

## PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ASERTIVE UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERKOMUNIKASI SISWA SMAN 10 KOTA JAMBI

Khairunnisa<sup>1</sup>, Nelyahardi Gutji<sup>2</sup>, Muhammad Ferdiansyah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas jambi, Indonesia

Co- Author: [n.khairun1005@gmail.com](mailto:n.khairun1005@gmail.com) - 082260830494

### **Info Artikel**

- **Masuk** : 04/08/2023
- **Revisi** : 23/08/2023
- **Diterima** : 30/08/2023

### **Alamat Jurnal**

- <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/index>



Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia disseminated below <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

**Abstract** : The background of this research is based on phenomena in the field carried out by researchers at SMA N 10 Jambi City, there are several students who experience communication anxiety. Symptoms that can be seen directly are students who are nervous in their opinions, not confident, and embarrassed. The communication anxiety factor is because of the fear of being wrong and not confident, and the fear of being laughed at by other students.

This research aims to find out how to apply group guidance services with assertive techniques to reduce students' communication anxiety. The theoretical benefit of this research is that it can be used to develop scientific literature, especially guidance and counseling, while practically it is divided into 3, namely for guidance and counseling teachers, students and researchers.

This type of research is Service Action Research (PTL) in group guidance services with assertive techniques. This research was carried out in 3 cycles, where in one cycle there were 2 meetings and each cycle consisted of planning, implementation, evaluation and reflection. To see the process of each cycle, there are questionnaire sheets filled in by students and observation sheets filled out by collaborators.

Based on the results obtained after the implementation of cycle I, meeting I, it was 79%, then cycle I, meeting II, 72%, in cycle II, meeting I, 61%, cycle II, meeting II, 59%, continued in cycle III, meeting I, 55%, in cycle III, meeting II reduced to 35%. There is a decrease in communication anxiety each cycle so that assertive techniques with group guidance services can reduce students' communication anxiety.

**Keywords:** Communication Anxiety, Assertive Techniques, group guidance services.

## PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang selalu berhubungan atau berinteraksi yang saling membutuhkan antara satu dengan yang lain. Manusia sebagai makhluk sosial hanya dapat berkembang dan bertahan hidupnya dengan cara bekerja sama. Dengan begitu manusia harus mampu berkomunikasi agar dapat bergaul dengan orang baru agar diterima baik di lingkungan tempat mereka berada. Salah satu tempat untuk melakukan interaksi yaitu di masyarakat maupun di sekolah.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang menjadi tempat bagi anak-anak untuk mendapatkan ilmu pengetahuan, mendidik dengan memberikan kecakapan-kecakapan yang dibutuhkan siswa, memberikan pengajaran, memberikan latihan-latihan praktis yang berwujud keterampilan diri dalam hal berkomunikasi, keberanian mengungkapkan pendapat dan sebagainya. Pada saat pembelajaran berlangsung, komunikasi sangat berpengaruh untuk kelancaran dalam proses belajar mengajar dalam kelas. Komunikasi yang dimaksud yaitu guru meminta siswa untuk menjawab pertanyaan yang sedang dibahas, apabila siswa senang dengan pertanyaan itu maka siswa akan menjawab dengan lancar.

Sedangkan siswa yang tidak suka atau takut jika guru meminta untuk menjawab pertanyaan maka siswa merasa cemas dan komunikasi tidak berjalan dengan lancar. Kecemasan berkomunikasi (Mintawati, 2022:36) adalah sebagai suatu reaksi negatif dari individu berupa kecemasan yang dialami individu ketika berkomunikasi antarpribadi, komunikasi di depan umum maupun komunikasi masa. Menurut Adler dan Rodman (dalam Rully,dkk 2019:344) mengemukakan penyebab munculnya kecemasan pada saat berkomunikasi, diantaranya pengalaman berkomunikasi yang tidak menyenangkan. Jihad (2021:63) mengungkapkan bahwa kecemasan berkomunikasi adalah keterampilan menyampaikan pesan melalui bahasa lisan seseorang yang dipengaruhi rasa cemas karena khawatir, takut dan gelisah. Beebe dan Redmond (dalam Yesi, 2022:120) mendefinisikan kecemasan komunikasi sebagai ketakutan dan kecemasan ketika melakukan komunikasi di depan orang banyak. Sedangkan menurut Khoiridah,dkk (2021:123) Kecemasan berkomunikasi atau demam panggung merupakan reaksi alamiah didalam tubuh ketika menghadapi sebuah ancaman.

