

Original Article

Konseling kelompok strategi desentisisasi sistematis efektif menurunkan kecemasan komunikasi siswa SMPN Surabaya

Nora Susanti Sabbangan^{*1)}, Moesarofah²
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya¹²

^{*)} Alamat korespondensi: Jl. Ngagel Dadi IIIA No 12, Surabaya, 60245, Indonesia; E-mail: norasusanti568@gmail.com

Article History:

Received: 22/07/2020;
Revised: 17/08/2020;
Accepted: 17/09/2020;
Published: 30/09/2020.

How to cite:

Sabbangan, N.S. & Moesarofah. (2020). Konseling kelompok strategi desentisisasi sistematis efektif menurunkan kecemasan komunikasi siswa SMPN Surabaya. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(3), pp. 236–241. DOI: 10.26539/terapeutik.42430



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2020, Sabbangan, N.S. & Moesarofah. (s).

Abstrak: Penelitian bertujuan mengetahui apakah kecemasan komunikasi mengalami penurunan ketika menggunakan strategi desentisisasi sistematis yang dibarengi dengan konseling kelompok terhadap siswa kelas VII-i SMPN 48 Surabaya. Penelitian ini merupakan Pre-eksperimental dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*, dengan populasi sebanyak 39 siswa. Sampel penelitian melibatkan 6 orang siswa yang di ambil secara *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan angket kecemasan komunikasi siswa yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas *alpha cronbach*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan statistik non parametrik. Hasil penelitian menunjukkan pemberian strategi desentisisasi sistematis menunjukkan penurunan kategori, dan disimpulkan bahwa strategi desentisisasi sistematis memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan komunikasi siswa kelas VII-I SMPN di Surabaya.

Kata Kunci: Desentisisasi Sistematis, Kecemasan Komunikasi Siswa

Abstract: The research aims to find out if communication anxiety decreases when using a systemic desensitization strategy accompanied by group counseling of grade VII-i students of SMPN 48 Surabaya. This research is a Pre-experimental design by One Group Pretest-Posttest Design, with a population of 39 students. The study sample involved 6 students who were taken purposively sampling. The data collection method uses student communication anxiety questionnaires that have been tested for validity and reliability of alpha Cronbach. Data analysis using Wilcoxon tests with non-parametric statistics. The results showed that the provision of a systemic desensitization strategy showed a decrease in categories, and concluded that the strategy of systematic desensitization had a significant influence on the communication anxiety of grade VII-I junior high school students in Surabaya.

Keywords: Systematic Desentisisation, Anxiety Communication Students

Pendahuluan

Pada hakikatnya manusia merupakan makhluk sosial tidak terlepas dengan yang disebut interaksi kepada manusia lain, dan membutuhkan komunikasi agar dapat melangsungkan kehidupannya. Hovlad, Janis, dan Kelley (Muhammad, 2005) berpendapat bahwa suatu proses, dimana manusia mengirim stimulus dengan bentuk verbal agar mampu merubah tingkahlaku manusia lainnya. Definisi tersebut mereka menganggap komunikasi sebagai suatu proses pengiriman stimulus kepada manusia.

Komunikasi adalah proses interaksi manusia dengan manusia yang lainnya dengan mengirim atau menerima sebuah pesan sehingga mampu mencapai tujuan dari manusia yang melakukan interaksi tersebut. Dalam berkomunikasi juga mengandung tujuan dan maksud yang sangat jelas antara sipenerima pesan dengan sipenyampai pesan. Sejalan dengan hal tersebut Komunikasi menurut Pieter (2012:6) adalah tindakan oleh satu orang atau lebih, yang mengirim atau menerima pesan yang terjadi dalam suatu konteks tertentu, untuk melakukan umpan balik. Sejalan dengan hal tersebut Suwanto (2010:191) juga mendefinisikan bahwa Komunikasi adalah proses memberi dan menerima informasi sampai pada

