

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Diskusi Kelompok

1. Pengertian Teknik Diskusi Kelompok

Teknik diskusi kelompok merupakan salah satu teknik dalam layanan bimbingan kelompok, dimana layanan ini memberikan bantuan kepada individu melalui kegiatan kelompok (Thohirin, 2013:164). Menurut Romlah (2001:3), “bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Thantawy (1997), menjelaskan pengertian bimbingan kelompok merupakan suatu upaya bimbingan yang diberikan kepada beberapa individu melalui situasi kelompok, dengan sasaran kelompok tetap adalah individu yang memiliki permasalahan yang sama. Layanan bimbingan kelompok didalamnya membahas mengenai topik-topik umum yang dijadikan sebagai bahan kepedulian bersama antar anggota kelompok, permasalahan yang menjadi topik utama dalam kelompok dibahas melalui susasana dinamika kelompok yang lebih intens serta konstruktif yang diikuti oleh semua anggota kelompok dengan dipimpin oleh ketua kelompok yaitu konselor (Thohirin, 2013:165).

Menurut Thohirin (2013:41), fungsi dari bimbingan kelompok adalah sebagai berikut: (1) Fungsi pemahaman, layanan bimbingan kelompok diberikan untuk memberikan pemahaman tentang diri konseli serta permasalahan yang sedang dihadapi serta lingkungan dan pihak yang membantu konseli (konselor). (2) Fungsi pengembangan, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki oleh konseli secara lebih terarah. Layanan Bimbingan melalui aktifitas kelompok memungkinkan anggota kelompok untuk dapat berperan aktif, serta terjadinya pertukaran pemikiran, pengalaman, rencana dan pemecahan masalah antar anggota kelompok (Rifda, 2016:110). Sehingga diskusi kelompok adalah metode dimana anggota

kelompok secara bersama-sama memecahkan masalah dengan cara berkelompok.

Untuk lebih mendalami teknik ini maka konselor perlu mengetahui apa saja ciri-ciri pelaksanaannya diantaranya yaitu, berkelompok, suasana yang hangat dan kekeluargaan, bebas, nyaman, serta menyenangkan. Disisi lain teknik homeroom ini juga memiliki tujuan berupa menjadikan siswa lebih akrab dengan lingkungan, untuk membuat siswa lebih paham terhadap dirinya sendiri, serta mengembangkan sikap positif. (Romlah, 2006 : 27) Dalam pelaksanaanya, bimbingan kelompok dengan teknik homeroom ini pasti dilakukan dengan ketentuan yang harus dipatuhi oleh anggota dan juga pemimpin kelompok guna berjalanya suatu layanan. Ada beberapa azas yang harus di ketahui (Ridhani, 2017 : 45 – 56).

1. Azas kesukarelaan yaitu dimana anggota kelompok atau konseli untuk mengikuti bimbingan secara sukarela tanpa ada unsur keterpaksaan.
2. Azas kerahasiaan, dimana anggota kelompok wajib untuk merahasiakan segala informasi yang diketahui selama kegiatan berlangsung terutama hal-hal yang tidak layak untuk diketahui orang lain.
3. Azas keterbukaan yaitu anggota kelompok atau konseli berusaha terbuka tanpa harus berpura-pura dalam memberikan informasi tentang dirinya maupun dalam menerima suatu informasi dari luar yang berguna untuk membantu perkembangan dirinya. Untuk itu konselor atau pemimpin kelompok juga harus bersikap terbuka tanpa berpura-pura.
4. Azas kenormatifan merupakan cara-cara yang mengatur anggota kelompok dalam berkomunikasi atau bertingkah laku sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Bukan hanya azas saja yang perlu diperhatikan, namun juga tujuan dari pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik homeroom ini juga sangat penting.

Karena dalam layanan bimbingan kelompok pasti memiliki tujuan tertentu bagi konselinya.

Pada layanan diskusi kelompok setiap anggota kelompok wajib untuk memperoleh kesempatan untuk mengemukakan pikirannya masing-masing dalam memecahkan suatu masalah. Melalui diskusi kelompok, para anggota kelompok mendapat kesempatan untuk memecahkan masalah bersama-sama, dengan saling memberikan saran dan pertimbangan untuk memecahkan masalah. Selain itu menurut Surya metode diskusi kelompok merupakan suatu proses bimbingan dimana individu akan mendapatkan suatu kesempatan untuk menyumbangkan fikiran masing-masing dalam memecahkan masalah bersamasama. Diskusi kelompok adalah suatu teknik bimbingan kelompok yang digunakan agar para anggota kelompok dapat mengumpulkan pendapat, membuat kesimpulan, dan memecahkan masalah yang dihadapi dengan jalan mendiskusikan masalah tersebut secara bersamasama (Miftakus, 2013:32).

