

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Komunikasi Interpersonal dalam bimbingan Pribadi-Sosial**

#### **1. Bimbingan Pribadi Sosial**

Dalam bidang bimbingan pribadi, membantu siswa menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, mantap dan mandiri serta sehat jasmani dan rohani. Dalam bidang bimbingan sosial, membantu siswa mengenal dan berhubungan dengan lingkungan sosial yang dilandasi budi pekerti luhur, tanggung jawab kemasyarakatan dan kenegaraan. Bimbingan pribadi sosial berarti bimbingan dalam menghadapi keadaan batinnya sendiri dan mengatasi pergumulan-pergumulan dalam hatinya sendiri dalam mengatur dirinya sendiri dibidang kerohanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang, penyaluran nafsu seksual dan sebagainya, serta bimbingan dalam membina hubungan kemanusiaan dengan sesama diberbagai lingkungan pergaulan sosial (Winkel, 2004).

Bidang ini dapat dirinci menjadi pokok-pokok berikut:

- a. Pemantapan sikap dan kebiasaan serta pengembangan wawasan dalam beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

- b. Pemantapan pemahaman tentang kekuatan diri dan usaha pengembangannya untuk kegiatan-kegiatan yang kreatif liar, dan produktif, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun untuk peranannya dimasa depan.
- c. Pemantapan pemahaman tentang kelemahan diri dan usaha penanggulangannya
- d. Pemantapan kemampuan mengambil keputusan
- e. Pemantapan kemampuan mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang telah diambilnya
- f. Pemantapan dalam perencanaan dan penyelenggaraan hidup sehat, baik secara rohaniyah maupun jasmaniah.
- g. Pemantapan kemampuan berkomunikasi, baik melalui lisan maupun tulisan secara efektif
- h. Pemantapan kemampuan menerima dan menyampaikan isipendapat secara berargumentasi secara dinamis, kreatif, dan produktif.
- i. Pemantapan kemampuan bertingkah laku dan berhubungan sosial, baik dirumah, di sekolah maupun di masyarakat luas dengan menjunjung tinggi tata krama, sopan santun, serta nilai-nilai agama, adat, hukum, ilmu, dan kebiasaan yang berlaku.
- j. Pemantapan hubungan yang dinamis, harmonis, dan produktif dengan teman sebaya, baik di sekolah yang sama, di sekolah yang lain, di luar sekolah, maupun dimasyarakat pada umumnya.
- k. Pemantapan pemahaman kondisi dan peraturan sekolah serta upaya pelaksanaannya secara dinamis dan bertanggung jawab

1. Orientasi tentang kehidupan berkeluarga.

Dalam bidang bimbingan pribadi, pelayanan bimbingan dan konseling membantu siswa menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, mantap dan mandiri, serta sehat jasmani dan rohani. Bidang ini dapat dirinci menjadi pokok-pokok berikut:

1. Pemantapan sikap dan kebikaksanaan serta pengembangan wawasan dalam beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa.\pemantapan pemahaman tentang kekuatan diri dan pengembangan
2. Pemantapan pemahaman tentang kekuatan diri dan pengembangannya untuk kegiatan-kegiatan yang kreatif dan produktif, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun untuk peranannya di masa depan
3. Pemantapan pemahaman tentang tentang bakat dan minat pribadi serta penyaluran dan pengembangannya melalui kegiatan-kegiatan yang kreatif dan produktif
4. Pemantapan pemahaman tentang kelemahan diri dan usaha penanggulangannya.
5. Pemantapan pengambilan keputusan.
6. Pemantapan kemampuan mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang telah diambilnya.
7. Pemantapan dalam perencanaan dan penyelenggaraan hidup sehat, baik secara rohani maupun jasmaniah.

Dalam bidang bimbingan sosial, pelayanan bimbingan dan konseling membantu siswa mengenal dan berhubungan dengan lingkungan sosialnya, yang dilandasi budi pekerti luhur,, tanggung jawab kemasyarakatan dan kenegaraan. Bidang ini dapat dirinci menjadi pokok-pokok berikut:

1. Pemantapan kemampuan berkomunikasi, baik melalui ragamlisan dan tulisan secara efektif
2. Pemantapan kemampuan menerima dan menyampaikan pendapat serta berargumentasi secara dinamis, kreatif dan produktif.
3. Pemantapan kemampuan bertingkah laku dan berhubungan baik di rumah, di sekolah, maupun di masyarakat luas dengan menjunjung tinggi tata krama, sopan santun, serta nilai-nilai agama, adat, hukum, ilmu, dan kebiasaan yang berlaku.
4. Pemantapan hubungan yang dinamis, harmonis, dan produktif dengan teman sebaya, baik yang di sekolah yang lain, di luar sekolah, maupun di masyarakat pada umumnya
5. Pemantapan pemahaman kondisi dan peraturan sekolah serta upaya pelaksanaannya secara dinamis dan bertanggung jawab
6. Orientasi tentang hidup berkeluarga.

Dalam hal ini, sangat jelas bahwa masalah komunikasi interpersonal berkaitan dengan bimbingan pribadi sosial. Hakikat manusia sebagai makhluk sosial, setiap manusia tidak lepas dari kontak sosial dengan masyarakat, dalam pergaulannya dengan individu satu dengan individu yang lain

## 2. Pengertian Komunikasi

Komunikasi mencakup pengertian yang luas dari sekedar wawancara. Setiap bentuk tingkah laku mengungkapkan pesan tertentu, sehingga juga merupakan sebarang komunikasi. Komunikasi sebagai suatu proses yang merupakan sarana penghubung antara makhluk hidup yang dapat terjadi antara sesama manusia. Secara sempit komunikasi diartikan sebagai pesan yang dikirimkan seseorang kepada satu atau lebih penerima dengan maksud sadar untuk mempengaruhi tingkah laku penerima. Setiap bentuk komunikasi setidaknya dua orang saling mengirimkan lambang-lambang yang memiliki makna tertentu. Lambang-lambang tersebut bisa bersifat verbal berupa kata-kata, atau bersifat nonverbal berupa ekspresi atau ungkapan tertentu dan gerakan tubuh.

Liliweri (2014:52) menyatakan bahwa komunikasi merupakan setiap proses pertukaran informasi, gagasan, dan perasaan, proses ini meliputi informasi yang disampaikan baik secara lisan maupun tertulis dengan kata-kata atau dengan bahasa tubuh, gaya maupun penampilan diri, menggunakan alat bantu disekeliling kita, sehingga sebuah pesan menjadi lebih kaya.

Menurut Aswell (Liliweri, 2014:51) Komunikasi adalah proses yang menggambarkan siapa, mengatakan apa, dengan cara apa, kepada siapa, dengan efek apa.

Menurut Walhstrom (Liliweri, 2014:53) Komunikasi adalah pertukaran pesan-pesan yang tertulis atau pesan-pesan dalam percakapan bahkan pesan-pesan

yang dikirim melalui imajinasi, pertukaran informasi atau hiburan dengan kata-kata melalui percakapan atau dengan metode lain, pengalihan informasi dari seseorang kepada orang lain, pertukaran makna antarpribadi dengan sistem simbol, dan proses pengalihan pesan melalui saluran tertentu kepada orang lain dengan efek tertentu.

Selain itu, Sudarmo (2014:39) menyatakan bahwa komunikasi adalah proses sosial. Dalam komunikasi ada interaksi, ada saling pengaruh, dan ada relasi kekuasaan antar komponen yang terlibat. Apapun jenis komunikasinya senantiasa melibatkan aspek-aspek sosial.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa komunikasi adalah proses sosial yaitu proses yang melibatkan dua individu atau lebih, baik secara lisan maupun tulisan atau secara verbal maupun nonverbal dalam menyampaikan ide, gagasan, perasaan, pikiran, atau pesan-pesan untuk suatu tujuan tertentu.

### **3. Pengertian Komunikasi Interpersonal**

Menurut Cangara (2014:8), Komunikasi interpersonal adalah proses yang melibatkan dua orang atau lebih. Seperti yang dinyatakan Pace (Budyatna & Leila, 2012) *Communication is communication involving two or more people in a face to face setting*. Definisi ini sejalan dengan yang dinyatakan oleh Alvonco (2014:57) yaitu Komunikasi interpersonal terjadi karena pada

prinsipnya komunikasi interpersonal melibatkan interaksi dua orang atau lebih dan dilakukan secara tatap muka (*face to face communication*).

Menurut Alvonco (2014:13) Komunikasi interpersonal atau antarpribadi adalah komunikasi tatap muka yang melibatkan dua orang dalam situasi situasi tertentu. Komunikasi bersifat dialogis. Komunikator menerjemahkan isi pikirannya menjadi suatu lambang/symbol yang dapat dimengerti (pesan, lalu menyampaikan kepada komunikan, dan komunikan menerjemahkan pesan yang diterimanya menjadi bahasa yang dapat dimengerti olehnya.

Menurut Weaver II (Budyatna dan Leila, 2012:15), komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang melibatkan paling sedikit dua orang dan adanya umpan balik secara langsung, dalam komunikasi interpersonal hampir selalu melibatkan umpan balik langsung.

Menurut Verderber (Budyatna dan Leila, 2012:14), komunikasi interpersonal merupakan proses melalui mana orang menciptakan dan mengelola hubungan mereka, melaksanakan tanggung jawab secara timbal balik dan menciptakan makna. Lebih lanjut ia menjelaskan sebagai berikut:

Pertama, komunikasi interpersonal sebagai proses. Proses merupakan rangkaian sistematis perilaku yang bertujuan yang terjadi dari waktu ke waktu atau berulang kali. Kedua, komunikasi interpersonal bergantung kepada makna yang diciptakan oleh pihak yang terlibat. Ketiga, melalui komunikasi kita menciptakan dan mengelola hubungan. Tanpa komunikasi, hubungan tidak akan terjadi, hubungan dimulai atau terjadi apabila berinteraksi dengan seseorang.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal adalah proses dimana dua orang atau lebih berinteraksi memulai hubungan, komunikasi yang terjadi secara langsung dan terjadi timbal balik secara langsung pula baik secara verbal maupun non-verbal.