pemahaman makna. Seller (Muhammad 2014:4) memberikan definisi komunikasi yang lebih bersifat Universal. Dia mengatakan komunikasi adalah proses dengan mana symbol verbal dan nonverbal dikirimkan, diterima, dan di artikan. Sejalan dengan hal tersebut Wright (1985:1) mengatakan bahwa komunikasi merupakan suatu proses sosial yang sangat mendasar dan vital dalam kehidupan manusia. Dikatakan mendasar karena setiap manusia baik yang primitif maupun yang modern berkeinginan mempertahankan suatu persetujuan mengenai berbagai aturan melalui komunikasi. Harapan, Edi dan Ahmad, Syarwani (2014:2) juga menjelaskan bahwa komunikasi adalah suatu proses penyampaian pesan dari seseorang kepada orang lain melalui proses tertentu sehingga tercapai apa yang dimaksudkan atau diinginkan oleh kedua belah pihak.

Menurut Philips (Ririn., Asmidir., & Marjohan, 2013) menyebut kecemasan Komunikasi dengan istilah *reticence*, yaitu ketidak mampuan seseorang dalam memperluas percakapan yang mana bukan diakibatkan oleh minimnya ilmu pengetahuan namun disebabkan adanya ketidak mampuan atau ketidak beranian dalam menyampaikan pesan atau sebuah pendapat secara sempurna, dengan tanda adanya reaksi secara fisiologis dan psikologis. Sejalan dengan penjelasan tersebut Burgoon dan Ruffner (Zulkarnain 2015:55) mengemukakan bahwa kecemasan komunikasi adalah suatu bentuk pikiran negatif yang dialami seseorang ketika berkomunikasi dengan orang lain sehingga individu berusaha menghindari dari partisipasi dalam berkomunikasi.

Dewi (2016:228) menjelaskan kecemasan komunikasi merupakan sebagai tingkat ketakutan individu yang diasosiasikan dengan situasi komunikasi, baik komunikasi yang nyata ataupun komunikasi yang akan dilakukan individu dengan orang lain maupun dengan orang banyak. McCroskey's (Mayasari 2015:16) juga menjelaskan bahwa kecemasan komunikasi adalah sebagai tingkat ketakutan atau kecemasan yang berhubungan dengan situasi nyata atau komunikasi yang diantisipasi dengan individu lain dalam interaksi satu sama lain. Menurut pendapat Sofyan *et al.* (2015:146) bahwa Kecemasan komunikasi merupakan suatu jenis fobia sosial, yang ditandai dengan adanya suatu pemikiran bahwa dirinya akan dikritik atau dinilai jelek oleh orang lain yang biasanya berupa ketakutan, tegang, gugup, panik dan rasa kekhawatiran, berupa perasaan negatif yang dirasakan individu dalam melakukan komunikasi.

Berdasarkan hasil observasi peneliti dengan siswa di sekolah SMP Negeri di Surabaya kelas VII-i pada tanggal 24 september 2019 terkait dengan kecemasan komunikasi siswa, menunjukkan bahwa siswa sangat cemas dan takut ketika presentasi di depan kelas. Ciri-ciri kecemasan itu sendiri dikatakan adanya perasaan takut, merasa tidak mampu untuk menjelaskan materi, pikiran tidak karuan, menghindari dalam komunikasi, dan tidak suka disikusi kelompok. Sejalan dengan hal tersebut guru BK di SMPN di Surabaya juga mengatakan bahwa ada beberapa siswa yang memang kurang aktif dalam proses belajar mengajar di kelas.

Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui apakah kecemasan komunikasi mengalami penurunan ketika menggunakan strategi desensitisasi sistematis yang dibarengi dengan konseling kelompok terhadap siswa kelas VII-i SMPN di Surabaya. Peneliti menggunakan strategi desensitisasi sistematis sebab diasumsikan dapat mengatasi kecemasan. Hal ini di perkuat oleh Corey (2013) yang mengatakan bahwa strategi desensitisasi sistematis yaitu strategi yang sesuai untuk mengatasi kasus seperti perasaan cemas, fobia, dan takut pada pada suatu objek tertentu atau individu. Sejalan dengan hal tersebut Walker (Hartono dan Boy 2012:127) mengatakan bahwa strategi desensitisasi sistematis dapat diberikan kepada konseli yang memiliki kecemasan tinggi. Tresna (2011:97) juga mengemukakan bahwa strategi desensitisasi sistematis adalah salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi seperti, menghapus tingkah laku yang di perkuat secara negatif.

Metode

Penelitian ini menggunakan *one group pre-test post-test design* dimana merupakan bagian penelitian pra-eksperimental, yakni untuk mengungkapkan kaitannya dengan sebab-akibat dimana Cuma melibatkan satu kelompok subjek, sehingga variabel tidak membutuhkan control yang ketat. Populasi penelitian adalah siswa SMPN di Surabaya Kelas VII-i sebanyak 39 siswa, sedangkan pengambilan sampel dilakukan melalui teknik *purposive sampling*, dengan batasan penelitian yaitu siswa yang memiliki masalah kecemasan dalam berkomunikasi sehingga diperoleh 6 orang siswa sebagai sampel penelitian. Pengukuran menggunakan skala kecemasan komunikasi yang berjumlah 24 item dengan rentang pilihan: SS (Sangat Setuju), S (Setuju), RR (Ragu-Ragu), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Teknik analisis data yang digunakan uji *Wilcoxon* yaitu statistik non parametrik.

Hasil dan Diskusi

Peneliti menyajikan hasil penelitian dalam tabel 1 berikut.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Kecemasan Komunikasi Siswa Kelas VII-i di SMPN Surabaya

	N	Min	Max	Rerata	Standar Deviasi
<i>Pre test</i>	6	96	108	103,33	5,046
<i>Post test</i>	6	73	95	85,50	9,094

Berdasarkan tabel 1 hasil yang diperoleh yaitu terjadi penurunan rerata skor kecemasan komunikasi siswa dengan jumlah sampel 6 orang siswa setelah diberikan treatment konseling kelompok dengan strategi desentisisasi sistematik. Rerata skor skala kecemasan komunikasi siswa sebelum diberikan treatment adalah 103,33, sedangkan rerata skor setelah di berikan treatment adalah 85,50, yang artinya terjadi penurunan skor kecemasan komunikasi siswa sebesar 17,83.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon

		<i>Ranks</i>		
		N	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>
<i>Posttest – Pretest</i>	<i>Negative Ranks</i>	6 ^a	3.50	21.00
	<i>Positive Ranks</i>	0 ^b	.00	.00
	<i>Ties</i>	0 ^c		
	<i>Total</i>	6		

a. *Posttest < Pretest*

b. *Posttest > Pretest*

c. *Posttest = Pretest*

Data tersebut menggunakan uji Wilcoxon adalah sebagai berikut:

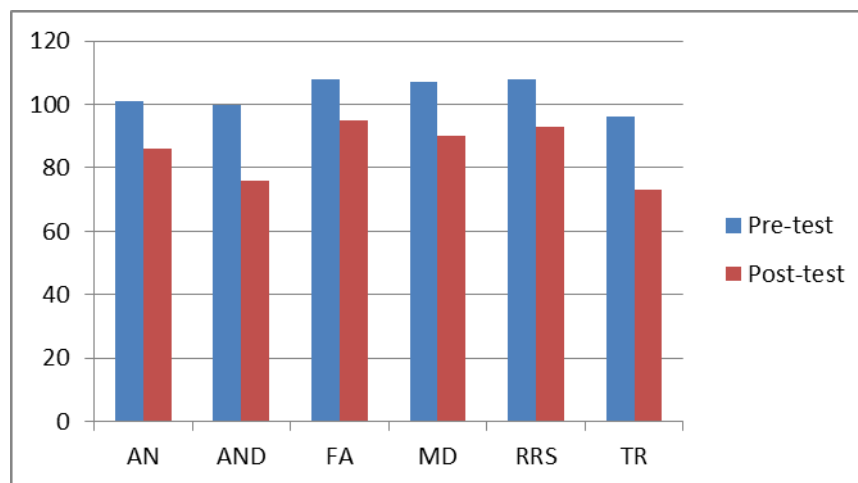
1. Negative ranks antara kecemasan komunikasi untuk pre-test dan post-test. Pada data negatif (N) terjadi penurunan kecemasan komunikasi siswa kelas VII-i SMPN di Surabaya dengan jumlah sampel 6 siswa. Pada Mean rank penurunan kecemasan komunikasi yaitu sejumlah 3,50 sementara hasil sum of ranks yaitu sejumlah 21,00.
2. Positive ranks antara kecemasan komunikasi untuk pre-test dan post-test. Pada data positif (N) terjadi peningkatan kecemasan komunikasi siswa kelas VII-i SMPN 48 di Surabaya dengan jumlah sampel 6 siswa. Pada Mean rank penurunan kecemasan komunikasi yaitu sejumlah 0 sementara hasil sum of ranks tersebut yaitu sejumlah 0.
3. Ties yaitu persamaan antara nilai pre-test dengan post-test, yang mana nilai Ties yaitu sejumlah nol (0), sehingga dapat disimpulkan bahwa antara nilai pre-test dengan nilai post-test tidak memiliki persamaan.

Tabel 3. Hasil Tes Statistik

	<i>Posttest-Pretest</i>
Z	-2.207b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

- a. *Wilcoxon Signed Ranks Test*
- b. *Based on positif renks.*

Tabel 3 menunjukkan adanya perbedaan signifikan = $0,027 < 0,05$ oleh karena itu, H_0 di tolak dan H_a di terima, artinya ada perbedaan nyata pada skor data pre-test dan post-test. Hasil tes statistic tersebut bisa disimpulkan bahwa pada penggunaan strategi desentisasi sistematis dalam konseling kelompok ada pengaruh signifikan pada kecemasan komunikasi siswa. Sementara itu perbandingan hasil dari *pre-test* dan *post-test* skala pengukuran siswa terlihat pada grafik 1

Grafik 1. Penurunan skor kecemasan komunikasi siswa *pre-test* dan *post-test*

Grafik 1 menunjukkan penurunan nilai setiap responden, di mana masing-masing mengalami perubahan kategori, yaitu dari kategori tinggi menjadi kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan kecemasan komunikasi siswa setelah dilakukan kegiatan treatment strategi desentisasi sistematis dalam konseling kekelompok.

Berdasarkan hasil analisis data di atas menunjukkan adanya perubahan yang signifikan terhadap kecemasan komunikasi siswa kelas VII-i SMPN 48 Surabaya setelah memperoleh treatment dengan strategi desentisasi sistematis dalam konseling kelompok. Hasil penelitian menjawab hipotesis penelitian bahwa dalam penggunaan strategi desentisasi sistematis dengan melibatkan konseling kelompok ada pengaruh signifikan pada siswa yang memiliki kecemasan komunikasi. Rata-rata tingkat kecemasan komunikasi siswa sebelum memperoleh treatment dengan strategi desentisasi sistematis dalam konseling kelompok adalah sebesar 103,33 lebih tinggi di dibandingkan dengan setelah memperoleh treatment yaitu sebesar 85,50. Hal tersebut menunjukkan strategi desentisasi sistematis dengan melibatkan konseling kelompok pada siswa yang mempunyai kecemasan komunikasi secara signifikan memberikan penurunan terhadap kecemasan komunikasi siswa sebesar 17,83 (tabel 1).

Simpulan

Hasil penelitian kecemasan komunikasi layanan konseling kelompok dengan strategi desentisisasi sistematik pada siswa kelas VII-i SMPN di Surabaya menunjukkan adanya perbedaan signifikan sebesar $0,027 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi siswa mengalami penurunan setelah mendapat treatment dengan mengikuti konseling kelompok dengan strategi desentisisasi sistematik.