Menurut Dewa Ketut Sukardi (2008) diskusi kelompok merupakan suatu pertemuan dua orang atau lebih yang bertujuan untuk menghasilkan keputusan bersama melalui proses saling tukar pengalaman dan pendapat. Tujuan dan manfaat yang diperoleh dari penggunaan teknik diskusi kelompok untuk siswa antara lain: siswa memperoleh informasi yang berharga dari teman diskusi dan pembimbing diskusi, membangkitkan motivasi dan semangat siswa untuk melakukan sesuatu tugas, mengembangkan kemampuan siswa berpikir kritis, mampu melakukan analisis dan sintesis atas data atau informasi yang diterimanya, mengembangkan keterampilan dan keberanian siswa untuk mengemukakan pendapat secara jelas dan terarah serta membiasakan kerja sama di antara siswa. Kegiatan diskusi kelompok berlangsung dalam beberapa tahap. Richard (2012) mengemukakan terdapat lima tahapan dalam melaksanakan diskusi kelompok yang perlu dilakukan yaitu menentukan

tujuan, berfokus pada diskusi, menyelanggarakan diskusi, akhir diskusi, dan menanyakan akhir diskusi.

Pada dasarnya diskusi sendiri merupakan bentuk pertukaran pikiran yang teratur dan terarah, baik itu dalam bentuk kelompok kecil maupun kelompok besar yang bertujuan untuk mendapatkan suatu pengertian, kesepakatan, dan keputusan bersama mengenai suatu masalah (Rizkina, 2013:19). Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik diskusi kelompok adalah salah satu metode dalam layanan bimbingan kelompok yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi dengan saling bertukar pikiran yang teratur dan terarah antara anggota kelompok untuk mendapatkan kesepakatan dan keputusan penyelesaian masalah dalam kelompok.

2. Tujuan Diskusi Kelompok

Menurut Sukardi (1984:66), tujuan penggunaan diskusi kelompok antara lain:

1. Menanamkan/ mengembangkan keterampilan dan keberanian untuk mengemukakan pendapat sendiri secara jelas dan terarah.
2. Mencari kebenaran secara jujur melalui pertimbangan-pertimbangan pendapat yang mungkin saja berbeda yang satu dengan yang lainnya.
3. Belajar menemukan kesepakatan pendapat melalui musyawarah karena masalahnya telah dimengerti dan bukan karena paksaan atau terpaksa menerima karena kalah dalam pemungutan suara.
4. Para siswa mendapat informasi yang berharga dari teman-temannya dalam diskusi kelompok dan pembimbing diskusi.

Sementara itu menurut Nursalim (2002:59), tujuan diskusi kelompok adalah sebagai berikut:

1. Memberi kesempatan kepada setiap peserta untuk mengambil suatu pelajaran dari pengalaman-pengalaman teman-teman peserta yang lain dalam mencari jalan keluar suatu masalah.
2. Memberikan suatu kesadaran bagi setiap peserta bahwa setiap orang itu mempunyai masalah sendiri-sendiri.
3. Mendorong individu yang tertutup dan sukar mengatakan masalahnya untuk berani mengutarakan masalahnya.
4. Kecenderungan mengubah sikap-sikap dan tingkah laku tertentu setelah mendengarkan pandangan, kritikan atau saran dari teman anggota kelompok.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan diskusi kelompok adalah untuk mengembangkan kesadaran tentang diri sendiri dan orang lain, mengembangkan keterampilan dan keberanian untuk mengemukakan pendapat, mendapat informasi dari teman-teman dan pemimpin diskusi, memberikan suatu kesadaran bagi setiap peserta bahwa setiap orang mempunyai masalah sendiri-sendiri, kecenderungan mengubah sikap-sikap tertentu setelah mendengarkan pandangan dan saran dari anggota kelompok.

3. Jenis-Jenis Diskusi Kelompok

Menurut Syafi'ei dalam Destriana (2017:34) menyebutkan terdapat 4 jenis diskusi diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok adalah diskusi yang dilaksanakan dengan membentuk kelompok-kelompok yang terdiri dari beberapa individu. Setiap kelompok membahas suatu masalah dengan topik-topik tertentu. Diantara peserta didik dalam kelompok itu ada yang bertugas sebagai sekretaris diskusi yang mencatat

apa yang telah dibicarakan dan menyampaikan resume pikiran-pikiran yang berlangsung dalam kelompok.

b. Diskusi panel

Diskusi ini dilaksanakan dengan menunjuk beberapa individu sebagai panelis, yaitu orang yang menyajikan pandangan-pandangannya berkaitan dengan topik yang diangkat menjadi pokok diskusi. Dalam suatu diskusi panel lazimnya ditampilkan empat sampai delapan panelis. Masing-masing panelis merupakan tokoh yang memahami benar salah satu masalah berkaitan dengan topik diskusi. Sehingga individu yang dipilih menjadi panelis adalah yang menguasai hal yang menjadi bagiannya agar individu tersebut dapat menyampaikan pandangannya di hadapan peserta diskusi. Diskusi panel merupakan model diskusi yang memungkinkan para panelis dan peserta diskusi saling memberi dan menerima gagasan. Ketua diskusi harus mampu mengatur lalu lintas diskusi agar tidak ada pihak yang memonopoli diskusi.

