

BAB II

KECEMASAN KOMUNIKASI DAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF

A. Restrukturisasi Kognitif

1. Konsep Bimbingan dan Konseling

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Bimbingan merupakan terjemahan dari bahasa Inggris yaitu “guidance”. Secara harfiah istilah “guidance” dari kata “guide” berarti : (1) mengarahkan (*to direct*), (2) memandu (*to pilot*), (3) mengelola (*to manage*), dan (4) menyetir (*to steer*).

Banyak pengertian bimbingan yang dikemukakan oleh para ahli, diantaranya sebagai berikut :

- 1) Kartadinata (1998: 3) menjelaskan bimbingan merupakan proses membantu individu untuk mencapai perkembangan optimal.
- 2) Rochman Natawidjaja (1987: 37) mengartikan bimbingan sebagai :
suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak sewajarnya, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat dan kehidupan pada umumnya.
- 3) Shertzer dan Stone (Yusuf dan Nurihsan, 2009: 6) mengartikan bimbingan sebagai proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu memahami diri dan lingkungannya.
- 4) Jones et.al (Sofyan S. Willis, 2004: 21) mengemukakan: “*guidance is the help given by one person to another in making choice and adjustment and in solving problem*”. Artinya bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain dalam membuat pilihan peraturan dalam memecahkan masalah.

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

Dari beberapa pendapat ahli yang telah dikemukakan, dapat ditarik kesimpulan bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang berkesinambungan kepada individu untuk memecahkan masalah yang dihadapi serta mencapai perkembangan yang optimal sehingga mampu memahami dirinya sendiri dan bertindak sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungannya.

Istilah bimbingan seringkali dirangkai dengan konseling. Robinson (Yusuf dan Nurihsan, 2009: 7) mengartikan konseling adalah semua bentuk hubungan antara dua orang, dimana yang seorang yaitu klien yang dibantu untuk lebih mampu menyesuaikan diri secara efektif terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya.

ASCA (*American School Counselor Association*) mengemukakan pengertian konseling sebagai berikut (Yusuf dan Nurihsan, 2009: 8) :

Konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu kliennya mengatasi masalah-masalahnya.

Menurut Yusuf dan Nurihsan (2009: 9) konseling merupakan salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu. Makna bantuan disini yaitu sebagai upaya untuk membantu orang lain agar ia mampu tumbuh ke arah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya.

Prayitno, dkk (2003: 14) mengemukakan bimbingan dan konseling sebagai :

Pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok supaya mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan karir, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung, berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Dari seluruh pendapat beberapa ahli, dapat disimpulkan bimbingan konseling adalah suatu bentuk hubungan antara konselor dengan konseli yang bertujuan

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

untuk membantu konseli (peserta didik) mengatasi masalah-masalahnya dan mencapai perkembangannya secara optimal.

b. Tujuan Bimbingan

Menurut Yusuf dan Nurihsan (2009: 13) tujuan pemberian layanan bimbingan adalah agar individu dapat:

(1) merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir serta kehidupan di masa yang akan datang; (2) mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimiliki secara optimal; (3) menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, lingkungan masyarakat serta lingkungan kerja; (4) mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi, penyesuaian dengan lingkungan pendidikan, masyarakat, maupun lingkungan kerja.

Untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut, maka individu harus mendapat kesempatan untuk:

(1) mengenal dan memahami potensi, kekuatan, dan tugas-tugas perkembangan, (2) mengenal dan memahami potensi atau peluang yang ada di lingkungan, (3) pencapaian tujuan, (4) memahami dan mengatasi kesulitan-kesulitan sendiri, (5) menggunakan kemampuan untuk kepentingan diri, kepentingan lembaga tempat bekerja dan masyarakat, (6) menyesuaikan diri dengan keadaan dan tuntutan dari lingkungan, dan (7) mengembangkan potensi dan kekuatan yang dimiliki secara optimal (ABKIN, 2007: 197).

Secara khusus bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu konseli supaya dapat mencapai tugas-tugas perkembangan yang meliputi aspek pribadi-sosial, belajar (akademik), dan karir.

c. Bidang Bimbingan dan Konseling

Merujuk pendapat Yusuf dan Nurihsan (2009:10), dilihat dari masalah individu, terdapat empat jenis bidang layanan bimbingan yaitu:

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

1) Bimbingan Akademik

Bidang akademik yaitu bimbingan yang diarahkan untuk membantu para individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah-masalah akademik. Masalah-masalah akademik yaitu pengenalan kurikulum, pemilihan jurusan/konsentrasi, cara belajar, penyelesaian tugas-tugas dan latihan, pencarian dan penggunaan sumber belajar, perencanaan pendidikan lanjutan, dan lain-lain.

Bimbingan bidang akademik dilakukan dengan cara mengembangkan suasana belajar-mengajar yang kondusif agar terhindar dari kesulitan belajar. Dalam bimbingan akademik, konselor membantu individu mengatasi kesulitan belajar, mengembangkan cara belajar yang efektif, membantu individu agar sukses dalam belajar dan agar mampu menyesuaikan diri terhadap semua tuntutan program/pendidikan.

2) Bimbingan Sosial Pribadi

Bidang sosial pribadi yaitu bimbingan yang diarahkan untuk membantu para individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah-masalah sosial pribadi. Lingkup permasalahan bidang bimbingan pribadi sosial yaitu antara lain masalah hubungan dengan sesama teman, guru atau dosen, pemahaman sifat dan kemampuan diri, penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan dan masyarakat tempat mereka tinggal dan penyelesaian konflik.

Bimbingan sosial pribadi diarahkan untuk memantapkan kepribadian dan mengembangkan kemampuan individu dalam menangani masalah-masalah dirinya. Bimbingan sosial pribadi diberikan dengan cara menciptakan lingkungan yang kondusif, interaksi pendidikan yang akrab, mengembangkan sistem pemahaman diri dan sikap-sikap yang positif, serta keterampilan-keterampilan sosial-pribadi yang tepat.

3) Bimbingan Karir

Bimbingan karir yaitu bimbingan untuk membantu individu dalam perencanaan, pengembangan, dan penyelesaian masalah-masalah karir seperti

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

pemahaman terhadap jabatan dan tugas-tugas kerja, pemahaman kondisi dan kemampuan diri, pemahaman kondisi lingkungan, perencanaan dan pengembangan karir, penyesuaian pekerjaan dan pemecahan masalah-masalah karir yang dihadapi.

Bimbingan karir merupakan upaya bantuan terhadap individu agar dapat mengenal dan memahami dirinya, mengenal dunia kerjanya, dan mengembangkan masa depannya yang sesuai dengan bentuk kehidupan yang diharapkan.

d. Bimbingan Konseling Pribadi Sosial

Bimbingan pribadi-sosial merupakan bimbingan untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan potensi diri dan kemampuan berhubungan sosial serta memecahkan masalah-masalah pribadi sosial. Bimbingan pribadi sosial pada dasarnya bertujuan membantu peserta didik mengenal dan menerima diri sendiri serta mengenal dan menerima lingkungannya secara positif dan dinamis, serta mampu mengambil keputusan, mengamalkan dan mewujudkan diri secara efektif dan produktif.

