

**PENINGKATAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL  
DENGAN MENGGUNAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* PADA SISWA KELAS VIII SMP  
NEGERI 1 NATAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**PERA AGUSTINA**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2016**

## ABSTRAK

### **PENINGKATAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DENGAN MENGGUNAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ASERTIVE TRAINING* PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 NATAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

Oleh

**PERA AGUSTINA**

Masalah penelitian ini adalah kemampuan komunikasi interpersonal rendah. Permasalahan penelitian adalah “apakah kemampuan komunikasi interpersonal dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Natar tahun pelajaran 2015/2016?”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Natar tahun pelajaran 2015/2016. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan *nonequivalent control group design*. Subjek penelitian sebanyak 16 siswa kelas VIII yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal rendah dan terbagi menjadi dua kelompok yakni eksperimen dan kontrol. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala komunikasi interpersonal. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal setelah diberi layanan konseling kelompok teknik *assertive training* hal ini ditunjukkan hasil uji wilcoxon pada kelompok eksperimen diperoleh  $Z_{hitung} = -2.521 < Z_{tabel} = 1.645$  maka  $H_{01}$  ditolak dan  $H_{a1}$  diterima. Bukti lain dilihat dari peningkatan rata-rata skor pada kelompok eksperimen sebesar 60%, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal yang berarti pada kelompok eksperimen setelah diberi layanan konseling kelompok teknik *assertive training* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Natar Tahun Pelajaran 2015/2016.

**Kata kunci:** bimbingan konseling, konseling kelompok, teknik *assertive training* dan kemampuan komunikasi interpersonal.

**PENINGKATAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL  
DENGAN MENGGUNAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* PADA SISWA KELAS VIII SMP  
NEGERI 1 NATAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

Oleh

**PERA AGUSTINA**

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan Konseling  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2016**

**Judul Skripsi** : **PENINGKATAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DENGAN MENGGUNAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 NATAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

**Nama Mahasiswa** : **Pera Agustina**

**No. Pokok Mahasiswa** : **1213052031**

**Program Studi** : **Bimbingan dan Konseling**

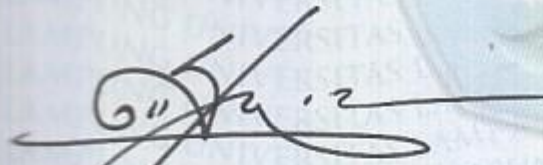
**Jurusan** : **Ilmu Pendidikan**

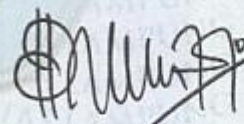
**Fakultas** : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Pembimbing Utama**

**Pembimbing Pembantu**

  
**Drs. Yusmansyah, M.Si.**  
NIP. 19600112 198503 1 004



**Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.**  
NIP. 19790714 200312 2 001

**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**



**Dr. Riswanti Rini, M.Si.**  
NIP. 19600328 198603 2 002

**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

**Ketua : Drs. Yusmansyah, M.Si.**



**Sekretaris : Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi. ....**

**Penguji  
Bukan Pembimbing : Drs. Muswardi Rosra, M.Pd.**



**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Dr. H. Muhammad Fuad M.Hum.**  
NIP. 19590722 198603 1 003



**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 17 Juni 2016**

## PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Pera Agustina  
Nomor Pokok Mahasiswa : 1213052031  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“PENINGKATAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DENGAN MENGGUNAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK ASSERTIVE TRAINING PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 NATAR TAHUN PELAJARAN 2015 / 2016”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Maret 2016. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, Agustus 2016  
Yang menyatakan,



Pera Agustina  
NPM 1213052031

## RIWAYAT HIDUP



Pera Agustina lahir di Penggawa V Tengah, Kecamatan Karya Penggawa, Kabupaten Pesisir Barat, Provinsi Lampung tanggal 10 Agustus 1993, sebagai anak bungsu dari dua bersaudara, dari pasangan Bapak Muhammad Hasan Sazili dan Ibu Ratna Dewi.

Penulis menempuh pendidikan formal yang diawali dari : Pendidikan Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Penggawa V Tengah tahun 2005, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Pesisir Tengah tahun 2008, kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Pesisir Tengah diselesaikan tahun 2011.

Tahun 2012, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN). Selanjutnya, pada tahun 2015 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) di SMP Negeri 3 Ngambur, kedua kegiatan tersebut dilaksanakan Di Pekon Ulok Mukti, Kecamatan Ngambur, Kabupaten Pesisir Barat, Lampung.

## **MOTO**

***“Do'a adalah senjata seorang mukmin dan tiang (pilar) agama serta cahaya langit dan bumi”  
(HR. Abu Ya'la)***

***"jadilah kamu manusia yang pada kelahiranmu semua orang tertawa bahagia, tetapi hanya kamu sendiri yang menangis; dan pada kematianmu semua orang menangis sedih, tetapi hanya kamu sendiri yang tersenyum  
(Mahatma Gandhi)***



## PERSEMBAHAN

*Dengan penuh rasa syukur pada Allah SWT atas terselesainya penulisan skripsi ini yang kupersembahkan karya kecilku ini teruntuk, yang paling berharga dari apa yang ada di dunia ini,*

*Bapak ku Muhammad Hasan Sazili dan Ibu ku Ratna Dewi,  
tak lebih, hanya sebuah karya sederhana ini yang bisa kupersembahkan.*

*Khusus bagi Ibuku, aku ingin engkau merasa bangga  
telah melahirkanku ke dunia ini.*

*Kakak yang sangat kusayangi:*

*Nurma Elpia dan Alm. M. Faisal Adyani*

*Keluarga Besar ku*

*Sahabat-sahabat ku*

*Almamater ku tercinta Universitas Lampung*

## SANWACANA

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesainya skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Skripsi yang berjudul Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Asertif Training* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Natar Tahun Ajaran 2015/2016. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari peranan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Muhammad Fuad, M.Hum., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus Pembimbing Utama. Terima kasih atas bimbingan, saran, dan masukannya kepada penulis.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi. selaku Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Pembantu. Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, saran, dan masukan berharga yang telah diberikan kepada penulis.

5. Bapak Drs. Muswardi Rosra, M.Pd, selaku dosen penguji. Terima kasih atas kesediaannya memberikan bimbingan, saran dan masukan kepada penulis.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA (Drs. Giyono M.Pd., Drs. Syaifudin Latif, M.Pd., Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd., M. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi., Psi., Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi., Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A., Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi., Ari Sofia, S.Psi., Psi., Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons., Yohana Oktariana, M.Pd) terima kasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah bapak ibu berikan selama perkuliahan.
7. Bapak dan Ibu Staff Administrasi FKIP UNILA, terima kasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan administrasi.
8. Bapak H. Machwanto , selaku kepala SMP Negeri 1 Natar, beserta para staff yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian.
9. Orang tua ku tercinta, bapak Muhammad Hasan Sazili dan ibu Ratna Dewi yang tanpa lelah selalu mendo'akan ku, menyayangi, memberikan semangat dan dukungan. Terima kasih banyak mak dan ayah ku kahut.
10. Kakak terbaik ku Nurma Elpia, yang bukan hanya menjadi kakak tetapi juga sekaligus menjadi teman dan sahabat terbaik. Terima kasih wo kahut atas semua do'a dan dukungan yang telah wo berikan pada adik mu selama ini.
11. Alm. Udo ku M. Faisal Adyani, maaf belum bisa menjadi adik yang bisa membanggakan buat udo dan terima kasih telah menjadi udo yang terbaik untuk ku.

12. Keluarga besar ku yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih atas semua dukungannya selama ini.
13. Sahabat terbaik ku dari awal masuk kuliah sampai sekarang Sintia dan Wika, yang selalu bisa menjadi pendengar yang baik saat aku berkeluh kesah, selalu memberikan semangat dan solusi saat aku ada masalah, bisa mengerti semua sikap dan sifat ku yang cukup menyebalkan saat sedang marah atau badmood, yang menjadi keluarga kedua selama aku kuliah di bandar lampung, terima kasih untuk semuanya. Semoga kita tetap bisa bareng-bareng. Saranghae Sintia & Wika.
14. Teman-teman terbaik selama di BK, Revi, Jiba, Putri, Ega, Rinda, Ida, Nay, yang selalu jadi satu kelompok kalau ada tugas kelompok. Revi yang kalau belum kenal akan terlihat sombong, tapi sebenarnya sangat bersahabat, baik, ramah, selalu memberikan saran dan masukan yang positif buat teman-temannya dengan caranya yang berbeda. Jiba yang selalu bisa diandalkan kalau ada tugas kelompok, bisa jadi teman sharing dan tukar pikiran tentang tugas kuliah. Putri, ega, rinda, ida, nay yang selalu bisa suasana jadi heboh kalau lagi kumpul. Terima kasih karena sudah menjadi teman yang baik selama kuliah di BK dan terima kasih atas dukungan yang kalian berikan selama ini.
15. Teman-teman satu PA yang selalu bareng ngerasain suka duka bimbingan dan ngerjain skripsi, Mbak Qomarul, Riska, Mbak Nov, Rico. Terima kasih untuk semua dukungan kalian selama ini.
16. Teman terbaik dikosan Wisma Indah, Velina, Ayu dan Seli, yang kalau lagi kumpul bisa gak ingat waktu karena keasikan cerita dengan topik yang selalu

berbeda, mulai dari topik ringan sampai yang berat, dari yang bahas gosip sampai bahas masa depan yang belum jelas arahnya. Terima kasih ya teman untuk kebersamaannya selama 4 tahun ini.

17. Sahabat SMA ku, Wo leni, Cik desi, Ngah Laila, Nda Melda, Imun, walau udah gak pernah ngumpul lagi tapi tetap jadi sahabat. Semoga kita bisa kumpul lagi kayak dulu. Terima kasih juga untuk dukungan kalian selama ini.
18. Teman-teman seperjuanganku BK 2012 Nini, Yessi, Esra, Okta, Mb Wahyu , Ayu, Dwi, Wahyu Riyanto, Devi, Yuli, Vita, Nevi, Fio, Yolanda Okta, Teguh, Limah, Lia, Ani, Erni, Erlinda, Mb Icul, Fitri Paw, Yolanda Piolan, Indah, Salasa, Nurfitri, Nia, Rini, Mugo, Yan, Nurman, Nico, Lukman, Sueb, Dimas, Reza, Muslimin, Noven, dan kakak tingkat ku, adik tingkat, serta semua mahasiswa bimbingan dan konseling yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih banyak atas masukan, saran, motivasi, serta semangatnya.
19. Sahabat-sahabat seperjuanganku di Pekon Ulok Mukti, Miss lucky, Anggun, Heni, laras, mila, ani, deri, enggal, drama, terima kasih atas kebersamaan dan pengalaman yang tidak terlupakan selama 2 bulan di Ulok Mukti, pengalaman bareng kalian semua menjadikan KKN dan PPL begitu mengesankan dan menyenangkan.
20. Bapak, Ibu kepala pekon ulok mukti, semua warga Ulok Mukti, terimakasih atas penerimaan dan sambutan luar biasa selama kami KKN/PPL.
21. Murid-muridku tercinta di SMP 3 Ngambur.

22. Adik-adik dari SMP N 1 Natar fadila, diana, nanda, niza, lidya, anisa, taufik, dimas, terimakasih atas waktu, kerjasama dan dukungannya dalam penelitian di SMP N 1 Natar.
23. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih.
24. Almamaterku tercinta

Terimakasih atas bantuan, dukungan, kerjasama, kebersamaan, canda tawa, suka duka kita semua, semoga kita selalu mengingat kebersamaan ini. Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kesempurnaan, dan penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua. Amin.

Bandar Lampung, Juli 2016  
Penulis

Pera Agustina

## DAFTAR ISI

### Halaman

#### I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah .....	1
1. Latar Belakang.....	1
2. Identifikasi Masalah.....	8
3. Batasan Masalah .....	9
4. Rumusan Masalah.....	9
B. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian.....	10
1. Tujuan Penelitian .....	10
2. Kegunaan Penelitian .....	10
C. Ruang Lingkup .....	10
D. Kerangka Pikir .....	11
E. Hipotesis .....	15

#### II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Komunikasi Interpersonal dalam Bimbingan Sosial .....	18
1. Bimbingan Sosial.....	18
2. Pengertian Komunikasi Interpersonal.....	19
3. Proses komunikasi interpersonal .....	20
4. Ciri-ciri Komunikasi Interpersonal.....	22
5. Pentingnya Komunikasi Interpersonal.....	25
B. Konseling Kelompok Behavioral Teknik Asertif Training .....	26
1. Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral .....	26
2. Pengertian Konseling Kelompok Teknik Asertif Training .....	27
3. Tujuan Konseling Kelompok Teknik Asertif Training .....	31
4. Komponen-komponen Konseling Kelompok Teknik Asertif Training .....	34
5. Asas-asas Konseling Kelompok Teknik Asertif Training .....	37
6. Dinamika Kelompok Teknik Asertif Training .....	39
7. Tahap-tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik Asertif Training .....	40
C. Peningkatan kemampuan Komunikasi Interpersonal dengan layanan Konseling Kelompok Teknik Asertif Training.....	42

### III. METODELOGI PENELITIAN

A.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	46
B.	Metode Penelitian.....	46
C.	Desain Penelitian.....	47
D.	Subjek Penelitian.....	49
E.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	50
F.	Teknik Pengumpulan Data .....	52
G.	Uji Persyaratan Instrumen.....	56
H.	Teknik Analisis Data.....	57

### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A.	Hasil penelitian .....	60
1.	Gambaran Hasil Pra Konseling Kelompok Teknik Asertive Training.....	60
2.	Deskripsi Data.....	62
3.	Hasil Pelaksanaan Kegiatan Layanan Konseling Kelompok Teknik Asertif Training .....	65
4.	Data Skor Subjek Sebelum Dan Setelah Mengikuti Layanan Konseling Kelompok Teknik Asertive Training ( <i>Pretest Dan Postest</i> ) .....	111
5.	Analisis Data Hasil Penelitian .....	139
6.	Uji Hipotesis .....	143
B.	Pembahasan .....	145

### V. KESIMPULAN DAN SARAN

A.	Kesimpulan .....	157
1.	Kesimpulan statistik .....	157
2.	Kesimpulan penelitian.....	158
B.	Saran .....	158

### DAFTAR PUSTAKA LAMPIRAN



## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1.1 Kerangka Pikir Penelitian.....	15
Gambar 2.1 Proses Komunikasi Interpersonal.....	20
Gambar 3.1 Desain Penelitian Peningkatan Komunikasi Interpersonal .	48
Gambar 4.1 Grafik Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Berdasarkan Hasil Pretest-Posttest .....	113
Gambar 4.2 Grafik Peningkatan Komunikasi Interpersonal FDL .....	115
Gambar 4.3 Grafik Peningkatan Komunikasi Interpersonal ANS .....	117
Gambar 4.4 Grafik Peningkatan Komunikasi Interpersonal DNA .....	120
Gambar 4.5 Grafik Peningkatan Komunikasi Interpersonal DMS .....	123
Gambar 4.6 Grafik Peningkatan Komunikasi Interpersonal TFK .....	125
Gambar 4.7 Grafik Peningkatan Komunikasi Interpersonal NZA.....	127
Gambar 4.8 Grafik Peningkatan Komunikasi Interpersonal LDY.....	130
Gambar 4.9 Grafik Peningkatan Komunikasi Interpersonal NND .....	132
Gambar 4.10 Grafik Peningkatan Komunikasi Interpersonal HRD.....	135
Gambar 4.11 Grafik Peningkatan Komunikasi Interpersonal AHM.....	135
Gambar 4.12 Grafik Peningkatan Komunikasi Interpersonal DZY.....	136
Gambar 4.13 Grafik Peningkatan Komunikasi Interpersonal VGK .....	136
Gambar 4.14 Grafik Peningkatan Komunikasi Interpersonal YNK .....	137
Gambar 4.15 Grafik Peningkatan Komunikasi Interpersonal DHA .....	137
Gambar 4.16 Grafik Peningkatan Komunikasi Interpersonal QDR.....	138
Gambar 4.17 Grafik Peningkatan Komunikasi Interpersonal RHN.....	138
Gambar 4.18 Grafik Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Yang Signifikan Pada Kelompok Eksperimen.....	142
Gambar 4.19 Grafik Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Yang Tidak Signifikan Pada Kelompok Kontrol .....	142

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1 Alternatif Pilihan Jawaban Skala .....	53
Tabel 3.2 Kriteria Komunikasi Interpersonal Berdasarkan Skala.....	54
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kemampuan Komunikasi Interpersonal .....	55
Tabel 4.1 Daftar Subjek Penelitian .....	62
Tabel 4.2 Kriteia Tingkac Komunikasi Interpersonal Siswa .....	63
Tabel 4.3 Data Siswa Kelompok Eksperimen.....	64
Tabel 4.4 Data Siswa Kelompok Kontrol .....	65
Tabel 4.5 Tahap Kegiatan Penelitian .....	66
Tabel 4.6 Skor Pretest Dan Posttest Komunikasi Interpersonal Siswa Pada Kelompok Eksperimen .....	112
Tabel 4.7 Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal FDL ....	114
Tabel 4.8 Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal ANS ....	117
Tabel 4.9 Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal DNA ...	119
Tabel 4.10 Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal DMS .	122
Tabel 4.11 Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal TFK ..	124
Tabel 4.12 Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal NZA..	127
Tabel 4.13 Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal LDY..	129
Tabel 4.14 Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal NND .	132
Tabel 4.15 Skor Pretest Dan Posttest Komunikasi Interpersonal Siswa Pada Kelompok Kontrol.....	134
Tabel 4.16 Analisis Hasil Penelitian Menggunakan Uji Wilcoxon Pada Data Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen.....	140
Tabel 4.17 Analisis Hasil Penelitian Menggunakan Uji Wilcoxon Pada Data Pretest-Posttest Kelompok Kontrol .....	141

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Blue Print Skala Komunikasi Interpersonal .....	160
Lampiran 2 Hasil Uji Ahli Aitem Skala Komunikasi Interpersonal .....	161
Lampiran 3 Skala Komunikasi Interpersonal Siswa .....	170
Lampiran 4 Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen.....	173
Lampiran 5 Wawancara Dengan Guru Bimbingan Dan Konseling Saat Penjaringan Subek.....	179
Lampiran 6 Data Penjaringan Subjek .....	183
Lampiran 7 Kesimpulan Penjaringan Subjek.....	184
Lampiran 8 Tahap Pelaksanaan Penelitian .....	186
Lampiran 9 Modul.....	187
Lampiran 10 Foto-Foto Kegiatan Layanan Konseling Kelompok.....	221
Lampiran 11 Data Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen .....	222
Lampiran 12 Data Pretest-Posttest Perindividu Setiap Pertemuan .....	223
Lampiran 13 Data Pretest-Posttest Kelompok Kontrol.....	224
Lampiran 14 Hasil Uji Wilcoxon.....	225
Lampiran 15 Data Deskriptif Dinamika Psikologis Siswa .....	227
Lampiran 16 Tabel Distribusi Z.....	232

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang dan Masalah**

#### **1. Latar Belakang**

Manusia adalah makhluk sosial. Salah satu indikasi bahwa manusia sebagai makhluk sosial adalah perilaku komunikasi antarmanusia. Manusia tidak dapat hidup sendiri, pasti membutuhkan orang lain. Dari lahir sampai mati, cenderung memerlukan bantuan dari orang lain (tidak terbatas pada keluarga, saudara, dan teman). Kecenderungan ini dapat dilihat dalam kehidupan sehari-hari yang menunjukkan fakta bahwa semua kegiatan yang dilakukan manusia selalu berhubungan dengan orang lain.

Manusia dalam memenuhi kebutuhannya, memerlukan hubungan sosial yang ramah dengan cara membina hubungan yang baik dengan orang lain. Manusia selalu ingin berhubungan dengan orang lain secara positif. Manusia ingin bergabung dengan orang lain, ingin mengendalikan dan dikendalikan, dan ingin mencintai dan dicintai (Rakhmat, 2012:14).

Kehidupan manusia dalam prosesnya dimulai sejak lahir hingga dewasa mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan. Salah satu fase perkembangan manusia adalah masa remaja. Masa remaja merupakan salah

satu masa dalam rentang kehidupan yang dilalui oleh individu. Masa remaja merupakan periode kehidupan penting dalam perkembangan individu dan merupakan masa transisi menuju pada perkembangan masa dewasa yang sehat ( Yusuf, 2007:71).

Masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak dan masa dimana keingintahuan tentang segala sesuatu yang remaja belum tahu, termasuk didalamnya adalah tentang bagaimana melakukan hubungan interpersonal yang baik agar bisa diterima oleh lingkungan sosialnya. Masa remaja yang sehat akan tercapai apabila individu mampu mengentaskan tugas-tugas perkembangannya karena pada dasarnya setiap periode dalam rentang kehidupan individu memiliki tugas perkembangan masing-masing.

Tugas perkembangan merupakan suatu tugas yang muncul pada periode tertentu dalam rentang kehidupan individu. Tugas-tugas perkembangan berkaitan dengan sikap, perilaku atau keterampilan yang sebaiknya dimiliki oleh individu, sesuai dengan fase atau usia perkembangannya. Pada setiap fase perkembangan, terdapat tugas-tugas perkembangan yang berbeda dari fase sebelumnya. Pada saat individu menginjak usia remaja, ada beberapa tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh seorang individu. Huvighurst (Sunarto & Hartono, 2006:44) mengemukakan bahwa ada 10 tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh seorang individu yang sudah menginjak usia remaja, yaitu :

(1) mencapai hubungan dengan teman lawan jenisnya secara lebih memuaskan dan matang; (2) mencapai perasaan seks dewasa yang diterima secara sosial;

(3) menerima keadaan badannya dan menggunakan secara efektif; (4) mencapai kebebasan emosional dari orang dewasa; (5) mencapai kebebasan ekonomi; (6) memilih dan menyiapkan suatu pekerjaan; (7) menyiapkan perkawinan dan kehidupan berkeluarga; (8) mengembangkan keterampilan dan konsep intelektual yang perlu bagi warga negara yang kompeten; (9) menginginkan dan mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial; dan (10) menggapai suatu perangkat nilai yang digunakan sebagai pedoman tingkah laku.

Salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh remaja adalah berkaitan dengan aspek perkembangan sosial yaitu mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya dan lingkungan sosialnya. Pada masa ini, remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dalam kehidupan sosialnya di luar rumah, seperti bergaul dengan teman-teman sebayanya, menjalin dan membangun suatu hubungan atau relasi dengan orang lain, bersosialisasi dengan lingkungan yang ada disekitarnya, dan lain sebagainya. Menginjak masa remaja, interaksi dan pengenalan atau pergaulan dengan teman sebaya terutama lawan jenis menjadi sangat penting. Pada akhirnya pergaulan sesama manusia menjadi suatu kebutuhan.

Untuk berinteraksi dan bergaul dengan teman sebaya maupun lawan jenis, seorang remaja perlu melakukan komunikasi interpersonal, hal ini karena komunikasi interpersonal adalah sarana dalam menjalin hubungan pertemanan dalam pergaulan. Terpenuhi dengan baik atau tidaknya tugas perkembangan remaja pada aspek perkembangan sosial tentu juga akan dipengaruhi oleh baik atau tidaknya kemampuan komunikasi interpersonal remaja. Sehingga untuk dapat memenuhi tugas perkembangan tersebut, penting bagi remaja untuk memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik dalam dirinya.

Komunikasi interpersonal merupakan bentuk komunikasi yang paling efektif dalam mengubah sikap, opini dan perilaku komunikan dibandingkan dengan bentuk-bentuk komunikasi lainnya. Trenholm dan Jensen (1995) mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai komunikasi antara dua orang yang berlangsung secara tatap muka (komunikasi diadik). Sifat komunikasi ini adalah; (a) spontan dan informal; (b) saling menerima *feedback* secara maksimal; (c) partisipan berperan fleksibel (Suranto, 2011:3).

Komunikasi interpersonal merupakan salah satu cara remaja untuk mencari informasi. Sebagai individu yang sedang mencari jati diri, komunikasi interpersonal sangatlah penting dalam kehidupan remaja. Seringkali remaja kesulitan dalam berkomunikasi interpersonal baik dengan teman sebaya mereka maupun dengan guru atau orangtua mereka. Komunikasi interpersonal pada remaja perlu diperhatikan agar remaja dapat bersosialisasi dengan baik.

Komunikasi interpersonal merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari seorang remaja, terutama saat menjadi siswa disekolah. Hal ini dikarenakan komunikasi dapat membantu perkembangan intelektual dan sosial siswa, membantu pembentukan jati diri siswa melalui komunikasi dengan teman-teman, guru, staf tata usaha, dan kepala sekolah, sebagai sarana memahami realitas disekeliling siswa, dan menguji kebenaran kesan-kesan dan pengertian yang dimiliki tentang dunia sekitar, dan yang lebih utama adalah kesehatan mental sebagian ditentukan oleh kualitas komunikasi atau

hubungan dengan orang lain, lebih-lebih dengan orang yang menjadi *signifcant figures* disekolah.

Selain itu, siswa dituntut untuk memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik disekolah karena dalam proses pembelajaran siswa harus mengeluarkan ide atau gagasannya, misalnya saat diminta untuk memberikan gagasan atau ide pada saat dilakukannya diskusi kelompok didalam kelas atau saat diberikan kesempatan oleh guru untuk memberikan pendapatnya mengenai materi yang telah diberikan, maka siswa yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik akan bisa memberikan ide atau pendapatnya dengan baik, tetapi sebaliknya, siswa yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah akan mengalami kesulitan untuk mengutarakan ide atau pendapatnya.

Kemampuan komunikasi interpersonal juga menjadi sangat penting bagi siswa karena komunikasi interpersonal sangat diperlukan siswa agar mampu bergaul dengan teman sebayanya. Siswa yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang tinggi biasanya tidak akan memiliki kesulitan dalam berinteraksi dan bergaul dengan teman-teman sebayanya. Sedangkan bagi siswa yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah akan mengalami kesulitan untuk bergaul dengan teman-teman sebayanya, siswa tersebut biasanya akan menjadi siswa yang sulit untuk bersosialisasi dan lebih suka menyendiri.



Berdasarkan penelitian pendahuluan di kelas VIII Tahun ajaran 2015/2016 SMP Negeri 1 Natar yang dilakukan melalui wawancara dengan guru BK, wali kelas dan guru mata pelajaran serta observasi terhadap siswa kelas VIII, menunjukkan terdapat siswa yang memiliki masalah komunikasi interpersonal atau antarpribadi. Terdapat siswa kelas VIII yang kurang dapat mengemukakan pendapat atau gagasannya ketika diminta untuk berbicara di depan kelas atau saat kegiatan diskusi kelompok dilakukan. Terdapat juga siswa yang masih terlihat gugup dan takut untuk bertanya apabila diberikan kesempatan untuk bertanya oleh guru, sehingga siswa tersebut pada akhirnya mengalami kesulitan dalam hal pelajaran.

Selain itu, berdasarkan wawancara dengan siswa kelas VIII, masih ada siswa yang kurang memiliki kemampuan untuk berkomunikasi interpersonal dengan teman sekelasnya, sehingga siswa tersebut lebih sering menyendiri dan jarang bergaul dengan teman-teman yang lain, baik di kelas maupun di luar kelas. Masalah lain yang menunjukkan bahwa siswa kurang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal adalah terdapat siswa yang tidak berani untuk mengungkapkan ketidaksukaan dan penolakan terhadap apa yang dilakukan oleh teman-teman kepadanya, sehingga siswa tersebut selalu di bully oleh teman-temannya yang lain.

Berdasarkan permasalahan tersebut, terlihat bahwa kurangnya kemampuan komunikasi interpersonal akan sangat menghambat proses belajar siswa di sekolah dan pergaulannya dengan teman sebaya, sehingga perlu adanya cara

yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Salah satu cara yang bisa digunakan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut dalam lingkungan sekolah adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok teknik latihan asertif kepada para siswa yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal rendah.

Layanan konseling kelompok adalah suatu layanan yang digunakan untuk membantu siswa menyelesaikan masalah yang mereka alami dalam suasana kelompok dan masalah yang diselesaikan adalah masalah-masalah yang bersifat khusus dan bukan bersifat umum. Jika dilihat dari masalah pada penelitian ini yaitu komunikasi interpersonal yang rendah, maka bisa terlihat bahwa masalah tersebut masuk kedalam masalah yang bersifat khusus. Hal ini karena pada ranah bidang bimbingan dan konseling, masalah komunikasi interpersonal rendah masuk kedalam masalah pada bimbingan pribadi-sosial, dimana yang dibahas pada ranah ini adalah masalah yang bersifat khusus.

Sehingga berdasarkan hal tersebut, peneliti berkesimpulan bahwa layanan konseling kelompok adalah layanan yang sangat tepat untuk mengatasi permasalahan didalam penelitian ini yaitu kemampuan komunikasi interpersonal siswa yang rendah.

Teknik yang dipilih dalam melaksanakan konseling kelompok pada penelitian ini adalah teknik latihan asertif. Teknik latihan asertif ini adalah salah satu teknik yang terdapat pada salah satu pendekatan dalam konseling yaitu

pendekatan behavioral. Menurut Corey (2009) latihan asertif bisa diterapkan terutama pada situasi-rituasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layan atau benar. Selain itu menurut Zastrow (Nursalim 2005) menyatakan latihan asertif dirancang untuk membimbing manusia menyatakan, merasa, dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hal untuk menjadi dirinya sendiri dan mengekspresikan perasaannya secara bebas.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan latihan asertif maka seorang individu akan mampu untuk dibimbing agar dia dapat menyatakan atau menegaskan diri serta mampu untuk mengekspresikan perasaannya secara bebas, sehingga dengan melakukan hal tersebut maka kemampuan siswa dalam berkomunikasi interpersonal juga akan meningkat.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka peneliti mengambil judul untuk penelitian “Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal dengan Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Asertif training* Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri Natar Tahun Pelajaran 2015/2016”.

## **2. Identifikasi Masalah**

Ditinjau dari latar belakang yang telah dikemukakan, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

- a. Terdapat siswa yang sulit mengungkapkan pendapatnya saat kegiatan diskusi kelompok.

- b. Ada siswa yang tidak berani untuk melakukan presentasi didepan kelas.
- c. Ada siswa yang jarang bertegur sapa saat bertemu dengan guru.
- d. Ada beberapa siswa yang tidak mau menerima masukan yang diberikan oleh teman.
- e. Ada siswa yang cuek saat melihat teman yang sedang sedih.
- f. Ada siswa yang takut untuk menegur teman yang ribut saat kegiatan belajar mengajar.
- g. Ditemukan beberapa siswa yang susah mengatakan tidak pada sesuatu yang tidak ia sukai.

### **3. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka agar dalam penelitian ini tidak terjadi penyimpangan yang tidak diinginkan peneliti membatasi masalah mengenai “Peningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersona dengan Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Teknik Asertif training Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri Natar Tahun Pelajaran 2015/2016”.

### **4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah, maka masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan komunikasi interpersonal pada siswa kelas VIII. Maka rumusan masalahnya adalah apakah kemampuan komunikasi interpersonal siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan koseling kelompok teknik *Asertif training* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Natar Tahun Pelajaran 2015/2016?.

## **B. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *asertif training* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Natar Tahun Pelajaran 2015/2016.

### **2. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini memiliki kegunaan antara lain :

a) Kegunaan secara teoritis

Dari segi teoritis, penelitian ini berguna untuk mengembangkan konsep-konsep ilmu tentang bimbingan dan konseling disekolah, khususnya layanan konseling kelompok.

b) Kegunaan secara praktis

Informasi yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat mengetahui siswa memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah sehingga dapat membantu guru bidang studi dan pembimbing dalam mengatasi masalah kurangnya kemampuan komunikasi interpersonal siswa yang pada akhirnya dapat memberikan hasil yang baik dalam proses belajar dan bergaul siswa disekolah.

## **C. Ruang Lingkup Penelitian**

Penulis membuat ruang lingkup penelitian ini agar lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah:

a. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini masuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling.

b. Ruang Lingkup Objek

Objek dalam penelitian ini adalah meningkatkan *kemampuan komunikasi interpersonal* siswa menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik Latihan Asertif.

c. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Natar Tahun Pelajaran 2015/2016.

d. Ruang Lingkup Tempat

Tempat dalam penelitian ini adalah SMP Negeri 1 Natar.

e. Ruang Lingkup Waktu

Waktu dalam penelitian ini adalah Tahun Pelajaran 2015/2016.

#### **D. Kerangka Pikir**

Sebagai makhluk sosial, seorang individu tidak dapat lepas dari orang lain dan akan selalu membangun hubungan sosial. Dalam hubungan inilah kemampuan komunikasi interpersonal sangat dibutuhkan oleh seorang individu. Tetapi pada kenyataannya masih sering ditemukan individu yang kemampuan komunikasi interpersonalnya masih tergolong rendah. Masalah ini juga ditemukan pada siswa.

Kemampuan komunikasi interpersonal seorang individu berkembang dari masa anak-anak hingga masa dewasa dan dipengaruhi oleh beberapa faktor

yang menentukan apakah seorang individu mampu memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik didalam dirinya atau tidak, faktor-faktor tersebut adalah lingkungan keluarga, lingkungan pergaulan dan lingkungan sekolah. Perkembangan kemampuan komunikasi interpersonal seorang individu yang satu akan berbeda dengan individu yang lain, dan perkembangan tersebut akan sangat dipengaruhi oleh ketiga faktor itu. Individu yang mengalami masalah dalam perkembangan kemampuan komunikasi interpersonalnya akan mengakibatkan seorang individu memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah dalam dirinya.

Rendahnya kemampuan komunikasi interpersonal seorang siswa diantaranya ditunjukkan saat berkomunikasi dengan teman sebaya atau orang lain tidak bisa memberikan respon yang sesuai, tidak mampu mengungkapkan apa yang ada dalam pikirannya secara tepat, tidak mampu untuk memberikan tanggapan dan pendapatnya terhadap suatu hal, salah dalam merespon apa yang dikatakan oleh orang yang mengajaknya berkomunikasi, sulit memulai dan mengakhiri pembicaraan dengan orang lain, sulit untuk mengatakan tidak atau menolak untuk suatu hal yang tidak disukai dan lain sebagainya.

Siswa-siswi di SMP N 1 Natar sudah memasuki usia remaja. Pada usia ini terdapat tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh seorang remaja. Beberapa diantaranya adalah yang berkaitan dengan aspek perkembangan sosial. Pada usia perkembangan ini tentunya kemampuan komunikasi interpersonal yang baik sangat diperlukan, sedangkan tugas perkembangan

yang berkaitan dengan siswa sebagai remaja adalah mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya. Siswa yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik akan mudah diterima dalam pergaulan dan memperoleh banyak teman.

Uraian yang peneliti uraikan diatas sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Jhonson (1981) dalam Supratiknya (1995) yang menyatakan bahwa salah satu peranan penting yang disumbangkan oleh komunikasi antarpribadi dalam rangka menciptakan kebahagiaan hidup manusia adalah komunikasi antarpribadi membantu perkembangan intelektual dan sosial. Oleh karena itu, sangat penting bagi seorang siswa memiliki kemampuan komunikasi interpersonal didalam dirinya.

Siswa yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah perlu untuk mendapatkan bantuan agar siswa tersebut bisa meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal didalam dirinya sehingga dia tidak akan mengalami hambatan dalam proses belajar dan bergaul disekolah. Layanan yang cocok menurut peneliti untuk digunakan dalam upaya meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa adalah layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif. Layanan konseling kelompok dipilih karena komunikasi interpersonal yang rendah termasuk kedalam masalah khusus dalam bidang bimbingan pribadi-sosial.

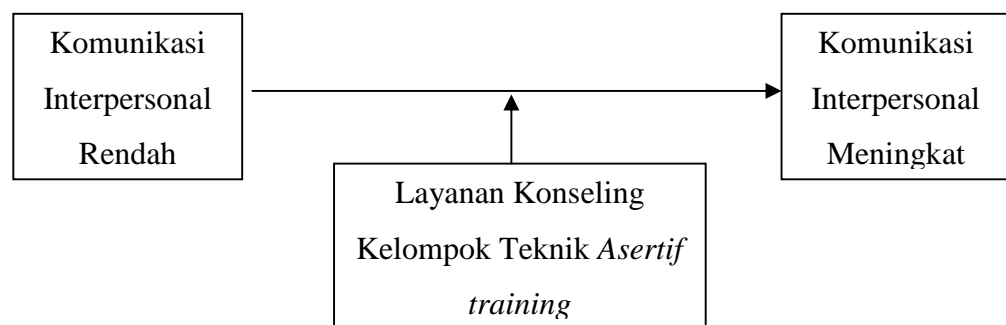


Layanan konseling kelompok adalah salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang diberikan kepada siswa dalam bentuk kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang ada didalamnya sehingga siswa mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya secara mandiri. Dalam bimbingan dan konseling terdapat berbagai macam pendekatan dan teknik yang bisa digunakan untuk membantu individu untuk menyelesaikan masalah. Salah satu teknik yang peneliti rasa tepat untuk digunakan dalam penelitian ini adalah teknik latihan asertif. Teknik latihan asertif ini adalah salah satu teknik yang terdapat dalam pendekatan behavioral.

Didalam teknik latihan asertif, siswa akan dilatih untuk mampu bersikap asertif dengan melakukan suatu permainan peran. Dengan dilakukannya latihan asertif ini maka nantinya siswa akan mampu untuk bersikap asertif dalam berkomunikasi. Konseling kelompok dengan latihan asertif pada dasarnya merupakan penerapan latihan tingkah laku pada kelompok dengan sasaran membantu individu-individu dengan mengembangkan cara-cara berhubungan yang langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Fokusnya adalah mempraktekkan melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga inidvidu diharapkan mampu mengatasi ketidakmemadainya dan belajar bagaimana mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan rekasi-rekasi yang terbuka.

Berdasarkan landasan diatas, maka dalam penelitian ini peneliti mencoba untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *asertif training*.

Berdasarkan uraian diatas maka kerangka pikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



**Gambar 1.1.** Alur kerangka pikir

Berdasarkan gambar kerangka pikir tersebut siswa yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal rendah akan diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif, sehingga diharapkan setelah diberikan perlakuan tersebut, maka siswa akan memperoleh perubahan yaitu berupa peningkatan dalam kemampuan komunikasi interpersonalnya.

## E. Hipotesis

Sugiyono (2013:96) mengemukakan “hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”.

Menurut Arikunto (2006), hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian seperti terbukti dari data terkumpul.

Berdasarkan dua pernyataan tersebut dalam disimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris melalui data-data yang terkumpul.

Hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti adalah kemampuan komunikasi interpersonal dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik latihan asertif pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Natar Tahun Ajaran 2015/2016.

Berdasarkan konsep hipotesis penelitian tersebut maka hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah :

$H_{o1}$  : Tidak terdapat Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal yang berarti pada kelompok eksperimen setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *asertif training*.

$H_{a1}$  : Terdapat Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal yang berarti pada kelompok eksperimen setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *asertif training*.

$H_{o2}$  : Tidak terdapat Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal yang berarti pada kelompok kontrol tanpa diberikan layanan konseling kelompok teknik *asertif training*.

$H_{a2}$  : Terdapat Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal yang berarti pada kelompok kontrol tanpa diberikan layanan konseling kelompok teknik *asertif training*.

Untuk menguji hipotesis ini peneliti menggunakan uji statistik dengan uji wilcoxon. Dengan ketentuan jika hasil  $Z_{hitung} < Z_{tabel}$  maka hipotesis  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, tetapi jika  $Z_{hitung} > Z_{tabel}$   $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima.

## **II. LANDASAN TEORI**

### **A. Komunikasi Interpersonal dalam Bimbingan Sosial**

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

Menurut Sukardi (2007:55) 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 Interpersonal

Komunikasi interpersonal atau komunikasi antarpribadi adalah proses penyampaian dan penerimaan pesan antara pengirim pesan (*sender*) dengan penerima (*receiver*) baik secara langsung maupun tidak langsung (Suranto, 2011:5). Senada dengan apa yang dikemukakan oleh Suranto, Menurut Devito (1989) dalam Suranto (2011:4), komunikasi interpersonal adalah penyampaian pesan oleh satu orang dan penerimaan pesan oleh orang lain atau sekelompok kecil orang, dengan berbagai dampaknya dan dengan peluang untuk memberikan umpan balik segera.

Berdasarkan pengertian komunikasi interpersonal yang dipaparkan oleh dua ahli diatas terlihat bahwa dalam kegiatan komunikasi interpersonal terdapat dua pihak yang terlibat yaitu pengirim pesan dan penerima pesan. Dua pihak ini bisa yang terlibat hanya dua orang atau bisa sekelompok orang, dimana dua pihak ini saling berbagi pesan baik secara langsung ataupun tidak langsung yang pada akhirnya memberikan dampak bagi keduanya.

Pendapat lain dikemukakan oleh Alvonco (2014:13) yang mengatakan bahwa:

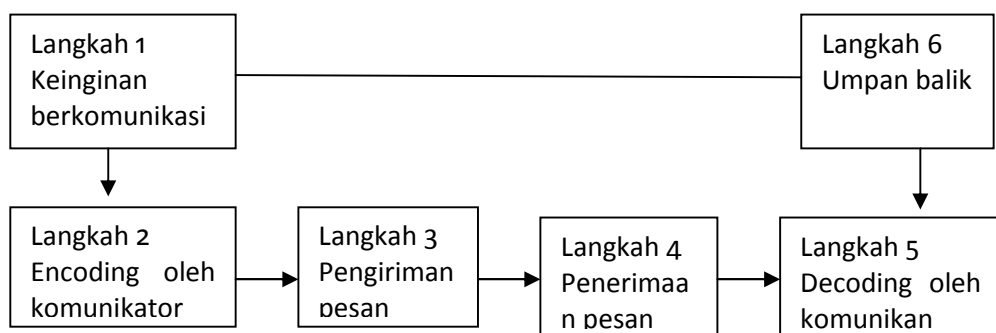
“komunikasi interpersonal atau antarpribadi adalah komunikasi tatap muka yang melibatkan dua orang dalam situasi tertentu. Komunikasi yang terjadi bersifat dialogis. Komunikator menterjemahkan isi pikirannya menjadi suatu lambang/symbol yang dapat dimengerti (pesan), dan komunikan menterjemahkan pesan yang diterimanya menjadi bahasa yang dapat dimengerti olehnya”.

Mulyana (2008:81) dalam Suranto (2011:3) menambahkan bahwa komunikasi interpersonal atau komunikasi antarpribadi adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal maupun non verbal.

Berdasarkan pendapat tentang pengertian komunikasi interpersonal diatas, bisa disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal adalah proses komunikasi yang terjadi antara dua orang atau lebih yang dilakukan untuk menyampaikan pesan baik verbal maupun nonverbal yang dilakukan secara langsung atau tidak langsung.

### 3. Proses Komunikasi Interpersonal

Menurut Suranto (2011) proses komunikasi ialah langkah-langkah yang menggambarkan terjadinya kegiatan komunikasi. Secara sederhana proses komunikasi digambarkan sebagai proses yang menghubungkan pengirim dengan penerima pesan. Proses tersebut terdiri dari enam langkah sebagaimana tertuang dalam gambar 2.1.



**Gambar 2.1.** *Proses Komunikasi Interpersonal*

Langkah-langkah dalam proses komunikasi interpersonal adalah sebagai berikut :

1. Keinginan untuk berkomunikasi  
Seseorang komunikator mempunyai keinginan untuk berbagi gagasan dengan orang lain.
2. Encoding oleh komunikator  
Encoding merupakan tindakan memformulasikan isi pikiran atau gagasan kedalam simbol-simbol, kata-kata, dan sebagainya sehingga komunikator merasa yakin dengan pesan yang disusun dan cara penyampaiannya.
3. Pengiriman pesan  
Untuk mengirim pesan kepada orang yang dikehendaki, komunikator memilih saluran komunikasi seperti telepon, SMS, e-mail, surat, ataupun secara tatap muka.
4. Penerimaan pesan  
Pesan yang dikirim oleh komunikator telah diterima oleh komunikan.
5. Decoding oleh komunikan  
Decoding merupakan kegiatan internal dalam diri penerima. Melalui indera, penerima mendapatkan macam-macam data dalam bentuk mentah, berupa kata-kata dan simbol-simbol yang harus diubah kedalam pengalaman-pengalaman yang mengandung makna. Dengan demikian, decoding adalah proses memahami pesan.
6. Umpan balik  
Setelah menerima pesan dan memahaminya, komunikan memberikan respon atau umpan balik. Dengan umpan balik ini, seorang komunikator dapat mengevaluasi efektifitas komunikasi. Umpan balik ini biasanya juga merupakan awal dimulainya suatu siklus proses komunikasi baru, sehingga proses komunikasi berlangsung secara berkelanjutan.

Berdasarkan uraian gambar dan uraian proses komunikasi interpersonal diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan komunikasi interpersonal terdiri dari 6 proses yaitu yang pertama yaitu adanya keinginan untuk berkomunikasi, kemudian dilanjutkan dengan encoding oleh komunikator, lalu diteruskan dengan pengiriman pesan, selanjutnya adalah langkah decoding oleh komunikan yaitu proses memahami pesan yang dikirimkan oleh komunikator, dan langkah terakhir adalah adanya umpan balik yang diterima oleh komunikator dari komunikan, dan umpan balik ini menjadi



awal dimulainya siklus komunikasi yang baru sehingga proses komunikasi terjadi secara berkelanjutan.

#### 4. Ciri-Ciri Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal, merupakan jenis komunikasi yang frekuensi terjadinya cukup tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Apabila diamati dan dikomparasikan dengan jenis komunikasi lainnya, maka dapat dikemukakan ciri-ciri komunikasi interpersonal, antara lain (Suranto, 2011) :

- a. Arus pesan dua arah  
Komunikasi interpersonal menempatkan sumber pesan dan penerima dalam posisi sejajar, sehingga memicu terjadinya pola penyebaran pesan mengikuti arus dua arah. Artinya komunikator dan komunikan dapat berganti peran secara cepat. Seorang sumber pesan, dapat berubah peran sebagai penerima pesan, begitupula sebaliknya. Arus pesan secara dua arah ini berlangsung secara berkelanjutan.
- b. Suasana nonformal  
Komunikasi interpersonal biasanya berlangsung dalam suasana nonformal. Relevan dengan suasana nonformal tersebut, pesan yang dikomunikasikan biasanya bersifat lisan, bukan tertulis. Disamping itu, forum komunikasi yang dipilih biasanya juga cenderung bersifat nonformal, seperti percakapan intim dan lobi, bukan forum formal seperti rapat,
- c. Umpan balik segera  
Oleh karena komunikasi biasanya mempertemukan para pelaku komunikasi secara bertatap muka, maka umpan balik dapat diketahui dengan segera. Seorang komunikator dapat segera memperoleh balikan atas pesan yang disampaikan dari komunikan, baik secara verbal maupun nonverbal.
- d. Peserta komunikasi berada dalam jarak yang dekat  
Komunikasi interpersonal merupakan metode komunikasi antarindividu yang menuntut agar peserta komunikasi berada dalam jarak dekat, baik jarak dalam arti fisik maupun psikologis.
- e. Peserta komunikasi mengirim dan menerima pesan secara simultan dan spontan, baik secara verbal maupun nonverbal.  
Untuk meningkatkan keefektifan komunikasi interpersonal, peserta komunikasi dapat memberdayakan pemanfaatan kekuatan pesan verbal maupun nonverbal secara simultan. Peserta komunikasi berupaya saling meyakinkan, dengan mengoptimalkan penggunaan pesan verbal maupun nonverbal secara bersamaan, saling mengisi, saling memperkuat sesuai tujuan komunikasi.

Sementara itu Pearson (Suranto, 2011:16) menyebutkan enam karakteristik komunikasi interpersonal, yaitu :

- a. Komunikasi interpersonal dimulai dengan diri pribadi (self). Artinya bahwa segala bentuk proses penafsiran pesan maupun penilaian mengenai orang lain, berangkat dari diri sendiri.
- b. Komunikasi interpersonal bersifat transaksional. Ciri komunikasi seperti ini terlihat dari kenyataan bahwa komunikasi interpersonal bersifat dinamis, merupakan pertukaran pesan secara timbal balik dan berkelanjutan.
- c. Komunikasi interpersonal menyangkut aspek isi pesan dan hubungan antarpribadi. Maksudnya bahwa efektivitas komunikasi interpersonal tidak hanya ditentukan oleh kualitas pesan, melainkan juga ditentukan kadar hubungan antarindividu.
- d. Komunikasi interpersonal mensyaratkan adanya kedekatan sisik antara pihak-pihak yang berkomunikasi. Dengan kata lain, komunikasi interpersonal akan lebih efektif manakala antara pihak-pihak yang berkomunikasi itu saling bertatap muka.
- e. Komunikasi interpersonal menempatkan kedua belah pihak yang berkomunikasi saling tergantung satu dengan lainnya (interdependensi). Hal ini mengindikasikan bahwa komunikasi interpersonal melibatkan ranah emosi, sehingga terdapat saling ketergantungan emosional diantara pihak-pihak yang berkomunikasi.
- f. Komunikasi interpersonal tidak dapat diubah maupun diulang. Artinya, ketika seseorang sudah terlanjur mengucapkan sesuatu kepada orang lain, maka ucapan itu sudah tidak dapat diubah atau diulang, karena sudah terlanjur diterima oleh komunikan.

Weaver (1993) menyebutkan karakteristik-karakteristik komunikasi antarpribadi adalah sebagai berikut (Budyatna&Ganiem, 2011:15) :

- a. Melibatkan paling sedikit dua orang
- b. Adanya umpan balik atau *feedback*
- c. Tidak harus tatap muka
- d. Tidak harus bertujuan
- e. Menghasilkan beberapa pengaruh atau *effect*
- f. Tidak harus melibatkan atau menggunakan kata-kata
- g. Dipengaruhi oleh konteks
- h. Dipengaruhi oleh kegaduhan atau *noise*.

Pendapat lain dikemukakan oleh Barnlund (1968) dalam Hidayat (2012:43) tentang beberapa karakteristik komunikasi antarpribadi, yaitu terjadi secara spontan, tidak mempunyai struktur yang teratur dan diatur, terjadi secara kebetulan, tidak mengejar tujuan yang telah direncanakan terlebih dahulu, dilakukan oleh orang-orang yang identitas keanggotaannya kadang-kadang kurang jelas, dan bisa terjadi sambil lalu”.

Devito (Suranto, 2011:82-84) mengemukakan lima sikap positif yang perlu dipertimbangkan ketika seseorang merencanakan komunikasi interpersonal.

Lima sikap positif tersebut, meliputi:

- a. Keterbukaan (openness)  
Keterbukaan ialah sikap dapat menerima masukan dari orang lain, serta berkenan menyampaikan informasi penting kepada orang lain.
- b. Empati (empathy)  
Empati adalah kemampuan seseorang untuk merasakan kalau seandainya menjadi orang lain, dapat memahami sesuatu yang sedang dialami orang lain, dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain, dan dapat memahami suatu persoalan dari sudut pandang orang lain, melalui kacamata orang lain.
- c. Sikap mendukung (supportiveness)  
Hubungan interpersonal yang efektif adalah hubungan dimana terdapat sikap mendukung. Artinya masing-masing pihak yang berkomunikasi memiliki komitmen untuk mendukung terselenggaranya interaksi secara terbuka.
- d. Sikap positif (positiveness)  
Sikap positif ditunjukkan dalam bentuk sikap dan perilaku. Dalam bentuk sikap, maksudnya adalah bahwa pihak-pihak yang terlibat dalam berkomunikasi interpersonal harus memiliki perasaan dan pikiran positif. Dalam bentuk perilaku, artinya bahwa tindakan yang dipilih adalah relevan dengan tujuan komunikasi interpersonal, yaitu secara nyata melakukan aktivitas untuk terjalinnya kerjasama.
- e. Kesetaraan (Equality)  
Kesetaraan ialah pengakuan bahwa kedua belah pihak memiliki kepentingan, kedua belah pihak sama-sama bernilai dan berharga, dan saling memerlukan.

Berdasarkan beberapa ciri-ciri komunikasi interpersonal yang telah dijelaskan diatas, terlihat bahwa ada beberapa perbedaan dan persamaan pendapat dari para ahli mengenai ciri-ciri dari komunikasi interpersonal. Salah satu persamaan pendapat dari beberapa ahli tersebut adalah bahwa salah satu ciri dari komunikasi interpersonal adalah adanya umpan balik atau *feedback* yang diberikan baik oleh komunikan atau komunikator. Umpan balik dalam proses komunikasi interpersonal tentu memiliki peran yang sangat penting, karena dari umpan balik yang diberikan, kita akan bisa melihat apakah kegiatan komunikasi interpersonal yang kita lakukan berjalan dengan efektif atau tidak. Umpan balik yang baik antara komunikator dan komunikan akan mampu membuat suatu hubungan interpersonal yang baik pula, sehingga umpan balik tentu akan sangat diperhatikan dalam proses komunikasi interpersonal.

## **5. Pentingnya Komunikasi Interpersonal**

Komunikasi antarpribadi sangat penting bagi kebahagiaan hidup manusia. Jhonson (1981) dalam Supratiknya (1995:9-10) menunjukkan beberapa peranan yang disumbangkan oleh komunikasi antarpribadi 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.

Berdasarkan uraian diatas bisa disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal sangat penting bagi kehidupan kita sebagai manusia. Beberapa peranan dari komunikasi interpersonal diatas yang menjadikan kemampuan komunikasi interpersonal menjadi sangat penting bagi seorang siswa adalah bahwa komunikasi interpersonal akan bisa membantu perkembangan intelektual dan sosial, serta identitas diri dan jati diri akan terbentuk melalui komunikasi antarpribadi.

## **B. Konseling Kelompok Behavioral Teknik *Asertif Training***

### **1. Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral**

Dalam penggunaan konseling kelompok dikalangan konselor, pendekatan perilaku merupakan pendekatan yang sangat populer. Kepopuleran pendekatan ini, menurut Krumboltz dan Thoresen (1997) dalam Kurnanto (2013) antara lain disebabkan oleh penekanan pendekatan ini terhadap upaya melatih atau mengajar konseli tentang pengelolaan diri yang dapat digunakannya untuk mengendalikan kehidupannya, untuk menangani masalah masa kini dan masa datang dan mampu berfungsi dengan memadai tanpa terapi yang terus menerus. Natawidjaja (2009:260) dalam Kurnanto (2013) menyebutkan bahwa asumsi pokok dari pendekatan ini adalah bahwa perilaku, kognisi, perasaan bermasalah itu semuanya terbentuk karena dipelajari dan oleh karena itu, semua dapat diubah dengan proses belajar yang baru atau belajar kembali.

Ada beberapa konsep pokok yang mesti menjadi acuan bagi para konselor yang memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan behavioral sebagai berikut :

- a. Pemusatan pada perilaku yang nampal dan khusus  
Dalam hal ini konselor kelompok meminta pada konseli untuk mengkhususkan perilaku apa yang benar-benar ingin diubahnya dan perilaku baru yang ingin diperolehnya.
- b. Tujuan terapeutik yang tepat  
Dalam hal ini tugas konselor kelompok adalah merinci dan memilih tujuan yang khusus, kongkrit, dan dapat diukur yang dapat ditelusuri dengan sistematis.
- c. Perumusan rancangan kegiatan dan penerapan metode-metode yang berorientasi tindakan  
Para anggota kelompok diharapkan melakukan sesuatu, bukan hanya memperhatikan secara pasif dan terlena dalam introspeksi saja. Meskipun wawasan kognitif dan emosional dihargai dalam pendekatan ini , dan mendengarkan secara aktif serta pemahaman yang empatik dianggap sebagai keterampilan konseling yang penting, akan tetapi konseli harus diajar untuk melakukan tindakan khusus apabila perubahan perilaku konseli itu diinginkan.
- d. Penilaian obyektif terhadap hasil dan balikan  
Penilaian kemajuan konseling merupakan suatu proses yang terus menerus dan berkesinambungan, karena penilaian itu bukan saja diarahkan kepada hasil konseling, melainkan juga diarahkan kepada keberhasilan dan efektivitas prosedur dan teknik yang digunakan.

## **2. Pengertian Konseling Kelompok Teknik *Assertive training***

### a) Konseling Kelompok

Konseling kelompok menurut Harrison (Kurnanto, 2013:7) adalah

“Konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah”.

Berdasarkan pengertian tersebut, bisa dilihat bahwa dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, salah satu

masalah yang dibahas dalam konseling kelompok adalah kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi. Hal ini tentu menjadi salah satu dasar teori yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok memang tepat dalam mengatasi atau menyelesaikan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini yaitu kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah.

Pengertian dari Harrison tadi, sejalan dengan pendapat dari Nurihsan (2007:24) yang mengatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

Jadi dengan dilakukannya layanan konseling kelompok, maka siswa yang mengalami suatu masalah akan dibantu bersama-sama dengan anggota kelompok yang lain agar siswa tersebut mampu untuk mengatasi masalah yang sedang dia alami, sehingga nantinya siswa tersebut akan mampu untuk mandiri saat menghadapi masalah yang sama pada masa yang akan datang.

Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri.

Selain dua pengertian di atas, Gazda (Kurnanto, 2013:8) menjelaskan pengertian konseling kelompok sebagai berikut :

“Konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berpikir dan tingkah laku-tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan. Fungsi-fungsi dari terapi itu diciptakan dan dipelihara dalam wadah kelompok kecil melalui sumbangan perorangan dalam anggota kelompok sebaya dan konselor”.

Dengan memperhatikan tiga pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseling dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama agar individu tersebut nantinya bisa mandiri dalam mengatasi masalahnya pada masa yang akan datang.

b) Teknik *assertive training*

Willis (2004) 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:

- a. Tidak dapat menyatakan kemarahan 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.

Selain itu Gunarsa (2007) menjelaskan pengertian latihan asertif yaitu prosedur latihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat, dan haknya.

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

c) *Konseling Kelompok Teknik Assertive training*

Berdasarkan pengertian dari konseling kelompok dan teknik *assertive training* yang telah dikemukakan diatas, bisa disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *asserive training* adalah suatu proses pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada siswa dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama dengan menggunakan teknik latihan asertif agar siswa mampu untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan,

dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain.

### **3. Tujuan Konseling Kelompok Teknik *Assertive training***

#### a. Tujuan Umum konseling kelompok

Prayitno (2004:2) menyebutkan bahwa tujuan umum layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan.

Berdasarkan uraian tersebut bisa disimpulkan bahwa tujuan umum dari kegiatan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan siswa dalam sosialisasi dan komunikasi. Hal ini dapat terjadi karena dalam kegiatan konseling kelompok terdapat dinamika kelompok. Prayitno (2004:23) dalam Hartinah (2009:64) menyebutkan bahwa dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok. Melalui dinamika kelompok, setiap dinamika anggota kelompok diharapkan dapat dan mampu untuk tegak sebagai perorangan yang sedang mengembangkan dirinya dalam hubungannya dengan orang lain. Dinamika kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk melakukan hubungan interpersonal satu sama lain, dan hal ini akan mampu membuat anggota kelompok bisa mengembangkan kemampuannya dalam sosialisasi dan komunikasi dengan anggota lain yang ada dalam kelompok tersebut.

b. Tujuan Khusus konseling kelompok

Prayitno (2004:3) menyatakan bahwa konseling kelompok terfokus pada pembahasan masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan. Melalui layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para peserta layanan memperoleh dua tujuan sekaligus :

- (1) Berkembangkannya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi / komunikasi, dan
- (2) Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperoleh imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta layanan konseling kelompok.

Berdasarkan tujuan khusus dari layanan konseling kelompok diatas, bisa dilihat bahwa, dengan dilakukannya layanan konseling kelompok maka perasaan, pikiran, persepsi , wawasan peserta layanan akan bisa berkembang, selain itu sikap peserta layanan akan terarah kepada tingkah laku khususnya dalam komunikasi. Sehingga dengan dilakukannya layanan konseling kelompok ini, maka kemampuan komunikasi interpersonal siswa yang rendah akan meningkat.

Sementara itu menurut Winkel (Kurnanto, 2013:10), konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan, yaitu :

1. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri.
2. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
3. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatur diri sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri.
4. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.

5. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
6. Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, dari pada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.
7. Para anggota kelompok kecil lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.
8. Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memperhatikan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain.
9. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian.

c. Tujuan Teknik *Assertive training*

Teknik *assertive training* dalam pelaksanaannya tentu memiliki beberapa tujuan yang ingin dicapai oleh konselor dan klien. Day (2008) menjelaskan bahwa *assertive training* membantu klien belajar kemandirian sosial yang diperlukan untuk mengekspresikan diri mereka dengan tepat. Sedangkan menurut Corey (2009) 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 konseling kelompok teknik *assertive training* adalah untuk membantu

dan melatih siswa agar mampu mengungkapkan dirinya, mengemukakan apa yang dirasakan secara terbuka, mampu bersikap empati, bersikap mendukung, bersikap positif dan menunjukkan sikap kesetaraan dalam berkomunikasi interpersonal sehingga dapat mengatasi permasalahan dalam berkomunikasi serta dapat mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa.

#### **4. Komponen Konseling kelompok Teknik *Assertive training***

Prayitno (2004:4) mengatakan bahwa dalam layanan konseling kelompok berperan dua pihak, yaitu pemimpin kelompok dan peserta atau anggota kelompok.

##### **a. Pemimpin kelompok**

Pemimpin kelompok adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. . Sebagaimana untuk jenis layanan konseling lainnya, konselor memiliki keterampilan khusus menyelenggarakan konseling kelompok. Secara khusus, PK diwajibkan menghidupkan dinamika kelompok di antara semua peserta seintensif mungkin yang mengarah kepada pencapaian tujuan-tujuan umum dan khusus konseling kelompok. (Prayitno, 2004:4)

Menurut Prayitno (2004:5) untuk menjalankan tugas dan kewajiban profesionalnya, seorang pemimpin kelompok harus memiliki karakteristik seperti yang disebutkan dibawah ini :

1. Pemimpin kelompok adalah seseorang yang mampu untuk membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terjadi dinamika kelompok

dalam suasana interaksi antara anggota kelompok yang bebas, terbuka dan demokratis, konstruktif, saling mendukung dan meringankan beban, menjelaskan, memberikan pencerahan, memberikan rasa nyaman, menggembarakan, dan membahagiakan, serta mencapai tujuan bersama kelompok.

2. Pemimpin kelompok adalah seseorang yang berwawasan luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, memperluas, dan mensinergikan konten bahasan yang tumbuh dalam aktifitas kelompok.
3. Pemimpin kelompok adalah seseorang yang memiliki kemampuan hubungan antar-personal yang hangat dan nyaman, sabar dan memberi kesempatan, demokratis dan kompromistik dalam mengambil kesimpulan dan keputusan, tanpa memaksakan dalam ketegasan dan kelembutan, jujur dan tidak berpura-pura, disiplin dan kerja keras.

Berdasarkan uraian diatas, bisa ditarik kesimpulan bahwa untuk menjadi seorang pemimpin kelompok, seseorang harus mampu memenuhi tiga karakteristik seorang pemimpin kelompok yang telah dijelaskan diatas, yaitu memiliki kepribadian yang mampu membentuk kelompok serta mengarahkannya, memiliki pengetahuan dan wawasan yang luas dan tajam, serta memiliki kemampuan hubungan antar-personal yang hangat dan nyaman. Kegiatan konseling kelompok akan berjalan dengan baik atau tidak sangat ditentukan oleh pemimpin kelompok, sehingga dalam kegiatan konseling kelompok, peran pemimpin kelompok sangat penting dalam menghidupkan dinamika kelompok yang menjadi kunci utama dalam kegiatan konseling kelompok. Jadi pemenuhan kriteria pemimpin kelompok diatas tentu harus diperhatikan oleh setiap orang yang ingin menjadi seorang pemimpin kelompok.

b. Anggota kelompok

Tidak semua kumpulan orang atau individu dapat dijadikan anggota konseling kelompok. Untuk terselenggaranya konseling kelompok seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan sebagaimana tersebut di atas. Besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok), dan homogenitas/heterogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok.

Besarnya kelompok tidak boleh terlalu kecil, tetapi tidak boleh pula terlalu besar. Besarnya kelompok yang efektif apabila jumlah anggota kelompok tidak melebihi 8 orang. Hal ini karena kurang-efektifan kelompok akan mulai terasa jika jumlah anggota kelompok melebihi 8 orang.

Selain itu homogenitas/heterogenitas anggota kelompok juga perlu diperhatikan dalam konseling kelompok. Anggota kelompok yang homogen kurang efektif dalam konseling kelompok. Sebaliknya, anggota kelompok yang heterogen akan menjadi sumber yang lebih kaya untuk pencapaian tujuan layanan. Heterogenitas dapat mendobrak dan memecahkan kebekuan yang terjadi akibat homogenitas anggota kelompok.

Prayitno (2004:12) menyebutkan bahwa dalam kegiatan konseling kelompok terdapat peranan anggota kelompok, yaitu Peran anggota kelompok (AK) dalam layanan konseling kelompok bersifat dari, oleh,

dan untuk anggota kelompok itu sendiri. Masing-masing AK beraktifitas langsung dan mandiri dalam bentuk :

- Mendengar, memahami dan merespon dengan tepat dan positif (3-M)
- Berpikir dan berpendapat
- Menganalisis, mengkritisi dan berargumentasi
- Merasa, berempati dan bersikap
- Berpartisipasi dalam kegiatan bersama.

Berdasarkan uraian tentang anggota kelompok diatas, bisa ditarik kesimpulan bahwa dalam kegiatan konseling kelompok, jumlah anggota dan homogenitas/heterogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok, sehingga sebelum melakukan layanan konseling kelompok perlu diperhatikan berapa besar jumlah anggota yang mampu untuk membuat layanan konseling kelompok bisa berjalan dengan efektif. Selain itu anggota kelompok juga sebaiknya bersifat heterogen , karena seperti yang telah djelaskan diatas, anggota kelompok yang heterogen akan menjadi sumber yang lebih kaya untuk pencapaian tujuan layanan.

##### **5. Asas-Asas Konseling Kelompok Teknik *Assertive training***

Keberhasilan konseling kelompok sangat ditentukan oleh diwujudkannya asas-asas dalam konseling kelompok. Seperti diungkapkan oleh Prayitno (2004:13) mengemukakan bahwa dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok terdapat asas-asas yang diperlukan untuk memperlancar pelaksanaan dan lebih menjamin keberhasilan kegiatan konseling kelompok sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Berikut ini beberapa asas-asas konseling kelompok menurut Prayitno yaitu:



- 1) Asas kerahasiaan, yaitu para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain
- 2) Asas kesukarelaan, yaitu semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.
- 3) Asas keterbukaan, yaitu para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.
- 4) Asas kegiatan, yaitu partisipasi semua anggota kelompok dalam mengemukakan pendapat sehingga cepat tercapainya tujuan konseling kelompok.
- 5) Asas kenormatifan, yaitu semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku (prayitno, 2004:13-15).

Asas-asas dalam kegiatan konseling kelompok ini sangat penting untuk dipatuhi, karena dengan dipatuhinya semua asas-asas yang ada maka pelaksanaan layanan konseling kelompok akan berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Asas yang paling penting dan sangat utama dalam kegiatan layanan konseling kelompok adalah asas kerahasiaan. Didalam kegiatan konseling kelompok, segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan keluar kelompok. Aplikasi asas kerahasiaan ini penting dalam konseling kelompok karena pokok bahasan adalah masalah pribadi yang dialami anggota kelompok. Di sini posisi asas kerahasiaan sama posisinya seperti dalam layanan konseling perorangan. Pemimpin kelompok dengan sungguh-sungguh hendaknya memantapkan asas ini sehingga seluruh anggota kelompok berkomitmen penuh untuk melaksanakannya.

## 6. Dinamika Kelompok Teknik *Assertive training*

Dinamika kelompok adalah suasana kelompok yang hidup, yang ditandai oleh semangat bekerjasama antar anggota kelompok untuk mencapai tujuan kelompok. Dalam suasana seperti ini seluruh anggota kelompok menampilkan dan membuka diri serta memberikan sumbangan bagi suksesnya kegiatan kelompok.

Prayitno (Kurnanto, 2013:123) mengemukakan bahwa :

“Secara khusus, dinamika kelompok dapat dimanfaatkan untuk pemecahan masalah pribadi para anggota kelompok, yaitu apabila interaksi dalam kelompok itu difokuskan pada pemecahan masalah pribadi yang dimaksudkan. Dalam suasana seperti ini melalui dinamika kelompok yang berkembang masing-masing anggota kelompok akan menyumbang baik langsung maupun tidak langsung dalam pemecahan masalah pribadi tersebut”.

Kehidupan kelompok yang dijiwai oleh dinamika kelompok akan menentukan arah dan gerak pencapaian tujuan kelompok. Konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media untuk membimbing anggota kelompok dalam mencapai tujuan. Media dinamika kelompok ini adalah unik dan hanya dapat ditemukan dalam suatu kelompok yang benar-benar hidup. Kelompok yang hidup adalah kelompok yang dinamis, bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai tujuan.

Dalam konseling kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok para anggota kelompok dapat mengembangkan diri dan memperoleh keuntungan-keuntungan lainnya. Arah pengembangan diri yang dimaksud terutama adalah dikembangkannya kemampuan-kemampuan sosial secara umum yang

selayaknya dikuasai oleh individu-individu yang berkepribadian mantap. Keterampilan berkomunikasi secara efektif, sikap tenggang rasa, memberi dan menerima, toleran, mementingkan musyawarah untuk mencapai mufakat seiring dengan sikap demokratis, memiliki rasa tanggung jawab sosial seiring dengan kemandirian yang kuat merupakan arah pengembangan pribadi yang dapat dijangkau melalui diaktifkannya dinamika kelompok itu.

Berdasarkan uraian tentang dinamika kelompok diatas, bisa ditarik kesimpulan bahwa dalam layanan konseling kelompok teknik *assertive training*, dinamika kelompok memegang peranan yang sangat penting. Seperti yang telah dijelaskan diatas, suatu kelompok dikatakan hidup apabila kelompok tersebut dinamis, bergerak dan aktif untuk mencapai suatu tujuan. Kelompok yang didalamnya terdapat dinamika kelompok yang baik maka hal tersebut akan membantu dalam pencapaian tujuan konseling kelompok. Melalui dinamika kelompok juga, kemampuan anggota kelompok dalam berbagai hal akan bisa berkembang dengan baik, salah satunya yaitu kemampuan komunikasi interpersonal.

## **7. Tahap-Tahap Pelaksanaan Konseling kelompok *Teknik Assertive training***

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 (Gunarsa, 2007) meringkas beberapa jenis prosedur latihan asertif, yakni:

1. Identifikasi terhadap keadaan khusus yang menimbulkan persoalan pada pasien atau klien.
2. Memeriksa apa yang dilakukan atau dipikirkan pasien atau klien pada situasi tersebut.
3. Dipilih sesuatu situasi khusus di mana pasien atau klien melakukan permainan peran (role play) sesuai dengan apa yang ia perlihatkan.
4. Terapis memberikan umpan balik secara verbal, menekankan hal yang positif dan menunjukkan hal-hal yang tidak sesuai ( tidak cocok, inadekuat) dengan sikap yang baik dan dengan cara yang tidak menghukum atau menyalahkan.
5. Terapis memperlihatkan model perilaku yang lebih diinginkan, pada pasien atau klien menerima model perilaku jika sesuai ( terjadi pergantian peran).
6. Terapis membimbing, menjelaskan hal-hal yang mendasari perilaku yang diinginkan.
7. Selama berlangsung proses peniruan, terapis meyakinkan pernyataan dirinya yang positif yang diikuti oleh perilaku.
8. Pasien atau klien kemudian berusaha untuk mengulangi respon tersebut.
9. Terapis menghargai perkembangan yang terjadi pada pasien atau klien dengan “pembentukan” (shaping) atau dukungan tertentu yang menyertai pembentukan respon baru.

(Langkah nomor lima, enam, tujuh dan delapan, diulang sampai terapis dan pasien atau klien puas terhadap respon-responnya yang setidaknya sudah berkurang ansietasnya dan tidak membuat pernyataan diri(self- sentiment) yang negatif.)

10. Sekali pasien atau klien dapat menguasai keadaan sebelumnya menimbulkan sedikit ansietas, terapis melangkah maju ke hierarki yang lebih tinggi dari keadaannya yang menjadi persoalan.
11. Kalau interaksinya terjadi dalam jangka waktu lama, harus dipecah menjadi beberapa bagian yang diatur waktunya. Selanjutnya terapis bersama pasien atau klien menyusun kembali urutan keseluruhannya secara lengkap.
12. Diantara waktu-waktu pertemuan, terapis menyuruh pasien atau 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.
13. Pada saat pasien atau klien memperlihatkan ekspresi yang cocok dari perasaan-perasaannya yang negatif, terapis menyuruhnya melakukan dengan respon yang paling ringan. Selanjutnya pasien

atau klien harus memberikan respons yang kuat kalau respon tidak efektif.

14. Terapis harus menentukan apakah pasien atau 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.

### **C. Peningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Menggunakan Konseling Kelompok Teknik *Asertif training***

Komunikasi interpersonal adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal (Mulyana, 2008:81) dalam Suranto (2011:3). Sedangkan menurut Devito, komunikasi interpersonal adalah penyampaian pesan oleh satu orang dan penerimaan pesan oleh orang lain atau sekelompok kecil orang, dengan berbagai dampaknya dan dengan peluang untuk memberikan umpan balik segera.

Komunikasi interpersonal berperan penting bagi kebahagiaan hidup seorang individu yang dalam hal ini adalah siswa yang sudah mulai menginjak usia remaja. Hal ini karena pada masa remaja, siswa mulai akan mencari identitas dan jati dirinya, dan berdasarkan pendapat dari Jhonson (1981) bahwa identitas dan jati diri akan bisa terbentuk lewat komunikasi dengan orang lain. Selain itu, komunikasi interpersonal juga akan membantu perkembangan intelektual dan sosial siswa.

Dua perkembangan ini tentu sangat penting bagi kehidupan seorang siswa disekolah, sehingga dengan kemampuan komunikasi yang tinggi maka perkembangan intelektual dan sosial siswa tidak akan terhambat. Siswa yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal rendah tentu akan mendapatkan berbagai hambatan dalam kehidupannya, seperti hambatan dalam mengikuti proses belajar mengajar disekolah, hambatan dalam pergaulan dengan teman sebaya serta hambatan-hambatan lain yang bisa didapatkan oleh siswa apabila dia memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik.

Oleh karena itu, perlu adanya bantuan yang diberikan kepada siswa yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah agar siswa tersebut bisa meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonalnya. Salah satu layanan yang bisa digunakan untuk membantu siswa agar bisa meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonalnya adalah layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif.

Layanan konseling kelompok adalah suatu layanan yang diberikan kepada sekelompok siswa dalam pengentasan masalah yang dihadapinya baik masalah pribadi, sosial, belajar dan karir dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dalam melakukan konseling kelompok terdapat beberapa pendekatan dan teknik yang dapat digunakan, salah satunya adalah pendekatan behavioral dengan teknik *asertive training* (latihan asertif).

Teknik latihan asertif ini dipilih oleh peneliti karena pada dasarnya individu memiliki komunikasi interpersonal yang baik apabila mampu mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain dalam berkomunikasi diperlukan sikap asertif. Purwanta (2012:166) menjelaskan asertivitas atau sikap asertif adalah kemampuan dan kemauan untuk menyatakan secara langsung berdasarkan kondisi interpersonalnya. Sehingga diperlukan suatu upaya untuk dapat menumbuhkan sikap asertif agar seorang individu mampu berkomunikasi dengan baik. Menurut Goldstein (1986) latihan asertif merupakan rangkuman yang sistematis dari keterampilan, peraturan, konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan dengan terus terang pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya.

Willis (2011:73) mengungkapkan bahwa *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 pendapat Corey (2010) yang menyatakan 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. Selain itu, Sunardi (2010) menyebutkan bahwa secara umum, orang yang asertif dicirikan dengan sikapnya yang terbuka, jujur,

suportif, adaptif, aktif, positif, dan penuh penghargaan terhadap diri sendiri maupun orang lain. Sehingga dapat disimpulkan dengan melakukan latihan asertif maka kemampuan komunikasi interpersonal siswa akan meningkat.

Beberapa hasil penelitian yang relevan dan mendukung bahwa kemampuan komunikasi interpersonal dapat ditingkatkan menggunakan teknik *assertive training* adalah dari hasil penelitian Trisnaningtyas dan Nursalim (2009) yang menunjukkan bahwa penerapan latihan asertif dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Terdapat pula hasil penelitian lain dari Widayanti dan Warsito (2012) yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor komunikasi interpersonal secara signifikan pada kelompok siswa yang dibantu dengan latihan asertif dibandingkan dengan kelompok siswa yang dibantu dengan metode konvensional.

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti memperkirakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik asertif training adalah suatu layanan dan teknik yang tepat untuk digunakan, sehingga kemampuan komunikasi interpersonal siswa yang rendah dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif tersebut.



### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian adalah lokasi tertentu yang digunakan untuk objek dan subjek yang akan diteliti dalam penelitian. Sesuai dengan judul penelitian ini, maka peneliti melakukan penelitian dengan mengambil lokasi penelitian di SMP Negeri 1 Natar. Waktu penelitian adalah Semester genap tahun ajaran 2015/2016.

#### B. Metode Penelitian

Metode penelitian pendidikan menurut Sugiyono (2013:6) dapat diartikan :

“Sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan”.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi experimental design*.

Sugiyono (2013:114) mengatakan bahwa

“Bentuk desain eksperimen ini merupakan pengembangan dari true experimental design, yang sulit dilaksanakan. Desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen”.

Dengan metode penelitian ini, peneliti akan melihat hasil dari pemberian konseling kelompok pada siswa kelas VIII menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek didapat dari hasil penyebaran skala komunikasi interpersonal yaitu siswa yang komunikasi interpersonalnya rendah di SMP Negeri 1 Natar.

### **C. Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent Control Group Design*. Sugiyono (2013:116) mengatakan bahwa desain ini hampir sama dengan pretest-posttest control group design, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random.

Pelaksanaan penelitian dengan desain ini dilakukan dengan memberikan perlakuan (X) terhadap satu kelompok yaitu kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Sebelum diberi perlakuan, kelompok eksperimen akan diberi pretes (O1), dan setelahnya diberikan postes (O2). Sama halnya dengan kelompok kontrol, akan diberikan pretes (O3), dan setelahnya diberikan posttest (O4) tanpa diberikan perlakuan (X).

Hasil kedua tes dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol itu kemudian dibandingkan, untuk melihat apakah kemampuan komunikasi

interpersonal siswa yang ada pada kelompok eksperimen meningkat lebih signifikan jika dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Desain ini dapat digambarkan seperti berikut :

Pretest	Treatment	Posttest
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

**Gambar 3.1 Nonequivalent Control Group Design**

Keterangan:

- O<sub>1</sub> : Pengukuran pertama berupa *pretest* untuk mengukur tingkat kemampuan komunikasi interpersonal pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Natar tahun pelajaran 2015/2016 yang dijadikan sebagai kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan yang diukur dengan menggunakan instrumen skala komunikasi interpersonal di sekolah.
- X : Pemberian perlakuan dengan layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif kepada kelompok eksperimen yaitu siswa yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal rendah
- O<sub>2</sub> : Pengukuran kedua kepada kelompok eksperimen berupa *posttest* untuk mengukur tingkat kemampuan komunikasi interpersonal siswa sesudah diberi perlakuan (X) yang diukur dengan menggunakan instrument skala komunikasi interpersonal di sekolah yang sama seperti pada pengukuran pertama.

- O3 : Pengukuran pertama berupa *pretest* untuk mengukur tingkat kemampuan komunikasi interpersonal pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Natar tahun pelajaran 2015/2016 yang dijadikan sebagai kelompok kontrol menggunakan instrumen skala komunikasi interpersonal.
- O4 : Pengukuran kedua berupa *posttest* untuk mengukur kembali tingkat kemampuan komunikasi interpersonal siswa yang dijadikan sebagai kelompok kontrol.

#### **D. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah individu yang terlibat dalam penelitian dan keberadaannya menjadi sumber data penelitian (Musfiqon, 2012:97). Pada penelitian ini, peneliti tidak menggunakan sampel tetapi menggunakan subjek penelitian, karena dalam penelitian ini merupakan aplikasi layanan konseling kelompok teknik asertif training dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa yang merupakan hasil proses layanan konseling kelompok teknik asertif training yang tidak dapat digeneralisasikan antara subjek yang satu dengan subjek yang lain.

Pengambilan subjek dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan skala komunikasi interpersonal siswa kepada 4 kelas yang ada di kelas VIII SMP Negeri 1 Natar untuk ditentukan siswa mana yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal siswa yang tinggi, sedang dan rendah. Setelah dianalisis, didapatkan 16 siswa yang memiliki skor komunikasi interpersonal

rendah, 75 siswa yang memiliki skor kemampuan komunikasi interpersonal sedang, dan 38 siswa yang memiliki skor kemampuan komunikasi interpersonal tinggi.

Kemudian ditentukan 8 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 8 siswa sebagai kelompok kontrol. Kelompok eksperimen terdiri dari 8 siswa yang komunikasi interpersonalnya rendah yang akan dijadikan subjek penelitian untuk dikembangkan dan ditingkatkan kemampuan komunikasi interpersonal dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik asertif training. Kelompok kontrol terdiri dari 8 siswa dengan kemampuan komunikasi interpersonal rendah akan dijadikan sebagai subjek penelitian untuk melihat kemampuan komunikasi interpersonalnya dengan tanpa diberikan layanan konseling kelompok teknik asertif training.

## **E. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

### **1. Variabel Penelitian**

Sugiyono (2013) mengatakan, variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen), yaitu:

- a. Variabel bebas (independen) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas pada penelitian ini yaitu layanan konseling

kelompok dengan teknik latihan asertif. *Treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif disini diharapkan dapat menjadi sebab perubahan kemampuan komunikasi interpersonal (variabel terikat), perubahan yang dimaksud adalah meningkatnya kemampuan komunikasi interpersonal yang dimiliki subjek penelitian.

- b. Variabel terikat (dependen) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan komunikasi interpersonal.

## 2. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel merupakan uraian yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan.

### a. Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal adalah kemampuan seorang siswa dalam berkomunikasi dengan teman-teman dan para guru yang ada disekolah dengan menunjukkan sikap : 1) keterbukaan (*openness*), 2) empati (*empathy*), 3) sikap mendukung (*supportiveness*), 4) sikap positif (*positiveness*) dan 5) kesetaraan (*equality*).

### b. Konseling Kelompok Teknik Asertif Training

adalah suatu proses pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada siswa dalam bentuk kelompok yang dinamis dengan menggunakan teknik latihan asertif agar siswa mampu untuk

mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain.

Adapun tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok, yaitu : (1) tahap pembentukan, (2) tahap peralihan, (3) tahap kegiatan, (4) tahap pengakhiran. Konseling kelompok dilaksanakan dalam rangka meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa.

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam suatu penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data untuk memperoleh data yang sejelas-jelasnya. Menurut Sugiyono (2013:308) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.

Arikunto (2006) mengatakan, metode pengumpulan data ialah “cara memperoleh data”. Peneliti akan menggunakan beberapa metode atau cara untuk memperoleh data-data yang diperlukan.

#### **Skala Komunikasi Interpersonal**

Untuk mengumpulkan data, teknik yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah skala komunikasi interpersonal. Pengukuran data untuk komunikasi interpersonal dilakukan dengan menggunakan skala komunikasi interpersonal

yang disusun berdasarkan indikator dalam komunikasi interpersonal yaitu keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif dan kesetaraan.

Instrumen penelitian menggunakan skala model *likert*. Dimana dalam skala *likert*, responden akan diberikan pernyataan-pernyataan dengan alternatif, yaitu : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-ragu (RR), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Skala komunikasi interpersonal ini terdiri atas pernyataan *favourable* dan *unfavourable*, dengan 5 kategori jawaban dan skoring didasarkan pada alternatif pilihan jawaban. Sistem penilaian skala dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

**Tabel 3.1 Alternatif Pilihan Jawaban Skala**

<b>Pernyataan</b>	<b>Favourable (Positif)</b>	<b>Unfavourable (Negatif)</b>
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Ragu-ragu (RR)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

(Sugiyono, 2013)

Kriteria skala kemampuan komunikasi interpersonal siswa dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:



$$i = \frac{NT-NR}{K}$$

Keterangan :

i : interval  
 NT : nilai tertinggi  
 NR : nilai terendah  
 K : jumlah kategori

$$i = \frac{NT-NR}{K} = \frac{(40 \times 5) - (40 \times 1)}{3} = \frac{200 - 40}{3} = \frac{160}{3} = 53$$

**Tabel 3.2.** Kriteria Komunikasi Interpersonal Berdasarkan Skala

Interval	Kriteria
148 - 201	Tinggi
94- 147	Sedang
40 - 93	Rendah

Semakin besar skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi pula kemampuan komunikasi interpersonal dan sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah pada siswa.

Untuk lebih jelasnya, dibawah ini akan disajikan pengembangan kisi-kisi instrumen penelitian skala kemampuan komunikasi interpersonal, sebagai berikut :

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kemampuan Komunikasi Interpersonal

Variabel	Indikator	Deskriptor	No Item	
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Kemampuan komunikasi interpersonal	Keterbukaan (openness)	a. Dapat menerima masukan dan kritikan	1	2
		b. Berani menyampaikan pendapat	10	3
		c. Mampu membuka diri	13	20
		d. Mampu menyampaikan informasi kepada orang lain	4	18
	Empati (empathy)	a. Mampu memahami perasaan orang lain	11,19	39,12
		b. Menunjukkan sikap peduli	21	6
		c. Mampu memahami pikiran pendapat orang lain.	15	22
	Sikap mendukung (supportiveness)	a. Memberikan respon atau umpan balik secara baik.	7	24
		b. Berbagi kesempatan untuk bicara	29	32
		c. Bersikap ramah	27	14
		d. Menunjukkan ketertarikan pada apa yang dibicarakan	9	26
	Sikap positif (positiveness)	a. Menghargai orang lain	36	34
		b. Memberikan pujian dan penghargaan	17	23,30
		c. Mampu menjalin kerjasama dengan orang lain.	33	28,38
	Kesetaraan (equality)	a. Menempatkan diri setara dengan orang lain	35,25	37,8
		b. Tidak memaksakan kehendak	40,31	16,5

## G. Uji Persyaratan Instrumen

Untuk mendapatkan data yang lengkap, instrumen pengumpulan data harus memenuhi persyaratan yang baik, instrumen yang baik dalam suatu penelitian harus memenuhi dua persyaratan yaitu valid dan reliabel.

### 1. Uji Validitas Instrumen

Berkaitan dengan pengujian validitas instrumen Arikunto (1997) menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi.

Menurut Azwar (2012) :

“Relevansi item dengan indikator keprilakuan dan dengan tujuan ukur sebenarnya sudah dapat dievaluasi lewat nalar dan akal sehat yang mampu menilai apakah isi skala memang mendukung konstruk teoritik yang diukur. Proses ini disebut dengan validitas logik sebagai bagian dari validitas isi”.

Seperti yang diungkapkan Azwar (2012) “Selain didasarkan pada penilaian penulis, juga memerlukan kesepakatan penilaian dari beberapa penilai yang kompeten (*expert judgement*).”

Dalam penelitian ini, para ahli yang diminta pendapatnya adalah dosen-dosen bimbingan dan konseling di Universitas Lampung yakni oleh Citra Abriani Maharani, Syaifudin Latif, dan Ari Sofia. Hasil uji ahli menyatakan bahwa pernyataan sangat tepat dan dinyatakan valid sehingga dapat dipergunakan sebagai instrumen dalam penelitian.

## 2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Reliabel artinya, dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan ( Arikunto, 1997:170).

Dalam penelitian ini, untuk uji reliabilitas peneliti menggunakan rumus *Alpha* dari *Crombach* , yaitu :

$$r_{II} = \frac{k}{k-1} \left( 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

$r_{II}$  : reliabilitas instrument

$k$  : jumlah butir soal

$\sum \sigma_b^2$  : jumlah skor varians dari masing-masing butir soal

$\sigma_t^2$  : Varians skor total

Indeks pengujian reliabilitas Alpha Crombach

0,90 – 1,00 = sangat tinggi

0,70 – 0,90 = tinggi

0,40 – 0,70 = sedang

0,20 – 0,40 = rendah

0,00 – 0,20 = kecil

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus alpha diperoleh r hitung = 0,908 hal ini menunjukkan bahwa instrumen ini termasuk kedalam kategori reliabilitas yang sangat tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa instrumen ini telah memenuhi kriteria reliabilitas dan dapat digunakan dalam penelitian.

## H. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2013:207) dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain

terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan mean *Pretest* dan *Posttest*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui keefektifan penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal. Uji *Wilcoxon* merupakan perbaikan dari uji tanda.

Karena subjek penelitian kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal (Sudjana, 2002:93) dan data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah *nonparametrik* (Sugiono, 2012:210) dengan menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Penelitian ini akan menguji *Prstest* dan *posttest*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon* ini.

Adapun rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut Sudjana (2005:273):

$$Z = \frac{T - \frac{1}{4}n(n+1)}{\sqrt{\frac{1}{24}n(n+1)(2n+1)}}$$

Keterangan :

Z : Uji *Wilcoxon*  
T : Total Jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*  
N : Jumlah data sampel

Sedangkan kaidah pengambilan keputusan terhadap hipotesis dengan analisis data uji *wilcoxon* ini dilakukan dengan berdasarkan angka probabilitas, dasar pengambilan keputusan yakni:

Jika probabilitas < sig. 0,05, maka  $H_a$  diterima

Jika probabilitas > sig. 0,05, maka  $H_a$  ditolak.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 1 Natar diperoleh kesimpulan statistik dan kesimpulan penelitian sebagai berikut :

#### 1. Kesimpulan Statistik

Kemampuan komunikasi interpersonal siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *asertif training* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Natar Tahun Pelajaran 2015/2016. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis data dengan menggunakan Uji *Wilcoxon*, dimana pada kelompok eksperimen diperoleh  $Z$  hitung sebesar  $-2.521$ . Kemudian dibandingkan dengan  $Z$  tabel, dengan nilai  $\alpha = 5\%$  adalah  $0.05 = 1,645$ . Oleh karena  $Z_{hitung} = -2.521 < Z_{tabel} = 1.645$ , dan presentase peningkatan skor komunikasi interpersonal adalah  $60\%$  yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang berarti, maka  $H_{01}$  ditolak dan  $H_{a1}$  diterima, sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh angka  $Z$  hitung sebesar  $-1.841$  hal ini juga menunjukkan bahwa  $Z_{hitung} = -1.841 < Z_{tabel} = 1.645$  tetapi jika dilihat dari presentase peningkatan skor komunikasi interpersonal hanya sebesar  $4\%$  yang menunjukkan bahwa tidak terjadi peningkatan yang berarti pada kelompok kontrol, sehingga dapat

dinyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini berarti bahwa terdapat peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal yang berarti pada kelompok eksperimen setelah diberi layanan konseling kelompok teknik *asertif training*, dan tidak terdapat peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal yang berarti pada kelompok kontrol yang tanpa diberi layanan konseling kelompok teknik *asertif training*, sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal bisa ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *asertif training* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Natar.

## **2. Kesimpulan Penelitian**

Kemampuan komunikasi interpersonal dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *asertif training* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Natar. Hal ini ditunjukkan dari adanya peningkatan skor kemampuan komunikasi interpersonal secara berarti serta perubahan sikap positif yang ditandai adanya keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif serta kesetaraan dalam komunikasi interpersonal pada anggota kelompok eksperimen setelah diberi layanan konseling kelompok teknik *asertif training*.

## **B. SARAN**

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah diperoleh berkenaan dengan peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal dengan layanan konseling



kelompok teknik *asertif training* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Natar, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut :

1. Kepada siswa SMP Negeri 1 Natar, hendaknya mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok teknik *asertif training* untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal, sebab dengan mengikuti layanan konseling kelompok teknik *asertif training* disekolah siswa akan dibantu untuk bisa mengentaskan masalah yang dihadapi berkaitan dengan komunikasi interpersonal serta membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa yang dirasa masih rendah.
2. Kepada guru bimbingan dan konseling, hendaknya mengadakan kegiatan layanan konseling kelompok teknik *asertif training* secara rutin untuk membantu meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa.
3. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal siswa dengan layanan konseling kelompok teknik *asertif training*, hendaknya dapat menggunakan subjek yang berbeda dan meneliti variabel lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M & Mohammad Asrori. 2006. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Alvonco, Johnson. 2014. *Practical Communication Skill*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Arikunto, S. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Bandung: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifudin. 2014. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badawi, Ahmad. 2008. *Penanganan Efektif Bimbingan dan Konseling Disekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Budyatna, M & Leila M. 2011. *Teori Komunikasi Antar Pribadi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Corey, G. 2009. *Teori dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Cangara, Hafied. 2014. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: PT Rajagrafindo.
- Gunarsa, S.D. 2007. *Konseling dan psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Hidayat, Dasrun. 2012. *Komunikasi Antarpribadi dan Mediana*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Kurnanto, M. Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Musfiqon. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Prestasi pustakarya.
- Prayitno dan Erman. 2009. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno.2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.

- \_\_\_\_\_.1995. *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Padang: Ghalia Indonesia
- Rakhmat, Jalaluddin. 2012. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Rosdakarya
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitataif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi, Dewa Ketut. 2007. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Disekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sunarto & Hartono. 2006. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Supratiknya, A. 1995. *Tinjauan Psikologis Komunikasi Antarpribadi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Suranto.2011. *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Yusuf. S dan Sugandi, N.MM. 2011. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Tim Unila. 2012. *Format Penulisan Karya Ilmiah Universitas Lampung*. Bandar Lampung: UNILA.
- Trisnaningtyas & Nursalim.2009. *Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa*. Universitas Negeri Surabaya
- Widayanti & Warsito. *Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa*. Universitas Negeri Surabaya
- Willis, Sopyan. 2011. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta