

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TERHADAP PENURUNAN  
KECEMASAN KOMUNIKASI SISWA KELAS X SMA NEGERI 2  
SIAKHULU T.P. 2014/2015**

Ria Candrawati<sup>1</sup>, Raja Arlizon<sup>2</sup>, Zulfan Saam<sup>3</sup>

Email : Candrawatiria@yahoo.co.id, Rajaarlizon59@gmail.com, Zulfansaam@yahoo.com  
085265316170, 08127653325, 081365273952

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

***Abstract :** Communication is very important for students as a bridge for searching and understanding information. In reality, not all students can communicate effectively. It is characterized by the emergence of communication anxiety symptoms, such as nervous, shaky, and scared. As a result, it will be difficult for students to handle the depressing situations so that students can't develop the knowledge that they got well. Furthermore, they will be assumed as passive students. The objective of this research was: 1) to describe students' communication anxiety before Group Counseling was applied. 2) to describe the process of Group Counseling implementation to reduce students' communication anxiety. 3) to describe students' communication anxiety after Group Counseling was applied. 4) to identify students' communication anxiety differentiation before and after Group Counseling was applied. 5) to identify the effect of group counseling on communication anxiety reduction. This research was pre-experimental research with one-group pre-test post-test design. The subject of this research was 30 students who have communication anxiety. Correlational test hypothesis of this research was rejected because the result the data analysis indicates that  $r_{count}$  was smaller than  $r_{table}$  ( $0,314 < 0,361$ ). It showed that there was no significant positive effect of Group Counseling on students' communication anxiety reduction. The scale of the effect on interpretation table was on low level (9,8%). In contrary, regression test hypothesis of this research was accepted because the result the data analysis indicates that  $t_{count}$  was bigger than  $t_{table}$  ( $7,385 > 2,000$ ). In conclusion, it showed that there was asignificant effect of Group Counseling on students' communication anxiety reduction.*

**Keyword :** Group Counseling, Anxiety Communication

## PENGARUH KONSELING KELOMPOK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN KOMUNIKASI SISWA KELAS X SMA NEGERI 2 SIAKHULU T.P. 2014/2015

Ria Candrawati<sup>1</sup>, Raja Arlizon<sup>2</sup>, Zulfan Saam<sup>3</sup>

Email : Candrawatiria@yahoo.co.id, Rajaarlizon59@gmail.com, Zulfansaam@yahoo.com  
085265316170, 08127653325, 081365273952

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak** : Komunikasi sangat dibutuhkan peserta didik sebagai jembatan dalam menggali dan memahami informasi. Realitanya tidak semua peserta didik dapat berkomunikasi secara efektif, hal ini ditandai dengan munculnya gejala kecemasan komunikasi pada siswa seperti gugup, gemetar, dan takut. Akibatnya siswa akan terganggu dengan kecemasannya ketika menghadapi situasi yang merangsang keluarnya rasa cemas siswa, siswa akan sulit mengembangkan ilmu pengetahuan yang didapatkannya secara mandiri, dan siswa akan menjadi siswa yang dicap siswa pasif oleh lingkungannya. Tujuan penelitian ini adalah : 1) Untuk mengetahui gambaran kecemasan komunikasi siswa sebelum dilaksanakan konseling kelompok. 2) Untuk mengetahui jalannya dinamika pelaksanaan konseling kelompok terhadap penurunan kecemasan komunikasi siswa. 3) Untuk mengetahui gambaran kecemasan komunikasi siswa sesudah dilaksanakan konseling kelompok. 4) Untuk mengetahui perbedaan kecemasan komunikasi siswa sebelum dan sesudah dilaksanakan konseling kelompok. 5) Untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok terhadap penurunan kecemasan komunikasi siswa. Jenis penelitian yang dipakai dalam penelitian ini ialah *pre-experimental* dengan desain *one group pre-test post-test*. Subjek dalam penelitian ini adalah 30 siswa yang mengalami kecemasan komunikasi. Hipotesis uji korelasional pada penelitian ini ditolak hal ini diketahui dari hasil analisis data yang diperoleh harga  $r_{hitung}$  lebih kecil dari  $r_{tabel}$  yaitu ( $0,314 < 0,361$ ) dengan demikian tidak terdapat pengaruh positif yang signifikan konseling kelompok terhadap penurunan kecemasan komunikasi siswa. Besarnya pengaruh berdasarkan tabel interpretasi berada pada kategori rendah dengan besar 9,8%. Sedangkan Hipotesis uji regresi pada penelitian ini diterima hal ini dapat diketahui dari hasil analisa data yang diperoleh harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , yaitu ( $7,385 > 2,000$ ) dengan demikian  $H_a$  diterima, yang berarti bahwa pada penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan terhadap penurunan kecemasan komunikasi siswa sebelum dan dilaksanakan konseling kelompok.

**Kata Kunci** : Konseling Kelompok, Kecemasan Komunikasi

## PENDAHULUAN

Peserta didik merupakan salah satu bagian dari sistem pendidikan yang memiliki potensi dasar, hak dan kewajiban dalam ranah pendidikan. Berdasarkan pasal 1 ayat 4 UU RI No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan dirinya melalui proses pendidikan pada jalur jenjang dan jenis pendidikan tertentu. Peserta didik memiliki tugas belajar dalam hal meningkatkan prestasi belajarnya, selain itu juga memiliki tugas dalam konteks interaksi sosialnya, hal ini dapat ditinjau dari bagaimana cara berkomunikasi peserta didik terhadap teman sebaya, guru, maupun personil sekolah baik dalam proses belajar mengajar maupun di luar proses tersebut. Komunikasi berperan besar terhadap lancarnya jalan proses belajar mengajar. Dilihat dari sisi peserta didik, komunikasi sangat dibutuhkan sebagai jembatan peserta didik dalam menggali dan memahami informasi.

Realitanya tidak semua peserta didik dapat berkomunikasi secara efektif, khususnya peserta didik kelas X Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Siakhulu. Hasil observasi ditemukan bahwa terdapat peserta didik yang mengalami masalah dalam hal komunikasi seperti dalam bertanya dan menjawab, mengungkapkan ide atau gagasan, berbicara di depan umum, dan lain sebagainya. Terdapat beberapa gejala yang timbul seperti rasa takut, kehilangan kendali, terbata-bata, gugup, menghindar, memilih berdiam diri, berkeringat, tidak tahu apa yang seharusnya diucapkan, dan lain sebagainya. Selain dari hasil pengamatan juga didapatkan dari hasil pengolahan IKMS (Identifikasi Kebutuhan Masalah Siswa) bahwa khususnya pada point nomor 91 (takut bertanya/menjawab dalam kelas) terdapat 27.3% di kelas X4, 15.2% di kelas X5 21.2% di kelas X6, dan 39.4% di kelas X9. Temuan penelitian yang dilakukan oleh Wela Aswida (2012) yaitu 76.76% siswa mengalami kecemasan dalam berkomunikasi.

Sebagai personil sekolah khususnya guru bimbingan konseling, dapat membantu siswa dalam penurunan kecemasan komunikasi siswa melalui layanan-layanan yang ada dalam bimbingan konseling (BK) sehingga siswa dapat berkembang secara optimal dalam segala aspek, dan salah satunya dengan pemberian layanan konseling kelompok. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Suhendri (2012) menyebutkan bahwa berdasarkan hasil penyebaran skala kecemasan kepada 30 siswa, ditemukan 67 % siswa yang menyatakan cemas dalam menghadapi ujian praktik. Konseling kelompok rasional emotif efektif dapat membantu siswa mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian praktik. Hal ini terbukti dari nilai uji Z sebesar -2.371 dengan nilai signifikan 0.018. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan  $< 0.05$  artinya hasil akhir penelitian ini menunjukkan bahwa ada perubahan, sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok rasional emotif. Menurut Prayitno (1995) Konseling kelompok merupakan layanan yang diberikan untuk membantu individu (peserta didik) dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok. Keuntungan dari layanan konseling kelompok yaitu berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi, menghargai pendapat orang lain, belajar dari orang lain, kerja kelompok, rasa toleransi, rasa percaya diri, dan peningkatan tanggung jawab (dalam Alfera Anggraini, 2013).

Dengan mencermati pentingnya penurunan kecemasan komunikasi siswa di SMA Negeri 2 Siakhulu, maka penulis merasa perlu untuk mengkaji melalui suatu penelitian dengan judul **“PENGARUH KONSELING KELOMPOK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN SISWA KELAS X SMA NEGERI 2 SIAKHULU T.P. 2014/2015”**.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian adalah: 1) Bagaimana gambaran kecemasan komunikasi siswa sebelum dilaksanakan konseling kelompok? 2) Bagaimana dinamika pelaksanaan konseling kelompok terhadap penurunan kecemasan komunikasi siswa? 3) Bagaimana gambaran kecemasan komunikasi siswa sesudah dilaksanakan konseling kelompok? 4) Apakah terdapat perbedaan kecemasan komunikasi siswa sebelum dan sesudah dilaksanakan konseling kelompok? 5) Seberapa besar pengaruh konseling kelompok terhadap penurunan kecemasan komunikasi siswa?.

Tujuan penelitian ini adalah : 1) Untuk mengetahui gambaran kecemasan komunikasi siswa sebelum dilaksanakan konseling kelompok. 2) Untuk mengetahui jalannya dinamika pelaksanaan konseling kelompok terhadap penurunan kecemasan komunikasi siswa. 3) Untuk mengetahui gambaran kecemasan komunikasi siswa sesudah dilaksanakan konseling kelompok. 4) Untuk mengetahui perbedaan kecemasan komunikasi siswa sebelum dan sesudah dilaksanakan konseling kelompok. 5) Untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok terhadap penurunan kecemasan komunikasi siswa .

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian eksperimen karena ingin melihat variabel sebab dan variabel akibat yaitu pengaruh konseling kelompok terhadap penurunan kecemasan komunikasi siswa kelas X SMA Negeri 2 Siakhulu T.P. 2014/2015. Penelitian ini menggunakan metode pra Ekperimen. Desain penelitian ini *One-Group Pretest-Protest Design*. Subjek penelitian yaitu berjumlah 30 orang dengan teknik *sample random sampling*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala kecemasan komunikasi berjumlah 25 item dengan rentang pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Teknik analisis data yang digunakan adalah kuantitatif yaitu model statistik. Hasil analisa nantinya akan disajikan dalam bentuk angka-angka yang kemudian dijelaskan dan diinterpretasikan dalam suatu uraian. Analisis data dalam rangka mencapai tujuan penelitian ini adalah menggunakan persentase, korelasi dan uji t.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Kecemasan Komunikasi Siswa Sebelum Dilaksanakan Konseling Kelompok

Tabel 1. Gambaran kecemasan komunikasi Siswa Sebelum dilaksanakan konseling kelompok

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	82 – 100	0	0 %
2	Tinggi	63 – 81	14	47 %
3	Sedang	44 – 62	16	53 %
4	Rendah	25 – 43	0	0 %
Jumlah			30	100 %

Sumber : Data olahan penelitian 2014/2015

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa kecemasan komunikasi siswa berada pada kategori tinggi berjumlah 14 orang dengan persentase 47% dan pada kategori sedang berjumlah 16 orang dengan persentase 53%.

### Penilaian Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok

Konseling kelompok dilaksanakan selama lima kali pertemuan pada 3 kelompok. Penilaian proses konseling kelompok ditinjau dari 4 aspek yaitu partisipasi kelompok, dinamika kelompok, interaksi kelompok, dan suasana kelompok.

### Pertemuan Pertama

Tabel 2. Hasil proses konseling kelompok pertemuan pertama pada kelompok 1,2 dan 3.

Kelompok	Aspek	Hasil Proses
Kelompok 1	Partisipasi Kelompok	Siswa yang berpartisipasi aktif dalam pertemuan ini yaitu JL, RR dan RN, kurang aktif yaitu EKF dan RG, serta tidak aktif yaitu GAS, DS, MZ dan SP. Partisipasi kelompok secara keseluruhan pada pertemuan ini kurang aktif.
	Dinamika Kelompok	Jalannya konseling kelompok kurang dinamis karena sebagian besar siswa yang masih enggan dan malu untuk berbicara.
	Interaksi Kelompok	Interaksi yang terjadi dalam konseling kelompok pada pertemuan ini diawali dengan PK melakukan pembukaan dan berlanjut membahas tentang masalah kecemasan komunikasi siswa.
	Suasana Kelompok	Suasana kelompok pada pertemuan ini kurang menyenangkan hal ini ditandai dari terlihatnya gerak gerik siswa yaitu GAS, DS dan RG yang terlihat gelisah.

Kelompok 2	Partisipasi Kelompok	Siswa yang aktif dalam pertemuan ini yaitu JR, RH, dan RP. Siswa yang kurang aktif yaitu ENS, PDPS, dan RM sedangkan siswa yang tidak aktif yaitu SAS, NV, RS, RM, dan SYR. Secara keseluruhan partisipasi kelompok pada pertemuan ini kurang aktif.
	Dinamika Kelompok	Jalannya konseling kelompok kurang dinamis karena terdapat siswa yang terus bergurau, menjahili temannya dan terlihat gelisah.
	Interaksi Kelompok	Interaksi yang terjadi dalam konseling kelompok pada pertemuan ini diawali dengan PK melakukan pembukaan dan berlanjut membahas tentang masalah kecemasan komunikasi siswa.
	Suasana Kelompok	Pada tahap pembukaan konseling kelompok suasana kelompok sedikit terganggu dengan tingkah laku SYR menjahili TF namun pada saat perkenalan suasana kelompok menjadi ceria dan penuh dengan tawa ketika SYR memperkenalkan diri. Pada tahap inti SYR selama 2 kali permissi keluar dari ruangan pelaksanaan konseling kelompok, SAS, NV, ENS dan PDPS berkipas dengan menggunakan buku yang memang cuaca pada saat itu panas, sementara RH, RS dan RM gelisah dengan terus memandangi jam dan Hp sehingga secara keseluruhan suasana kelompok kurang menyenangkan.
Kelompok 3	Partisipasi Kelompok	BR, VR, KR, YRA, dan RLM sudah cukup aktif dalam pertemuan ini, kemudian TR kurang aktif. Secara keseluruhan partisipasi kelompok pada pertemuan ini aktif.
	Dinamika Kelompok	PK mengawali pelaksanaan konseling kelompok dengan melakukan penerimaan dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran anggota. Pada tahap pembukaan, seluruh anggota duduk dengan rileks dan memperhatikan PK, sampai pada tahap inti siswa terlihat gelisah dan berkipas, hal ini karena cuaca makin panas dan suasana ruangan yang pengap, namun siswa tetap dapat fokus dalam melaksanakan pembahasan hal ini ditandai dengan tetap konsentrasinya dan tetap aktifnya anggota dalam melaksanakan konseling kelompok
	Interaksi Kelompok	Interaksi yang terjadi dalam konseling kelompok pada pertemuan ini diawali dengan PK melakukan pembukaan dan berlanjut membahas tentang masalah kecemasan komunikasi siswa.
	Suasana Kelompok	Awal pertemuan siswa terlihat semangat namun karena cuaca makin terasa panas sehingga suasana yang pada awalnya menyenangkan hingga jadi kurang menyenangkan.

## Pertemuan kedua

Tabel 3. Hasil proses konseling kelompok pertemuan kedua pada kelompok 1, 2, dan 3

Kelompok	Aspek	Hasil Proses
Kelompok 1	Partisipasi kelompok	Anggota yang cukup aktif dalam pertemuan ini yaitu JL, RR, MZ, SP, GAS sementara RN dan RG tidak aktif dalam pertemuan ini. Partisipasi kelompok pada pertemuan ini cukup aktif.
	Dinamika Kelompok	Pada tahap pembukaan ini anggota duduk dengan rileks dan pandangan fokus kepada PK kecuali RG yang terlihat asik memainkan HP dibalik tasnya.
	Interaksi Kelompok	Pada pertemuan ini membahas tentang kecemasan komunikasi dan penghindaran siswa dalam berkomunikasi. Interaksi cukup baik.
	Suasana Kelompok	Suasana kelompok pada pertemuan ini cukup menyenangkan pada tahap pembukaan siswa ceria dengan candaan RN terhadap MZ dan siswa bersemang
Kelompok 2	Partisipasi Kelompok	Anggota yang dapat berpartisipasi dengan cukup aktif yaitu RP, VR, ENS dan PDPS sementara EKF dan YRA lebih aktif mendengarkan. Partisipasi kelompok pada pertemuan ini cukup aktif.
	Dinamika Kelompok	Pada pertengahan tahap inti terlihat PDPS dan EKF sudah terlihat letih dan sering merebahkan badannya sambil berkipas-kipas.
	Interaksi Kelompok	Pada pertemuan ini membahas tentang kecemasan komunikasi dan penghindaran siswa dalam berkomunikasi. Interaksi cukup baik.
	Suasana Kelompok	Kurang menyenangkan siswa yang awalnya bersemangat makin lama siswa makin terlihat letih karena cuaca yang panas dan keadaan ruangan yang pengap.
Kelompok 3	Partisipasi Kelompok	Anggota yang berpartisipasi aktif pada pertemuan ini yaitu TF, SYR, dan RH. NV masih kurang aktif sementara yang tidak aktif yaitu SAS, RS, RM, dan TR. Partisipasi kelompok pada pertemuan ini kurang aktif.
	Dinamika Kelompok	PK membuka konseling kelompok dilihat SYR duduk disamping TR dan mengganggu TR. TR yang tidak suka, pindah duduk diantara PK dan NV, kemudian SYR duduk di samping SAS dan mengganggu SAS.
	Interaksi Kelompok	Pada pertemuan ini membahas tentang kecemasan komunikasi dan penghindaran siswa dalam berkomunikasi. Interaksi cukup baik.
	Suasana Kelompok	Suasana kelompok pada pertemuan ini kurang menyenangkan karena tingkah laku SYR yang suka menjahili TF dan SAS saat konseling kelompok.

### Pertemuan Ketiga

Tabel 4. Hasil proses konseling kelompok pertemuan ketiga pada kelompok 1,2 dan 3.

Kelompok	Aspek	Hasil Proses
Kelompok 1	Partisipasi Kelompok	Anggota yang berpartisipasi aktif dalam pertemuan ini yaitu GAS, JL, RN dan RG sementara RLM kurang aktif dan anggota lainnya tidak aktif dalam pertemuan ini. Partisipasi kelompok dalam pertemuan ini cukup aktif.
	Dinamika Kelompok	Ketika PK melakukan <i>feedback</i> GAS langsung angkat bicara sementara RG duduk sambil menopang dagu, RN duduk sambil memutar-mutar pena, sementara JL komat kamit tanpa suara.
	Interaksi Kelompok Suasana Kelompok	Interaksi kelompok cukup aktif dan baik dengan membahas tentang teknik bermain peran. Suasana kelompok pada pertemuan ini menyenangkan ditandai dengan siswa merasa semangat ketika melakukan teknik bermain peran
Kelompok 2	Partisipasi Kelompok	JR, PDPS, YRA, ENS, RP, KR, AS dan AR berperan aktif dalam pembahasan sedangkan BR tidak aktif. Partisipasi kelompok pada pertemuan ini aktif.
	Dinamika Kelompok	Awal mulanya tidak ada seorang anggota pun yang bersedia tampil, ketika PK memilih anggota untuk ditunjuk sebagian besar anggota menunduk kecuali JR dan KR.
	Interaksi Kelompok Suasana Kelompok	Interaksi kelompok cukup aktif dan baik dengan membahas tentang teknik bermain peran. Suasana kelompok cukup menyenangkan, siswa bersemangat dengan kegiatan bermain peran.
Kelompok 3	Partisipasi Kelompok	Siswa yang dapat berpartisipasi aktif yaitu RH, DA, NV, RS, TF, RM dan SYR sementara TR, SAS, dan FW tidak aktif.
	Dinamika Kelompok	Seluruh anggota duduk melingkar namun dalam kelompok ini khususnya DA, FW dan SYR terus bergurau saja dimulai sebelum pelaksanaan konseling kelompok sampai ke tahap inti
	Interaksi Kelompok Suasana Kelompok	Interaksi kelompok cukup aktif dan baik dengan membahas tentang teknik bermain peran. Suasana kelompok pada kesempatan ini cukup menyenangkan namun tidak begitu kondusif karena suasana penuh dengan tawa dan riuh ketika anggota mengikuti DA yang menggoda temannya yang sedang menampilkan diri dengan konsepnya.

## Pertemuan Keempat

Tabel 5. Hasil proses koneling kelompok pada pertemuan keempat pada kelompok 1, 2, dan 3

Kelompok	Aspek	Hasil Proses
Kelompok 1	Partisipasi Kelompok	Anggota sudah dapat berpartisipasi aktif dalam konseling kelompok kecuali DS yang hanya masih aktif mendengarkan. Partisipasi kelompok pada pertemuan ini tergolong aktif.
	Dinamika Kelompok	Dinamika diamati dimulai dari kelompok duduk membentuk lingkaran pada saat ini anggota diminta untuk duduk dengan serileks mungkin namun RR, MZ, JL dan RN bergurau ketika anggota diminta untuk mengisi absen.
	Interaksi Kelompok Suasana Kelompok	Interaksi berjalan lancar dengan membahas tentang masalah RR dalam komunikasi. Secara keseluruhan suasana kelompok kondusif namun dilihat dari segi emosi kelompok maka suasana kelompok terlihat monoton.
Kelompok 2	Partisipasi Kelompok	Pada pertemuan ini tidak banyak partisipasi siswa dalam berkomunikasi namun partisipasi siswa dilihat dari kefokusannya siswa dalam mengikuti layanan konseling kelompok.
	Dinamika Kelompok	Ketika PK membuka konseling kelompok dan membahas tentang teknik desensitisasi PDPS terlihat berbisik bertanya kepada RP dan VR tentang teknik desensitisasi, namun RP dan VR hanya menggeleng.
	Interaksi Kelompok Suasana Kelompok	Interaksi kelompok pada pertemuan ini melaksanakan teknik desensitisasi dimana interaksi dominan pada PK. Suasana kelompok pada pertemuan ini pada tahap awal sampai tahap inti cukup menegangkan bagi siswa
Kelompok 3	Partisipasi Kelompok	Partisipasi anggota khususnya SYR, NV, RH, RS dan SAS aktif meskipun yang lainnya belum aktif. Namun secara keseluruhan partisipasi kelompok sudah aktif.
	Dinamika Kelompok	Dinamika konseling kelompok diamati dari awal anggota duduk melingkar. SAS, NV dan TR duduk dengan rileks sementara DA, FW, TF, RH, RM, SYR, dan RS bergurau sehingga mereka tidak tenang.
	Interaksi Kelompok Suasana Kelompok	Interaksi kelompok pada pertemuan ini melaksanakan teknik desensitisasi dimana interaksi dominan pada PK. Dari dinamika ini disimpulkan suasana kelompok kurang kondusif, karena pada pelaksanaan konseling kelompok terjadi kegaduhan ketika PK melakukan relaksasi .

## Pertemuan kelima

Tabel 6. Hasil proses konseling kelompok pertemuan kelima pada kelompok 1, 2, dan 3.

Kelompok	Aspek	Hasil Proses
Kelompok 1	Partisipasi Kelompok	Siswa yang aktif dalam pertemuan ini yaitu RR, JL, GAS, EKF, RG, SP, sehingga secara keseluruhan partisipasi kelompok sudah aktif.
	Dinamika Kelompok	Diawal konseling kelompok RLM dan SP asyik memainkan Hp nya namun EKF, DS, GAS dan RG asyik berbincang-bincang .
	Interaksi Kelompok Suasana Kelompok	Interaksi pada pertemuan ini berjalan dengan lancar dengan membahas tentang evaluasi perubahan dan permasalahan SP terlihat pada wajah kelompok yang ceria ketika PK mengevaluasi perubahan pada anggota sehingga suasana kelompok cukup menyenangkan dan kondusif
Kelompok 2	Partisipasi Kelompok	Seluruh siswa ikut berpartisipasi aktif dalam pertemuan ini.
	Dinamika Kelompok	JR dan AR terlambat masuk ke kelompok dikarenakan sedang diberi tugas oleh guru Biologi, dan kembali kekelompok setelah PK dan anggota selesai membuka konseling kelompok dengan berdoa dan JR langsung duduk dengan menyandar ke dinding
	Interaksi Kelompok Suasana Kelompok	Interaksi kelompok berjalan dengan baik dengan membahas tentang permasalahan PDPS, AR dan VR. Suasana kelompok pada pertemuan ini kondusif namun monoton karena siswa terlihat seius dalam pelaksanaan konseling kelompok dan tidak terdapat suasana yang riang, gaduh, riuh, dan lain sebagainya.
Kelompok 3	Partisipasi Kelompok	Siswa yang berpartisipasi aktif dalam pertemuan ini yaitu DA, SAS, RH, NV, TF , FW dan RM. Secara keseluruhan sebagian besar kelompok sudah aktif dalam partisipasi kelompok.
	Dinamika Kelompok	Dilihat dari posisi duduk SAS, NV, TR, DA, RM, RH, RS dan DA duduk dengan rileks dan tenang. Sementara awalnya SYR dan TF duduk dengan kedua kaki yang melintang namun pada saat PK masuk ketahap inti SYR dan TF merubah posisi duduk mereka dan duduk dengan sopan.
	Interaksi Kelompok Suasana Kelompok	Interaksi pada pertemuan ini berjalan dengan lancar dengan membahas tentang evaluasi perubahan dan permasalahan FW dan TF. suasana kelompok cukup menyenangkan dan kondusif karena anggota tidak ribut dan gaduh seperti sebelumnya, dan juga terdapat senyum pada siswa saat PK mengevaluasi perubahan

### Gambaran Kecemasan Komunikasi Siswa Sesudah Dilaksanakan Konseling Kelompok

Tabel 7 Gambaran Kecemasan Komunikasi Siswa Sesudah Dilaksanakan Konseling Kelompok.

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	82 – 100	0	0 %
2	Tinggi	63 – 81	1	3 %
3	Sedang	44 – 62	27	90 %
4	Rendah	25 – 43	2	7 %
Jumlah			30	100 %

Sumber : Data olahan penelitian 2014/2015

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa sesudah dilaksanakan konseling kelompok kecemasan komunikasi siswa berada pada kategori tinggi sejumlah 1 siswa (3%), kategori Sedang 27 siswa (90%), dan kategori rendah 2 siswa (7%).

### Perbedaan Kecemasan Komunikasi Siswa Sebelum dan Sesudah Dilaksanakan Konseling Kelompok

Dalam penelitian ini data yang akan dianalisis untuk uji “t” adalah data tentang jumlah skor setiap siswa dari 30 orang siswa dalam menjawab angket Interaksi Sosial siswa sebelum dan sesudah diberikannya bimbingan kelompok.

Sebelum :

$$X_1 = 501$$

$$\bar{X}_1 = 16.7$$

$$S_1 = 6,604$$

$$S_1^2 = 43,61$$

Sesudah :

$$X_2 = 501$$

$$\bar{X}_2 = 21.43$$

$$S_2 = 5,995$$

$$S_2^2 = 35,94$$

Berdasarkan perhitungan tersebut didapatkan  $t_{hitung} = 7,385$ . Dengan  $dk = 58$  dan taraf kesalahan 5% didapatkan  $t_{tabel} = 2,000$ , dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $7,385 > 2,000$ ). Sehingga  $H_a$  diterima yang berarti dalam penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan komunikasi siswa sebelum dan sesudah dilaksanakan konseling kelompok. Setelah dilaksanakan konseling kelompok terdapat penurunan kecemasan komunikasi siswa. Kecemasan komunikasi siswa menjadi lebih baik setelah dilaksanakan konseling kelompok. Perubahan yang menonjol berada pada aspek *unwillingness* (kecemasan) dan *control* (faktor lingkungan dan reaksi lawan bicara). Hal-hal yang mengalami perubahan itu adalah a) Siswa sudah mampu mengatasi rasa cemasnya ketika mengemukakan pendapat di depan umum, b) Siswa sudah mampu mengatasi kecemasannya ketika gilirannya tampil di depan umum semakin dekat, c) Siswa sudah mampu mengontrol arah bicaranya ketika tampil di depan umum, d) Siswa mampu meningkatkan percaya dirinya dalam komunikasi ketika berada di depan umum, e) Siswa

sudah mampu mengontrol rasa takutnya ketika berada pada suatu forum yang berisi orang-orang yang tidak dikenalnya, dan f) Siswa mampu melanjutkan pembicaraannya meskipun ada teman-temannya yang berbisik dan mengejeknya ketika tampil didepan umum.

### **Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Penurunan Kecemasan Komunikasi Siswa**

Didapatkan  $r_{hitung}$  sebesar 0,314 dan  $r_{tabel}$  untuk  $n = 30$ , dengan  $\alpha$  sebesar 5% didapatkan  $r_{tabel}$  sebesar 0,361. Jadi, karena  $r_{hitung}$  lebih kecil dari  $r_{tabel}$  ( $0,314 < 0,361$ ) maka  $H_0$  ditolak sehingga tidak terdapat terdapat pengaruh positif yang signifikan konseling kelompok terhadap penurunan kecemasan komunikasi siswa. Pengaruh konseling kelompok terhadap penurunan kecemasan komunikasi siswa kelas X SMA Negeri 2 Siakhulu adalah sebesar 9,86%. Ditolaknya hipotesis disebabkan karena beberapa faktor seperti faktor dari peneliti yang memiliki kurang ahli dalam mengeksplor masalah siswa serta faktor dari dalam subjek penelitian yang tidak terukur dalam penelitian ini.

### **PEMBAHASAN**

Berdasarkan pengolahan data sebelum dan sesudah dilaksanakan konseling kelompok dari 30 orang siswa diperoleh sebanyak 3% siswa berada di kategori tinggi dimana sebelumnya terdapat 47% siswa yang berada pada kategori ini, 90% siswa berada di kategori sedang dimana sebelumnya terdapat 53% siswa, dan 7% siswa berada di kategori rendah dimana sebelumnya terdapat 0% siswa, hal ini menunjukkan adanya penurunan kecemasan komunikasi siswa dalam aspek yang dikemukakan oleh Burgoon and Ruffner (dalam Saifuddin Azwar, 2003) yaitu aspek *unwillingness*, *Avoiding*, dan aspek *control*. Menurut Mc Croskey (1984) “*Communication apprehension is an individual's level of fear or anxiety associated with either real or anticipated communication with another person or persons*”. Pendapat Mc Croskey dapat disimpulkan bahwa kecemasan berkomunikasi merupakan suatu level ketakutan atau kecemasan seseorang, baik nyata maupun hanya prasangka, berkaitan dengan komunikasi dengan orang lain ataupun dengan banyak orang. Sejalan dengan pendapat sebelumnya John and Foss (2009) mengatakan “ketakutan berkomunikasi adalah bagian dari kelompok konsep yang terdiri atas penghindaran sosial, kecemasan sosial, kecemasan berinteraksi dan keseganan sosial” (Wela Aswida, 2012). Senada dengan penelitian yang dikemukakan oleh Luh Putu Suta Haryanthi (2012) yang menyebutkan bahwa kejadian traumatis yang menjadi akar masalah dari kecemasan berbicara didepan umum umumnya cenderung terjadi pada masa kecil maupun masa remaja. Kecemasan tersebut akibat adanya pengalaman yang cenderung memalukan terkait dengan situasi berbicara di depan publik, serta terdapat beberapa masalah terkait dengan adanya konsekuensi negatif dari lingkungan sosial seperti kritikan, hinaan, evaluasi dari orang lain yang dipersepsikan secara negatif sehingga membuat harga diri orang tersebut cenderung rendah. Kritikan yang bersifat negatif dari *introject* yaitu suatu bentuk manifestasi seseorang yang mempengaruhi kehidupan individu, akan memperkuat modalitas sensori auditori.

Hasil uji hipotesis penelitian menunjukkan diterima hipotesis pertama yang diajukan yaitu, terdapat perbedaan kecemasan komunikasi siswa sebelum dan sesudah dilaksanakan konseling kelompok. Hal tersebut didasarkan atas hasil pengolahan data, dimana nilai  $t_k = 58$  dengan taraf kesalahan 5%,  $t_{tabel} = 2,000$ , didapatkan  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$  ( $7,385 > 2,000$ ). Hasil Penelitian ini senada dengan hasil penelitian Wela Aswida (2012) bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok, dimana tingkat kecemasan berkomunikasi siswa menurun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.

Pelaksanaan konseling kelompok terhadap siswa yang mengalami kecemasan komunikasi dilakukan dengan lima kali perlakuan atau pertemuan. Setiap pertemuannya memberikan sumbangan hasil penilaian proses untuk melihat dinamika masing-masing kelompok. Setelah melakukan 5 kali pertemuan terdapat perubahan yang positif pada anggota kelompok, hal ini diketahui dari evaluasi perubahan dengan memberikan pertanyaan secara langsung kepada anggota kelompok. Hasil pelaksanaan konseling kelompok dinilai dalam 4 aspek proses yaitu partisipasi kelompok, dinamika kelompok, interaksi kelompok, dan suasana kelompok. Pada pertemuan terakhir konseling kelompok dilakukan evaluasi perubahan pada anggota dan didapatkan perubahan positif dimana anggota merasa kecemasannya dalam komunikasi sudah sedikit menurun dan sudah bisa mengontrol rasa cemas dan kontrol diri ketika berada di depan umum serta sudah bisa memberanikan diri dan tidak melakukan penghindaran seperti sebelumnya, namun perubahan yang didapatkan tidak besar sehingga penurunan kecemasan komunikasi pada anggota kelompok masih tergolong rendah, hal ini ditandai dengan masih terdapat siswa yang mengalami kecemasan komunikasi didalam proses belajar mengajar.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, sehingga untuk penerapan populasi yang lebih luas dengan aspek yang berbeda memerlukan penelitian lebih lanjut dengan menambah variable lain yang belum disertakan dalam penelitian ini, perbaikan dalam pemakaian alat ukur, dan prosedur pelaksanaan penelitian yang tepat. Sehingga diharapkan penelitian selanjutnya mendapatkan hasil yang lebih komprehensif.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan dari penelitian ini yaitu *pertama*, sebelum dilaksanakan konseling kelompok, kecemasan komunikasi siswa kelas X SMA Negeri 2 Siakhulu tergolong pada kategori tinggi dan sedang. *Kedua*, dinamika pelaksanaan konseling kelompok terhadap siswa yang mengalami kecemasan komunikasi dilakukan dengan lima kali perlakuan atau pertemuan. Setiap pertemuannya memberikan sumbangan hasil penilaian proses untuk melihat dinamika masing-masing kelompok. Setelah melakukan 5 kali pertemuan terdapat perubahan yang positif pada anggota kelompok, hal ini diketahui dari evaluasi perubahan dengan memberikan pertanyaan secara langsung kepada anggota kelompok. Didapatkan perubahan positif dimana anggota merasa kecemasannya dalam komunikasi sudah sedikit menurun dan sudah bisa mengontrol rasa cemas dan kontrol diri ketika berada di depan umum serta sudah bisa memberanikan diri dan tidak melakukan penghindaran seperti sebelumnya, namun perubahan yang didapatkan tidak besar sehingga penurunan kecemasan komunikasi

pada anggota kelompok masih tergolong rendah, hal ini ditandai dengan masih terdapat siswa yang mengalami kecemasan komunikasi didalam proses belajar mengajar. *Ketiga*, setelah dilaksanakan konseling kelompok, kecemasan komunikasi siswa kelas X SMA Negeri 2 Siakhulu sebagian besar berada pada kategori sedang dan sebagian kecil berada pada kategori tinggi dan kategori rendah. *Keempat*, terdapat perbedaan kecemasan komunikasi siswa kelas X SMA Negeri 2 Siakhulu antara sebelum dan sesudah dilaksanakan konseling kelompok. Setelah dilaksanakan konseling kelompok terdapat penurunan kecemasan komunikasi siswa. Kecemasan komunikasi siswa menjadi lebih setelah konseling kelompok. Perubahan yang menonjol berada pada aspek *unwillingness* (kecemasan) dan *control* (faktor lingkungan dan reaksi lawan bicara), hal-hal yang mengalami perubahan itu adalah siswa sudah mampu mengatasi rasa cemasnya ketika mengemukakan pendapat di depan umum, siswa sudah mampu mengatasi kecemasannya ketika gilirannya tampil di depan umum semakin dekat, siswa sudah mampu mengontrol arah bicaranya ketika tampil di depan umum, siswa mampu meningkatkan percaya dirinya dalam komunikasi ketika berada di depan umum, siswa sudah mampu mengontrol rasa takutnya ketika berada pada suatu forum yang berisi orang-orang yang tidak dikenalnya, siswa mampu melanjutkan pembicaraannya meskipun ada teman-temannya yang berbisik dan mengejeknya ketika tampil didepan umum. Dan *kelima*, konseling kelompok tidak memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap penurunan kecemasan komunikasi siswa kelas X SMA Negeri 2 Siakhulu, hal ini disebabkan karena kurangnya keahlian peneliti sebagai PK dalam melaksanakan konseling kelompok serta terdapat faktor luar yang mempengaruhi penelitian seperti situasi yang tidak tepat, keterampilan berkomunikasi, situasi, pengalaman kegagalan atau kesuksesan dalam komunikasi interpersonal, dan predisposisi genetik.

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan diatas, maka peneliti memberikan rekomendasi sebagai berikut:

1. Kepada guru BK agar dapat merancang program layanan konseling kelompok maupun dengan program layanan lainnya untuk mengatasi masalah-masalah yang dialami siswa, khususnya yang mengalami masalah kecemasan komunikasi dalam upaya pencegahan dan pengentasan terhadap kesulitan dan tekanan-tekanan yang dapat menyebabkan timbulnya kecemasan komunikasi.
2. Kepada pihak sekolah, peran pihak sekolah juga sangat dibutuhkan dalam kegiatan ini, pihak sekolah hendaknya memfalisasi program yang telah dibuat oleh guru BK untuk menunjang kesuksesan pemberian layanan konseling kelompok maupun program layanan lainnya.
3. Untuk siswa diharapkan bisa mengikuti dan melaksanakan program yang telah dirancang oleh guru BK dengan sungguh-sungguh dan mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, agar terjadi perubahan kearah perkembangan diri yang lebih optimal, berani dan selalu percaya diri.
4. Untuk peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti tentang penurunan kecemasan komunikasi dengan layanan BK lainnya, seperti : layanan bim bingan kelompok, layanan penguasaan konten, dan layanan konseling individu. Peneliti selanjutnya juga dapat meneliti lebih dalam tentang pengaruh konseling kelompok terhadap penurunan kecemasan komunikasi siswa dengan indikator yang sama karena pada

penelitian ini tidak terdapat penurunan yang menonjol pada aspek *Avoiding* atau dengan mengukur faktor lain yang berpengaruh dalam penelitian ini seperti kepercayaan diri, ketrampilan berkomunikasi, situasi, pengalaman kegagalan atau kesuksesan dalam komunikasi interpersonal, dan predisposisi genetik dan faktor dari peneliti sendiri yang masih lemah dalam melaksanakan konseling kelompok.

5. Untuk Dinas Pendidikan agar dapat memberikan pelatihan kepada guru BK sehingga kinerja guru BK disekolah lebih dapat ditingkatkan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih saya sampaikan kepada kedua pembimbing saya yaitu Drs. H. Raja Arlizon, M.Pd dan Prof. Dr. Zulfan Saam, MS. yang tidak mengenal waktu dalam membimbing saya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dan karya tulis ilmiah ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfera Anggraini. 2013. Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional Kelas XII SMA N 5 Pekanbaru. *Jurnal BK UNRI*. P.2. (Online). <http://repository.unri.ac.id>. (diakses 5 Maret 2015).
- Luh Putu Suta Haryanthi. 2012. Efektivitas Metode Terapi *Ego State* dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Publik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Insan*. 14(1).P.32-40 (Online). [Journal.unair.ac.id](http://journal.unair.ac.id). (diakses 17 Juni 2015).
- Saifuddin Azwar. 2003. *Penyusunan Skala psikologi Edisi 1*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Wela Aswida. 2012. Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*. 1(1). P.1-11. (Online). [Ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor](http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor). (diakses 3 Maret 2015).