c. Dialog

Diskusi ini dilaksanakan dengan menampilkan dua orang sebagai pembicara yang akan menampilkan tanya jawab tentang suatu topik dihadapan peserta diskusi. Salah satu individu bertindak sebagai narasumber atau responden dan individu lainnya bertindak sebagai penanya. Narasumber harus menguasai masalah yang menjadi topik diskusi, sedangkan penanya harus memahami apa yang ingin diketahui oleh pendengar yang terdiri dari peserta diskusi lainnya. Anggota diskusi lain yang bertindak sebagai pendengar dapat juga berperan secara aktif dalam mengikuti jalannya dialog. Mereka dapat mengajukan pendapat, tanggapan, pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada narasumber maupun penanya.

d. Seminar

Diskusi ini dilaksanakan dengan menampilkan tiga sampai enam orang anggota diskusi yang bertindak sebagai pembicara. Masing-masing pembicara menyajikan makalah mengenai suatu masalah yang menyoroti topik diskusi dari sudut pandang tertentu. Dalam kegiatan seminar peran pemimpin diskusi sangat penting. Pimpinan diskusi harus dapat mengatur pembagian waktu untuk para penyaji, tanya jawab, penyajian simpulan dengan tepat sesuai dengan banyaknya pembicara serta waktu yang tersedia. Disamping itu pemimpin diskusi juga harus mampu memahami dengan cermat, cepat, dan tepat isi makalah yang disajikan pembicara, maupun tanggapan dari peserta seminar.

Dari beberapa jenis diskusi tersebut, jenis diskusi kelompok adalah jenis diskusi yang digunakan pada penelitian ini, hal ini adalah karena pelaksanaan penelitian menggunakan diskusi kelompok pada penelitian ini adalah dengan membentuk kelompok-kelompok yang terdiri dari beberapa individu. Setiap kelompok membahas suatu masalah dengan topik-topik tertentu. Diantara peserta didik dalam kelompok itu ada yang bertugas sebagai sekertaris diskusi yang mencatat apa yang telah dibicarakan dan menyampaikan resume pikiran-pikiran yang berlangsung dalam kelompok.

4. Bentuk-Bentuk Diskusi

Suryosubroto (2002:180), mengemukakan diskusi dapat dilakukan dalam bermacam-macam bentuk dan dengan bermacam-macam tujuan, bentuk-bentuk diskusi tersebut adalah:

a. *The social problema meeting*

Para anggota diskusi saling bertukar pikiran dan mengungkapkan mengenai pemecahan masalah social dilingkungan sekitarnya

dengan harapan agar anggota diskusi akan terasa “terpanggil” untuk mempelajari dan bertindak laku sesuai dengan baik.

b. *The open-ended meeting*

Para anggota diskusi saling bertukar pikiran dan mengungkapkan mengenai masalah apa saja yang berhubungan dengan kehidupan mereka sehari-hari dengan berbagai macam permasalahan.

c. *The educational-diagnosis meeting*

Para anggota diskusi saling bertukar pikiran dan mengungkapkan mengenai pelajaran dikelas dengan maksud untuk saling mengoreksi pemahaman mereka atas pelajaran yang telah diterimanya.

Berdasarkan bentuk-bentuk diskusi diatas, bentuk diskusi *The open-ended meeting* yang digunakan pada penelitian ini hal ini adalah karena pada penelitian ini para anggota diskusi saling bertukar pikiran dan mengungkapkan mengenai masalah apa saja yang berhubungan dengan kehidupan mereka sehari-hari dengan berbagai macam permasalahan sehingga nantinya para anggota mampu untuk mengatasi kecemasan berkomunikasinya.

5. Tahapan pelaksanaan teknik diskusi kelompok

Menurut Prayitno (1995), terdapat empat tahapan yang harus dilaksanakan dalam diskusi kelompok, tahapan-tahapan tersebut adalah:

- a. Tahap Pembentukan, Pada tahapan ini terdapat berbagai kegiatan yang akan dilakukan oleh pemimpin kelompok sebagai pengatur sekaligus pelaksana diskusi kelompok. Diantaranya yaitu mengungkapkan pengertian dan tujuan dari kegiatan bimbingan kelompok itu sendiri, menjelaskan mengenai cara-cara pelaksanaan bimbingan kelompok melalui diskusi kelompok, dan juga mengenai asas-asasnya. Sedangkan tugas anggota pada tahapan ini adalah memperkenalkan diri atau melaksanakan kegiatan permainan

dalam rangka menciptakan suasana keakraban antar anggota dan pemimpin kelompok.

