II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Komunikasi Interpersonal

1. Pengertian Komunikasi

Komunikasi mencakup pengertian yang luas dari sekedar wawancara. Setiap bentuk tingkah laku mengungkapkan pesan tertentu, sehingga juga merupakan sebentuk komunikasi. Sedangkan Rogers bersama Kuncaid (Cangara, 2010:20) mendefinisikan bahwa komunikasi adalah suatu proses dimana dua orang atau lebih membentuk atau melakukan pertukaran informasi dengan satu sama lainnya, yang pada gilirannya akan tiba pada saling pengertian yang mendalam.

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

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa komunikasi adalah suatu proses penyampaian ide, gagasan atau pesan-pesan yang dilakukan oleh dua orang atau lebih secara lisan maupun tulisan untuk tujuan tertentu.

2. Pengertian Komunikasi Interpersonal

Pada hakikatnya komunikasi interpersonal adalah komunikasi antara komunikator dan komunikan. Komunikasi ini paling efektif mengubah sikap, pendapat, atau perilaku seseorang. Komunikasi interpersonal bersifat dialogis. Artinya, arus balik terjadi langsung. Komunikator dapat mengetahui tanggapan komunikan saat itu juga. Komunikator mengetahui tanggapan komunikan saat itu juga. Komunikator mengetahui secara pasti apakah komunikasinya positif, negatif, berhasil atau tidak. Jika tidak berhasil maka komunikator dapat memberi kesempatan komunikan untuk bertanya seluas-luasnya.

Menurut Cangara (2010:32) komunikasi Interpersonal merupakan proses komunikasi yang berlangsung antara dua orang atau lebih secara tatap muka. Sedangkan definisi umum komunikasi interpesonal menurut Enjang (2009:68) adalah komunikasi antar orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap peserta menangkap reaksi yang lain secara langsung, baik verbal maupun nonverbal.

Selain itu, Peter (2001:20) dalam bukunya *Interpersonal Communication* mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai berikut :

> komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang memiliki karakteristik yaitu komunikasi terjadi dari satu orang ke orang lain, komunikasi berlangsung secara tatap muka dan isi dari komunikasi itu merefleksikan karakter pribadi dari tiap individu itu sebaik hubungan dan peran sosial mereka.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal adalah proses komunikasi yang terjadi antara dua orang atau lebih secara langsung (tatap muka) dan terjadi timbal balik secara langsung pula baik secara verbal maupun non-verbal.

3. Ciri-Ciri 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. Apabila tidak berhasil, maka komunikator dapat memberi kesempatan kepada komunikan untuk bertanya seluas-luasnya.

Menurut Kumar (Wiryanto, 2005:36) bahwa ciri-ciri komunikasi interpersonal yaitu:

a. Keterbukaan (*openess*), yaitu kemauan menanggapi dengan senang hati informasi yang diterima di dalam menghadapi hubungan interpersonal. ;
b. Empati (*empathy*), yaitu merasakan apa yang dirasakan orang lain.
c. Dukungan (*supportiveness*), yaitu situasi yang terbuka untuk mendukung komunikasi berlangsung efektif.

d. Rasa positif (*positivenes*), seseorang harus memiliki perasaan positif terhadap dirinya, mendorong orang lain lebih aktif berpartisipasi, dan menciptakan situasi komunikasi kondusif untuk interaksi yang efektif. Rakhmat (2005:105) menyatakan bahwa sukses komunikasi interpersonal banyak tergantung pada kualitas pandangan dan perasaan diri, positif atau negative. Pandangan tentang diri yang positif, akan lahir pola perilaku kmunikasi interpersonal yang positif pula.

e. Kesetaraan atau kesamaan (*equality*), yaitu pengakuan secara diam-diam bahwa kedua belah pihak menghargai, berguna, dan mempunyai sesuatu yang penting untuk disumbangkan. Dalam persamaan tidak mempertegas perbedaan, artinya tidak menggurui, tetapi berbincang pada tingkat yang sama, yaitu mengkomunikasikan penghargaan dan rasa hormat pada perbedaan pendapat dan keyakinan.

Individu dikatakan memiliki perilaku komunikasi interpersonal yang efektif apabila ia mampu menerapkan ciri-ciri dari keefektifan komunikasi interpersonal tersebut diatas dalam proses komunikasinya. Oleh karena itu, komunikasi interpersonal menjadi tidak efektif apabila individu-individu yang terlibat dalam proses komunikasi tidak memiliki dan menerapkan keterbukaan *(opennes),* empati *(empathy)*, sikap mendukung *(supportivenes),* rasa positif (*positivenes*) dan kesetaraan *(equality)*.

Berdasarkan paparan diatas mengenai ciri-ciri komunikasi interpersonal, dapat disimpulkan bahwa dalam komunikasi interpersonal, agar diperoleh komunikasi yang efektif maka dibutuhkannya keterbukaan *(opennes),* empati *(empathy)*, sikap mendukung *(supportivenes),* rasa positif (*positivenes*) dan kesetaraan *(equality)*.

4. Pentingnya Komunikasi Interpersonal

Sebagai makhluk sosial, komunikasi interpersonal sangat penting bagi kebahagiaan hidup kita. Jhonson (Supratiknya, 2003:9) menunjukkan beberapa peranan yang disumbangkan oleh komunikasi interpersonal dalam rangka menciptakan kebahagiaan hidup manusia, yaitu sebagai berikut :

1. Komunikasi interpersonal membantu perkembangan intelektual dan sosial kita;
2. Identitas dan jati diri kita terbentuk dalam dan lewat komunikasi dengan orang lain;
3. Dalam rangka menguji realitas disekeliling kita serta menguji kebenaran kesan-kesan dan pengertian yang kita miliki tentang di dunia disekitar kita, kita perlu membandingkannya dengan kesan-kesan dan pengertian orang lain tentang realitas yang sama;
4. Kesehatan mental kita sebagian besar juga ditentukan oleh kualitas komunikasi atau hubungan kita dengan orang-orang lain, lebih-lebih orang-

orang yang merupakan tokoh-tokoh signifikan *(significant figure)* dalam hidup kita.

Jadi, secara tidak langsung dengan berkomunikasi individu akan mengenali jati dirinya. Komunikasi juga memberikan berbagai informasi yang dapat membantu individu untuk belajar dan mengembangkan kemampuan intelektualnya. Kondisi mental seseorang juga dipengaruhi oleh kualitas komunikasinya. Oleh karena itu, sebagai makhluk sosial komunikasi interpersonal merupakan hal yang penting bagi individu.

5. Fungsi Komunikasi Interpersonal

Tanpa kita sadari, keberadaan komunikasi interpersonal telah berperan aktif dalam kehidupan, bahkan tidak sedikit manusia yang melakukan praktik komunikasi interpersonal ini.

Menurut Enjang (2009:77-79) komunikasi Interpersonal memiliki fungsi yaitu :

1. Memenuhi kebutuhan sosial dan psikologis. Dengan komunikasi inetrpersonal, kita bisa memenuhi kebutuhan sosial atau psikologis kita;
2. Mengembangkan kesadaran diri. Melalui komunikasi interpersonal akan terbiasa mengembangkan diri;
3. Matang akan konvensi sosial. Melalui komunikasi interpersonal kita tunduk atau menentang konvensi sosial;
4. Konsistensi hubungan dengan orang lain. Melalui komunikasi interpersonal kita menetapkan hubungan kita. Kita berhubungan dengan

orang lain, melalui pengalaman dengan mereka, dan melalui percakapan–percakapan bersama mereka;

5. Mendapatkan informasi yang banyak. Melalui komunikasi interpersonal, kita juga akan memperoleh informasi yang lebih. Informasi yang akurat dan tepat waktu merupakan kunci untuk membuat keputusan yang efektif;
6. Bisa mempengaruhi atau dipengaruhi orang lain.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal berfungsi dalam pemenuhan kebutuhan manusia, baik itu kebutuhan psikologis maupun kebutuhan sosial manusia dalam rangka membina hubungan dan interaksi sosial.

6. Prinsip Komunikasi Interpersonal

Menurut Enjang (2009:79-82) untuk menuju efektivitas berkomunikasi, komunikasi Interpersonal memiliki beberapa prinsip, yaitu :

1. Komunikasi Interpersonal bersifat relasional. Karena semua aktivitas komunikasi orang tidak sekedar saling menyampaikan makna, tetapi juga bernegosiasi mengenai hubungan mereka.
2. Komunikasi Interpersonal mengandung makna tertentu. Ketika seseorang berbicara dengan orang lain, orang itu mempunyai alasan untuk melakukannya.
3. Komunikasi interpersonal bisa dipelajari. Keefektifan komunikasi interpersonal merupakan hasil langsung dari keterampilan yang dipelajari.

4. Komunikasi interpersonal berlangsung terus-menerus. Karena komunikasi interpersonal bisa berbentuk non-verbal maupun verbal, kita selalu mengirim "pesan" yang kemudian disimpulkan atau dimaknai orang lain.
5. Pesan komunikasi interpersonal berubah-ubah dalam proses *encoding* secara sadar. Berbagi (saling menyampaikan) makna dengan orang lain meliputi *encoding* dalam bentuk pesan verbal maupun non-verbal.
6. Komunikasi Interpersonal mempunyai implikasi etis.

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa komunikasi interpersonal memiliki hal-hal yang harus diperhatikan dan dipahami dalam berkomunikasi. Prinsip-prinsip yang terkandung dalam komunikasi interpersonal merupakan hal-hal yang mendukung berlangsungnya komunikasi sehingga dapat berjalan dengan efektf.

7. Komunikasi Interpersonal dalam Bimbingan dan Konseling

Bimbingan konseling merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari dunia pendidikan. Prayitno (Sukardi 2008: 37) menyatakan bahwa:

> Bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada seseorang atau sekelompok orang agar mereka itu dpat berkembang menjadi pribadi-pribadi yang mandiri. Kemandirian ini mencakup lima fungsi pokok yanh hendaknya dijalankan oleh pribadi mandiri, yaitu: (a) mengenal diri sendiri dan lingkungannya,(b) menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis, (c) mengambil keputusan, (d) mengarahkan diri, dan (e) mewujudkan diri.

Berdasarkan teori tersebut dapat diketahui bahwa selain untuk membantu individu mandiri secara pribadinya, bimbingan juga dapat membantu individu dalam menghadapi lingkungan sosialnya.

Dalam bimbingan dan konseling, selain istilah bimbingan yang telah dipaparkan sebelumnya, ada satu istilah lagi yang sangat erat kaitannya dengan bimbingan yakni konseling. Keduannya baik bimbingan maupun konseling merupakan bagian integral dari bimbingan bahkan menjadi inti dari keseluruhan layanan bimbingan. Proses konseling merupakan bagian penting dalam upaya membantu siswa. Sukardi (2008: 38) menjelaskan bahwa:

> Konseling merupakan suatu upaya bantuan yang dilakukan dengan tatap muka antara konselor dan klien yang berisi usaha yang laras, unik, manusiawi, yang dilakukan dalam suasana keahlian yang didasarkan atas norma yang berlaku, agar klien memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri sendiri dalam memperbaiki tingkah lakunya pada saat ini dan mungkin pada masa yang akan datang.

Menurut Sukardi (2008:52) secara umum tujuan penyelenggaraan bantuan pelayanan bimbingan dan konseling adalah berupaya membantu siswa menemukan pribadinya, dalam hal mengenal kekuatan dan kelemahan dirinya, serta menerima dirinya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut. Secara khusus layanan bimbingan dan konseling disekolah bertujuan untuk membantu siswa agar mereka dapat mencapai tujuan-tujuan perkembangan yang meliputi aspek pribadi sosial, belajar dan karir. Komunikasi intepersonal erat kaitannya dengan bidang pribadi-sosial. Bidang ini memiliki banyak hal pokok yang ingin dicapai, diantaranya:

1. Pemantapan tentang kelemahan diri dan usaha-usaha penanggulangannya;
2. pemantapan kemampuan berkomunikasi baik melalui ragam lisan maupun tulisan secara efektif;
3. pemantapan kemampuan bertingkah laku dan berhubungan sosial baik dirumah, disekolah, maupun dimasyarkat luas dengan menjunjung tinggi tata krama, sopan santun, serta nilai-nilai agama, adat, hukum, ilmu dan kebiasaan yang berlaku;
4. pemantapan kemampuan menerima dan menyampaikan pendapat serta berargumentasi secara dinamis, kretaif dan produktif.

Dalam hubungannya dengan komunikasi interpersonal siswa, siswa yang memiliki komunikasi interpersonal yang rendah, akan mengalami hambatan dalam pemenuhan kebutuhan sosialnya, hambatan tersebut nantinya akan berpengaruh kepada keberhasilan individu tersebut dalam proses penyesuaian dirinya sekarang dan dimasa yang akan datang, maka disinilah bimbingan dan konseling khusunya bidang pribadi-sosial berperan.

