

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk sosial salah satu indikasinya adalah perilaku komunikasi manusia. Di mana manusia saling membutuhkan antara manusia satu dan manusia lainnya, sejak lahir kita tidak dapat hidup sendiri untuk mempertahankan hidup. Sebagai makhluk sosial manusia akan selalu berkeinginan untuk berbicara, mengeluarkan ide dan pendapat, mengirim dan menerima informasi, berbagi pengalaman dan bekerja sama dengan manusia lainnya untuk memenuhi kebutuhannya. Jadi Salah satu jenis komunikasi yang frekuensi terjadi sangat tinggi dalam kehidupan sehari –hari adalah komunikasi interpersonal atau komunikasi antarpribadi, Untuk itu di butuhkan upaya agar manusia dapat melakukan komunikasi secara efektif.

Menurut Ngalimun (2018:3) komunikasi interpersonal adalah proses penyampaian pesan antara dua orang atau kelompok kecil secara langsung baik itu pesan verbal maupun nonverbal sehingga mendapatkan feedback secara langsung. Sedangkan menurut R. Wayne Pace (dalam Ngalimun, 2018: 1) mengemukakan bahwa komunikasi antarpribadi atau *communication interpersonal* merupakan proses komunikasi yang berangsur antara dua orang atau sekelompok kecil secara tatap muka di mana pengirim dapat menyampaikan pesan secara langsung dan penerima pesan dapat menerima dan menanggapi secara langsung.

Ngalimun (2018:9) Komunikasi interpersonal merupakan proses penyampaian informasi, pikiran dan sikap tertentu antara dua orang atau lebih yang terjadi pergantian pesan baik sebagai komunikan maupun komunikator dengan tujuan untuk mencapai saling pengertian, mengenai masalah yang dibicarakan yang akhirnya di harapkan terjadi perubahan tingkah laku. Berikut ini terdapat dua karakteristik komunikasi interpersonal yang efektif yaitu *perspektif humanistik* yaitu keterbukaan, empati, sikap mendukung dan *perspektif pragmatis* yaitu kepercayaan diri, kebersatuan, manajemen interaksi, daya ekspresi, orientasi ke pihak lain.

Kemampuan berkomunikasi dengan efektif memudahkan individu untuk membina hubungan dengan orang lain maupun antar kelompoknya. Keterbatasan dalam berkomunikasi dapat menjadi penghalang besar bagi kesuksesan seseorang. Seperti pengamatan yang dilakukan Schein (dalam Mulyana, 2017: 35) atas sejumlah lulusan *Massachusetts Institute of Technology (MIT)*, yang di wawancarai berkali-kali lebih dari 15 tahun, membuktikan bahwa komunikasi efektif merupakan salah satu keahlian penting untuk mencapai keberhasilan dan kebahagiaan hidup. Hal ini berlaku pula bagi orang-orang yang amat pandai, yang mempunyai kemampuan teknis yang amat baik, atau bagi para lulusan sekolah bergengsi. Schein menekankan bahwa kemampuan meningkatkan manfaat komunikasi antarpribadi (*Interpersonal communication*) merupakan keahlian istimewa, tidak hanya bagi pengembangan pribadi dan keluarga, namun juga untuk karir.

Gentanjali (2019) juga di sebutkan bahwa Komunikasi antar pribadi memainkan peran penting di tempat kerja di dunia yang kompetitif ini, bisnis berusaha untuk memperkerjakan mereka yang tidak hanya memiliki pengalaman dan pengetahuan yang tetap, tetapi juga memiliki ketrampilan interpersonal yang kuat yang sesuai dengan budaya perusahaan. Ketrampilan interpersonal yang kuat, seperti negosiasi, pemecahan masalah dan berbagi pengetahuan, merupakan syarat pekerjaan utama, karna karyawan harus bekerja sama dengan baik dengan orang lain untuk mencapai tujuan perusahaan. Komunikasi tatap muka adalah proses teratur dimana isyarat verbal dan non verbal memberikan umpan balik. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa komunikasi secara virtual kurang efisien di bandingkan dengan komunikasi tatap muka.

