

**UPAYA MENGURANGI KECEMASAN BERKOMUNIKASI
MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK PADA
SISWA KELAS X MAN 4 MEDAN**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*



Oleh:

NONI WIDYA
NIM. 33143116

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA
MEDAN
2018**



**UPAYA MENGURANGI KECEMASAN BERKOMUNIKASI
MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK PADA
SISWA KELAS X MAN 4 MEDAN**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*

Oleh:

NONI WIDYA
NIM. 33143116

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Candra Wijaya, M.Pd
NIP. 197404072007011037

Fauziah Nasution, M.Psi
NIP. 197509032005012004

JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA
MEDAN

2018

Medan, 29 Agustus 2018

Nomor : Istimewa
Lam : -
Perihal : Skripsi
An. Noni Widya

Kepada Yth.
Bapak Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah
Dan Keguruan UIN Sumatera Utara
Di
Tempat

Assalamu'alaikumWr.Wb.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan memberi saran-saran perbaikan seperlunya terhadap kripsi saudara:

Nama : Noni Widya
NIM : 33143116
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Judul : Upaya Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas X Man 4 Medan

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan dalam siding Munaqasah Skripsi pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara.

Wassalamu'alaikumWr. Wb.

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Candra Wijaya, M.Pd
NIP. 197404072007011037

Fauziah Nasution, M.Psi
NIP. 197509032005012004

ABSTRAK

Nama : Noni Widya
NIM : 33143116
Fak/Jur : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan /
Bimbingan Konseling Islam
Pembimbing I : Dr. Candra Wijaya, M.Pd
Pembimbing II : Fasution, M.Psi
Judul : Upaya Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi
Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa
Kelas X MAN 4 Medan

Kata-kata Kunci : Kecemasan Berkomunikasi, Layanan Konseling kelompok

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengurangan kecemasan berkomunikasi pada siswa MAN 4 Medan dengan menggunakan konseling kelompok. Subjek penelitian ini adalah siswa yang *mengalami kecemasan komunikasi* di MAN 4 Medan. Sedangkan objek dari penelitian ini adalah upaya dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa MAN 4 Medan.

Untuk mengumpulkan data digunakan dengan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : a) Dari hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap siswa kelas X MAN 4 Medan Tahun pembelajaran 2017/2018, dapat diketahui bahwa dengan penerapan penerapan layanan konseling kelompok dapat menurunkan kecemasan berkomunikasi pada siswa. b) penurunan kecemasan berkomunikasi siswa dapat dilihat dari perubahan komunikasi siswa menjadi lebih baik. Pada kondisi awal, tingkat kecemasan berkomunikasi siswa termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 80,25 menurun pada siklus I menjadi 63,75 dengan kategori tinggi. Pada siklus II, kecemasan berkomunikasi siswa mengalami penurunan yang berarti dari siklus I dengan persentase 63,75 menjadi 44,75 pada siklus II dan termasuk dalam kategori rendah.

Mengetahui
Pembimbing Skripsi I

Dr. Candra Wijaya, M.Pd
NIP. 197404072007011037

KATA PENGANTAR



Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepadapenulissehinggadapatmenyelesaikanskripsi ini yang merupakan tugas akhir untuk menyelesaikan study di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan Konseling Islam 4. Salawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW sebagai uswatun hasanah dang mengharap syafa'at nya yaumul akhir.

Untuk melengkapi seluruh tugas-tugas dan dalam memenuhi syarat dalam pencapaian gelar S1 dalam Fakualtas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Medan, maka penulis mengajukan skripsi berjudul: **“Upaya Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas X Man 4 Medan”**.

Semoga skripsi ini mampu membaw amanfaat kepada para pembaca dan dapat menjadi khazanah ilmu sebagai penambah referensi khususnya bagi Bimbingan Konseling Islam. Semoga Allah melimpahkan rahmatnya bagi kita semua.

Medan, 04 Juli 1 2018
Penulis

Noni Widya
NIM. 33143116

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan. Akan tetapi semua dapat diatasi dengan izin Allah SWT melalui bantuan yang diterima dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa syukur dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UIN-SU) yaitu bapak **Prof. Dr. KH. Saidurrahman, M.Ag.**
2. Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK), yaitu bapak **Dr. Amiruddin Siahaan, M.Pd.**
3. Ibunda **Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si**, selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
4. Bapak **Dr. Haidir, M.Pd**, selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara.
5. Segenap dosen dan staff di Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Kepala Sekolah MAN 4 Medan, yaitu Ibu **Nurkholidah, M.Pd.I** , Guru BK di MAN 4 Medan yaitu Ibu **Jusnida S. Pd**,
7. Bapak **Dr. Candra Wijaya, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing Skripsi I dan Ibu **Fauziah Nasution, M.Psi** selaku Dosen Pembimbing Skripsi II, atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
8. Ayahanda **Suwalji Diwanto** dan Ibunda **Suparmi** yang memberikan dukungan material maupun semangat kepada saya, serta adik saya **Frisca**

Widya dan saudara-saudara atas doa, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.

9. Sahabat-sahabat saya di kelas yaitu **Nur Diana Nst, Cut Amalia, Nurul Huda, Endang Kurniasih, Nurlaila Sahfitri Gajah, S.Pd, Nurlayna Sari, S.Pd, Maulidyah Nasution, S.Pd, Muhammad Fikri Faruza, Muhammad Reza** yang selalu menemani dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Kepada sahabat KKN saya **Khairani Nasution, S.Pd dan Win Satria** serta teman-teman lain yang tidak bisa disebutkab satu persatu yang telah memberikan dukungan penuh kepada saya.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca , semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunia-Nya atas rekan-rekan sekalian. Penulis berharap hasil penelitian ini berguna khususnya bagi penulis dan pembaca.

Medan, 30 Agustus 2018

Penulis

Noni Widya

DAFTAR ISI

Halaman Persetujuan	i
ABSTRAK	ii
Kata Pengantar	iii
Ucapan Terima Kasih.....	iv
Daftar Isi	v
Daftar Gambar	vi
Daftar Tabel.....	vii
Daftar Lampiran	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori Konseling Kelompok	8
B. Kajian Teori Kecemasan Berkomunikas.....	17
C. Penelitian Yang Relevan	33
BAB III METODE PENELITIAN	37

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	37
B. Subjek Penelitian.....	38
C. Tempat dan Waktu Penelitian	38
D. Desain Penelitian.....	38
E. Prosedur Observasi.....	40
F. Instrumen Pengumpulan Data	44
G. Analisis Data	46
H. Indikator Keberhasilan	47
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN.....	48
A. Temuan Umum.....	48
B. Hasil Penelitian	55
C. Pembahasan Hasil Penelitian	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Manusia merupakan makhluk sosial. Oleh karena itu, manusia perlu berkomunikasi dalam kehidupan sehari-hari untuk mendapatkan informasi yang sangat berguna. Setiap saat manusia melakukan komunikasi, baik komunikasi verbal maupun komunikasi nonverbal.

Menurut George Muller, komunikasi telah menjadi salah satu kesibukan utama pada masa sekarang ini. Komunikasi begitu esensial dalam masyarakat manusia, sehingga setiap orang yang belajar tentang manusia harus melihat pada komunikasi.¹

Kegiatan komunikasi pada prinsipnya adalah aktivitas pertukaran ide atau gagasan secara sederhana. Dengan demikian, kegiatan komunikasi dapat dipahami sebagai kegiatan penyampaian ide atau pesan arti dari suatu pihak ke pihak lain dengan tujuan menghasilkan kesepakatan bersama terhadap ide atau pesan yang disampaikan tersebut.²

Salah satu tempat untuk melakukan interaksi dengan orang lain adalah dalam dunia pendidikan. Pendidikan merupakan suatu kegiatan yang universal dalam kehidupan manusia, sehingga di manapun terdapat masyarakat, di situ pula terdapat pendidikan. Pendidikan itu sendiri merupakan tanggung jawab bersama antara pemerintah, masyarakat, maupun keluarga³

¹ Murtiadi, Dwi Prasetia Danarjati, *Psikologi Komunikasi*, (Yogyakarta:Psikosain, 2015), h 9.

² Bambang Syamsul Arifin, *Psikologi Sosial*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2015), h 208

³ Ihsan Fuad, *Dasar-Dasar Kependidikan*, Cet. III, (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), h 4

Dalam dunia pendidikan, sekolah adalah suatu lembaga yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk dapat berkembang, dan dalam pelaksanaannya peran komunikasi sangatlah penting dan mutlak diperlukan sebagai penambah dan pengembang kemampuan siswa. Pendidikan dan komunikasi memiliki kaitan yang sangat erat, segala sesuatu yang berkaitan dengan pendidikan tidak akan dapat berjalan dengan tanpa adanya komunikasi.

Namun dalam dunia pendidikan tidak semua peserta didik mampu berkomunikasi dengan baik. Ketidak mampuan peserta didik dalam berkomunikasi ditunjukkan dengan hasil belajar yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Kemampuan berkomunikasi penting bagi siswa, karena dengan berkomunikasi menggambarkan bagaimana seseorang dapat memahami, mendengar, dan mampu menyampaikan ide, gagasan dan pengetahuannya kepada orang lain khususnya pada saat melakukan presentase maupun diskusisi yang dilaksanakan dalam proses belajar.

Masalah yang banyak dihadapi oleh peserta didik dalam proses belajar adalah ketika berkomunikasi maka akan timbul kecemasan pada diri peserta didik. Kecemasan inilah yang membuat peserta didik tidak mampu berkomunikasi dengan baik, mereka selalu takut, dan gugup untuk berbicara. Menurut McCroskey dalam Honeycutt, Choi dan DeBerry, kecemasan komunikasi dapat didefinisikan sebagai sebuah level ketakutan atau kecemasan individu dengan komunikasi, yang terjadi serta yang sedang diantisipasi, dengan orang lain atau orang banyak.⁴

⁴Rika Kurniawati, Kecemasan Komunikasi (Communication Apprehension) Fans Dalam Interaksi Langsung Dengan Idola. *Jurnal Volume 1, Nomor 3, Agustus 2013*

Timbulnya kecemasan dalam berkomunikasi biasanya karena adanya pengalaman buruk yang pernah terjadi pada dirinya di masa lampau, seperti pernah menyampaikan pendapat namun disanggah oleh orang lain yang membuat dirinya merasa bahwa pendapat yang disampaikan tidak berbobot atau bahkan salah. Kejadian seperti ini yang berulang-ulang terjadi bisa membuat siswa menjadi membangun sebuah keyakinan dan penilaian terhadap dirinya, bahwa dirinya adalah orang yang buruk ketika menyampaikan pendapat, dan membuat percaya diri peserta didik menjadi menurun sehingga ketika ada kesempatan untuk menyampaikan pendapat dia tidak mau mencoba lagi. Hal seperti yang menjadi salah satu faktor timbulnya kecemasan dalam berkomunikasi.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Sri Wahyuni bahwa, terdapat hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini berarti semakin tinggi kepercayaan diri menandakan semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri menandakan semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum.⁵

Dalam penelitian Endang Wahyuni bahwa apabila seseorang memiliki *self-efficacy (penilaian terhadap diri)* rendah, tugas dipandang sebagai ancaman. Mereka memiliki komitmen rendah untuk mencapai tujuan yang telah mereka tetapkan. Ketika menghadapi pekerjaan sulit, mereka malah memikirkan kekurangan-kekurangan diri, gangguan yang sedang dihadapi, masalah yang sedang dialami dan hal tersebut sangat merugikan mereka. Mereka tidak berfikir

⁵ Sri wahyuni, Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *eJournal Psikologi*, 2014,2(1): 50-64 ISSN 0000-0000

bagaimana cara untuk menghadapi tugas tersebut, tetapi menghindari dan mengurangi usaha mereka dan mudah menyerah.⁶

Peserta didik yang sudah membangun penilaian yang buruk terhadap dirinya dan menjadi sering cemas saat berkomunikasi maka akan berdampak pada hasil belajar peserta didik. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Sofyan, Muh. Rapi & Ahmad Afiif dari hasil analisis statistik inferensial bahwa kecemasan berkomunikasi berpengaruh negative terhadap prestasi akademik karena semakin tinggi kecemasan komunikasi maka menyebabkan prestasi akademik menurun dan begitu pula sebaliknya.⁷

Untuk membangun sebuah penilaian yang positif dan menumbuhkan rasa percaya diri terhadap peserta didik adalah sebuah keharusan karena hal ini akan mempengaruhi hasil belajar peserta didik. Dan untuk membangun sebuah penilaian yang positif dan menumbuhkan rasa percaya diri terhadap peserta didik ini menjadi tugas dan peran seorang guru BK.

Terkait dengan peran guru BK, maka peran merupakan satuan tugas yang dijalankan oleh guru BK dalam rangka melaksanakan sebuah kegiatan dengan misi dan tujuan bimbingan dan konseling. Guru BK tidak lepas dari tugasnya guna terciptanya layanan yang maksimal. Layanan yang tepat dalam membantu siswa mengurangi kecemasan dalam berkomunikasi adalah melalui layanan konseling kelompok. Karena melalui layanan konseling kelompok maka akan melatih siswa dalam berbicara dimuka umum.

⁶ Endang Wahyuni, Hubungan *Self-Efficacy* dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Komunikasi Islam / ISBN 2088-6314 / Volume 05, Nomor 01, Juni 2015*

⁷ Sofyan, Muh. Rapi, Ahmad Afiif, Pengaruh Kecemasan Berkomunikasi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi Angkatan 2013 Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uin Alauddin Makassar. *Jurnal Biotek, Volume 3 Nomor 1 Desember 2015*

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti dan fakta yang ada di lapangan di sekolah MAN 4 Medan, diketahui ada banyak siswa yang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi. Hasil pengamatan terlihat bahwa sebagian besar siswa sering hanya diam diri saja ketika guru meminta pendapat mereka mengenai materi yang baru saja disampaikan. Begitu juga dalam diskusi, hanya orang tertentu saja yang terlibat aktif memberikan pendapatnya sementara yang lainnya hanya pendengar saja, mereka tidak berani mengemukakan pendapatnya atau menanyakan sesuatu yang belum dipahami.

Padahal ketika guru memberikan latihan tertulis pada siswa, siswa mampu untuk mengerjakannya, namun ketika latihan tersebut diberikan dalam bentuk lisan, siswa lebih memilih untuk diam. Respon yang ditunjukkan oleh siswa pada saat guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengemukakan pendapat, ide dan gagasannya yaitu siswa masih merasa takut, gugup, gelisah, dan berkeringat dingin. Reaksi tersebut terjadi karena siswa beranggapan bahwa apa yang hendak ia sampaikan akan salah dan akan dimarahi guru.

Hal seperti ini apabila dibiarkan berlangsung maka akan membuat hasil belajar peserta didik menjadi tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, karena salah satu penilaian dalam hasil belajar adalah keaktifan siswa didalam kelas. Dan untuk membantu siswa dalam menyelesaikan masalah kecemasan dalam komunikasi guru BK berperan penting dalam membantu siswa menyelesaikannya.

Berdasarkan masalah yang ada maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Upaya Mengurangi Kecemasan Dalam Berkomunikasi Melalui layanan Konseling Kelompok Di Sekolah MAN 4 Medan”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Sebagian besar siswa sering hanya diam diri saja ketika guru meminta pendapat mengenai materi yang baru disampaikan.
2. Siswa mampu menjawab pertanyaan dalam bentuk tulisan namun tidak mampu menjawab ketika dalam bentuk lisan.
3. Siswa masih merasa takut, gugup, gelisah, dan berkeringat dingin ketika menyampaikan pendapatnya.
4. Siswa beranggapan bahwa apa yang akan disampaikannya akan salah dan akan dimarahi guru

C. Rumusan masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah banyak siswa yang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah. “Apakah kecemasan komunikasi pada siswa MAN 4 Medan dapat dikurangi melalui konseling kelompok?”

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengurangan kecemasan komunikasi pada siswa MAN 4 Medan dengan menggunakan konseling kelompok.

E. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling tentang peran mengurangi kecemasan komunikasi dengan melalui layanan konseling kelompok.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi kepala sekolah, sebagai informasi tentang bagaimana mengatasi siswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi.
- b. Bagi guru BK, sebagai masukan pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa.
- c. Bagi siswa, siswa semakin lebih tau bagaimana cara mengurangi kecemasan dalam berkomunikasi
- d. Bagi peneliti, dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam memecahkan masalah serta mengaplikasikan ilmu yang didapat selama dibangku perkuliahan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori Konseling Kelompok

1. Konseling Kelompok

Konseling berasal dari bahasa Inggris "counseling" yang dikaitkan dengan kata "counsel" memiliki beberapa arti, yaitu nasehat (*to obtain counsel*), anjuran (*to give counsel*) dan pembicaraan (*to take counsel*). Berdasarkan arti di atas, konseling secara etimologis berarti pemberian nasehat, anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.⁸

Sedangkan menurut Jones, Shertzer dan Stone, dalam bukunya Hibana S. Rahman mengemukakan bahwa, "Konseling adalah kegiatan mana semua fakta dikumpulkan dan semua pengalaman siswa difokuskan pada masalah tertentu untuk diatasi sendiri oleh yang bersangkutan, dimana ia diberi bantuan pribadi dan langsung dalam pemecahan masalah tersebut. Konselor tidak memecahkan masalah untuk siswa, konseling harus ditujukan pada perkembangan yang progresif dari siswa untuk memecahkan masalahnya sendiri tanpa bantuan."⁹

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling adalah suatu bantuan yang diberikan kepada siswa dalam merencanakan masalah yang dihadapinya dengan bertukar pikiran dan cara yang sesuai dengan kemampuannya sendiri.