B. Teknik *Assertive Training*

1. Perilaku Asertif

Perilaku asertif merupakan terjemahan dari istilah *assertiveness* atau *assertion*, yang artinya titik tengah antara perilaku non asertif dan perilaku agresif. Frensterhim dan Baer, mengatakan bahwa orang yang memiliki tingkah laku atau perilaku asertif orang yang berpendapat dari orientasi dari

dalam, memiliki kepercayan diri yang baik, dapat mengungkapkan pendapat dan ekspresi yang sebenarnya tanpa rasa takut dan berkomunikasi dengan orang lain secara lancar. Sebaliknya orang yang kurang asertif adalah mereka yang memiliki ciri terlalu mudah mengalah/ lemah, mudah tersinggung, cemas, kurang yakin pada diri sendiri, sukar mengadakan komunikasi dengan orang lain, dan tidak bebas mengemukakan masalah atau hal yang telah dikemukakan.

Nelson dan Jones (2006:184) menjelaskan bahwa perilaku asertif adalah perilaku yang merefleksikan rasa percaya diri dan menghormati diri sendiri dan orang lain. hal ini sejalan dengan pengertian perilaku asertif yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons, yaitu :

> Perilaku asertif meningkatkan kesetaraan dalam hubungan sesama manusia, yang memungkinkan kita untuk menunjukkan minat terbaik kita, berdiri sendiri tanpa hatrus merasa cemas, mengeekspresikan perasaan kita dengan jujur dan nyaman, melatih kepribadian kita yang sesungguhnya tanpa menolak kebenaran dari orang lain.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif adalah perilaku sesesorang dalam hubungan antar pribadi yang menyangkut, emosi, perasaan, pikiran serta keinginan dan kebutuhan secara terbuka, tegas dan jujur tanpa perasaan cemas atau tegang terhadap orang lain, tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain.

2) Pengertian *Assertive Training*

Assertive training merupakan salah satu teknik dalam terapi behavioral. Menurut Willis (2004:69) terapi behavioral berasal dari dua arah konsep yakni Pavlovian dari Ivan Pavlov dan Skinerian dari B.F Skinner. Mula-mula terapi ini dikemabangkan oleh Wolpe untuk menanggulangi neurosis. Neurosis dapat dijelaskan dengan mempelajari perilaku yang tidak adaptif melalui proses belajar. Dengan kata lain perilaku yang menyimpang bersumber dari hasil belajar di lingkungan.

Willis (2004:72) 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* 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 diperolah sehingga individu-individu diharapkan mampu mengatasi ketakmemadaiannya dan belajar mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka itu.

Selain itu Gunarsih (2007:217) dalam bukunya Konseling dan Psikoterapi menjelaskan pengertian latihan asertif menurut Alberti yaitu prosedur latihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat, dan haknya.

Berdasarkan beberapa definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa *assertive training* atau latihan asertif adalah prosedur latihan yang diberikan untuk membantu peningkatan kemampuan mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain.

3) Tujuan *Assertive Training*

Teknik *assertive training* dalam pelaksanaannya tentu memiliki beberapa tujuan yang ingin dicapai oleh konselor dan klien. Day (2008:338) menjelaskan bahwa *assertive training* membantu klien belajar kemandirian sosial yang diperlukan untuk mengekspresikan diri mereka dengan tepat.

Sedangkan 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. Mengajarkan pada individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaanya terhadap perasaan dan hak orang lain;
d. Meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan enak dalam berbagai situasi sosial;
e. Menghindari kesalahpahaman dari pihak lawan komunikasi.

Berdasarkan paparan diatas, 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.

4) Manfaat *Assertive Training*

Setiap perlakuan atau latihan yang diberikan tentu memiliki berbagai manfaat bagi individu yang menggunakannya.Menurut pendapat Corey (2009:213), manfaat latihan asertif yaitu membantu bagi orang-orang yang:

a. tidak mampu mengungkapkan kemarahan dan perasaan tersinggung;

b. menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya ;

c. memiliki kesulitan untuk mengatakan "tidak";

d. mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa manfaat latihan asertif adalah membantu peningkatan kemampuan mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain.

5) Tahapan Pelaksanaan *Assertive Training*

Prosedur adalah tata cara melakukan suatu instruksi. Pelaksanaan *assertive training* memiliki beberapa tahapan atau prosedur yang akan dilalui ketika pelaksanaan latihan. Pada umumnya teknik untuk melakukan latihan asertif, mendasarkan pada prosedur belajar dalam diri seseorang yang perlu diubah, diperbaiki dan diperbarui. Masters (dalam Gunarsih, 2007:217-220) 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 perlihatkan.
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 uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *assertive training* merupakan terapi perilaku yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan individu yang diganggu kecemasan dengan berbagai teknik yang ada agar individu tersebut dapat memiliki perilaku asertif yang diinginkan.

6) Teknik *Assertive Training* dalam Bimbingan dan Konseling

Menurut Peters dan Shertzer (Willis, 2004:14) bimbingan merupakan proses bantuan terhadap individu agar ia memahami dirinya dan dunianya, sehingga

dengan demikian ia dapat memanfaatkan potensi-potensinya. Sedangkan pengertian konseling menurut Willis (2004:18) adalah:

> Upaya yang diberikan seorang pembimbing yang telah berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut dapat berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.

Dalam pelaksanaan praktek bimbingan dan konseling diperlukan berbagai pendekatan-pendekatan konseling. Menurut Willis (2004: 55) pendekatan konseling *(counseling approach)* disebut juga teori konseling merupakan dasar bagi suatu praktek konseling. Pendekatan itu dirasakan penting karena jika dapat dipahami berbagai pendekatan atau teori-teori konseling, akan memudahkan dalam menentukan arah proses konseling.

Dalam pelaksanaan praktek konseling terdapat berbagai macam pendekatan konseling dengan teknik-teknik konseling yang terdapat didalamnya. Salah satu tekniknya yaitu *assertive training* yang merupakan bagian dari terapi tingkah laku.

Berdasarkan uraian diatas, jelas sekali bahwa teknik *assertive training* merupakan bagian dari bimbingan dan konseling. Merupakan salah satu teknik konseling behavioral yang dapat digunakan untuk membantu individu merubah perilaku yang tidak diinginkan menjadi perilaku yang diharapkan ada pada individu tersebut.

C. Keterkaitan Penggunaan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal

Pada hakikatnya komunikasi interpersonal adalah komunikasi antara komunikator dan komunikan. Komunikasi ini paling efektif mengubah sikap, pendapat, atau perilaku seseorang. Komunikasi interpersonal bersifat dialogis. Artinya, arus balik terjadi langsung. Komunikator dapat mengetahui tanggapan komunikan saat itu juga. Komunikator mengetahui tanggapan komunikan saat itu juga. Komunikator mengetahui secara pasti apakah komunikasinya positif, negatif, berhasil atau tidak. Jika tidak berhasil maka komunikator dapat memberi kesempatan komunikan untuk bertanya seluas-luasnya.

individu dikatakan memiliki perilaku komunikasi interpersonal yang efektif apabila ia mampu menanggapi informasi yang diterima dengan senang hati dalam menghadapi hubungan interpersonal, dapat berempati, artinya mampu merasakan apa yang dirasakan orang lain, mendukung komunikasi berlangsung efektif, memiliki rasa positif, yaitu memandang diri dan orang lian secara positif serta menghargai orang lain. Hal ini sesuai dengan ciri-ciri komunikasi itu sendiri yaitu menurut Kumar (Wiryanto, 2005:36) bahwa ciri-ciri komunikasi interpersonal tersebut yaitu:

a. Keterbukaan (*openess*), yaitu kemauan menanggapi dengan senang hati informasi yang diterima di dalam menghadapi hubungan interpersonal;
b. Empati (*empathy*), yaitu merasakan apa yang dirasakan orang lain.

c. Dukungan (*supportiveness*), yaitu situasi yang terbuka untuk mendukung komunikasi berlangsung efektif.
d. Rasa positif (*positivenes*), seseorang harus memiliki perasaan positif terhadap dirinya, mendorong orang lain lebih aktif berpartisipasi, dan menciptakan situasi komunikasi kondusif untuk interaksi yang efektif.
e. Kesetaraan atau kesamaan (*equality*), yaitu pengakuan secara diam-diam bahwa kedua belah pihak menghargai, berguna, dan mempunyai sesuatu yang penting untuk disumbangkan.

Saat berkomunikasi sangat diperlukan sikap asertif yaitu sikap yang dapat mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain. Sehingga diperlukan suatu upaya untuk dapat menumbuhkan sikap asertif agar dapat berkomunikasi dengan baik. *Assertive Training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Corey (2009: 213) bahwa latihan asertif bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.

Berdasarkan hal tersebut, maka diperkirakan 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 pelatihan asertif *(assertive training)* dalam upaya peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal.