

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Era *society 5.0* yang menekankan komunikasi interpersonal membawa perubahan signifikan pada segala aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan. Salah satu hal terpenting yang perlu dikembangkan adalah komunikasi interpersonal, terutama di tingkat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang nantinya penting saat memasuki dunia kerja. Menurut pandangan saya, komunikasi interpersonal adalah komunikasi dua arah antara beberapa individu yang saling merespon. Hubungan tersebut meliputi pertukaran informasi, pikiran, dan perasaan yang memungkinkan terciptanya pemahaman dan koneksi yang lebih dalam antara beberapa individu.

Komunikasi Interpersonal merupakan proses pertukaran pesan atau informasi secara individu atau kelompok yang saling berinteraksi secara langsung ataupun tidak langsung, menggunakan simbol (kata-kata, gestur, atau gambar) dengan tujuan membangun hubungan dan saling memahami antara pihak-pihak yang terkait (Solomon & Jennifer, 2022). Dalam komunikasi, terdapat lima aspek penting yang perlu diperhatikan yang bertujuan agar interaksi berjalan dengan baik, diantaranya: 1) Keterbukaan, 2) *Support System*, 3) Empati, 4) *Positivisme* dan 5) Kesetaraan (Massyati et al., 2023). Komunikasi interpersonal yang efektif merupakan kunci dalam membangun hubungan profesional, bekerja sama dalam tim, dan berinteraksi dengan konseli. Seiring dengan meningkatnya penggunaan

teknologi, banyak remaja yang justru mengalami kesulitan dalam berkomunikasi secara langsung dan efektif dengan orang lain karena terlena dengan dunia digital.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya komunikasi interpersonal pada kalangan siswa. Diantaranya 1) Kurangnya kepercayaan diri siswa, 2) Keterampilan sosial yang terbatas, 3) Ketergantungan pada teknologi dan media sosial, 4) Lingkungan sosial yang tidak mendukung, 5) Nilai-nilai budaya yang menghindari konflik, dan 6) Stres dan kecemasan (Rahmi, 2021). Rendahnya komunikasi interpersonal di SMK (Bina Sriwijaya Indonesia) BSI Palembang dapat berdampak serius pada perkembangan sosial dan emosional mereka, seperti kesulitan dalam membangun hubungan dengan orang lain, terhambat dalam kerjasama tim, kesulitan dalam berinteraksi dan kedepannya akan terhambat dalam pengembangan karir dan peluang kerja jika masalah ini dibiarkan berlarut-larut.

Studi terdahulu di SMA Negeri 1 Margaasih kelas XI tahun ajaran 2020-2021 oleh (Endah et al., 2021), ditemukan bahwa siswa dengan komunikasi interpersonal rendah cenderung memiliki sikap *negative* terhadap diri sendiri dan lingkungannya, sehingga menghambat interaksi dengan orang lain. Terlihat dari kecenderungan siswa yang menghindari komunikasi dengan orang lain dan malu berada dalam lingkungan baru. Siswa dengan kategori komunikasi interpersonal rendah sebanyak 12% dari total 156 siswa memerlukan layanan lebih lanjut untuk mengembangkan kompetensi komunikasi mereka, khususnya dalam aspek keterbukaan, kesetaraan, empati, dan sikap positif.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di SMK BSI Palembang, ditemukan beberapa indikasi fenomena terkait komunikasi interpersonal siswa, fenomena tersebut meliputi 1) Rendahnya kemampuan komunikasi interpersonal pada siswa SMK BSI Palembang, ditandai seperti gugup saat berbicara didepan kelas dan berbelit saat berbicara dengan teman sebaya, guru ataupun masyarakat sekolah, dan 2) Belum optimalnya penerapan konseling kelompok di SMK BSI Palembang.

