

PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *DEEP BREATHING* TERHADAP KECEMASAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA

Ahnaf Fikrah¹, I Wayan Dharmayana², Rita Sinthia³

¹²³ Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu, Bengkulu

Korespondensi E-mail: ahnaf.fikrah054@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh konseling kelompok dengan teknik *deep breathing* terhadap kecemasan komunikasi interpersonal siswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *one-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII.2 SMP Negeri 1 Lebong yang berjumlah 32 siswa. Sampel ditentukan menjadi enam siswa dengan tingkat kecemasan komunikasi interpersonal sangat berat, dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan angket dengan skala pengukuran DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*). Data dianalisis dengan menggunakan uji t (*paired sample t-test*). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan komunikasi interpersonal siswa setelah diberikan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *deep breathing*. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan nilai $t = 6.697$ ($p < 0,05$). Artinya terdapat pengaruh *treatment* yang signifikan terhadap kecemasan komunikasi interpersonal siswa dengan teknik *deep breathing* pada siswa SMP Negeri 1 Lebong.

Kata Kunci : Kecemasan Komunikasi Interpersonal, Konseling Kelompok, Teknik Deep Breathing

THE EFFECT OF GROUP COUNSELING WITH DEEP BREATHING TECHNIQUES ON COMMUNICATION ANXIETY INTER PERSONAL OF STUDENTS

ABSTRACT

This study aimed to describe the effect of group counseling with deep breathing techniques on students' interpersonal communication anxiety. This study used an experimental method with a *one-group pretest-posttest design*. The population in this study were students of class VII.2 SMP Negeri 1 Lebong, amounting to 32 students. The sample was determined to be six students with a very heavy level of interpersonal communication anxiety, using a *purposive sampling* technique. Data was collected using a questionnaire with the DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) measurement scale. Data were analyzed using the t test (*paired sample t-test*). The results showed that there was a decrease in students' interpersonal communication anxiety levels after being given group counseling treatment with deep breathing techniques. The results of hypothesis testing show the value of $t = 6,697$ ($p < 0.05$). This means that there is a significant effect of treatment on students' interpersonal communication anxiety with deep breathing techniques on students of SMP Negeri 1 Lebong.

Keywords : Interpersonal Communication Anxiety, Group Counseling, Deep Breathing Technique

PENDAHULUAN

Manusia disebut makhluk sosial, karena manusia memerlukan individu lain agar dapat bertahan hidup. Manusia harus bisa berinteraksi dan berkomunikasi kepada orang lain yang ada di lingkungannya supaya dapat memenuhi kebutuhan sosialnya dan menjamin kelangsungan hidupnya. Agar terbentuknya interaksi yang baik perlu adanya komunikasi yang baik antar sesama manusia (Sulistiyana & Ririanti, 2020).

Kenyataannya, tidak semua manusia mampu berinteraksi dengan baik kepada individu lain. Menurut Siska (Sulistiyana & Ririanti, 2020) masih banyak individu yang belum bisa komunikasi pada individu lain dengan baik juga lancar di lingkungan sosialnya, terlebih lagi di lingkungan sekolah; masih ada siswa yang mengalami kesulitan untuk bergaul dengan teman di kelas dan guru ketika di kelas maupun di luar kelas. Itu berarti siswa tersebut sedang merasakan kesulitan saat berkomunikasi dengan orang lain. Sebagai makhluk sosial siswa diharapkan dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolahnya; dapat berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik dengan seluruh personil sekolah.

Dalam kehidupan, komunikasi ialah hal yang penting, karena berkomunikasi memudahkan individu untuk memahami dan memperoleh pengetahuan dan pemahaman informasi. Komunikasi juga memudahkan siswa saat proses pembelajaran di sekolah. Komunikasi yang buruk dapat membuat siswa sulit memperoleh informasi-informasi. Namun tak jarang banyak masalah yang timbul dalam proses komunikasi, salah satunya yaitu dikenal dengan istilah hambatan komunikasi (aprehensi komunikasi). Aprehensi komunikasi merupakan hambatan komunikasi yang memperlihatkan reaksi negatif dan kecemasan komunikasi individu saat berinteraksi dengan orang lain, seperti cemas ketika berbicara di depan umum ataupun cemas saat berkomunikasi interpersonal.

Kesulitan berkomunikasi timbul akibat perasaan cemas berkomunikasi, baik di lingkungan rumah, diluar rumah dan sekolah. Setiap orang membutuhkan komunikasi interpersonal yang baik karena bisa mempermudah terjadi interaksi dengan orang lain ataupun dapat bertukar informasi saat melakukan berbagai hal di luar rumah, termasuk di sekolah. Komunikasi interpersonal akan terhambat oleh perasaan cemas saat berkomunikasi. Komunikasi interpersonal menurut Beebe & Mark (Muliani et al., 2020) adalah interaksi antara orang-orang yang saling berpengaruh serta memiliki keinginan yang sama yaitu menjalin hubungan.

Kecemasan menjadi salah satu faktor terhambatnya komunikasi. Kecemasan adalah ketakutan dan kekhawatiran akan masa depan yang tidak memiliki sebab tertentu. Menurut Leonard's (Mukholil, 2018) kecemasan ialah keadaan khawatir yang didefinisikan ketika siswa merasakan ketegangan berlebih saat proses belajar. Keadaan seperti ini yang akan membuat individu kehilangan cara beradaptasi.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Lebong serta fokus utama siswa kelas VII.2. Hasil wawancara tidak terstruktur bersama Guru BK di SMP Negeri 1 Lebong melalui aplikasi *WhatsApp*, bahwa terdapat siswa yang memiliki kecemasan komunikasi interpersonal, seperti sulit mengemukakan pendapat, memiliki kecemasan komunikasi terhadap orang yang memiliki tingkat status lebih tinggi, khawatir tentang pendapat orang lain tentang dirinya ketika mentransmisikan sesuatu yang menyebabkan individu mundur dari lingkungan. Biasanya siswa yang memiliki kecemasan komunikasi interpersonal cenderung pasif, pendiam, merasa takut salah. Hal ini diketahui dari kebiasaan siswa di kelas ketika harus berkomunikasi dengan guru maupun ketika diskusi kelompok, mereka terlihat kurang mampu untuk bertanya pada guru ketika belum sepenuhnya memahami materi, siswa yang kurang mampu bergaul dengan teman di kelas karena merasa tidak populer dan memilih menyendiri, siswa mengalami kecemasan komunikasi interpersonal karena kontrol yang rendah saat disituasi komunikasi. Tentu ini sangat mengganggu dalam hubungan sosialnya, terlebih lagi siswa kelas VII yang menginjak masa peralihan dari anak-anak menuju masa peremajaan.

Melihat kondisi tersebut peneliti memilih memberikan layanan konseling kelompok dan teknik *deep breathing* kepada sejumlah siswa yang mempunyai permasalahan kecemasan komunikasi interpersonal. Peneliti mengharapkan dengan diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *deep breathing* para siswa dapat mengurangi dan mengendalikan kecemasan komunikasi interpersonal, selain itu dapat melatih keterampilan komunikasi interpersonal siswa sehingga membantu siswa menyesuaikan diri dengan baik dengan lingkungan barunya.

Menurut Basuki (2013), "Layanan bimbingan kelompok (KKp) bermanfaat untuk mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa". Peneliti memilih memberikan layanan konseling kelompok karena konseling kelompok mampu mengatasi masalah kecemasan komunikasi interpersonal pada siswa. Menurut Prayitno (2004), tujuan khusus dari konseling kelompok ialah mengembangkan perasaan, intelektual, pendapat, serta perilaku yang diarahkan pada perilaku, khususnya dalam

bersosialisasi/berkomunikasi, serta penyelesaian masalah individu dan dampaknya.

Davis dkk. dalam Monica et al., (2021) mengatakan bahwa teknik *deep breathing* merupakan teknik pernapasan dalam, fungsinya yaitu untuk menghilangkan pikiran yang kacau akibat individu tidak dapat mengontrol egonya, memudahkan individu mengendalikan diri, menyelamatkan jiwa dan terakhir individu akan mempunyai tubuh yang sehat.

Menurut Davis et al., (Erford, 2016) manfaat *deep breathing* yaitu berkurangnya kecemasan umum, panik dan agorafobia, kesedihan, lekas marah, otot yang tegang, kepala yang sakit, rasa lelah, pernapasan berhenti, hiperventilasi, pernapasan pendek, dan tangan kaki dingin.

Berdasarkan nilai manfaat di atas, teknik *deep breathing* dipilih oleh peneliti dalam penelitian ini, karena dengan menggunakan teknik *deep breathing* bisa membuat siswa nyaman dan rileks. Teknik *deep breathing* juga dapat membantu siswa dalam mengurangi ketegangan yang diakibatkan oleh stres yang dialami siswa, dengan teknik *deep breathing* siswa juga dapat mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal.

Tujuan penelitian adalah untuk mengukur tingkat kecemasan komunikasi interpersonal siswa sebelum dan sesudah diberi *treatment*. Kuesioner digunakan untuk menilai besarnya kecemasan dalam komunikasi interpersonal siswa sebelum dan sesudah mereka diberi suatu tindakan.

METODE

Metode penelitian eksperimen dengan analisis data kuantitatif. Sugiyono (2016) menjelaskan penelitian kuantitatif di dasarkan pada konsep yang positif dan di pergunakan untuk menganalisis populasi juga sampel. Pengumpulan datanya menggunakan instrumen. Pengolahan data dengan metode statistik, bertujuan untuk menguji hipotesis.

Desain penelitian ini satu kelompok *pretest-posttest*. Itu digunakan untuk melihat hasil adakah pengaruh dari pemberian tindakan yang dinilai pada saat *pretest* dan *posttest*. Sampel akan di ambil dengan teknik *purposive sampling* yaitu dilihat dari kriteria atau pertimbangan. Populasi penelitian 32 siswa kelas VII.2 SMP Negeri 1 Lebong. Selanjutnya, didapatkan enam orang siswa yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yakni yang memiliki skor kecemasan komunikasi interpersonal yang sangat berat. Instrument yang digunakan pengumpulan data berupa kuesioner kecemasan komunikasi interpersonal yang pernyataannya diambil dan dimodifikasi dari skala DASS

(*Depression Anxiety Stress Scale*).

Uji validitas menurut Janna & Herianto (2021) uji yang mempunyai fungsi melihat alat ukur valid atau tidak valid. Maksud dari alat ukur ialah beberapa pertanyaan dalam angket. Angket akan valid bila pertanyaan di dalamnya dapat mengungkapkan sesuatu yang diukur. Pada penelitian ini pengujian validitas tidak dilaksanakan di awal sebab alat ukur yang peneliti gunakan merupakan alat ukur standar.

Notoatmodjo (Janna & Herianto, 2021) mendefinisikan reliabilitas sebagai ukuran seberapa besar alat ukur bisa dipercaya. Akibatnya, uji reliabilitas bisa dipergunakan saat menilai konsistensi alat ukur, atau jika alat ukur tetap konstan setelah diukur berulang. Suatu alat pengukur dapat diandalkan jika secara konsisten memberikan temuan yang sama setelah beberapa kali pengukuran. Uji reliabilitas menghasilkan skor *Cronbach's Alpha* 0,943 artinya instrumen kuesioner DASS reliabel. Rumus yang digunakan dalam menganalisis data yaitu *Paired Sample T-test* dengan bantuan SPSS versi 24.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Lovibond and Lovibond (dalam Marsidi (2021)) adapun kategorisasi skala kecemasan pada angket DASS dapat dilihat pada Tabel 1. Peneliti sudah memodifikasi 14 item pernyataan kecemasan pada angket DASS dengan variabel terikat yang peneliti bahas yaitu kecemasan komunikasi interpersonal. Kategorisasi skala kecemasannya terlihat di tabel 1 berikut :

Tabel 1
Kategori Kuesioner DASS-42

Kategori kuesioner	
DASS-42	Kecemasan
Normal	0-7
Ringan	8-9
Sedang	10-14
Berat	15-19
Sangat Berat	20+

Berdasarkan Tabel 1 dapat dikategorikan bahwa skor 0-7 termasuk dalam kategori normal, skor 8-9 termasuk dalam kategorisasi ringan, dengan nilai 10-14 termasuk pada kategorisasi sedang, nilai 15-19 termasuk pada kategorisasi berat dan skor 20+ termasuk ke kategorisasi sangat berat.

Perbandingan nilai dan rata-rata 6 siswa dengan skor cenderung sangat berat saat *pre-test* dan mengalami penurunan kecemasan pada saat *post-test* setelah diberi tindakan bisa dilihat dalam tabel 2:

Tabel 2
Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test* Tingkat Kecemasan Komunikasi Interpersonal

No	Inisial	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori	Skor <i>Post-test</i>	Kategori	Skor Penurunan
1	AARG	27	Sangat Berat	14	Sedang	13
2	ARI	23	Sangat Berat	12	Sedang	11
3	KP	21	Sangat Berat	14	Sedang	7
4	NZ	22	Sangat Berat	9	Ringan	13
5	SMA	21	Sangat Berat	10	Sedang	11
6	VTD	28	Sangat Berat	7	Normal	21
Jumlah		142		66		
Tertinggi		28		14		
Terendah		21		7		
Mean		24,5		10,5		

Tabel 2 menunjukkan jika sesudah mendapatkan perlakuan konseling kelompok dan teknik *deep breathing*, rata-rata tingkat kecemasan komunikasi interpersonal siswa mengalami penurunan. Perbedaan skor dan mean sebelum dan sesudah terapi terlihat pada Tabel 2, dengan rata-rata atau mean sebelum perlakuan sebesar 24,5. Setelah diberikan *treatment* berupa konseling kelompok dan teknik *deep breathing* didapatkan sebanyak satu orang siswa penurunan tingkat kecemasan komunikasi interpersonal kategori normal yaitu siswa berinisial VTD, kemudian sebanyak satu orang memiliki penurunan tingkat kecemasan komunikasi interpersonal kategori ringan yaitu siswa berinisial NZ, dan empat orang siswa memiliki penurunan tingkat kecemasan komunikasi interpersonal kategori sedang yaitu siswa berinisial AARG, ARI, KP, dan SMA, dengan rata-rata atau mean yaitu 10,5. Siswa yang memiliki skor penurunan tertinggi adalah VTD dengan skor penurunan sebesar 21. Siswa yang memiliki skor penurunan terendah adalah KP dengan skor penurunan sebesar 7. Dari temuan ini disimpulkan jika telah ada penurunan kecemasan komunikasi interpersonal siswa yang dibuktikan dengan rerata *pre-test* 24,5 dan *post-test* 10,5.

Hasil Uji t mendapatkan nilai $t = 6,697$ dan Sig. (2-tailed) $0,01$ ($P < 0,05$), maka H_0 ditolak H_a diterima. Artinya ada pengaruh dari layanan konseling kelompok dengan teknik *deep breathing* untuk menurunkan kecemasan komunikasi interpersonal pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Lebong.

Telah tampak perubahan pada setiap pertemuan. Pertemuan pertama anggota mulai paham dengan layanan konseling kelompok yang diberi, di pertemuan kedua anggota kelompok memahami teknik *deep breathing*, pertemuan ketiga anggota kelompok aktif memberi pendapat juga saran serta menerapkan *deep breathing* lalu pada pertemuan keempat dan seterusnya anggota telah lebih paham dan mulai terbiasa melaksanakan teknik *deep breathing* yang diberikan pemimpin kelompok.

Pada penelitian ini layanan konseling kelompok dan teknik *deep breathing* berpengaruh dalam mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal siswa. Hasilnya juga selaras dengan temuan Monica et al., (2021) berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok menggunakan Teknik *Deep Breathing* terhadap Regulasi Emosi Siswa Kelas IX SMP Negeri 4 Kota Bengkulu”. Temuan ini mengatakan bahwa teknik *deep breathing* memberikan pengaruh terhadap regulasi emosi siswa. Regulasi emosi yaitu cara yang digunakan untuk mengontrol emosi negatif dalam diri individu, itu berarti berkaitan dengan kecemasan komunikasi interpersonal yang merupakan emosi negatif yang dirasakan oleh individu ketika dihadapkan dengan situasi komunikasi. Dengan diberikannya layanan konseling kelompok bersama teknik *deep breathing* bisa meningkatkan regulasi emosi sehingga kecemasan komunikasi pun dapat dikendalikan.

Dengan diberikannya layanan konseling kelompok dan penerapan teknik *deep breathing* yang mengajak siswa untuk tetap fokus dan tenang dalam menghadapi emosi negatif yang dirasakan dalam hal ini kecemasan komunikasi interpersonal. Penerapan teknik *deep breathing* memberikan ketenangan dan fokus untuk mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal yang dialami. Penurunan kecemasan yang dialami siswa dapat dilihat dari setiap pertemuan, pada pertemuan pertama siswa belum bisa melakukan teknik *deep breathing* dengan benar, pada pertemuan kedua siswa sudah mulai bisa melakukan teknik *deep breathing* dan siswa juga sudah mulai bisa mengendalikan kecemasan komunikasi interpersonal yang dialami, pada pertemuan ketiga siswa dapat menguasai teknik dengan baik dan di setiap pertemuan siswa menunjukkan perubahan yang baik dalam mengendalikan kecemasan dan memahami teknik yang sudah diberi, sehingga kecemasan komunikasi interpersonal dapat berkurang. Terlihat dari hasil analisis data dan pengamatan selama kegiatan konseling kelompok dilaksanakan.

Berdasarkan uraian bisa dinyatakan bahwa layanan konseling kelompok memberi bantuan pada anggota kelompok agar dapat menghadapi masalah-masalah yang akan datang. Keterampilan ini diperlukan bagi anggota kelompok untuk dapat menguasai cara-cara atau kebiasaan baru dalam menghadapi kecemasan.

SIMPULAN

Rata-rata skor angket *pre-test* kecemasan komunikasi interpersonal siswa kelas VII.2 SMP Negeri 1 Lebong adalah 24,5 yang tergolong ke dalam kategori sangat berat. Rata-rata skor angket *post-test* kecemasan komunikasi interpersonal siswa kelas VII.2 SMP Negeri 1 Lebong sesudah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *deep breathing* menurun menjadi 10,5 yang dapat digolongkan ke dalam kategori sedang. Menurut temuan pengujian hipotesis, ada penurunan yang cukup besar. Berdasarkan temuan tersebut disimpulkan jika layanan konseling kelompok dan teknik *deep breathing* bisa mempengaruhi penurunan kecemasan komunikasi interpersonal siswa kelas VII.2 SMP Negeri 1 Lebong.

Berdasarkan temuan ini, maka peneliti memberikan rekomendasi kepada peneliti lain sebagai bahan pembandingan dan referensi penelitian selanjutnya, dan berguna menjadi bahan pertimbangan untuk lebih mendalami penelitian berikutnya. Misalnya, menggunakan layanan konseling kelompok dengan berbagai faktor seperti mengendalikan emosi, mengurangi depresi, dan membantu perokok berhenti merokok dengan berbagai peserta penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Basuki, A. (2013). Efektivitas Pelayanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan UNY*, 6(1).
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Kedua)*. Pustaka Belajar.
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). Artikel Statistik yang Benar. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 18210047, 1–12.
- Marsidi, S. R. (2021). *Identification Of Stress, Anxiety, And Depression Levels Of Students In Preparation For The Exit Exam Competency Test*. *Journal of Vocational Health Studies*, 5(2), 87.
- Monica, W., Elita, Y., Mishbahuddin, A., Bimbingan, P., & Keguruan, F. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Deep Breathing* Terhadap Regulasi Emosi Siswa Kelas IX SMP Negeri 4 Kota Bengkulu. 000.

- Mukholil. (2018). Kecemasan Dalam Proses Belajar Mukholil *). *Kecemasan Dalam Proses Belajar*, 8, 1–8.
- Muliani, M., Zahara, S. R., & Azni, A. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Fisika Kelas X SMAN 1 Kutamakmur. *Relativitas: Jurnal Riset Inovasi Pembelajaran Fisika*, 3(2), 18.
- Prayitno. (2004). *Seri Layanan Konseling. L1-L9*
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (p. 336).
- Sulistiyana, & Ririanti, R. (2020). Pelatihan Teknik Asertif Untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Kelas X SMA Negeri 12 Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas*, 5(2), 126–132.