Berdasarkan dari data di lapangan melalui wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada hari senin 28 November 2022 dengan Wakil Kepala Sekolah bidang kesiswaan, beliau mengemukakan bahwa ada beberapa siswa yang termasuk kedalam masalah cemas untuk berkomunikasi. Kemudian gejala yang dapat dilihat secara langsung yaitu siswa gugup dalam berpendapat, tidak percaya diri, dan malu. Lalu beliau mengemukakan bahwa cara mengatasi masalah tersebut dengan duduk secara berkelompok dimana dalam kelompok tersebut terdapat tutor yang mengarahkan dalam pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya data wawancara dari siswa KA yang dilakukan oleh peneliti pada hari senin 28 November 2022. KA mengemukakan bahwa mengalami masalah kecemasan berkomunikasi sejak berada di bangku sekolah menengah pertama. Gejala kecemasan berkomunikasi yang dirasakan KA yaitu tubuh gemetar, telapak tangan dingin, berkeringat, dan pandangan satu arah. Faktor kecemasan berkomunikasi KA yaitu karena takut salah dan tidak percaya diri.

Peneliti kembali melakukan wawancara yang dilakukan pada hari selasa 29 November 2022 dengan guru BK, beliau mengemukakan bahwa setiap kelas pasti ada yang mengalami kecemasan berkomunikasi terutama dalam melaksanakan presentasi di depan kelas. Gejala yang timbul yaitu siswa gugup, malu, dan tidak percaya diri untuk berbicara secara langsung.

Kemudian faktor penyebab terjadinya kecemasan berkomunikasi yaitu karena takut ditertawakan oleh siswa yang lain, punya pengalaman yang buruk dalam mengemukakan pendapat, kurang mempunyai rasa percaya diri. Adapun cara mengatasi yang dilakukan beliau yaitu dengan cara melakukan layanan bimbingan kelompok dimana dalam kegiatan tersebut mencari jalan keluar secara bersama.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Feni (dalam khairunisa,2019:214) menemukan bahwa terdapat 70% peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas yang sangat tinggi. Merujuk pada hasil survey yang dilakukan oleh Zimbardo pada Universitas Stanford di California, AS (dalam khairunnisa, 2019:214) menyatakan kecemasan membuat individu merasa rendah diri, meremehkan diri sendiri, menganggap dirinya tidak menarik dan menganggap dirinya tidak menyenangkan untuk orang lain. Individu yang cenderung mengalami kecemasan yang ditandai dengan ketegangan otot dan adanya tingkat kewaspadaan yang sangat tinggi. Kemudian, individu tersebut akan menolak untuk bersosialisasi dengan orang lain.

Untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi Peserta didik disekolah dapat dilakukan dengan layanan bimbingan serta konseling. Adapun salah satu layanan yang digunakan yaitu layanan bimbingan kelompok. Lesmana (2022:53) bimbingan kelompok adalah suatu proses yang diberikan oleh seorang guru atau pembimbing kepada sekelompok Peserta didik agar mereka dapat mengenal diri, menyesuaikan diri, serta mampu mengentaskan masalah atau kesukarannya sehingga dapat mengembangkan diri secara maksimal. Layanan bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari, baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat. Dalam bimbingan kelompok juga dipergunakan sebagai acuan untuk mengambil keputusan (dalam Luddin, 2010:47). Menurut Fadilah (2019:169) layanan bimbingan kelompok adalah proses pengarahan yang dilakukan oleh pembimbing (fasilitator) di dalam lingkup kelompok dalam satu waktu.

Pada layanan bimbingan kelompok memiliki berbagai macam pendekatan dan teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah sesuai kebutuhan. Salah satunya yaitu teknik asertive. Teknik asertive adalah latihan untuk individu yang mengalami kesulitan menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar untuk diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal (Corey dalam Rury, 2016:40). Teknik asertive ini berguna untuk membantu individu yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, dan respons positif lainnya (dalam Ulfiah, 2020:73).

