umpan balik pribadi, hubungan interaksi, dan koherensi (pernyataanyang satu harus berkaitan dengan yang lain sebelumnya).
- 5) Komunikasi antar pribadi dipandu oleh tata aturan yang bersifat intrinsik dan ekstrinsik.
- 6) Komunikasi antar pribadi merupakan suatu kegiatan dan tindakan.
- 7) Melibatkan di dalamnya bidang persuasif.

Individu yang mengalami kecemasan dalam berbagai bentuk, termasuk cemas ketika berkomunikasi antar pribadi sebenarnya berada dalam kondisi emosi yang sama sekali tidak menyenangkan (Lita Hadiati, 2004: 7).

Mc Croskey (dalam Stephen dan Karen, 2009: 106) mengemukakan tentang ciri-ciri kecemasan komunikasi antar pribadi, yaitu :

- 1) Tidak berminat untuk berprestasi dalam berkomunikasi (*Unwillingness*). Individu tidak berminat berkomunikasi disebabkan adanya rasa cemas, sifat introvert.
- 2) Penghindaran (*Avoiding*). Individu cenderung menghindari terlibat dalam berkomunikasi, dapat disebabkan adanya kecemasan, atau kurang informasi mengenai situasi komunikasi yang akan dihadapi.
- 3) *Skill acquisition*/syarat ketrampilan. Teori ini menyatakan bahwa individu akan merasa cemas bila ia merasa gagal atau tidak berhasil mengembangkan ketrampilannya dalam berkomunikasi.
- 4) *Modelling*/peniruan. Teori ini menjelaskan bahwa kecemasan komunikasi berkembang dari proses imitasi terhadap orang lain yang diamati oleh seseorang di dalam interaksi sosialnya.

b. Kecemasan Komunikasi dalam Kelompok kecil

James Mc. Croskey (dalam Sasa Djuarsa Senjaya, 2007: 3.3) memberi batasan komunikasi kelompok sebagai interaksi tatap muka dari tiga atau lebih individu guna memperoleh maksud atau tujuan yang dikehendaki seperti berbagi informasi, pemeliharaan

diri atau pemecahan masalah sehingga para anggota dapat menumbuhkan karakteristik pribadi anggota lainnya dengan akurat.

Komunikasi kelompok adalah komunikasi yang berlangsung antara beberapa orang dalam suatu kelompok “kecil” seperti dalam rapat, pertemuan, konperensi dan sebagainya (Anwar Arifin, 1984: 26). Burgoon (1978: 87) mendefinisikan komunikasi kelompok sebagai interaksi secara tatap muka antara tiga orang atau lebih, dengan tujuan yang telah diketahui, seperti berbagi informasi, menjaga diri, pemecahan masalah, yang mana anggota-anggotanya dapat mengingat karakteristik pribadi anggota-anggota yang lain secara tepat. Kedua definisi komunikasi kelompok di atas mempunyai kesamaan, yakni adanya komunikasi tatap muka, dan memiliki susunan rencana kerja tertentu untuk mencapai tujuan kelompok.

c. Kecemasan berkomunikasi di depan umum

Communication apprehension (hambatan komunikasi) yang tinggi akan mengalami kecemasan ketika menghadapi berbagai macam konteks komunikasi. Individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum tidak mengalami kecemasan komunikasi biasa. Kecemasan berbicaram di depan umum termasuk dalam bentuk komunikasi dalam kelompok besar, *generally anxious in variety of communication contexts*. Kecemasan berbicara di depan umum biasanya disebut dengan istilah *stage fright*, yaitu keadaan

takut atau cemas pada saat membayangkan atau situasi nyata berbicara di depan umum.

Mc Croskey (dalam Littlejohn dan Foss, 2009: 107) menjelaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan orang-orang sebagai hasil dari proses belajar sosial. Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum yaitu suatu keadaan tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun ketika berbicara di depan banyak orang.

d. Upaya dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi menurut Mc. Croskey (dalam Stephen dan Karen, 2009:101) yaitu dengan melakukan *training individual* untuk keterampilan berkomunikasi, terapi retorika, desensitisasi sistematis dan restrukturisasi kognitif.

Menurut Lewis dan Slade (dalam Astrid Indi, 2009: 32) solusi yang sebaiknya dilakukan untuk mengatasi atau mengurangi kecemasan berkomunikasi dengan orang lain adalah melalui berbagai upaya individu untuk melibatkan diri secara sosial.

Menurut Hedi Pujo Santoso (1998: 30) solusi untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa adalah dengan membiasakan mahasiswa tampil atau presentasi di depan kelas,

misalnya mereka diharuskan untuk mempresentasikan tugas di depan kelas baik secara individu maupun kelompok.

Bagi guru BK dapat memberikan bimbingan kelompok kepada siswa. Kegiatan ini hendaknya dapat mengurangi kecemasan siswa dalam berkomunikasi, mengingat salah satu tujuan bimbingan kelompok menurut Prayitno (1995: 178) yaitu mampu berbicara di depan banyak orang, mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak. Sejalan dengan itu Dewa Ketut Sukardi (1994: 5.17) juga mengemukakan beberapa manfaat bimbingan kelompok sehubungan dengan komunikasi yaitu dapat melatih diri berkomunikasi dengan orang lain dan berani berbicara di muka umum. Sehingga dengan latihan yang diberikan melalui kegiatan bimbingan kelompok diharapkan kecemasan berkomunikasi yang dialami siswa dapat berkurang.

3. Keterkaitan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Kecemasan Berkomunikasi

Menurut Hedi Pujo Santoso (1998: 67) “solusi yang terbaik untuk mengurangi keemasan berkomunikasi adalah melalui berbagai upaya untuk melibatkan mereka ke dalam tindak komunikasi dan mendorong mereka untuk melibatkan diri secara sosial.” Salah satu upaya guru pembimbing untuk melibatkan siswa dalam tindak komunikasi yaitu dengan memberikan layanan bimbingan kelompok.

Hal ini di dukung oleh tujuan layanan bimbingan kelompok menurut

Prayitno (1995: 178) antara lain :

- 1) Mampu berbicara di depan banyak orang
- 2) Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak
- 3) belajar menghargai pendapat orang lain
- 4) bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya
- 5) mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif)
- 6) dapat bertenggang rasa
- 7) menjadi akrab satu sama lainnya
- 8) membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

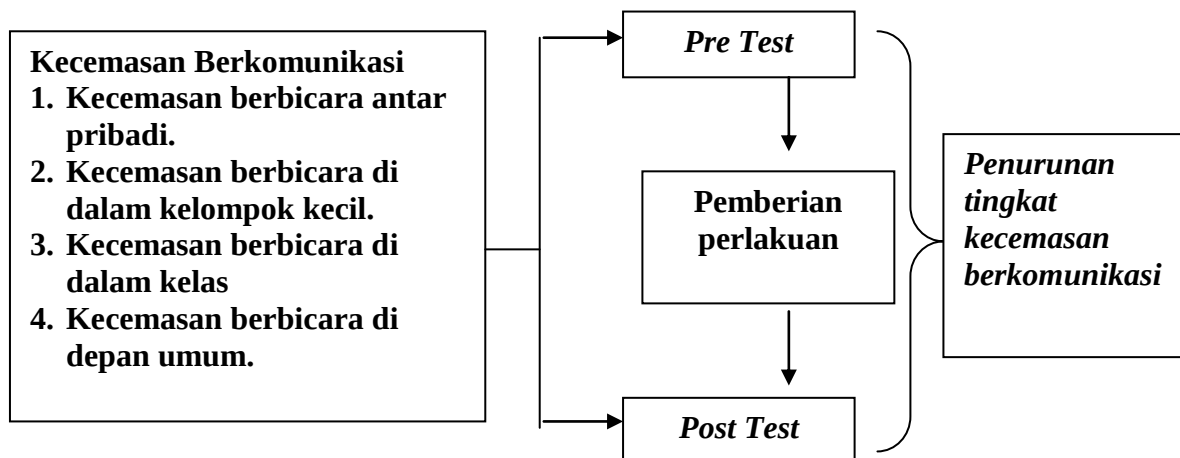
Menurut Mc. Croskey (dalam Stephen dan Karen, 2009: 101)

beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi yaitu dengan melakukan training individual untuk keterampilan berkomunikasi, terapi retorika, desensitisasi sistematis dan restrukturisasi kognitif. Hal ini didukung oleh pendapat Dewa Ketut Sukardi (1994: 444) mengenai manfaat layanan bimbingan kelompok, antara lain:

- 1) Dapat melatih diri berkomunikasi dengan orang lain
- 2) Berani berbicara di muka umum
- 3) Dapat mengemukakan pendapat
- 4) Dapat menanggapi pendapat orang lain
- 5) Tenggang rasa dalam berbicara
- 6) Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi
- 7) Menghargai pendapat orang lain

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu wadah dalam upaya mengurangi kecemasan yang dialami oleh siswa dalam berkomunikasi.

B. Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka Konseptual Penurunan Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok

Kerangka konseptual menjelaskan bahwa penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana perbedaan tingkat kecemasan berkomunikasi siswa di SMA Negeri 7 Padang, yaitu kecemasan berbicara antar pribadi, kecemasan berbicara di dalam kelompok kecil, kecemasan berbicara di dalam kelas, kecemasan berbicara di depan umum melalui layanan bimbingan kelompok, apakah tingkat kecemasan berkomunikasi siswa mengalami perbedaan sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok.

C. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

“Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan berkomunikasi siswa kelas X.6 sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, dimana tingkat kecemasan berkomunikasi siswa cenderung menurun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasannya maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok berada pada kategori tinggi.
2. Tingkat kecemasan berkomunikasi siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok berada pada kategori rendah.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, dimana tingkat kecemasan berkomunikasi siswa mengalami penurunan dari tingkat kecemasan berkomunikasi kategori tinggi menjadi rendah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Terjadinya penurunan tingkat kecemasan berkomunikasi siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok, diharapkan guru BK untuk melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok di sekolah, agar dapat membantu siswa mengentaskan permasalahannya, khususnya permasalahan dalam berkomunikasi. Seterusnya bagi guru BK yang telah melaksanakan bimbingan kelompok di sekolah, hendaknya menggunakan teknik relaksasi dan metode *role playing* dalam kegiatan

bimbingan kelompok, sehingga hasilnya lebih maksimal dalam mengurangi kecemasan siswa dalam berkomunikasi.

2. Guru mata pelajaran diharapkan untuk mengembangkan proses pembelajaran dengan metode pembelajaran yang banyak mengaktifkan siswa berkomunikasi seperti, diskusi kelompok, presentasi kelompok sehingga semakin banyak pengalaman siswa dalam berkomunikasi atau berbicara maka semakin rendah semakin rendah tingkat kecemasan berkomunikasi yang dialaminya.
3. Kepala sekolah, agar membantu penyediaan dan pengadaan sarana dan prasarana yang diperlukan guru BK dalam melaksanakan layanan BK di sekolah.

