

2020 PELATIHAN TEKNIK
ASERTIF UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN KOMUNIKASI
INTERPERSONAL PADA SISWA
KELAS X SMA NEGERI 12
BANJARMASIN

by shimerize turni

Submission date: 15-Apr-2023 05:06AM (UTC-0700)

Submission ID: 2065222321

File name: INTERPERSONAL_PADA_SISWA_KELAS_X_SMA_NEGERI_12_BANJARMASIN.docx (96.35K)

Word count: 1596

Character count: 12390

**PELATIHAN TEKNIK ASERTIF UNTUK MENGURANGI
KECEMASANKOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA SISWA
KELAS X
SMA NEGERI 12 BANJARMASIN**

Ririanti Rachmayanie dan Sulistiyana
FKIP, Bimbingan dan Konseling, Universitas Lambung
MangkuratE-mail : ririanti.bk@ulm.ac.id

ABSTRAK

Pelatihan teknik asertif ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan siswa kelas X dalam berkomunikasi interpersonal di SMA Negeri 12 Banjarmasin dengan menggunakan pendekatan konseling individual. Setelah itu dilakukan pembagian angket terhadap 30 orang siswa kelas X berdasarkan hasil observasi tak berstruktur maka didapat data 1 orang siswa memiliki kategori yang sangat tinggi sehingga perlu diberikan pendekatan konseling individual. Pelaksanaan pelatihan dilakukan selama 4 kali pertemuan. Hasil menunjukkan bahwa siswa telah berhasil mengurangi kecemasan sosial, berdasarkan hasil pengamatan tak berstruktur yang dilakukan oleh guru BK di SMA Negeri 12 Banjarmasin.

Kata Kunci : Kecemasan Komunikasi Interpersonal, Pelatihan Teknik Asertif, Pendekatan Konseling Individual

PENDAHULUAN

Manusia diharuskan untuk mampu berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain di lingkungannya untuk kebutuhan dan kelangsungan hidupnya karena manusia diciptakan tidak sendiri, dan tidak ada manusia yang bisa hidup sendiri. Untuk membentuk interaksi perlu adanya komunikasi yang baik antar manusia, karena apabila individu tidak dapat berkomunikasi dengan baik maka tidak akan terbentuk interaksi yang baik pula.

Kenyataanya di lingkungan

terlihat tidak semua individu dapat

berkomunikasi secara lancar dengan orang lain. Komunikasi tidak lancar banyak terjadi di sekolah. Masih ada siswa mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain (komunikasi interpersonal), seperti teman di kelas dan juga guru, dan baik dalam proses belajar di kelas maupun dalam suasana informal di luar kelas(Siska, dkk. 2003:68).

Sekolah merupakan lingkungan sosial dimana siswa harus menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolahnya, sehingga siswa dapat belajar untuk memahami kewajibannya sebagai pelajar, serta

mampu berkomunikasi dengan baik.

Komunikasi sangat penting untuk menunjang siswa dalam pembelajarannya di sekolah, apabila siswa memiliki komunikasi yang kurang lancar akan mempersulit siswa tersebut memperoleh informasi-informasi yang seharusnya ia dapatkan. Namun demikian, banyak permasalahan yang timbul berkaitan dengan komunikasi. Dalam proses komunikasi ada salah satu masalah yang dihadapi dalam berkomunikasi yang dikenal dengan istilah hambatan komunikasi

(*communication apprehension*).

Senada dengan ungkapan Burgoon & Ruffner (1978) dalam buku "*Human Communication*" menjelaskan bahwa *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 interpersonal (Fathunnisa, 2012:136).

Hambatan komunikasi bisa terjadi karena ada kecemasan yang dialami dalam pengalaman

komunikasinya baik di lingkungan

rumah, luar rumah maupun disekolah. Komunikasi interpersonal yang baik sangat diperlukan oleh semua orang, terutama ketika seseorang melakukan aktivitas di luar rumah, seperti sekolah. Akibat dari kecemasan tersebut akan mengganggu

komunikasi interpersonalnya.

Kecemasan adalah salah satu gangguan emosi yang bisa dirasakan karena gejala fisiologisnya sangat jelas, jantung berdetak cepat, perut terasa diremas-remas, gemetar pusing dan berbagai gejala fisiologis lainnya yang disebabkan oleh kecemasan. Kecemasan disebabkan karena seseorang mempercayai bahwa keadaan lebih menakutkan, daripada kenyataan yang sebenarnya. Gejala-gejala fisik dari kecemasan memainkan peranan yang sangat penting dalam proses melebih-lebihkan ancaman yang dihadapi, ancaman-ancaman tersebut dilihat sebagai tanda-tanda terpercayai dari terjadinya sesuatu yang sangat buruk (Wilding, Milne, 2013:235).

Jadi, dapat disimpulkan

bahwa kecemasan komunikasi interpersonal adalah bentuk reaksi negatif dari individu berupa kecemasan yang dialami seseorang ketika berkomunikasi dengan individu lain

dalam berbagai situasi umum, individu ataupun kelompok karena adanya rasa khawatir tentang respon atau penilaian orang lain terhadap dirinya.

McCroskey (dalam Febiyanti, 2007:3) Individu yang mengalami kecemasan komunikasi interpersonal ini akan menjadi takut, gugup, tegang, kaku, serta kehilangan topik pembicaraan dalam menjalin percakapan antar pribadi, situasi lingkungan baru, seseorang yang baru dikenal dan kecemasan komunikasi terhadap individu yang mempunyai tingkatan status lebih tinggi.

Pada kondisi tersebut individu cenderung menghindari situasi komunikasi yang ragu, takut salah, serta tidak punya keberanian untuk menyampaikan informasi yang ingin dikemukakan. Reaksi hambatan komunikasi tersebut dilihat manifestasinya melalui reaksi negatif atas kecemasan berkomunikasi pada percakapan umum, rapat, kelompok kecil dalam diskusi, maupun interaksi *face to face*.

Dari hasil wawancara tak berstruktur dengan guru BK di SMA Negeri 12 Banjarmasin maka ditemukan adanya permasalahan

interpersonal pada siswa kelas X yang paling banyak terjadi dengan ciri suka menyendiri dan cenderung menghindar bila diajak bicara oleh teman sekelas maupun guru dan baik dalam proses pembelajaran di kelas maupun dalam suasana informal di luar kelas, ketika berbicara dengan orang lain merasa gugup, dan terbata-bata, tidak berani mengungkapkan pendapatnya ketika sedang kerja kelompok ataupun dalam bentuk komunikasi lainnya.

Untuk mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal siswa maka pelaksana PkM mengusulkan untuk dilaksanakan pendekatan konseling individual menggunakan konseling behavior dalam bentuk pelatihan asertif.

Apabila didefinisikan maka pelatihan asertif adalah prosedur perubahan perilaku yang mengajarkan, membimbing, melatih, dan mendorong klien untuk menyatakan dan berperilaku tegas dalam situasi tertentu. Konseli diajarkan untuk menguasai perilakunya dalam menghadapi perilaku yang problematik untuk meningkatkan efektivitas kehidupan

dan mencegah kecemasan (Purwanta, 2015:165).

Telah dibuktikan bahwa pelatihan

asertif yang dilakukan oleh Rizki, Kurnia dkk (2015) dengan judul “Pelatihan Asertivitas terhadap Penurunan Kecemasan Sosial pada Siswa Korban *Bullying*”, menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan sosial siswa korban *bullying* yang sangat signifikan antara sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan asertivitas.

Temuan dari Cucu Arumsari (2016) “Konseling Individual Dengan Teknik Modeling Simbolis Terhadap Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri”. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa konseling individual dengan teknik modeling efektif meningkatkan kemampuan kontrol diri. Konseling individual dapat memfasilitasi konseli melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggungjawab dalam kehidupannya.

Melihat permasalahan tersebut pelaksana PkM bermaksud mengadakan pelatihan asertif untuk

membantu siswa mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal

dengan konseling individual menggunakan teknik latihan asertif, dengan pemberian teknik latihan asertif kepada siswa atau konseli yang memiliki kecemasan interpersonal diharapkan siswa mampu mengurangi kecemasan interpersonal, dan mampu berkomunikasi dengan temannya dengan baik dan lebih efektif lagi.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dilakukan adalah dengan mengadakan observasi tak berstruktur penelitian yang digunakan adalah pertama dilakukan pembagian angket terhadap 30 orang siswa kelas X berdasarkan hasil observasi tak berstruktur maka didapat data 1 orang siswa memiliki kategori yang sangat tinggi sehingga perlu diberikan pendekatan konseling individual.