Sesuai pengalaman peneliti saat menerapkan teknik asertif dengan layanan bimbingan kelompok saat pra penelitian di SMAN 10 Kota Jambi sebelumnya, peneliti merasakan kesukaran pada kegiatan inti yaitu dalam melatih konseli tentang cara melaksanakan keterampilan teknik asertif yang diperlukan, melatih anggota kelompok dengan mencobakan peran belum sesuai, tidak membantu konseli dalam membedakan perilaku yang asertif, tidak mengulang teknik tersebut secara berulang hanya sekali saja sehingga tidak memperoleh perubahan perilaku yang diharapkan, serta dalam menjelaskan topik yang dibahas peneliti masih terbelit-belit atau kurang lantang dalam pelafalan kalimat.

Jadi peneliti berharap melaksanakan penelitian ini nantinya dapat memperbaiki serta memaksimalkan pemberian layanan agar dapat lebih optimal serta efektif lagi. Sehingga

Peserta didik atau anggota kelompok juga dapat terentaskan segala permasalahannya, terkhusus dalam hal mengurangi kecemasan berkomunikasi Peserta didik.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melihat serta menggali lebih dalam serta dapat memahami bagaimana “Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Asertive* Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Peserta didik SMAN 10 Kota Jambi”.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Layanan (PTL). Menurut Sutja, dkk (2017:139) menyatakan bahwa PTL adalah usaha penemuan perbaikan atau pemantapan praktik layanan Bimbingan serta Konseling yang dilakukan secara sistematis, berdaur ulang (siklus) serta bersifat reflektif yang dilakukan oleh praktisi BK secara mandiri atau kolaboratif dengan setting kelas, kelompok atau individual. Dalam penelitian ini peneliti akan menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik asertif untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis persentase yaitu menggunakan rumus persentase (Formula A) Sutja, dkk (2017:103) yaitu sebagai berikut:

$$p = f / n \times 100\%$$

Keterangan:

p = persentase yang dihitung.

f = frekuensi yang diperoleh.

n = jumlah keseluruhan responden/data.

Hasil penelitian yang ditafsirkan menggunakan kriteria penafsiran, hal ini dilakukan untuk mempermudah dalam menjabarkan dalam bentuk kalimat-kalimat bahasa dalam penelitian yang sesuai dengan patokan atau acuan dalam memberikan atau mengambil suatu kesimpulan. Kriteria penafsiran rata-rata dari variabel dalam penelitian menggunakan kriteria penafsiran persentase aspek kualitas adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.1 Kriteria Tafsiran Persentase**

Persentase	Aspek Yang Dinilai
89-100	Sangat Tinggi
60-88	Tinggi
41-59	Sedang
12-40	Rendah
<12	Sangat Rendah

**HASIL DAN PEMBAHASAN****Tabel 1.2 Pembahasan Siklus**

Siklus	Penurunan Kecemasan Berkomunikasi		Peningkatan Pelaksanaan Tindakan Layanan
	Pre test	Post test	
Siklus I Pertemuan I	80%	79%	56%
Siklus I Pertemuan II	73%	72%	69%
Siklus II Pertemuan I	73%	61%	79%
Siklus II Pertemuan II	67%	59%	89%
Siklus III pertemuan I	61%	55%	94%
Siklus III Pertemuan II	50%	35%	96%

