

Bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal pada aspek kognitif siswa

Dian Mayasari¹, Iip Istirahayu²,

^{1,2} STKIP Singkawang, Singkawang Indonesia.

Korespondensi: ✉ diarsingkawang@gmail.com

Abstract

Students as social beings should be able to do with good interpersonal communication. The fact that not all students can communicate with good interpersonal communication because of their apprehension. This study aims to analyze decreased students interpersonal communication apprehension on the cognitive aspects in state 21 Junior High School Pontianak. The method used in this study was the quantitative. This study population were students of class VII F state 21 junior high school pontianak amounting to 41 students and sampling techniques by purposive sampling with a total of 10 students. The results of this study indicate that there is a decline in interpersonal communication apprehension on cognitive aspects by 9.5 points or by 19.79% after being given of group counseling with self-management techniques.

Keywords: Bimbingan Kelompok, *Self-Management*, Kecemasan Komunikasi Interpersonal, Aspek Kognitif.

Cara Mengutip Artikel: Mayasari, D., & Istirahayu, I. (2017). Bimbingan kelompok dengan teknik self-management untuk mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal pada aspek kognitif siswa. In Ifdil, I., Bolo Rangka, I., & Adiputra, S. (Eds.), *Seminar & Workshop Nasional Bimbingan dan Konseling: Jambore Konseling 3* (pp. 52–55). Pontianak: Ikatan Konselor Indonesia (IKI)

© 2017. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Pendahuluan

Siswa SMP adalah siswa yang berusia antara 12-15 tahun dan merupakan usia pada masa remaja awal. Pada masa ini, kebutuhan bersosialisasi sangat tinggi dimana siswa akan berinteraksi dan bergaul bersama teman sebayanya. Sebagai makhluk sosial siswa harus dapat melakukan komunikasi interpersonal dengan baik. Kenyataannya tidak semua siswa dapat berkomunikasi interpersonal dengan baik dikarenakan adanya kecemasan dalam berkomunikasi.

McCroskey's (2009: 405) menjelaskan kecemasan komunikasi interpersonal sebagai tingkat ketakutan atau kecemasan yang berhubungan dengan situasi nyata atau komunikasi yang diantisipasi dengan individu lain dalam interaksi satu sama lain. Kecemasan komunikasi interpersonal dapat dilihat dari beberapa aspek salah satunya aspek kognitif yaitu perhatian yang berlebihan terhadap diri sendiri dan juga terhadap pandangan atau penilaian orang lain.

Kecemasan komunikasi interpersonal dapat menyebabkan siswa berusaha sekecil mungkin untuk terlibat dalam kegiatan komunikasi. Siswa cenderung memilih menghindari situasi komunikasi dan akibatnya siswa akan menarik diri dari pergaulan. Melihat akibat yang akan ditimbulkan dari kecemasan komunikasi interpersonal, membawa pemikiran bahwa kecemasan komunikasi interpersonal pada aspek kognitif perlu dikurangi.

Salah satu usaha yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal adalah melalui bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Gibson dan Marianne (2011: 275) menjelaskan bimbingan kelompok mengacu pada aktifitas-aktifitas bimbingan kelompok yang berfokus kepada penyediaan informasi atau pengalaman lewat aktifitas kelompok yang terencana dan teroganisir. Dengan bimbingan kelompok diharapkan anggota kelompok dapat meningkatkan kemampuannya sosialisasinya. *Self management* adalah suatu proses di mana klien mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi (Nursalim, 2013: 149).

Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Tempat penelitian SMP Negeri 21 kota Pontianak. Populasi penelitian adalah siswa kelas VII F SMP Negeri 21 Pontianak yang berjumlah 41 siswa. Sampel penelitian sebanyak 10 siswa yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologis. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif. Untuk melihat kecemasan komunikasi interpersonal pada aspek kognitif dihitung dengan persentase.

Hasildan Pembahasan

Penurunan kecemasan komunikasi interpersonal siswa pada aspek kognitif dapat dilihat dari perbandingan nilai evaluasi awal dan evaluasi akhir yang diperoleh masing-masing anggota kelompok. Berikut rincian perolehan skor evaluasi awal dan evaluasi akhir anggota kelompok pada aspek kognitif.

Tabel 1. Skor Evaluasi Awal dan Evaluasi Akhir Kecemasan Komunikasi Interpersonal Siswa pada Aspek Kognitif

No	AK	Frekuensi	Eval. Awal	Kategori	Eval. Akhir	Kategori	Penurunan
1	AS	F	34	S	26	K	8
		%	70,83		54,17		16,67
2	DGI	F	24	K	21	R	3
		%	50		43,75		6,25
3	EM	F	44	T	35	S	9
		%	91,67		72,92		18,75
4	ES	F	35	S	26	K	9
		%	72,92		54,17		18,75

No	AK	Frekuensi	Eval. Awal	Kategori	Eval. Akhir	Kategori	Penurunan
5	FF	F	26	K	18	R	8
		%	54,17		37,5		16,67
6	GM	F	43	T	32	S	11
		%	89,58		66,67		22,92
7	J	F	37	S	27	K	10
		%	77,08		56,25		20,83
8	SZM	F	44	T	33	S	11
		%	91,67		68,75		22,92
9	SRA	F	37	S	21	R	16
		%	77,08		43,75		33,33
10	WB	F	44	T	34	S	10
		%	91,67		70,83		20,83
Rata-rata			36,8		27,3		9,5
			76,67		56,88		19,79

Berdasarkan tabel 1 di atas terlihat bahwa kecemasan komunikasi interpersonal pada aspek kognitif mengalami penurunan sebesar 9,5 poin atau 19,79%. Data tersebut menunjukkan bahwa aspek kognitif mengalami penurunan setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.

Layanan bimbingan kelompok dianggap efektif karena dengan bimbingan kelompok anggota kelompok dilatih untuk meningkatkan kemampuan keterampilan komunikasi. Hal ini didukung oleh teori Mc Croskey (dalam Little John dan Foss, 2009: 101) yang mengemukakan beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi yaitu dengan melakukan *training* untuk keterampilan berkomunikasi.

Di dalam kegiatan bimbingan kelompok, anggota membahas cara-cara meningkatkan kepercayaan diri pada saat berkomunikasi interpersonal sehingga menambah pengetahuan siswa. Dengan informasi dan latihan yang diberikan, kecemasan komunikasi interpersonal siswa pada aspek kognitif dapat menurun. Selain itu dengan teknik *self-management* siswa dapat mengidentifikasi masalah pada aspek kognitif yaitu perhatian yang berlebihan terhadap diri sendiri dan juga terhadap pandangan atau penilaian orang lain sehingga siswa dapat mengontrol perubahan yang diharapkannya.

Bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* relevan dengan kebutuhan lapangan yang menunjukkan perlunya upaya strategis untuk mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal pada aspek kognitif yang pada akhirnya akan meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa ke arah yang lebih baik lagi.

Kesimpulan

Kecemasan komunikasi interpersonal pada aspek kognitif mengalami penurunan setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* sebesar 9,5 poin atau 19,79%.

Ucapan Terimakasih

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan taufiq dan hidayah-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan penelitian ini hingga publish jurnal. Terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Andi Mursidi, M.Si., selaku Ketua STKIP Singkawang yang memberikan motivasi selama penelitian dan peluang bagi dosen dalam melaksanakan tugas tri dharma perguruan tinggi.
2. Prof. Dr. DYP. Sugiharto, M.Pd. Kons, dan Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd atas bimbingan serta arahan dalam membimbing penulis sampai dengan terselesaikannya penelitian ini.

Daftar Rujukan

- Gibson, R. L. & Marianne, H. M. (2011). *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Littlejohn, W. S. dan Foss, A. K. (2009). *Theories of human communication*. Terjemahan Mohammad Yusuf. Jakarta: Salemba Humaika.
- McCroskey, J. (2009). "Human Communication". *A Publication of the Pacific and Asian Communication association*. Volume 11. Page 405.
- Nursalim. (2013). *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.