

**EFEKTIVITASTEKNIK *PARADOXICAL INTENTION* UNTUK  
MEREDUKSI KECEMASAN KOMUNIKASIPESERTA DIDIK PADA  
PROSES PEMBELAJARAN DI KELAS**

(Penelitian Eksperimen Kuasi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1  
Pedamaran Tahun Akademik 2017/2018)

**TESIS**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat untuk Memenuhi Gelar  
Magister Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling



Oleh  
**FRANS DWI OKTAREZA**  
1502887

**DEPARTEMEN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2018**

**EFEKTIVITAS TEKNIK *PARADOXICAL INTENTION* UNTUK  
MEREDUKSI KECEMASAN KOMUNIKASI PESERTA DIDIK PADA  
PROSES PEMBELAJARAN DI KELAS**

(Penelitian Eksperimen Kuasi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1  
Pedamaran Tahun Akademik 2016/2017)

oleh  
**Frans Dwi Oktareza**

Sebuah tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Fakultas Ilmu Pendidikan

© Frans Dwi Oktareza 2018  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Juli 2018

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Judul Tesis**

**EFEKTIVITAS TEKNIK *PARADOXICAL INTENTION* UNTUK  
MEREDUKSI KECEMASAN KOMUNIKASI PESERTA DIDIK PADA  
PROSES PEMBELAJARAN DI KELAS**

**Oleh**  
**Frans Dwi Oktareza**  
**NIM 1502887**

**DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH:**

**PEMBIMBING I**



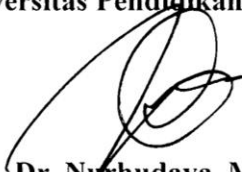
**Dr. Agus Taufiq, M. Pd.**  
**NIP 195808161985031007**

**PEMBIMBING II**



**Dr. Tina Hayati Dahlan, S.Psi., M.Pd.**  
**NIP 197204192009122002**

**Mengetahui,**  
**Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling**  
**Sekolah Pascasarjana**  
**Universitas Pendidikan Indonesia**



**Dr. Nurhuda, M.Pd.**  
**NIP 196007251986011001**

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa tesis saya yang berjudul “Efektivitas Teknik *Paradoxical Intention* Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Peserta Didik Pada Pross Pembelajaran di Kelas” ini adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2018  
Yang membuat pernyataan,

Frans Dwi Oktareza  
NIM. 1502887

## KATA PENGANTAR

Komunikasi dalam lingkup akademik bagi sebagian peserta didik sangat berbeda dengan komunikasi yang sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Padahal dalam lingkup akademik, komunikasi yang disampaikan memiliki standar nilai (Naim, 2011). 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 (McCroskey, 1977). Peserta didik takut jika pendapat yang dikemukakannya salah, sehingga memilih untuk tidak berpendapat dan cenderung bersikap pasif.

Penelitian ini

bertujuan untuk mereduksi kecemasan komunikasi peserta didik dengan menggunakan teknik *paradoxical intention*. Tesis ini disusun dalam lima bab dengan sistematis sebagai berikut. Bab I membahas tentang hal-hal yang berkaitan dengan inti dan arah penelitian. Pada Bab II dikemukakan kajian pustaka tentang kecemasan komunikasi oleh para ahli dan konsep *paradoxical intention*. Bab III membahas tentang metode penelitian dalam hal-hal yang berkaitan dengan perencanaan penelitian dalam rangka penyusunan tesis. Bab IV mendeskripsikan tentang hal-hal yang berkaitan dengan temuan penelitian dan pembahasan penelitian. Pokok bahasan dalam Bab ini adalah hasil penelitian studi pendahuluan dan uji keefektifan konseling *paradoxical intention* untuk mereduksi kecemasan komunikasi peserta didik. Pada Bab V dikemukakan mengenai simpulan, dan rekomendasi dari hasil penelitian bagi guru bimbingan konseling dan bagi peneliti selanjutnya.

Semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi pembaca terutama kepada pembaca yang ingin memahami lebih mendalam mengenai fenomena kecemasan komunikasi serta intervensi yang diberikan untuk mengatasinya. Kepada Allah SWT jualah penulis berserah diri atas kelebihan dan kekurangannya. Sincerely,

Bandung, Juli 2018



## UCAPAN SYUKUR DAN TERIMA KASIH

### **Assalamu Alaikum Wr. Wb.**

Ucapan puji dan rasa syukur yang setinggi-tingginya kehadirat Allah Swt atas limpahan rahmat, karunia, dan ridho-Nya sehingga menuntun penulis menyelesaikan segala prosesi dalam menyusun kata demi kata yang dikemas menjadi tesis ini. Salam dan shalawat senantiasa turunkan kepada junjungan Baginda Rasulullah ﷺ sang konselor sejati yang telah membawa ummatnya dari ummat yang penuh dengan kebidaban menjadi ummat yang penuh dengan keberadaban.

Padapenyusunan tesis ini, penulis mengalami banyak hambatan dan kesulitan namun atas dukungan, bantuan, motivasi, dan bimbingan, serta kerjasamanya dari berbagai pihak sehingga tesis ini dapat penulis rampungkan. Oleh karena itu dalam buku hati yang terdalemperkenankanlah penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Ayahanda Yusnizar dan Ibunda Rislaini serta Istriku tercinta Hidayati, dengan rasa hormat, terimakasih atas semua do'a, bimbingan moril dan materil, pengorbanan, dan dorongan hingga rasa terimakasih ini tidak sepadan dengan semua yang telah ayah dan ibu berikan kepadaku penulis.
2. Dr. Agus Taufiq, M.Pd. dan Dr. Tina Hayati Dahlan, S.Psi., M.Pd. selaku Dosen pembimbing Tesis yang telah dengan sabar dan tulus memberikan banyak bimbingan, binaan dan pembelajaran kepadaku penulis.
3. Dr. Amin Budiamin, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik sebagai sosok motivator dan seorang ayah yang telah begitu sabar dan tulus memberikan bimbingan, masukan, dan ilmu pengetahuan kepadaku penulis.

4. Dr. Nurhudaya, M.Pd., selaku Ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Program Studi Bimbingan dan Konseling, dalam memberikan semangat kepada penulis.
5. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia, yang senantiasa mendidik dengan penuh rasa khidmat, perhatian, bimbingan dan ilmu yang selama penulisan kuliah. Semoga ilmu yang telah diberikan dapat bermanfaat bagi penulis dan menjadi amal yang tidak terputus hingga akhir hayat.
6. Kepala sekolah, guru, dan jajaran staf SMA Negeri 1 Pedamaran yang telah mengizinkan penulis melaksanakan penelitian dan membantupenelitian dalam melaksanakan penelitian di lapangan.
7. Siswa siswi SMA N 1 Pedamaran kelas X yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini sehingga penulis merasa sangat terbantu dalam penerapan dan pengembangan ilmu pengetahuan serta penyelesaian tesis ini.

Halangan rintangan senantiasa mewarnai penyusunan tesis ini. Hanya kepada Allah SWT lah tempat kembalidan menyerahkan segala amal. Akhir kata, mudah-mudahan penyusunan tesis ini menjadi amal ibadah bagi penulis dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan dan bimbingan, serta semua pihak yang memerlukannya. *Amiin ya robbal alamiin.*

Bandung, Agustus 2018

Frans Dwi Oktareza