

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Komunikasi merupakan hal yang penting dalam kehidupan manusia. Komunikasi menyentuh segala aspek kehidupan manusia, tidak ada kegiatan yang dilakukan oleh manusia tanpa disertai dengan proses komunikasi. Dengan komunikasi manusia dapat membentuk saling pengertian, menumbuhkan persahabatan, memelihara kasih sayang, menyebarkan pengetahuan dan melestarikan peradaban. Begitu pentingnya komunikasi dalam kehidupan manusia, apabila mengalami hambatan dalam komunikasi akan mengalami permasalahan dalam kehidupannya.

Hambatan yang muncul dalam proses komunikasi yaitu timbulnya kecemasan saat melakukan komunikasi. Kecemasan komunikasi 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 cenderung akan menghindari lingkungan sosial yang menuntut untuk melakukan komunikasi secara langsung. Kecemasan komunikasi dalam lingkup sosial akan terlihat dari kurangnya interaksi atau hubungan dengan orang lain. Pada lingkup akademik, tidak jarang ditemukan peserta didik yang mengalami hambatan komunikasi berupa kecemasan. Kecemasan komunikasi dalam lingkup akademik dapat terlihat dari interaksi antara peserta didik dalam proses belajar mengajar, baik itu dengan peserta didik yang lain ataupun dengan guru.

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. Menurut Elliot *et al.* (Ramadhani, 2012: 1) komunikasi memiliki peranan penting dalam proses

Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/2014).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pembelajaran yaitu hubungan antara guru dengan peserta didik, penyampaian materi pelajaran termasuk didalamnya keaktifan atau keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran, serta pemberian *feedback* bagi peserta didik.

Proses pendidikan tidak terlepas dari komunikasi. Salah satu kegiatan dalam proses pendidikan yang berkaitan erat dengan proses komunikasi yaitu proses belajar mengajar di kelas. 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. Hambatan komunikasi dalam proses belajar dapat muncul dari guru ataupun peserta didik. Hambatan komunikasi yang muncul dari guru misalnya, guru kurang komunikatif, kurang menarik dalam menyampaikan materi pelajaran atau penggunaan bahasa atau istilah-istilah yang kurang dapat dipahami oleh peserta didik. Hambatan komunikasi yang timbul dari peserta didik yaitu adanya kecemasan komunikasi dalam proses belajar mengajar. Permasalahan kecemasan dalam komunikasi 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 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 baik, akan tetapi ketika dituntut untuk menyampaikan pendapatnya di dalam kelas mengalami kesulitan.

Komunikasi dalam lingkup akademik bagi sebagian peserta didik sangat berbeda dengan komunikasi yang sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Pada lingkup akademik, komunikasi yang disampaikan memiliki standar nilai. Standar nilai berupa ketentuan benar atau salah terhadap pendapat yang dikemukakan pada saat proses belajar mengajar. Peserta didik menjadi cemas atau takut untuk mengkomunikasikan pandangannya dikarenakan standar nilai. Peserta didik takut jika pendapat yang dikemukakannya salah, sehingga memilih untuk tidak berpendapat dan cenderung bersikap pasif.

Kecemasan dalam berkomunikasi disebut dengan istilah *communication apprehension* (Rakhmat, 2012: 154). Pada bidang ilmu psikologi, disebut juga sebagai *communication anxiety*. Sebagian besar literatur serta sumber-sumber menyebutnya dengan istilah *communication apprehension* (Arrini, 2012: 18).

Kecemasan komunikasi merupakan perasaan takut atau kekhawatiran dalam melakukan komunikasi. McCroskey (1984: 13) menjelaskan kecemasan komunikasi sebagai ketakutan atau kecemasan terkait komunikasi langsung yang akan dan sedang dilakukan dengan orang lain atau dengan banyak orang, sebagaimana dikemukakannya "*communication apprehension is an individual's level of fear or anxiety associated with either real or anticipated communication with another person or persons*".

Pengertian dari kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas (Arrini, 2012: 6). Rasa cemas memiliki ciri-ciri yang ditunjukkan oleh seseorang dengan adanya rasa malu, keengganan dalam berkomunikasi, gugup, diam, dan takut memberikan kesan negatif terhadap orang lain.

McCroskey dan Richmond (DeVito, 2011: 412) mengemukakan hasil penelitian yang dilakukan pada peserta didik di Amerika Serikat yang menunjukkan 20% peserta didik di Amerika Serikat mengalami kecemasan komunikasi. Burgoon dan Ruffner (Wulandari, 2004: 3) yang melakukan penelitiannya di Amerika Serikat menunjukkan 10-20% populasi di Amerika Serikat mengalami kecemasan berkomunikasi yang sangat tinggi, dan sekitar 20% mengalami kecemasan komunikasi cukup 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-teman di kelasnya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 145 orang peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung menunjukkan 8% peserta didik mengalami kecemasan komunikasi pada kategori sangat tinggi, 32% pada kategori tinggi, 43% pada kategori sedang, 14% pada kategori rendah dan 3% pada kategori sangat rendah. Peserta didik yang mengalami kecemasan komunikasi pada kategori sangat tinggi perlu mendapatkan penanganan untuk mengatasi permasalahan kecemasan komunikasi.

Kecemasan komunikasi pada dasarnya merupakan gejala yang normal pada proses komunikasi, akan tetapi apabila kecemasan tersebut berlebihan maka akan menjadi masalah yang serius. Ketidakmampuan individu berkomunikasi pada gilirannya dapat menyebabkan komunikasi menjadi terhambat, dan akan membentuk individu menjadi pribadi yang pasif dan menghindari komunikasi (Wahjudi, 2009: 47). Adanya hambatan dalam komunikasi khususnya dalam proses pembelajaran tentu akan berpengaruh terhadap hasil komunikasi yang diperoleh. Hasil komunikasi dalam proses pembelajaran berupa pemahaman peserta didik terhadap materi yang diberikan oleh guru.

Peserta didik yang mengalami kecemasan komunikasi akan mengarah pada *shyness* atau *social anxiety* yaitu merasa takut untuk tidak diterima oleh kelompoknya. Remaja yang mengalami *shyness* atau *social anxiety* akan cenderung untuk menghindari orang lain, mudah ketakutan, tidak mudah percaya dengan orang lain, pendiam dan enggan untuk berbicara dengan orang lain, bahkan remaja tidak memiliki inisiatif dalam situasi sosial, bicara pelan, menghindari kontak mata dan kurang dapat berkomunikasi.

Remaja yang memiliki tingkat kecemasan komunikasi tinggi memerlukan bantuan konselor untuk mereduksi tingkat kecemasan komunikasi, karena remaja dengan tingkat kecemasan yang tinggi dan berlebihan akan mengalami berbagai permasalahan. Remaja yang memiliki kecemasan komunikasi yang tinggi akan sulit melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Pada situasi akademik kecemasan komunikasi yang tinggi akan berpengaruh terhadap proses pembelajaran yang dilakukan remaja di sekolah.

Kecemasan komunikasi merupakan permasalahan psikologis. Penanganan permasalahan psikologis di sekolah merupakan tugas yang harus dilakukan oleh konselor. Kecemasan komunikasi yang dialami oleh peserta didik apabila tidak ditangani dapat membentuk pribadi yang pasif, sedangkan dalam proses pembelajaran di kelas peserta didik dituntut untuk berperan aktif. Pasifnya peserta didik dalam berkomunikasi apabila terus dibiarkan akan berpengaruh terhadap hasil belajar yang diperoleh oleh peserta didik. Peserta didik tidak dapat mengkomunikasikan ide, permasalahan ataupun memberi umpan balik terhadap proses pembelajaran.

Layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu peserta didik dalam menangani masalah kecemasan adalah layanan bimbingan pribadi sosial. Menurut Yusuf (2009: 11) bimbingan pribadi sosial diarahkan untuk memantapkan kepribadian dan mengembangkan kemampuan individu dalam menangani masalah-masalah dirinya. Kecemasan komunikasi merupakan masalah yang dialami oleh individu yang berkaitan dengan kemampuannya dalam melakukan komunikasi yang efektif dengan orang lain.

Kecemasan komunikasi merupakan masalah psikologis yang dialami oleh individu sehingga diperlukan penanganan dengan menggunakan pendekatan-pendekatan psikologis. Merujuk *American Psychological Association* (2010) pendekatan kognitif perilaku dan pendekatan behavioral merupakan pendekatan yang efektif untuk menangani masalah gangguan kecemasan.

American Psychological Association (2010) menyatakan pendekatan kognitif perilaku sangat efektif dalam mengobati gangguan kecemasan. Para terapis menggunakan pendekatan kognitif perilaku untuk membantu individu yang

mengalami kecemasan agar dapat mengidentifikasi dan belajar untuk mengelola faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan yang dialaminya. Sedangkan pendekatan behavioral untuk menangani masalah gangguan kecemasan bertujuan untuk mengurangi atau menghentikan perilaku-perilaku yang tidak diinginkan terkait dengan gangguan kecemasan.

Pendekatan konseling kognitif perilaku dipandang sebagai pendekatan yang lebih tepat dibandingkan dengan pendekatan-pendekatan lain. Menurut Reavley *et all* (2010: 29) hasil dari sejumlah penelitian menunjukkan pendekatan kognitif perilaku merupakan penanganan terbaik dan terbukti efektif dalam menangani semua jenis gangguan kecemasan, sebagaimana dikemukakannya bahwa:

Cognitive Behavioral Therapy has been assessed in a large number of high-quality studies. It has been applied to all the anxiety disorders and has been found to be effective. A statistical pooling of data from all these studies showed that Cognitive Behavioral Therapy is one of the best treatments available for anxiety disorders.

Keefektifan penggunaan pendekatan konseling kognitif perilaku dibuktikan oleh Markman pada tahun 1977 (Wulandari, 2004: 3). Markman melakukan teknik modifikasi kognitif-perilaku pada klien yang memiliki kecemasan komunikasi dan hasil penelitiannya menunjukkan modifikasi kognitif-perilaku efektif untuk mengatasi kecemasan komunikasi antar pribadi yang dilakukan pada subjek remaja.

Mahoney & Arnkoff (Dobson, 2009: 12) mengemukakan tiga klasifikasi pokok dari konseling kognitif perilaku yang memiliki perbedaan fokus tujuan konseling yaitu restrukturisasi kognitif, konseling keterampilan *coping*, dan konseling pemecahan masalah. Konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif memiliki asumsi perilaku yang maladaptif merupakan konsekuensi dari pikiran yang salah. Konseling keterampilan *coping* menekankan pada keterampilan perkembangan keterampilan yang dibentuk untuk membimbing konseli melakukan *coping*. Konseling pemecahan masalah merupakan kombinasi dari penerapan teknik restrukturisasi kognitif dan *coping* yang dijelaskan sebelumnya. Teknik konseling pemecahan masalah menekankan pentingnya kolaborasi yang

aktif antara konseli dan konselor dalam proses konseling yang sudah direncanakan.

Teori restrukturisasi kognitif menyatakan kepercayaan yang tidak realistis secara langsung bertanggung jawab untuk menghasilkan disfungsi emosi dan perilaku, seperti stres, depresi, kecemasan, dan penarikan sosial, dan manusia dapat menghilangkan emosi dan pengaruhnya dengan membongkar keyakinan yang memberi kehidupan. Melalui teknik restrukturisasi kognitif, permasalahan kecemasan ditangani melalui perubahan pikiran menjadi pikiran-pikiran yang positif sehingga adanya pandangan yang netral dan tidak menimbulkan perilaku yang bermasalah.

Penelitian yang dilakukan oleh Meichenbaum (Solihat, 2012: 7) menunjukkan kesuksesan dari program restrukturisasi kognitif manakala diaplikasikan pada problema kecemasan berbicara atau kecemasan komunikasi, kecemasan mengikuti tes, fobia, marah, ketidakmampuan bersosialisasi, tidak berfungsinya hubungan seks, dan bagi anak yang menarik diri dari lingkungannya.

Kecemasan komunikasi merupakan salah satu permasalahan berupa sikap yang muncul akibat adanya pikiran negatif peserta didik terhadap komunikasi yang akan disampaikan. Teknik restrukturisasi kognitif diprediksi sebagai intervensi yang tepat bagi permasalahan kecemasan komunikasi karena fokus dari teknik restrukturisasi kognitif yaitu mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif.

Berdasarkan fenomena yang dipaparkan, peneliti melakukan penelitian mengenai “Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Pada Remaja”.

B. Identifikasi dan Perumusan Masalah

Persoalan kecemasan komunikasi dapat dialami oleh siapapun termasuk peserta didik ketika harus berinteraksi di kelas saat proses belajar mengajar berlangsung. Peserta didik yang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi akan menimbulkan permasalahan dalam bidang akademik, contohnya remaja akan malu atau bahkan enggan untuk berbicara di depan kelas, bertanya kepada guru ataupun pasif dalam sesi diskusi kelompok.

Permasalahan lain yang timbul dari adanya kecemasan komunikasi yaitu peserta didik akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin untuk berkomunikasi, dan hanya akan berbicara apabila terdesak saja. Apabila kemudian peserta didik terpaksa berkomunikasi, sering pembicaraannya tidak relevan, sebab berbicara yang relevan tentu akan mengundang reaksi orang lain, dan akan dituntut berbicara lagi. Kecemasan dalam berkomunikasi muncul ketika timbul perasaan cemas, dan takut terhadap penilaian negatif orang lain terhadap apa yang dikatakan atau dikemukakan.

Menurut De Vito (Wahjudi, 2009: 49) kecemasan komunikasi dapat dipahami dalam dua perspektif, yaitu perspektif kognitif (*cognitively*) dan Perspektif behavioral (*behaviorally*). Ditinjau dari perspektif kognitif, “*communication apprehension is a fear of engaging in communication transaction*”. Kecemasan komunikasi adalah perasaan takut atau tingkat kegelisahan dalam transaksi komunikasi. Pada perspektif kognitif, peserta didik cenderung untuk membangun perasaan negatif serta memperkirakan hasil-hasil yang negatif pula dari transaksi komunikasi yang dilakukan. Artinya, rasa cemas atau takut akan selalu membayangi dirinya. Pada perspektif behavioral, “*communication apprehension is a decrease in the frequency, the strength and the likelihood of engaging in communication transactions*”. Kecemasan komunikasi adalah suatu pengurangan frekuensi, kekuatan dan ketertarikan dalam transaksi komunikasi. Gejala yang nampak dari perspektif behavioral, peserta didik yang mengalami kecemasan komunikasi akan menghindari situasi komunikasi apabila diharuskan untuk ikut ambil bagian atau berpartisipasi secara aktif dalam proses komunikasi.

Penanganan permasalahan kecemasan komunikasi merupakan tanggung jawab dari konselor karena kecemasan komunikasi adalah masalah yang berkaitan dengan permasalahan psikologis. Pelayanan bimbingan dan konseling komprehensif didasarkan kepada upaya pencapaian tugas perkembangan, pengembangan potensi dan pengentasan masalah konseli (ABKIN, 2008: 194). Berdasarkan konsep pelayanan bimbingan dan konseling komprehensif maka

konselor berperan untuk membantu peserta didik yang mengalami kecemasan komunikasi.

Konselor memiliki peran dalam memberikan pelayanan bimbingan untuk menyelesaikan permasalahan kecemasan komunikasi. Sesuai dengan tugas konselor di sekolah yaitu membantu peserta didik untuk mampu mencapai perkembangan secara optimal termasuk mampu berkomunikasi dengan baik. Pada pelaksanaannya di sekolah, konselor harus bahu-membahu dengan guru untuk mampu memfasilitasi peserta didik dalam upaya mengembangkan diri. Materi pengembangan diri peserta didik merupakan wilayah komplementer antara guru dan konselor (ABKIN, 2008: 186).

Upaya yang dapat dilakukan konselor sekolah dalam menangani peserta didik yang mengalami kecemasan komunikasi adalah dengan layanan bimbingan berupa intervensi dengan menggunakan pendekatan konseling kognitif perilaku. Konseling kognitif perilaku digunakan untuk mereduksi kecemasan komunikasi karena dengan konseling kognitif perilaku konseli akan dibantu untuk mengubah pola pikir negatif yang memicu timbulnya kecemasan menjadi lebih positif.

Konseling kognitif perilaku merupakan sebuah pendekatan yang menggabungkan konseling kognitif dan konseling behavior. Asumsi dasar mengenai konseling kognitif perilaku adalah setiap perilaku individu merupakan hasil dari proses berpikir. Oemarjoedi (2003: 9) mengungkapkan dalam konseling kognitif-perilaku, konseli diajak untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan individu mengenai masalah yang dihadapi.

Salah satu teknik dalam konseling kognitif perilaku adalah restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*). Restrukturisasi kognitif berfokus pada identifikasi dan mengubah keyakinan irasional dan pernyataan diri serta pikiran-pikiran yang negatif (Cormier & Cormier, 1990: 403). Restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan komunikasi berfokus pada kognitif yang menyimpang akibat individu tidak mampu mengelola ketakutannya ketika melakukan komunikasi.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian adalah “Apakah teknik restukturisasi kognitif efektif digunakan dalam mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja?”. Rumusan masalah diturunkan menjadi pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran umum kecemasan komunikasi peserta didik kelas X di SMA Pasundan 2 Bandung?
2. Bagaimana rancangan intervensi bimbingan dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi peserta didik kelas X di SMA Pasundan 2 Bandung?
3. Seberapa besar efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan komunikasi pada peserta didik kelas X di SMA Pasundan 2 Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan intervensi bimbingan dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan komunikasi peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/ 2014. Tujuan khususnya adalah :

1. Memperoleh gambaran umum mengenai kecemasan komunikasi yang terjadi pada peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung
2. Merumuskan rancangan intervensi bimbingan dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung
3. Memperoleh gambaran besaran efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat bagi Guru BK
Penelitian dapat menjadi panduan untuk membantu peserta didik yang mengalami kecemasan komunikasi

2. Manfaat bagi jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Penelitian menjadi contoh intervensi bimbingan untuk mereduksi kecemasan komunikasi

E. Struktur Organisasi Skripsi

Pada penyusunan skripsi, struktur organisasi yang digunakan yaitu sebagai berikut: (1) Pendahuluan, pada bab satu diuraikan latar belakang penelitian, identifikasi dan perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi. (2) Kajian Pustaka, pada bab dua diuraikan mengenai konsep atau teori utama dalam bidang serta permasalahan yang dikaji, penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang dikaji dan hipotesis penelitian. (3) Metode Penelitian, pada bab tiga merupakan penjabaran secara rinci dari metode penelitian yang digunakan dalam penelitian. Prosedur dan tahap-tahap penelitian mulai persiapan hingga penelitian berakhir dijelaskan dalam bab tiga. Pada bab tiga dilaporkan tentang instrumen yang digunakan. (4) Hasil Penelitian dan Pembahasan, dalam bab empat berisi pemaparan data hasil pengolahan atau analisis untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian dan pembahasan serta analisis temuan. (5) Kesimpulan dan Saran, bab lima berisi kesimpulan dari hasil analisis temuan penelitian yang dilakukan dan saran dari penelitian.

