

**EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK LATIHAN ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN  
KETERAMPILAN KOMUNIKASI  
INTERPERSONAL SISWA**

**Muthohharoh**

**Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta  
E-mail: muthohharohelrie@yahoo.co.id**

***Abstract***

*This study begins with background on student's interpersonal communication skills need to be improved in this era of globalization. As intervention assertiveness training techniques in a given group counseling services so that students have the interpersonal communication skill. This study uses a quantitative method using the non equivalent control group research design which aims to determine the effectiveness of counseling services group with assertiveness training techniques to improve student's interpersonal communication skills in the class X.2 MAN 1 Cilegon academic year 2014/2015.. Data analysis techniques were used that t-test analysis of two groups of pairs. tcount data analysis in the experimental group at 7,44 while tcount in the control group of 3.38 with significance level of 5% at 2,021. It can be concluded that the group counseling services with effective assertiveness training techniques to improve student's interpersonal communication skills in the class X.2 MAN 1 Cilegon.*

***Keywords:** A group counseling, assertiveness training, interpersonal communication skills*

**Abstrak**

Penelitian ini dimulai dengan latar belakang keterampilan komunikasi interpersonal siswa perlu ditingkatkan di era globalisasi ini. Sebagai intervensi ketegasan teknik dalam layanan konseling kelompok diberikan pelatihan sehingga siswa memiliki keterampilan komunikasi interpersonal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian non setara kelompok kontrol yang bertujuan untuk menentukan efektivitas kelompok layanan konseling dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa di kelas X.2 MAN 1 Cilegon tahun akademik 2014/2015. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis t-test dari dua kelompok pasangan. analisis data thitung pada kelompok eksperimen di 7,44 sedangkan thitung pada kelompok kontrol 3,38 dengan tingkat signifikansi 5% pada 2021. Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif yang efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa di kelas X.2 MAN 1 Cilegon

**Kata kunci:** konseling kelompok, pelatihan asertif, keterampilan komunikasi interpersonal

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sarana belajar bagi setiap individu untuk mengembangkan segenap potensi diri baik secara kognitif, afektif maupun psikomotorik. Pada hakikatnya belajar merupakan suatu kewajiban setiap individu untuk menjadikan generasi penerus semakin unggul dan kompeten dalam bidang pendidikan.

Dalam dunia pendidikan khususnya pada siswa baru di sekolah biasanya mereka merasa kesulitan ketika memulai pertemanan terutama dalam hal keterampilan berkomunikasi secara interpersonal. Hal ini selalu terjadi pada setiap individu saat berada di tempat yang baru dan pasti akan menemukan hal-hal baru, terutama saat berkomunikasi dengan orang yang baru dikenal.

Studi tentang komunikasi interpersonal hingga saat ini semakin penting untuk diaplikasikan terutama dalam konteks globalisasi dan privatisasi. Biasanya banyak individu yang mengalami berbagai permasalahan atau tantangan dalam berkomunikasi secara interpersonal diantaranya jika dilihat dari latar belakang budaya hanya karena perbedaan ras, suku, agama dan bahasa, sehingga komunikasi interpersonal tidak dapat disampaikan secara maksimal. Komunikasi secara

interpersonal yang terlalu gaduh pun tidak dapat disampaikan dengan efektif. Tak hanya itu, komunikasi interpersonal juga dapat menumbuhkan persepsi yang tidak sesuai, dalam hal ini dapat disebabkan oleh partisipan yang berbeda. Bahkan waktu yang kurang tepat pun dapat menghambat proses penyampaian informasi dalam berkomunikasi secara interpersonal.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Sukma (2013) diperoleh hasil penelitian dalam bentuk pengolahan data sebagai berikut:

**Tabel 1.1**  
**Rekapitulasi Data Komunikasi**  
**Interpersonal antar Siswa SMA**  
**Adabiah 2 Padang**

No variabel	Sub	Persentase						Kateg.
		SL	SR	JMH	JR	KD	JMH	
1	Keterbukaan	32,4	36,5	69,2	23,9	17,6	41,4	B
2	Empati	42,1	38,9	81,1	14,6	4,2	81,8	BS
3	Sikap Mendukung	29,2	37,9	77,0	16,9	6,0	19,6	B
4	Sikap Positif	36,2	43,2	79,4	16,4	3,4	20,5	B
5	Kesetaraan	45,4	34,9	80,3	13,7	5,9	19,6	B
<b>Rata-Rata</b>		<b>37,1</b>	<b>38,3</b>	<b>77,4</b>	<b>17,1</b>	<b>7,4</b>	<b>24,0</b>	<b>B</b>

Berdasarkan tabel 1.1, terlihat bahwa hasil rata-rata secara keseluruhan pada rekapitulasi komunikasi interpersonal antar siswa yaitu sebanyak 37,1% siswa memilih jawaban selalu dan 38,3% siswa memilih jawaban sering. Artinya, 77,4% siswa menunjukkan melakukan komunikasi interpersonal dengan baik. Sehingga dapat

diketahui 24% siswa yang belum melakukan komunikasi interpersonal dengan baik. Jadi, gambaran hasil dari komunikasi interpersonal siswa tergolong pada kategori baik.

Konseling kelompok merupakan salah satu proses konseling yang dilakukan oleh konselor dan beberapa konseli dalam satu kelompok. Biasanya dalam konseling kelompok membahas masalah pribadi masing-masing yang dihadapi konseli namun masih dalam konteks pembahasan masalah yang sama. Agar proses konseling kelompok berjalan dengan baik, maka dalam konseling kelompok terdapat beberapa asas. Antara lain asas kesukarelaan dan asas kerahasiaan. Hal ini dilakukan supaya konseli dapat mengungkapkan masalah yang dihadapinya dengan sukarela dan tidak terpaksa. Selain itu dengan adanya asas kerahasiaan maka antar konseli tidak merasa takut jika masalahnya akan terungkap selain pada proses konseling kelompok.

Konseling kelompok juga dapat melatih keterampilan berkomunikasi secara interpersonal, karena dengan komunikasi yang baik antara konselor dan konseli dapat menyelesaikan masalah dengan baik pula. Namun, tidak semua konseli mampu mengungkapkan masalah

yang dihadapinya secara terbuka sehingga penyelesaian masalah pun berlangsung lebih lama. Dengan adanya konseling kelompok maka pikiran, perasaan dan sikap menjadi semakin terarah terutama dalam hal berkomunikasi dan bersosialisasi secara interpersonal.

Teknik latihan asertif merupakan salah satu teknik latihan bersikap tegas dalam memutuskan suatu hal, termasuk dalam berkomunikasi. Namun ada sebagian individu yang merasa dirinya rendah atau buruk sehingga ketika berhadapan dengan orang lain bersikap menutup diri dan tidak mampu berkomunikasi secara interpersonal dengan baik. Dengan demikian perlu adanya latihan sikap asertif dalam berkomunikasi untuk mempermudah menjalin hubungan kerjasama dengan orang lain. Karena pada dasarnya setiap individu dalam melakukan kegiatan sehari-hari pasti membutuhkan orang lain.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ardita, dkk (2014) diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

**Tabel 1.2**  
**Rerata dan Standar Deviasi *Academic Self-Efficacy* dengan Menggunakan Teknik Latihan Asertif dan Penguatan Positif**

Variabel	Kelompok Eksperimen 1	Kelompok Eksperimen 2
	<b>(Latihan Asertif) (Penguatan Positif)</b>	

	Rerata (Mean)	Standar Deviasi	Rerata (Mean)	Standar Deviasi
<b>Post Test</b>	181,7	66,52	138,3	60,51

Dilihat dari data pada tabel 1.2 di atas, dapat digambarkan perbedaan peningkatan *academic self-efficacy* yang cukup tinggi pada siswa setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling behavioral teknik latihan asertif dan konseling behavioral teknik penguatan positif. Konseling behavioral teknik latihan asertif nampak lebih efektif digunakan untuk meningkatkan *academic self-efficacy* siswa, hal ini terlihat dari nilai rerata (mean) dan standar deviasi yang didapatkan lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rerata (mean) dan standar deviasi siswa yang diberikan konseling behavioral teknik penguatan positif.

*Assertiveness training is aimed to help the individual change their self perception, to increase the individual's assertiveness, to express the individual's emotions and thoughts adequately and to build self-confidence further. (Sarkov et al., 2013)*

Menurut Sarkov, dkk (2013) menyatakan tujuan pelatihan asertif adalah untuk membantu individu mengubah persepsi diri mereka, untuk meningkatkan ketegasan individu, untuk mengekspresikan emosi dan pikiran individu yang memadai serta membangun rasa percaya diri lebih lanjut.

Selain itu, ada pendapat dari Rich & Schroeder (Nursalim, 2013) bahwa perilaku asertif merupakan keterampilan yang dipelajari untuk menyesuaikan perilaku seseorang dengan tuntutan situasi interpersonal guna menemukan, mempertahankan dan meningkatkan penguat atau kehilangan penguat.

Dengan demikian perlu adanya latihan sikap asertif dalam berkomunikasi untuk mempermudah menjalin hubungan kerjasama dengan orang lain. Karena pada dasarnya setiap individu dalam melakukan kegiatan sehari-hari pasti membutuhkan orang lain.

Tujuan Penelitian ini adalah: 1) Mengetahui gambaran mengenai efektifitas layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa di sekolah. 2) Mengetahui layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa di sekolah.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan desain atau rancangan *quasi experimental (the nonequivalent control group design)*. Dalam rancangan ini, kelompok eksperimen (A) dan kelompok kontrol (B) diseleksi tanpa prosedur penempatan acak

(without random assignment). Pada dua kelompok tersebut, sama-sama dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Hanya kelompok eksperimen (A) saja yang mendapatkan *treatment*.

Kelompok A	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
Kelompok B	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

Instrumen pengumpul data yang digunakan meliputi: angket dengan skala *Likert* dan wawancara tertutup. Populasi yang diperoleh sebanyak 222 orang dan sampel yang diambil berdasarkan rata-rata siswa per kelas dan skor terendah hasil uji validitas (*purposive sampling*). Analisis data penelitian yang digunakan yaitu: uji validitas *Product Moment*, uji reliabilitas *Alpha Cronbach*, uji normalitas *Liliefors*, uji homogenitas *Fisher* dan uji-t dua kelompok berpasangan.

## HASIL PENELITIAN

Berikut ini adalah hasil dari penelitian yang telah dilakukan, diantaranya:

### 1. Hasil uji validitas

Jika dilihat dari tabel 1, jumlah nomor butir pernyataan yang memadai untuk dilakukan penelitian sebanyak 60 nomor butir dari 80 nomor butir pernyataan yang telah dibuat.

**Tabel 1**  
**Uji Validitas**

Simpulan	Nomor Butir Pernyataan	Jumlah
<b>Memadai</b>	2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 60, 63, 67, 69, 70, 71, 75, 76, 77, 78, 79, 80	60
<b>Dibuang</b>	1, 4, 11, 13, 18, 28, 29, 39, 48, 50, 59, 61, 62, 64, 65, 66, 68, 72, 73, 74,	20
<b>JUMLAH</b>		80

### 2. Hasil uji reliabilitas

Dari angket uji coba (*try out*) terhadap 74 responden diperoleh koefisien reliabilitas ( $r_{11}$ ) sebesar 0,879 pada taraf signifikansi 5% dengan  $dk = k-1$  ( $dk = 74-1 = 73$ ), maka diperoleh  $r_{tabel} = 0,227$ . Dapat disimpulkan bahwa  $r_{11} > r_{tabel}$ , maka angket tersebut reliabel dengan tingkat korelasi yang **kuat** antara variabel X dan variabel Y, sesuai dengan interpretasi secara sederhana terhadap angka indeks korelasi “r” *Product Moment* ( $r_{xy}$ ) sebagai berikut:

**Tabel 2**  
**Angka Indeks Korelasi *Product Moment***

Besarnya "r"	Interpretasi
<b>0,00-0,20</b>	Antara variabel X dan Y terdapat korelasi, akan tetapi korelasi itu sangat lemah atau sangat rendah
<b>0,20-0,40</b>	Antara variabel X dan Y terdapat korelasi yang lemah atau rendah

<b>0,40-0,70</b>	Antara variabel X dan Y terdapat korelasi yang lemah atau rendah
<b>0,70-0,90</b>	Antara variabel X dan Y terdapat korelasi yang kuat atau tinggi
<b>0,90-1,00</b>	Antara variabel X dan Y terdapat korelasi yang sangat kuat atau sangat tinggi

### 3. Hasil uji normalitas

Jika dilihat dari hasil analisis uji normalitas *Liliefors* yang dilakukan dengan taraf signifikan 1%  $L_{tabel}$  sebesar 0,239 dari masing-masing 18 responden untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *pretest* dan *posttest*, yaitu  $L_{hitung}$  yang diperoleh pada *pretest* kelompok eksperimen ( $O_1$ ) sebesar  $0,086 < 0,239$  dan pada *posttest* kelompok eksperimen ( $O_2$ ) sebesar  $0,202 < 0,239$ . Hal ini menunjukkan bahwa hasil analisis uji normalitas pada kelompok eksperimen *pretest* maupun *posttest* berdistribusi normal. Selanjutnya  $L_{hitung}$  yang diperoleh pada *pretest* kelompok kontrol ( $O_3$ ) sebesar  $0,159 < 0,239$  dan pada *posttest* kelompok kontrol ( $O_4$ ) sebesar  $0,154 < 0,239$ .

**Tabel 3**  
**Uji Normalitas**  
**Kelompok Eksperimen dan**  
**Kelompok Kontrol**

Kelompok Penelitian	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keterangan
---------------------	--------------	-------------	------------

( $O_1$ ) Eksperimen <i>Pretest</i>	0,086	0,239	NORMAL
( $O_2$ ) Eksperimen <i>Posttest</i>	0,202	0,239	NORMAL
( $O_3$ ) Kontrol <i>Pretest</i>	0,159	0,239	NORMAL
( $O_4$ ) Kontrol <i>Posttest</i>	0,154	0,239	NORMAL

### 4. Hasil uji homogenitas

**Tabel 4**  
**Uji Homogenitas**  
**Kelompok Eksperimen dan**  
**Kelompok Kontrol**

Kelompok Penelitian	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Keterangan
Eksperimen	1,276	2,230	HOMOGEN
Kontrol	1,255	2,230	HOMOGEN

Jadi, jika dilihat dari kriteria pengujian homogenitas dengan taraf signifikan 5% dapat disimpulkan bahwa hasil uji data varian homogenitas pada kelompok kontrol tergolong **homogen** karena  $F_{hitung} < F_{tabel}$ .

### 5. Hasil uji-t

**Tabel 5**  
**Hasil *Pretest-Posttest***  
**Kelompok Eksperimen dan**  
**Kelompok Kontrol**

Kelompok Penelitian	Skor	Rata-rata (X)	Standar Deviasi	Ket
( $O_1$ ) Eksperimen <i>Pretest</i>	3975	220,83	8,56	Efektif
( $O_2$ ) Eksperimen <i>Posttest</i>	4239	235,50	9,67	

(O <sub>3</sub> )				
Kontrol	4399	244,38	8,75	Tidak Efektif
<i>Pretest</i>				
(O <sub>4</sub> )				
Kontrol	4338	241,00	9,80	
<i>Posttest</i>				

**Tabel 6**  
**Uji - t**  
**Kelompok Eksperimen dan**  
**Kelompok Kontrol**

Kelompok Penelitian	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Keterangan
<b>Eksperimen</b>	7,44	2,021	SIGNIFIKAN
<b>Kontrol</b>	3,38	2,021	SIGNIFIKAN

Jadi, dapat disimpulkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol *pretest* dan kelompok kontrol *posttest* karena diperoleh hasil  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak.

## PEMBAHASAN

### 1. Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan konseling. Biasanya konselor sekolah melaksanakan proses konseling kelompok untuk menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik atau konseli namun masih dalam pembahasan yang sama. Selain itu, konselor juga berhak untuk memimpin proses konseling pada awal pelaksanaan konseling dengan menjelaskan maksud dan tujuan

konseling kelompok dan dilaksanakan pada waktu yang sama.

Menurut Prayitno dan Amti (2013), tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok, yaitu sebagai pemecahan masalah dan pengembangan kemampuan berkomunikasi dan interaksi sosial antar anggota kelompok, dimana peranan anggota tersebut aktif membahas permasalahan yang sedang dihadapi. Sementara menurut George dan Christiani (Lubis, 2011) mengatakan bahwa tujuan dari konseling kelompok yaitu sebagai proses belajar dan upaya membantu konseli dalam pemecahan masalahnya.

Dari uraian beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok yaitu untuk melatih komunikasi antar konseli maupun konseli dengan konselor dalam proses bantuan penyelesaian masalah.

### 2. Latihan Asertif

Pada umumnya seseorang menyadari bahwa dirinya memiliki ketidakmampuan untuk bersikap asertif, sehingga menjadi penghalang bagi perkembangan harga diri mereka sendiri. Oleh karena itu, perlu adanya latihan dalam bersikap asertif. Artinya, bersikap tetap tenang namun tegas

meskipun dalam keadaan tertekan atau tidak baik.

Menurut Nursalim dan Trisnaningtyas (2010) menyatakan bahwa latihan asertif dapat dijadikan salah satu pilihan bantuan yang dapat diberikan pada siswa yang kurang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal. Dalam beberapa literatur konseling dan psikoterapi latihan asertif dijadikan sebagai salah satu strategi dari pendekatan terapi perilaku. Sebagai suatu strategi terapi, latihan asertif direkomendasikan untuk mengurangi dan menghilangkan gangguan kecemasan serta untuk meningkatkan kemampuan interpersonal individu. Teknik yang banyak digunakan dalam latihan asertif adalah latihan berperilaku, yaitu melakukan atau melatih suatu tindakan yang sesuai dan efektif untuk menghadapi kehidupan nyata yang menimbulkan persoalan pada konseli.

*The individuals primarily use three behavioural patterns while expressing their emotions and thoughts. These are defined as the behaviours involving shyness, assertiveness and aggressiveness (Torucu, 1994). In other words, some individuals are shy and have some difficulty in expressing*

*themselves and as a result, they are uneasy to show their emotions and cannot defend their rights (Rezzan Gundogdu, 2012).*

Menurut Torucu (1994), menyatakan bahwa mayoritas individu lebih mengutamakan menggunakan tiga pola perilaku dalam mengekspresikan emosi dan pikiran mereka. Ini didefinisikan sebagai perilaku yang melibatkan rasa malu, ketegasan, dan agresifitas. Dengan kata lain, sebagian individu yang pemalu dan memiliki beberapa kesulitan dalam mengekspresikan diri dan yang lainnya, mereka tidak nyaman untuk menunjukkan emosi mereka dan tidak bisa membela hak-hak mereka (Rezzan Gundogdu, 2012).

### **3. Strategi Latihan Asertif**

Menurut Nursalim (2013), ada beberapa langkah strategi latihan asertif diantaranya: 1) Rasional strategi, yaitu konselor menjelaskan maksud penggunaan strategi latihan asertif. Selain itu, konselor memberikan *overview* tahapan-tahapan implementasi strategi latihan asertif. 2) Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan, yaitu dimana konselor meminta konseli menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan



sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul. 3) Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target, yaitu konselor dan konseli membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan. 4) Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik, yaitu konseli bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Selain itu, konselor memberikan umpan balik secara verbal, memberikan model perilaku yang lebih baik dan memberikan penguatan positif dan penghargaan terhadap konseli. 5) Melaksanakan latihan dan praktik, yaitu konseli mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan. 6) Mengulang latihan, yaitu konseli mengulang latihan asertif kembali tanpa bantuan konselor. 7) Tugas rumah dan tindak lanjut, yaitu konselor memberi tugas rumah pada konseli dan meminta konseli mempraktikkan perilaku yang diharapkan serta memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. 8) Terminasi, yaitu konselor menghentikan program bantuan.

#### **4. Keterampilan dalam Komunikasi Interpersonal**

Menurut Hartley (Alfakalia & Maharani, 2009) mengemukakan beberapa keterampilan dalam komunikasi interpersonal, yaitu: 1) Komunikasi non verbal merupakan rentang sinyal-sinyal non verbal yang dibawa dalam komunikasi, antara lain: ekspresi wajah, tatapan, postur, gestur, penampilan, kontak tubuh dan sebagainya. 2) *Reinforcement* (penguat) merupakan perilaku yang dapat mendorong orang untuk melanjutkan atau mengulangi apa yang sedang mereka lakukan. 3) *Questioning* (bertanya). Pertanyaan terbuka mendorong untuk berbicara lebih banyak dan mengembangkan jawaban daripada pertanyaan tertutup yang lebih mendorong jawaban pendek. 4) *Reflecting* (refleksi) merupakan usaha dari komunikator untuk mengklarifikasi pertanyaan maupun apa yang dirasakan oleh komunikan. 5) *Opening and closing* (pembukaan dan penutup) merupakan strategi yang digunakan individu untuk membuka dan menutup pembicaraan. 6) *Explanation* (penjelasan) merupakan salah satu cara komunikator memberikan penjelasan terhadap komunikan dalam

menyampaikan pesan. 7) *Listening* (mendengarkan) merupakan bagian penting dalam aktivitas komunikasi.

## 5. Karakteristik Efektifitas Komunikasi Interpersonal

De Vito (Hidayat, 2012) mengemukakan bahwa keefektifan komunikasi interpersonal mengandung lima karakteristik berikut ini:

1) Komunikasi interpersonal bersifat keterbukaan (*Openess*), yaitu adanya kemauan menanggapi dengan senang hati informasi yang diterima di dalam menghadapi hubungan interpersonal. Keterbukaan atau sikap terbuka sangat berpengaruh dalam menumbuhkan komunikasi interpersonal yang efektif. Keterbukaan adalah pengungkapan reaksi atau tanggapan kita terhadap situasi yang sedang dihadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan untuk memberikan tanggapan kita di masa kini. Beberapa aspek pada sifat keterbukaan ini adalah sebagai berikut: (a) menilai pesan secara objektif; (b) mencari informasi dari berbagai sumber; (c) mencari pengertian pesan yang tidak sesuai dengan rangkaian kepercayaan.

2) Komunikasi interpersonal bersifat empati (*empathy*), yaitu merasakan apa yang dirasakan orang lain. Komunikasi interpersonal dapat berlangsung kondusif apabila komunikator menunjukkan rasa empati pada komunikan. Adapun beberapa aspek yang berhubungan pada sifat empati, yaitu sebagai berikut: (a) memiliki kesediaan untuk memahami orang lain dalam aspek perasaan, pikiran dan keinginan; (b) menempatkan diri dalam suasana pikiran, perasaan maupun keinginan; (c) meningkatkan sikap saling pengertian dan menerima.

3) Komunikasi interpersonal bersifat dukungan (*Supportiveness*), yaitu situasi yang terbuka untuk mendukung komunikasi berlangsung efektif. Dalam komunikasi interpersonal diperlukan sikap memberi dukungan dari pihak komunikator agar komunikan dapat berpartisipasi dalam komunikasi. Beberapa aspek pada sifat dukungan, yaitu: (a) mengurangi sikap defensif; (b) memotivasi orang lain dalam hal berkomunikasi.

4) Komunikasi interpersonal bersifat positif (*positiveness*), yaitu

seseorang harus memiliki perasaan positif terhadap dirinya, mendorong orang lain lebih aktif berpartisipasi dan menciptakan situasi komunikasi kondusif untuk interaksi yang efektif. Rasa positif merupakan kecenderungan seseorang untuk mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik tanpa merasa bersalah yang berlebihan, menerima diri sebagai orang yang penting dan bernilai bagi orang lain, memiliki keyakinan atas kemampuannya untuk mengatasi persoalan, peka terhadap kebutuhan orang lain, pada kebiasaan sosial yang telah diterima. Dapat memberi dan menerima pujian tanpa pura-pura memberi dan menerima penghargaan tanpa merasa bersalah. Beberapa aspek sifat positif, diantaranya: (a) menjadikan suasana komunikasi menyenangkan; (b) memiliki tingkat rasa percaya diri yang tinggi; (c) selalu berpikir positif.

- 5) Komunikasi interpersonal bersifat kesetaraan (*equality*), yaitu pengakuan secara diam-diam bahwa kedua belah pihak menghargai, berguna dan mempunyai sesuatu yang penting untuk disumbangkan. Kesetaraan merupakan perasaan

sama dengan orang lain, sebagai manusia tidak tinggi atau rendah, walaupun terdapat perbedaan dalam kemampuan tertentu, latar belakang keluarga atau sikap orang lain terhadapnya. Beberapa aspek yang berkaitan dengan sifat kesetaraan, antara lain: (a) tidak menggurui dalam berkomunikasi; (b) memperlakukan orang lain secara demokratis; (c) tidak mempertegas perbedaan; (d) menghargai perbedaan dalam berpendapat.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut: 1) keterampilan komunikasi interpersonal pada siswa di sekolah memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Hampir 50% siswa di setiap kelas memiliki tingkat keterampilan komunikasi interpersonal yang rendah, salah satunya di kelas X.2 dengan persentase 47% hasil skor siswa terhadap pengisian angket *pretest* di bawah rata-rata, 2) adanya peningkatan keterampilan dalam berkomunikasi secara interpersonal setelah diberikan intervensi teknik latihan asertif pada layanan konseling kelompok,

hal ini terlihat pada hasil skor uji analisis data, 3) Layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif terbukti efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa.

### **Saran**

Dari hasil penelitian, diketahui bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif, efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Dengan demikian, penulis perlu memberikan saran sebagai berikut:

#### 1. Siswa

Siswa menjadi semakin terampil dalam berkomunikasi secara interpersonal di lingkungan manapun, terutama di sekolah.

#### 2. Guru BK

Menjadikan teknik latihan asertif sebagai intervensi untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa yang rendah.

#### 3. Sekolah

Diharapkan peran guru di sekolah lebih memperhatikan perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik siswa, terutama dalam hal berkomunikasi secara interpersonal.

#### 4. Program studi BK

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi serta aplikasi

pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

#### 5. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya dalam memahami efektifitas layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa serta dapat dijadikan literatur untuk memperoleh hasil penelitian berikutnya dengan objek yang berbeda secara komprehensif.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Akbari., et al. 2012. *Determine The Effectiveness Of Assertiveness Training On Student Achievement And Happiness. J. Basic. Appl. Sci. Res, 02(01)*.
- Al'ain, O.M., & Mulyana, P.O. 2013. *Pelatihan Asertif Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Anggota HIMA Prodi Psikologi UNESA, 02 (01)*.
- Alfakalia & Maharani, A. 2009. *Faktor-Faktor Pendukung Komunikasi Interpersonal, 06 (01)*.
- Ardita, M.I., dkk. 2014. *Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik Latihan Asertif Dan Teknik Penguatan Positif Dalam Meningkatkan Academic Self Efficacy Pada Siswa Kelas VIII, 02 (01)*.

- Astianingrum. 2013. *Bimbingan Teman Sebaya Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa*. Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret.
- Astuti, D.A., dkk. 2013. *Model Layanan BK Kelompok Teknik Permainan (GAMES) Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa*, 02 (01).
- Chairani, M., dkk. 2009. *Komunikasi Interpersonal Guru Dan Orangtua Dalam Mencegah Kenakalan Remaja Pada Siswa*, 07 (02).
- Corey, G. 2013. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Refika Aditama. Bandung.
- Creswell, W.J. 2013. *Research Design (Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed)*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Dani, P.N., dkk. 2013. *Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Belajar Siswa Kelas X SMA Laboratorium UNDIKSHA*.
- Dasuki, A. 2014. *Pengantar Statistika untuk Penelitian dan Pendidikan*. Jakarta.
- Firmansyah. 2013. *Program Konseling Kelompok Dengan Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Keterampilan Interpersonal Siswa*. Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Gibson, L.R., & Mitchell, H.M. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Gundogdu, R. 2012. *Effect Of The Drama Based Assertiveness Program On The Assertiveness Skill Of Psychological Counsellor Candidates*, 12 (02).
- Gusliza, N. 2013. *Hubungan Komunikasi Interpersonal Dengan Kepuasan Kerja Pegawai Dinas Pendidikan Pemuda Dan Olahraga Kota Bukittinggi*, 01 (01).
- Hartley, P. 1999. *Interpersonal Communication*. Routledge: ISBN 9780203062708
- Hidayat, D. 2012. *Komunikasi Antarpribadi dan Mediana*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Kurniawati, K.R. 2014. *Komunikasi Antarpribadi (Konsep dan Teori Dasar)*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Lubis, L.N. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Kencana. Jakarta.
- Misbahudin & Hasan, I. 2013. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Nursalim, M. 2013. *Strategi Dan Intervensi Konseling*. Akademia Permata. Jakarta.
- Nursalim, M., & Trisnaningtyas, E. 2010. *Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa*, 11 (01).
- Onyeizuigbo., E.U. 2003. *Effects Of Gender, Age And Education On Self Self Esteem*. *Journal of Applied Social Psychology*.

- Pratiwi, W.S., & Sukma, D. 2013. *Komunikasi Interpersonal Antar Siswa Di Sekolah Dan Implikasinya Terhadap Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 02 (01). <http://kbbi.web.id/terampil.html>, [08 Februari 2015].
- Pelajar, Dunia. 2014. *Pengertian Keterampilan Menurut Para Ahli*, [Online]. Tersedia: <http://www.duniapelajar.com/2014/07/29/pengertianketerampilan-menurut-paraaahli/>.html [08 Februari 2015].
- Peneva, I., & Mavrodiev, S. 2013. *A Historical Approach To Assertiveness*, 06 (01).
- Prayitno., & Amti, E. 2013. *Dasar- Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Rakhmat, J. 2012. *Psikologi Komunikasi*. Rosdakarya. Bandung.
- Ratnaningtyas, W.A., & Satiningsih. 2011. *Penerapan Konseling Kelompok Trait Factor Untuk Mengatasi Kesulitan Dalam Perencanaan Karir Pada Siswa*, 12 (01).
- Ratu, B., & Nurwahyuni. 2013. *Pengembangan Model Konseling Kelompok Melalui Teknik Asertif Training Untuk Mengentaskan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester*, 02 (04).
- Riswandi. 2013. *Psikologi Komunikasi*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Sarkova.M., et al. 2013. Associations Between Assertiveness, Psychological Well-Being, And Selfesteem In Adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*.
- Setiawan, E. 2015. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, [Online]. Tersedia: <http://kbbi.web.id/terampil.html>, [08 Februari 2015].
- Smith, B.M. 2011. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di SMA Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara*, 08 (01).
- Smith, M. 2009b. *The Important of Interpersonal Skills* [Online] Available: <http://www.AssociatedContent.com.html>, [22 Maret 2015].
- Smith, M.J. 1985. *When I Say No, I Feel Guilty*. Bantam Books. New York.
- Sudaryono. 2014. *Educational Research Methodology*. Lentera Ilmu Cendekia. Jakarta.
- Sugiyono. 2014. *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta. Bandung.
- Suranto, A.W. 2011. *Komunikasi Interpersonal*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Sutoyo, A. 2012. *Pemahaman Individu (Observasi, Checklist, Interviu, Kuesioner dan Sosiometri)*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Syavanah, N.E., & Naqiyah, N. 2011. *Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa*, 12 (01).
- Wijayanti, C., & Muhari. 2010. *Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi Self-Management Untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Video Games*, 11 (01).
- Yusuf LN, S., & Nurihsan, J 2012. *Landasan Bimbingan Dan Konseling*. Rosdakarya. Bandung.