#### **4. Karakteristik Komunikasi Interpersonal**

Komunikasi interpersonal bersifat dialogis, dalam arti arus balik antara komunikator dengan komunikan terjadi langsung, sehingga pada saat itu juga komunikator dapat mengetahui secara langsung tanggapan dari komunikan, dan secara pasti akan mengetahui apakah komunikasinya positif, negatif dan berhasil atau tidak.

Menurut Weaver (Budyatna dan Leila, 2012:15-18) menunjukkan delapan karakteristik dari komunikasi interpersonal, yaitu:

a. Melibatkan paling sedikit dua orang

Komunikasi interpersonal akan terjadi apabila terdapat paling sedikit dua orang dalam melakukan interaksi untuk menciptakan dan mengelola hubungan hubungan.

b. Adanya umpan balik atau *feedback*

Komunikasi interpersonal melibatkan umpan balik. Umpan balik merupakan pesan yang dikirim kembali oleh penerima kepada pembicara. Dalam komunikasi interpersonal hampir selalu melibatkan umpan balik langsung. Seringkali bersifat segera, nyata, dan bersikenambungan.



Hubungan yang langsung antara sumber dan penerima merupakan bentuk yang unik bagi komunikasi interpersonal.

c. Tidak harus tatap muka

Komunikasi interpersonal tidak harus tatap muka. Bagi komunikasi interpersonal yang sudah terbentuk, adanya saling pengertian antar dua individu, kehadiran fisik dalam berkomunikasi tidak terlalu penting. Tetapi menurut Weaver bahwa komunikasi tanpa interaksi tatap muka tidaklah ideal walaupun tidak harus dalam komunikasi interpersonal.

d. Tidak harus bertujuan

Komunikasi interpersonal tidak selalu disengaja atau dengan kesadaran. Orang-orang mungkin mengkomunikasikan segala sesuatunya itu tanpa disengaja atau sadar, tetapi apa yang dilakukannya merupakan pesan-pesan sebagai isyarat yang mempengaruhi.

e. Menghasilkan beberapa pengaruh atau *effect*

Untuk dapat dianggap sebagai komunikasi interpersonal yang benar, maka sebuah pesan harus menghasilkan atau memiliki efek atau pengaruh. Efek tidak harus segera dan nyata, tetapi harus terjadi.

f. Tidak harus melibatkan atau menggunakan kata-kata

Bahwa kita dapat berkomunikasi tanpa kata-kata seperti menggunakan non-verbal.

g. Dipengaruhi oleh konteks

Konteks merupakan tempat dimana pertemuan komunikasi terjadi, termasuk apa yang mendahului dan mengikuti apa yang dikatakan. Konteks

mempengaruhi harapan-harapan para partisipan, makna yang diperoleh para partisipan, dan perilaku mereka selanjutnya.

h. Kegaduhan atau noise

Kegaduhan atau noise ialah setiap rangsangan atau stimulus yang mengganggu dalam proses pembuatan pesan.

Berdasarkan karakteristik komunikasi interpersonal di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam komunikasi interpersonal adanya hubungan timbal balik yang melibatkan dua orang atau lebih, komunikasi akan ideal terjadi apabila komunikasi dilakukan secara langsung atau tatap muka, serta tidak harus melibatkan atau menggunakan kata-kata. Artinya, komunikasi interpersonal tidak hanya secara verbal tetapi juga bisa secara nonverbal.

## **5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Komunikasi Interpersonal**

Menurut Taylor (Rakhmat, 2005) ada beberapa faktor yang mempengaruhi komunikasi interpersonal, yaitu:

1. Trust (percaya)

Bila seseorang memiliki perasaan bahwa dirinya tidak akan dirugikan, maka seseorang akan lebih mudah membuka dirinya. Percaya pada orang lain akan tumbuh bila ada faktor-faktor:

- a. Karakteristik dan maksud orang lain, artinya seseorang tersebut memiliki kemampuan, keterampilan, pengalaman dalam bidang tertentu. Seseorang memiliki sifat-sifat bisa diduga, diandalkan, jujur, dan konsisten.

- b. Hubungan kekuasaan, artinya apabila seseorang mempunyai kekuasaan terhadap orang lain, maka orang itu patuh dan tunduk.
- c. Kualitas komunikasi dan sifatnya menggambarkan adanya keterbukaan. Apabila maksud dan tujuan jelas, harapan sudah dinyatakan, maka sikap percaya akan muncul.

## 2. Sikap suportif

Ciri-ciri sikap suportif:

- a. Evaluasi dan deskripsi, maksudnya tidak perlu memberikan kecaman atas kelemahan dan kekurangannya.
- b. Orientasi masalah, yaitu mengkomunikasikan keinginan
- c. Spontanitas, yaitu sikap jujur
- d. Empati
- e. Persamaan, tidak mempertegas perbedaan.
- f. profesionalisme

## 3. Sikap terbuka.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal dipengaruhi oleh beberapa faktor penting yaitu trust (percaya), saling percaya dibangun lewat resiko dan peneguhan. Mempercayai artinya rela menghadapi resiko menerima akibat akibat menguntungkan dan merugikan dengan menjadikan diri rentan di hadapan orang lain. Tepatnya mempercayai meliputi pembukaan diri, rela menunjukkan penerimaan dan dukungan kepada orang lain.

## 6. Unsur-unsur Komunikasi Interpersonal

Hurlock (2004), masa remaja merupakan tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Salah satu tugas perkembangan remaja adalah mencapai hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita, maksudnya adalah remaja dapat berinteraksi secara sosial, dengan membina persahabatan maupun pertemanan dengan teman sebaya secara harmonis, baik dengan pria maupun dengan wanita. Artinya, memang sangat dibutuhkan kemampuan berkomunikasi interpersonal siswa agar dapat mencapai salah tugas perkembangannya sebagai remaja.

Komunikasi interpersonal terjadi karena pada prinsipnya komunikasi interpersonal melibatkan interaksi dua orang atau lebih dan dilakukan secara tatap muka (*face to face communication*). Jadi, komunikasi merupakan hal yang sudah biasa dan sangat umum dilakukan, setidaknya tampaknya tidak ada masalah atau kendala dalam melakukannya. Meskipun begitu, membuat komunikasi yang berlangsung menjadi efektif tidaklah sesederhana yang kita perkirakan.

Menurut Alvonco (2014:289-290) Komunikasi interpersonal dapat efektif apabila didalamnya ada unsur-unsur, sebagai berikut:

- a. Keterbukaan (*openess*), yaitu kemauan menanggapi dengan senang hati informasi yang diterima di dalam menghadapi hubungan interpersonal.

- b. Saling mendukung (*supportiveness*),
- c. Rasa positif (*positiveness*)
- d. Empati (*empathy*), yaitu merasakan apa yang dirasakan orang lain.
- e. Berada dalam kesetaraan (*equality*)

Situasi yang demikian membuat kedua belah pihak akan berada dalam situasi yang nyaman dan mendorong terjadinya komunikasi secara lebih intensif dan kondusif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal dapat menjadi efektif apabila dalam berkomunikasi memiliki unsur-unsur keterbukaan (*openess*) yaitu adanya rasa percaya untuk terbuka dengan orang lain karena keterbukaan seseorang akan membuat orang lain juga terbuka terhadap kita, saling mendukung (*suppotiveness*), Rasa positif (*positiveness*) yaitu memiliki perasaan positif terhadap dirinya, mendorong orang lain lebih aktif berpartisipasi, Empati (*empathy*), yaitu merasakan apa yang dirasakan orang lain, dan berada dalam Kesetaraan (*equality*) artinya dalam berkomunikasi tidak mempertegas perbedaan.

## **7. Keterampilan Dasar Komunikasi Interpersonal**

Agar mampu memulai, mengembangkan, dan memelihara komunikasi interpersonal yang baik, kita perlu memiliki keterampilan dasar berkomunikasi.

Menurut Johnson (Supratiknya, 1995:14), menjelaskan beberapa keterampilan dalam komunikasi interpersonal, yaitu:

1. Pembukaan diri (*self disclosure*)

Mengungkapkan reaksi atau tanggapan terhadap situasi yang sedang dihadapi serta memberikan informasi masa lalu yang relevan yang berguna untuk memahami tanggapan dimasa kini. Membuka diri berarti membagikan kepada orang lain perasaan terhadap sesuatu yang telah dikatakan atau dilakukan, atau perasaan kita terhadap kejadian-kejadian yang baru disaksikan.

2. Membangun kepercayaan

Kepercayaan mutlak diperlukan agar suatu relasi tumbuh dan berkembang. Untuk membangun sebuah hubungan, dua orang harus saling mempercayai. Hal ini dilakukan pada saat menentukan dimana mereka harus ambil resiko dengan cara saling mengungkapkan lebih banyak tentang pikiran, perasaan, dan reaksi mereka terhadap situasi yang tengah mereka hadapi, atau dengan cara saling menunjukkan penerimaan, dukungan, dan kerja sama.

3. berkomunikasi secara verbal

secara luas komunikasi adalah setiap bentuk tingkah laku seseorang baik verbal maupun nonverbal yang ditanggapi oleh orang lain. Setiap bentuk tingkah laku mengungkapkan perasaan tertentu merupakan sebarang komunikasi

4. mengungkapkan perasaan

mengalami suatu perasaan dan mengungkapkannya kepada orang lain bukan saja merupakan sumber kebahagiaan, tetapi juga merupakan salah

satu kebutuhan demi kesehatan psikologis. Dengan mengalami dan saling berbagi perasaan, dapat menciptakan dan mempertahankan persahabatan yang intim dengan sesama. Mengungkapkan perasaan sesuai dengan apa yang dirasakan dengan tepat sangat diperlukan.

#### 5. Saling menerima dan mendukung

Menerima diri adalah memiliki penghargaan terhadap diri sendiri, atau lawan, tidak bersikap bisnis terhadap diri sendiri. Penerimaan diri berkaitan dengan tiga hal yaitu:

- Kerelaan untuk membuka atau mengungkapkan aneka pikiran, perasaan, dan reaksi kepada orang lain
- Kesehatan psikologis
- Penerimaan diri terhadap orang lain

situasi yang terbuka juga untuk mendukung komunikasi berlangsung efektif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal dapat dimulai, dikembangkan dan dijaga apabila seseorang memiliki keterampilan dasar dalam berkomunikasi seperti sikap percaya, sikap hangat, rasa senang dan kemampuan mendengarkan dengan baik, saling menerima, serta saling mendukung. artinya, dalam komunikasi interpersonal sangat diperlukan kepercayaan, penerimaan, dukungan, dan kerja sama.

## 8. Fungsi Komunikasi Interpersonal

Menurut Gorden (Alvonco, 2014:16-18) mengungkapkan 4 fungsi komunikasi, yaitu:

1. **Fungsi sosial**, sebagai sarana membangun interaksi sosial, komunikasi penting untuk membangun konsep diri (melalui informasi yang disampaikan orang lain, seseorang dapat mengenali dirinya dan membangun penilaian atas pemahaman dirinya tersebut), pernyataan eksistensi diri (melalui komunikasi yang dilakukan orang menunjukkan siapa dirinya), menjaga kelangsungan hidup, memperoleh kebahagiaan serta terhindar dari tekanan dan ketegangan (melalui komunikasi, orang saling terkait satu sama lain untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, baik kebutuhan fisik maupun kebutuhan emosinya).

Hal ini sejalan dengan Budyatna dan Leila (2012:27) yang menyatakan fungsi utama komunikasi ialah mengendalikan lingkungan. Keberhasilan yang relatif dalam melakukan pengendalian lingkungan melalui komunikasi menambah kemungkinan menjadi bahagia, kehidupan pribadi yang produktif. Kegagalan relatif mengarah kepada ketidakbahagiaan akhirnya bisa terjadi krisis identitas diri.

- b. **Fungsi Ekspresif**, dengan komunikasi seseorang menyampaikan perasaan-perasaannya, baik yang disampaikan secara verbal (melalui kata-kata) maupun nonverbal (membelai, menyentuh, memandang, mengepalkan tangan, dan lain-lain)



- c. **Fungsi ritual**, fungsi ini berkaitan dengan fungsi ekspresif. Dalam fungsi ritual, orang secara bersama-sama atau kolektif mengucapkan kata-kata atau melakukan tindakan yang bersifat simbolis
- d. **Fungsi instrumental**, mengandung makna bahwa komunikasi dapat digunakan sebagai suatu alat untuk mencapai tujuan tertentu.

Selain fungsi komunikasi yang telah diuraikan di atas, Johnson (Supratiknya, 1995:9-10) menunjukkan beberapa peranan yang disumbangkan oleh komunikasi interpersonal dalam rangka menciptakan kebahagiaan hidup manusia, yaitu:

1. Komunikasi interpersonal membantu perkembangan intelektual dan sosial
2. Identitas atau jati diri kita terbentuk dalam dan lewat komunikasi dengan orang lain
3. Dalam rangka memahami realitas disekililing kita serta menguji kebenaran kesan-kesan dan pengertian yang kita miliki tentang dunia sekitar, kita perlu membandingkan dengan kesan-kesan dan pengertian orang lain tentang realitas yang sama. Tentu saja, perbandingan (*social comparison*) semacam itu hanya dapat kita lakukan dengan komunikasi dengan orang lain.
4. Kesehatan mental kita sebagian besar juga ditentukan oleh kualitas komunikasi atau hubungan kita dengan orang lain.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan dalam komunikasi interpersonal akan membuat seseorang akan bahagia, dan komunikasi interpersonal yang baik akan membuat kita sehat secara mental dikarenakan hubungan baik dengan

orang lain yang kita ciptakan dari komunikasi akan memberikan kebahagiaan dan kepuasan dalam diri kita. Hal ini membantu perkembangan intelektual dan sosial.

## **9. Kebutuhan Dasar Manusia dan Komunikasi Interpersonal**

Manusia memiliki kebutuhan dasar yang harus dipenuhi dalam kehidupannya, termasuk juga ketika sedang berkomunikasi. Disadari atau tidak disadari, kebutuhan itu akan muncul pada saat terjadinya komunikasi dan akan mempengaruhi bagaimana cara merespon orang lain atau lawan bicara. Menurut Alvonco (2014;71-73), mengacu pada teori kebutuhan Maslow bahwa manusia mempunyai kebutuhan fisik, rasa aman, penerimaan diri, harga diri, dan aktualisasi, maka kebutuhan inipun harus terpenuhi pada waktu melakukan komunikasi.

### **- Rasa aman**

Rasa aman merupakan kebutuhan manusia pada tingkat kedua setelah kebutuhan pangan. Kebutuhan rasa aman ini bukan hanya sekedar rasa aman secara fisik tetapi juga secara psikis. Dalam berkomunikasi rasa aman ini ditunjukkan dengan kebutuhan untuk menciptakan situasi yang nyaman, dimana komunikasi terjadi menyenangkan, kata-kata tidak kasar dan tidak menggunakan nada suara tinggi.

### **- Penerimaan sosial**

Sebagai makhluk sosial, manusia membutuhkan penerimaan dari orang lain. Butuh dicintai, disayangi, dan mempunyai rasa memiliki. Dalam

berkomunikasi, seseorang butuh didengarkan dan direspon. Dalam suatu komunikasi, adanya interaksi aktif atau keterlibatan dari lawan bicara merupakan faktor yang dapat memenuhi kebutuhannya.

- Penghargaan

Penghargaan ditunjukkan dengan sikap saling menghargai dan menghormati satu sama lain. Adanya pujian yang jujur dan tulus akan lebih mendukung efektivitas komunikasi interpersonal.

- Aktualisasi diri

Kebutuhan aktualisasi diri dalam komunikasi dapat dipenuhi dengan memberikan orang lain kesempatan untuk menyampaikan ide atau pendapatnya. Memberikan tanggapan secara positif dan tidak langsung mencela pendapatnya atau bahkan mengakui kehebatan pendapat orang lain merupakan salah satu bentuk mengakui eksistensinya.

Dengan memahami kebutuhan dasar yang dimiliki manusia atau lawan bicara, diharapkan akan mampu untuk berkomunikasi dan memberikan respons yang tepat untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Bila kebutuhan dasar terpenuhi maka diharapkan komunikasi interpersonal akan berjalan dengan lebih baik.

## **B. Teknik *Assertive Training***

### **1. Pendekatan *Behavioral***

Dahlan (2011:76) menyatakan Pendekatan *Behavioral* adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori belajar. Pendekatan ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar

pada perubahan perilaku ke arah cara-cara yang lebih adaptif. Pada awalnya pendekatan *behavioral* dikembangkan oleh Wolpe untuk menanggulangi neurosis. Neurosis dapat dijelaskan dengan mempelajari perilaku yang tidak adaptif melalui proses belajar.

Dasar teori pendekatan *behavioral* adalah bahwa perilaku dapat dipahami sebagai hasil kombinasi : (1) belajar waktu lalu dalam hubungannya dengan keadaan yang serupa; (2) keadaan motivasional sekarang dan efeknya terhadap kepekaan terhadap lingkungan; (3) perbedaan-perbedaan biologik baik secara genetik atau karena gangguan fisiologik. Tujuan umum dari pendekatan *Behavioral* adalah menghapus pola-pola perilaku yang maladaptif dan membantu individu mempelajari pola-pola perilaku yang konstruktif. Jadi tujuan pendekatan *behavioral* adalah untuk memperoleh perilaku baru, *mengeliminasi* perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.

Dalam konseling menggunakan pendekatan *behavioral*, konselor aktif direktif dan berfungsi sebagai guru atau pelatih dalam membantu konseli belajar perilaku yang lebih efektif. Hal ini bertujuan agar konselor dapat menggunakan pengetahuan ilmiah untuk menemukan masalah-masalah klien sehingga diharapkan kepada perubahan perilaku yang baru. Konseli harus mampu berpartisipasi dalam kegiatan konseling, harus memiliki motivasi untuk berubah, harus bersedia bekerjasama dalam melakukan kegiatan konseling, baik ketika konseling berlangsung atau diluar kegiatan konseling.

Corey (Dahlan, 2011:79) menjelaskan beberapa teknik yang dapat digunakan dalam pendekatan *behavioral*, salah satunya adalah *Assertive training* (Latihan asertif). Latihan asertif merupakan teknik dalam konseling perilaku yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Dari penjelasan tersebut, dijelaskan bahwa *assertive training* merupakan teknik untuk mengubah perilaku yang maladaptif menjadi perilaku yang adaptif.

## **2. Teknik *Assertive Training* dalam Bimbingan dan Konseling**

Menurut Peters dan Shertzer (Willis, 2011:14) mengemukakan definisi bimbingan (*guidance*) sebagai berikut: “*guidance is a process of helping the individual to understand himself and his world so that he can utilize his potentialities.*” Dari definisi tersebut terungkap bahwa bimbingan merupakan proses bantuan terhadap individu agar ia memahami dirinya dan dunianya, sehingga ia dapat memanfaatkan potensi-potensinya. Sedangkan definisi konseling menurut Willis (2011:18) adalah sebagai berikut, :

Konseling adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang telah terlatih dan berpengalaman terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut mampu berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.

Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling diperlukan pendekatan-pendekatan. Menurut Willis (2011:55) pendekatan konseling (*counseling approach*) disebut juga teori konseling yang merupakan dasar bagi suatu

praktek konseling karena akan memudahkan dan menentukan arah proses konseling.

Dalam bimbingan konseling terdapat berbagai pendekatan-pendekatan, salah satunya adalah pendekatan *behavioral*. Menurut Dahlan (2011:76) pendekatan behavioral (terapi perilaku) adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori belajar, yang menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan perilaku ke arah cara-cara yang lebih adaptif. Willis (2011:71-74) mengemukakan teknik-teknik yang digunakan dalam pendekatan *behavioral* yaitu desensitisasi sistematis, *assertive training*, *aversion therapy*, dan *homework*.

Pada dasarnya teknik *assertive training* adalah latihan keterampilan sosial untuk membantu seseorang mengungkapkan perasaannya, berkomunikasi dengan orang lain. *Assertive training* ini dapat diterapkan pada individu yang mengalami kecemasan untuk mengungkapkan perasaannya, sulit berkomunikasi dan untuk mengungkapkan ekspresi kemarahan dengan benar.

Ada beberapa cara yang dapat digunakan dalam *assertive training* (latihan asertif) antara lain: *role playing*, *modeling*, dan diskusi kelompok. *Role playing* adalah cara yang dapat digunakan dalam latihan asertif untuk membantu individu yang sulit mengungkapkan ekspresi dan perasaan kepada orang lain dengan bermain peran. *Modeling* atau peniruan tingkah laku model yaitu cara yang dilakukan untuk membantu individu untuk berperilaku asertif. Sedangkan

diskusi kelompok, cara ini dapat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan secara kelompok dengan cara diskusi kelompok.

Berdasarkan uraian di atas, jelas sekali bahwa teknik *assertive training* merupakan bagian dari bimbingan dan konseling. Salah satu teknik konseling behavioral yang dapat digunakan untuk membantu individu merubah perilaku yang tidak diinginkan menjadi perilaku yang diharapkan ada pada individu tersebut. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan cara *role playing* (bermain peran) dalam teknik *assertive training* karena siswa akan mendiagnosis dan mengerti dengan mengamati perilakunya pada saat memerankan dengan spontan situasi-situasi atau kejadian yang terjadi pada dirinya,.

### **3. Perilaku Asertif**

Purwanta (2012:165), asertivitas atau perilaku asertif adalah kemampuan dan kemauan untuk menyatakan secara langsung berdasarkan kondisi interpersonalnya. Perilaku asertif adalah perilaku interpersonal yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran dan perasaan.

Alvonco (2014:112) menyatakan bahwa Sikap asertif atau tegas berarti mampu untuk menyampaikan pikiran, perasaan, atau keyakinan secara terbuka dan jujur dengan cara yang dapat diterima oleh orang lain. Seorang yang asertif akan berani menyampaikan pendapat atau isi pikirannya tanpa ada kekhawatiran bahwa apa yang ia sampaikan tidak akan diterima oleh orang lain atau akan

direndahkan oleh orang lain atau menimbulkan pertentangan/permusuhan berkepanjangan.

Selanjutnya, Alvonco (2014:113) menjelaskan sikap asertif tidak sekedar mengemukakan pendapat atau perasaannya, tetapi tahu cara penyampaian yang tepat yang dapat diterima oleh orang lain, yang tidak membuat orang lain marah atau tersinggung.

Dari definisi di atas, maka dapat disimpulkan perilaku asertif adalah kemampuan seseorang dalam mengungkapkan atau mengkomunikasikan sesuai dengan apa yang dirasakan, diinginkan, dan dipikirkan tanpa khawatir bahwa orang lain tidak akan menerima atau merendahkan serta tanpa membuat orang lain tersinggung.

#### **4. Pengertian *Assertive Training***

Walter (Purwanta, 2012:165), latihan asertif (*assertive training*) adalah prosedur perubahan perilaku yang mengajarkan, membimbing, melatih, dan mendorong klien untuk menyatakan dan berperilaku tegas dalam situasi tertentu. Willis (2011:72) menjelaskan bahwa *assertive training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. *Assertive training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang



tidak sesuai dalam menyatakannya. *Assertive Training* adalah suatu teknik untuk membantu klien dalam hal-hal berikut:

1. Tidak dapat menyatakan kemarahan atau kejengkelannya;
2. Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan padanya;
3. Mereka yang mengalami kesulitan berkata “tidak”;
4. Mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya;
5. Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.

Corey (2009:215) menjelaskan bahwa :

*assertive training* (latihan asertif) merupakan penerapan latihan tingkah laku dengan sasaran membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Fokusnya adalah mempraktekkan melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu-individu diharapkan mampu mengatasi ketakmemaaiannya dan belajar mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka itu.

Dari definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *assertive training* atau latihan asertif adalah latihan perubahan perilaku dalam hal menegaskan atau mengkomunikasikan sesuai dengan apa yang diinginkan, dipikirkan, dan dirasakan. Dalam *assertive training* ini, seseorang dilatih keberaniannya untuk menyatakan dan berperilaku tegas.

## 5. Tujuan *assertive training*

Menurut Fauzan (2010) terdapat beberapa tujuan *assertive training* yaitu :

- a. Mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain;
- b. Meningkatkan keterampilan behavioralnya sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak;
- c. Meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan baik dalam berbagai situasi sosial;
- d. Menghindari kesalahpahaman dari pihak lawan komunikasi.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan *assertive training* adalah untuk melatih individu mengungkapkan dirinya, mengemukakan apa yang dirasakan dan menyesuaikan diri dalam berinteraksi tanpa adanya rasa cemas karena setiap individu mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaan, pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya. Dengan demikian individu dapat menghindari terjadinya kesalahpahaman dalam berkomunikasi.

## 6. Tahapan pelaksanaan *assertive training*

Pada umumnya teknik untuk melakukan latihan asertif, mendasarkan pada prosedur belajar dalam diri seseorang yang perlu diubah, diperbaiki dan

diperbarui. Masters (Gunarsah, 2007:217) meringkas beberapa jenis prosedur latihan asertif, yakni:

1. Identifikasi terhadap keadaan khusus yang menimbulkan persoalan pada klien.
2. Memeriksa apa yang dilakukan atau dipikirkan klien pada situasi tersebut. Pada tahap ini, akan diberikan juga materi tentang perbedaan perilaku agresif, asertif, dan pasif.
3. Dipilih sesuatu situasi khusus di mana klien melakukan permainan peran (*role play*) sesuai dengan apa yang ia perhatikan.
4. Diantara waktu-waktu pertemuan, konselor menyuruh klien melatih dalam imajinasinya, respon yang cocok pada beberapa keadaan. Kepada mereka juga diminta menyertakan pernyataan diri yang terjadi selama melakukan imajinasi. Hasil apa yang dilakukan pasien atau klien, dibicarakan pada pertemuan berikutnya.
5. Konselor harus menentukan apakah klien sudah mampu memberikan respon yang sesuai dari dirinya sendiri secara efektif terhadap keadaan baru, baik dari laporan langsung yang diberikan maupun dari keterangan orang lain yang mengetahui keadaan pasien atau klien.

Berdasarkan paparan di atas, *assertive training* dirancang untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan individu agar lebih asertif atau tegas dalam mengkomunikasikan sesuai dengan kondisi interpersonalnya.

### **C. Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal dengan Teknik *Assertive Training***

Pada hakikatnya komunikasi interpersonal adalah komunikasi antar komunikator dengan komunikan, bersifat dialogis berupa percakapan. Komunikator mengetahui tanggapan komunikan ketika itu juga. Pada saat komunikasi dilancarkan, komunikator mengetahui secara pasti apakah komunikasinya positif atau negatif, berhasil atau tidak.

Individu memiliki komunikasi interpersonal yang baik apabila mampu mengkomunikasikan apa yang dia diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain. Dalam berkomunikasi diperlukan sikap asertif. Purwanta (2012:166) menjelaskan asertivitas atau perilaku asertif adalah kemampuan dan kemauan untuk menyatakan secara langsung berdasarkan kondisi interpersonalnya. Perilaku asertif adalah perilaku interpersonal yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran dan perasaan.

Alvonco (2014:114) juga menyatakan perlu bagi setiap orang untuk mengembangkan gaya atau sikap asertif dalam berkomunikasi agar menciptakan situasi yang menyenangkan bagi semua pihak yang pihak yang terlibat. Selanjutnya Alvonco menguraikan perilaku yang ditunjukkan ketika seseorang atau individu berkomunikasi dengan sikap asertif, yaitu:

- a. Berbicara dengan jelas dan meyakinkan
- b. Bisa mengekspresikan pikiran dan perasaannya dengan terbuka
- c. Menggunakan kata-kata yang tepat, sehingga menunjukkan sikap menghormati lawan bicara tanpa melihat statusnya dan menjaga agar

- tidak menyinggung perasaannya, dengan tetap menjaga diri sendiri juga dihargai lawan bicaranya
- d. Menampilkan emosi positif: senang, antusias, ekspresif dalam berkomunikasi, dengan tetap dan dapat mengendalikan diri dan tidak mudah terpancing pada situasi sesaat yang ditemui.
  - e. Menunjukkan bahasa tubuh yang terbuka dan rileks
  - f. Menunjukkan sopan santun atau tata krama dalam berbicara yang membuat lawan bicara merasa senang dan nyaman.

Hal ini sejalan dengan Willis (2011:72), *assertive training* adalah suatu teknik untuk membantu klien dalam hal-hal sebagai berikut, yaitu:

- a. Tidak dapat menyatakan kemarahannya atau kejengkelannya
- b. Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan padanya
- c. Mereka yang mengalami kesulitan berkata “tidak”
- d. Mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya
- e. Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.

Walter (Purwanta, 2012:165) latihan asertif (*assertive training*) adalah prosedur perubahan perilaku yang mengajarkan, membimbing, melatih, dan mendorong klien untuk menyatakan dan berperilaku tegas dalam situasi tertentu. Willis (2011:73), *assertive training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Muzainah pada tahun 2012 yang berjudul “Meningkatkan Komunikasi Interpersonal dengan menggunakan Latihan Asertif pada Siswa kelas VIII-D SMPN 1 Kokop Bangkalan” hasil penelitiannya menunjukkan adanya perubahan-perubahan

perilaku komunikasi interpersonal pada semua siswa yang diberi perlakuan latihan asertif. Siswa yang semula memiliki kemampuan komunikasi interpersonal rendah, menjadi lebih baik dalam hubungan komunikasi dengan teman-temanya maupun dengan bapak ibu gurunya di sekolah.

Berdasarkan paparan di atas, diketahui bahwa komunikasi interpersonal erat kaitannya dengan *assertive training*. Hal itu dapat dilihat dari pengertian asertif itu sendiri yaitu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain. Kemampuan untuk berperilaku asertif tersebut sangat diperlukan dalam berkomunikasi khususnya komunikasi interpersonal, sehingga diperlukan latihan asertif (*assertive training*) dalam peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal siswa.