⁸ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2007), hal. 21

⁹ Hibana. S. Rahmnan, *Bimbingan dan Konseling Pola 17*, (Yogyakarta : UCY Press, 2003), hal. 16

Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan bali dengan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok.

Pengertian konseling kelompok secara mendasar sebagai berikut :

- 1) Konseling kelompok merupakan hubungan antara (beberapa) konselor dengan beberapa siswa.
- 2) Konseling kelompok berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari.¹⁰
- 3) Dalam konseling kelompok terdapat faktor-faktor yang merupakan aspek terapi bagi siswa.¹¹
- 4) Konseling kelompok bertujuan untuk memberikan dorongan dan pemahaman kepada siswa, untuk memecahkan masalah yang dihadapi siswa.

Adapun dalam Al-quran surah Al-Imran ayat 104:



¹⁰ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : UMM Press, 2010). hal. 118

¹¹ *Ibid.*, hal. 118

Artinya: *“Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kenajikan, menyeru kepada yang ma’ruf dan mencegah dari yang munkar dan merekalah orang-orang yang beruntung”*

Ayat tersebut memberi kejelasan bahwa pelaksanaan bimbingan dan konseling akan mengarahkan seseorang pada kesuksesan dan kebajikan, dan konselor pun akan mendapat nilai tersendiri dari Allah SWT.

Dalam hubungannya dengan perubahan perilaku siswa, proses layanan konseling kelompok banyak membantu dalam upaya mengatasi permasalahan siswa. Topik atau masalah yang dibahas dalam layanan konseling kelompok bersifat pribadi, yakni masalah pribadi yang secara langsung dialami atau lebih tepat lagi merupakan masalah atau kebutuhan yang sedang dialami oleh anggota kelompok yang mempunyai topik atau masalah itu

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan konseling kelompok adalah bantuan yang diberikan oleh guru pembimbing kepada beberapa siswa yang bergabung dalam suatu kelompok kecil untuk memecahkan masalah yang ada dengan menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok dengan memberikan umpan balik

2. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan layanan konseling kelompok pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan teoritis dan tujuan operasional. Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan secara umum melalui proses konseling, yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok agar masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan

anggota kelompok lain, sedangkan tujuan operasional disesuaikan dengan harapan siswa dan masalah yang dihadapi siswa.¹²

Tujuan umum dari layanan konseling kelompok dapat ditemukan dalam sejumlah literatur profesional yang mengupas tentang tujuan konseling kelompok, sebagaimana ditulis oleh Corey dalam Wingkel sebagai berikut :¹³

- 1) Masing-masing siswa mampu menemukan dirinya dengan memahami dirinya sendiri dengan lebih baik. Berdasarkan pemahaman diri tersebut, siswa rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif kepribadiannya.
- 2) Siswa mengembangkan kemampuan berkomunikasi antara satu siswa dengan siswa yang lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada setiap fase-fase perkembangannya.
- 3) Siswa memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, dimulai dari hubungan antarpribadi di dalam kelompok dan dilanjutkan kemudian dalam kehidupan sehari-hari diluar lingkungan kelompoknya.
- 4) Siswa menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu memahami perasaan orang lain. Kepekaan dan pemahaman ini akan membuat para siswa lebih sensitif terhadap kebutuhan psikologis diri sendiri dan orang lain.

¹² Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : UMM Press, 2010). hal. 120

¹³ W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, hal. 544

- 5) Masing-masing siswa menetapkan suatu sasaran yang ingin dicapai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.

3. Tahap-Tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok

1) Pembentukan Kelompok

Tahap ini merupakan persiapan pelaksanaan konseling. Pada tahap ini terutama saat pembentukan kelompok, dilakukan dengan seleksi anggota, kemudian menawarkan program kepada calon peserta konseling sekaligus membangun bagi calon peserta. Ketentuan penting yang mendasari pada tahap ini adalah :¹⁴

- a) Adanya minat bersama, dikatakan demikian jika secara potensial anggota itu memiliki kesamaan masalah dan perhatian yang akan dibahas.
- b) Suka rela atau atas inisiatifnya sendiri, karena hal ini berhubungan dengan hak pribadi siswa.
- c) Adanya kemauan berpartisipasi didalam proses kelompok.
- d) Mampu berpartisipasi didalam proses kelompok.

2) Tahap I : Tahap Awal Konseling

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, tetapi juga harapan dari peserta konseling. Namun, apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah:

¹⁴ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : UMM Press, 2010). hal. 125

- a) Pembukaan pada awal proses konseling kelompok. Apabila kelompok bertemu untuk pertama kalinya, para siswa disambut oleh konselor dan kemudian seluruh anggota kelompok termasuk konselor saling memperkenalkan diri. Perkenalan ini sedikit lebih banyak berfungsi sebagai basa-basi, agar siswa dapat menyesuaikan diri dengan situasi baru dan mengurangi rasa tegang. Tetapi bila kelompok sudah pernah bertemu, konselor menyambut kedatangan para siswa dan kemudian mengajak untuk melakukan diskusi bersama dalam keseluruhan proses konseling.
- b) Pada tahap ini konselor memberikan rangkaian penjelasan yang di perlukan, mulai dari pengertian mengapa diadakan konseling kelompok, tujuan dari kegiatan kelompok samapai prosedur atau aturan yang akan dilaksanakan para kelompok.
- c) Kemudian konselor mempersilahkan para siswa untuk mengemukakan masalah yang mereka alami berkaitan dengan materi pokok yang menjadi bahan diskusi.

3) Tahap II : Tahap Transisi

Tujuan tahap ini adalah membangun rasa saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Peran konselor pada tahap ini adalah :

- a) Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
- b) Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut

- c) Mengenal suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut.

4) Tahap III : Tahap Kegiatan Konseling

Berdasarkan permasalahan yang sudah digali, konselor dan siswa membahas bagaimana persoalan dapat diatasi. Siswa harus ikut berfikir, memandang dan mempertimbangkan, namun peran konselor dalam hal ini biasanya lebih besar. Oleh karena itu, siswa mendengarkan terlebih dahulu penjelasan konselor tentang hal yang perlu ditinjau dan didiskusikan.

Berdiskusi juga disebut musyawarah, karena masing-masing orang berdiskusi/berunding dimintai atau diharapkan mengeluarkan dan mengemukakan pendapatnya tentang suatu masalah yang sedang dibicarakan. Pada tahap ini, konselor harus mengarahkan arus pembicaraan dalam kelompok, sesuai dengan pendekatan yang telah ditetapkan. Konselor menjelaskan lebih dahulu hal-hal yang perlu ditinjau dan menegaskan kembali sasaran yang dicapai oleh kelompok.¹⁵

5) Tahap : IV Tahap Akhir

Anggota kelompok mulai mencoba melakukan perubahan tingkah laku dalam kelompok. Setiap anggota kelompok memberi umpan balik terhadap anggota yang lain, selain itu terjadi transfer pengalaman dalam kelompok mengenai kehidupan yang lebih luas. Jika ada siswa yang memiliki masalah dan belum terselesaikan pada fase sebelumnya, maka pada fase ini harus diselesaikan.

¹⁵ W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling Institusi Pendidikan*, hal. 560

Jika semua peserta merasa puas dengan konseling kelompok, maka konseling kelompok bisa diakhiri.

6) Tindak Lanjut

Setelah berselang beberapa waktu, konseling kelompok dapat dievaluasi. Tindak lanjut perlu dikaitkan apabila masih terdapat kendala-kendala dalam pelaksanaan dilapangan. Mungkin diperlukan upaya perbaikan terhadap cara pelaksanaannya.

4. Teknik Layanan Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok terdapat beberapa teknik untuk mendukung jalannya konseling kelompok, diantaranya :

1) Teknik umum

Yaitu teknik yang digunakan oleh PK (Pimpinan Kelompok) dalam menyelenggarakan layanan konseling kelompok mengacu pada berkembangnya dinamika kelompok yang diakui oleh seluruh anggota kelompok untuk mencapai tujuan layanan.¹⁶

- a. Komunikasi multi arah secara efektif dan terbuka
- b. Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis dan pengembangan argumentsasi
- c. Dorongan minimal untuk memantapkan respon aktivitas kelompok.
- d. Penjelasan, pendalaman, pemberian contoh untuk memantapkan analisis, argumentasi dan pembahasan.
- e. Pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku yang dikehendaki.

¹⁶ Prayitno, *Konseling Profesional Yang Berhasil* (Jakarta :Raja Grafindo Persada.2017).hal.159

2) Waktu dan Tempat

Layanan konseling kelompok dapat diselenggarakan pada seberang waktu, sesuai dengan kesepakatan antara PK dan para anggota kelompok, baik terjadwal maupun tidak terjadwal. Seiring dengan waktunya, konseling kelompok diselenggarakan di tempat-tempat yang cukup nyaman bagi para peserta baik didalam ruangan maupun diluar ruangan.

Waktu penyelenggaraan untuk setiap kali penyelenggaraan layanan konseling kelompok sekitar 1-2 jam. Pertemuan pertama, konseling kelompok biasanya memakan waktu yang lebih lama untuk tahap pembetulan dan sesi-sesi berikutnya lebih didominasi oleh setiap kegiatan. Banyaknya sesi untuk penyelenggaraan konseling kelompok tergantung pada keperluan dan kesempurnaan tersedia. Untuk pencapaian tujuan yang lebih lengkap dan menyeluruh, dapat diselenggarakan kegiatan layanan konseling kelompok dengan sejumlah sesi (3-8 sesi) secara terus menerus dengan selingan selingan seperlunya.¹⁷

3) Bermain peran

Merupakan suatu teknik konseling melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan anggota kelompok. Pengembangan imajinasi dan penghayatan dilakukan dengan memerankannya sebagai tokoh hidup atau benda mati yang disesuaikan dengan kejadian dalam kehidupan sebenarnya.

¹⁷ *Ibid.*, hal.160

4) Menggunakan humor

Humor dapat digunakan sebagai selingan saat konseling kelompok yang mendorong suasana yang segar dan rileks agar tidak menimbulkan ketegangan.

B. Kajian Teori Kecemasan Berkomunikasi

1. Pengertian Kecemasan

Secara umum, kecemasan (*anxiety*) adalah suatu perasaan kacau atau tidak enak yang memperingatkan individu akan adanya suatu ancaman atau bahaya namun wujudnya tidak jelas atau belum menampak; itu secara khusus, menunjukkan suasana perasaan menyakitkan yang dialami ketika 'aku' (*ego*) atau 'diri' (*self*) terancam; suatu kondisi atau suasana psikis yang ditimbulkan oleh suatu peristiwa atau stimulus yang diamati akan diterima, atau diantisipasi akan mengancam.¹⁸

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan itu mempunyai segi yang disadari, seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa/bersalah, terancam dan sebagainya. Juga ada segi-segi yang ada diluar kesadaran dan tidak bisa menghindari perasaan yang tidak menyenangkan itu.¹⁹

Dalam bahasa Arab dikatakan bahwa bila sesuatu cemas, maka ia akan bergerak dari tempatnya. Hingga bisa dikatakan bahwa bentuk kecemasan adalah adanya perubahan atau guncangan yang berseberangan dengan ketenangan yang Allah gambarkan dalam firman-Nya dalam surah al-Fajr ayat 27-30.

¹⁸ Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, (Jakarta: PT Raja grafindo Persada, 2006), h 20.

¹⁹ Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental (Untuk Mahasiswa, Guru, Konselor, Dosen)*, (Bandung: CV Yrama Widya, 2013), h 45-46



Artinya: *:Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-ku.*

Freud dalam Reni menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya.²⁰

Atkinson dalam Safarai & Sahputra menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut.²¹

Kecemasan yang dialami bisa pengaruh pada objek tertentu. Yang dimaksud dengan objek bisa berupa benda tetapi bisa juga berupa situasi. Ini biasanya mengarah pada phobia. Kecemasan juga bisa dialami meskipun objeknya tidak jelas atau tidak bisa dikenali. Gejala kecemasan juga bisa beralih dari satu objek ke objek lainnya. Ini yang menjadi penanda, bahwa sebenarnya kecemasan terjadi karena adanya konflik dalam diri individu yang bersangkutan, bukan karena situasi riilnya. Kecemasan bersumber dari perasaan karena adanya hambatan terhadap pemenuhan kebutuhan atau adanya tekanan terhadap diri yang melebihi kewajaran.

²⁰Akbar Reni, *Akselerasi*, Cet. 1;(Jakarta: Grafindo), 2012. h 404

²¹Triantoro Safarai & Nofrans Eka Sahputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), h 49

Kecemasan juga bisa menjadi akut, yaitu terjadi secara tiba-tiba dan intensitas kecemasannya tinggi. Ini sering disebut sebagai serangan panik. Kalau mendapati individu yang mengalami serangan panik, ini harus diwaspadai karena bisa menjadi tanda-tanda awal dari gangguan yang lebih berat, yaitu psikosis.²²

Dari pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan yang dialami seseorang ketika adanya suatu ancaman atau bahaya yang wujudnya tidak jelas ataupun ada hal yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut.

2. Bentuk-Bentuk Kecemasan

Menurut Spilberger dalam Safari & Sahputra, kecemasan ada dua bentuk, sebagai *trait anxiety* dan *state anxiety*. Kecemasan sebagai suatu *trait*, yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya. Kecemasan dalam kategori ini lebih disebabkan karena kepribadian individu tersebut memang mempunyai potensi cemas dibanding dengan individu lain. Kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya aktivitas sistem syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus.²³

Freud dalam Willis, mengemukakan tiga macam kecemasan yaitu:

- 1) Kecemasan realistik, yaitu takut akan bahaya yang datang dari luar; cemas atau takut jenis ini bersumber dari *ego*.

²² Siswanto, *Kesehatan Mental (Konsep, cakupan dan perkembangan)*, (Yogyakarta: Andi Yogyakarta, 2007), h 88

²³ Triantoro Safarai & Nofrans Eka Sahputra, *Manajemen Emosi*, h 53-54

- 2) Kecemasan Neurotis, yaitu kecemasan yang bersumber dari *id*, kalau-kalau insting tidak dapat dikendalikan sehingga menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum.
- 3) Kecemasan moral yang bersumber pada sumber *ego*, kecemasan ini dinamakan juga kecemasan kata hati. Kecemasan ini disebabkan oleh pertentangan moral yang sudah baik dengan perbuatan-perbuatan yang mungkin menentang norma-norma moral itu.²⁴

Berdasarkan macam-macam kecemasan diatas mdapat disimpulkan bahwa ada beberapa macam kecemasan yaitu kecemasan sebagai suatu *trait*, yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya, kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), kecemasan realistik, kecemasan Neurotis, kecemasan moral

3. Aspek-Aspek Kecemasan

Menurut Blackburn dan Davidson bahwa aspek-aspek yang memengaruhi kecemasan dapat berupa pengetahuan yang telah dimiliki subjek tentang situasi yang dirasakan, apakah sebenarnya mengancam/tidak mengancam, seperti pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya (termasuk keadaan emosi maupun fokus kepermasalahannya dalam menghadapi situasi tersebut).²⁵

Deffenbacher dan Hazaleus dalam Register mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal di bawah ini

²⁴ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek*, (Bandung:Alfabeta, 2014), h 59

²⁵ Triantoro Safarai & Nofrans Eka Sahputra, *Manajemen Emosi*, h 49

1. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
2. Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
3. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Khawatir merupakan aspek kognitif dari kecemasan yang dialami berupa pikiran negatif tentang diri dan lingkungannya dan perasaan negatif terhadap kemungkinan kegagalan serta konsekuensinya seperti tidak adanya harapan mendapat sesuatu sesuai yang diharapkan, kritis terhadap diri sendiri, menyerah terhadap situasi yang ada, dan merasa khawatir berlebihan tentang kemungkinan apa yang dilakukan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek dari kecemasan adalah adanya kekhawatiran seperti pikiran yang selalu negatif, emosionalitas , gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas juga menjadi aspek dalam kecemasan

4. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kecemasan

Adler dan Rodman dalam Ghufroon & Risnawati, menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu:

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

b. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Adler dan Rodman memberi daftar kepercayaan atau kecemasan sebagai contoh dari pikiran tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yaitu:

a) Kegagalan katastrofik

Adanya asumsi dari individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahannya.

b) Kesempurnaan

Setiap Individu menginginkan kesempurnaan. Individu ini mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi individu tersebut.

c) Persetujuan

Persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesama teman atau siswa

d) Generalisasi yang tidak tepat

Keadaan ini juga memberi istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.²⁶

Namun secara umum faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal, yaitu faktor internal yang meliputi rasa pesimis, takut gagal, merasa tidak sempurna dan ingin selalu sempurna. Faktor eksternal, yaitu meliputi kurangnya dukungan sosial, pernah mengalami kejadian buruk dimasa lalu dan takut terulang dimasa depan.

5. Pengertian Komunikasi

Kata “komunikasi” (Bahasa Inggris “*communication*”) berasal dari Bahasa Latin “*communicatus*” atau *communication* atau *communicare* yang berarti “berbagi” atau “menjadi milik bersama”. Dengan demikian, kata komunikasi menurut kamus bahasa mengacu pada suatu upaya yang bertujuan untuk mencapai kebersamaan.

Muhamad Mufid mendefenisikan sebagai berikut²⁷:

- 1) Komunikasi merupakan proses dimana individu dalam hubungan dengan orang lain, kelompok, organisasi atau masyarakat merespon dan

²⁶ Nur Ghufon & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2016), h 145-147

²⁷Muhamad Mufid, *Komunikasi & Regulasi Penyiaran*, (Jakarta: Kencana, 2010), h 1-3

menciptakan pesan untuk berhubungan dengan lingkungan dan orang lain.

- 2) Komunikasi merupakan proses pertukaran informasi, biasanya melalui sistem simbola yang berlaku umum, dengan kualitas bervariasi.
- 3) Komunikasi terjadi melalui banyak bentuk, melalui dua orang yang becakap secara berhadap-hadapan, isyarat tangan, hingga pada pesan yang dikirim secara global keseluruh dunia melalui jaringan telekomunikasi.
- 4) Komunikasi adalah proses yang memungkinkan kita berinteraksi (bergaul) dengan orang lain. Tanpa komunikasi kita tidak akan mungkin berbagi pengetahuan atau pengalaman dengan orang lain.

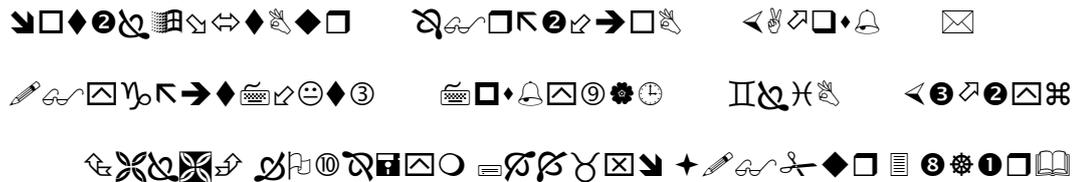
Secara sederhana, komunikasi dapat didefinisikan sebagai proses penyampaian pesan oleh komunikator kepada komunikan melauli/tanpa media yang menimbulkan akibat tertentu. Kegiatan komunikasi pada prinsipnya adalah aktivitas pertukaran ide atau gagasan secara sederhana. Dengan demikian, kegiatan komunikasi dapat dipahami sebagai kegiatan penyampaian ide atau pesan arti dari suatu pihak ke pihak lain dengan tujuan menghasilkan kesepakatan bersama terhadap ide atau pesan yang disampaikan tersebut.²⁸

Menurut Webster New Collogiate Dictionary dalam murtiadi menyatakan bahwa komunikasi adalah “suatu proses pertukaran informasi diantara individu melalui sistem lambang-lambang, tanda-tanda atau tingkah laku”. Komunikasi juga dapat diartikan penyampaian informasi antara dua individu atau lebih,

²⁸ Bambang Syamsul Arifin, *Psikologi Sosial*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2015), h 208

maksudnya adalah komunikasi tidak akan berjalan bila hanya seorang diri saja dalam melakukan komunikasi.²⁹

Al-Quran juga memberi sinyal mengenai tata cara komunikasi yang baik dalam surah Al baqarah ayat 263



Artinya: “perkataan yang baik dan pemberian maaf lebih baik dari sedekah yang diiringi dengan sesuatu yang menyakitkan (perasaan si penerima). Allah maha kaya lagi maha Penyantun”

Dari pengertian komunikasi diatas disimpulkan bahwa komunikasi adalah proses penyampaian informasi dari pemberi pesan atau komunikator kepada penerima pesan atau komunikan melalui media atau tanpa media atau dengan sistem lambang-lambang yang akan menimbulkan akibat-akibat tertentu.

6. Proses Komunikasi

Proses komunikasi diawali oleh sumber (*source*) baik individu ataupun kelompok yang berusaha berkomunikasi dengan individu atau kelompok lain, sebai berikut³⁰:

- 1) langkah pertama yang dilakukan sumber adalah *ideation* yaitu penciptaan satu gagasan atau pemilihan seperangkat informasi untuk dikomunikasikan. *Ideation* ini merupakan landasan bagi suatu pesan yang akan disampaikan.

²⁹ Murtiadi, Dwi Prasetya Danarjati, *Psikologi Komunikasi*, (Yogyakarta:Psikosain, 2015), h 1.

³⁰Murtiadi, Dwi Prasetya Danarjati, *Psikologi Komunikasi*, h 134-135

- 2) langkah kedua dalam penciptaan suatu pesan adalah *encoding*, yaitu sumber menerjemahkan informasi atau gagasan dalam wujud kata-kata, tanda-tanda atau lambang-lambang yang disengaja untuk menyampaikan informasi dan diharapkan mempunyai efek terhadap orang lain. Pesan atau *message* adalah alat-alat dimana sumber mengekspresikan gagasannya dalam bentuk bahasa lisan, bahasa tulisan ataupun perilaku nonverbal seperti bahasa isyarat, ekspresi wajah atau gambar.
- 3) langkah ketiga dalam proses komunikasi adalah penyampaian pesan yang telah disandi atau *encode*. Sumber menyampaikan pesan kepada penerima dengan cara berbicara, menulis, menggambar, ataupun melalui suatu tindakan tertentu. Pada langkah ketiga ini kita mengenal istilah *channel* atau saluran, yaitu alat-alat untuk menyampaikan suatu pesan.
- 4) langkah keempat, perhatian dialihkan kepada penerima pesan. Jika pesan itu bersifat lisan, maka penerima perlu menjadi seorang pendengar yang baik, karena jika penerima tidak mendengar, pesan tersebut akan hilang.
- 5) proses terakhir dalam komunikasi adalah *feedback* atau umpan balik yang memungkinkan sumber mempertimbangkan kembali pesan yang telah disampaikannya kepada penerima.

Dapat disimpulkan bahwa proses komunikasi adalah pertama yang dilakukan sumber adalah *ideation* yaitu penciptaan satu gagasan atau pemilihan seperangkat informasi untuk dikomunikasikan. Kedua dalam penciptaan suatu

pesan adalah *encoding*, yaitu sumber menerjemahkan informasi atau gagasan dalam wujud kata-kata, kegiatan dalam proses komunikasi adalah penyampaian pesan yang telah disandi atau *encode*. Keempat adalah perhatian dialihkan kepada penerima pesan, dan yang terakhir dalam komunikasi adalah *feedback*.

7. Kecemasan Berkomunikasi

1) Pengertian Kecemasan Berkomunikasi

Kecemasan dapat terjadi dalam berbagai situasi, salah satunya adalah kecemasan yang dialami dalam lingkup komunikasi. Kecemasan dalam melakukan komunikasi diungkap oleh West & Turner berpendapat bahwa “kecemasan dapat terjadi dalam berbagai situasi, salah satunya adalah kecemasan yang dialami dalam lingkup komunikasi. Kecemasan komunikasi yaitu ketakutan berupa perasaan negatif yang dirasakan individu dalam melakukan komunikasi, biasanya berupa perasaan tegang, gugup ataupun panik ketika melakukan komunikasi.³¹

Menurut Hoolbrook dalam Reni, kecemasan komunikasi mempunyai banyak istilah yaitu sebagai demam panggung (*stage fright*), kecemasan komunikasi (*communication anxiety*), kecemasan tampil didepan umum (*performance anxiety*), dan kemudian berkembang dengan istilah *communication apprehension*. *communication apprehension* didefinisikan sebagai kecemasan atau ketakutan yang diderita oleh individu secara nyata atau antisipasi

³¹West, Richard & Lynn H. Turner, *Pengantar Teori Komunikasi, Analisis dan Aplikasi* (Jakarta : Salemba Humanika , 2008), h 173

komunikasi, baik dalam suatu kelompok atau individu dengan individu. Sehingga kecemasan komunikasi akan sangat mempengaruhi komunikasi verbal mereka³².

Berdasarkan penjelasan pengertian kecemasan dalam berkomunikasi tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan komunikasi yaitu ketakutan, kekhawatiran, berupa perasaan negatif yang dirasakan individu dalam melakukan komunikasi, biasanya berupa perasaan tegang, gugup, ataupun panik yang dialami individu dalam melakukan komunikasi ketika berada dalam situasi tertentu, baik dalam situasi komunikasi yang nyata ataupun komunikasi yang akan dilakukan individu dengan orang lain maupun dengan orang banyak.

2). Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Komunikasi

Menurut Powell & Powell, kecemasan komunikasi yang dialami individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan komunikasi yaitu:³³

a. Genetika

Kecemasan komunikasi dapat dipengaruhi oleh faktor genetik dari individu tersebut, dimana bersifat genetik bahwa kecemasan komunikasi adalah ketakutan terkait dengan faktor-faktor seperti sosialisasi, penampilan fisik, bentuk tubuh. Hal ini juga ditingkatkan atau dibatasi oleh faktor lingkungan. Richmond menjelaskan bahwa individu yang berada yang dalam keluarga yang cenderung merasa cemas ketika melakukan komunikasi akan dapat memiliki kecenderungan untuk mengalami kecemasan dalam melakukan komunikasi.

³²Akbar Reni, *Akselerasi*, Cet. 1; (Jakarta: Grafindo, 2012), h 404

³³ Powel R & Powel D, *Classroom Communication And Diversity*, (New York:Routledge, 2010), Hal 50

b. Skill acquisition

Individu akan merasa cemas dipengaruhi oleh keberhasilan individu mengembangkan ketrampilan dalam komunikasi. Keterampilan seperti penggunaan bahasa, kepekaan terhadap komunikasi nonverbal, keterampilan manajemen interaksi dengan orang lain sehingga individu cenderung mengalami kecemasan dalam berkomunikasi.

c. Modelling

Kecemasan komunikasi berkembang dari proses imitasi terhadap orang lain yang diamati oleh seseorang di dalam interaksi sosialnya. Ketika individu mengamati orang lain yang mengalami kecemasan, maka kecemasan komunikasi cenderung muncul dalam diri individu tersebut. Bandura juga menjelaskan bahwa proses melihat orang lain dalam berperilaku dan memberikan respon terhadap komunikasi akan membuat individu cenderung berperilaku atau memberikan respon yang sama.

d. Reinforcement

Kecemasan komunikasi dipengaruhi oleh seberapa sering individu mendapat penguatan untuk melakukan komunikasi dari lingkungan sekitarnya. Individu yang menerima reinforcement positif 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. Hal ini juga disampaikan oleh Sellnow bahwa *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.

Berdasarkan yang tertera diatas maka faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam berkomunikasi adalah genetika, *skill acquisition*, *modelling*, *reinforcement*

3). Tipe-Tipe dari Kecemasan Komunikasi

Kecemasan komunikasi dapat dibagi berdasarkan tipe-tipe dari kecemasan komunikasi, ada 4 tipe dari kecemasan komunikasi menurut Powell & Powell yaitu :

a. Traitlike

Traitlike adalah derajat kecemasan yang relatif stabil dan relatif panjang waktunya ketika seseorang dihadapkan pada berbagai konteks komunikasi, seperti misalnya dalam public speaking, pertemuan-pertemuan (meetings), komunikasi antar pribadi, dan komunikasi kelompok, sementara itu *Traitlike Communication Apprehension* juga bisa dilihat sebagai refleksi orientasi kepribadian dari seseorang yang mengalami tingkat kecemasan berkomunikasi.

b. Audience-Based

Audience-Based 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.

c. *Situational*

Situational adalah kecemasan komunikasi yang berhubungan dengan situasi ketika seseorang mendapatkan perhatian yang tidak biasa (unusual) dari orang lain.

d. *Context-Based*

Context-Based merupakan kecemasan komunikasi hanya pada setting tertentu. Kecemasan komunikasi timbul karena berada dalam tempat-tempat tertentu.³⁴

Seperti tipe kecemasan yang tertera diatas dapat disimpulkan bahwa tipe kecemasan dibagi menjadi *traitlike* yaituderajat kecemasan yang relatif stabil dan relatif panjang waktunya. *Audience-Based* yaitu kecemasan komunikasi yang dialami seseorang ketika ia berkomunikasi dengan tipe-tipe orang tertentu. *Situational* yaitu kecemasan komunikasi yang berhubungan dengan situasi ketika seseorang mendapatkan perhatian yang tidak biasa. Dan yang terakhir adalah *Context-Based* yaitu kecemasan komunikasi yang hanya muncul pada setting tertentu.

4) . Ciri-ciri kecemasan dalam berkomunikasi

Semiun Y menyebutkan ada empat aspek yang mempengaruhi kecemasan dalam berkomunikasi yaitu³⁵ :

a. Aspek suasana hati.

Aspek-aspek suasana hati dalam gangguan kecemasan adalah kecemasan, tegang, panik dan kekhawatiran, individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman atau bencana yang akan mengancam dari sumber

³⁴ Powel R & Powel D, *Classroom Communication And Diversity*, (New York:Routledge, 2010), h 57

³⁵Semiun, Y. "*Kesehatan Mental I*". (Yogyakarta:Kanisius, 2006) h 54

tententu yang tidak diketahui. Aspek-aspek suasana hati yang lainnya adalah depresi dan sifat mudah marah.

b. Aspek kognitif.

Aspek-aspek kognitif dalam gangguan kecemasan menunjukan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu misalnya seseorang individu yang takut berada ditengah khayak ramai (*agorapho*) menghabiskan banyak waktu untuk khawatir mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan (mengerikan) yang mungkin terjadi dan kemudian dia merencanakan bagaimana dia harus menghindari hal-hal tersebut.

c. Aspek somatik.

Aspek-aspek somatik dari kecemasan dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu pertama adalah Aspek-aspek langsung yang terdiri dari keringat, mulut kering, bernapas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, dan otot terasa tegang. Kedua apabila kecemasan berkepanjangan, Aspek-aspek tambah seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala, dan gangguan usus (kesulitan dalam pencernaan, dan rasa nyeri pada perut) dapat terjadi.

d. Aspek motor.

Orang-orang yang cemas sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-ketuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Aspek-aspek motor ini merupakan gambaran rancangan kognitif dan somatik yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi diri dari apa saja yang dirasanya mengancam..

C. Penelitian Yang Relevan

Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti telah menelusuri beberapa hasil penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan penelitian yang peneliti lakukan ini. Dari beberapa contoh judul penelitian terdahulu memang memiliki keterkaitan dari segi masalah yaitu mencari tau tentang pengurangan kecemasan dalam berkomunikasi pada siswa akan tetapi objek dan sarannya yang berbeda. Oleh karena itu peneliti memilih penelitian mengenai peran guru BK untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa di sekolah MAN 4 Medan. Berdasarkan eksplorasi peneliti, ditemukan beberapa tulisan yang berkaitan dengan penelitian ini.

1. Penelitian dari Sofyan, Muh. Rapi, Ahmad Afiif, tahun 2015 bertujuan untuk mengetahui Kecemasan Berkomunikasi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi Angkatan 2013 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar, untuk mengetahui Prestasi Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi Angkatan 2013 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar, dan untuk mengetahui Pengaruh Kecemasan Berkomunikasi terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi Angkatan 2013 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara kecemasan berkomunikasi terhadap prestasi akademik mahasiswa Jurusan

Pendidikan Biologi Angkatan 2013 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Alauddin Makassar³⁶

2. Penelitian dari Sri Wahyuni, tahun 2014 yang berjudul Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai $p=0.000 < \alpha=0.05$ mengatakan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan. Hal ini berarti hasil penelitian membuktikan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program studi Psikologi Angkatan 2009 dan 2010 di Universitas Mulawarman Samarinda dengan $r=-0.559$ dan $p=0.000$. Nilai $r=-0.559$ dengan koefisien negatif diartikan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hal ini juga berarti semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.³⁷
3. Penelitian dari Endang Wahyuni pada tahun 2015 yang berjudul “Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kemampuan self-efficacy dan

³⁶ *Jurnal Biotek, Volume 3 Nomor 1 Desember 2015*

³⁷ *eJournal Psikologi, Volume 2, Nomor 1, 2014: 50-64 ISSN 0000-0000,*

communication terhadap kecemasan speaking publik. Hasilnya menunjukkan bahwa kemampuan self-efficacy dan komunikasi berkorelasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. Keterampilan komunikasi yang tinggi tidak bisa mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Hipotesis yang mengatakan ada hubungan negatif antara kemampuan berkomunikasi dan kecemasan berbicara di depan umum, tidak terbukti. Artinya hipotesis ditolak. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mungkin ada faktor lain yang mempengaruhi kecemasan kemampuan berbicara di depan publik.³⁸

4. Penelitian dari *Wela Aswida, . Marjohan, Yarmis Syukur* yang berjudul “Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada Siswa” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kecemasan komunikasi siswa sebelum dan sesudah perawatan kelompok. Temuan kegelisahan komunikasi siswa dalam penelitian ini adalah: 1) sebelum perlakuan bimbingan kelompok adalah 76,76%. 2) setelah perlakuan kelompok perlakuan adalah 49,78%. 3) Ada kecenderungan bahwa tingkat kecemasan dalam komunikasi setelah menggunakan panduan kelompok berkurang.³⁹

5. Penelitian dari *Sugiyo, Imam Tajri, Sri Purwati* yang berjudul “Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Fun Game Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Didepan Kelas” Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan yang bertujuan untuk menguji efektifitas

³⁸Jurnal Komunikasi Islam | ISBN 2088-6314 | Volume 05, Nomor 01, Juni 2015

³⁹Jurnal Ilmiah Konseling Volume 1 Nomor 1 Januari 2012

model bimbingan kelompok dengan teknik fun game untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas siswa kelas VII SMP Negeri 2 Brangsong. Analisis penelitian menggunakan uji-t, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan antara sebelum diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik fun game dan sesudah diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik fun game.⁴⁰

Adapun perbedaan penelitian yang dilaksanakan peneliti dengan kelima penelitian yang relevan tersebut adalah penelitian yang dilaksanakan menekankan pada bagaimana peran guru BK untuk mengurangi tingkat kecemasan pada siswa dalam berkomunikasi.