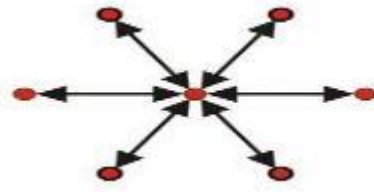
- b. Tahap Peralihan, Pada tahapan ini pemimpin kelompok akan menjelaskan kegiatan-kegiatan yang akan ditempuh selanjutnya, penawaran kembali kepada anggota kelompok mengenai kesiapannya dalam mengikuti kegiatan selanjutnya dalam bimbingan kelompok.
- c. Tahap Kegiatan Dalam pelaksanaan tahapan ini pemimpin kelompok akan mengemukakan suatu masalah atau topik yang akan dibahas secara bersama. Tanya jawab antar anggota kelompok dengan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas mengenai topik permasalahan yang akan dibahas. Dalam tahapan ini anggota kelompok akan membahas topik secara mendalam dan tuntas.
- d. Tahap Pengakhiran Pada tahap ini pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan pesan setelah pelaksanaan bimbingan kelompok, mengungkapkan hasil kegiatan, membahas kegiatan selanjutnya, serta mengemukakan pesan dan harapan.

6. Pola-pola jaringan komunikasi dalam diskusi

Pola jaringan komunikasi merupakan sistem penghubung antar anggota-anggota dalam suatu kelompok menjadi suatu kesatuan yang mampu membentuk pola dalam interaksi sesama anggota (Hardjono, 2016:45). Pola jaringan komunikasi dibentuk menjadi lima diantaranya adalah:

- a. Pola komunikasi roda

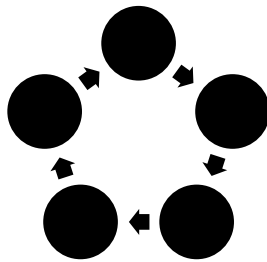
Seorang pemimpin sebagai komunikator yang berhubungan langsung dengan anggota kelompok sebagai komunikan.



Gambar 1. Pola komunikasi roda

b. Pola komunikasi lingkaran

Pola komunikasi lingkaran adalah pola yang menunjukkan setiap anggota dalam kelompok mempunyai peran yang sama. Yang dimaksud peran yang sama adalah setiap anggota berhak memberikan informasi atau menerima informasi.



Gambar 2. Pola komunikasi lingkaran

c. Pola komunikasi rantai

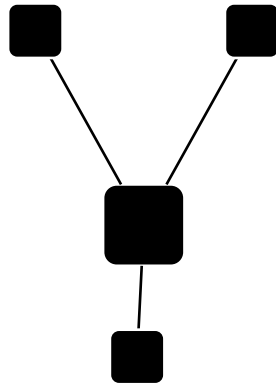
Pola komunikasi yang dilakukan dengan penyampaian pesan oleh satu anggota yang ada disebelahnya kemudian diteruskan anggota yang ada disebelahnya lagi terus menerus sampai pada seluruh anggota tanpa memberikan umpan balik pada pemimpin kelompok mengenai apa yang sudah diterimanya.



Gambar 3. Pola komunikasi rantai

d. Pola komunikasi Y

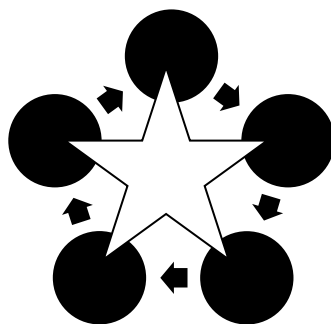
Pola komunikasi yang dilakukan antara tiga orang anggota dan kelompok diskusi yang dapat berkomunikasi satu sama lain. Namun ada dua orang yang dapat melakukan hubungan komunikasi dengan orang yang ada di sampingnya.



Gambar 4. Pola komunikasi Y

e. Pola komunikasi bintang

Seluruh anggota kelompok dapat saling berinteraksi satu sama lain dengan sesama anggota kelompok dalam menyampaikan informasi maupun menyampaikan pendapat dan melakukan timbal balik antara masing-masing anggota kelompok.



Gambar 5. Pola komunikasi bintang

Berdasarkan pola-pola jaringan komunikasi diatas pola jaringan komunikasi roda yang digunakan pada penelitian ini karena pemimpin kelompok yang menjadi pemimpin dalam

pelaksanaan diskusi karena hanya berfokus kepada pemimpin kelompok dan tanpa adanya interaksi antar anggota kelompok.

