

# **Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi *Anxiety* (Kecemasan) Dalam Komunikasi Interpersonal Remaja Di Panti Asuhan Aisyiyah Humairah Palembang**

**Zona Febrianti<sup>1\*</sup>, Suryati<sup>2</sup>, Lena Marianti<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Raden Fatah Palembang, Jalan Prof. Zainal Abidin Fikri KM 3.5, Kota Palembang, Sumatera Selatan  
*e-mail : [jonafebriyanti@gmail.com](mailto:jonafebriyanti@gmail.com)*

---

**Abstract:** The background of this research is that teenagers often remain silent when asked to explain and if they are appointed to be event officials they choose to hide so as not to be chosen and even push and point at each other with other teenagers. The responses given by teenagers were feeling afraid, anxious, and breaking out in cold sweat. This research examines the effectiveness of group counseling on self-management techniques to reduce interpersonal communication anxiety among teenagers at the Aisyiyah Humairah orphanage in Palembang. The aim of the research is to determine the level of interpersonal communication anxiety among adolescents before implementing self-management techniques, and to determine the effectiveness of self-management technique group counseling to reduce interpersonal communication anxiety among adolescents at the Aisyiyah Humairah Orphanage in Palembang. This research uses quantitative research methodology and experimental research type. The results of the research showed that firstly, the TSR test (high, medium, low) showed that the interpersonal communication anxiety level of teenagers increased (high) by a percentage of 75.85% after group counseling with self-management techniques for teenage anxiety decreased to 61.28%. Second, it is known from the Wilcoxon test results obtained by Asymp.sig (2-tailed) with a value of 0.002. Value 0.002.

**Keywords:** Self Management Techniques; Anxiety (Anxiety); Interpersonal Communication.

**Abstrak:** Penelitian ini di latar belakang remaja sering hanya diam saja ketika diminta untuk berpendapat dan jika ditunjuk untuk menjadi petugas acara mereka memilih sembunyi agar tidak dipilih bahkan saling dorong, saling tunjuk dengan remaja lainnya. Respon yang ditunjukkan remaja merasa takut, gugup, serta keringat dingin. Penelitian ini meneliti tentang Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Interpersonal Remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Humairah Palembang. Dengan tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan komunikasi interpersonal remaja sebelum penerapan teknik self management, dan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik self management untuk mereduksi kecemasan komunikasi interpersonal remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Humairah Palembang. Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kuantitatif dan jenis penelitian eksperimental. Hasil penelitian menunjukkan pertama, uji TSR (tinggi, sedang, rendah) diperoleh tingkat kecemasan komunikasi interpersonal para remaja meningkat (tinggi) berporsentase 75.85% setelah diterapkan konseling kelompok dengan teknik self management kecemasan remaja menurun menjadi 61.28%. Kedua, diketahui dari hasil uji wilcoxon diperoleh Asymp.sig (2-tailed) dengan nilai 0,002. Nilai 0,002.

**Kata kunci:** Teknik *Self Management*; *Anxiety* (Kecemasan); Komunikasi Interpersonal.

---

## PENDAHULUAN

*Anxiety* (kecemasan) merupakan masalah yang sering dihadapi oleh remaja dalam proses belajar ialah saat berkomunikasi maka timbul kecemasan pada diri remaja. Kecemasan berkomunikasi interpersonal inilah yang membuat remaja tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan efektif. remaja merasa takut, tremor, cemas bahkan gugup untuk dapat berbicara. Mc Croskey dalam Honeycutt, Choi dan Deberry, kecemasan komunikasi interpersonal dapat di artikan sebagai level ketakutan atau kecemasan individu dengan komunikasi interpersonal, yang terjadi serta diantisipasi dengan orang lain maupun orang banyak. (Rika Kurniawati, 2022: 1)

Lazarus membedakan bahwa perasaan *anxiety* (kecemasan) bedasarkan jenis-jenis dan penyebabnya menjadi dua yaitu : *pertama, state anxiety* (kecemasan keadaan) keadaan emosional yang muncul dari diri seseorang, terjadi mendadak (pada waktu-waktu tertentu saja). Sifatnya sementara timbul pada kondisi tertentu yang dirasakan menjadi suatu ancaman. Ditandai kecemasan, takut, dan tegang diiringi rasa cemas mendalam. (M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, 2017:142) *Kedua, Trait anxiety* (kecemasan sifat) kondisi fisik sifatnya bawaan, sudah melekat yang dialami seseorang dan sudah menjadi bagian (kepribadian) orang tersebut.

Fenomena yang sering terjadi pada remaja, permasalahan seperti yang dipaparkan di atas merupakan contoh dari *anxiety* (kecemasan) komunikasi interpersonal pada remaja. Faktor penyebab dari *anxiety* (kecemasan) dalam berkomunikasi interpersonal karena adanya pengalaman buruk yang pernah terjadi, contohnya ketika menyampaikan pendapat tapi disanggah orang lain yang membuat dirinya merasa apa yang disampaikan tidak berbobot atau salah sehingga ketika ada kesempatan menyampaikan pendapat dia tidak mau mencoba lagi. Karena nilai kepercayaan, perilaku dan rasa takut atas respon atau tanggapan negatif dari orang lain. Hal seperti ini yang menjadi salah satu faktor timbulnya kecemasan dalam komunikasi interpersonal, yang akan berdampak pada saat bersosialisasi dengan lingkungan dan hasil belajar remaja tersebut. Mengatasi permasalahan yang dialami remaja dengan melakukan konseling kelompok. Konseling kelompok ialah suatu proses memberi bantuan kepada individu pada situasi kelompok yang sifatnya mecegah dan penyembuhan, serta mengarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan maupun penyembuhannya (Nurihsan). (Namora Lumongga Lubis & Hasnida, 2016:19) Dimana konseling kelompok suatu hubungan khusus dimana konseli merasa aman untuk membicarakan apa yang menjadi kekhawatirannya, perilaku yang ingin dibentuk dan melatih interpersonal skill. Suasana yang terjadi dalam konseling kelompok sama saja, namun konseling kelompok, suasananya lebih permisif dan terdapat penerimaan, serta support yang diperoleh konseli dalam kelompok dapat membantu konseli mendiskusikan masalahnya. (Nurul Hartini, 2016: 71) Namun tidak hanya dengan konseling saja melainkan juga dengan penerapan teknik *self*

*management* yang tepat dalam membantu remaja untuk mereduksi *anxiety* (kecemasan) dalam komunikasi interpersonal yaitu teknik *self-management*.

*Self-management* (mengelola diri) dimana individu itu mengarahkan perubahan tingkah laku pada dirinya, dengan memotivasi dirinya mengelola semua unsur yang ada dalam dirinya, berusaha mencapai apa yang diharapkan serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik. Ketika individu dapat mengolah semua unsur yang terdapat dalam dirinya meliputi pikiran, perasaan dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut sudah bisa mengelola diri (*self-management*). Kelebihan teknik *self-management* pelaksanaannya cukup sederhana, penerapannya dikombinasi dengan beberapa pelatihan yang dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya, dapat dilaksanakan perorangan maupun berkelompok. Sedangkan kekurangannya tidak ada motivasi dan komitmen pada individu, sulit memonitor dan mengevaluasi target perilaku yang bersifat pribadi, individu bersifat independen dan tidak ada dukungan dari lingkungan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan peneliti pada hari Jum'at, tanggal 22 Juli 2022 dengan beberapa pengurus panti dan beberapa anak didik di panti asuhan. Menurut bapak Andi Suryoto, S.Ag salah satu pengurus di Panti Asuhan Aisyiyah Humairah Palembang. Diperoleh informasi bahwasanya ada 38 orang anak didik yang tinggal di Panti Asuhan Aisyiyah Humairah Palembang. Menurut penjelasan bapak Andi Suryoto, S.Ag beliau selalu menjumpai beberapa anak panti maupun diluar panti asuhan yang mengalami *anxiety* (kecemasan) dalam komunikasi interpersonal. (Andi Suryoto dkk, Pengurus Panti Asuhan Aisyiyah Humairah Palembang, Wawancara tanggal 22 Juli 2022).