⁴⁰ Jurnal Bimbingan Konseling 1 (2) (2012) ISSN 2252-6889

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan di MAN 4 Martubung ini adalah penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK). Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian lapangan yang dimana menghasilkan fakta yang lebih komprehensif dalam meneliti masalah, karena pada penelitian ini memiliki kebebasan untuk menggunakan semua alat pengumpul data sesuai dengan jenis data yang dibutuhkan. Menurut Moleong sumber utama dalam data penelitian ialah kata-kata, dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Berkaitan dengan hal itu pada bagian ini jenis datanya dibagi kedalam kata-kata dan tindakan, sumber data tertulis, foto dan statistik.⁴¹

Penelitian Tindakan Kelas merupakan ragam penelitian pembelajaran yang berkonteks kelas yang dilaksanakan oleh guru pembimbing untuk memecahkan masalah – masalah pembelajaran yang dihadapi oleh guru, memperbaiki mutu dan hasil pembelajaran dan mencoba hal-hal baru dalam pembelajaran demi peningkatan mutu dan hasil pembelajaran.⁴²

Penelitian Tindakan Kelas termasuk penelitian kualitatif meskipun data yang dikumpulkan bisa saja kuantitatif, dimana uraiannya bersifat deskriptif

⁴¹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja RosdaKarya, 2000), hal.157

⁴² Suharsimi Arikunto, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta : PT. Bumi Aksara, 2007), hal.109

dalam bentuk kata-kata, peneliti merupakan instrument pertama dalam pengumpulan data, proses sama pentingnya dengan produk.⁴³

Berhubung dengan judul yang dikemukakan dimana penelitian ini berupaya membantu siswa dalam mengurangi siswa yang cemas dalam berkomunikasi baik secara personal maupun didepan melalui konseling kelompok dengan cara menyampaikan segenap informasi tentang peran guru pembimbing yang sebenarnya dan berusaha mengurangi atau bahkan membuat siswa semakin berani untuk berbicara dimuka umum.

B. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini siswa kelas X di MAN 4 Medan. Adapun yang menjadi objek penelitian ini adalah konseling kelompok yang diberikan kepada siswa kelas X MAN 4 Martubung.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

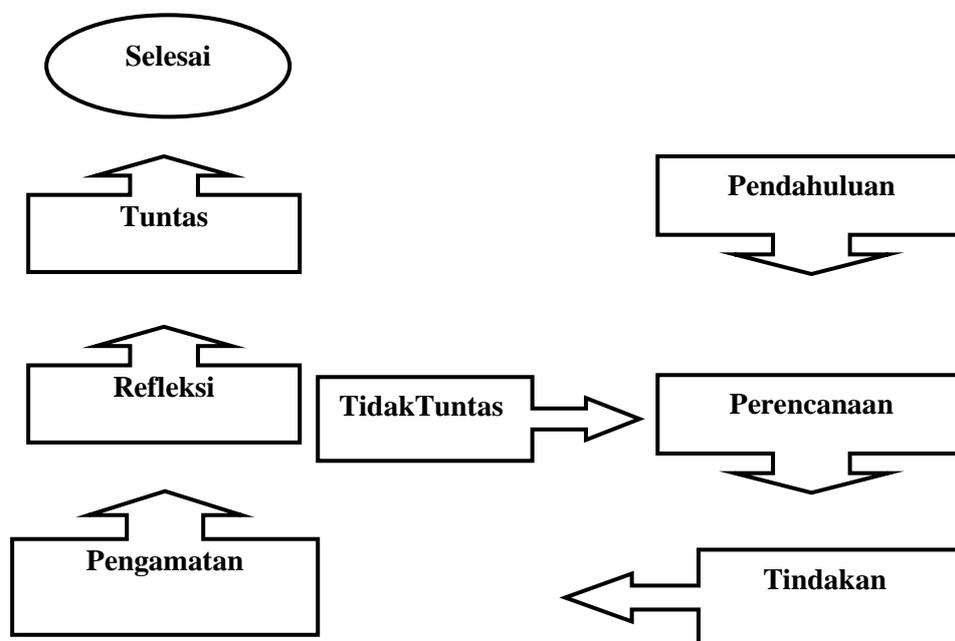
Penelitian dilakukan di kelas X MAN 4 Medan. dengan waktu pelaksanaan penelitiannya pada semester genap tahun ajaran 2017/2018 dan kegiatan dilaksanakan pada bulan April hingga Juni.

D. Desain Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan rancangan penelitian model Hopkins yang diawali dengan tindakan pendahuluan kemudian dilanjutkan perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Penelitian dilakukan sebanyak 2 siklus. Hasil evaluasi pada siklus I masih belum tuntas, sehingga dilakukan

⁴³ Kunandar , *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas sebagai Pengembang Profesi Guru*, (Jakarta : PT.Raja Grafindo persada 2011), 46.

perbaikan pada siklus II. Refleksi siklus I dilakukan untuk menentukan langkah-langkah perbaikan pada siklus II.⁴⁴



Gambar desain PTK hasil adaptasi model Hopkin

Penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan rancangan penelitian model Hopkins yang diawali dengan tindakan pendahuluan kemudian dilanjutkan perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Penelitian dilakukan sebanyak 2 siklus. Hasil evaluasi pada siklus I masih belum tuntas, sehingga dilakukan perbaikan pada siklus II. Refleksi siklus I dilakukan untuk menentukan langkah-langkah perbaikan pada siklus II.

⁴⁴ Sukidin dkk, *Manajemen Penelitian Tindakan Kelas* (Surabaya;Percetakan Insan Cendekia; 2002) 59

E. Prosedur Observasi

Sesuai dengan jenis penelitian ini yaitu penelitian tindakan kelas bimbingan dan konseling, maka penelitian ini memiliki tahap-tahap penelitian berupa siklus prosedur dalam penelitian ini terdiri dari dua siklus. Dalam setiap siklus ada dua kali pertemuan, sehingga dari siklus ada empat kali pertemuan. Dan tiap siklus dilaksanakan sesuai dengan perubahan yang ingin dicapai. Adapun tahapnya adalah sebagai berikut :

a. Desain penelitian untuk siklus I

1. Pendahuluan

Tindakan pendahuluan yang dilakukan sebelum pelaksanaan siklus, meliputi:

- 1) Memohon izin kepada kepala sekolah MAN 4 Medan
- 2) Mengadakan wawancara dengan guru Pemimbing mengenai pengalamannya saat memberi Layanan Bimbingan dan Konseling
- 3) Melakukan observasi,
- 4) Menentukan jadwal penelitian,
- 5) Seluruh data yang diperoleh dari tindakan pendahuluan digunakan untuk mempersiapkan siklus selanjutnya.

2. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah :

- a. Mengatur pertemuan dengan peserta layanan
- b. Menyusun rencana pelaksanaan layanan (RPL) serta materi layanan informasi siklus 1

- c. Mempersiapkan kegiatan layanan dengan mempersiapkan bahan materi, daftar hadir, dan angket.
 - d. Menyediakan laporan angket siswa mengenai kecemasan komunikasi
- Setelah tahap perencanaan disusun maka selanjutnya adalah rencana pelaksanaan layanan yang telah direncanakan

3. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan konseling kelompok direncanakan berdasarkan Rancangan pemberian layanan (RPL) yang terdapat pada lampiran. Layanan konseling kelompok dilaksanakan melalui prosedur ;

- a. Guru BK membimbing mengucapkan salam dan mengajak peserta didik untuk berdoa secara bersama
- b. Guru BK menerangkan kegiatan yang akan dilakukan
- c. Guru BK menyampaikan materi
- d. Guru BK melakukan tanya jawab dan guru BK melakukan evaluasi.

4. Pengamatan

Pada tahap pengamatan ini dilaksanakan kegiatan observasi terhadap proses pemberian layanan dengan menganalisis keaktifan siswa dalam mengikuti layanan, perhatian siswa dalam mendengarkan yang disampaikan oleh pembimbing dan menganalisis peningkatan pemahaman melalui penilaian evaluasi diri siswa. Observasi dilaksanakan selama proses pemberian layanan berlangsung dibantu oleh seorang guru pembimbing menyangkut pemahaman perilaku membolos dan dampaknya bagi prestasi belajar Dengan mengamati sudah sejauh

mana tindakan layanan konseling kelompok memberikan perubahan terhadap siswa. Serta melihat adakah hambatan yang terjadi selama proses tindakan layanan berlangsung.

5. Tahap Refleksi

Setelah melakukan observasi, dilakukan kegiatan terhadap proses pemberian layanan dan hasil yang didapatkan, dalam refleksi kegiatan yang dilakukan adalah menilai tindakan yang sudah dilaksanakan. Jika hasil yang diperoleh belum mencapai target yang telah ditetapkan, maka kegiatan dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya atau siklus II. Sehingga hasil tindakan layanan lebih baik dari tindakan selanjutnya.

6. Evaluasi

Keberhasilan penelitian ini akan dievaluasi melalui hasil analisis terhadap data yang didapatkan dari penelitian. Ukuran keberhasilan penelitian ini mengacu pada kriteria rentangan persentase.⁴⁵

b. Desain penelitian untuk siklus II

1. Perencanaan

Pada tahap ini kegiatan dan aktivitas yang akan dilakukan adalah menyiapkan seluruh perangkat yang diperlukan untuk penelitian. Perangkat tersebut antara lain :

- a. Menyiapkan rancangan pelaksanaan layanan informasi siklus II serta materi.

⁴⁵ Agus Irianto, , *Statistika Konsep Dasar Dan Aplikasinya*, (Jakarta: Kencana, 2007) H, 38

- b. Mempersiapkan kegiatan layanan dengan mempersiapkan peserta layanan (siswa).
- c. Menyediakan alat dan perlengkapan pelaksanaan layanan.
- d. Menyediakan format penilaian pelaksanaan layanan.

2. Tahap tindakan

Pelaksanaan layanan konseling kelompok direncanakan berdasarkan rancangan pemberian layanan (RPL) yang terdapat pada lampiran, layanan konseling kelompok dilaksanakan sebagai berikut :

- a. Guru BK membimbing mengucapkan salam dan mengajak peserta untuk berdoa secara bersama
- b. Guru BK mengadakan Tanya Jawab sudah sejauh mana manfaat yang mereka dapat
- c. Guru BK menyampaikan materi
- d. Guru BK melakukan Tanya jawab
- e. Guru BK melakukan Evaluasi

3. Tahap Observasi

Tahap ini dilaksanakn kegiatan observasi terhadap proses pemberian informasi dengan menganalisis keaktifan siswa dalam mengikuti layanan, perhatian siswa dalam mendengarkan yang disampaikan oleh pembimbing dan menganalisis peningkatan pemahaman melalui penilaian evaluasi diri siswa. Observasi dilaksanakan selama proses pemberian layanan berlangsung dibantu oleh seorang guru kelas/pembimbing. Dengan mengamati sejauh mana tindakan

layanan konseling kelompok memberikan perubahan terhadap siswa. Serta melihat adakah hambatan yang terjadi selama proses tindakan layanan berlangsung.

4. Tahap refleksi

Setelah melakukan observasi, dilakukan kegiatan refleksi terhadap proses pemberian layanan dan hasil yang didapatkan, dalam refleksi kegiatan yang dilakukan adalah menilai tindakan yang sudah dilaksanakan, jika hasil yang diperoleh sudah mencapai target yang telah ditetapkan, maka kegiatan penelitian sampai pada siklus II. Jika hasil belum mencapai terget yang telah ditetapkan maka penelitian dilanjutkan ke siklus III.

5. Evaluasi

Keberhasilan penelitian ini akan dievaluasi melalui hasil analisis terhadap data yang didapatkan dari penelitian. Ukuran keberhasilan penelitian ini mengacu pada kriteria rentangan persentase.⁴⁶

F. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data dilakukan melalui:

1. Observasi

Observasi dilakukan untuk mengetahui seluruh aktivitas yang terjadi. Teknik ini merekam secara langsung dan tidak langsung kegiatan-kegiatan yang sedang terjadi. Observasi yang dilakukan merupakan pengamatan terhadap seluruh kegiatan dan perubahan yang terjadi pada saat dilakukannya pemberian tindakan. Observasi dilakukan selama proses pembelajaran. Data aktivitas

⁴⁶ Agus Irianto, , *Statistika Konsep Dasar Dan Aplikasinya*, (Jakarta: Kencana, 2007) h, 38

diperoleh dengan menggunakan lembar observasi aktivitas siswa menggunakan daftar (√).

Lembar observasi ini selanjutnya akan membantu peneliti dalam menentukan kriteria tingkat kecemasan berkomunikasi pada siswa, maka jumlah skor dari setiap responden di transformasikan dalam bentuk presentasi skor dengan cara menggunakan rumus:

$$\frac{\text{skor diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%.$$

Berdasarkan hasil itu maka tingkat kecemasan dapat dikategorikan berdasarkan kriteria tingkat penilaian menurut irianto yaitu:

Kriteria Penilaian kecemasan berkomunikasi pada siswa kelas X

Interval Presentase	Kriteria
$81\% < x \leq 100\%$	Sangat Tinggi
$62\% < x \leq 81\%$	Tinggi
$43\% < x \leq 62\%$	Rendah
$24\% < x \leq 43\%$	Sangat Rendah

2. wawancara

Wawancara atau interview mempunyai kesamaan dengan kuesioner dalam hal keduanya sebab sebagai teknik pemahaman individu yang menggunakan daftar pertanyaan dan komunikasi secara verbal (tanya

jawab, lisan) dapat langsung bertatap muka antara pewawancara/konselor dengan orang yang diwawancarai.⁴⁷

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah penelitian yang digunakan untuk memperoleh data-data tertulis tentang daftar nama siswa, dan kegiatan dalam melakukan pemberian layanan informasi dan jumlah siswa berkaitan dengan, melihat pengaruh peserta didik dalam mengikuti layanan tersebut.

G. Analisis Data

Analisis Data aktivitas Siswa Untuk melihat aktivitas siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung dilakukan untuk menganalisis data aktivitas siswa adalah sebagai berikut : pada lembar observasi berdasarkan

- a. Menghitung jumlah check list (indikator aktivitas yang telah ditentukan.
- b. Menghitung persentase dari setiap indikator aktivitas yang dilakukan oleh siswa. Jika suatu indikator aktivitas dilakukan siswa lebih dari 60% dari frekuensi yang sudah ditentukan, maka siswa termasuk aktif untuk indikator tersebut dan berilah tanda check list untuk semua indikator aktivitas
- c. Menghitung jumlah check list yang dilakukan oleh siswa.
- d. Menghitung persentase semua indikator aktivitas yang dilakukan oleh siswa. Jika siswa melakukan lebih atau sama dengan 75% dan semua

⁴⁷ Susilo Ruhardjo Dan Gudnanto *Pemahaman Individual Teknik Non Tes*, (Jakarta: Pt Kharisma Putra Utama, 2013) H 124

indikator aktivitas yang ditentukan dilakukan siswa secara aktif maka siswa dikategorikan aktif.

- e. Setelah dieproleh jumlah siswa yang aktif, maka dilakukan perhitungan Persentase siswa yang mengalami kecemasan komunikasi seperti yang dikemukakan, yaitu dengan rumus :

$$PSA = NA/N \times 100\%$$

Keterangan : PSA = Persentase siswa yang mengalami kecemasan komunikasi

NA = Banyaknya siswa yang mengalami kecemasan komunikasi

N = Banyaknya siswa keseluruhan

- f. Kemudian menghitung rata-rata persentase siswa yang aktif untuk setiap siklus.

Kategori:

Interval Presentase	Kriteria
$81\% < x \leq 100\%$	Sangat Tinggi
$62\% < x \leq 81\%$	Tinggi
$43\% < x \leq 62\%$	Rendah
$24\% < x \leq 43\%$	Sangat Rendah

H. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dari peneliti ini adalah berkurangnya kecemasan berkomunikasi pada siswa. Penelitian ini dikatakan berhasil apabila kecemasan berkomunikasi pada siswa setelah diberikan layanan berada pada rentang skor yang baik, yaitu berkisar antara $24\% < x \leq 43\%$.

BAB IV

TEMUAN DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

A. Temuan Umum

1. Sejarah Dan Latar Belakang Berdirinya Madrasah Aliyah Persiapan Negeri (MAPN) 4 Medan

Sekolah ini berdiri pada tanggal 23 Mei 2010 yang beralamat di Jl. Jala Raya Prumahan Griya Martubung Medan Kelurahan Besar, Kecamatan Medan Labuhan, Kota Medan, Propinsi Sumatera Utara, Kode Pos 20253, Email : mapn4medan@yahoo.co.id dan dengan nama penyelenggara Badan Penyelenggara MAPN 4 Medan, berdasarkan SK Walikota Medan Nomor : 451 /1055 K, Tanggal 23 Juli 2010 dan Akte Notaris Nomor : 02 Tanggal 01 September 2010.

Madrasah Aliyah Persiapan Negeri (MAPN) 4 Medan berada di bawah naungan ibu Nurkholidah, M.Pd.I sebagai Kepala Sekolah. Beliau lahir di Sayurmatangi pada tanggal 25 Juli 1973 dengan pendidikan terakhir S2 Pendidikan Agama Islam di IAIN SU pada tahun 2013.

2. Adapun Visi, Misi dan Tujuan sekolah ini adalah :

Visi Madrasah: Unggul, Islami, Berkualitas dan Berwawasan Lingkungan

Misi Madrasah:

1. Mengembangkan Peningkatan Kualitas IPTEK Siswa
2. Membina dan Mengembangkan Peningkatan Kualitas IMTAQ Siswa
3. Mengembangkan dan Menyempurnakan Sarana dan Prasarana Pembelajaran Siswa.

4. Menumbuhkembangkan apresiasi seni budaya dan meningkatkan prestasi olahraga di kalangan siswa.
5. Menciptakan lingkungan sehat, kondusif dan bernuansa Islami.

Tujuan Madrasah :

Tujuan Madrasah Aliyah adalah untuk membentuk siswa yang memiliki kompetensi:

1. Memegang teguh Aqidah Islam dan mempunyai komitmen kuat untuk menjalankan ajaran Islam.
2. Memiliki nilai dasar humaniora untuk menerapkan kebersamaan dalam kehidupan.
3. Menguasai pengetahuan dan keterampilan akademik serta beretos belajar untuk melanjutkan pendidikan.
4. Mengalihkan kemampuan akademik dan keterampilan hidup dimasyarakat lokal dan global.
5. Menguasai kompetensi/keahlian yang terstandar sesuai dengan tuntutan dunia kerja.
6. Kemampuan berolahraga, menjaga kesehatan, membangun ketahanan dan kebugaran jasmani.
7. Berpartisipasi dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara secara demokratis.
8. Berwawasan kebangsaan.
9. Kemampuan berekspreasi, menghargai seni dan keindahan.

Berdasarkan tujuan umum madrasah, maka tujuan madrasah jangka pendek adalah :

1. Meningkatkan dan mengembangkan kemampuan siswa dan potensi dirinya agar dapat berprestasi dengan kualitas yang kompetitif.
2. Menambah dan mengembangkan skill dan kemampuan guru dan siswa.
3. Meningkatkan kualitas diri dan profesionalisme guru dan pegawai dalam melaksanakan tugas sesuai dengan kompetensinya.
4. Meningkatkan minat motivasi belajar siswa.
5. Meningkatkan kreativitas belajar siswa maupun guru dalam proses pembelajaran yang *link and match* (terpadu)
6. Membantu guru menciptakan sistem pembelajaran yang efektif dan produktif.
7. Meningkatkan mutu pembinaan terhadap anak didik untuk senantiasa berbuat yang positif dan bernuansa islami.
8. Meningkatkan penataan lingkungan yang bersih.

Madrasah Aliyah Persiapan Negeri (MAPN) 4 Medan memiliki target tercapainya 5 indikator lulusan, yaitu diantaranya : Memiliki sikap mental dan kepribadian Islam yang terpadu dan tahan uji dalam berbagai kondisi global, diakui setara dengan lulusan lembaga pendidikan sederajat yang terkemuka dalam negeri, dapat melanjutkan ke jenjang pendidikan lebih tinggi pada lembaga pendidikan terkemuka dalam negeri tanpa syarat, dapat memainkan peran strategis dan konstruktif dalam kehidupan masyarakat modern, memiliki kemampuan bersaing dalam mengisi lapangan kerja profesional, karena sejak belajar pada jenjang/tingkat pendidikan madrasah aliyah terpadu telah diinternalisasikan sikap mental profesionalisme dengan dunia usaha.

Standar Kompetensi Lulusan (SKL) adalah standar yang akan dicapai satuan pendidikan Madrasah Aliyah yang mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 23 tahun 2006 dan Surat keputusan Kepala Kanwil Depagpu Nomor 178 tahun 2007. Standar kompetensi lulusan tersebut dijabar dalam bentuk SKL kelompok mata pelajaran dan SKL mata pelajaran.

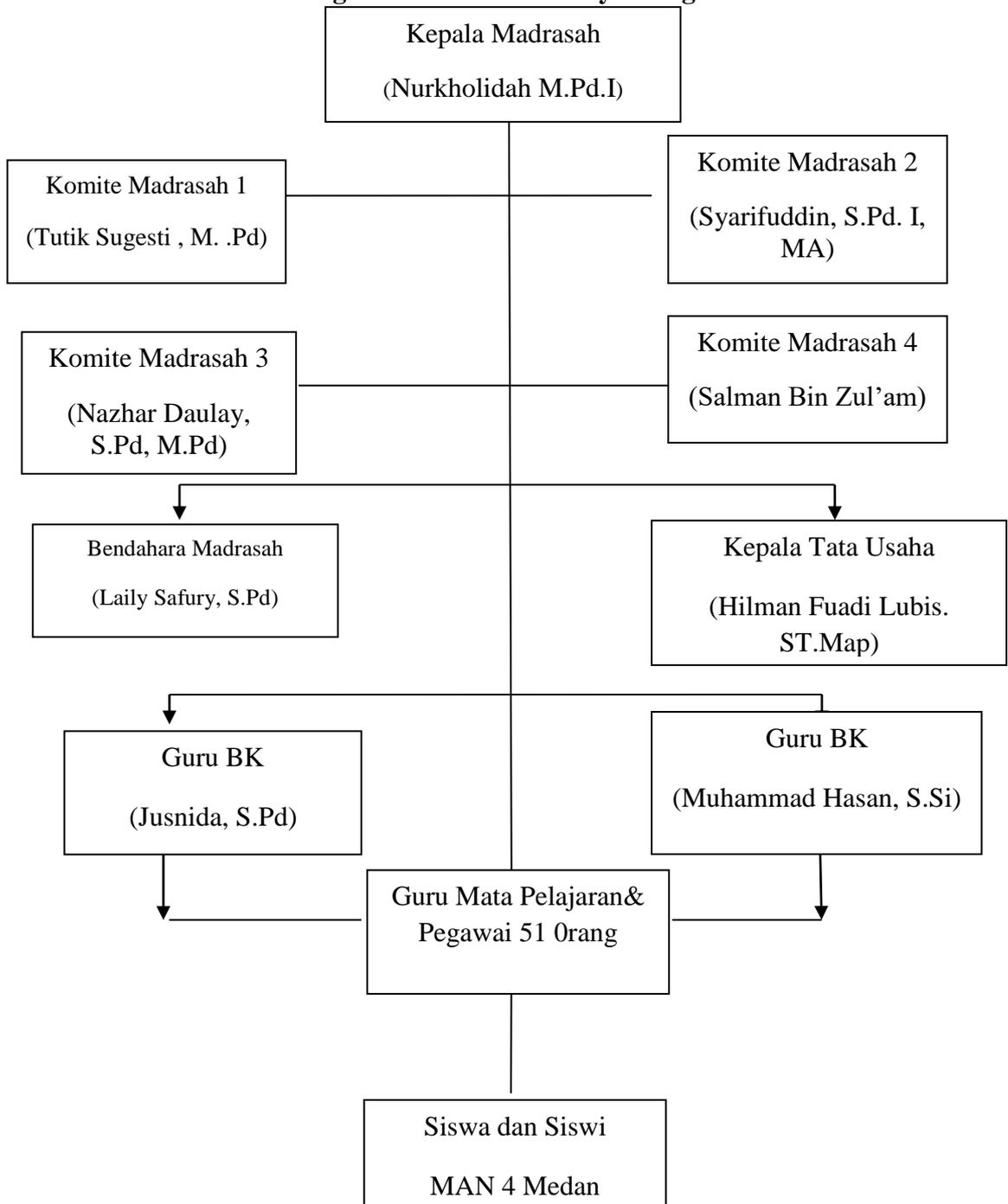
1. Berperilaku sesuai dengan ajaran agama yang dianut sesuai dengan perkembangan remaja
2. Mengembangkan diri secara optimal dengan memanfaatkan kelebihan diri serta memperbaiki kekurangannya
3. Menunjukkan sikap percaya diri dan bertanggung jawab atas perilaku, perbuatan, dan pekerjaannya
4. Berpartisipasi dalam penegakan aturan-aturan sosial
5. Menghargai keberagaman agama, bangsa, suku, ras, dan golongan sosial ekonomi dalam lingkup global
6. Membangun dan menerapkan informasi dan pengetahuan secara logis, kritis, kreatif, dan inovatif
7. Menunjukkan kemampuan berpikir logis, kritis, kreatif, dan inovatif dalam pengambilan keputusan
8. Menunjukkan kemampuan mengembangkan budaya belajar untuk pemberdayaan diri
9. Menunjukkan sikap kompetitif dan sportif untuk mendapatkan hasil yang terbaik
10. Menunjukkan kemampuan menganalisis dan memecahkan masalah kompleks

3. Struktur Organisasi Madrasah Aliyah Negeri 4 Medan

Setiap organisasi formal memiliki struktur organisasi sebagai keharusan manajemen. Karena itu, Sekolah MAN 4 Medan sebagai subsistem dari sistem pendidikan tentu memiliki struktur tersendiri. Struktur organisasi Sekolah MAN 4 Medan digambarkan seperti bagan berikut :

Tabel 3.1

Struktur organisasi Madrasah Aliyah Negeri 4 Medan



4. Keadaan Siswa

Tabel 4.1

JUMLAH SISWA T.P 2017/2018

KELAS	ROMBONGAN BELAJAR	JUMLAH SISWA	KETERANGAN
X (IPA/IPS/IA)	7	279	2017/2018
XI (IPA/IPS/IA)	7	256	2017/2018
XII (IPA/IPS)	5	158	2017/2018
JUMLAH TOTAL	19	693	-

Sumber : Tata usaha Madrasah Aliyah Negeri 4 Medan

5. Tenaga pendidik dan kependidikan

Tabel 5.1

No	Jenis Pekerjaan	Jumlah	Pendidikan Terakhir		
			≤ D3	S1	S2
1.	Tenaga Pendidik :				
	a. Kepala Madrasah	1	-	-	1
	b. Wakil Kepala Madrasah				
	- WKM Bidang Kurikulum	1	-	-	1
	- WKM Bidang Kesiswaan	1	-	-	1
	- WKM Bidang Sarana	1	-	1	-
	- WKM Bidang Humas	1	-	31	9
	c. Guru Mata Pelajaran/Keterampilan	40	-	2	-
		2	-	3	-
	d. Guru BK/BP	2	-		
	e. Guru Pembina Ekstrakurikuler				
	Jumlah	50	-	37	13
2.	Tenaga Kependidikan :				
	a. Kepala Tata Usaha	1	-	-	1
	b. Bendaharawan Penerimaan	1	-	1	-

c. Bendaharawan Gaji	1	-	1	-
d. Staf Tata Usaha	4	2	2	-
e. Penjaga Sekolah	1	1	-	-
f. Petugas Kebersihan	1	1	-	-
g. Satpam	1	1	-	-
h. Tenaga Pengelola Perpustakaan	1	-	-	1
i. Tenaga Laboratorium Biologi	1	-	1	-
j. Tenaga Laboratorium Fisika	-	-	-	-
k. Tenaga Laboratorium Kimia	-	-	-	-
l. Tenaga Laboratorium Bahasa	1	-	1	-
m. Tenaga Laboratorium Komputer	-	-	-	-
Jumlah	13	5	6	2

Sumber : Tata Usaha Madrasah Aliyah Negeri 4 Medan

6. Sarana dan prasarana

Tabel 6.1

Sarana dan Prasarana Yang Ada

R u a n g	Jumlah	Luas (m²)
Ruang Kepala Madrasah	1	18
Ruang Tata Usaha	1	18
Ruang Kelas Teori	10*	72 m ² x 8 = 576
Ruang Guru	1	72
Kamar mandi/WC Kepala	1	6
Kamar mandi/WC Guru/Pegawai	1	6
Kamar mandi/WC Siswa	4	40
Ruang Laboratorium IPA Terpadu	1	72
Ruang Laboratorium Komputer	1	72
Ruang Perpustakaan	1	72
Ruang OSIS	1	12

Ruang BK/BP	1	12
Ruang UKS/PMR	1	16
Gudang	1	30
Pos Jaga/satpam	1	16
Parkir	1	160
Green House	1	16
Daur Ulang Sampah	1	20
Ruang Komite Madrasah	1	12
Lapangan Basket	1	
Lapangan Volly	1	
Lapangan Badminton	1	

Sumber : Tata Usaha Madrasah Aliyah Negeri 4 Medan

Catatan : * 7 ruang/kelas sudah dipakai untuk ruang belajar; 1 ruang/cls dipakai untuk ruang BP/BK, Badan Penyelenggara, OSIS, UKS, Komite, 1 ruang/kelas untuk ruang laboratorium IPA terpadu.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MAN 4 Martubung Medan pada siswa kelas X semester genap Tahun Pembelajaran 2017/2018 yang berjumlah 10 orang. Penelitian ini terdiri dari dua siklus dan masing-masing siklus terdiri dari satu kali pertemuan. Penelitian ini dilaksanakan dikelas X disesuaikan dengan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) serta materi layanan informasi pada siklus I. Adapun kegiatan layanan konseling kelompok ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi pada diri siswa dalam mengikuti pembelajaran di sekolah.

1. Deskripsi Keadaan Awal

Langkah pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah melakukan identifikasi terhadap masalah yang akan diteliti dengan melakukan kegiatan

pengamatan terhadap siswa saat melakukan diskusi kelompok di kelas. Siswa yang diteliti berjumlah 10 orang.

Sebelum dilaksanakan layanan bimbingan kelompok pada siswa Kelas X MAN 4 Medan Tahun Pelajaran 2017/2018 menunjukkan bahwa siswa Kelas X memiliki tingkat kecemasan berkomunikasi yang tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil observasi kepada siswa diperoleh persentase rata-rata sebesar 80,25 dengan persentase tertinggi sebesar 85% dan persentase terendah sebesar 77,5. Berikut ini adalah kategorisasi data tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum dilakukan tindakan bimbingan konseling kelompok.

Adapun persentase tingkat kecemasan berkomunikasi siswa pada kondisi awal yang diperoleh peneliti adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1

Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Siswa Pada Kondisi Awal

NO	Kode Siswa	Skor	%	Kategori
1.	R01	33	82,5	Sangat Tinggi
2.	R02	32	80	Tinggi
3.	R03	32	80	Tinggi
4.	R04	31	77,5	Tinggi
5.	R05	31	77,5	Tinggi
6.	R06	32	80	Tinggi
7.	R07	32	80	Tinggi
8.	R08	31	77,5	Tinggi

9.	R09	34	85	Sangat Tinggi
10.	R10	33	82,5	Sangat Tinggi
Jumlah		321	802,5	Tinggi (T)
Rata-rata kelas		32,1	80,25	

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa skor rata-rata tingkat kecemasan berkomunikasi sebelum diberikan layanan konseling kelompok adalah 32,1 dengan persentase 80,25% dengan kategori tingkat kecemasan berkomunikasi pada siswa masih tergolong Tinggi. Selanjutnya untuk mengetahui tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dapat dilihat seperti pada tabel 4.2 berikut.

Tabel 4.2

Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Siswa Pada Kondisi Awal

No	Nilai	Kategori	Siklus I	
			Jumlah siswa	Persentase
1.	$81% < x \leq 100%$	Sangat Tinggi	3	30%
2.	$62% < x \leq 81%$	Tinggi	7	70%
3.	$43% < x \leq 62%$	Rendah	0	0%
4.	$24% < x \leq 43%$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			10	100%

Tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari 10 siswa kelas X MAN 4 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018 yang memiliki tingkat kecemasan

komunikasi yang sangat tinggi berjumlah 3 orang (30%) dan yang memiliki tingkat kecemasan komunikasi yang tinggi berjumlah 7 orang (70%).

Guna mengatasi permasalahan tersebut, maka perlu dilakukan layanan konseling kelompok dengan tujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi siswa pada saat pembelajaran di kelas khususnya dalam melakukan persentase diskusi kelompok. Melihat dari data di atas, peneliti mengadakan diskusi dengan guru kelas X untuk mencari tahu apa yang menjadi penyebab tingginya kecemasan berkomunikasi siswa tersebut pada saat proses pembelajaran di kelas khususnya dalam persentase diskusi kelompok. Peneliti menyusun catatan untuk menganalisis data tersebut dengan mengadakan layanan bimbingan dan konseling untuk mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi siswa.

2.Deskripsi Hasil Penelitian Siklus I

Siklus I berlangsung dengan jumlah siswa sebanyak 10 orang. Pelaksanaan siklus I dilakukan selama 2 x 45 menit setiap jam pelajaran. Adapun hasil pelaksanaan tindakan siklus I dijelaskan sebagai berikut.

1). Perencanaan

Pada tahap perencanaan kegiatan ini yang dilakukan adalah

- a. Mengatur pertemuan dengan peserta layanan
- b. Menyusun rencana pelaksanaan layanan (RPL) serta materi layanan informasi siklus I
- c. Mempersiapkan kegiatan layanan dengan mempersiapkan bahan materi, daftar hadir, dan angket.

- d. Menyediakan laporan angket siswa mengenai kecemasan komunikasi, setelah tahap perencanaan disusun maka selanjutnya adalah rencana pelaksanaan layanan yang telah direncanakan

2). Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan konseling kelompok direncanakan berdasarkan rancangan pemberian layanan (RPL) yang terdapat pada lampiran. Layanan konseling kelompok dilaksanakan melalui prosedur:

- a. Guru BK membimbing mengucapkan salam dan mengajak peserta didik untuk berdoa secara bersama.
- b. Guru BK menerangkan kegiatan yang akan dilakukan
- c. Guru BK menyampaikan materi
- d. Guru BK melakukan tanya jawab dan guru BK melakukan evaluasi.

3). Pengamatan

Pada tahap pengamatan ini dilaksanakan kegiatan observasi terhadap proses pemberian layanan dan menganalisis keaktifan siswa dalam mengikuti layanan, perhatian siswa dalam mendengarkan yang disampaikan oleh pembimbing dan menganalisis peningkatan pemahaman melalui penilaian evaluasi diri siswa. Observasi dilaksanakan selama proses pemberian layanan berlangsung dibantu oleh seorang guru pembimbing menyangkut pemahaman perilaku membolos dan dampaknya bagi prestasi belajar dengan mengamati sudah sejauhmana tindakan layanan konseling kelompok memberikan perubahan terhadap siswa. Serta melihat adakah hambatan yang terjadi selama proses tindakan layanan berlangsung.

Berdasarkan hasil dari lembar observasi terhadap siswa mengenai indikator kecemasan berkomunikasi siswa, maka dapat dilihat persentase skor tingkat kecemasan berkomunikasi siswa :

Tabel 4.3

Hasil observasi Kriteria Kecemasan Berkomunikasi Siswa

Pada Siklus I Secara Individual

NO	Kode Siswa	Skor	%	Kategori
1.	R01	27	67,5	Tinggi
2.	R02	24	60	Rendah
3.	R03	26	65	Tinggi
4.	R04	27	67,5	Tinggi
5.	R05	26	65	Tinggi
6.	R06	24	60	Rendah
7.	R07	27	67,5	Tinggi
8.	R08	24	60	Rendah
9.	R09	26	65	Tinggi
10.	R10	24	60	Rendah
Jumlah		255	637,5	Tinggi (T)
Rata-rata		25,5	63,75	

Dari tabel 4.3 dapat dilihat kategori kecemasan berkomunikasi siswa digolongkan menjadi lima yaitu sangat tinggi, tinggi, cukup, rendah, sangat

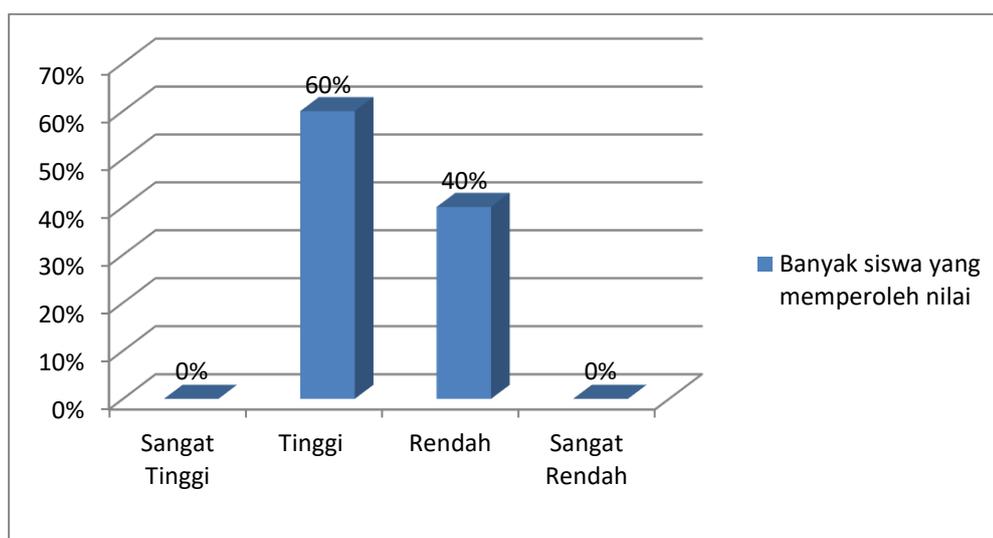
rendah. Dari data diatas diperoleh skor rata-rata 25,5 dengan persentase 63,75 sehingga dalam siklus I tingkat kecemasan berkomunikasi siswa berada pada kategori Tinggi. Selanjutnya untuk mengetahui tingkat kecemasan berkomunikasi siswa lebih detail maka dapat di lihat seperti pada tabel 4.4.

Tabel 4.4

**Kecemasan Berkomunikasi Siswa Berdasarkan Kategori
Siklus I Secara Klasikal**

No	Nilai	Kategori	Siklus I	
			Jumlah siswa	Persentase
1.	$81\% < x \leq 100\%$	Sangat Tinggi	0	0%
2.	$62\% < x \leq 81\%$	Tinggi	6	60%
3.	$43\% < x \leq 62\%$	Rendah	4	40%
4.	$24\% < x \leq 43\%$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			10	100%

**Persentase Perubahan Skor Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Siswa
Pada Siklus I**



Gambar 4.1 Diagram Persentase Perubahan Skor

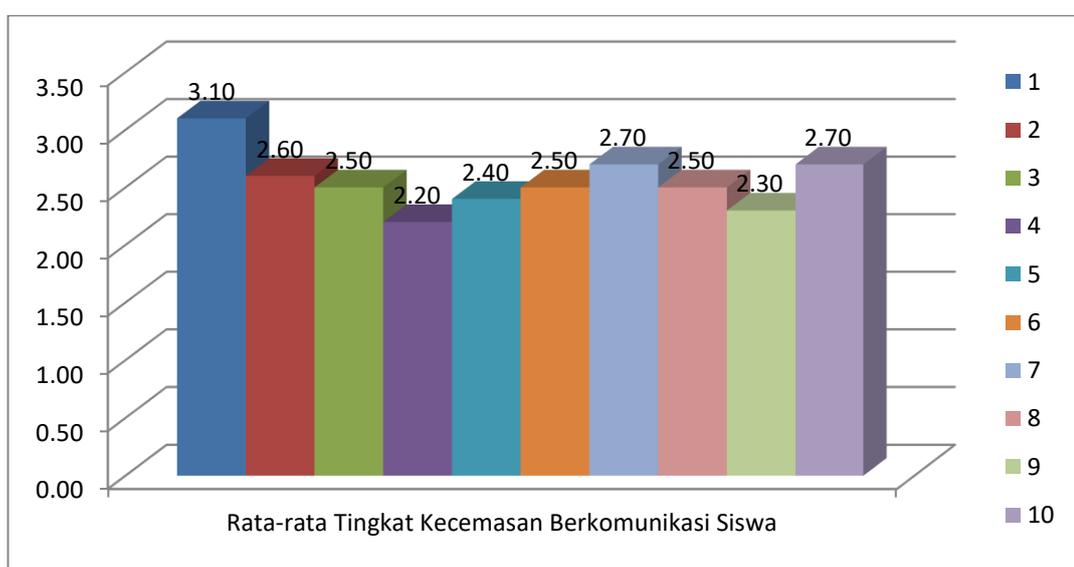
Dapat dilihat pada tabel 4.4 tingkat kecemasan berkomunikasi siswa secara klasikal berdasarkan kategori pada siklus I, dimana dari 10 orang siswa tidak ada siswa yang tergolong tingkat kecemasan berkomunikasi sangat tinggi (0%), siswa yang tingkat kecemasan komunikasinya tergolong dalam kategori tinggi berjumlah 6 siswa (60%), siswa yang tingkat kecemasan komunikasinya tergolong kategori rendah berjumlah 4 siswa (40%), dan tidak ada siswa yang tingkat kecemasan komunikasinya tergolong kategori sangat rendah (0%). Dari data yang diperoleh maka tingkat kecemasan berkomunikasi siswa berdasarkan kategori pada siklus I secara klasikal masih tinggi dengan perolehan persentase terbanyak berada pada kategori tinggi sebanyak 6 siswa (60%). Selanjutnya, untuk mengetahui lebih rinci rata-rata tingkat kecemasan berkomunikasi berdasarkan aspek tingkat kecemasan berkomunikasi maka dapat dilihat dalam tabel 4.5.

Tabel 4.5

Rata-Rata Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Siswa
Pada Siklus I

No	Aspek Kecemasan Berkomunikasi	Rata-rata Skor
1.	Siswa terlihat gerogi saat berbicara	3,10
2.	Siswa bersikap santai ketika diminta untuk menjelaskan materi kembali	2,60
3.	Siswa lebih suka diam dibandingkan bertanya saat belajar	2,50
4.	Siswa aktif bertanya dengan guru berkaitan dengan materi yang dibahas	2,20
5.	Siswa tergesa-gesa untuk menjelaskan materi presentasi agar presentasi cepat berakhir	2,40
6.	Siswa tidak memahami apa yang ditanyakan oleh guru	2,50
7.	Siswa mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh	2,70

	guru sesuai dengan materi yang dibahas	
8.	Siswa menjawab pertanyaan dari guru dengan suara pelan dan tidak jelas	2,50
9.	Siswa aktif memberikan pendapat saat dimintai pendapatnya tentang materi yang dibahas	2,30
10.	Siswa menjelaskan hasil presentasi secara berlebihan sehingga sulit dipahami	2,70



Gambar 4.2 Diagram Rata-Rata Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Siswa siklus I

Berdasarkan tabel 4.5 di atas dari 10 siswa dapat diketahui tingkat kecemasan berkomunikasi dengan rata-rata skor yaitu, gerogi saat berbicara dengan rata rata skor 3,10, bersikap santai ketika dimintai untuk menjelaskan materi kembali dengan rata rata skor 2,60, lebih suka diam dibandingkan bertanya saat belajar dengan rata rata skor 2,50, aktif bertanya dengan guru berkaitan dengan materi yang dibahas dengan rata rata skor 2,20, menjawab pertanyaan dari guru dengan terburu-buru dengan rata rata skor 2,40, tidak memahami apa yang ditanyakan oleh guru dengan rata rata skor 2,50, kemampuan menjawab

pertanyaan yang diberikan oleh guru sesuai dengan materi yang dibahas dengan rata rata skor 2,70, menjawab pertanyaan dari guru dengan suara pelan dan tidak jelas dengan rata rata skor 2,50, aktif memberikan pendapat sangat dimintai pendapatnya tentang materi yang dibahas dengan rata rata skor 2,30, dan menjelaskan hasil presentasi secara berlebihan sehingga sulit dipahamidengan rata rata skor 2,70. Dengan melihat hasil rata-rata tingkat kecemasan berkomunikasi siswa maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berkomunikasi siswa setelah diberikan layanan konseling belum mencapai target akhir sehingga perlu adanya perbaikan kepertemuan selanjutnya.

4). Refleksi

Tingkat kecemasan berkomunikasi siswa pada siklus I masih tergolong tinggi. Berdasarkan hasil observasi aktivitas siswa mengalami memang mengalami penurunan tingkat kecemasan berkomunikasi dari pre tes ke siklus I yaitu dari rata-rata 80,25 mengalami penurunan pada siklus I menjadi 63,75 dengan kategori tinggi. Dengan diperolehnya hasil observasi tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berkomunikasi siswa secara klasikal masih tergolong tinggi.

Dari data yang diperoleh berdasarkan persentase rata-rata tingkat kecemasan berkomunikasi pada lembar observasi peneliti pada siklus I, menunjukkan tingkat kecemasan berkomunikasi siswa masih tergolong tinggi yaitu dalam presentasi siswa masih terlihat gerogi saat berbicara, kurang bersikap santai ketika diminta untuk menjelaskan materi presentasi, tidak mampu menjawab pertanyaan dari guru, dan siswa menjelaskan hasil presentasi secara berlebihan sehingga sulit dipahami. Oleh karena itu, perlu dilakukan pemberian layanan

konseling kelompok kembali pada siklus II sebagai kelanjutan dari siklus I, yang diharapkan dapat menurunkan kecemasan berkomunikasi siswa pada diskusi kelompok.

3.Deskripsi Hasil Penelitian Siklus II

Siklus II merupakan pengembangan dari siklus I, dimana pada siklus I siswa belum mencapai tingkat keberhasilan siswa secara klasikal sehingga dilanjutkan pada siklus II, pelaksanaan tindakan dilakukan seperti pemberian layanan konseling biasa dengan tidak mengubah jadwal konseling kelompok siswa yang dilakukan selama 2 x 45 menit. Adapun hasil pelaksanaan tindakan siklus II dijelaskan sebagai berikut :

1). Perencanaan

Berdasarkan hasil observasi pada siklus I, diperoleh data bahwa masih banyak siswa yang masih memiliki kecemasan berkomunikasi yang tinggi dan hasil yang diperoleh siswa belum mencapai target yang telah ditetapkan. Adapun permasalahan yang dialami siswa terletak dari segi keberanian dalam berbicara di depan kelas (masih gerogi), tidak mampu menjawab pertanyaan yang diberikan guru sesuai dengan materi yang dibahas, dan sulit menyampaikan hasil presentasi kelompok di depan kelas sehingga sulit dipahami oleh kelompok lain.

Setelah ditemukan masalah-masalah pelaksanaan dalam observasi maka direncanakan pelaksanaan pemberian layanan konseling kelompok pada siklus II. Rencana pemberian layanan konseling pada siklus II ini disusun untuk mengatasi permasalahan yang dialami siswa pada materi persoalan faktual. Pemecahan masalah yang dilakukan adalah upaya mengatasi permasalahan siswa dengan

melaksanakan layanan konseling sesuai dengan perencanaan konseling pada siklus II yaitu sebagai berikut :

Pada tahap perencanaan kegiatan ini yang dilakukan adalah

- a. Menyiapkan rancangan pelaksanaan layanan informasi siklus II serta materi.
- b. Mempersiapkan kegiatan layanan dengan mempersiapkan peserta layanan (siswa)
- c. Menyediakan alat dan perlengkapan pelaksanaan layanan
- d. Menyediakan format penilaian pelaksanaan layanan

2). Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan konseling kelompok direncanakan berdasarkan rancangan pemberian layanan (RPL) yang terdapat pada lampiran. Layanan konseling kelompok dilaksanakan melalui prosedur:

- a. Guru BK membimbing mengucapkan salam dan mengajak peserta didik untuk berdoa secara bersama.
- b. Guru BK mengadakan tanya jawab sudah sejauh mana manfaat yang mereka dapat
- c. Guru BK menyampaikan materi
- d. Guru BK melakukan tanya jawab
- e. Guru BK melakukan evaluasi.

3). Pengamatan

Pada tahap pengamatan ini dilaksanakan kegiatan observasi terhadap proses pemberian layanan dan menganalisis keaktifan siswa dalam mengikuti

layanan, perhatian siswa dalam mendengarkan yang disampaikan oleh pembimbing dan menganalisis peningkatan pemahaman melalui penilaian evaluasi diri siswa. Observasi dilaksanakan selama proses pemberian layanan berlangsung dibantu oleh seorang guru pembimbing menyangkut pemahaman siswa mengenai tingkat kecemasan berkomunikasi dan dampaknya bagi prestasi belajar dengan mengamati sudah sejauhmana tindakan layanan konseling kelompok memberikan perubahan terhadap siswa. Serta melihat adakah hambatan yang terjadi selama proses tindakan layanan berlangsung.

Berdasarkan hasil dari lembar observasi terhadap siswa mengenai indikator kecemasan berkomunikasi siswa, maka dapat dilihat persentase skor kecemasan berkomunikasi siswa:

Tabel 4.6

Hasil observasi Kriteria Kecemasan Berkomunikasi Siswa
Pada Siklus II Secara Individual

NO	Kode Siswa	Skor	%	Kategori
1.	R01	21	52,5	Rendah
2.	R02	19	47,5	Rendah
3.	R03	20	50	Rendah
4.	R04	17	42,5	Sangat Rendah
5.	R05	17	42,5	Sangat Rendah
6.	R06	19	47,5	Rendah
7.	R07	16	40	Sangat Rendah

8.	R08	17	42,5	Sangat Rendah
9.	R09	17	42,5	Sangat Rendah
10.	R10	16	40	Sangat Rendah
Jumlah		179	447,5	Rendah (R)
Rata-rata kelas		17,9	44,75	

Berdasarkan tabel 4.6 tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berkomunikasi siswa adalah sebagai berikut :

- Banyaknya siswa = 10 orang
- Siswa yang memiliki kecemasan berkomunikasi sangat rendah 6 orang
- Presentase siswa yang memiliki kecemasan berkomunikasi sangat rendah
 $= \frac{6}{10} \times 100\% = 60\%$
- Secara klasikal kecemasan berkomunikasi siswa pada siklus II telah mencapai target yang diharapkan yakni di atas 60% dari jumlah siswa kelas X yang ada dan mendapatkan nilai antara 24-43%, Itu artinya siswa telah memiliki tingkat kecemasan berkomunikasi yang rendah.

Selanjutnya untuk mengetahui tingkat kecemasan berkomunikasi lebih detail maka dapat di lihat seperti pada tabel 4.7.

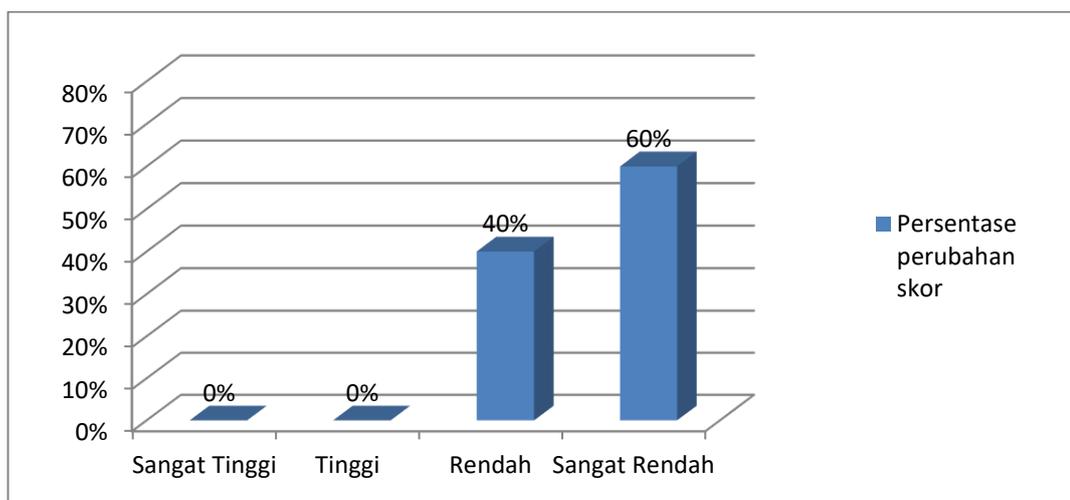
Tabel 4.7

Kecemasan Berkomunikasi Siswa Berdasarkan Kategori

Pada Siklus II Secara Klasikal

No	Nilai	Kategori	Siklus II	
			Jumlah siswa	Persentase
1.	$81% < x \leq 100%$	Sangat Tinggi	0	0%
2.	$62% < x \leq 81%$	Tinggi	0	0%
3.	$43% < x \leq 62%$	Rendah	4	40%
4.	$24% < x \leq 43%$	Sangat Rendah	6	60%
Jumlah			10	100%

**Persentase Perubahan Skor Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Siswa
Pada Siklus II**



Gambar 4.3 Diagram Persentase Perubahan Skor

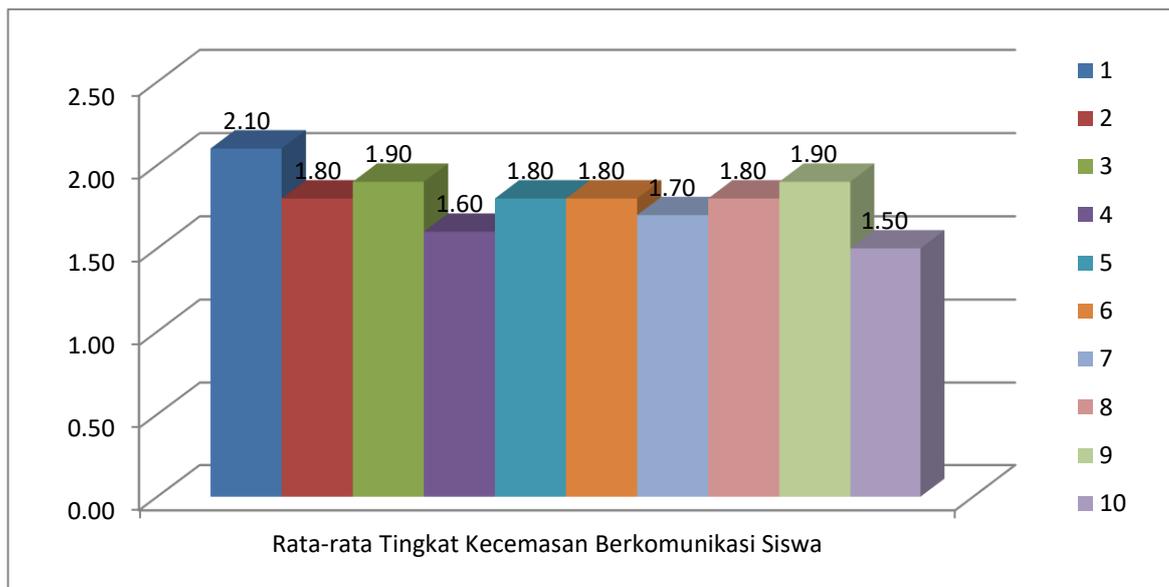
Pada siklus II dari 10 orang siswa yang mendapat konseling kelompok sebanyak 4 siswa (40%) tergolong memiliki tingkat kecemasan berkomunikasi rendah, 6 siswa (60%) tergolong memiliki tingkat kecemasan berkomunikasi sangat rendah, dan tidak ada satupun siswa yang termasuk kategori tinggi, dan sangat tinggi. Dari data yang diperoleh maka tingkat kecemasan berkomunikasi

siswa berdasarkan kategori pada siklus II secara klasikal berada dalam kategori sangat rendah dengan perolehan persentase terbanyak yaitu 6 siswa (60%). Selanjutnya, untuk mengetahui lebih rinci rata-rata keterampilan berbicara berdasarkan aspek kecemasan berkomunikasi maka dapat dilihat dalam tabel 4.8.

Tabel 4.8

Rata-Rata Kecemasan Berkomunikasi Siswa Pada siklus II

No	Aspek Kecemasan Berkomunikasi	Rata-rata Skor
1.	Siswa terlihat gerogi saat berbicara	2,10
2.	Siswa bersikap santai ketika diminta untuk menjelaskan materi kembali	1,80
3.	Siswa lebih suka diam dibandingkan bertanya saat belajar	1,90
4.	Siswa aktif bertanya dengan guru berkaitan dengan materi yang dibahas	1,60
5.	Siswa tergesa-gesa untuk menjelaskan materi presentasi agar presentasi cepat berakhir	1,80
6.	Siswa tidak memahami apa yang ditanyakan oleh guru	1,80
7.	Siswa mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru sesuai dengan materi yang dibahas	1,70
8.	Siswa menjawab pertanyaan dari guru dengan suara pelan dan tidak jelas	1,80
9.	Siswa aktif memberikan pendapat saat dimintai pendapatnya tentang materi yang dibahas	1,90
10.	Siswa menjelaskan hasil presentasi secara berlebihan sehingga sulit dipahami	1,50



Gambar 4.4 Diagram Rata-Rata Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Siswa siklus II

Berdasarkan tabel 4.8 di atas dari 10 siswa dapat diketahui tingkat kecemasan berkomunikasi dengan rata-rata skor yaitu, gerogi saat berbicara dengan rata rata skor 2,10, bersikap santai ketika dimintai untuk menjelaskan materi kembali dengan rata rata skor 1,80, lebih suka diam dibandingkan bertanya saat belajar dengan rata rata skor 1,90, aktif bertanya dengan guru berkaitan dengan materi yang dibahas dengan rata rata skor 1,60, menjawab pertanyaan dari guru dengan terburu-buru dengan rata rata skor 1,80, tidak memahami apa yang ditanyakan oleh guru dengan rata rata skor 1,80, kemampuan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru sesuai dengan materi yang dibahas dengan rata rata skor 1,70, menjawab pertanyaan dari guru dengan suara pelan dan tidak jelas dengan rata rata skor 1,80, aktif memberikan pendapat sangat dimintai pendapatnya tentang materi yang dibahas dengan rata rata skor 1,90, dan siswa menjelaskan hasil presentasi secara berlebihan sehingga sulit dipahamidengan rata rata skor 1,50. Dengan melihat hasil rata-rata tingkat kecemasan berkomunikasi

siswa maka dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan berkomunikasi siswa mengalami penurunan dari setiap siklus. Penelitian ini telah mencapai target akhir sebanyak 60% dari jumlah siswa yang ada dan mendapatkan nilai di antara 24-43%, dengan begitu penelitian ini dianggap berhasil.

4). Refleksi

Tingkat kecemasan berkomunikasi siswa pada siklus II mengalami penurunan. Berdasarkan hasil observasi aktivitas siswa mengalami penurunan dari siklus I ke siklus II yaitu diperoleh hasil rata-rata kelas 63,75 dengan kategori tinggi kemudian menurun pada siklus II menjadi 44,75 dengan kategori rendah. Dengan diperolehnya hasil observasi tersebut menunjukkan bahwa target pelaksanaan layanan konseling kelompok belum tercapai sesuai dengan target yang diharapkan peneliti adalah 80% dari jumlah siswa kelas X yang mendapatkan nilai persentase antara 24-43%. Maka, dalam hal ini perlu dilanjutkan pada Siklus III.

4. Deskripsi Hasil Penelitian Siklus III

Siklus III merupakan pengembangan dari siklus II, dimana pada siklus II siswa belum mencapai tingkat keberhasilan siswa secara klasikal sehingga dilanjutkan pada siklus III, pelaksanaan tindakan dilakukan seperti pemberian layanan konseling biasa dengan tidak mengubah jadwal konseling kelompok siswa yang dilakukan selama 2 x 45 menit. Adapun hasil pelaksanaan tindakan siklus III dijelaskan sebagai berikut :

1). Perencanaan

Berdasarkan hasil observasi pada siklus II, diperoleh data bahwa masih banyak siswa yang masih memiliki kecemasan berkomunikasi yang tinggi dan hasil yang diperoleh siswa belum mencapai target yang telah ditetapkan. Adapun permasalahan yang dialami siswa terletak dari segi keberanian dalam berbicara di depan kelas (masih gerogi), tidak mampu menjawab pertanyaan yang diberikan guru sesuai dengan materi yang dibahas, dan sulit menyampaikan hasil presentasi kelompok di depan kelas sehingga sulit dipahami oleh kelompok lain.

Setelah ditemukan masalah-masalah pelaksanaan dalam observasi maka direncanakan pelaksanaan pemberian layanan konseling kelompok pada siklus III. Rencana pemberian layanan konseling pada siklus III ini disusun untuk mengatasi permasalahan yang dialami siswa pada materi persoalan faktual. Pemecahan masalah yang dilakukan adalah upaya mengatasi permasalahan siswa dengan melaksanakan layanan konseling sesuai dengan perencanaan konseling pada siklus III yaitu sebagai berikut :

Pada tahap perencanaan kegiatan ini yang dilakukan adalah

- a. Menyiapkan rancangan pelaksanaan layanan informasi siklus III serta materi.
- b. Mempersiapkan kegiatan layanan dengan mempersiapkan peserta layanan (siswa)
- c. Menyediakan alat dan perlengkapan pelaksanaan layanan
- d. Menyediakan format penilaian pelaksanaan layanan

2). Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan konseling kelompok direncanakan berdasarkan rancangan pemberian layanan (RPL) yang terdapat pada lampiran. Layanan konseling kelompok dilaksanakan melalui prosedur:

- a. Guru BK membimbing mengucapkan salam dan mengajak peserta didik untuk berdoa secara bersama.
- b. Guru BK mengadakan tanya jawab sudah sejauh mana manfaat yang mereka dapat
- c. Guru BK menyampaikan materi
- d. Guru BK melakukan tanya jawab
- e. Guru BK melakukan evaluasi.

3). Pengamatan

Pada tahap pengamatan ini dilaksanakan kegiatan observasi terhadap proses pemberian layanan dan menganalisis keaktifan siswa dalam mengikuti layanan, perhatian siswa dalam mendengarkan yang disampaikan oleh pembimbing dan menganalisis peningkatan pemahaman melalui penilaian evaluasi diri siswa. Observasi dilaksanakan selama proses pemberian layanan berlangsung dibantu oleh seorang guru pembimbing menyangkut pemahaman siswa mengenai tingkat kecemasan berkomunikasi dan dampaknya bagi prestasi belajar dengan mengamati sudah sejauhmana tindakan layanan konseling kelompok memberikan perubahan terhadap siswa. Serta melihat adakah hambatan yang terjadi selama proses tindakan layanan berlangsung.

Berdasarkan hasil dari lembar observasi terhadap siswa mengenai indikator kecemasan berkomunikasi siswa, maka dapat dilihat persentase skor kecemasan berkomunikasi siswa:

Tabel 4.9

Hasil observasi Kriteria Kecemasan Berkomunikasi Siswa

Pada Siklus III Secara Individual

NO	Kode Siswa	Skor	%	Kategori
1.	R01	19	47,5	Rendah
2.	R02	16	40	Sangat Rendah
3.	R03	17	42,5	Sangat Rendah
4.	R04	17	42,5	Sangat Rendah
5.	R05	17	42,5	Sangat Rendah
6.	R06	19	47,5	Rendah
7.	R07	16	40	Sangat Rendah
8.	R08	16	40	Sangat Rendah
9.	R09	17	42,5	Sangat Rendah
10.	R10	16	40	Sangat Rendah
Jumlah		170	425	Sangat Rendah (SR)
Rata-rata kelas		17	42,5	

Berdasarkan tabel 4.9 tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berkomunikasi siswa adalah sebagai berikut :

- Banyaknya siswa = 10 orang
- Siswa yang memiliki kecemasan berkomunikasi sangat rendah 8 orang
- Prosentase siswa yang memiliki kecemasan berkomunikasi sangat rendah
 $= 8/10 \times 100\% = 80\%$

Secara klasikal kecemasan berkomunikasi siswa pada siklus III telah mencapai target yang diharapkan yakni di atas 80% dari jumlah siswa kelas X yang ada dan mendapatkan nilai antara 24-43%, Itu artinya siswa telah memiliki tingkat kecemasan berkomunikasi yang rendah.

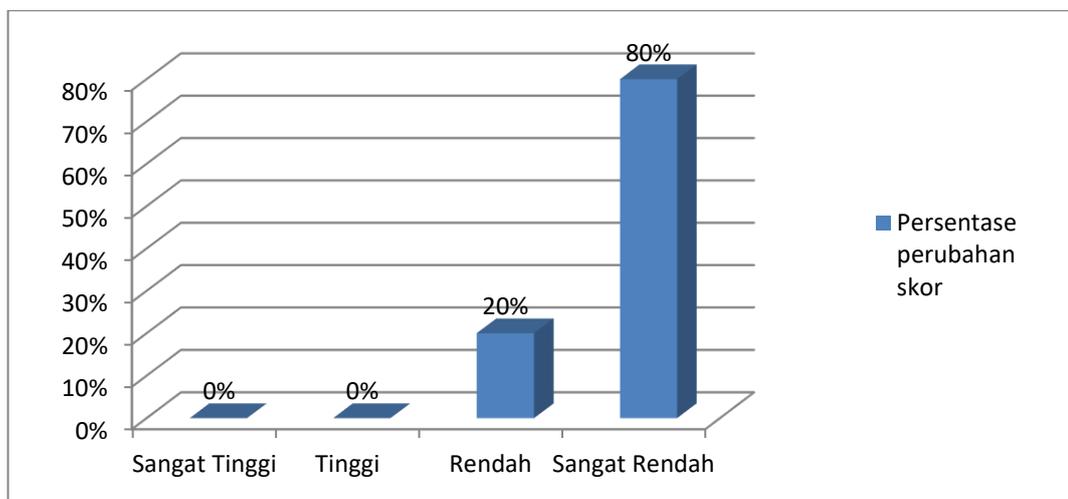
Selanjutnya untuk mengetahui tingkat kecemasan berkomunikasi lebih detail maka dapat di lihat seperti pada tabel 4.10.

Tabel 4.10

Kecemasan Berkomunikasi Siswa Berdasarkan Kategori
 Pada Siklus III Secara Klasikal

No	Nilai	Kategori	Siklus III	
			Jumlah siswa	Persentase
1.	$81\% < x \leq 100\%$	Sangat Tinggi	0	0%
2.	$62\% < x \leq 81\%$	Tinggi	0	0%
3.	$43\% < x \leq 62\%$	Rendah	2	20%
4.	$24\% < x \leq 43\%$	Sangat Rendah	8	80%
Jumlah			10	100%

**Persentase Perubahan Skor Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Siswa
Pada Siklus III**



Gambar 4.5 Diagram Persentase Perubahan Skor

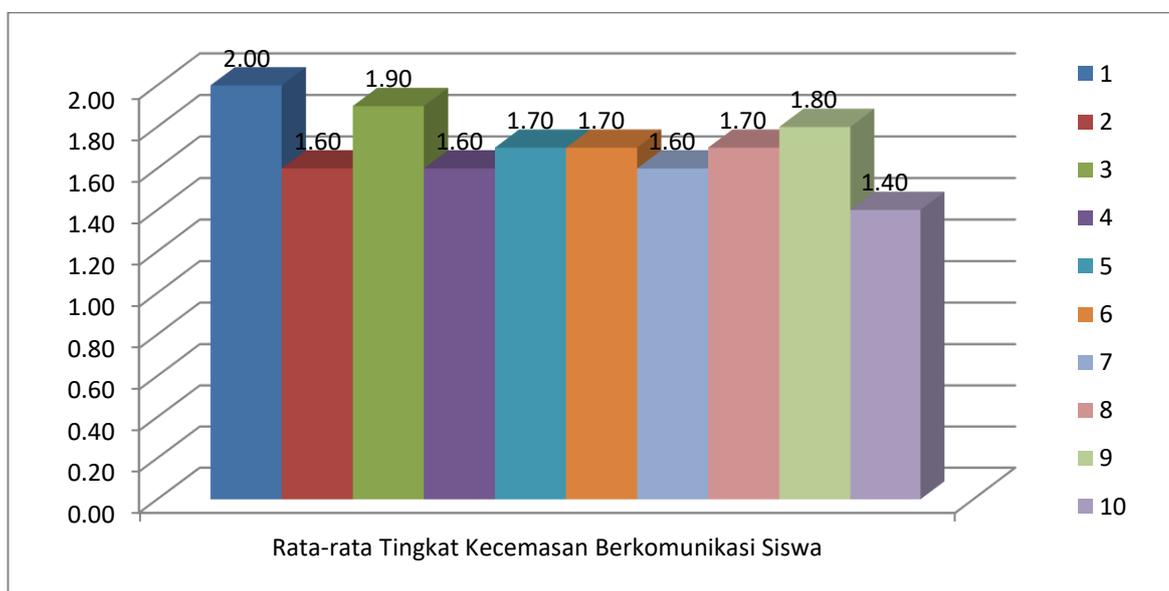
Pada siklus III dari 10 orang siswa yang mendapat konseling kelompok sebanyak 2 siswa (20%) tergolong memiliki tingkat kecemasan berkomunikasi rendah, 8 siswa (80%) tergolong memiliki tingkat kecemasan berkomunikasi sangat rendah, dan tidak ada satupun siswa yang termasuk kategori tinggi, dan sangat tinggi. Dari data yang diperoleh maka tingkat kecemasan berkomunikasi siswa berdasarkan kategori pada siklus III secara klasikal berada dalam kategori sangat rendah dengan perolehan persentase terbanyak yaitu 8 siswa (80%). Selanjutnya, untuk mengetahui lebih rinci rata-rata keterampilan berbicara berdasarkan aspek kecemasan berkomunikasi maka dapat dilihat dalam tabel 4.11.

Tabel 4.11

Rata-Rata Kecemasan Berkomunikasi Siswa Pada siklus III

No	Aspek Kecemasan Berkomunikasi	Rata-rata Skor
1.	Siswa terlihat gerogi saat berbicara	2,00
2.	Siswa bersikap santai ketika diminta untuk menjelaskan	1,60

	materi kembali	
3.	Siswa lebih suka diam dibandingkan bertanya saat belajar	1,90
4.	Siswa aktif bertanya dengan guru berkaitan dengan materi yang dibahas	1,60
5.	Siswa tergesa-gesa untuk menjelaskan materi presentasi agar presentasi cepat berakhir	1,70
6.	Siswa tidak memahami apa yang ditanyakan oleh guru	1,70
7.	Siswa mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru sesuai dengan materi yang dibahas	1,60
8.	Siswa menjawab pertanyaan dari guru dengan suara pelan dan tidak jelas	1,70
9.	Siswa aktif memberikan pendapat saat dimintai pendapatnya tentang materi yang dibahas	1,80
10.	Siswa menjelaskan hasil presentasi secara berlebihan sehingga sulit dipahami	1,40



Gambar 4.6 Diagram Rata-Rata Tingkat Kecemasan Berkomunikasi

Siswa siklus III

Berdasarkan tabel 4.11 di atas dari 10 siswa dapat diketahui tingkat kecemasan berkomunikasi dengan rata-rata skor yaitu, gerogi saat berbicara dengan rata rata skor 2,00, bersikap santai ketika dimintai untuk menjelaskan materi kembali dengan rata rata skor 1,60, lebih suka diam dibandingkan bertanya saat belajar dengan rata rata skor 1,90, aktif bertanya dengan guru berkaitan dengan materi yang dibahas dengan rata rata skor 1,60, menjawab pertanyaan dari guru dengan terburu-buru dengan rata rata skor 1,70, tidak memahami apa yang ditanyakan oleh guru dengan rata rata skor 1,70, kemampuan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru sesuai dengan materi yang dibahas dengan rata rata skor 1,60, menjawab pertanyaan dari guru dengan suara pelan dan tidak jelas dengan rata rata skor 1,70, aktif memberikan pendapat sangat dimintai pendapatnya tentang materi yang dibahas dengan rata rata skor 1,80, dan siswa menjelaskan hasil presentasi secara berlebihan sehingga sulit dipahami dengan rata rata skor 1,40. Dengan melihat hasil rata-rata tingkat kecemasan berkomunikasi siswa maka dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan berkomunikasi siswa mengalami penurunan dari setiap siklus. Penelitian ini telah mencapai target akhir sebanyak 80% dari jumlah siswa yang ada dan mendapatkan nilai di antara 24-43%, dengan begitu penelitian ini dianggap berhasil.

4). Refleksi

Tingkat kecemasan berkomunikasi siswa pada siklus III mengalami penurunan. Berdasarkan hasil observasi aktivitas siswa mengalami penurunan dari siklus I ke siklus II yaitu diperoleh hasil rata-rata kelas 63,75 dengan kategori tinggi kemudian menurun pada siklus II menjadi 44,75 dengan kategori rendah dan

kecemasan berkomunikasi menurun kembali pada siklus III menjadi 42,5. Dengan diperolehnya hasil observasi tersebut menunjukkan bahwa target pelaksanaan layanan konseling kelompok sudah tercapai, dengan target yang diharapkan peneliti adalah 80% dari jumlah siswa kelas X yang mendapatkan nilai persentase antara 24-43%. Hal ini berarti tujuan penelitian untuk mengurangi kecemasan komunikasi pada siswa MAN 4 Medan dapat dikurangi melalui konseling kelompok telah tercapai sehingga penelitian tidak dilanjutkan lagi.

Berdasarkan hasil observasi dan refleksi terhadap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok melalui teknik diskusi guna mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi siswa diperoleh kesimpulan sebagai berikut. Setelah dilaksanakan layanan konseling kelompok, kecemasan berkomunikasi siswa mengalami penurunan, hal tersebut dapat dilihat dalam bentuk tabel 4.12 sebagai berikut:

Tabel 4.12

Perbandingan Kecemasan Berkomunikasi Siswa dari Siklus I,
Siklus II dan Siklus III

Nilai	Kategori	Siklus I		Siklus II		Siklus III	
		Frek.	%	Frek.	%	Frek.	%
$81% < x \leq 100%$	Sangat Tinggi	0	0%	0	0%	0	0%
$62% < x \leq 81%$	Tinggi	6	60%	0	0%	0	0%
$43% < x \leq 62%$	Rendah	4	40%	4	40%	2	20%
$24% < x \leq 43%$	Sangat Rendah	0	0%	6	60%	8	80%
Jumlah		10	100%	10	100%	10	100%

Tabel 4.12 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berkomunikasi siswa Kelas X MAN 4 Medan Tahun Pelajaran 2017/2018 pada siklus I, siswa yang memiliki tingkat kecemasan berkomunikasi yang tinggi berjumlah 6 siswa

(60%), dan yang memiliki tingkat kecemasan berkomunikasi yang rendah sebanyak 4 siswa (40%). Pada siklus II, siswa yang memiliki tingkat kecemasan berkomunikasi yang rendah berjumlah 4 siswa (40%) dan siswa yang memiliki tingkat kecemasan berkomunikasi yang sangat rendah sebanyak 6 siswa (60%). Pada siklus III, siswa yang memiliki tingkat kecemasan berkomunikasi yang rendah berjumlah 2 siswa (20%) dan siswa yang memiliki tingkat kecemasan berkomunikasi yang sangat rendah sebanyak 8 siswa (80%).

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Temuan penelitian menunjukkan bahwa terjadi perubahan yang baik antara tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum tindakan, dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok pada siklus I, II dan siklus III, dimana kecemasan berkomunikasi siswa menurun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.

pada siklus I dari 10 orang siswa yang tingkat kecemasan berkomunikasi tergolong dalam kategori tinggi berjumlah 6 siswa (60%), siswa yang tingkat kecemasan berkomunikasi tergolong kategori rendah berjumlah 4 siswa (40%). Dari data yang diperoleh maka tingkat kecemasan berkomunikasi siswa berdasarkan kategori pada siklus I secara klasikal masih tinggi dengan perolehan persentase terbanyak berada pada kategori tinggi sebanyak 6 siswa (60%). Adapun permasalahan yang dialami siswa terletak dari segi keberanian dalam berbicara di depan kelas (masih gerogi), tidak mampu menjawab pertanyaan yang diberikan guru sesuai dengan materi yang dibahas, dan sulit menyampaikan hasil presentasi kelompok di depan kelas sehingga sulit dipahami oleh kelompok lain.

Pada siklus II dari 10 orang siswa yang mendapat konseling kelompok sebanyak 4 siswa (40%) tergolong memiliki tingkat kecemasan berkomunikasi rendah, 6 siswa (60%) tergolong memiliki tingkat kecemasan berkomunikasi sangat rendah. berdasarkan kategori pada siklus II secara klasikal berada dalam kategori sangat rendah dengan perolehan persentase terbanyak yaitu 6 siswa (60%). Dengan melihat hasil rata-rata tingkat kecemasan berkomunikasi siswa maka dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan berkomunikasi siswa mengalami penurunan.

Pada siklus III dari 10 orang siswa yang mendapat konseling kelompok sebanyak 2 siswa (20%) tergolong memiliki tingkat kecemasan berkomunikasi rendah, 8 siswa (80%) tergolong memiliki tingkat kecemasan berkomunikasi sangat rendah, Dari data yang diperoleh maka tingkat kecemasan berkomunikasi siswa berdasarkan kategori pada siklus III secara klasikal berada dalam kategori sangat rendah dengan perolehan persentase terbanyak yaitu 8 siswa (80%).

Berdasarkan hasil observasi aktivitas siswa mengalami penurunan dari siklus I ke siklus II yaitu diperoleh hasil rata-rata kelas 63,75 dengan kategori tinggi kemudian menurun pada siklus II menjadi 44,75 dengan kategori rendah dan pada siklus III tingkat kecemasan berkomunikasi siswa menurun kembali menjadi 42,5 dengan kategori tingkat kecemasan berkomunikasi yang sangat rendah. Hal ini berarti tingkat kecemasan berkomunikasi siswa mengalami penurunan dari siklus I ke siklus III sebesar 21,25%. Berdasarkan hasil observasi peneliti saat pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok, bahwa anggota kelompok menunjukkan perubahan yang baik pada setiap pertemuan. Pada pertemuan terakhir, anggota kelompok sudah terlihat tidak malu-malu lagi dalam

berbicara, pada pelaksanaan kegiatan semua anggota kelompok terlibat secara aktif.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Aswida, dkk yang menunjukkan bahwa terjadi perbedaan antara tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, dimana kecemasan berkomunikasi siswa menurun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.

Romlah menyatakan salah satu tujuan bimbingan kelompok yaitu memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya, menghilangkan ketegangan-ketegangan emosi, menambah pengertian mengenai dinamika kepribadian. Jadi dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok bertujuan menghilangkan ketegangan-ketegangan emosi yang dialami siswa, salah satunya kecemasan saat berkomunikasi. Dapat dikatakan layanan konseling kelompok dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi siswa, salah satunya kecemasan berbicara dalam kelompok kecil⁴⁸.

Hasil penelitian menunjukkan, tingkat kecemasan berkomunikasi siswa di dalam kelas mengalami penurunan sebesar 21,25%. Berdasarkan wawancara peneliti dengan wali kelas dan guru BK dapat disimpulkan bahwa siswa yang menjadi subjek penelitian menunjukkan perubahan yang baik di dalam kelas. Siswa tersebut sudah lebih berani dan terlihat tidak gerogi berbicara dalam mengeluarkan pendapatnya di dalam kelas dan membiasakan dirinya untuk tampil

⁴⁸ T Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. (Malang: Universitas Negeri Malang . 2006). h 14

di kelas. Hal ini di dukung oleh pendapat Prayitno yang menyatakan bahwa tujuan dari konseling kelompok yaitu mampu berbicara di depan banyak orang, mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan kepada orang banyak. Selain itu, siswa sudah bisa bersikap santai ketika untuk menjelaskan materi kelompoknya kembali⁴⁹. Hal ini dapat dilihat dengan keaktifan siswa berbicara dan bertukar pendapat dengan anggota kelompok lainnya. Hal ini didukung oleh teori Burgoon dan Ruffner dalam Lita Hadiati yang menyatakan, salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan berkomunikasi antar pribadi yaitu kurangnya pengalaman atau adanya pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalu⁵⁰.

Mengikuti kegiatan konseling kelompok memberikan pengalaman bagi anggotanya mengenai topik-topik yang dibahas, pengalaman berlatih berkomunikasi yang baik dengan anggota kelompok lainnya dan pemimpin kelompok. Melalui topik yang dibahas dalam bimbingan kelompok, anggota kelompok dapat belajar dan mendapatkan pengalaman dari latihan mengemukakan ide, menanggapi pendapat dalam kegiatan bimbingan kelompok. Dengan pengalaman yang di dapat oleh anggota dari kegiatan bimbingan kelompok terutama dalam bidang komunikasi, sehingga tingkat kecemasan siswa dalam berkomunikasi dapat menurun.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok bermanfaat untuk melatih siswa terampil berkomunikasi dengan orang

⁴⁹ Prayitno, *Konseling Profesional Yang Berhasil* (Jakarta :Raja Grafindo Persada.2017).hal.178

⁵⁰Lita Hadiati *Komunikasi Intrapersonal & Interpersonal*, (Yogyakarta: Kanisius. 2004).
h 8

lain, berani untuk berbicara di depan umum. Siswa yang terampil berkomunikasi di depan umum akan semakin rendah tingkat kecemasan berkomunikasi. Untuk mencapai semua itu tentunya di dalam kegiatan bimbingan kelompok membantu mengatasi semua hambatan yang dialami siswa dalam berkomunikasi seperti perasaan cemas dalam berkomunikasi. Ternyata dari hasil penelitian juga ditemukan bahwa tingkat kecemasan siswa berbicara di depan umum menurun setelah mengikuti layanan konseling kelompok.

Berdasarkan hasil penelitian Rahayu bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola pikir positif dengan kecemasan berkomunikasi di depan umum⁵¹. Maksudnya, semakin tinggi pola pikir positif seseorang, maka semakin rendah tingkat kecemasan berkomunikasi. Sehubungan dengan hal itu, layanan bimbingan kelompok berupaya membimbing siswa untuk meningkatkan pola pikir positif. Hal ini dilakukan dengan memberikan informasi-informasi melalui topik yang dibahas.

⁵¹ Rahayu, *Hubungan Pola Pikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum* *Jurnal Psikologi UNDIP*. Vol 1, No 2, Desember 2004

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasannya maka dapat ditarik kesimpulan:

1. Dari hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap siswa kelas X MAN 4 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018, dapat diketahui bahwa dengan penerapan penerapan layanan konseling kelompok dapat menurunkan kecemasan berkomunikasi pada siswa.
2. Penurunan kecemasan berkomunikasi siswa dapat dilihat dari perubahan komunikasi siswa menjadi lebih baik. Pada kondisi awal, tingkat kecemasan berkomunikasi siswa termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 80,25% menurun pada siklus I menjadi 63,75% dengan kategori tinggi. Pada siklus II, kecemasan berkomunikasi siswa mengalami penurunan yang berarti dari siklus I dengan persentase 63,75% menjadi 44,75% pada siklus II dan termasuk dalam kategori rendah, kemudian pada siklus III kecemasan berkomunikasi siswa mengalami penurunan menjadi 42,5% dengan kategori sangat rendah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Diharapkan guru Bimbingan konseling untuk melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok di sekolah, agar dapat membantu siswa

mengentaskan permasalahannya, khususnya permasalahan dalam berkomunikasi.

2. Guru mata pelajaran diharapkan untuk mengembangkan proses pembelajaran dengan metode pembelajaran yang banyak mengaktifkan siswa berkomunikasi seperti, diskusi kelompok, presentasi kelompok sehingga semakin banyak pengalaman siswa dalam berkomunikasi atau berbicara maka semakin rendah semakin rendah tingkat kecemasan berkomunikasi yang dialaminya dan kepala sekolah, agar membantu penyediaan dan pengadaan sarana dan prasarana yang diperlukan guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling di sekolah

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib, Zainal, (2013), *Konseling Kesehatan Mental (Untuk Mahasiswa, Guru, Konselor, Dosen)*, Bandung: CV Yrama Widya
- Arifin, Bambang Syamsul , (2015), *Psikologi Sosial*, Bandung: CV Pustaka Setia
- Danim, Sudarwan, (2002), *Menjadi Peneliti Kualitatif*, Bandung: Pustaka Setia
- Dwi prasetia Danarjati, Murtiadi, (2015), *Psikologi Komunikasi*, Yogyakarta: Psikosain
- Fuad, Ihsan , (2003), *Dasar-Dasar Kependidikan*, Cet. III, Jakarta: Rineka Cipta
- Ghufron, Nur & Rini Risnawati S, (2016), *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA
- Hadiati, Lita (2004). *Komunikasi Intrapersonal & Interpersonal*, Yogyakarta: Kanisius
- Hikmawati, Fenita, (2010), *Bimbingan dan konseling*, Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- <https://www.kompasiana.com/amaliya0009/keabsahan-data-kualitatif>
diakses pada tanggal 21 Februari 2018
- Kurniawati, Rika *Kecemasan Komunikasi (Communication Apprehension) Fans Dalam Interaksi Langsung Dengan Idola*. Jurnal Volume 1, Nomor 3, Agustus 2013
- Lumongga, Namora, (2011), *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, Jakarta:KENCANA Pramedia Group
- Mappiare, Andi, (2006), *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, Jakarta: PT Raja grafindo Persada

- Moleong, Lexy J, (2000), *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosda Karya
- Mufid, Muhamad, (2010), *Komunikasi & Regulasi Penyiaran* , Jakarta: Kencana
- Murtiadi, Dwi Prasetia Danarjati, (2015), *Psikologi Komunikasi*, Yogyakarta:Psikosain
- Powel R & Powel D, (2010), *Classroom Communication And Diversity*, New York:Routledge
- Prayitno,(2017).*Konseling Profesional Yang Berhasil* Jakarta :Raja Grafindo Persada.
- Rahayu, *Hubungan Pola Pikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Jurnal Psikologi UNDIP*. Vol 1, No 2, Desember 2004
- Reni,. Akbar (2012). *Akselerasi*, Cet. 1; Jakarta: Grafindo
- Romlah, T (2006). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. (Malang: Universitas Negeri Malang .
- S.Willis, Sofyan , (2014), *Konseling Individual, Teori Dan Praktek*, Bandung : Alfabeta
- Safarai, Triantoro & Nofrans Eka Sahputra, (2009), *Manajemen Emosi*, Jakarta: PT Bumi Aksara
- Salim dan Yarum, (2007), *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung:Ciptapustaka Media
- Siswanto, (2007), *Kesehatan Mental (Konsep, cakupan dan perkembangan)*, Yogyakarta:Andi Yogyakarta

Soekanto, Soerjono, (2009), *Sosiologi Suatu Pengantar, Edisi Baru*, Jakarta:
Rajawali Pers

Syuhada, Roosdi Achmad, (1988), *Bimbingan dan Konseling Dalam Masyarakat dan pendidikan luar sekolah, Departemen pendidikan dan kebudayaan direktorat jendral pendidikan tinggi proyek pengembangan lembaga pendidikan tenaga kependidikan Jakarta*

Wahyuni, Endang *Hubungan Self-Effecacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. Jurnal Komunikasi Islam / ISBN 2088-6314 / Volume 05, Nomor 01, Juni 2015*

wahyuni, Sri, *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. eJournal Psikologi, 2014,2(1): 50-64 ISSN 0000-0000*