B. Kecemasan Berkomunikasi

1. Pengertian Kecemasan Berkomunikasi

Kecemasan ialah salah satu variabel penting dalam teori keperibadian yang mana merupakan dampak konflik sebagai bagian dari kehidupan sekaligus dipandang sebagai komponen dinamika keperibadian (Calvin Hall, 2017:107). Lain halnya, dalam kamus psikologi kecemasan berarti kegelisahan atau kekhawatiran yang kurang jelas dan tidak mendasar. Hal ini didukung pendapat Kartono (2000:129) yang menyebutkan bahwa kecemasan ialah perasaan kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan berlebih terhadap sesuatu yang belum pasti kebenarannya. Kecemasan merupakan fungsi ego bertujuan memperingatkan individu tentang datangnya bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi aktif yang sesuai. Secara garis besar fungsi kecemasan ialah mekanisme yang mengamankan ego dengan memberi sinyal tanda bahaya. Kecemasan merupakan salah satu karakteristik keperibadian dalam menjawab suatu situasi tertentu dengan memunculkan sindrom bahkan gejala respon berupa stres atau tekanan. Sedangkan kondisi kecemasan adalah suatu fungsi dari situasi-situasi yang membangkitkan kecemasan dan keperibadian individu seperti tertekan.

Atkinson (2001:12) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah emosi yang muncul berupa sesuatu yang tidak menyenangkan dan tidak menyenangkan. ditandai perasaan seperti khawatir, perihatin, dan takut yang dialami oleh seseorang dengan tingkatan yang berbeda-beda. Sementara Ollendick menyebutkan istilah kecemasan merujuk pada keadaan emosi yang bertolak belakang, menentang, bahkan tidak menyenangkan. Meliputi interpretasi subjektif akan arousal

atau ransangan fisiologis (Linda D.C,2004:4). Kemudian Freud menyebutkan kecemasan merupakan fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya. Oleh karenanya dapat disipakan reaksi adaptif yang sesuai (Alwisol :2004:22).

Kesimpulanya kecemasan merupakan suatu keadaan dimana emosional tidak menyenangkan atau tidak nyaman yang disertai perasaan subjektif. Perasaan ini berupa ketegangan,takut,khawatir dan gelisah disertai pula gejala otonomik dalam perubahan proses fisiologis kelenjar hormone dan sistem saraf simpatis seperti detak jantung cepat, susah bernapas dan berkeringat lebih. Inilah yang biasa terjadi manakalah seseorang merasa terancam oleh suatu situasi yang memungkinkan bahaya dan tidak bisa di atasi.

Sedangkan komunikasi sendiri menurut Uchjana (1992:6) adalah proses penyampaian suatu pernyataan oleh seseorang kepada orang lain untuk memberitahukan atau merubah sikap, pendapat dan perilaku, baik langsung secara lisan maupun tak langsung melalui media. Sedangkan Arni (2001:3) menyebutkan komunikasi adalah suatu proses dimana individu dalam hubungannya dengan individu lainnya, dalam kelompok, organisasi, dan masyarakat guna memberikan suatu informasi, Arni juga menyimpulkan bahwa defisini komunikasi yakni suatu proses dengan menggunakan symbol verbal maupun non verbal untuk dikirimkan, diterima dan diberi arti.

Sementara itu menurut Rogers dalam Fatmawati (2007:30) menyebutkan bahwa kecemasan berkomunikasi adalah perasaan gugup yang dialami oleh seseorang dan mempunyai rasa tidak nyaman kurangnya rasa kepercayaan diri ketika melakukan presentasi dihadapan publik rasa takut ketika berbicara dihadapan banyak orang. Sedangakat Sunil (2007:91), menyebutkan bahwa kecemasan komunikasi merupakan kondisi tidak tenang, gugup. Serta ketakutan yang dapat timbul ketika dihadapkan dengan

situasi mengancam seperti keharusan tampil didepan umum. Hal seperti ini sering terjadi dan wajar dialami oleh orang-orang yang tidak terbiasa tampil didepan umum. Seseorang yang mengalami kecemasan komunikasi mempunyai rasa takut terhadap gejala-gejala fisik yang dirasakan dan hal itu menyebabkan dirinya menghindar dari situasi –situasi yang dirasakan dan menimbulkan suatu gejala yang dirasakan (Romadhona, 2012:56).

Kesimpulanya kecemasan komunikasi adalah Suatu gejala yang dialami seseorang yang mempunyai rasa takut, gugup, gelisah dan kurangnya kepercayaan diri dan timbul perasaan negatif yang dirasakan saat sedang berhadapan dengan orang banyak. Biasanya seseorang yang mengalami kecemasan komunikasi mempunyai ketidak mampuan untuk menyusun kata –kata dan menyampaikan pesan secara sempurna walaupun sudah dipersiapkan sebelumnya.