Selanjutnya dilakukan pelaksanaan pelatihan asertif melalui pendekatan konseling individual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Apabila diuraikan secara garis besar maka metode pelaksanaan PkM yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Pra konseling

- a. Pengumpulan data terlebih dahulu tentang siswa yang mengalami kecemasan komunikasi interpersonal.
- b. Menyiapkan ruangan konseling yang akan dijadikan tempat proses konseling individual.

menggunakan teknik konseling



Gambar 1
Pelaksanaan Proses
Konseling

2. Proses konseling

- a. Membangun relasi konseling, dalam tahap ini dijelaskan tujuan diadakannya konseling, pelatih memberitahukan kepada konseli bahwa dalam proses konseling ini juga ada asas-asas dan kode etik yang dipegang pelatih. pelatih bersama konseli membuat kesepakatan waktu yang disetujui oleh konseli.
- b. Melaksanakan tahapan dan

sesuai teori yang dipilih baik secara tunggal, maupun integratif. Konseli menceritakan permasalahan yang dialaminya kepada pelatih tentang kecemasan komunikasi interpersonal.

1) Langkah 1: Rasional Strategi

- a) Pelatih menjelaskantujuan dari teknik latihanasertif ini untukmengurangi kecemasan komunikasi interpersonal.
- b) Setelah itu pelatih menjelaskan tahapan yang ada dalam teknik latihan asertif.

2) Langkah 2: Identifikasi Keadaan yang Menimbulkan Persoalan

- a) Pelatih meminta konseli menceritakan secara terbuka tentang permasalahan yang dihadapi, bahwa kecemasan yang ia alami tidak hanya dengan teman di dalam kelas tapi juga dengan guru-guru. Pada saat kecemasan itu timbul

konseli berkata bahwa perasaan yang dialaminya adalah takut, takut akan penilaian orang, takut akantanggapan orang terhadapnya, gelisah dangugup.

- 1) b) Pelatih melakukan evaluasi keseluruhan dari tahapan pertama sampai tahapan terakhir. Konseli sudah mulai merencanakan perubahan yang diinginkan yaitu konseli ingin bersikap asertif dan tidak cemas lagi ketika berada di depan umum.
- c) Menutup proses konseling. Pelatih memberi tugas rumah pada konseli. Pelatih dan konseli membuat kontrak pelaksanaan konseling dan setelah pertemuan pertama berakhir maka pelatih akan memberitahu

konseli bahwa akan dilaksanakan proses

konseling
pertemuan ke
II, dimana
pelatih akan
memberikan
perlakuan
kepada konseli.

3. Pasca konseling

Membuat laporan
hasil konseling
individual pada
pertemuan pertama
dengan teknik latihan
asertif, dan hasil apa
yang telah dicapai

setelah dilaksanakannya konseling individual pada pertemuan p

Gambar 2 **Penyampaian Hasil** **Pelatihan Asertif**

1 **KESIMPULAN**

Pelaksanaan layanan
konseling
individual dengan pelatihan teknik



asertif mampu mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal siswa. Dimana siswa memiliki pemahaman diri tentang kecemasan komunikasi interpersonal yang di alaminya dengan mampu menyebutkan perasaan-perasaan cemas yang muncul pada kondisi tertentu. Disamping itu siswa juga memiliki kemampuan dalam membedakan dan memberikan contoh perilaku asertif dan perilaku yang tidak asertif sehingga terjadi perubahan sikap setelah mengikuti pelatihan teknik asertif untuk mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arumsari, Cucu. *Konseling individual dengan Teknik Modeling Simbolis terhadap Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri*. Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, Volume 2: No 1, Tahun 2016.
- Darmadi, Hamid. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta
- Fathunnisa, Aghnia. *Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja di Panti Asuhan Muslimin*. Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pelatihan dan Pengukuran Psikologi*, Volume 1: No 1, Tahun 2012.
- Febiyanti, Fina dan Rahmawati, Mira Aliza. 2007. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Penyalahgunaan Napza Selama Masa Rehabilitasi*. Naskah Publikasi. Yogyakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
- Purwanta, Adi. 2015. *Modifikasi Perilaku: Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rizki, Kurnia, Suakrti, Quratul Uyun. *Pelatihan Asertivitas Terhadap Penurunan Kecemasan Sosial Pada Siswa Korban Bullying*. Universitas Islam Indonesia. *Jurnal*, Volume 3: No 2, Tahun 2015.
- Siska, Sudardjo, Esti Hayu Purnamaningsih. *Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa*. Universitas Gadjah Mada. *Jurnal Psikologi*, No 2, Tahun 2003.
- Wilding, Christine. & Milne, Aileen. 2013. *Cognitive Behavior Therapy*. Jakarta: PT Indeks.

2020 PELATIHAN TEKNIK ASERTIF UNTUK MENGURANGI KECEMASAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 12 BANJARMASIN

ORIGINALITY REPORT

2%

SIMILARITY INDEX

2%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

core.ac.uk

Internet Source

1%

2

es.scribd.com

Internet Source

1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

2020 PELATIHAN TEKNIK ASERTIF UNTUK MENGURANGI KECEMASAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 12 BANJARMASIN

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13