Berdasarkan tabel diatas dari pelaksanaan yang telah dilakukan peneliti yaitu dalam penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik aserif dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi Peserta didik. Pelaksanaan tindakan layanan ini dilakukan secara bertahap dari siklus I, II, serta III. Dari setiap siklus terdapat penurunan kecemasan berkomunikasi Peserta didik yaitu peneliti memberi lembar angket yang dilakukan sebelum melaksanakan layanan (pre test) serta setelah melaksanakan layanan. Pada siklus I pertemuan I persentase yaitu 80% menjadi menjadi 79%, kemudian pada siklus I pertemuan II dengan persentase yang didapat yaitu menjadi 73% menjadi 72%, lalu dilanjutkan pada siklus II pertemuan I dengan persentase yaitu 73% menjadi 61%, setelah itu peneliti melanjutkan pada siklus II pertemuan II dengan persentase yang di dapat 67% menjadi 59%, setelah melaksanakan siklus II pertemuan II peneliti melanjutkan siklus yaitu siklus III pertemuan I persentase yang di dapat yaitu 61% menjadi 55%, serta pada siklus III pertemuan II persentase yang diperoleh yaitu 50% menjadi 35%. Dalam melaksanakan tindakan layanan kolabolator mengisi lembar observasi pada setiap siklusnya untuk menilai seberapa efektif peneliti dalam melaksanakan tindakan layanan sehingga dengan adanya lembar observasi peneliti dapat melihat kekurangan pada siklus yang telah di lakukan. Setiap siklus merasakan peningkatan dalam melaksanakan tindakan layanan dimana siklus I pertemuan I memperoleh persentase 56%, kemudian pada siklus I pertemuan II meningkat menjadi 69%, dilanjut siklus II pertemuan I persentase yang di dapat 79%, pada siklus II pertemuan II naik menjadi 89%, setelah itu peneliti melanjutkan pada siklus III pertemuan I meningkat menjadi 94%, serta pada siklus III pertemuan II naik menjadi 96%.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan yaitu penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik aserif dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi Peserta didik. Pada pelaksanaan tindakan layanan ini dimana dilakukan sebanyak 3 siklus masing-masing siklus 2 tindakan yaitu terdiri dari siklus I pertemuan I, siklus I pertemuan II, siklus II pertemuan I, siklus II pertemuan II, siklus III pertemuan I serta siklus III pertemuan II. Dari setiap siklus yang paling dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi Peserta didik yaitu siklus III pertemuan II karena Peserta didik merasakan penurunan kecemasan berkomunikasi yaitu 35% serta pada siklus III pertemuan II memperoleh peningkatan dalam melaksanakan tindakan layanan yaitu sebanyak 96%. Hal ini menunjukkan bahwa siklus III

pertemuan II ini sangat merasakan peningkatan sehingga adanya keberhasilan dari tindakan pelaksanaan layanan yang telah dilakukan.

## **PENUTUP**

Dari setiap siklus yang paling dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi Peserta didik yaitu siklus III pertemuan II karena siswa merasakan penurunan kecemasan berkomunikasi yaitu 35% serta pada siklus III pertemuan II memperoleh peningkatan dalam melaksanakan tindakan layanan yaitu sebanyak 96%. Dengan adanya pelaksanaan tindakan layanan ini dapat membantu subjek penelitian yaitu SM, DF, AG, AD, TT, PT, NS serta NA dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi .

## **REFERENSI**

- Fadilah. (2019). *Layanan bimbingan Kelompok dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan*. Jurnal Islamic Counseling. Vol 3 (2).
- Jihad. (2021). *Bahasa Indonesia (Tata Tulis dan Komunikasi Ilmiah)*. Media Sains Indonesia.
- Khairunnisa. (2019). *Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Peserta Didik Sekolah Dasar*. Jurnal Tunas Bangsa. Vol 6 (2).
- Khoiridah, dkk. (2021). *Persembahan UNITOMO Untuk Negeri*. Unitomo Press.
- Mintawati, H. (2022). *Cara Cepat Berbicara Efektif Dengan Metode IBC*. Insan Cendikia Mandiri.
- Lesmana. (2022). *Bimbingan dan Konseling Belajar*. KENCANA.
- Luddin, D. (2010). *Dasar-Dasar Konseling Tinjauan Teori dan Praktik*. Citapustaka Media Perintis.
- Rury, A. (2016). *Berpikir Positif Dan Melepaskan Emosi Negatif*. Goresan Pena.
- Rully, D. (2019). *Komunikasi Budaya Dan Dokumentasi Kontemporer*. Unpad Press.
- Sutja, A. dkk. (2017). *Penulisan Skripsi untuk prodi bimbingan konseling*. Wahana Resolusi.
- Ulfiah. (2020). *Psikologi Konseling Teori dan Implementasi*. KENCANA.
- Yesi, I. (2022). *Desensitasi Diri Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa IAIN PAREPARE*. Jurnal indonesian Journal of Islamic Counseling. Vol 4 (2).