

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Manusia pada umumnya adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan antara satu dengan lainnya dengan melakukan interaksi antara keduanya (Amaliawati, 2017). Sejumlah aktivitas manusia bersikap dinamis baik dalam lingkungan keluarga, masyarakat maupun sekolah manusia tentunya harus menjadi bagian dari kehidupan sosial budaya yang melingkupinya yang mana mereka tentu memiliki keunikan masing-masing (Dharma, 2017) dalam dunia pendidikan khususnya serta berinteraksi dengan baik sangat penting untuk memahami suatu pembelajaran (Aldina et al., 2019). Selain itu komunikasi juga menjadi alat penyesuaian diri bagi remaja, karena dalam hal ini suatu hal yang paling sulit bagaimana dirinya dapat menyesuaikan diri dengan baik (Mataputun & Saud, 2020).

Sekolah menengah pertama ( SMP ) dalam usia ini individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa karena diusia mereka sudah masuk dalam masa remaja. Masa remaja berlangsung cukup lama, tergantung pada faktor seperti wilayah, era, dan tingkat perkembangan suatu negara, biasanya rentang usia 12-15 tahun mencakup masa SMP (Putra & Jamal, 2020). Pada masa remaja adalah masa yang relatif lebih sulit dan penuh dengan problematik hal tersebut kadang membuat fenomena siswa menjadi berkurang karena ketidak berdayaan mereka menghadapi masalah (Pelayanan et al., 2019) ketika remaja mengalami permasalahan yang menjadi dasar utama penentu dalam dirinya adalah teman sebaya, yang merupakan orang pertama kali mereka hubungi sebelum bercerita dengan orangtua atau konselor, karena dirinya merasa lebih nyaman dengan orang seusianya (zeti novitasari, Nur hidayah, 2017) tugas utama dalam masa remaja adalah pencarian identitas dalam berbagai lingkungan sekitar, apalagi dalam lingkup sekolah, mereka membutuhkan waktu untuk membangun hubungan pertemanan baru meski dalam masa SMP mereka masuk usia remaja madya yang baru mengenal lingkungan dan banyak mempelajari hal yang baru mereka ketahui,

perlunya memulai untuk mengenal berbagai ketrampilan sosial ( *Social skill* ) untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari (Larasati & Marheni, 2019) salah satu cara membangun hubungan yang baik dengan lingkungan untuk bisa berinteraksi dengan siapapun serta membangun rasa kepercayaan diri remaja harus memiliki ketrampilan dalam berkomunikasi dengan baik (Larasati & Marheni, 2019).

Menurut Devito (2011 ) mendefinisikan komunikasi sebagai proses satu orang atau lebih berpartisipasi dalam tindakan mengirim dan menerima pesan, serta memberikan umpan balik secara langsung. Dewanti & Novitasari (2020) mengatakan komunikasi sangat mempengaruhi proses interaksi masing-masing individu, untuk itu setiap individu dapat melakukan komunikasi dengan efektif harus memahami ketrampilan dalam berkomunikasi, karena kemampuan berkomunikasi dapat kita peroleh melalui pengalaman dan pengamatan, maka dari itu setiap individu memiliki perbedaan ada yang mampu berkomunikasi dengan baik dan juga ada yang belum memiliki ketrampilan dengan baik. Komunikasi dapat dilakukan melalui satu arah maupun dua namun jika komunikasi dilakukan dua arah kurang efektif karena ada salah satu pihak yang pasif, sedangkan komunikasi yang dilakukan dua arah dapat lebih efektif karena dari kedua pihak dapat saling berkomunikasi atau dialong secara langsung. Seperti halnya apa yang dikatakan oleh (Aldina et al., 2019), yang mana ketika melakukan komunikasi bukan hanya menyampaikan pesan tetapi juga menentukan tingkat hubungan interpersonal pada diri seseorang karena keberhasilan pada saat seseorang melakukan komunikasi itu dapat dilihat pada efektifnya sebagai komunikator interpersonal.

Komunikasi interpersonal adalah penyampaian pesan-pesan kepada seseorang yang ditujukan kepada orang lain dengan tujuan dan maksud tertentu serta dapat memberikan timbal balik secara langsung antara komunikator dengan komunikan dengan itu dapat mengetahui tanggapan secara langsung dari komunikan dan dapat mengetahui apakah itu positif maupun negatif, maka dari itu komunikasi interpersonal ini dikatakan logis (Devito 2011: 252 ). Selanjutnya Ngalimun (2015) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang dilakukan oleh dua orang atau lebih secara tatap muka yang baik

itu melalui bahasa lisan maupun nonverbal baik secara langsung maupun tidak langsung. Suroto AW dalam (Firra, 2021) berpendapat bahwa komunikasi interpersonal memiliki karakteristik, seperti adanya pertukaran pesan yang berjalan dua arah dan peserta komunikasi berinteraksi dalam jarak dekat untuk memastikan efektifitas, memberikan tanggapan secara langsung atau segera. Untuk itu agar komunikasi berjalan dengan baik ada beberapa aspek agar dapat mengetahui berhasil apa tidaknya dalam berkomunikasi seperti yang dikatakan oleh Dewanti & Novitasari (2020) diantaranya adalah, memiliki sifat keterbuka (*Oppenness*), empati (*Empaty*), dukungan(*Supporteness*), rasa positif (*Positiveness*), dan kesetaraan (*Equality*). Penting untuk diingat bahwa kemampuan berkomunikasi interpersonal bukanlah sifat bawaan dari karakter kepribadian, tetapi merupakan suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan ditingkatkan, bahkan di lingkungan sekolah. Komunikasi yang efektif berperan sebagai penghubung dalam kolaborasi dan proses transformasi informasi untuk mendukung kemajuan komunikasi siswa. Beberapa kesulitan dalam komunikasi tidak selalu berasal dari perasaan individu, melainkan bisa disebabkan oleh kegagalan dalam menyampaikannya dengan efektif kepada pihak lain (Amaliawati, 2017).

Dalam Undang-Undang sisdiknas No 20 Tahun 2003 dijelaskan bahwa tujuan pendidikan adalah menciptakan lingkungan belajar yang terorganisir sehingga peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi spiritual, kontrol diri, kepribadian, kecerdasan, moral yang baik, dan keterampilan yang diperlukan oleh masyarakat dan negara. Setiap peserta didik memiliki kepribadian dan keterampilan yang beragam, di antaranya, keterampilan komunikasi menjadi salah satu yang esensial (Experiential et al., 2022).

Lebih lanjut berdasarkan wawancara pada guru BK disekolah SMP Negeri 2 Rengel pada hari Kamis 2 Maret 2023 dengan ibu Sri Rahayu bahwasannya ada beberapa anak yang memiliki komunikasi interpersonal rendah pusat pada anak kelas VIII, karena anak kelas VIII adalah anak yang baru masuk masa dewasa awal dan baru mengenal mengenai dunia pendidikan yang lebih tinggi mereka masih dalam masa pengenalan, namun disamping itu anak kelas VIII ini memiliki kemampuan dalam prestasi belajar yang bagus hanya saja mereka belum berani

membuka diri, dapat dilihat ketika dalam proses pembelajaran dikelas dengan metode diskusi kelompok mereka belum berani mengutarakan pendapat dan kritiknya padahal dalam segi prestasi yang dilihat sangat baik, dan mereka pun tidak berani jika dikritik serta diberi saran belum bisa menerima ketika bergaul dengan teman sebaya, karena rendahnya dalam kemampuan komunikasi interpersonal ini juga berdampak dalam pergaulan mereka karena banyak ketidakcocokan sesama dan tidak berani saling terbuka untuk menyelesaikan permasalahannya.

Sedangkan hasil wawancara disekolah dengan Ibu Sri Rahayu selaku guru BK disekolah SMP Negeri 2 Rengel, bahwasanya sudah hampir 80% siswa kelas VIII sudah memiliki keberanian untuk komunikasi interpersonal, mereka sudah bisa mengutarakan bagaimana pendapat serta memberikan beberapa saran untuk timbal baliknya, dapat dilihat pula ketika dalam pembelajaran menggunakan metode diskusi sudah bisa memberikan tanggapan serta bisa menerima saran dari orang lain, karena sikap interpersonal ini 50% berdampak pada sifat egoisme dalam diri dan tidak mau membuka diri, tetapi tidak dipungkiri pula masih banyak siswa kelas VIII yang lebih cenderung menutup diri entah memiliki alasan seperti apa, untuk itu kenaikan kelas atau lamanya mereka bersekolah belum bisa dijadikan tolak ukur untuk keberanian mereka dalam berkomunikasi.

Keterbatasan dalam kemampuan berkomunikasi interpersonal seseorang tidak hanya menjadi penghambat kemajuan karir seseorang. Seperti yang kita ketahui, kemampuan berkomunikasi yang baik meningkatkan kualitas hubungan antarindividu, termasuk dalam lingkup keluarga. Sebab keluarga merupakan fondasi mendasar dari kehidupan sosial manusia. dan juga teman bergaul, dengan memiliki lingkungan keluarga yang baik dari situ pula anak bisa menentukan pergaulan diluar keluarga yang nantinya mereka dapat memilih teman sebaya dengan sendirinya, sehingga tidak terjadinya pergaulan yang melenceng. Safira Wicaksono et al., (2013) mengatakan bahwa Anak sangat membutuhkan kemampuan interpersonal yang tinggi agar mampu memilih dalam bergaul dengan teman sebayanya, karena teman sebaya juga mempengaruhi gangguan neurotik, tingkah laku, kenakalan dan juga penyesuaian diri dimasa dewasa, untuk itu

kecerdasan intelektual tidak dibawa anak sejak lahir tetapi melalui proses belajar yang berkesinambungan.

Kasus yang terjadi karena kesalah fahaman dan tidak memberanikan terbuka satu sama lain salah satunya dalam tiga kasus pembunuhan yang menyita perhatian masyarakat, kepala biro penerangan Masyarakat (Karopenmas ) Devisi Humas polri, dalam tiga kasus pembunuhan yang menarik perhatian publik, mayoritas terjadi karena masalah antara pelaku dan korban yang diakibatkan oleh interaksi yang kurang baik. Hal ini dapat menimbulkan perasaan sakit hati, dendam, atau kata-kata yang menyakiti perasaan, yang pada akhirnya mendorong pelaku untuk melakukan tindakan pembunuhan.

Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan fenomena diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa permasalahan yang sering dihadapi karena kurangnya kejelasan dalam penjelasan satu sama lain dan saling tertutup dapat berakibat salah faham dan menjadikan perpecahan, hal tersebut dapat terjadi baik dalam keluarga, teman sebaya maupun peserta didik karena bagaimana remaja berinteraksi dan berperilaku di dalam lingkungan keluarga akan terlihat juga ketika berinteraksi dan berperilaku dilingkungan lainnya, seperti dalam lingkungan sekolah siswa dapat berinteraksi melalui sebuah kelompok entah dalam kelompok pertemanan ataupun dalam kelompok pembelajaran atau bisa disebut dengan bimbingan kelompok disitu mereka pastinya akan melakukan suatu interaksi dan komunikasi akan terjalin, untuk mengatasi suatu komu ikasi interpersonal yang rendah (Larasati & Marheni,2019).

Menurut Prayitno dalam (Maunti & Telaga, 2021) Bimbingan Kelompok adalah usaha untuk membimbing sekelompok siswa agar mereka tumbuh menjadi kelompok yang besar, kokoh, dan mampu mandiri. Sedangkan menurut Romlah (2019) Bimbingan Kelompok merupakan memberikan bantuan kepada individu dalam konteks situasi kelompok, bertujuan untuk mencegah kemungkinan timbulnya masalah pada siswa dan mengoptimalkan perkembangan potensi mereka. Prayitno dalam (Setiari et al., 2019) mengatakan melalui layanan bimbingan kelompok, diinginkan adanya dinamika yang mendorong anggota kelompok untuk lebih bebas dan terbuka dalam berekspresi. Dengan bantuan dari

rekan-rekan sekelompok, hal ini dapat memberikan dorongan bagi peserta didik, sehingga tingkat kepercayaan diri mereka dalam proses belajar dapat meningkat.

Beberapa dari hasil penelitian terdahulu yang dilakukan untuk mengatasi komunikasi interpersonal salah satunya oleh (Timothius, 2017) yang berjudul “Peranan komunikasi interpersonal antara guru bimbingan konseling (BK) dengan siswa dalam menangani kenakalan siswa (Studi Kasus di SMP Kristen 2 Salatiga) dengan hasil bahwa komunikasi interpersonal memiliki peran penting dalam mengatasi siswa yang membolos dengan cara berkomunikasi secara langsung. Terdapat juga dalam penelitian (Harahap et al., 2023) dengan judul, “Upaya meningkatkan komunikasi interpersonal melalui teknik konseling kelompok pada siswa kelas VII B SMP negeri 1 pakem” dengan hasil konseling kelompok memiliki banyak manfaat sebagai metode untuk membantu siswa menyelesaikan masalah-masalah pribadi yang dihadapi oleh siswa, terutama masalah komunikasi. Selanjutnya penelitian dilakukan juga oleh Puji Lestari (2018) dengan judul “Peran komunikasi interpersonal sebagai pendorong keberhasilan dalam pendidikan” bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengatasi masalah komunikasi interpersonal pada siswa.

Dari beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya bahwa penerapan dalam mengefektifkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa sangat efektif dengan menggunakan bimbingan kelompok namun selain itu agar siswa dapat dengan mudah dan lebih tertata dalam berkomunikasi maka perlunya konselor menerapkan teknik-teknik dalam diri siswa, salah satunya dengan teknik *Self Talk*. Ningrum (2015) mengatakan Seorang siswa dapat berbicara terhadap diri sendiri baik menggunakan suara yang keras ataupun diam sehingga menumbuhkan pemikiran rasional yang akan diucapkan. Bredley (2016) dalam Seligman dan Reichenberg (2013) menjelaskan bawa teknik *Self Talk* merupakan teknik berbicara dalam diri sendiri untuk memberanikan keberanian atau antusiasisme, dengan menyangkal pemikiran yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat dan menumbuhkan *Self Talk* yang positif, teknik *Self Talk* adalah sebuah teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang tidak sehat. Teknik *self talk* merupakan salah satu elemen dari REBT

*Rational Emotive Behavior Therapy* yang sering digunakan oleh konselor seperti tokoh Albert Ellis sejak tahun 1955. Dengan mengadopsi teknik *Self Talk*, siswa dapat memperbaiki keterampilan komunikasi interpersonal mereka melalui percakapan internal yang lebih positif (Aldina et al., 2019).

Dari penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dapat digunakan guru BK dalam menyelesaikan permasalahan mengenai bagaimana meningkatkan komunikasi interpersonal pada siswa VIII SMP Negeri 2 Rengel, Salah satu teknik yang efektif adalah *Self Talk*, yang memiliki dampak besar dalam membentuk sikap positif dan membantu siswa mengatasi masalah pribadi mereka.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Keefektifan teknik *Self Talk* dengan bimbingan konseling untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa SMP Negeri 2 Rengel.

Secara spesifik permasalahan pokok sebagai berikut :

- 1.2.1 Apakah teknik *Self Talk* efektif diterapkan dengan menggunakan konseling kelompok untuk meningkatkan komunikasi interpersonal pada siswa SMP Negeri 2 Rengel ?
- 1.2.2 Apa faktor penghambat dalam menerapkan sikap komunikasi interpersonal pada siswa?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan diatas maka tujuan penelitian ini adalah:

- 1.3.1 Mengetahui keefektifan teknik *Self Talk* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan keefektifan komunikasi siswa SMP Negeri 2 Rengel.
- 1.3.2 Mengetahui faktor penghambat dalam menerapkan teknik *Self Talk* pada siswa.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Mengkaji materi tentang teknik *Self Talk* dan dapat menjadikan konseling lebih inovatif dalam mengatasi permasalahan terkait rendahnya komunikasi interpersonal pada anak SMP Negeri 2 Rengel dan juga dapat dijadikan sebagai panduan dalam penelitian-penelitian yang serupa.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Konselor, sebagai bahan masukan bagi konselor disekolah, dengan teknik *Self Talk* bisa diterapkan sebagai alternatif dalam mengatasi masalah komunikasi interpersonal pada siswa.
2. Siswa, dapat membantu peserta didik untuk mengembangkan dirinya dalam hal komunikasi personal, karena dapat mengoptimalkannya dalam pembelajaran atau lingkungan.
3. Bagi sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa sehingga meningkatkan kualitas sekolah dan siswa lebih terbuka.
4. Bagi peneliti selanjutnya sebagai tambahan referensi dan bermanfaat dan pengembangan penelitian mengenai keefektifan teknik *Self Talk* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa.

## **1.5. Batasan Penelitian**

Penelitian ini terbatas karena untuk mengidentifikasi permasalahan kurangnya atau rendahnya komunikasi interpersonal dengan menggunakan teknik *Self Talk*, yang mana penelitian ini dilakukan di sekolah SMP Negeri 2 Rengel dengan pengambilan sampel pada siswa kelas VIII yang akan dijadikan sebagai bahan penelitian.

## 1.6. Asumsi

Komunikasi interpersonal adalah bagaimana seseorang menyampaikan pesan yang memiliki tujuan dan maksud tertentu dengan cara memberikan timbal balik secara langsung, antara komunikan dan komunikator dengan tujuan untuk mengetahui tanggapan dari komunikan dan apakah tanggapan positif atau negatif, dalam komunikan harus mampu dalam mengendalikan dirinya agar bisa berkomunikasi dengan dirinya terlebih dahulu atau menerapkan teknik *Self Talk* untuk memunculkan pikiran-pikiran positif yang nanti tidak berdampak pada tanggapan yang diberikan oleh komunikan, bahkan teknik *Self Talk* ini akan efektif digunakan dalam penyelesaian terkait permasalahan komunikasi interpersonal rendah pada siswa SMP Negeri 2 Rengel.