KEPUSTAKAAN

- A. Muri Yusuf. 2005. *Metode Penelitian*. Padang FIP UNP .
- Anas Sudjono. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Anwar Arifin. 1984. *Strategi Komunikasi: Suatu Pengantar Ringkas*, Bandung: Armico.
- Astrid Indi Anwar. 2009. *Hubungan Antara Self Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa* (Skripsi). Medan: Fakultas Psikologi.(online).<http://www.google.co.id/url?hubunganantarasefficiencydengankecemasanberbicaradidepanumumpadamahasiswa.pdf>. Diakses 13 Oktober 2011.
- Bimo Walgito. 1999. *Psikologi Sosial*. Yogyakarta: ANDI.
- Burgoon & Ruffner. 1978. *Human Communication*. (Online). <http://www.ffri.hr/humancommunication.pdf>. Diakses 27 September 2011.
- Chaplin. J.P. 2002. *Kamus Lengkap Psikologi*. Alih Bahasa. Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Darajdat. 1980. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Dewa Ketut Sukardi. 1994. *Pengantar Pelaksanann Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hedi Pujo Santoso. 1998 . *Tingkat Kecemasan Komunikasi Mahasiswa dalam Lingkup Akademis* (Skripsi). Semarang:ISIP Universitas diponegoro.
- Hidayat. 2003. *Efektifitas*. (Online). <http://www.wordpress.com>. Diakses 9 Juli 2012.
- Jalaludin Rahmat. 2007. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Liliweri. 1991. *Komunikasi Antar Pribadi*. Bandung: Citra Aditya Bakti.
- Lita Hadiati Wulandari. 2004. *Efektifitas Modifikasi-Perilaku Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan komunikasi Antar Pribadi* (Skripsi). Medan: FK USU.(online). library.usu.ac.id/download/fk/psikologi-lita.pdf. Diakses tanggal 13 Oktober 2011.
- Littlejohn, Stephen & Foss, Karen.A. 2009. *Theories Of Human Communication*. Alih Bahasa: Mohammad Yusuf. Jakarta: Salemba Humaika.

- Lunandi. 1992. *Komunikasi*. Yogyakarta: Konisius.
- Miftahul Hidayati. 2009. *Hubungan Antara Kecemasan Berkomunikasi dengan Kompetensi Sosial Mahasiswa Program Studi Psikologi UNP (skripsi)*. Padang: BK FIP UNP.
- Huhana S Utami & J.E Prawitasari. 1991. *Efektifitas Relaksasi dan Terapi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. (Online). <http://Muhanaprawitasari.com/publication/074.pdf>. Diakses tanggal 27 September 2012.
- Mungin Edi Wibowo. 2005. *"Konseling Kelompok Perkembangan"*. Semarang: UNNES Press.
- Nurhaida. 2009. *Peningkatan Keterampilan Berbicara Siswa melalui Bimbingan Kelompok(Skripsi)*. Padang. BK FIP UNP.
- Prayitno. 1995. *"Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)"* Jakarta: Ghalia Indonesia.
- . 1997. *Pelayanan Bimbingan dan Konseling(seri pemandu pelaksanaan bimbingan konseling di SMP)*. Padang: BK FIP UNP.
- . 2006. *Layanan L1-L9*. Padang: BK FIP UNP.
- Prayitno dan Amti, Erman. 1994. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahayu. 2004. *Hubungan Pola Pikir Positif dengan Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum*.(online).<http://www.jurnalpsikologi.hubunganpolapikir.com> dengan kecemasanberkomunikasi. Diakses tanggal 26 Juni 2012.
- Riduwan. 2007. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan dan Peneliti*. Bandung: Alfa Beta.
- Sasa Djuarsa Senjaya. 2007. *Teori Komunikasi*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Syaifuddin Azwar. 2004. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Tatiek Romlah. 2001. *Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok*. Jakarta: Depdikbud.
- Thursan Hakim. 2002. *Kiat-Kiat Percaya Diri*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Ulfah Fitrianingrum.2009.*Perilaku Coping pada Mahasiswa Psikologi yang mengalami kecemasan Komunikasi Interpersonal*(Skripsi). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Winkel, W.S. 1991. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia.

Winkel, W. S. 1997. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan (edisi Revisi)*. Jakarta.: PT Gramedia Wirasana Indonesia.

Wursanto.2004. *Etika Komunikasi Kantor*. Yogyakarta: Kanisius.