Dengan di buktikan bahwa ada pengaruh signifikan menggunakan strategi desentisisasi sistematik dengan melibatkan konseling kelompok pada kecemasan komunikasi yang dialami oleh siswa kelas VII-I di SMPN 48 Surabaya dalam belajar, maka saran yang dapat diberikan Untuk menurunkan kecemasan siswa dalam berkomunikasi, yaitu perluh di berikan strategi strategi desentisisasi sistematik dengan menggunakan konseling kelompok. Bagi siswa yang mengalami tingkat kecemasan berkomunikasi tinggi sebaiknya berusaha untuk menurunkan kecemasan komunikasi tersebut. Misalnya dengan cara mengkonsultasikan masalah yang di alami kepada Guru BK/Konselor di sekolah untuk dapat mengikuti konseling kelompok. Sekolah diharapkan lebih memperhatikan siswa-siswinya yang memiliki kecemasan dalam berkomunikasi, terutama guru BK diharapkan dapat menerapkan strategi desentisisasi sistematik. Penelitan ini juga dapat dijadikan sebagai bahan rujukan bagi peneliti berikutnya yang bertujuan untuk menurun kecemasan komunikasi siswa.

Ucapan Terima Kasih

Selama dalam penyusunan ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu sudah sepatutnya penulis menyampaikan penghargaan dan mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. M. Subandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Dra. Hj. Dwi Retnani S., M.Si., selaku Dekan Universitas Adi Buana Surabaya
3. Ayong Lianawati S.Pd.,M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dra. Moesyarofah, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing yang selama ini tulus, ikhlas dan sabar mengorbankan waktunya untuk menuntun, mengajari, membimbing, mengarahkan penyusunan artikel ini.
5. Ibu Febby Unindra yang memberikan kritik membangun sebelum naskah diterbitkan
6. Seluruh dosen Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
7. Ayah, Mama, adek-adek serta saudara-saudaraku tercinta yang tiada henti mendoakan dan memberikan dukungan.
8. Sahabat-sahabatku dan semua teman-temanku yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang selalu memberikan nasehat dan semangat kepadaku.

Akhirnya penulis berharap hasil penelitian ini bisa dimanfaatkan oleh berbagai pihak. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan nikmat, rahmat, taufiq, serta hidayah-Nya kepada kita semua dan selalu dalam lindungan-Nya.

Daftar Rujukan

- Corey, Gerald. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama. ISBN: 979-3304-278.
- Dewi, N., Trikusumaadi, dan Stefanus K., (2016). Bahaya Kecanduan Internet dan Kecemasan Komunikasi terhadap Karakter Kerja Sama pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. 43 (3): 220–230.
- Hartono dan Soedarmadji, Boy. (2012). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Prenadamedia Group.

- Mayasari, Dian. (2015). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Interpersonal Siswa SMP Negeri Pontianak. *Jurnal Bimbingan Konseling* 4 (1): 15-22.
- Muhammad, Arni. (2005). *Komunikasi organisasi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Muhammad, Arni. (2014). *Komunikasi organisasi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ririn., Asmidir., dan Marjohan. (2013). Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Studi Korelasional terhadap Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP Angkatan 2011). *Jurnal Ilmiah Konseling* 2 (1): 273-278.
- Pieter, Herri Zan. (2012). *Pengantar Komunikasi dan Konseling dalam Praktik Kebidanan*. Jakarta: Kencana Prenata Media Group.
- Sofyan., *et al.* (2015). Pengaruh Kecemasan Berkomunikasi terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi Angkatan 2013 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar. *Jurnal Biotek*, 3 (1): 133-150.
- Suwarto. (2010). *Perilaku Keorganisasian*. Yogyakarta: Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
- Tresna, I Gede. (2011). Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desentisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Edisi Khusus* 1 90-104.
- Wright, Charles. (1985). *Sosiologi Komunikasi Massa*. Bandung: CV Remadja Karya.
- Zulkarnain. (2015). Psikologi dan Komunikasi Massa. *Jurnal Tasamuh* 13 (1): 45-58.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