Bapak Andi Suryoto, S.Ag mengatakan sebetulnya mereka pintar dalam akademik, namun mereka terlebih dahulu merasa takut, cemas dan khawatir contohnya salah satunya saat ditunjuk untuk menjadi petugas suatu acara dilingkungan panti asuhan, apa lagi saat diminta untuk mengutarakan pendapat, bertanya, akibat sudah takut, gugup dan takut salah. Di setiap acara beliau menekankan kepada anak didik untuk jangan takut mengutarakan pendapat mau benar mau salah yang penting berani dulu. Sedangkan hasil wawancara dengan salah satu anak didik di panti asuhan tersebut kebetulan calon mahasiswa juga di UIN Raden Fatah Palembang yang bernama Lidya dan Sevti Oktavia mereka mengutarakan bahwasanya menjumpai anak yang lainnya mengalami *anxiety* (kecemasan) disaat berkomunikasi interpersonal didepan umum.

Hasil pengamatan terlihat sebagian remaja sering hanya diam saja ketika diminta untuk berpendapat dan jika ditunjuk untuk menjadi petugas acara mereka memilih sembunyi agar tidak dipilih bahkan saling dorong, saling tunjuk dengan remaja lainnya. Anak didik tertentu saja yang aktif sementara masih ditemui remaja yang hanya menjadi pendengar dan penonton saja. Respon yang ditunjukkan remaja masih merasa takut, gugup, gelisah dan berkeringat dingin. Reaksi itu

karena remaja beranggapan apa yang hendak dia sampaikan dan yang dilakukan akan salah dan dimarah. Hal ini jika dibiarkan dan berlebihan maka akan mengganggu aktivitas sehari-hari remaja, terutama saat disekolah akan mempengaruhi hasil belajar remaja tidak sesuai harapan karena salah satu penilaian dalam hasil belajar siswa adalah keaktifan siswa dikelas dan untuk dilingkungan jika *anxiety* (kecemasan) berlebihan sangat akan menghambat aktivitas sehari-hari terutama saat interaksi sosial. Dan untuk membantu dalam mereduksi *anxiety* (kecemasan) dalam komunikasi interpersonal remaja dengan penerapan teknik *self-management*.

Berdasarkan penjelasan diatas, dengan permasalahan yang ada maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mereduksi *Anxiety* (Kecemasan) Dalam Komunikasi Interpersonal Remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Humairah Palembang”.

## METODE

Bugin menyatakan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif merupakan metode yang digunakan untuk menggambarkan, menjelaskan atau meringkas berbagai kondisi, situasi, fenomena atau berbagai variabel penelitian menurut kejadian sebagaimana adanya yang dapat dipotret, diwawancara, diobservasi, serta dapat diungkapkan melalui bahan-bahan dokumenter. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen yaitu *Pre Eksperimen*. Desain peneliti yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Desain penelitian *One-Group Pretest-Posttes* pada penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut.

**Tabel 1. Desain One-Group Pretest-Posttes**

Kelompok	Pretest	Treatment / Perlakuan	Posttest
Kelompok Eksperimen	O1	X	O2

Keterangan :

O1 = Pemberian pretset untuk mengetahui kondisi awal kelompok eksperimen

O2 = Pemberian pretest untuk mengetahui kondisi akhir kelompok eksperimen

X = Treatment atau perlakuan pada kelompok eksperimen yaitu konseling kelompok dengan mengimplementasikan teknik *Self-Management*.

Dengan sampel yang merupakan bagian terkecil dari kuantitas dan karakteristik dalam populasi. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik untuk pengambilan sampel sesuai dengan karakteristik dan tujuan tertentu. (Rizki Ocha Santina, dkk, 2021: 4) Sampel yang diperoleh oleh peneliti berdasarkan jumlah fisik dan karateristik yang secara nyata dimiliki oleh populasi yang dapat diteriliti. Adapun karakteristik dalam sampel ini yaitu :

- 1) Responden yang mengalami *anxiety* (kecemasan) komunikasi interpersonal.

- 2) Remaja yang berusia 13-17 tahun
- 3) Bersedia mengikuti jalannya proses konseling kelompok

Kemudian peneliti mencoba menggunakan rumus slovin menurut teori Arikunto Suharsimi yang menjelaskan untuk memperkuat hasil dalam penelitian yang akan dijelaskan pada pembagian sampel, yaitu: (Suharsimi Arikunto, 2011: 112-113)  $n = N / (1 + N.(e)^2)$   $n$ = sampel;  $N$  = Populasi;  $e$  = perkiraan tingkat kesalahan, maka diperoleh :

$$\begin{aligned} N &= 32 / (1 + 32. (0.03)^2) \\ &= 32/ (1 + 32. (0.06) \\ &= 32 / 33.(0.06) \\ &= 6,81 \text{ (dibulatkan menjadi 7)} \end{aligned}$$

Dari rumusan tersebut maka sampel penelitian ini adalah 6,81 atau dibulatkan menjadi 7 remaja dengan tingkat kesalahan pengambilan sampel berdasarkan kriteria remaja yang perlu mendapatkan terapi dengan teknik *self-management* sebesar 3% sebagai pengambilan sampel.

## HASIL

### 1. Tingkat *anxiety* (kecemasan) dalam komunikasi interpersonal remaja sebelum penerapan teknik *self-management*

Remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Humairah yang berada pada rentang usia 13-17 tahun berjumlah 32 orang. Peneliti hanya mengambil sebanyak 7 orang yang memenuhi kriteria. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling purposive* dan memberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, berikut ini terdapat perolehan nilai frekuensi untuk mengukur TSR melihat tingkat terdapat pada *anxiety* (kecemasan) sebelum mendapatkan perlakuan dengan teknik *self-management* dapat dilihat pada tabel 2, adalah sebagai berikut:

**Tabel 2. Kategori gambaran tingkat *Anxiety* (kecemasan)**

No	Nilai	Range	Frekuensi	Presentase
1	Tinggi	> 70	3	42%
2	Sedang	58 sampai 62	2	28,6%
3	Rendah	< 55	2	28,6%
<b>Total</b>			<b>7</b>	<b>100%</b>

Sumber : hasil pengelolaan dengan menggunakan SPSS.23

Maka dari data di atas, bahwa gambaran tingkat *self-management* pada remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Humairah Palembang yang terdapat 7 responden dari 25 butir pertanyaan dengan rincian orang dalam keadaan dengan nilai rendah sebanyak 2 orang berpersentase 28,6%, kemudian sebanyak 2 orang berpersentase 28,6% berkategori sedang, serta sebanyak 3

orang berpersentase 42% berkategori tinggi. Sehingga kesimpulannya terdapat tingkat *self-management* pada remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Humairah Palembang dalam kategori tinggi sebelum mendapatkan perlakuan yang dimana secara reduksi kecemasan yang dialami oleh remaja membuatnya kesulitan untuk melakukan komunikasi interpersonal yang artinya remaja mengalami kesulitan untuk berinteraksi dan komunikasi walaupun hanya kepada anak panti dilingkungan tempat tinggalnya.

Akan tetapi setelah diadakannya perlakuan yang dimana teknik *self-management* dengan bimbingan kelompok, diperoleh nilai hasil uji frekuensi TSR, disebutkan pada uraian tabel dibawah ini, diantaranya yaitu:

**Tabel 3. Kategori gambaran tingkat *Anxiety* (kecemasan)**

No	Nilai	Range	Frekuensi	Presentase
1	Tinggi	> 80	2	28,6%
2	Sedang	72 sampai 77	4	57,1%
3	Rendah	< 71	1	14,3%
<b>Total</b>			<b>7</b>	<b>100%</b>

Sumber : hasil pengelolaan dengan menggunakan SPSS.23

Berdasarkan pada tabel data di atas, bahwa gambaran tingkat *self-management* pada remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Humairah Palembang yang terdapat 7 responden dari 25 butir pertanyaan dengan rincian sebanyak 2 orang berpersentase 28,6% masuk pada kategori tinggi, kemudian sebanyak 4 orang berpersentase 57,1% berkategori sedang dan sebanyak 1 orang dengan persentase 14,3% berkategori rendah. Melihat jumlah TSR maka dapat dijelaskan bahwa tingkat *anxiety* (kecemasan) dikategorikan dengan nilai yang sedang, dikarenakan para remaja telah mendapatkan perlakuan dengan teknik tingkat *self-management* di Panti Asuhan Aisyiyah Humairah Palembang.

## 2. Efektivitas teknik *self-management* untuk mereduksi *anxiety* (kecemasan) dalam komunikasi interpersonal remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Humairah Palembang

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan agar dapat mengetahui efektivitas teknik *self-management* untuk mereduksi *anxiety* (kecemasan) dalam komunikasi interpersonal remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Humairah Palembang. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* dengan bantuan SPSS versi 23, dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test***

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - peptest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	0,00	0,00
	Positive Ranks	7 <sup>b</sup>	4,00	28,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	7		

a. posttest < peptest

b. posttest > peptest

c. posttest = peptest

Berdasarkan pada tabel Uji Wilcoxon diatas, maka dapat dikatakan bahwa *Negatif Rank* atau selisi Negative (-) antara *Pretest* dan *Posttest* adalah 0 pada nilai kolom N, *Mean Ranks* 0,00 dan *Sum Of Ranks* 0,00. Nilai tersebut menjelaskan bahwa ke 7 responden mengalami peningkatan dari nilai *Pretest* dan *Posttest*. Kemudian Ties atau selisih dengan hasil 0 dari nilai *Pretest* dan *Posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada persamaan nilai antara *Pretest* dan *Posttest*. Pada penelitian ini, maka Uji *Wilcoxon* untuk penelitian berdasarkan pengambilan keputusan yang menjadi pedoman sebagai berikut jika Probabilitas (*Asymp.sig* (2-tailed) < 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

**Tabel 5. Hasil Test Statistics uji wilcoxon signed rank test**

Test Statistics <sup>a</sup>	
	posttest – pretest
Z	-2.366 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,002

a. *Wilcoxon Signed Ranks Test*

b. Based on negative ranks.

c. *Output SPSS versi 23.*

Dilihat dari tabel 4.5 diatas, maka diketahui *Asymp.sig* (2-tailed) bernilai 0,002. Nilai  $0,002 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, berarti memiliki sebuah perbedaan dari hasil *Pretest* dan *Posttest*. Sehingga ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk mereduksi *anxiety* (kecemasan) dalam komunikasi interpersonal remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Humairah Palembang.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui Efektivitas teknik *self-management* untuk mereduksi *anxiety* (kecemasan) dalam komunikasi interpersonal remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Humairah Palembang dan mengetahui proses penerapan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Berikut penjelasannya yaitu :

### 1. Tingkat *anxiety* (kecemasan) dalam komunikasi interpersonal remaja sebelum penerapan teknik *self-management*

Dari penelitian yang telah dilakukan bahwa tingkat *anxiety* (kecemasan) remaja berada dalam tingkat Tinggi. Terdapat 7 responden dari 25 butir pertanyaan dengan rincian orang dalam keadaan dengan nilai rendah sebanyak 2 orang berpersentase 28,6%, kemudian sebanyak 2 orang berpersentase 28,6% berkategori sedang, serta sebanyak 3 orang berpersentase 42% berkategori tinggi. Sehingga kesimpulannya terdapat tingkat *self-*

*management* pada remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Humairah Palembang dalam kategori tinggi sebelum mendapatkan perlakuan yang dimana secara reduksi kecemasan yang dialami oleh remaja membuatnya kesulitan untuk melakukan komunikasi interpersonal kepada oranglain.