Rendahnya komunikasi interpersonal seseorang tidak hanya menjadi penghambat karir. Tetapi Sebagaimana kita tahu bahwa semakin baik dalam berkomunikasi, semakin baik pula hubungan mereka antar sesama, salah satunya dalam hubungan keluarga, keluarga adalah dasar bagi kemanusiaan bermasyarakat, semakin baik komunikasi dalam keluarga semakin jarang remaja melakukan kenakalan. Sebaliknya, semakin jarang komunikasi dalam keluarga, maka semakin tinggi pulalah remaja melakukan kenakalan. Farah

(2021) Faktanya 85% remaja Indonesia sangat tidak memiliki keterbukaan dengan keluarga. Hal ini menyebabkan banyak para remaja yang kehilangan tempat bernaung memendam dan akhirnya mereka sendiri depresi dan lari ke hal-hal yang tidak baik seperti mabuk-mabukan, narkoba, merokok dan lain-lain sebagainya hal tersebut akan secara langsung akan berdampak pada individu di sekolah formal ataupun informalnya. Oleh karena itu banyak peneliti terdahulu menunjukkan ketertarikannya untuk menyelesaikan masalah komunikasi interpersonal siswa dengan menjadikan hal tersebut sebagai pokok pembahasan dan masalah utama dalam penelitiannya. Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa masalah komunikasi interpersonal merupakan kendala yang serius bagi para remaja yang harus segera di tuntaskan.

Dalam tiga kasus pembunuhan yang menyita perhatian masyarakat, kepala Biro Penerangan Masyarakat (Karopenmas) Devisi Humas Polri Brigadir Jenderal Prasetyo mengatakan bahwa mayoritas penyebab kasus pembunuhan terjadi adalah masalah antara pelaku dan korban adalah disebabkan interaksi yang tidak baik, karena menimbulkan sakit hati, dendam, atau perkataan yang menyinggung perasaan sehingga pelaku nekat membunuh korban.

Dalam motif interpersonal, pelaku biasanya membuat penilaian tersendiri terhadap tingkat permasalahan yang dihadapinya, termasuk soal solusi penyelesaiannya. Jika komunikasi antara pelaku dan korban berjalan dengan baik, maka permasalahan sebenarnya bisa diselesaikan dengan baik. Namun, kata Iqrok, saat ini pola interaksi atau pola komunikasi masyarakat telah mengalami perubahan. Ia mencontohkan dengan kesibukan masyarakat saat ini, kerap kali proses komunikasi berjalan kurang baik. "Karena kesibukan, sesama tetangga jarang bertemu, demikian pula dengan sesama saudara, interaksi cenderung menjadi formal dan seperlunya. Padahal frekuensi dan kualitas interaksi adalah hal sederhana yang dapat digunakan untuk berbincang sebuah masalah dengan lebih baik. (CNN Indonesia, Jakarta).

Tidak bisa di hindari zaman digital ini sangat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan dan memiliki pengaruh yang besar dalam komunikasi

interpersonal/antarpribadi. Subramanian (2017) Digitalisasi telah mereduksi interaksi tatap muka, ponsel telah menciptakan situasi sosial dimana orang menghindari komunikasi orang ke orang lain dengan beralih ke ponsel. Pada masa pandemi COVID-19 memasuki era New normal dalam menggunakan media sosial, berdasarkan data temuan hasil yang di laksanakan Riean Rachma Yuniar dkk (2020) di temukan hasil dalam menggunakan media sosial di sekolah memiliki komunikasi interpersonal yang buruk, dan berdasarkan jenis kelamin bahwa siswa laki-laki maupun perempuan pada umumnya sama-sama belum memiliki komunikasi antarpribadi yang baik di sekolah.