2. Aspek – aspek Kecemasan Berkomunikasi

Terdapat 4 (empat) aspek dalam kecemasan berkomunikasi menurut Katerina (2017:45) diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Aspek suasana hati

Pada aspek ini suasana hati berperan dalam munculnya kecemasan berkomunikasi individu diantaranya ditandai dengan rasa cemas yang berlebihan, panik, dan kekhawatiran pada diri sendiri, sehingga siswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi akan memunculkan perasaan terancam terhadap sesuatu. Bukan hanya itu, dalam aspek ini keadaan yang sedang depresi dan juga rasa marah juga sangat bisa mempengaruhi kecemasan dalam berkomunikasi. Hal ini bisa terjadi karena depresi dialami seseorang ketika kesulitan mencari jalan keluar dari permasalahan yang sedang dihadapi, sehingga akan sangat mudah menyerah dan merasa bersalah.

b. Aspek Kognitif

Dalam aspek ini yang dimaksud dengan kecemasan lebih menunjukkan rasa kekhawatiran serta keprihatinan mengenai kemungkinan buruk yang akan dialami siswa yang sedang berada pada keramaian, dan menurut mereka ini merupakan suatu hal yang mengerikan yang mungkin saja terjadi kepada mereka. Hal ini akan membuat siswa berperilaku lebih ceroboh dan kurang hati-hati, sehingga mereka memilih untuk tidak melakukan apa-apa, dan tidak mau belajar secara efektif. Maka dari itu, rasa cemas yang berlebihan itu muncul.

c. Aspek Somatik

Aspek ini membagi penjelasannya menjadi dua, dan lebih berfokus pada aspek fisiologis. Yang pertama, pada aspek ini mengatakan dampak yang timbul secara langsung ketika siswa mengalami kecemasan, contohnya berkeringat dingin, denyut nadi cepat, otot terasa tegang, serta kepala yang berdenyut. Dan yang kedua, terjadi jika kecemasan ini dalam waktu yang berkepanjangan sehingga menimbulkan dampak seperti tekanan darah meningkat, sakit kepala, gangguan usus, serta rasa nyeri pada perut. Hal ini disebabkan karena waktu yang berkepanjangan sehingga timbul kerusakan jaringan berat.

d. Aspek motorik

Pada aspek motorik keadaan siswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi ditunjukkan beberapa hal seperti jari-jari kaki mengetuk-ngetuk, menggerak-gerakkan tangan dan biasanya siswa menjadi mudah kaget dari suatu yang muncul tiba-tiba. Aspek-aspek motorik yang terjadi merupakan gambaran dari rangsangan aspek kognitif dan somatik yang tinggi pada individu dan merupakan usaha yang dilakukan siswa untuk melindungi diri dari hal yang dirasa dapat mengancam.

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan berkomunikasi

Rodman (1991:80) faktor yang mempengaruhi kecemasan berkomunikasi adalah:

- a. Pengalaman kurang menyenangkan yang terjadi dimasa lalu ketika berbicara di muka umum adalah salah satu penyebab yang dapat memicu munculnya kecemasan kembali.
- b. Pikiran tidak rasional, dimana pemikiran ini mempengaruhi individu dalam memunculkan kecemasan berkomunikasi didepan umum sehingga keyakinan dan kepercayaan diri menjadi penyebab munculnya kecemasan.

Sementara itu menurut Nevid (2003:180) menyebutkan faktor kecemasan berkomunikasi adalah:

- a. Faktor kognitif yaitu munculnya rasa yang berlebihan terhadap, keyakinan, sensitif terhadap ancaman dan kecemasan, rasa takut dan rendahnya *self efficacy*..
- b. Faktor-faktor biologis yaitu munculnya sinyal dari tubuh seperti gangguan panik dan gangguan pada alarm respiratori diotak sehingga seseorang sering merasa panik.
- c. Faktor-faktor kausal yaitu penyebab yang muncul dari biologis dan sosial dimana respon terhadap kejadian yang mengancam dan menumbuhkan trauma dan pengamatan terhadap rasa takut terhadap orang lain.

4. Ciri – ciri kecemasan berkomunikasi

Menurut kartini kartono (2001:121) ciri-ciri kecemasan adalah sebagai berikut:

- a. Emosi-emosi kuat serta tidak stabil sering muncul seperti mudah marah, gempar dan heboh..
- b. Tubuh merasa mual dan ingin muntah. Lelah, berkeringat, gemetar..

- c. Ketegangan emosi dan bayangan kesulitan sering muncul dalam khayalan.

Sementara itu menurut katerina (2017:20) ciri-ciri kecemasan adalah sebagai berikut:

- a. Ciri fisiologis, yaitu ciri kecemasan ini dapat dilihat secara langsung pada individu yang mengalami kecemasan berbicara seperti anggota badan yang bergetar, telapak tangan, leher, dahi berkeringat, wajah memerah, suara bergetar, denyut jantung semakin cepat, dan terjadi kekakuan pada otot.
- b. Ciri psikologis yaitu yang dapat dilihat dari perilaku dimana individu kesulitan dalam mengarahkan pikiran dan mengungkapkan kata-kata dari psikologis seseorang namun dapat terlihat secara langsung karena seseorang mengalami kesulitan dalam menyusun pikiran atau mengungkapkan kata-kata. Beberapa perilaku tersebut adalah gugup, takut, merasa rendah diri, berkeinginan untuk segera mengakhiri kegiatan yang dilakukan, serta kesulitan dalam berkonsentrasi..

