

**PENGUNAAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* TEKNIK
RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
KECEMASAN BERKOMUNIKASI**

**Berlina (berlina.ap@gmail.com)¹
Giyono²
Syaifuddin Latif³**

ABSTRACT

This research aims to lower the anxiety level when students communicate with teachers using Cognitive Behavior Therapy approach to relaxation techniques. Methods used quasi experimental design one-group pretest-posttest. The subject six grade XI who experienced high anxiety when communicating with the teacher. Using data collection techniques of observation. The results obtained indicate that the anxiety students when communicating with teachers experienced a decline after administering treatment. This can be seen from the results of the calculation of the value of P (percentage increase) of -51%, meaning that the level of anxiety of students when communicating with the teacher declined 51%. The conclusions of the study, the use of approaches to Cognitive Behavior Therapy relaxation techniques can lower the anxiety level of students when communicating with the teacher.

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa saat berkomunikasi dengan guru menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik relaksasi. Metode yang digunakan quasi eksperimen desain *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian enam orang siswa kelas XI yang mengalami kecemasan tinggi saat berkomunikasi dengan guru. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa kecemasan siswa saat berkomunikasi dengan guru mengalami penurunan setelah pemberian *treatment*. Hal ini terlihat dari hasil perhitungan nilai *P* (presentase peningkatan) sebesar -51%, yang artinya tingkat kecemasan siswa saat berkomunikasi dengan guru menurun sebesar 51%. Kesimpulan penelitian, penggunaan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik relaksasi dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa saat berkomunikasi dengan guru.

Kata kunci: *cognitive behavior therapy*, kecemasan siswa saat berkomunikasi, relaksasi

1. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung
2. Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan konseling FKIP Universitas Lampung
3. Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan konseling FKIP Universitas Lampung

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan, sekolah adalah suatu lembaga yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk dapat berkembang, dan dalam pelaksanaannya peran komunikasi sangatlah penting dan mutlak diperlukan sebagai penambah dan pengembang kemampuan siswa. Pendidikan dan komunikasi memiliki kaitan yang sangat erat, segala sesuatu yang berkaitan dengan pendidikan tidak akan dapat berjalan dengan tanpa adanya komunikasi. Menurut Mailani (2011), ketika seseorang belajar, berpengalaman, maka orang tersebut melakukan komunikasi.

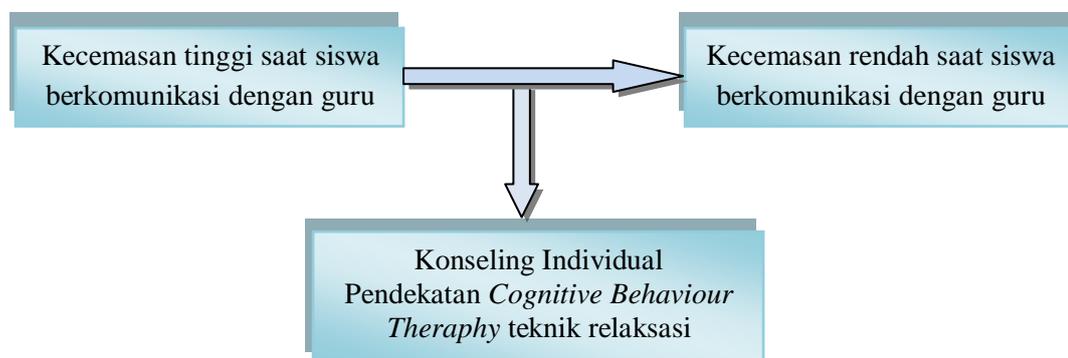
Berdasarkan informasi yang diperoleh dari guru Bimbingan Konseling disalah satu sekolah saat peneliti mengadakan studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Way Lima, dapat diketahui ada beberapa siswa yang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi, contohnya saat siswa diminta untuk berkomunikasi dengan guru dan hal ini juga diperkuat oleh keterangan guru mata pelajaran bahwa siswa lebih cenderung pasif. Reaksi tersebut terjadi karena siswa beranggapan bahwa apa yang hendak ia komunikasikan akan salah dan dimarahi guru.

Jika rasa cemas muncul saat siswa berkomunikasi dengan guru, maka proses komunikasi antara siswa dengan guru akan terganggu dan pesan yang disampaikan siswa belum bisa sempurna diterima oleh guru. Menurut Rochaini dan Indah (2010), siswa yang mengalami kecemasan dalam komunikasi cenderung mengalami gangguan psikis seperti: perasaan takut, sulit konsentrasi, *panic*, tegang, dan gelisah. Berdasarkan beberapa dampak yang muncul akibat kecemasan yang dihadapi siswa, maka peran Bimbingan dan Konseling sangat dibutuhkan untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan saat berkomunikasi tersebut.

Kecemasan bagi sebagian besar siswa mungkin dianggap tidak bermasalah, padahal jika perasaan cemas berkepanjangan dan seorang siswa tidak mampu mengatasi kecemasannya, maka hal ini dikhawatirkan akan memberikan dampak negatif terhadap hasil dari belajar. Dalam hal ini diperlukan sebuah pendekatan khusus yang dapat membantu mengurangi kecemasan tersebut.

Salah satu strategi yang dapat mengurangi kecemasan siswa saat berkomunikasi dengan guru adalah pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*. Markman dalam Kanfer dan Goldstein (Sudrajat, 2008), “Modifikasi perilaku-kognitif efektif untuk mengatasi individu yang mengalami kecemasan komunikasi antar pribadi”. Komunikasi antar pribadi adalah interaksi orang ke orang, dua arah, verbal dan non verbal. Saling berbagi informasi dan perasaan antara individu dengan individu atau antar individu di dalam kelompok kecil (Changara, 2003).

Kerangka pemikiran penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Pikir

Gambar tersebut memperlihatkan bahwa pada awalnya tingkat kecemasan tinggi saat siswa berkomunikasi dengan guru, kemudian peneliti mengatasi masalah menggunakan konseling individual pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik relaksasi yang bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa saat berkomunikasi dengan guru.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa saat berkomunikasi dengan guru pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Way lima Tahun Ajaran 2012-2013 menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik relaksasi.

Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy*

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* muncul sekitar tahun 1960, dan dilatar belakangi oleh psikiater Amerika Beck. Beck (Wilding dan Milne: 2008) menyatakan bahwa dalam diri seseorang terdapat proses pemikiran yang paralel dan inilah yang mempengaruhi perilaku seseorang.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dapat dipakai untuk penyembuhan beberapa gangguan yang terjadi pada diri seseorang, terutama gangguan yang terjadi karena pemikiran yang salah terhadap suatu kejadian. Oemarjoedi (2003) menyatakan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dapat digunakan untuk membantu menyembuhkan gangguan kepribadian, depresi, *schizophren*, gangguan kecemasan, gangguan panik, pobia, gangguan somatoform, ketergantungan substansi, gangguan makan, gangguan obsesi komulsi, gangguan stress pascatrauma, hipokondria, dan masalah emosi bahkan masalah perkawinan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat diketahui bahwa pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* merupakan pendekatan dalam konseling yang dapat digunakan untuk membantu individu yang mengalami masalah, salah satunya adalah masalah kecemasan.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) memiliki teknik yang bervariasi untuk berbagai masalah, Froggatt (2006) menyatakan bahwa ada beberapa teknik dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yaitu: pemajanan, pencegahan reaksi, dan relaksasi. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan teknik relaksasi. Menurut Thantawy (Froggatt: 2006) relaksasi adalah teknik mengatasi kecemasan atau stress melalui pengendoran otot-otot dan syaraf, itu terjadi atau bersumber pada objek-objek tertentu.

Teknik Relaksasi

Cormier dan Cormier, 1985 (Abimanyu & Manrihu: 1996) memberi pengertian relaksasi (otot) sebagai usaha mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan rileks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka dan leher, dada, bahu, punggung, dan perut, dan kaki. Dengan cara itu seseorang mengalami dan menyadari tentang perasaan-perasaan tersebut untuk beberapa saat lamanya. Dengan adanya perubahan perasaan tegang ke perasaan rileks iitu dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang, kecepatan jantung, kecepatan pernafasan, dan juga mempengaruhi proses-proses di dalam tubuh serta cara-cara seseorang berbuat atau merespon secara lahiriah. Tujuan jangka panjang dari

relaksasi otot adalah agar tubuh dapat memonitor sesegera mungkin semua sinyal kontrolnya dan secara otomatis membebaskan tegangan yang tidak diinginkan.

Cormier & Cormier, 1985 (Subandi, dkk: 2003). Mengemukakan bahwa strategi relaksasi terdiri atas 7 (tujuh) tahapan sebagai berikut: (1) Rasional penggunaan treatment relaksasi, (2) Petunjuk tentang berpakaian, (3) Menciptakan suasana yang nyaman, (4) Permodelan oleh konselor, (5) Petunjuk untuk melakukan relaksasi, (6) Penilaian pasca relaksasi, (7) Pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

Kecemasan

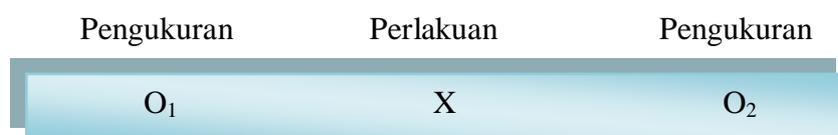
Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas.

Spielberger(2000), mengatakan bahwa kecemasan adalah perasaan ketakutan yang ditandai dengan beberapa simtom seperti pusing, mual, gangguan otot seperti tremor, perasaan gelisah dan lemas. Hal ini sejalan dengan pendapat Kuper & Kuper (2000), bahwa kecemasan merupakan perasaan takut, gugup, khawatir, panik yang disertai detak jantung meningkat, berkeringat ketegangan otot, peningkatan pernapasan dan mulut kering.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu ketakutan, perasaan gugup, panik, tegang, tidak nyaman dan kekhawatiran tentang ancaman yang berupa ancaman fisik atau psikologis yang muncul secara alami.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (Quasi eksperimen) dengan desain *One-GroupPre-test-Post-test*. Desain tersebut digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Desain Penelitian

Keterangan:

O₁ : Observasi yang dilakukan sebelum pemberian perlakuan

X : Perlakuan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik relaksasi

O₂ : Observasi sesudah pemberian perlakuan

Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O₁) disebut *base-rate*, dan observasi sesudah eksperimen (O₂) disebut *post-rate*, Goodwin and Coates (1976).

Prosedur Penelitian

Tahap pertama yaitu persiapan penelitian, peneliti menjanging siswa kelas XI yang memiliki kecemasan tinggi saat berkomunikasi dengan guru dengan melakukan wawancara terhadap guru BK dan wali kelas. Berdasarkan wawancara tersebut diperoleh enam orang siswa yang mengalami kecemasan tinggi saat berkomunikasi, hasil rekomendasi guru. Setelah guru merekomendasikan enam siswa yang dianggap memiliki kecemasan tinggi saat berkomunikasi, peneliti melakukan *baserate* berupa observasi kepada enam siswa tersebut yang dijadikan sebagai subjek dalam penelitian ini. Observasi yang dilakukan oleh peneliti dibantu oleh guru matapelajaran matematika, alasan peneliti memilih guru matapelajaran matematika adalah karena guru matapelajaran matematika melakukan proses pembelajaran di kelas dimana guru matapelajaran matematika sering bertatapans langsung dengan siswa. Berdasarkan hasil observasi, maka peneliti akan memberikan perlakuan kepada enam siswa tersebut dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik relaksasi.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah enam siswa kelas XI SMA Negeri 1 Way Lima yang dikategorikan memiliki kecemasan tinggi saat berkomunikasi dengan guru. Penjangingan subyek melalui wawancara dengan guru BK dan Wali Kelas. Kemudian peneliti melakukan observasi pada siswa dibantu oleh guru matapelajaran matematika, untuk membuktikan siswa yang direkomendasikan oleh guru benar memiliki kecemasan yang tinggi saat berkomunikasi.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pokok pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi. Observasi dibuat berdasarkan teori dari Kuper & Kuper (2000). Observasi ini dibuat dalam berbentuk pedoman, jumlah item pedoman observasi ini adalah 20 item. Kemudian observasi dilakukan oleh peneliti secara sistematis bersama guru mata pelajaran matematika.

Teknik penunjang yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara. Wawancara dilakukan secara terbuka pada guru BK dan wali kelas. Wawancara digunakan untuk menjaring subjek penelitian.

Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel Penelitian

Variabel bebas yaitu pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik relaksasi. Variable terikat yaitu kecemasan siswa pada saat berkomunikasi dengan guru.

Definisi Operasional

1. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Teknik Relaksasi

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan salah satu bentuk konseling yang bertujuan membantu klien agar dapat menjadi lebih sehat, memperoleh pengalaman yang memuaskan, dan dapat memenuhi gaya hidup tertentu, dengan cara memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu. Teknik relaksasi (otot) adalah usaha mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan rileks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka dan leher, dada, bahu, punggung, dan perut, dan kaki.

2. Kecemasan Siswa saat Berkomunikasi dengan Guru

Kecemasan siswa saat berkomunikasi dengan guru yaitu ketakutan, kakhawatiran, berupa perasaan negatif yang dirasakan siswa dalam melakukan komunikasi, berupa perasaan tegang, gugup, ataupun panik yang dialami siswa saat melakukan komunikasi ketika berada dikelas maupun diluar kelas.

Secara operasional kecemasan berkomunikasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecemasan siswa saat berkomunikasi dengan guru dengan intensitas yang kuat/tinggi dan bersifat negatif. Kecemasan berkomunikasi dengan intensitas yang kuat/tinggi dan bersifat negatif yaitu kecemasan berkomunikasi dengan guru yang dirasakan oleh siswa ditandai oleh beberapa gejala pada beberapa aspek dan indikator, dibawah ini:

- a. Ketakutan, ditandai dengan menghindar saat bertemu dengan guru, enggan menyapa guru.
- b. Sulit konsentrasi, ditandai dengan terlalu lama berfikir untuk menanggapi percakapan guru, tidak melihat kearah guru ketika berkomunikasi dengan guru, sibuk dengan kegiatannya sendiri saat diajak berkomunikasi.
- c. Panik, ditandai dengan mengajak teman saat harus berkomunikasi dengan guru, lebih memilih untuk diam saat ditanya oleh guru.
- d. Tegang, ditandai dengan terbata-bata saat berkomunikasi dengan guru, terlihat gemetar saat berkomunikasi dengan guru.
- e. Gelisahan, ditandai dengan mengulang-ngulang kalimat saat menjawab pertanyaan dari guru, berbelit-belit dengan makna yang tidak jelas saat menyampaikan pendapat pada guru.

Pengujian Instrumen Penelitian

Validitas Instrumen

Validitas dalam penelitian ini adalah validitas konstruk. Menurut Sugiyono (2011), validitas konstruk adalah validitas yang berkaitan dengan kesanggupan suatu alat ukur dalam mengukur pengertian suatu konsep yang diukurinya. Cara mengukur validitas ini dengan mengkonsultasikan dengan ahli yang dikenal dengan istilah *judgment expert*.

Realibilitas Instrumen

Dalam menentukan reliabilitas instrument, digunakan rumus koefisien kesepakatan (Arikunto: 2010). Berdasarkan hasil uji coba dan pengolahan data terdapat 20 item yang valid dengan reliabilitas koefisien kesepakatan 0,86. Maka dapat dikatakan instrumen ini reliabel. Dilihat dari kriteria reliabilitas oleh Suharsimi Arikunto, maka instrumen ini memiliki reliabilitas tinggi.

Teknik Analisis Data

Untuk menjawab masalah apakah ada atau tidak dampak treatment terhadap penurunan perilaku klien, maka data yang telah di tabulasi di olah dan di analisis menggunakan Rumus Presentase Peningkatan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini hipotesis yang diajukann adalah:

Ha: Penggunaan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* teknik relaksasi dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa saat berkomunikasi dengan guru pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Way Lima tahun ajaran 2012-2013.

Ho: Penggunaan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* teknik relaksasi tidak dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa saat berkomunikasi dengan guru pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Way Lima tahun ajaran 2012-2013.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini Ha diterima, yang artinya terdapat penurunan tingkat kecemasan siswa saat berkomunikasi dengan guru setelah pemberian pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* teknik relaksasi pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Way Lima tahun ajaran 2012-2013.

Tabel 1. Data hasil observasi sebelum (*Base-Rate*) dan setelah (*Post-Rate*) pemberian perlakuan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik relaksasi

Subyek Penelitian	<i>Base-Rate</i>	<i>Post-Rate</i>	<i>Gain (d)</i>
WD	18	10	8
NP	17	8	9
HR	17	9	8
MS	18	9	9
ND	17	8	9
AR	16	7	9
N = 6	$\Sigma X_1 = 103$ $X_1 = \Sigma X_1/N$ $= 103/6$ $= 17,2$	$\Sigma X_2 = 51$ $X_2 = \Sigma X_2/N$ $= 51/6$ $= 8,5$	$\Sigma d = 52$ $Md = \Sigma d/N$ $= 52/6$ $= 8,7$

Peneliti melakukan pengujian hipotesis menggunakan perhitungan dengan rumus P (presentase peningkatan). Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai sebesar -51%, yang artinya tingkat kecemasan siswa saat berkomunikasi dengan guru menurun 51%. Karena menurut Goodwin and Coates (1976) suatu treatment atau konseling dikatakan atau efektif bila hasil presentase perubahan adalah sebesar 50% atau lebih, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya penggunaan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* teknik relaksasi dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa saat berkomunikasi dengan guru pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Way Lima tahun ajaran 2012-2013.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik relaksasi untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa saat berkomunikasi dengan guru. Pada dasarnya setiap orang pernah mengalami kecemasan dengan gejala dan tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan timbul akibat adanya repon terhadap kondisi stress atau konflik. Hal ini biasa terjadi dimana seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi.

Kecemasan dapat dialami siapapun dan di mana pun, termasuk juga oleh para siswa di sekolah. Siswa yang mengalami kecemasan dalam komunikasi cenderung mengalami gangguan psikis seperti: perasaan takut, sulit konsentrasi, *panic*, tegang, dan gelisah (Rochaini dan Indah: 2010). Seperti yang dialami oleh enam siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini yaitu WD hanya menjawab dengan singkat setiap pertanyaan dari guru karena merasa panik, selain itu tubuhnya juga terlihat gemetar dan berkeringat saat berkomunikasi karena mengalami ketegangan. NP selalu menghindar saat bertemu dengan guru, ia juga terlihat ragu untuk menyapa guru karena ia merasa takut. HR dengan sengaja menghindar saat bertemu dengan guru, terlihat gemetar dan terbata-bata saat menanggapi komunikasi dari guru karena merasa takut dan tegang saat berkomunikasi. MW merasa takut dan beranggapan bahwa apa yang hendak ia komunikasikan akan salah dan akan dimarahi guru. ND terlihat gelisah ketika menjawab atau menanggapi percakapan dari guru dan AR selalu sulit berkonsentrasi untuk menanggapi percakapan guru.

Kecemasan bagi sebagian besar siswa mungkin dianggap tidak bermasalah, padahal jika perasaan cemas berkepanjangan dan seorang siswa tidak mampu mengatasi kecemasannya, maka hal ini dikhawatirkan akan memberikan dampak negatif terhadap hasil dari belajar. Untuk memecahkan permasalahan kecemasan tinggi saat siswa berkomunikasi dengan guru maka peneliti menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik relaksasi, karena menurut Thantawy (Froggatt: 2006) relaksasi adalah teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi kekhawatiran/kecemasan atau stress melalui pengendoran otot-otot dan syaraf, itu terjadi atau bersumber pada objek-objek tertentu.

Setelah pemberian *treatment* dilaksanakan hasil yang diperoleh setiap siswa sangat berbeda satu sama lain, WD dan HR mengalami penurunan lebih sedikit dibanding dengan penurunan yang dialami NF, MS, ND, dan AR. Adanya perbedaan ini dikarenakan adanya perbedaan karakter pada setiap siswa, gejala kecemasan yang dialami, dan jenis kelamin. Selain itu yang menyebabkan perbedaan hasil yang diperoleh adalah pada saat pelaksanaan relaksasi ada siswa yang kurang maksimal atau mengalami kesulitan dalam melakukan beberapa gerakan relaksasi. Seperti yang dialami oleh HR, ia mengalami kesulitan saat harus berkonsentrasi saat pelaksanaan relaksasi. HR juga tidak melaksanakan relaksasi secara rutin dirumah seperti yang ditugaskan peneliti. Begitu pula yang dilakukan WD, ia tidak melaksanakan relaksasi sebanyak yang ditugaskan dan kesulitan saat menegangkan otot bisepnya. Namun secara keseluruhan keenam subjek penelitian yang mengalami kecemasan tinggi saat berkomunikasi dengan guru mengalami penurunan setelah pemberian *treatment*.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik relaksasi dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa saat berkomunikasi dengan guru pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Way Lima Tahun Ajaran 2012-2013. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori dari Markman dalam Kanfer dan Goldstein (Sudrajat, 2008), "Modifikasi perilaku-kognitif efektif untuk mengatasi individu yang mengalami kecemasan komunikasi antar pribadi". Komunikasi antar pribadi adalah interaksi orang ke orang, dua arah, verbal dan non verbal.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SMA Negeri 1 Way Lima, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

Kesimpulan Statistik

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan pemberian pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik relaksasi dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa saat berkomunikasi dengan guru. Hal ini terbukti dari hasil *base-rate* dan *post-rate* yang diuji dengan menggunakan rumus presentase peningkatan. Sehingga diperoleh nilai *P* (presentase peningkatan) sebesar -51%, yang artinya tingkat kecemasan siswa saat berkomunikasi dengan guru menurun sebesar 51%.

Kesimpulan Penelitian

Kecemasan siswa saat berkomunikasi dengan guru dapat diturunkan dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik relaksasi pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Way Lima Tahun Ajaran 2012-2013. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku, sebelum diberikan *treatment* perilaku kecemasannya tergolong tinggi dan setelah diberikan *treatment* terdapat penurunan kecemasan yang disampaikan siswa saat pertemuan terakhir konseling.

Saran

1. Kepada Siswa

Siswa yang memiliki kecemasan tinggi saat berkomunikasi dengan guru, akan lebih baik jika mengikuti layanan konseling dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik relaksasi.

2. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Bagi guru Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan layanan konseling pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik relaksasi sebagai salah satu solusi untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan siswa saat berkomunikasi dengan guru.

3. Kepada Para Peneliti

Bagi peneliti lain yang melaksanakan penelitian mengenai masalah kecemasan, dapat melakukan penelitian dengan layanan konseling berbeda yang dapat digunakan untuk menangani masalah kecemasan, antara lain: *Disensitisasi Sistematis*, Pendekatan *Behaviour*, *Rational Emotive Therapy* dan *Client Center*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu, Soli dan Manrihu. 1996. *Tekhnik dan Laboratorium Konseling*. Jakarta: Proyek Pendidikan Tenaga Akademik Depatemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Changara, H. 2003. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Goodwin, Dwight L, Coates, T J. (1976). *Helping Students Help Themselves*. New Jersey: Prentice Hall.
- Kuper, A., & Kuper, J (2000). *Social Science Encyclopedia*. New York: Rowan & Littlefield Education
- Mailani, I. (2011). *Semiotika Dalam Komunikasi Pendidikan*. [On-Line]. <http://www.ikrimamailani.co.cc/20011/03/semiotika-dalam-komunikasi-pendidikan.html>. (diunduh tanggal 22 Desember 2012)
- Oemarjoedi, A. Kasandra. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kretif Media.
- Rochaini, T dan Indah, T. 2010. *Penggunaan Strategi Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengurangi Perasaan Cemas dalam Situasi Komunikasi Interpersonal*. [On-Line]. ppb.jurnal.unesa.ac.id/bank/jurnal/3_artikel_Fitri_dan_titin.pdf. (diunduh tanggal 22 Desember 2012)
- Subandi. 2003. *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontempor*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Sudrajat. Akhmad. 2008. *Upaya Mencegah Kecemasan Siswa di Sekolah*. [On-Line]. <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/15/teknik-khusus-konseling/>. (diunduh tanggal 11 Desember 2012)
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.