Penerapan konseling kelompok sebagai strategi penyelesaian masalah. Konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan dalam kelompok yang bertujuan preventif dan kuratif, serta mendukung perkembangan optimal anggotanya (Kurnanto, 2013). Peneliti terdahulu oleh (Lebo & Lianawati, 2022) menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa kelas X IPS 1 SMA Hang Tuah 4 Surabaya. Survei awal terhadap 36 siswa menunjukkan tingkat komunikasi interpersonal: 17% rendah, 69% sedang, dan 14% tinggi. Setelah 5 sesi konseling kelompok pada 6 siswa terpilih, terjadi peningkatan signifikan dalam keterbukaan, dukungan, empati, *positivisme*, dan kesetaraan (uji Wilcoxon:  $0,028 < 0,05$ ). Perubahan meliputi peningkatan keterbukaan siswa pendiam, kemampuan memberikan umpan balik, dan kemampuan mendengar serta memahami orang lain.

Sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan komunikasi interpersonal pada siswa, guru BK dapat menerapkan teknik *self-talk* kedalam layanan konseling kelompok. Asumsi penggunaan teknik *self-talk* adalah bahwa dengan menerapkan inovasi dalam metode pelaksanaannya dapat mengubah seseorang menjadi lebih

positif hingga individu dapat meningkatkan rasa percaya diri dan komunikasi interpersonal mereka. Erford dalam (Wahyuni, 2020, p. 5) menyatakan bahwa teknik *self-talk* adalah cara untuk mengatasi pikiran negatif pada diri sendiri dan merubahnya dengan pemikiran yang lebih positif. Untuk mengoptimalkan penerapan teknik *self-talk*, penggunaan e-modul berbasis flipbook dapat menjadi solusi yang efektif.

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) relevan dalam penerapan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*. CBT merupakan pendekatan psikologis berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, melibatkan teknik-teknik yang membantu mengenali dan mengubah pola pikir negatif serta perilaku maladaptif menjadi lebih positif dan konstruktif (Naeem et al., 2020). Dalam konteks komunikasi interpersonal, CBT dapat membantu siswa mengenali distorsi kognitif yang menghambat komunikasi, seperti pemikiran "saya tidak bisa berbicara di depan umum" atau "pendapat saya pasti tidak direspon". Melalui integrasi CBT dengan teknik *self-talk* dalam konseling kelompok, siswa dilatih untuk menantang pikiran negatif dan menggantinya dengan *self-talk* yang positif dan rasional.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok melalui teknik *self-talk* diharapkan dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal konseli. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengembangan berjudul **"Efektivitas Konseling Kelompok Melalui Teknik *Self-Talk* Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa SMK BSI Palembang"**

## **1.2 Masalah Penelitian**

### **1.2.1 Pembatasan Lingkup Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, peneliti menetapkan batasan masalah yang akan diteliti agar masalah tidak meluas, meliputi:

1. Penelitian hanya dilakukan pada lingkup SMK BSI Palembang.
2. Fokus penelitian mengkaji pada pola siswa berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman-temannya, gurunya, serta masyarakat sekolah lainnya.
3. Menerapkan Layanan Konseling Kelompok melalui Teknik *Self-Talk*.

### **1.2.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, peneliti menetapkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana efektivitas konseling kelompok melalui teknik *self-talk* dalam mengatasi rendahnya komunikasi interpersonal siswa SMK BSI Palembang?
2. Bagaimana perubahan cara berkomunikasi siswa SMK BSI Palembang sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok melalui teknik *self-talk*?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan maka pelaksanaan penelitian ini memiliki tujuan, diantaranya:

1. Untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok melalui teknik *self-talk* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa SMK BSI Palembang.

2. Untuk mengetahui perubahan cara berkomunikasi pada siswa SMK BSI Palembang sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **a. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya terkait pelaksanaan konseling kelompok melalui teknik *self-talk* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal.

##### **b. Manfaat Praktis**

###### **1. Bagi siswa**

Hasil dari penelitian diharapkan dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan berkomunikasi yang lebih baik dengan teman sebaya, guru, dan lingkungan sosialnya

###### **2. Bagi guru**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan metode konseling kelompok melalui teknik *self-talk* yang efektif membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonalnya secara berkelompok.

###### **3. Bagi sekolah**

Penelitian ini diharapkan penerapan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* membantu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif melalui peningkatan komunikasi interpersonal siswa, dan mendukung pengembangan *soft skills* dan karakter siswa yang penting untuk kesiapan kerja.