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri siswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi dapat dilihat secara psikologi yaitu rasa takut, gelisah, gugup dan dapat dilihat secara fisiologis yaitu berkeringat pada bagian –bagian tertentu, jantung berdetak kencang, kepala pusing dan lain-lain.

C. Penelitian terdahulu

No	Nama/Judul penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan	Persamaan
1	Putu Nopi Sayondari (2013), <i>“Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Tek</i>	Penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu bertujuan untuk mengetahui penerapan bimbingan kelompok	Penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu menggunakan	Sama-sama menggunakan teknik diskusi untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli

	<p><i>nik Diskusi Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 3 Singaraja”</i></p>	<p>dengan teknik diskusi kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII E di SMP Negeri 3 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. Rancangan penelitian ini adalah PTBK (Action Research In Counseling), rancangan 2 siklus dengan teknik purposive sampling, sampel ditentukan melalui pre-tes dan rasa percaya diri didapatkan melalui post-test. Data yang diperoleh di analisis dengan menggunakan t-test non parametric. Hasil penelitian ini menemukan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII E. Dari uji hipotesis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan</p>	<p>teknik diskusi untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Sementara penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah teknik diskusi untuk mengurangi kecemasan komunikasi siswa.</p>	
--	--	--	--	--

		<p>teknik diskusi kelompok efektif digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII E SMP Negeri 3 Singaraja.34</p>		
2	<p>Alzachbana (2018), “Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Dengan Topik Konsep Diri Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X-7 SMA Negeri 1 Sumenep”</p>	<p>Penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu bertujuan untuk menguji penerapan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas X-7 SMA Negeri 1 Sumenep. Peneliti ini merupakan penelitian Pre-Experiment dengan jenis <i>One-Group Pre-Test and Post-test design</i>. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah angket kemampuan kepercayaan diri. Angket percaya diri digunakan untuk mencari data tentang percaya diri siswa. Perlakuan diberikan pada siswa yang mempunyai percaya diri rendah di kelas X-</p>	<p>Penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu adalah layanan bimbingan kelompok teknik diskusi digunakan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa Sementara penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah teknik diskusi kelompok untuk mengurangi kecemasan komunikasi siswa</p>	<p>Sama-sama menggunakan teknik diskusi kelompok untuk membantu penyelesaian permasalahan konseli</p>

		<p>7 SMA Negeri 1 Sumenep dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan topik konsep diri. Analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan uji tanda. Dari hasil analisis diketahui bahwa rumusan hipotesis yang berbunyi “bimbingan kelompok teknik diskusi dengan topik konsep diri dapat meningkatkan percaya diri rendah siswa kelas X-7 SMA Negeri 1 Sumenep” dapat diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok khususnya teknik diskusi dengan topik konsep diri dapat digunakan oleh pembimbing untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas X-7 SMA Negeri 1 Sumenep.</p>		
3	<p>Aji Pradipta Susanta (2016) <i>“Pengurang</i></p>	<p>Penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan</p>	<p>Penelitian yang dilakukan oleh</p>	<p>Sama-sama memberikan layanan dengan teknik diskusi</p>

	<p><i>an frekuensi membolos melalui diskusi kelompok kecil pada siswa kelas x D teknik kendaraan ringan SMK Muhammadiyah 1 Moyudan”</i></p>	<p>bahwa diskusi kelompok kecil dapat mengurangi perilaku membolos siswa kelas X D TKR SMK Muhammadiyah 1 Moyudan. Data frekuensi perilaku membolos diperoleh dari data presensi semester 1 tahun ajaran 2014/2015 diperoleh data 27 siswa frekuensi membolosnya berkisar antara 7 sampai 30 kali. Hasil tindakan siklus I yang terdiri dari dua tindakan, 8 siswa frekuensi membolosnya berkurang menjadi 0. Hasil tindakan siklus II yang terdiri dari dua tindakan, 27 siswa frekuensi membolosnya telah berkurang menjadi 0. Hasil tersebut juga diperkuat dengan wawancara dan observasi terhadap subyek yang menunjukkan adanya pengurangan frekuensi membolos yang dapat dilihat dari</p>	<p>peneliti terdahulu menggunakan teknik diskusi kelompok untuk mengurangi perilaku membolos siswa sementara penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah menggunakan teknik diskusi kelompok untuk mengurangi kecemasan komunikasi siswa.</p>	<p>kelompok untuk membantu permasalahan yang sedang dihadapi siswa.</p>
--	---	--	--	---

		rekap presensi siswa.		
4	Urip Mulyani (2016) <i>“Pengaruh teknik diskusi kelompok dalam bimbingan kelompok terhadap peningkatan pemahaman siswa tentang dimensi seksualitas”</i>	Penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai asymp. sig. adalah sebesar $0,002 < 0,05$ (α). Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik diskusi kelompok dalam bimbingan kelompok terhadap peningkatan pemahaman siswa tentang dimensi seksualitas manusia. Skor rata-rata pemahaman kelompok eksperimen meningkat dari 15,3 (pretest) menjadi 21,5 (posttest) atau terjadi peningkatan skor rata-rata sebesar 6,2. Secara implisit, hal ini memberikan bukti bahwa teknik diskusi kelompok dalam bimbingan kelompok dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk	Penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu menggunakan teknik diskusi kelompok untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang dimensi seksualitas Sementara penelitian yang dilakukan peneliti adalah menggunakan teknik diskusi kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa.	Sama-sama memberikan layanan bimbingan dengan menggunakan teknik diskusi kelompok.

		<p>memberikan pemahaman yang memadai kepada siswa tentang suatu topik pembahasan. Oleh sebab itu, guru dapat memaksimal penggunaan teknik diskusi kelompok ini untuk memberikan pemahaman pada topik pembahasan yang lain dengan didasarkan pada kebutuhan dan tingkat pemahaman awal dari setiap siswa.</p>		
--	--	--	--	--

Berdasarkan penelitian terdahulu posisi penelitian yang dilakukan oleh peneliti lebih berfokus pada pemberian *treatment* menggunakan teknik diskusi kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa.

D. Kerangka konseptual

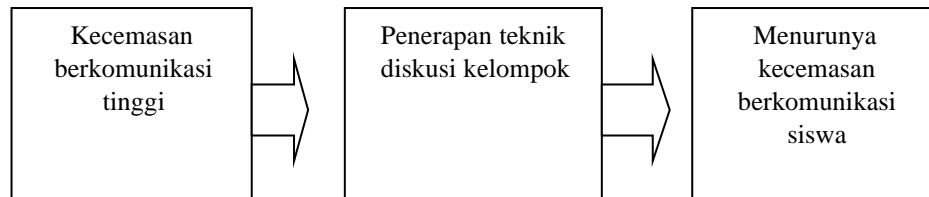
Bimbingan dan konseling merupakan layanan dalam membantu memandirikan dan mengembangkan potensi diri siswa. Untuk itu siswa tidak hanya belajar namun juga mengembangkan diri dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang-orang lainya baik itu dilingkungan sekolah maupun diluar sekolah. Namun pada faktanya tidak semua siswa dapat lancar dalam berkomunikasi maupun berinteraksi dengan individu lainya, terdapat beberapa hambatan yang dialami individu seperti kecemasan berkomunikasi tersebut Croskey (1984: 13) "*Comunication apprehension is an individual's level of fear or anxiety associated with either real or anticipated communication with another person or persons*". Dapat disimpulkan jika kecemasan berkomunikasi adalah kondisi

kecemasan/ketakutan, baik nyata maupun hanya prasangka, yang berkaitan dengan komunikasi dengan orang banyak.

Sedangkan Little John dan Foss (2009: 99) mengemukakan kecemasan berkomunikasi berkaitan penghindaran sosial, kecemasan berinteraksi dan kesegansosial. Gangguan utama dari kecemasan berkomunikasi yang dapat muncul adalah rasa khawatir yang berlebihan dapat menumbuhkan gejala-gejala kecemasan yang dapat mempengaruhi hidup kita. Sekitar 1 dari 20 orang memiliki gangguan kecemasan pada suatu waktu. Pada saat cemas, kita merasa takut dan tegang. Selain itu kita juga dapat mengalami satu atau lebih gejala fisik yang tidak menyenangkan, seperti denyut jantung yang cepat, jantung berdebar, tubuh terasa sakit, gemetar, berkeringat, mulut kering, nyeri dada, sakit kepala dan nafas cepat (Aldrin 2014:121).

Menurut Mc Croskey (dalam Little John dan Foss, 2009: 113) tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi adalah melakukan *training individual*. Sementara itu bimbingan kelompok adalah salah satu layanan yang membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi siswa secara berkelompok, salah satunya adalah membantu mengatasi kecemasan berkomunikasi siswa. Layanan dengan teknik diskusi kelompok dapat membantu untuk mengurangi kecemasan siswa dalam berkomunikasi antar sesama teman. Perlu diketahui juga bahwa dalam teknik ini responsi terhadap kecemasan itu dapat dipelajari atau dikondisikan, dan bisa dicegah dengan memberi substitusi berupa suatu aktivitas yang sifatnya melawan, yaitu melawan kecemasan. Hal tersebut juga mencakup analisa behavioral pertama dari stimulus yang menyebabkan kecemasan dan dibangunnya suatu hirarki dari situasi penghasil kecemasan; kemudian prosedur bersantai diajarkan dan diskenario yang dihayalkan, dari situasi yang dikemukakan dalam suatu urutan dari yang paling ringan sampai yang paling mengancam, berikut kerangka teoritis yang digunakan pada penelitian ini:

Gambar 2.1
Bagan Kerangka Teoritis



E. Hipotesis Penelitian

Pada penelitian ini hipotesisnya adalah adanya pengaruh teknik diskusi kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa SMK Darussalam Campurdarat Tulungagung.