Bimbingan pribadi sosial menurut Yusuf dan Nurihsan (2009: 11) merupakan bentuk bimbingan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dalam menangani permasalahan diri sebagaimana dikemukakan sebagai berikut :

Bimbingan pribadi sosial diarahkan untuk memantapkan kepribadian dan mengembangkan kemampuan peserta didik dalam menangani masalah-masalah dirinya. Bimbingan pribadi sosial merupakan layanan bimbingan yang mengarah pada pencapaian pribadi yang seimbang dengan memperhatikan keunikan karakteristik pribadi serta ragam permasalahan yang dialami oleh peserta didik. Bimbingan pribadi sosial diberikan dengan cara menciptakan lingkungan yang kondusif, interaksi pendidikan yang akrab, mengembangkan sitem pemahaman diri dan sikap-sikap yang positif, serta keterampilan-keterampilan sosial pribadi yang tepat.

e. Tujuan Bimbingan Konseling Pribadi Sosial

Menurut pendapat Yusuf dan Nurihsan (2009:14), tujuan bimbingan dan konseling yang terkait dengan aspek pribadi-sosial sebagai berikut:

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

- 1) Memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
- 2) Memiliki sikap toleransi terhadap umat beragama lain.
- 3) Memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat *fluktuatif* antara yang menyenangkan dan tidak menyenangkan.
- 4) Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan, baik fisik maupun psikis.
- 5) Memiliki sifat positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain.
- 6) Memiliki kemampuan melakukan pilihan secara sehat.
- 7) Bersikap respek terhadap orang lain, menghormati atau menghargai orang lain, tidak melecehkan martabat atau harga dirinya.
- 8) Memiliki rasa tanggung jawab yang diwujudkan dalam bentuk komitmen, terhadap tugas dan kewajibannya.
- 9) Memiliki kemampuan berinteraksi sosial (*human relationship*), yang diwujudkan dalam bentuk persahabatan, persaudaraan atau silaturahmi dengan sesama manusia.
- 10) Memiliki kemampuan dalam menyelesaikan konflik (masalah) baik bersifat internal (dalam diri sendiri) maupun orang lain.
- 11) Memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara efektif.

f. Pendekatan-pendekatan Bimbingan Konseling Pribadi Sosial

Secara umum terdapat beberapa pendekatan yang digunakan dalam bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling pribadi sosial merupakan salah satu bidang dalam bimbingan konseling yang menggunakan pendekatan-pendekatan dalam menyelesaikan permasalahan konseli. Penggunaan pendekatan-pendekatan bimbingan konseling dalam upaya penyelesaian masalah pribadi sosial harus disesuaikan dengan kebutuhan dari setiap permasalahannya.

Menurut Gerald Corey (2010: 6) terdapat beberapa pendekatan yang dapat digunakan dalam bimbingan konseling. Pendekatan-pendekatan tersebut dapat dimasukkan kedalam tiga kategori. Pertama, pendekatan psikodinamika yang berlandaskan terutama pada pemahaman motivasi tidak sadar, serta rekonstruksi kepribadian, dan merupakan terapi psikoanalitik.

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

Kategori kedua yaitu pendekatan-pendekatan yang berorientasi eksperiensial dan relasi yang berlandaskan psikologi humanistik. Pendekatan-pendekatan tersebut meliputi terapi-terapi eksistensial, *client centered* dan terapi gestalt.

Kategori ketiga merupakan pendekatan-pendekatan yang berorientasi pada perubahan-perubahan tingkah laku, rasional kognitif dan tindakan. Pendekatan-pendekatan tersebut meliputi analisis transaksional, terapi tingkah laku, terapi rasional emotif terapi, terapi realitas dan konseling kognitif perilaku.

2. Konseling Kognitif Perilaku

a. Definisi Konseling Kognitif Perilaku

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. Kognitif dan perilaku merupakan dua hal yang berkaitan. Ramli (2005: 435) mengungkapkan konseling kognitif-perilaku adalah suatu bentuk konseling yang memadukan prinsip dan prosedur konseling kognitif dan konseling behavioral dalam upaya membantu individu mencapai perubahan perilaku yang diharapkan. Oemarjoedi (2003: 9) mengungkapkan dalam konseling kognitif-perilaku individu diajak untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan individu mengenai masalah yang dihadapi.

Konseling kognitif merupakan teknik dan strategi yang didasarkan pada prinsip-prinsip pembelajaran yang dirancang untuk menghasilkan perubahan yang konstruktif dalam perilaku manusia (Cormier & Cormier: 1990: 153.) Fokus utama dari konseling kognitif perilaku adalah pembenahan kognitif atau cara berpikir yang salah sehingga menimbulkan perilaku yang tidak sesuai berupa reaksi terhadap permasalahan yang dihadapi.

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

b. Tujuan dan Fungsi Konseling Kognitif Perilaku

Tujuan dari Konseling Kognitif Perilaku (Oemarjadi, 2003: 9) yaitu mengajak peserta didik untuk menentang pikiran dan emosi yang maladaptif dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan peserta didik tentang masalah yang sedang dihadapi.

Konseling kognitif perilaku berfungsi untuk memperbaiki pola pikir peserta didik menjadi lebih rasional dengan mengubah pikiran-pikiran peserta didik yang negative tentang diri sendiri dan situasi-situasi di luar diri menjadi pikiran-pikiran yang positif. Setelah peserta didik memiliki pemikiran yang positif diharapkan dapat mengaplikasikannya ke dalam perilaku sehari-hari sebagai perilaku yang konstruktif dan positif.

c. Teknik-teknik Konseling Kognitif Perilaku

Teknik yang digunakan dalam konseling kognitif perilaku adalah teknik yang digunakan untuk membantu perubahan kognitif dan perilaku. Pada konseling kognitif perilaku terdapat proses modifikasi kognitif yang diartikan sebagai upaya untuk merubah perilaku yang nampak dengan mengubah pikiran-pikiran, interpretasi-interpretasi, asumsi-asumsi, dan cara-cara merespon stimulus yang datang (Dobson, 2009: 4). Modifikasi terhadap perilaku konseli merupakan fokus akhir setelah konseling berfokus pada modifikasi pikiran konseli. Mahoney & Arnkoff (Dobson, 2009:7) mengungkapkan secara garis besar, teknik konseling kognitif perilaku diklasifikasikan ke dalam tiga bagian dengan fokus konseling yang berbeda-beda yaitu konseling keterampilan *coping*, restrukturisasi kognitif dan terapi pemecahan masalah.

Konseling keterampilan *coping* menekankan pada perkembangan keterampilan yang dibentuk untuk membimbing konseli melakukan *coping* terhadap situasi-situasi yang dapat menimbulkan permasalahan. Restrukturisasi

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

kognitif berfokus pada modifikasi kognitif konseli. Teknik restrukturisasi kognitif menekankan bahwa permasalahan yang dialami konseli merupakan konsekuensi dari pikiran yang salah suai atau negatif. Tujuan teknik restrukturisasi kognitif yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih sesuai dan positif. Terapi pemecahan masalah merupakan kombinasi dari penerapan konseling keterampilan *coping* dan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif. Terapi pemecahan masalah menekankan pada pengembangan dari strategi umum dalam menghadapi ruang lingkup masalah individual yang luas, dan menekankan pentingnya kolaborasi aktif antara konseli dengan konselor dalam program konseling yang telah direncanakan dan disepakati.

3. Konsep Restrukturisasi Kognitif

a. Konsep Restrukturisasi Kognitif

Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam teori kognitif perilaku yang menitikberatkan pada modifikasi pikiran-pikiran yang salah. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses di mana konselor membantu konseli mencari pikiran-pikiran *self-defeating* dan mencari alternatif rasional sehingga remaja dapat belajar menghadapi situasi-situasi pembangkit kecemasan (Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. 2005. Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid I).

Konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif akan diarahkan pada perbaikan fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai pusat penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, dan bertindak dan memutuskan kembali. Kesalahan berpikir yang biasanya bersifat tidak rasional menimbulkan pernyataan diri individu yang negatif.

b. Tujuan Restrukturisasi Kognitif

Tujuan dari implementasi teknik restrukturisasi yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. Menurut Connolly (Solihat, 2012: 55)

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

restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berpikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional.

c. Permasalahan dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Fokus utama dari teknik restrukturisasi kognitif yaitu mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional konseli dan pernyataan diri atau pikiran-pikiran yang negatif. Sehingga permasalahan-permasalahan yang dapat ditangani dengan teknik restrukturisasi kognitif adalah permasalahan yang berasal dari adanya pikiran-pikiran atau keyakinan yang irasional sehingga memunculkan sikap atau perilaku yang maladaptif. Teknik restrukturisasi kognitif telah banyak digunakan untuk membantu klien dengan permasalahan sebagai berikut (Cormier & Cormier, 1990: 403) :

- 1) Gangguan kecemasan seperti kecemasan sosial, kecemasan menghadapi tes, kecemasan untuk tampil didepan umum
- 2) Perilaku asertif
- 3) Meningkatkan harga diri yang rendah
- 4) Mengubah kebiasaan makan (*eating habits*)
- 5) Depresi pada anak dan remaja
- 6) Gangguan panik

d. Tahapan Restrukturisasi Kognitif

Tahapan implementasi restrukturisasi kognitif yaitu sebagai berikut (Dobson & Dobson: 2009: 117) :

- 1) Tahapan pertama: Assesmen dan Diagnosa

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

Asesmen dan diagnosa di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseling. Di tahap pertama dilakukan kegiatan sebagai berikut.

- a) Penyebaran alat ukur untuk mengumpulkan informasi.
 - b) Melakukan kontrak konseling dengan konseli supaya konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti proses konseling dari tahap awal sampai tahap akhir.
- 2) Tahapan kedua: Mengidentifikasi Pikiran-Pikiran Negatif Remaja.

Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu konselor perlu membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor. Pada level umum, konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan introspeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui.

- 3) Tahapan ketiga: Memonitor Pikiran-Pikiran Remaja melalui *Thought Record*.

Pada tahap ketiga, konseli dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Berikut adalah format "*Thought Record* (Rekaman Pikiran)" yang diajukan untuk mencatat pikiran-pikiran negatif konseli.

Tabel 2.1

***Thought Record* (Rekaman Pikiran)**

| Situasi | Pikiran yang | Emosi (diberi tingkat | Tindakan yang |
|---------|--------------|-----------------------|---------------|
| | | | |

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

| | Muncul | intensitas 100) | dilakukan |
|--|--------|-----------------|-----------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Format dapat dibuat oleh konseli atau disiapkan oleh konselor sebagai format yang sudah dicetak dalam kertas. Format dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan, karena yang terpenting bukan terletak pada format rekaman pikiran akan tetapi pada isi informasi yang terdapat pada format. Melalui format rekaman pikiran yang disepakati, konseli harus menjadi partisipan yang aktif dalam memutuskan cara-cara merekam informasi, sehingga dapat berguna dan dapat meningkatkan efektivitas pengerjaan pekerjaan rumah.

4) Tahapan keempat: Intervensi Pikiran-Pikiran Negatif Remaja menjadi Pikiran-Pikiran yang Positif .

Pada tahap keempat, pikiran-pikiran negatif konseli yang telah terkumpul dalam *thought record* dimodifikasi. Beberapa hal mengenai pikiran-pikiran negatif meliputi hal-hal sebagai berikut (Dobson & Dobson, 2009: 127).

- a) Menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat.
- b) Menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku yang kuat.
- c) Menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkatan keyakinan yang tinggi.
- d) Menemukan pikiran-pikiran yang berulang, karena pikiran-pikiran yang dikemukakan berulang-ulang menunjukkan pola berpikir konseli.

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

Pada awal mengintervensi pikiran-pikiran negatif konseli, secara umum terdapat tiga pertanyaan umum yang dapat digunakan, yaitu:

- a) Apa bukti dari pikiran-pikiran negatif anda?
- b) Apa saja alternatif-alternatif pikiran untuk memikirkan situasi-situasi yang anda temui?
- c) Apa saja pengaruh dari cara berpikir seperti itu?

e. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dari penerapan teknik restrukturisasi kognitif yaitu sebagai berikut (Nurmalasari, 2011: 57) :

- 1) Konseli mampu mengetahui dan memahami akan terdapatnya kondisi kognitif yang salah suai dalam mempersepsi situasi-situasi permasalahan yang dihadapinya.
- 2) Konseli mampu merasakan dan mengetahui dampak negatif dari memiliki pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dihadapinya
- 3) Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang dimiliki terkait permasalahan yang sedang dihadapi
- 4) Konseli mampu merumuskan pikiran-pikiran baru yang lebih positif sebagai pengganti pikiran-pikiran yang negatif sebelumnya
- 5) Konseli mampu merumuskan rencana tindakan yang berguna untuk modifikasi pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif

B. Kecemasan Komunikasi

1. Perkembangan Remaja

Masa remaja merupakan periode penting selama rentang kehidupan (Nurihsan dan Agustin, 2011: 57). Secara langsung ataupun tidak periode remaja memberikan sebuah dampak yang sangat signifikan baik dalam hal fisik maupun psikologis.

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

Remaja sebagai individu yang tengah mengalami masa transisi dari masa anak-anak menjadi dewasa, juga akan mengalami perubahan dalam pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, sosio-emosional dan moral yang tentunya akan tercermin melalui perilakunya.

Menurut Hurlock (1980: 206) istilah remaja atau *adolosence* berasal dari kata latin *adoloscere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Menurut Harold Albery (Nurihsan dan Agustin, 2011: 53) masa remaja kiranya dapat didefinisikan secara umum sebagai suatu periode dalam perkembangan yang dijalani seseorang yang terbentang semenjak berakhirnya masa kanak-kanaknya sampai datang masa awal dewasa sekarang.

Secara psikologis menurut Piaget (Hurlock, 1980: 206) masa remaja adalah masa dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkatan-tingkatan orang dewasa yang lebih tua melainkan dalam tingkatan yang sama sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Menurut Hurlock masa remaja termasuk pada tahapan kelima dalam fase perkembangan individu, rentang waktunya antara 13-21 tahun (remaja putri), dan 14-21 (untuk remaja putra).

Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi. Menurut Konopka (Yusuf, 2009: 10) masa remaja meliputi:

- a. Remaja awal : 12-15 tahun
- b. Remaja madya : 15-18 tahun, dan
- c. Remaja akhir : 19-22 tahun.

Yusuf (2009: 101) menguraikan beberapa karakteristik perkembangan remaja, yaitu :

- a. Perkembangan fisik
Perkembangan fisik pada remaja berjalan sangat cepat. Perubahan dramatis dalam bentuk dan ciri-ciri fisik berhubungan erat dengan mulainya pubertas.
- b. Perkembangan Kognitif

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

Ditinjau dari perkembangan kognitif menurut Piaget, remaja sudah mencapai tahap oprasional formal dan secara mental telah dapat berfikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak.

c. Perkembangan Emosi

Remaja pada tahap perkembangan emosi mengalami puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ-organ seksual mempengaruhi perkembangan emosi atau perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan baru yang dialami sebelumnya, seperti perasaan cinta, rindu dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis.

d. Perkembangan Bahasa

Bahasa dapat meningkatkan kemampuan intelektual, kematangan emosional dan sosial. Penggunaan aspek bahasa dalam proses pembelajaran sering berhubungan satu sama lainnya. Menyimak dan membaca erat hubungannya, keduanya merupakan alat untuk menerima komunikasi. Berbicara dan menulis juga memiliki hubungan yang erat, keduanya merupakan cara untuk mengekspresikan makna (Tarigan, 1986:10).

Remaja harus memiliki kecakapan dalam berbahasa, karena kecakapan berbahasa yang dimilikinya akan mempengaruhi kualitas dari kemampuannya berkomunikasi dan perkembangan bahasa yang terjadi pada siswa menengah atas adalah meningkatnya kemampuan penguasaan berkomunikasi secara interpersonal baik melalui alat komunikasi lisan, tulisan, maupun menggunakan tanda-tanda dan isyarat.

e. Perkembangan Sosial

Pada perkembangan sosial, remaja mengalami awal pembentukan kematangan karakter sosial dari seseorang yang akan menjadi bekal kemampuan bersosialisasi kelak ketika beranjak dewasa. Remaja dalam perkembangan sosialnya mengalami dan mengenal berbagai norma pergaulan, yang berbeda dengan norma yang berlaku sebelumnya di dalam keluarga. Remaja menghadapi berbagai lingkungan, bukan hanya bergaul dengan dengan satu kelompok akan tetapi dengan berbagai kelompok umur misalnya kelompok anak-anak, kelompok dewasa, dan kelompok orang tua.

f. Perkembangan Kepribadian

Remaja merupakan saat yang paling penting bagi perkembangan dan integrasi kepribadiannya. Faktor-faktor dan pengalaman baru yang tampak terjadinya perubahan kepribadian pada masa remaja, yaitu: a) Perolehan kematangan fisik yang menyerupai masa dewasa, b) Kematangan seksual yang disertai dengan dorongan-dorongan dan emosi baru, c) Kesadaran terhadap diri sendiri, keinginan untuk mengarahkan diri dan mengevaluasi kembali tentang standar (norma), tujuan dan cita-cita, dan d) Munculnya

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

konflik sebagai dampak dari masa transisi antara masa anak dan masa dewasa.

g. **Perkembangan Moral**

Pengalaman atau berinteraksi dengan orang tua, guru teman sebaya atau orang dewasa lainnya, tingkat moralitas remaja sudah lebih matang apabila dibandingkan dengan anak-anak. Remaja sudah lebih mengenal nilai-nilai moral atau konsep-konsep moralitas, seperti kejujuran, keadilan, kesopanan, dan kedisiplinan. Pada tahap perkembangan moral muncul dorongan-dorongan untuk melakukan perbuatan yang dapat dinilai baik oleh orang lain.

h. **Perkembangan Kesadaran Beragama**

Kemampuan berfikir abstrak remaja memungkinkannya untuk dapat mentransformasikan keyakinan beragamanya. Remaja dapat mengapresiasi kualitas keabstrakkan Tuhan sebagai Yang Maha Adil, Maha Kasih Sayang. Berkembangnya kesadaran atau keyakinan beragama, seiring dengan mulainya menanyakan atau mempermasalahkan sumber-sumber otoritas dalam kehidupan.

a. Karakteristik Perkembangan Bahasa Remaja

Bahasa merupakan unsur yang sangat penting dalam kehidupan remaja. Remaja berinteraksi satu dengan yang lain melalui komunikasi dalam bentuk bahasa. Bahasa dipergunakan untuk mengutarakan dan menerima pikiran dan perasaan baik verbal maupun non verbal. Bahasa merupakan kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain yang dimana pikiran dan perasaan dinyatakan dalam bentuk lambang atau simbol untuk mengungkapkan suatu pengertian dengan menggunakan lisan, tulisan, isyarat, bilangan, lukisan dan mimik muka. Melalui bahasa, remaja mendapatkan pengetahuan baru, berkomunikasi dan dapat mengekspresikan emosinya.

Berdasarkan tingkatan usia kronologis yang telah dicapai, karakteristik perkembangan bahasa remaja telah mencapai tahap kompetensi lengkap. Pada awal memasuki usia remaja, perbendaharaan kata terus meningkat, gaya bahasa mengalami perubahan dan semakin lancar serta fasih dalam berkomunikasi. Keterampilan dan performansi tata bahasa terus berkembang ke arah tercapainya kompetensi berbahasa secara lengkap sebagai perwujudan dari kompetensi

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

komunikasi. Pada usia remaja, remaja diharapkan telah mempelajari semua sarana bahasa dan keterampilan-keterampilan performansi untuk memahami dan menghasilkan bahasa tertentu dengan baik.

Sejalan dengan perkembangan kemampuan bahasa pada usia remaja, perkembangan kemampuan berkomunikasi remaja juga semakin meningkat dan meluas. Bahasa adalah segala bentuk komunikasi yang dimana pikiran dan perasaan seseorang disimbolisasikan agar dapat menyampaikan pesan kepada orang lain. Dengan demikian, perkembangan bahasa remaja akan efektif apabila remaja sering dan selalu melakukan komunikasi dengan orang lain.

Kemampuan komunikasi remaja akan berkembang apabila remaja mencapai tahap perkembangan bahasa yang cukup maju. Bahasa berkembang dari interaksi sosial yang dilakukan remaja dengan orang lain. Salah satu fungsi bahasa adalah untuk berkomunikasi. Bahasa dan komunikasi berkembang dengan sendirinya, tetapi selanjutnya remaja mendalami bahasa dan belajar menggunakannya sebagai alat untuk berhubungan dan berinteraksi dengan orang lain yaitu melakukan komunikasi.

Perkembangan bahasa dan perkembangan komunikasi berlangsung secara interpendensi saling bergantung satu sama lain tidak bisa dipisahkan. Perkembangan bahasa remaja sangat dipengaruhi oleh adanya pertumbuhan pada diri remaja. Remaja yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan bahasa yang baik maka perkembangan kemampuan komunikasinya akan baik pula.

2. Konsep Komunikasi

Istilah komunikasi atau dalam Bahasa Inggris *communication* berasal dari bahasa latin "*communication*", dan bersumber dari kata *communis* yang berarti sama atau sama makna (Effendy, 1985: 9). Sama makna yang dimaksudkan adalah selain mengerti bahasa yang digunakan dalam suatu percakapan, juga harus mengerti makna dari bahan yang dipercakapkan. Apabila selama percakapan

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

berlangsung tercapai kesamaan makna, maka sebuah percakapan bisa dikatakan komunikatif.

Raymond S. Ross (Rakhmat, 2012: 3) mendefinisikan komunikasi sebagai : *“a transactional process 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,”* (proses transaksional yang meliputi pemisahan, dan pemilihan bersama lambang secara kognitif, sehingga membantu orang lain untuk mengeluarkan dari pengalamannya sendiri atau respon yang sama dengan yang di maksud oleh sumber).

Melalui komunikasi manusia dapat menyampaikan pesan atau informasi kepada orang lain sehingga dapat berhubungan atau berinteraksi antara satu dengan yang lain dengan melakukan komunikasi tersebut (Cangara dalam Nuraeni, 2010: 1).

Alo Liliweri (1994: 33), komunikasi memiliki beberapa karakteristik, sebagai berikut :

- a. Komunikasi adalah suatu proses. Komunikasi sebagai suatu proses artinya komunikasi merupakan serangkaian tindakan atau peristiwa yang terjadi secara berurutan.
- b. Komunikasi adalah suatu upaya yang disengaja serta mempunyai tujuan. Komunikasi adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, disengaja, serta sesuai dengan tujuan atau keinginan dari pelakunya.
- c. Komunikasi menuntut adanya partisipasi dan kerja sama dari para pelaku yang terlibat. Kegiatan komunikasi akan berlangsung baik apabila pihak-pihak yang berkomunikasi (dua orang atau lebih) sama-sama ikut terlibat dan sama-sama mempunyai perhatian yang sama terhadap topik pesan yang disampaikan.
- d. Komunikasi bersifat simbolis. Komunikasi pada dasarnya merupakan tindakan yang dilakukan dengan menggunakan lambang-lambang. Lambang yang paling umum digunakan dalam komunikasi antar manusia adalah bahasa verbal dalam bentuk kata-kata, kalimat, angka-angka atau tanda-tanda lainnya.
- e. Komunikasi bersifat transaksional. Komunikasi pada dasarnya menuntut dua tindakan, yaitu memberi dan menerima. Dua tindakan tersebut tentunya perlu dilakukan secara seimbang antara personil.

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

- f. Komunikasi menembus faktor ruang dan waktu. Peserta atau pelaku komunikasi tidak harus hadir pada waktu serta tempat yang sama. Dengan adanya berbagai produk teknologi komunikasi seperti telepon, internet, faximili dan lain-lain, faktor ruang dan waktu tidak lagi menjadi masalah dalam berkomunikasi.

Meskipun komunikasi telah menjadi bagian hidup manusia, banyak permasalahan yang timbul berkenaan dengan komunikasi. Misalnya, perselisihan yang terjadi antara dua sahabat akibat salah paham, dapat bersumber dari kesalahan komunikasi. Suatu keluarga dapat terbentuk menjadi harmonis atau tidak harmonis dapat dilihat dari hubungan komunikasi yang terjadi di keluarga tersebut.

Masalah yang dihadapi manusia dalam berkomunikasi dikenal dengan istilah hambatan komunikasi (*communication apprehension*). *Communication apprehension* merupakan istilah yang tepat untuk menggambarkan reaksi negatif dalam bentuk kecemasan yang dialami seseorang dalam pengalaman komunikasinya, baik itu kecemasan berbicara di muka umum maupun kecemasan komunikasi antar pribadi.

Menurut Soetjiningsih (Arrini, 2012: 16) kecemasan dalam berkomunikasi seringkali dianggap sebagai gangguan berbahasa. Yang dimaksud dengan gangguan berbahasa adalah orang yang mengalami gangguan berbahasa tidak mengalami kesulitan dalam berbahasa spontan tetapi ia mengalami masalah kesulitan dalam bahasa permintaan. Artinya adalah orang yang sulit dalam berbahasa dengan menggunakan bahasa baku karena mengikuti ketentuan yang berlaku.

3. Kecemasan Komunikasi

a. Pengertian Kecemasan Komunikasi

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggrisnya *anxiety* berasal dari bahasa Latin *angustus* yang berarti kaku, dan *ango, anci* yang berarti mencekik. Asosiasi

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

Psikiater Amerika berpendapat *Anxiety* (kecemasan) adalah keadaan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Menurut Reavley *et al* (2010: 2) kecemasan merupakan gejala yang setiap orang mengalami karena kecemasan dapat membantu orang untuk menghindari situasi yang membahayakan akan tetapi jika kecemasan muncul lebih lama dan tanpa alasan yang jelas atau irasional serta mempengaruhi atau menghambat kegiatan baik itu pekerjaan atau sekolah bahkan menimbulkan masalah dalam interaksi dengan orang lain maka disebut sebagai gangguan kecemasan, sebagaimana dikemukakan sebagai berikut

Everyone experiences anxiety at some time. Anxiety can be quite useful in helping a person to avoid dangerous situations and solve everyday problems. In most cases, anxiety will pass when the situations causing it pass. However, in some people, anxiety lasts longer or gets worse. It may happen for no apparent reason and other symptoms may develop. The person may also have difficulty doing his/her work or study and have problems interacting with family and friends. When these things happen, the person has an anxiety disorder.

Kecemasan melibatkan pikiran dan perasaan yang negatif sehingga menimbulkan perilaku dan respons-respons fisiologis yang tidak sewajarnya. Kecemasan adalah ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam.

Kecemasan dapat terjadi dalam berbagai situasi, salah satunya yaitu dalam lingkup komunikasi. Istilah mengenai kecemasan komunikasi dalam bidang psikologi disebut sebagai *communication anxiety*, akan tetapi dari berbagai literatur serta sumber yang membahas mengenai kecemasan komunikasi lebih sering menyebutkan istilah tersebut dengan *communication apprehension* (Arrini, 2010: 8)

McCroskey (1984: 13) mendefinisikan kecemasan komunikasi sebagai ketakutan atau kecemasan terkait dengan komunikasi langsung atau komunikasi

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

yang akan atau sedang dilakukan dengan orang lain, sebagaimana yang dikemukakannya “*communication apprehension is an individual’s lever of fear or anxiety associated with either real or anticipated communication with another person or persons*”.

Menurut De Vito (Wahjudi, 2009: 49) kecemasan komunikasi dapat dipahami dalam dua perspektif, yaitu :

- 1) Perspektif kognitif (*cognitively*). 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. Dalam perspektif kognitif, seseorang 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.
- 2) Perspektif behavioral (*behaviorally*). Ditinjau dari 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, bahwa seseorang akan menghindari situasi komunikasi apabila diharuskan untuk ikut ambil bagian atau berpartisipasi secara aktif dalam proses komunikasi. Pada situasi ini, sedapat mungkin irang yang memiliki kecemasan komunikasi akan mengambil sedikit peran. Terdapat beberapa istilah yang digunakan dalam memahami gejala ini, seperti demam panggung (*stage fright*), kecemasan bicara (*speech anxiety*), atau stress kerja (*performance stress*). Gejala-gejala tersebut muncul manakala seseorang harus bekerja dibawah pengawasan orang lain.

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

De Vito (2011: 413) berpendapat kecemasan komunikasi dapat terjadi ketika seseorang berbicara dihadapan umum ataupun di situasi-situasi baru atau asing, sehingga seseorang akan menjadi cemas. Kecemasan berbicara dihadapan umum merupakan salah satu bagian dari kecemasan komunikasi. Gejala-gejala kecemasan berbicara dihadapan terdiri dari gejala kognitif, gejala afektif, gejala perilaku, serta gejala fisiologis. Masing-masing gejala yang ditunjukkan ketika seseorang berada dalam kecemasan berbicara dihadapan umum tidak terjadi berdiri sendiri, namun kesemua gejala tersebut saling berpengaruh satu dengan yang lainnya.

Dari beberapa pernyataan, kecemasan komunikasi dapat diartikan sebagai ketakutan atau kekhawatiran individu dalam melakukan komunikasi yang berasal dari pikiran-pikiran negatif sehingga memunculkan respon-respon fisiologis seperti perasaan gugup, tegang atau panik.

b. Faktor Penyebab Kecemasan Komunikasi

Kecemasan komunikasi yang dialami individu dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Merujuk pada pendapat McCroskey (1984: 23-26), penyebab timbulnya kecemasan komunikasi yaitu :

1) *Heredity* (Keturunan)

Faktor keturunan dapat menimbulkan kecemasan pada diri seseorang. Proses pembelajaran yang diterima dari orang tua akan mempengaruhi sikap seseorang. Dalam hal ini, artinya seseorang akan mengadopsi nilai-nilai yang diberikan orang tua, misalnya seseorang yang dididik dengan pola asuh yang tidak memberikan kebebasan dalam berpendapat, kemungkinan besar akan menerapkan hal yang sama pada generasi dibawahnya. Sebaliknya, seseorang yang tumbuh dewasa dalam pola asuh yang memiliki kebebasan dan keterbukaan dalam mengemukakan pendapat, akan dapat membentuk generasi yang aktif.

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

2) *Environment* (Lingkungan)

Individu yang berada dalam lingkungan baik itu keluarga, teman ataupun masyarakat yang cenderung merasa cemas ketika melakukan komunikasi akan dapat memiliki kecenderungan untuk mengalami kecemasan dalam melakukan komunikasi.

3) *Reinforcement* (Penguatan)

Kecemasan komunikasi dipengaruhi oleh seberapa sering individu mendapat penguatan untuk melakukan komunikasi dari lingkungan sekitarnya. Individu yang menerima *reinforcement positive* dalam komunikasi akan dapat mengurangi kecemasan komunikasi, sedangkan individu yang jarang diberikan kesempatan untuk melakukan komunikasi dan tidak didorong untuk berkomunikasi akan mengembangkan sikap negatif mengenai komunikasi sehingga muncul kecemasan komunikasi. *Reinforcement* adalah proses belajar, individu yang belajar mengembangkan komunikasi akan dapat mengurangi kecemasan komunikasi dibandingkan individu yang tidak belajar untuk mengembangkan komunikasi yang akan dilakukan.

4) *Communication Situation* (Situasi Komunikasi)

Situasi komunikasi yang dialami seseorang dapat menjadi pemicu timbulnya kecemasan. Situasi formal merupakan situasi dimana seseorang cenderung akan mengalami kecemasan komunikasi. Seseorang yang mampu berkomunikasi dengan baik ketika berada dalam situasi informal seperti mengobrol dengan temannya, belum tentu dapat melakukan komunikasi dengan baik ketika berada dalam situasi formal seperti di dalam kelas, pidato dihadapan umum, rapat dan situasi-situasi formal lainnya.

5) *Evaluation* (Penilaian)

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

Dalam situasi komunikasi tertentu seseorang merasa bahwa dirinya akan dinilai oleh orang lain, hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan. Penilaian dapat mengangkat dan menjatuhkan harga diri seseorang. Umumnya banyak pandangan yang melihat bahwa penilaian dapat menjatuhkan harga diri seseorang. Pikiran yang sering muncul ketika pembicaraan yang dilakukan akan mendapat penilaian, misalnya “Bagaimana bila tidak ada orang yang mendengarkan pembicaraan saya? Bagaimana kalau saya terlihat bodoh dihadapan banyak orang? Bagaimana bila saya dipermalukan oleh orang lain?”. Namun, sebenarnya pertanyaan-pertanyaan yang ditakutkan muncul dari persepsi diri sendiri daripada dalam kenyataannya.

6) *Skill acquisition and Experience* (Kemampuan dan Pengalaman)

Kurangnya kemampuan serta pengalaman dalam komunikasi dapat menyebabkan seseorang tidak tahu apa yang harus dilakukan sehingga menimbulkan kecemasan. Seseorang tidak tahu bagaimana untuk memulai pembicaraan dan apa yang harus dibicarakan. Sehingga untuk mengatasi kecemasan komunikasi, maka diperlukan latihan dan pengalaman. Pengetahuan tentang komunikasi akan memberikan kemampuan seseorang dalam memulai, melanjutkan ataupun mengakhiri pembicaraan sedangkan dengan berlatih dapat memberikan pengalaman.

c. Karakteristik Kecemasan Komunikasi

Merujuk pada pendapat yang dikemukakan McCroskey (1984: 33), peserta didik yang mengalami kecemasan komunikasi akan memiliki karakteristik sebagai berikut :

1) Ketidaknyamanan internal

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

Peserta didik mengalami perasaan yang tidak nyaman dalam dirinya ketika ia harus dihadapkan pada situasi atau keadaan yang menuntutnya melakukan komunikasi. Ketidaknyaman dalam diri menimbulkan respon-respon negatif berupa ketakutan atau kekhawatiran sehingga memunculkan perasaan gugup, tegang, malu atau panik. Contoh ketidaknyamanan internal, misalnya gemeteran dan gugup ketika berbicara dengan orang lain atau berbicara didepan umum.

2) Penghindaran

Peserta didik yang mengalami kecemasan komunikasi cenderung akan menghindari situasi atau keadaan yang memerlukan komunikasi dan lebih memilih untuk tidak ikut terlibat ataupun berada dalam situasi yang membutuhkan interaksi. Contoh perilaku penghindaran, misalnya tidak mau ikut serta dalam diskusi kelompok..

3) Penarikan diri

Peserta didik yang mengalami kecemasan komunikasi akan menarik diri ketika berada dalam situasi yang membutuhkan komunikasi. Peserta didik akan lebih memilih tidak berpartisipasi ketika diminta untuk berkomunikasi, memilih untuk tidak berbicara atau diam ketika diminta untuk berkomunikasi. Contoh perilaku penarikan diri, misalnya ketika mengikuti kegiatan atau diskusi kelompok, peserta didik diminta untuk mengemukakan pendapatnya namun tidak mau menyampaikan pendapatnya.

4) Komunikasi Berlebihan

Komunikasi berlebihan merupakan gangguan dalam komunikasi dengan memberikan respon yang relatif mendominasi situasi komunikasi dan melakukan komunikasi yang berlebihan. Dalam hal ini peserta didik dapat lebih peduli

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

dengan kuantitas daripada kualitas dari komunikasi yang disampaikan. Contoh komunikasi berlebihan, misalnya dalam melakukan presentasi, individu menyampaikan presentasi dengan berbicara tanpa henti namun pokok utama dari pembicaraan sedikit atau mengulang-ngulang kalimat.

d. Tipe-tipe Kecemasan Komunikasi

James Mc Croskey (1984: 16) membagi kecemasan dalam berkomunikasi kedalam empat tipe, yaitu :

- 1) *Traitlike communication apprehension* merupakan tipe kecemasan komunikasi yang relatif stabil dan panjang waktunya ketika seseorang dihadapkan pada konteks komunikasi, seperti dalam diskusi kelompok, pertemuan (*meetings*), komunikasi antar pribadi. Kecemasan komunikasi tipe ini dapat dilihat sebagai refleksi orientasi kepribadian dari seseorang yang mengalami tingkat kecemasan berkomunikasi.
- 2) *Generalized Context communication apprehension* merupakan kecemasan komunikasi yang terjadi hanya pada *setting* tertentu. Kecemasan komunikasi timbul karena berada dalam tempat-tempat tertentu.
- 3) *Audience communication apprehension* merupakan kecemasan komunikasi yang dialami seseorang ketika ia berkomunikasi dengan tipe-tipe orang tertentu tanpa memandang waktu atau konteks dan akan memicu munculnya reaksi kecemasan.
- 4) *Situasional communication apprehension* merupakan kecemasan komunikasi yang berhubungan dengan situasi ketika seseorang mendapat perhatian yang tidak biasa dari orang lain.

C. Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi

1. Rasional

Teknik Restrukturisasi kognitif berfokus pada identifikasi dan mengubah keyakinan-keyakinan irasional dan pernyataan diri serta pikiran-pikiran negatif yang menimbulkan perilaku yang bermasalah (Cormier & Cormier: 1990: 403). Kecemasan komunikasi berasal dari pikiran-pikiran negatif individu dalam melakukan komunikasi sehingga menimbulkan ketakutan atau kekhawatiran.

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

Restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan komunikasi berfokus pada kognitif yang menyimpang akibat individu tidak mampu mengelola ketakutannya ketika melakukan komunikasi.

Restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan komunikasi peserta didik menitikberatkan pada kognitif yang salah suai karena peserta didik yang mengalami kecemasan komunikasi merasa takut untuk mengkomunikasikan ide, pendapat ataupun masalahnya ketika proses belajar mengajar di kelas. Selain itu, peserta didik dengan kecemasan komunikasi cenderung memikirkan adanya respon negatif terhadap komunikasi yang dilakukannya. Intervensi diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir peserta didik yang mempersepsi adanya respon negatif yang menimbulkan kecemasan.

2. Tujuan

Secara umum tujuan dari teknik restrukturisasi kognitif adalah mereduksi kecemasan komunikasi. Secara khusus tujuan intervensi adalah mengembangkan keterampilan konseli dalam :

1. Mengidentifikasi permasalahan yang dialami terkait kecemasan komunikasi
2. Menyadari bahwa pemikiran-pemikiran negatif adalah penyebab timbulnya perasaan takut, khawatir, gugup, atau malu yang menyebabkan kecemasan komunikasi
3. Mengubah pikiran-pikiran negatif yang memicu timbulnya kecemasan menjadi pikiran-pikiran positif
4. Memiliki rasa percaya diri dan keberanian mengungkapkan ide, pendapat, atau gagasan di depan orang banyak
5. Memiliki komitmen untuk berpikiran positif

3. Tahapan

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

Berikut adalah tahapan implementasi restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja.

1) Tahapan pertama: Asesmen dan Diagnosa

Asesmen dan diagnosa di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseling. Di tahap pertama dilakukan kegiatan sebagai berikut.

- a) Penyebaran alat ukur kecemasan komunikasi remaja untuk mengumpulkan informasi mengenai tingkat kecemasan komunikasi pada remaja.
- b) Melakukan kontrak konseling dengan konseli supaya konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti proses konseling dari tahap awal sampai tahap akhir.

2) Tahapan kedua: Mengidentifikasi Pikiran-Pikiran Negatif Remaja.

Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu konselor perlu membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor. Pada level umum, konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan introspeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui.

3) Tahapan ketiga: Memonitor Pikiran-Pikiran Remaja melalui *Thought Record*.

Pada tahap ketiga, konseli dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Berikut adalah format "*Thought Record* (Rekaman Pikiran)" yang diajukan untuk mencatat pikiran-pikiran negatif konseli.

Tabel 2.2

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

Thought Record (Rekaman Pikiran)

| Situasi | Pikiran yang Muncul | Emosi (diberi tingkat intensitas 100) | Tindakan yang dilakukan |
|---------|---------------------|--|-------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Format pada tabel 2.2 dapat dibuat oleh konseli atau disiapkan oleh konselor sebagai format yang sudah dicetak dalam kertas. Format dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan, karena yang terpenting bukan terletak pada format rekaman pikiran akan tetapi pada isi informasi yang terdapat pada format. Melalui format rekaman pikiran yang disepakati, konseli harus menjadi partisipan yang aktif dalam memutuskan cara-cara merekam informasi, sehingga dapat berguna dan dapat meningkatkan efektivitas pengerjaan pekerjaan rumah.

4) Tahapan keempat: Intervensi Pikiran-Pikiran Negatif Remaja menjadi Pikiran-Pikiran yang Positif .

Pada tahap keempat, pikiran-pikiran negatif konseli yang telah terkumpul dalam *thought record* dimodifikasi. Beberapa hal mengenai pikiran-pikiran negatif meliputi hal-hal sebagai berikut (Dobson & Dobson, 2009: 127).

- a) Menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat.
- b) Menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku yang kuat.
- c) Menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkatan keyakinan yang tinggi.

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

d) Menemukan pikiran-pikiran yang berulang, karena pikiran-pikiran yang dikemukakan berulang-ulang menunjukkan pola berpikir konseli. Pada awal mengintervensi pikiran-pikiran negatif konseli, secara umum terdapat tiga pertanyaan umum yang dapat digunakan, yaitu:

- a) Apa bukti dari pikiran-pikiran negatif anda?
- b) Apa saja alternatif-alternatif pikiran untuk memikirkan situasi-situasi yang anda temui?
- c) Apa saja pengaruh dari cara berpikir seperti itu?

4. Isi Intervensi

Tahapan intervensi teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan komunikasi yaitu sebagai berikut :

a. Tahapan pertama: Asesmen dan Diagnosa

Pada tahapan pertama, kegiatan yang dilakukan adalah penyebaran angket tentang kecemasan komunikasi (*pre-test*) untuk mengetahui kondisi atau tingkat kecemasan komunikasi pada peserta didik. Kemudian menganalisis data yang diperoleh dengan menggunakan statistik sehingga diperoleh data yang menunjukkan peserta didik dengan tingkat kecemasan yang tinggi. Peserta didik dengan tingkat kecemasan yang tinggi dipilih sebagai konseli yang nantinya akan diberikan treatment, langkah awal yang dilakukan adalah melakukan kontrak konseling dengan konseli.

b. Tahapan kedua: Mengidentifikasi Pikiran-pikiran Negatif

Melakukan sesi konseling yang pertama, fokus utama dari sesi konseling yang pertama yaitu membantu konseli melakukan introspeksi dan refleksi terhadap pengalaman-pengalaman yang telah dilaluinya terkait dengan masalah kecemasan komunikasi yang dihadapinya. Tahapan ini dilakukan

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

sampai konseli menyadari adanya pikiran-pikiran yang tidak sesuai yang menjadi penyebab timbulnya permasalahan kecemasan komunikasi.

c. Tahapan ketiga: Memonitor Pikiran-pikiran Remaja melalui *Thought Record*

Pada tahapan ini, konseli akan diminta untuk membuat catatan kecil (atau disediakan oleh konselor) yang disebut *thought record*. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui pikiran-pikiran apa yang muncul ketika konseli mengalami kecemasan serta perilaku yang ditampilkan sebagai akibat dari adanya pikiran-pikiran negatif konseli.

d. Tahapan keempat: Intervensi Pikiran-pikiran Negatif menjadi Pikiran Positif

Pikiran-pikiran negatif yang telah terekam dalam *thought record* kemudian mulai dimodifikasi atau diubah menjadi pikiran-pikiran yang lebih positif. Modifikasi pikiran dilakukan sesuai dengan kesepakatan konseli. Dalam tahap ini, kegiatan awal yang dilakukan adalah memberikan konseli beberapa pertanyaan yang membuat konseli menyadari adanya kesalahan cara berpikir yang menimbulkan permasalahan kecemasan komunikasi yang dihadapi konseli. Untuk melihat hasil dari tahapan ini, maka kegiatan yang selanjutnya dilakukan yaitu pengisian angket kecemasan komunikasi (*post test*).

5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui dan mengidentifikasi keberhasilan pelaksanaan layanan konseling melalui teknik restrukturisasi kognitif terhadap peserta didik yang mengalami kecemasan komunikasi. Kegiatan evaluasi bertujuan untuk mengetahui keterlaksanaan kegiatan dan ketercapaian tujuan dari implementasi teknik.

Aspek-aspek yang dievaluasi yaitu proses dan hasil. Penilaian proses dimaksudkan untuk mengetahui efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam

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

mengatasi kecemasan komunikasi peserta didik dilihat dari proses konseling, sedangkan penilaian hasil dimaksudkan untuk mengetahui efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mengatasi kecemasan komunikasi peserta didik dilihat dari hasil yang diperoleh. Dalam teknik restrukturisasi kognitif evaluasi hasil dapat dilihat dari hasil pengisian format *though record* yang diisi oleh konseli.

6. Kompetensi Konselor

Teknik restrukturisasi kognitif berfokus untuk mengidentifikasi gangguan emosional (*emotional disorder*) dengan mencari emosi negatif, pikiran otomatis, dan keyakinan utama. Oleh karena itu, dalam mengimplementasikan teknik restrukturisasi kognitif konselor diharapkan mampu (Neena & Dryden, 2004: 32):

- a. Memberikan bukti bagaimana sistem keyakinan dan pikiran otomatis sangat erat hubungannya dengan emosi dan tingkah laku, dengan cara menolak pikiran negatif secara halus dan menawarkan pikiran positif sebagai alternatif untuk dibuktikan bersama; dan
- b. Memperoleh komitmen konseli untuk melakukan modifikasi secara menyeluruh, mulai dari pikiran, perasaan sampai perbuatan, dari negatif menjadi positif

D. Penelitian Terdahulu

Penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan permasalahan dalam penelitian disajikan pada tabel 2.3 sebagai berikut :

Tabel. 2.3
Penelitian Terdahulu

| No | Tahun | Peneliti | Judul | Hasil Penelitian | Universitas |
|----|-------|------------------|---|--|-------------|
| 1 | 2012 | Yuli Nurmalasari | EFEKTIVITAS TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM | (1) stres akademik siswa sebagian besar termasuk kategori sedang (2) rancangan intervensi berfokus pada reduksi | UPI |

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

| No | Tahun | Peneliti | Judul | Hasil Penelitian | Universitas |
|----|-------|-----------------|---|---|----------------------------------|
| | | | MENANGANI STRES AKADEMIK SISWA (Pra Eksperimen terhadap Siswa Kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang Tahun Ajaran 2010/2011) | indikator stres akademik (3) restrukturisasi kognitif efektif menangani stres akademik. | |
| 2 | 2012 | In Siti Solihat | EFEKTIVITAS TEKNIK RESTUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL REMAJA : Studi Quasi-Eksperimen terhadap Siswa Kelas X SMA YAS Bandung Tahun Ajaran 2011/2012 | (1) Secara umum kategori kecemasan sosial siswa kelas X SMA YAS Bandung tahun ajaran 2011/2012 berada pada kategori sedang, (2) Rancangan intervensi melalui teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan sosial remaja berfokus pada penurunan indikator kecemasan sosial (3) Pelaksanaan intervensi pada umumnya sudah dilaksanakan sesuai dengan rancangan intervensi yang telah disusun. | UPI |
| 3 | 2010 | Diah Nuraeni | HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA SISWA KELAS VII & VIII DI SLTPN I | Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal. Dapat disimpulkan bahwa jika kepercayaan diri tinggi maka kecemasan komunikasi interpersonalnya rendah. | UIN Maulana Malik Ibrahim Malang |

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

| No | Tahun | Peneliti | Judul | Hasil Penelitian | Universitas |
|----|-------|------------------------|--|---|-----------------------------|
| | | | LUMBANG PASURUAN | | |
| 4 | 2004 | Lita Hadiati Wulandari | Efektivitas Modifikasi Perilaku-Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Antar Pribadi | (1) Teknik modifikasi perilaku ternyata dapat digunakan dan hasilnya efektif untuk menurunkan kecemasan komunikasi antar individu. (2) Efektivitas modifikasi perilaku kognitif untuk mengurangi kecemasan komunikasi antar pribadi dapat bertahan selama beberapa waktu lamanya, jadi tidak merupakan perubahan sesaat saja. Hal ini dimungkinkan karena proses modifikasi sendiri mampu direkam oleh sisi kognitif individu yang dapat digunakan sewaktu-waktu. | Universitas Sumatera Utara |
| 5 | 2010 | Yuni Nur Faridah | STRATEGI PENGUBAHAN POLA PIKIR UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA DALAM MENGEMUKAKAN PENDAPAT | Strategi pengubahan pola berpikir menunjukkan perbedaan yang positif yaitu menurunnya tingkat kecemasan dalam mengemukakan pendapat pada siswa setelah diberikan perlakuan. | Universitas Negeri Surabaya |

Berdasarkan hasil-hasil penelitian yang tersaji pada tabel 2.3, dapat dilihat permasalahan kecemasan komunikasi merupakan permasalahan yang cukup menarik sehingga banyak peneliti yang melakukan penelitian mengenai

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

kecemasan komunikasi. Beberapa penelitian, menunjukkan terdapat strategi-strategi yang dapat digunakan untuk mereduksi atau mengurangi kecemasan komunikasi. Selain itu, terdapat hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan komunikasi dengan variabel lain, dalam hal ini variabel tersebut adalah variabel kepercayaan diri.

Penelitian mengenai teknik restrukturisasi kognitif dilihat menunjukkan terbukti efektif digunakan untuk menangani permasalahan-permasalahan yang berasal dari adanya pikiran-pikiran negatif atau irasional, seperti kecemasan sosial dan stress akademik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat permasalahan kecemasan komunikasi serta menguji keefektifan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan komunikasi.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian adalah “Teknik Restrukturisasi Kognitif efektif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung”

F. Kerangka Penelitian

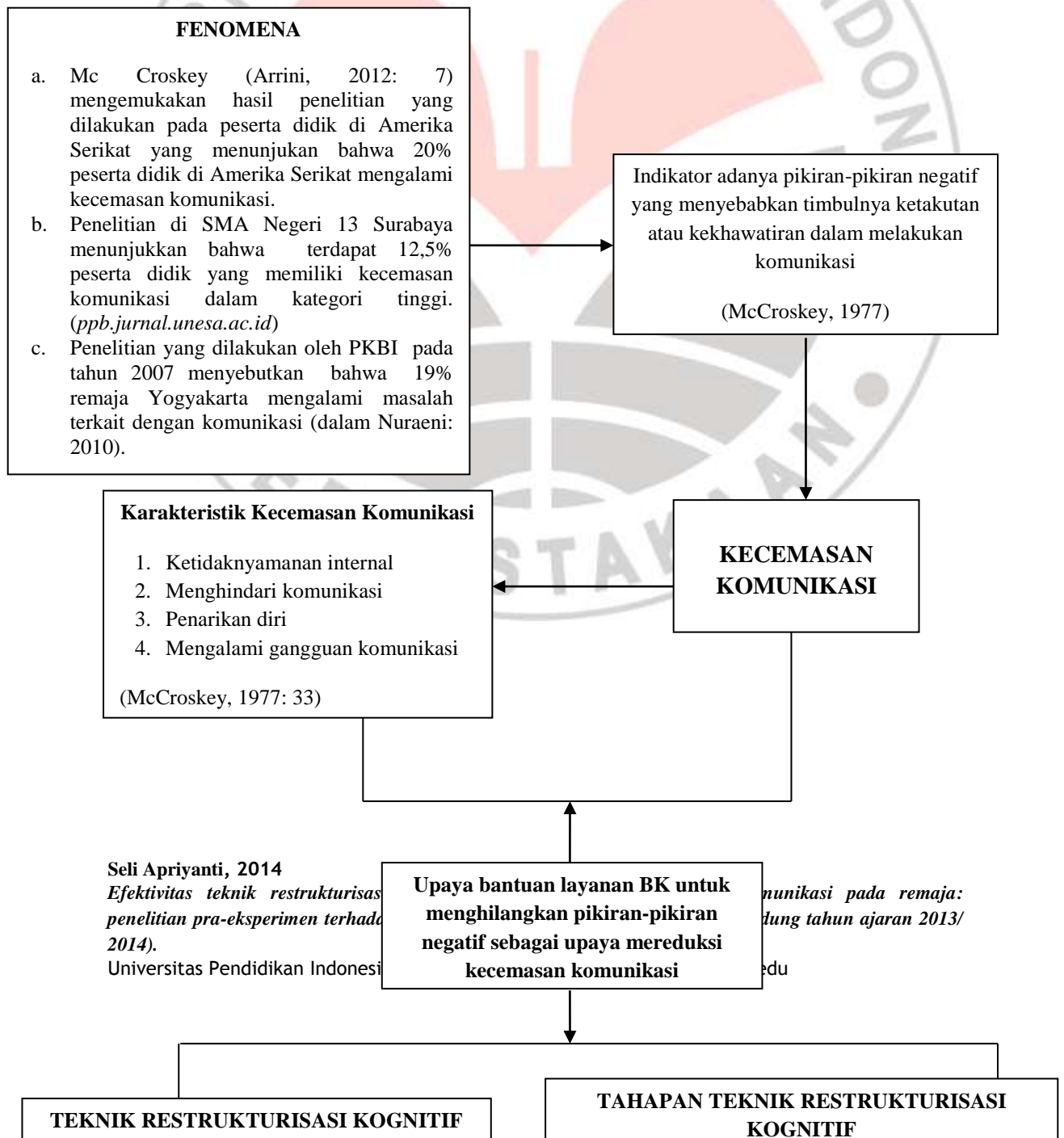
Latar belakang dilakukannya penelitian adalah adanya fenomena-fenomena terkait kecemasan komunikasi yang dialami oleh remaja. Beranjak dari fenomena, peneliti tertarik untuk menguji keefektifan teknik restrukturisasi kognitif sebagai salah satu teknik yang digunakan dalam konseling yang bertujuan untuk mereduksi kecemasan komunikasi yang dialami oleh remaja. Dengan dilakukannya penelitian diharapkan menurunnya tingkat kecemasan komunikasi pada remaja. Berikut kerangka penelitian tersaji pada bagan 2.1 sebagai berikut :

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

Bagan 2.1
Kerangka Penelitian





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