Setelah mendapatkan perlakuan diperoleh nilai frekuensi sebanyak 2 orang berpersentase 28,6% masuk pada kategori tinggi, kemudian sebanyak 4 orang berpersentase 57,1% berkategori sedang dan sebanyak 1 orang dengan persentase 14,3% berkategori rendah. Melihat jumlah TSR maka dapat dijelaskan bahwa tingkat *anxiety* (kecemasan) dikategorikan dengan nilai yang sedang, dikarenakan para remaja telah mendapatkan perlakuan dengan teknik tingkat *self-management* di Panti Asuhan Aisyiyah Humairah Palembang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adestari Aini (2021), dimana penelitian ini menjelaskan bahwa hasil penerapan konseling individu dengan teknik *self-management* dalam proses rehabilitas penderitamenunjukkan perubahan perilaku sesuai yang diharapkan dimana yang awalnya klien "R" tidak patuh mengkonsumsi obat ditunjukkan dengan perilaku mengkonsumsi obat tidak tepat waktu, tidak sesuai dosis bahkan tidak sesuai aturan dan petunjuk dokter, dimana setelah dilakukan konseling individu dengan teknik *self-management* klien "R" sudah menunjukkan peningkatan kepatuhan dalam mengkonsumsi obat secara rutin. (Adestari Aini,(2021) Sedangkan penelitian ini mengutamakan konseling kelompok untuk menurunkan tingkat *anxiety* (kecemasan) pada remaja sehingga dapat berinteraksi atau berkomunikasi secara interpersonal kepada teman-teman di panti terlebih dahulu.

Kemudian penelitian lainnya yang dilakukan oleh Muhammad Fitriani Ashshidhiqy (2021) yang memperoleh hasil adanya kecenderungan berjudi pada remaja dilihat dari keinginan remaja itu pada saat bermain game, dengan teknik *self-management* dalam mencegah kecenderungan berjudi pada remaja yaitu mengatur perilakunya yang bermasalah pada diri sendiri. (Muhammad Fitriani Ashshidhiqy, (2021).

Maka dari itu, masalah yang diakibat dari *anxiety* (kecemasan) membutuhkan penanganan yang tepat karena pada penelitian ini telah dilakukan dengan memanfaatkan sebuah layanan konseling kelompok melalui teknik *self-management* agar remaja berani berkomunikasi interpersonal terhadap teman lainnya dan menghilangkan rasa ketakutan dan kecemasan yang dialaminya selama ini. Melalui teknik *self-management* membantu remaja agar tidak merasa takut, gugup, gelisah dan berkeringat dingin kembali mengingat reaksi seperti ini karena remaja beranggapan apa yang hendak dia sampaikan dan yang dilakukan akan salah dan dimarah. Kelebihan teknik *self-management* pelaksanaannya cukup sederhana, penerapannya dikombinasi dengan beberapa pelatihan yang dapat mengubah perilaku

individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya, dapat dilaksanakan perorangan maupun berkelompok.

## 2. Efektivitas teknik *self-management* untuk mereduksi *anxiety* (kecemasan) dalam komunikasi interpersonal remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Humairah Palembang

Diketahui dari hasil nilai Mean (rata-rata) hasil perhitungan dari *pretest* kelompok sebelum diberikannya perlakuan maka diperoleh hasilnya adalah Mean (SD) = 61.28 (5.58), dan setelah diberikan perlakuan maka dengan hasil Mean (Sd) = 75.85 (5.11). Maka dapat disimpulkan bahwa dalam kelompok ini dapat mereduksi *anxiety* (kecemasan) dalam komunikasi interpersonal remaja. Melihat sikap *Anxiety* (kecemasan) itu sendiri mempunyai segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa/bersalah, terancam dan lainnya. Ada juga diluar kesadaran dan tidak bisa dihindari perasaan tidak menyenangkan tersebut. Gejala seperti ini sangat efektif menggunakan teknik *self-management* (mengelola diri) merupakan suatu proses dimana individu itu mengarahkan perubahan tingkah laku pada dirinya sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang telah diperoleh. Tujuan menggunakan teknik teknik *self-management* yaitu sebagai proses merubah tingkah laku remaja menjadi lebih aktif dan berkembang, membangun motivasi remaja, bertanggung jawab atas permasalahan yang diperbuatnya serta membantu remaja meningkatkan keberanian dan keterampilannya.

Hal ini sejalan dengan penelitian lainnya oleh Astianingrum (2013) menunjukkan 30% siswa memiliki kemampuan komunikasi interpersonal dalam kategori rendah. Selanjutnya hasil penelitian Astuti, Sugiyono, & Suwarjo (2013) bahwa 62% siswa memiliki keterampilan komunikasi interpersonal berada di kategori cukup. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal siswa masih rendah. (Dilla Astarini, Herman Nirwana (2016).

Pada dasarnya komunikasi interpersonal pada remaja dapat terbentuk dikarenakan tingkat *Anxiety* (kecemasan) sudah berkategori sedang, hal ini dikarenakan atas bantuan teknik *self-management* (mengelola diri) pada remaja itu sendiri sehingga mengembalikan keaktifan remaja dalam menjalani aktivitas sehari-hari dilingkungannya. Seperti yang diperoleh dari hasil uji wilxocon membuktikan bahwa diketahui Asymp.sig (2-tailed) bernilai 0,002. Nilai  $0,002 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, berarti memiliki sebuah perbedaan dari hasil *Pretest* dan *Posttest*. Sehingga ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk mereduksi *anxiety* (kecemasan) dalam komunikasi interpersonal remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Humairah Palembang.

## SIMPULAN

Terdapat 7 responden dari 25 butir pertanyaan dengan rincian orang dalam keadaan dengan nilai rendah sebanyak 2 orang berpersentase 28,6%, kemudian sebanyak 2 orang berpersentase 28,6% berkategori sedang, serta sebanyak 3 orang berpersentase 42% berkategori tinggi. Sehingga kesimpulannya terdapat tingkat *self-management* pada remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Humairah Palembang dalam kategori tinggi sebelum mendapatkan perlakuan yang dimana secara reduksi kecemasan yang dialami oleh remaja membuatnya kesulitan untuk melakukan komunikasi interpersonal.

Diketahui dari hasil uji wilcoxon diperoleh Asymp.sig (2-tailed) dengan nilai 0,002. Nilai  $0,002 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, berarti memiliki sebuah perbedaan dari hasil *Pretest* dan *Posttest*. Sehingga ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk mereduksi *anxiety* (kecemasan) dalam komunikasi interpersonal remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Humairah Palembang.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aini, Adestari Aini, 2021. Skripsi: “*Konseling Individu Dengan Teknik Self-Management Dalam Proses Rehabilitas Penderita HIV/AIDS (Studi Kasus Pada Klien “R” di Yayasan Sriwijaya Plus Palembang)*”. (Palembang : UIN Raden Fatah Palembang).
- Arikunto, Suharsimi. 2011. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Penerbit Rineka Cipta.
- Ashshidiqy, Muhammad Fitriani, 2021. Skripsi : “*Bimbingan Islam Dengan Pendekatan Self-Management Untuk Mencegah Berjudi Pada Remaja di Desa Singapura Kec. Kikim Barat Kab. Lahat*”. (Palembang : UIN Raden Fatah Palembang).
- Astarini, Dilla, dkk, 2016. “*Hubungan Antara Konsep Diri Sosial, Persepsi Siswa Tentang Dukungan Sosial Orangtua, Dan Teman Sebaya Dengan Komunikasi Interpersonal Siswa Dan Implikasinya Terhadap Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*”. *Konselor*. Vol. 5 No. 4.
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawita S. 2017. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Hartini, Nurul & Atika Dian Ariana. 2016. “*Psikologi Konseling Perkembangan dan Penerapan Konseling Dalam Psikologi*”. Surabaya : Airlangga University Press.
- Kurniawati, Rika, 2022. *Kecemasan Komunikasi (Communication Apprehension) Fans Dalam Interaksi Langsung Dengan Idola*, *Jurnal* Vol. 1 No. 3.
- Lubis, Lumongga & Hasnida, 2016. “*Konseling Kelompok*”. Jakarta : Kencana.
- Santina, Rizki Ocha, dkk, 2021. Analisis Peran Orangtua Dalam Mengatasi Perilaku Sibling Rivalry Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa* Vol. 2 No. 1.
- Suryoto, Andi, dkk, 2022. Pengurus Panti Asuhan Aisyiyah Humairah Palembang. Wawancara tanggal 22 Juli 2022