Dari hasil studi pendahuluan yang telah di lakukan pada bulan Januari 2021, berdasarkan pengamatan peneliti sekaligus hasil wawancara dengan guru BK yaitu Bapak Yunian Aries S.H., dan informasi dari guru mata pelajaran di MTS Terpadu Manba'ul Ulum adanya pandemi ini, fenomena di lapangan permasalahan ini juga nampak pada MTs Terpadu Manba'ul Ulum Klepek Sukosewu Bojonegoro. Tahun ini proses KBM di lakukan dengan daring karna adanya wabah covid dan Masuk sekolah tatap muka hanya 1 kali dalam Satu minggu, bahwa masih banyak siswa yang mengalami kesulitan untuk berkomunikasi interpersonal, khususnya kelas VII, semua ini terlihat pada kelas daring ataupun luring tersebut. Perilaku yang menunjukkan rendahnya kemampuan komunikasi interpersonal yang di tandai dengan siswa masih malu dan enggan berkomunikasi sesama temannya maupun dengan guru, siswa malu menyampaikan pendapat saat sekolah luring maupun daring, siswa masih sulit beradaptasi dengan lingkungan.

Manusia sering sekali mengalami permasalahan dalam berinteraksi dengan orang lain, terutama dalam melakukan komunikasi interpersonal. Karena sangat pentingnya komunikasi interpersonal dalam kehidupan sehari-hari, Berbagai penelitian telah di lakukan untuk mengatasi masalah komunikasi interpersonal, beberapa di antaranya adalah penelitian yang di lakukan penelitian Komunikasi interpersonal juga pernah di teliti oleh Puji Lestari (2018) dengan judul “Peran komunikasi interpersonal sebagai pendorong keberhasilan dalam pendidikan” memperoleh hasil bahwa komunikasi interpersonal dapat mendorong keberhasilan pendidikan. Hery

Muhammad Latief (2017) “Hubungan antara komunikasi interpersonal dengan motivasi belajar siswa kelas XI SMA N I Sentolo” dengan hasil bahwa ada pengaruh positif dan signifikan antara komunikasi interpersonal pada motivasi belajar siswa. Dan Ropian, M. (2017) “Komunikasi interpersonal Tenaga Pendidik Terhadap keberhasilan Belajar Siswa Pada MIS Assalam Martapura Dan MIN Sungai Sipai kabupaten Banjar” dengan hasil ada pengaruh signifikan komunikasi interpersonal tenaga pendidikan terhadap keberhasilan Belajar siswa. Adapun dalam bentuk pendekatannya dengan teknik *self-talk* seperti Danang Suryanto (2019) dengan judul “Pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal di SMA Muhammadiyah 1 kota magelang” mendapatkan hasil bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* dapat meningkatkan komunikasi interpersonal, dan Aldiana (2018) “Teknik *empty chair* dan *self talk* efektif untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi interpersonal peserta didik SMK Mataram Semarang” memperoleh hasil bahwa teknik *self talk* dapat meningkatkan komunikasi interpersonal.

Seligman dan Reichenberg (2013) mendeskripsikan *self-talk* sebagai sebuah *pep-talk* ( pembicaraan yang di maksudkan untuk membangkitkan keberanian dan antusiasme ) positif yang di berikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Ketika menggunakan *self-talk* seseorang berulang-ulang menggunakan frasa suportif yang sangat membantu ketika di hadapkan pada suatu masalah. Teknik *Self-talk* adalah sebuah teknik yang dapat di gunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self-talk* positif. Seseorang dapat menggunakan dua macam *self-talk*, positif dan negatife (Egan, 2010). Jika seseorang menggunakan *self-talk* positif, seseorang akan sangat mungkin tetap termotivasi untuk mencapai tujuan mereka (Pearson, 2000). Sedangkan *self-talk* positif sering kali bersifat *self-defeating* dan mencegah konseli untuk membaik dan sukses (dalam Bradley, 2015: 223). Dalam penelitian ini, peneliti tidak hanya memakai teknik Self-Talk saja, tetapi akan di berlakukanya layanan Bimbingan Kelompok untuk penerapan pada penelitian kali ini. Layanan Bimbingan Kelompok adalah suatu kegiatan

kelompok yang dilakukan antara pemimpin kelompok (konselor) dengan anggota kelompok (konseli/peserta didik) yang memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu sebagai anggota kelompok mencapai perkembangan dalam hal pribadi, sosial, belajar, dan karir.

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas maka peneliti mengangkat judul penelitian skripsi “ Keefektifan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Pada Kelas VII di MTs Terpadu Manba’ul Ulum Klepek Sukosewu Bojonegoro Tahun Ajaran 2020/2021”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah teknik *self- talk* efektif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal peserta didik MTs ?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui keefektifan teknik *self-talk* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal peserta didik MTs Terpadu Manba’ul Ulum Klepek sukosewu Bojonegoro tahun 2020/2021.

## **1.4 Kegunaan Penelitian**

### **1.4.1 Kegunaan Teoretis**

- 1.4.1.1 Memperkaya khasanah dan kajian ilmu tentang teknik *Self-Talk* dan dapat menjadi intervensi konseling, inovatif, untuk mengatasi rendahnya komunikasi interpersonal peserta didik, baik secara konseptual maupun teknikal dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.

1.4.1.2 Kajian teori dan temuan penelitian ini dapat digunakan untuk memperkuat dasar bagi penelitian lanjutan yang menggunakan model atau metode lain pada penelitian serupa.

#### 1.4.2 Kegunaan Praktis

##### 1.4.2.1 Konselor

Sebagai bahan masukan bagi guru pembimbing di Mts Terpadu, Teknik *Self-Talk* dapat menjadi salah satu pilihan untuk diterapkan oleh konselor sebagai alternative teknik upaya meningkatkan komunikasi interpersonal siswa.

##### 1.4.2.2 Siswa

Penelitian ini dapat mendukung dan membantu pengembangan diri peserta didik, khususnya komunikasi interpersonal yang sangat diperlukan untuk mengembangkan potensi siswa secara optimal.

1.4.2.3 Peneliti selanjutnya Sebagai tambahan reverensi konseptual dalam pengembangan penelitian.

### 1.5 Ruang Lingkup dan Batasan Penelitian

#### 1.5.1 Ruang Lingkup

1.5.1.1 Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah Teknik *Self -Talk*, sedangkan variabel terikatnya adalah komunikasi interpersonal. Perubahan yang terjadi pada variabel terikat akibat intervensi variabel bebas dapat diukur melalui Skala komunikasi interpersonal

1.5.1.2 Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui keefektifan teknik *Self Talk* dalam bimbingan dan konseling untuk meningkatkan komunikasi interpersonal.

#### 1.5.2 Batasan Penelitian

Penelitian ini terbatas hanya menggunakan dengan teknik *self-talk* pada subyek yang teridentifikasi mengalami permasalahan komunikasi interpersonal sedang dan rendah di MTs Terpadu Manba'ul Ulum pada tahun ajaran 2020/2021.

## 1.6 Definisi Operasionnal

### 1.6.1 komunikasi Interpersonal

komunikasi antarpribadi adalah proses penyampaian pesan antara dua orang atau kelompok kecil di sertai umpan balik segera yang mebuat terjadinya perubahan tingkah laku, perubahan tersebut untuk memberi inspirasi, semangat, dan dorongan agar mengubah perasaan dan sikap pada pihak-pihak yang terlibat yang di tandai dengan sikap/ rasa keterbukaan, Empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kepercayaan diri.

### 1.6.2 *Self-Talk*

Seseorang berbicara dengan dirinya sendiri untuk membangkitakan keberanian dan atusiasme dengan berulang-ulang memberikan frasa suportif untuk menangani pesan negatife yang ada pada diri sendiri.

