

**PENINGKATAN SIKAP SPORTIF DALAM KOMUNIKASI
INTERPERSONAL DENGAN TEKNIK LATIHAN ASERTIF PADA
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 26 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2017/2018**

(SKRIPSI)

Oleh

FITRI PRADITA PERTIWI



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

ABSTRAK

PENINGKATAN SIKAP SPORTIF DALAM KOMUNIKASI INTERPERSONAL DENGAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK LATIHAN ASERTIF PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 26 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018

Oleh

FITRI PRADITA PERTIWI

Masalah penelitian ini adalah sikap sportif komunikasi interpersonal siswa rendah. Permasalahan penelitian adalah “apakah sikap sportif komunikasi interpersonal dapat meningkat melalui layanan bimbingan kelompok teknik latihan asertif?”. Tujuan penelitian untuk meningkatkan sikap sportif komunikasi interpersonal dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik latihan asertif pada siswa kelas VIII SMP 26 Bandar Lampung 2017/2018 Metode penelitian adalah *quasi* eksperimen dengan desain *nonequivalent control group design*. Subjek penelitian sebanyak 16 siswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, Teknik pengumpulan data menggunakan Skala Sikap Sportif Komunikasi Interpersonal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap sportif dalam komunikasi interpersonal dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok teknik latihan asertif, terbukti dari hasil analisis data menggunakan uji *wilcoxon*, diperoleh nilai probabilitas pada kelompok eksperimen dengan nilai $Z_{hitung} = -2,524 < Z_{tabel} = 1,645$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Terdapat peningkatan yang signifikan yaitu sebesar 27,45%.

Kata kunci: bimbingan konseling, bimbingan kelompok, komunikasi interpersonal, sikap sportif, latihan asertif

**PENINGKATAN SIKAP SPORTIF DALAM KOMUNIKASI
INTERPERSONAL DENGAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
TEKNIK LATIHAN ASERTIF PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI
26 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018**

Oleh

Fitri Pradita Pertiwi

Skripsi

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

Pada

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



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

Judul Skripsi : **PENINGKATAN SIKAP SUPORTIF DALAM KOMUNIKASI INTERPERSONAL DENGAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING TEKNIK LATIHAN ASERTIF PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 26 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Nama Mahasiswa : **Fitri Pradita Pertiwi**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1313052025**

Program Studi : **Bimbingan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



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

Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi
NIP 19800501 200812 2 002

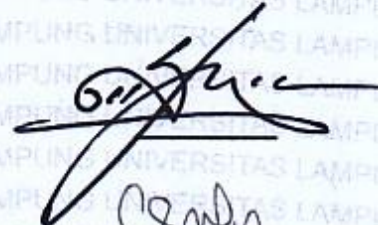
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

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

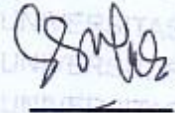
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

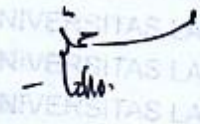
Ketua : Drs. Yusmansyah, M.Si.



Sekretaris : Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi



**Penguji
Bukan Pembimbing : Moch.Johan Pratama, S.Psi., M.Psi., Psi**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Muhammad Fuad, M.Hum.
HP 19590722 198603 1 003



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 14 November 2017

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fitri Pradita Pertiwi
Nomor Pokok Mahasiswa : 1313052025
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**PENINGKATAN SIKAP SPORTIF DALAM KOMUNIKASI INTERPERSONAL DENGAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK LATIHAN ASERTIF PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 26 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018**” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2017. 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, 14 Desember 2017

Yang menyatakan,



Fitri Pradita Pertiwi
NPM 1313052025

RIWAYAT HIDUP

Fitri Pradita Pertiwi lahir tanggal 14 Februari 1996 di Bandar Lampung. Penulis adalah putri dari pasangan Bapak Alm.Erwin dan Ibu Almh Astri Utami.

Penulis menempuh pendidikan formal yang diawali dari: TK Dwi Tunggal lulus tahun 2000; SD Negeri 02 Rawa Laut , Bandar Lampung lulus tahun 2006; SMP Negeri 23 Bandar Lampung lulus tahun 2009 ; kemudian melanjutkan ke SMA YP Unila lulus tahun 2013.

Pada tahun 2013, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur (SNMPTN). Selanjutnya, pada tahun 2016 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK) di SMP PGRI 1 Sendang Agung Lampung Tengah, kedua kegiatan tersebut dilaksanakan di Desa Sendang Mulyo, Kecamatan Sendang Agung, Kabupaten Lampung Tengah, Lampung.Selain itu Fitri Pradita Pertiwi aktif dalam kegiatan organisasi kampus diantaranya menjadi anggota bidang Sosial Masyarakat HIMAJIP periode 2014/2015 kemudian menjadi Wakil Sekretaris Umum HIMAJIP periode 2015/2016. Dipenghujung masa studinya penulis mengembangkan diri di CCED Universitas Lampung dan Eduspot FKIP Unila.

MOTTO

Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari satu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”.

(Surat Asy-syahr :6-8)

“Segala kesulitan ada batas waktunya , sama seperti kesenangan. Pahit kadang adalah obat. Telan saja, kelak kita akan lebih sehat”

(Rhenald Kasali)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur pada Allah SWT atas terselesainya penulisan skripsi ini yang kupersembahkan karya kecil ini pada :

Orang tua tercinta

Teruntuk insan yang selama ini mendukungku dalam keadaan apapun

- Fitri Pradita Pertiwi -

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirrabbi'l'aalamin, segala puji dan syukur penulis persembahkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta kekuatan lahir dan batin sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak sedikit hambatan rintangan serta kesulitan yang dihadapi, namun berkat bantuan dan motivasi serta bimbingan yang tidak ternilai dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peningkatan Sikap Sportif Dalam Komunikasi Interpersonal Dengan Teknik Latihan Asertif Pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri 206 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018” ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah memberikan izin bagi penulis untuk mengadakan penelitian.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak. Drs. Yusmansyah, M.Si selaku Pembimbing Utama dan ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung. Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, saran, dan masukan berharga yang telah diberikan kepada penulis
4. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi, M.Psi, Psi selaku Pembimbing Kedua Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, saran, dan masukan berharga yang telah diberikan kepada penulis.
5. Bapak Moch Johan Pratama, S.Psi., M.Psi., Psi.,selaku Pembahas dan penguji pada penulisan skripsi ini yang telah memberikan motivasi, bimbingan, kritik

dan saran dalam proses penyelesaian skripsi ini serta banyak pengalaman baru yang diberikan kepada penulis

6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA (Drs. Giyono, M.Pd., Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd., 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 Wasiat, S.Pd, MM.Pd selaku Kepala Sekolah SMPN 26 Bandar Lampung, Bapak Suseko, S.Pd selaku Waka Kurikulum, Ibu Eviyanti, S.Pd dan Ibu Tuti, S.Pd selaku guru BK SMPN 26 Bandar Lampung
9. Siswa-siswi SMPN 26 Bandar Lampung yang bersedia menjadi subjek dalam penelitian penulis
10. Semua kerabat dan sahabat yang mendukung selesainya skripsi penulis dan semua insan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terimakasih selama ini memberikan inspirasi, kasih sayang, semangat, motivasi, kritikan, teguran, siraman rohani kepada penulis. Sampai akhirnya skripsi ini selesai pada tahun 2017
11. Almamater ku tercinta

Hanya harapan dan doa semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah berjasa dalam membantu penulis menyelesaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi masyarakat umumnya dan bagi penulis khususnya, anak dan keturunan penulis kelak. Aamiin

Bandar Lampung, 14 November 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Dan Masalah.....	1
1. Latar Belakang.....	1
2. Identifikasi Masalah.....	6
3. Pembatasan Masalah.....	7
4. Rumusan Masalah.....	7
B. Tujuan Dan Manfaat Penelitian	7
1. Tujuan Penelitian.....	7
2. Manfaat Penelitian.....	8
C. Ruang Lingkup Penelitian.....	8
D. Kerangka Pemikiran.....	9
E. Hipotesis	12
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Sikap Sportif dalam Komunikasi Interpersonal.....	14
1. Bimbingan Pribadi – Sosial	14
2. Pengertian Komunikasi Interpersonal.....	15
3. Pengertian Sikap Sportif	17
4. Ciri-ciri Komunikasi Interpersonal	18
5. Faktor yang Menumbuhkan Hubungan Interpersonal dalam Komunikasi Interpersonal	20
6. Tujuan Komunikasi Interpersonal.....	21
7. Sikap Sportif dalam Komunikasi Interpersonal.....	24
B. Bimbingan Kelompok Teknik Latihan Asertif.....	27
1. Pendekatan Behavioral.....	27
2. Pengertian Bimbingan Kelompok Teknik Latihan Asertif	29
3. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	33
4. Komponen Bimbingan Kelompok	34
5. Dinamika Kelompok.....	35
6. Bentuk – Bentuk Pelaksanaan Latihan Asertif	37

C. Peningkatan Sikap Sportif dalam Komunikasi Interpersonal dengan Bimbingan Kelompok teknik Latihan Asertif.....	39
---	----

III. METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
B. Metode Penelitian	42
C. Desain Penelitian	43
D. Subjek Penelitian	44
E. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional.....	45
F. Teknik Pengumpulan Data.....	47
G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrument.....	50
H. Teknik Analisis Data.....	54

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	56
1. Gambaran Hasil Pra Bimbingan Kelompok	57
2. Deskripsi Data.....	58
3. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok	60
4. Hasil Pelaksanaan	61
5. Data Skor Subjek	73
6. Analisis Data Penelitian.....	99
7. Uji Hipotesis	102
B. Pembahasan.....	104

V. KESIMPULAN SARAN

A. Kesimpulan	110
B. Saran.....	111

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Kriteria Sikap Suportif dan Defensif	24
3.1 Kriteria Jawaban Skala Sikap Suportif Komunikasi Interpersonal.....	48
3.2 Kriteria Bobot Nilai Skala Sikap Suportif Komunikasi Interpersonal.	49
3.3 Kisi-Kisi Skala Sikap Suportif Komunikasi Interpersonal	49
3.4 Uji Validitas Isi	52
3.5 Kriteria Reliabilitas	53
4.1 Daftar Nama Subjek	57
4.2 Kriteria Skala Sikap Suportif Komunikasi Interpersonal	58
4.3 Hasil Pretest Seluruh Kelompok	59
4.4 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian	60
4.5 Skor <i>Posttest</i> Pada Kelompok Eksperimen	73
4.6 Skor <i>Posttest</i> Pada Kelompok Kontrol	99
4.7 Analisis Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen	100
4.8 Analisis Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol.....	100

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Kerangka pemikiran penelitian	13
3.1 Pola <i>nonequivalent control group design</i>	52
4.1 Grafik Perubahan <i>posttest dan pretest</i> kelompok eksperimen.....	102

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	113
2. Skala Sikap Suportif dalam Komunikasi Interpersonal	116
3. Hasil Uji Coba.....	120
4. Penjaringan Subjek Eksperimen & Kontrol.....	125
5. Hasil <i>Uji Wilcoxon</i>	127
6. Prosedur Pelaksanaan.....	128
7. Satuan Layanan Bimbingan	144
8. Foto Kegiatan.....	161
9. Surat izin penelitian	
10. Surat balasan dari sekolah penelitian	

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang & Masalah

1. Latar Belakang

Salah satu indikasi bahwa manusia sebagai makhluk sosial adalah perilaku komunikasi. Manusia tidak dapat hidup sendiri pasti membutuhkan orang lain. Kecenderungan ini dapat dilihat dalam kehidupan sehari-hari yang menunjukkan fakta bahwa semua kegiatan yang dilakukan manusia selalu berhubungan dengan orang lain. Sebagai makhluk sosial, manusia akan selalu berkeinginan untuk berbicara, tukar-menukar gagasan, mengirim dan menerima informasi, berbagi pengalaman, bekerja sama dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan dan sebagainya.

Menurut Rakhmat(2005:13) bahwasuatu jalinan dapat menentukan harmonisasi. Jalinan yang dimaksud adalah jalinan antar individu yang terbentuk melalui komunikasi, baik itu jalinan formal maupun jalinan informal. Salah satu bentuk komunikasi yang dapat membentuk keharmonisan antar manusia adalah komunikasi interpersonal.

Komunikasi Interpersonal dilakukan dengan berbagai tujuan, baik itu sekedar menyampaikan atau menginformasikan sesuatu, menjelaskan, meyakinkan, membujuk atau bahkan dengan berbagi pengetahuan dan pengalamannya seseorang bertujuan untuk mengubah pandangan atau sikap orang lain hal ini sejalan dengan apa yang dijelaskan oleh Suranto(2011:22) Komunikasi Interpersonal adalah suatu proses. Dengan kata lain suatu proses hubungan yang dinamis dan saling pengaruh mempengaruhi. Dalam kata proses terdapat makna adanya aktivitas ialah, menciptakan, mengirimkan, menerima dan menginterpretasikan pesan. Pernyataan di atas menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal merupakan kompetensi penting yang perlu dimiliki oleh setiap individu.

Komunikasi Interpersonal merupakan bagian dari perkembangan peserta didik untuk mengetahui secara bertahap dan menggambarkan siapakah dirinya dengan cara berinteraksi sosial dalam lingkungan, dari interaksi tersebut terdapat masukan atau kritikan dari orang lain serta penilaian pribadi. Bila peserta didik cenderung menutup diri dengan berbagai kegiatan belajar tanpa ada interaksi atau bersosialisasi dengan teman dan lingkungan maka peserta didik tersebut tidak mempunyai informasi-informasi yang dapat membantunya dalam pembentukan konsep diri. Di dalam proses belajar-mengajar peranan Komunikasi Interpersonal sangat diperlukan. Pada peserta didik yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi banyak mengalami

kesulitan pula dalam menerima dan memahami pelajaran yang disampaikan oleh guru atau pembimbing

Agar komunikasi interpersonal berjalan dengan baik perlu adanya percaya keterbukaan dan sikap suportif yang harus dimiliki oleh seorang individu. Dalam melakukan komunikasi, terutama komunikasi interpersonal pasti ada dimana kita akan ditolak baik itu pendapat atau ide lainnya. Ini kan menimbulkan sikap defensive atau melindungi diri. Jika sudah masuk pada sikap itu siswa menjadi tidak jujur dan tidak empati hingga berakhir pada hubungan interpersonal yang gagal. Menurut Widjaya (2000:57) keterbukaan dan empati tidak dapat berlangsung dalam suasana yang tidak suportif.

Menurut Devito (Suranto : 2011) hubungan interpersonal yang efektif adalah hubungan dimana terdapat sikap suportif. Artinya masing-masing pihak yang berkomunikasi memiliki komitmen untuk mendukung terselenggaranya interaksi secara terbuka. Respon yang relevan adalah yang bersifat spontan dan lugas dalam pengambilan keputusan.

Jika dalam masa perkembangan siswa tidak suportif dalam komunikasi interpersonalnya maka ia akan memiliki sikap defensive. Komunikasi yang akan ia lakukan akan gagal. Seperti yang diungkapkan Rahmat (Hidayat 2012:62) bahwa sikap defensive membuat komunikasi interpersonal yang dilakukan tidak akan berjalan dengan lancar, siswa cenderung melindungi diri dari ancaman yang ditanggapinya dalam situasi komunikasi interpersonal

ketimbang memahami pesan orang lain. Hubungan interpersonal yang dijalin pun menjadi gagal karena siswa menjadi tidak terbuka seperti tidak mau menerima saran/marah ketika pendapatnya ditolak. Selain itu menjadi tidak empati dan tidak jujur karena sudah dari awal siswa tidak suportif dalam berkomunikasi dan hanya cenderung melindungi dirinya

Mengingat pentingnya sikap suportif dalam komunikasi interpersonal bagi siswa baik dalam belajar dan sosialnya, dimana masa remaja adalah tahap dimana individu menjalin hubungan yang lebih matang baik dengan laki-laki maupun perempuan. Siap tidak siap siswa akan dihadapkan pada hal yang membuatnya akan mengungkapkan perasaan atau pendapatnya dengan lawan bicara baik secara individu maupun didalam kelompok dan dengan cara yang benar tidak melibatkan perasaan emosi, takut, cemas ataupun menyinggung lawan bicara.

Seperti yang dijelaskan diatas bahwa kurangnya sikap suportif dalam interpersonal siswa dapat menghambat perkembangannya baik dalam belajar maupun sosialnya. Hal ini ditemukan kasus di tempat penelitian yaitu SMP Negeri 26 Bandar Lampung .Berdasarkan permasalahan tersebut, terlihat bahwa kurangnya sikap suportif dalam komunikasi interpersonal akan sangat menghambat proses belajar siswa disekolah 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 bimbingan kelompok kepada para siswa. Dalam bimbingan konseling banyak pendekatan yang digunakan untuk membantu siswa memecahkan masalahnya secara mandiri. Begitupun dengan masalah kurangnya kemampuan interpersonal siswa, guru BK dapat memberikan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik latihan asertif.

Layanan bimbingan kelompok merupakan bentuk pemberian bantuan kepada siswa. Suasana kelompok, yaitu mereka yang terlibat dalam kelompok akan mendapat wahana atau tempat dimana masing-masing anggota akan memanfaatkan semua informasi, tanggapan dan berbagai reaksi dari anggota yang lain untuk kepentingan dirinya yang bersangkutan dengan pengembangan diri. Dalam bimbingan kelompok akan menimbulkan dinamika kelompok yang merupakan manfaat yang akan diambil oleh anggota kelompok. Teknik yang akan diambil untuk permasalahan ini adalah Latihan Asertif

Menurut Corey (2009:89) 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. Latihan asertif pada dasarnya merupakan penerapan latihan tingkah laku dengan sasaran membantu siswa untuk mengembangkan cara berhubungan dalam situasi interpersonal dan diharapkan mampu mengatasi kurangnya kemampuan tersebut dan belajar bagaimana mengungkapkan

perasaan juga pikiran secara terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi itu tanpa rasa cemas dengan tidak menyakiti orang lain.

Berdasarkan permasalahan diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Peningkatan Sikap Suportif dalam Komunikasi Interpersonal dengan Bimbingan Kelompok Teknik Latihan Asertif pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018". Sehingga diharapkan secara optimal siswa dapat mengalami perubahan dan mencapai peningkatan yang positif setelah mengikuti kegiatan Latihan Asertif

2. Identifikasi Masalah

- a. Terdapat siswa yang mengolok-olok teman lainnya
- b. Terdapat siswa yang tidak mampu bersosialisasi dengan teman sebaya dan lebih sering berada dikelas ketika jam istirahat
- c. Ada beberapa siswa yang tidak mau menerima masukan yang diberikan oleh teman
- d. Terdapat siswa yang sering berkelahi
- e. Terdapat siswa yang mendominasi dalam kelompok
- f. Terdapat siswa yang acuh tak acuh dalam diskusi kelompok

3. Pembatasan Masalah

Agar tidak mengalami penyimpangan dalam penelitian maka peneliti memberikan pembatasan masalah. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu “Peningkatkan Sikap Suportif dalam Komunikasi Interpersonal dengan layanan Bimbingan kelompok Teknik Latihan Asertif siswa Kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung tahun 2017/2018.”

4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah di atas maka masalah dalam penelitian ini adalah: rendahnya Komunikasi Interpersonal siswa dalam hal sikap suportif . Maka permasalahannya dapat dirumuskan sebagai berikut:

”Apakah sikap suportif siswa dalam komunikasi interpersonal akan meningkat secara signifikan setelah diberikan Bimbingan Kelompok teknik Latihan asertif pada siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini untuk melihat efektivitas bimbingan kelompok teknik latihan asertif meningkatkan sikap suportif dalam komunikasi interpersonal pada siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018

2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

a. Manfaat teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kosep tentang teknik dalam bimbingan kelompok yaitu latihan asertif

b. Manfaat praktis

1. Bagi konselor, dapat dijadikan sebagai pedoman untuk guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan layanan bk untuk meningkatkan sikap suportif dalam komunikasi interpersonal dengan latihan asertif
2. Bagi peneliti, dapat dijadikan pedoman untuk penelitian berikutnya terkait komunikasi interpersonal

C. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah:

a. Ruang lingkup ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling.

b. Ruang lingkup objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah peningkatan sikap suportif dalam komunikasi interpersonal dengan Bimbingan kelompok teknik latihan asertif.

c. Ruang lingkup subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 yang kemampuan komunikasi interpersonalnya sedang.

d. Ruang lingkup wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMP Negeri 26 Bandar Lampung

e. Ruang lingkup waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada semester genap tahun pelajaran 2017/2018.

D. Kerangka Pikir

Hakekatnya manusia adalah makhluk social yang selalu berhubungan dengan orang lain dengan cara berkomunikasi. Setiap komunikasi akan melibatkan pihak pihak tertentu, mulai dari diri sendiri, orang lain hingga kelompok yang lebih besar. seseorang saling berkomunikasi dengan berbagai macam tujuan. Secara umum tujuan utamanya adalah untuk mendapatkan pemahaman atau pengertian membangun penerimaan dan motivasi terjadinya perilaku. Sejalan

dengan apa yang dikemukakan Alvonco (2014) Bahwa manusia melakukan komunikasi tentunya dengan harapan kebutuhan hidupnya akan terpenuhi.

Siswa merupakan bagian dari masyarakat dan merupakan makhluk sosial, dimana waktu yang dihabiskan lebih banyak diluar rumah seperti disekolah atau dilingkungan bimbingan belajarnya. Siswa pasti melakukan komunikasi dengan orang lain baik dengan teman sebaya, staff disekolah, kepala sekolah dan terutama guru yang mengajarnya. Siswa disekolah sebaiknya memiliki komunikasi interpersonal yang efektif ini membantu perkembangan intelektual dan sosialnya. Fakta dilapangan menunjukan tidak semua anak memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang sama dan efektif.

Pada komunikasi interpersonal ada sikap yang harus dimiliki agar komunikasi tersebut berjalan efektif, salah satunya adalah sikap suportif. Siswa yang memiliki sikap suportif dalam komunikasi akan cenderung jujur, empati dan dapat menerima jika ada kalanya pendapatnya tidak diterima selain itu siswa yang memiliki sikap suportif akan memiliki hubungan interpersonal yang baik karena orientasi pada pesan yang dibicarakan bukan pada pribadi (lawan bicara)

Bimbingan dan konseling memiliki berbagai macam layanan untuk membantu memecahkan masalah siswa, mengoptimalkan perkembangan siswa serta mampu mandiri dalam pribadi, social, karir dan belajarnya. Salah satu layanan yang akan diberikan kepada siswa adalah Bimbingan Kelompok.

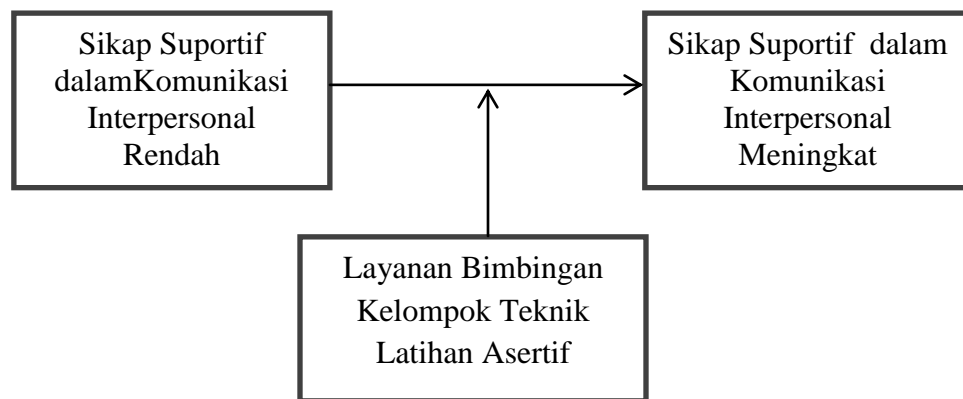
Pada dasarnya bimbingan kelompok merupakan pemberian bantuan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Melalui dinamika kelompok, interaksi social akan terjadi antar anggota kelompok dengan demikian proses pengentasan masalah individu dalam bimbingan kelompok mendapat dimensi yang lebih luas

Teknik yang akan dipakai dalam pelaksanaan bimbingan kelompok adalah latihan asertif. Pada penelitian ini peneliti mencoba mengemukakan bahwa latihan asertif merupakan layanan untuk membantu siswa agar lebih percaya diri, berani, yakin, tegas terhadap dirinya dan mampu mengungkapkan apa yang dirasakan juga dipikirkannya tanpa menyinggung perasaan siapapun sehingga menjadi pribadi yang memiliki komunikasi interpersonal yang lebih baik dari sebelumnya .

Menurut Corey (2009:213) terdapat beberapa tujuan latihan asertif yaitu :

- a. Mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak orang lain
- b. Meningkatkan kemampuan behavioralnya sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak
- c. Mengajarkan individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaanya terhadap perasaan orang lain.
- d. Meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dalam berbagai situasi social
- e. Menghindari kesalahpahaman dengan pihak lawan bicara

Atas dasar konsep tersebut, maka kerangka pikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1.1. Alur kerangka pikir

Berdasarkan uraian diatas dikerucutkan melalui kerangka pikir bahwa siswa yang memiliki sikap suportif komunikasi interpersonal yang rendah akan diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik latihan asertif. Harapannya setelah layanan ini diberikan maka sikap suportif dalam komunikasi interpersonal siswa dapat meningkat.

E. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2012:32) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan..Hipotesis yang muncul pada penelitian ini adalah sikap suportif dalam komunikasi interpersonal siswa

kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung dapat meningkat dengan diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan asertif. Berdasarkan hipotesis penelitian tersebut, maka hipotesis statistik yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- H_{a1} Terdapat peningkatan sikap suportif yang signifikan pada kelompok eksperimen dalam aspek komunikasi interpersonal dengan bimbingan kelompok teknik latihan asertif
- H_{o1} Tidak terdapat peningkatan sikap suportif yang signifikan pada kelompok eksperimen dalam aspek komunikasi interpersonal dengan bimbingan kelompok teknik latihan asertif
- H_{a2} Terdapat peningkatan sikap suportif yang signifikan pada kelompok kontrol dalam aspek komunikasi interpersonal tanpa diberi perlakuan yang sama
- H_{o2} Tidak terdapat peningkatan sikap suportif yang signifikan pada kelompok kontrol dalam aspek komunikasi interpersonal tanpa diberi perlakuan yang sama

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Sikap Suportif dalam Komunikasi Interpersonal

1. Bimbingan Pribadi-Sosial

Bimbingan Pribadi-Sosial berarti bimbingan dalam menghadapi keadaan batinnya sendiri dan mengatasi ketidak tenangan dalam hatinya sendiri dalam mengatur dirinya sendiri dalam bidang kerohanian, jasmani, pengisian waktu luang, penyaluran nafsu dan sebagainya serta bimbingan dalam membina hubungan kemanusiaan dengan sesama dalam berbagai lingkungan. Dalam bidang sosial akan membantu siswa mengenal dan berhubungan dengan lingkungan sosial yang dilandasi budi pekerti luhur, tanggung jawab kemasyarakatan dan kenegaraan.

Menurut Aqib (2012:22) Layanan bimbingan pribadi merupakan layanan khusus menangani berbagai masalah pribadi. Bidang ini dapat dirinci menjadi pokok-pokok berikut :

- a. Pemantapan kemampuan berkomunikasi, baik melalui ragamlisan dan tulisan secara efektif

- b. Pemantapan kemampuan menerima dan menyampaikan pendapat serta beragumntasi secara dinamis, kreatif dan produktif.
- c. 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.
- d. Pemantapan hubungan yang dinamis, harmonis, dan produktif dengan teman sebaya, baik yang di sekolah yang lain, di luar sekolah, maupun di masyarakat pada umumnya
- e. Pemantapan pemahaman kondisi dan peraturan sekolah serta upaya pelaksanaannya secara dinamis dan bertanggung jawab
- f. 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 merupakan bentuk lain dari komunikasi. Komunikasi Interpersonal memiliki keunikan karena selalu dimulai dari proses hubungan yang bersifat psikologis dan mengakibatkan keterpengaruhan. Komunikasi Interpersonal merupakan pengiriman pesan

dari seseorang dan diterima oleh orang lain dengan efek dan umpan balik yang langsung.

Mulyana (2003:122) sebagai komunikasi antara orang-orang secara tatap muka yang memungkinkan. Setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal ataupun non verbal. Bentuk khusus dari komunikasi interpersonal adalah komunikasi diadik yang melibatkan hanya dua orang, seperti seorang guru dengan murid.

Menurut Alvonco (2014:76) Komunikasi interpersonal atau antarpribadi adalah komunikasi tatap muka yang melibatkan dua orang dalam situasi tertentu. Komunikasi bersifat dialogis. Komunikator menerjemahkan isi pikirannya menjadi suatu lambang/symbol yang dapat dimengerti (pesan, lalu menyampaikan kepada komunikan, dan komunikan menerjemahkan pesan yang diterimanya menjadi bahasa yang dapat dimengerti olehnya.

Menurut Weaver II (Budyatna dan Leila 2012: 46), komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang melibatkan paling sedikit dua orang dan adanya umpan balik secara langsung, dalam komunikasi interpersonal hampir selalu melibatkan umpan balik langsung.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal adalah proses komunikasi yang dilakukan oleh

dua orang atau lebih dengan tatap muka secara verbal maupun non verbal dan terjadi timbal balik secara langsung

3. Pengertian Sikap Suportif

Komunikasi yang efektif di tandai dengan hubungan interpersonal yang baik. Untuk menumbuhkan dan meningkatkan hubungan interpersonal, kita perlu meningkatkan kualitas komunikasi lebih jauh. Rahmat (2005:87) memberi catatan bahwa terdapat tiga faktor dalam komunikasi Interpersonal yang menumbuhkan hubungan interpersonal yang baik, di antaranya sikap percaya, sikap suportif, dan sikap terbuka. Dari tiga faktor tersebut sangat berpengaruh terhadap komunikasi antarpribadi untuk membangun komunikasi yang efektif. Salah satunya adalah sikap suportif.

Sikap suportif adalah sikap yang mengurangi sikap defenisif dalam komunikasi. Defenisif di ambil dari kata *defensive* yang artinya bertahan atau melindungi diri. Orang bersikap defensif bila ia tidak menerima, tidak jujur, dan tidak empatis. Sudah jelas, dengan sikap defensif komunikasi interpersonal akan gagal karena orang defensif akan lebih banyak melindungi diri dari ancaman yang ditanggapinya dalam situasi komunikasi ketimbang memahami pesan orang lain. (Rahmat2005:97). Berdasarkan pendapat para ahli bahwa sikap suportif merupakan sikap yang menjadikan diri kita lebih fleksibel, jujur, empati ketika

berhubungan dengan komunikasi bukan hanya mengedepankan pendapat kita saja melainkan pendapat orang lain perlu juga didengar, dengan begitu sikap suportif merupakan salah satu sikap yang membawa pada komunikasi interpersonal menjadi efektif

4. Ciri-ciri Komunikasi Interpersonal

Pada hakikatnya komunikasi interpersonal adalah komunikasi antara seseorang komunikasi kepada komunikator. Jenis komunikasi tersebut dianggap paling efektif untuk mengubah sikap, pendapat atau perilaku manusia yang berhubungan prosesnya yang dialogis. Proses psikologi merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam komunikasi interpersonal. Hal ini terjadi karena dalam komunikasi interpersonal menginterpretasikan makna yang menyangkut diri sendiri, orang lain dan hubungan yang terjadi.

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 menerima masukan dari orang lain serta berknan menyampaikan informasi penting kepada orang lain. Dengan kata lain keterbukaan adalah kesediaan untuk membuka diri mengungkapkan informasi yang biasanya disembunyikan. Sikap terbuka ditandai dengan adanya kejujuran dalam merespon segala stimuli komunikasi.
- b. Empati (empathy)
Empati ialah kemampuan seseorang untuk merasakan kalau seandainya menjadi orang lain, dapat memahami sesuatu yang

sedang terjadi pada orang lain, dapat merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain dan dapat memahami suatu persoalan dari sudut pandang orang lain. Hakikat empati adalah merasakan apa yang dirasakan orang lain dan memahami pendapat sikap juga perilaku 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. Respon yang relevan adalah yang bersifat spontan dan lugas dan pengambilan keputusan bersifat akomodasi

d. Sikap positif (*positiveness*)

Sikap positif dapat ditunjukkan dengan berbagai sikap dan perilaku seperti menghargai orang lain, tidak menaruh curiga secara berlebihan, meyakini pentingnya orang lain, memberikan pujian dan penghargaan dan komitmen menjalin kerjasama

e. Kesetaraan (*equality*)

Kesetaraan ialah pengakuan bahwa kedua belah pihak memiliki kepentingan, kedua belah pihak sama-sama bernilai dan berharga dan saling memerlukan. Kesetaraan yang dimaksud adalah berupa pengakuan atau kesadaran serta kerelaan untuk menempatkan diri setara dengan partner komunikasi.

Berdasarkan karakteristik komunikasi interpersonal di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam komunikasi interpersonal adanya hubungan timbal balik yang melibatkan dua orang atau lebih secara spontan, komunikasi akan ideal terjadi apabila komunikasi dilakukan secara langsung atau tatap muka, agar diperoleh komunikasi yang efektif maka dibutuhkannya keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), rasa positif (*positiveness*) dan kesetaraan (*equality*)

5. Faktor-faktor yang menumbuhkan hubungan interpersonal dalam komunikasi interpersonal

Pola komunikasi mempunyai efek yang berlainan pada hubungan interpersonal. Banyak yang beranggapan bahwa semakin sering orang melakukan komunikasi interpersonal dengan orang lain maka hubungan mereka semakin baik. Bukan soal berapa kali komunikasi dilakukan melainkan bagaimana komunikasi itu dilakukan. Berikut merupakan faktor Menurut Rakhmat (Hidayat 2012: 39) yang menumbuhkan hubungan interpersonal yang baik dalam komunikasi interpersonal adalah :

a. Percaya (*trust*)

Secara ilmiah didefinisikan sebagai upaya mengandalkan perilaku orang untuk mencapai tujuan yang dikehendaki, yang pencapaiannya tidak pasti dan dalam situasi yang penuh resiko. Adapun factor utama yang menumbuhkan sikap percaya yaitu:

1. Menerima, kemampuan berhubungan dengan orang lain tanpa menilai dan berusaha mengendalikan. Menerima adalah sikap yang melihat orang lain sebagai manusia, sebagai individu yang patut dihargai
2. Empati, upaya untuk memahami orang lain
3. Kejujuran, pesan dan rasa tertarik dalam berkomunikasi dengan orang lain harus dengan jujur agar menumbuhkan rasa saling percaya

b. Suportif

Dengan sikap defensive, komunikasi interpersonal akan gagal karena orang yang defensive akan lebih banyak melindungi diri dari ancaman yang ditanggapinya dalam situasi komunikasi ketimbang memahami pesan orang lain. Ciri-ciri sikap suportif adalah

1. Evaluasi dan deskripsi, maksudnya tidak perlu memberikan kecaman atas kelemahan dan kekurangannya.
2. Orientasi masalah, yaitu mengkomunikasikan keinginan
3. Spontanitas, yaitu sikap jujur
4. Persamaan, tidak mempertegas perbedaan.
5. Profesionalisme

c. Sikap terbuka, pengungkapan reaksi atau tanggapan terhadap situasi yang sedang dihadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan untuk meemberikan tanggapan dimasa kini

6. Tujuan Komunikasi Interpersonal

Setiap hari individu tidak akan lepas untuk melakukan komunikasi interpersonal dengan orang lain. Setiap individu mempunyai maksud atau tujuan-tujuan tertentu dalam menyampaikan pesan atau informasi kepada orang lain. Oleh karena itu komunikasi interpersonal juga disebut sebagai *action oriented* atau suatu tindakan yang dilakukan untuk memenuhi

tujuan tertentu. Tujuan komunikasi interpersonal menurut Suranto (2011:19) menyebutkan tujuan komunikasi adalah sebagai berikut :

- a. Mengungkapkan perhatian kepada orang lain
- b. Menemukan diri sendiri
- c. Menemukan dunia luar
- d. Membangun dan memelihara hubungan yang harmonis,
- e. Mempengaruhi sikap dan tingkah laku
- f. Mencari kesenangan atau sekedar menghabiskan waktu
- g. Menghilangkan kerugian akibat salah komunikasi
- h. Memberikan bantuan

Arni Muhammad (2009:104), menyebutkan sedikitnya ada 6 tujuan yang dianggap penting dalam komunikasi interpersonal, yaitu:

- a. Menemukan Diri Sendiri. Komunikasi interpersonal (antar pribadi) memberikan kesempatan kepada kita untuk berbicara tentang apa yang kita sukai, atau mengenai diri kita. Dengan membicarakan diri kita dengan orang lain, kita memberikan sumber balikan yang luar biasa pada perasaan, pikiran, dan tingkah laku kita. dari pertemuan semacam ini misalnya, kita belajar bahwa perasaan kita tentang diri kita, tentang orang lain, dan dunia tidaklah begitu berbeda dari perasaan orang lain.
- b. Menemukan Dunia Luar. Hanya komunikasi interpersonal menjadikan kita memahami lebih banyak tentang diri kita dan orang lain yang berkomunikasi dengan kita. hal itu menjadikan kita memahami lebih baik dunia luar, dunia objek, kejadian-kejadian dan orang lain. Banyak informasi yang kita ketahui datang dari komunikasi interpersonal.

- c. Membentuk dan menjaga hubungan yang penuh arti. Salah satu keinginan orang yang paling besar adalah membentuk dan memelihara hubungan dengan orang lain. Banyak waktu yang kita gunakan dalam komunikasi interpersonal diabdikan untuk membentuk dan menjaga hubungan sosial dengan orang lain. Hubungan yang demikian membantu mengurangi kesepian dan depresi menjadikan kita sanggup saling berbagi kesenangan kita dan umumnya membuat kita merasa lebih positif tentang diri kita.
- d. Berubah Sikap Dan Tingkah Laku. Banyak waktu kita gunakan mengubah sikap dan tingkah laku orang lain dengan pertemuan interpersonal. Kita boleh menginginkan mereka memilih cara tertentu, misalnya mencoba diet yang baru, membeli barang tertentu, mengambil kuliah tertentu, dan sebagainya. Kita banyak menggunakan waktu terlibat dalam posisi interpersonal.
- e. Untuk Bermain Dan Kesenangan. Bermain mencakup semua aktivitas yang mempunyai tujuan utama adalah mencari kesenangan. Berbicara dengan teman mengenai aktivitas kita pada waktu akhir pekan, berdiskusi mengenai olah raga, menceritakan cerita lucu, dan sebagainya. Pada umumnya hal itu merupakan pembicaraan yang menghabiskan waktu, walaupun kegiatan itu kelihatannya tidak berarti namun mempunyai tujuan yang sangat penting. Dengan melakukan interpersonal semacam itu

dpat memberikan keseimbangan yang penting dalam pikiran yang memerlukan rileks dari semua keseriusan dilingkungan kita.

- f. Untuk Membantu. Ahli-ahli kejiwaan, ahli psikologiklinis dan terapi menggunakan komunikasi interpersonal dalam kegiatan profesional mereka untuk mengarahkan kliennya. Kita semua juga berfungsi membantu orang lain dalam interaksi interpersonal kita, misalnya konsultasi masalah keluarga, kuliah, dan sebagainya.

7. Sikap Suportif Dalam Komunikasi Interpersonal

Komunikasi defensif dapat terjadi karena faktor-faktor personal (ketakutan, kecemasan, harga diri yang rendah, pengalaman defensif dan sebagainya) atau faktor-faktor situasional. Jack R. Gibb (Rakhmat 2005:67) mengemukakan enam tipe perilaku berlawanan yang memberikan kontribusi terhadap terbentuknya iklim komunikasi yang suportif dan defensif.

Tabel 2.1

No	Iklim Defensif	Iklim Suportif
1	Evaluasi	Deskripsi
2	Kontrol	Orientasi Masalah
3	Strategi	Spontanitas
4	Netralitas	Empati
5	Suprioritas	Persamaan
6	Kepastian	Provisionalisme

a. Evaluasi dan Deskripsi

Evaluasi artinya penilaian terhadap orang lain; memuji atau mengecam. Dalam mengevaluasi, kita mempersoalkan nilai dan motif orang lain. Bila kita menyebutkan kelemahan orang lain, mengungkapkan betapa jelek perilakunya, meruntuhkan harga dirinya, kita akan melahirkan sikap defensif. Deskripsi artinya penyampaian perasaan dan persepsi anda tanpa menilai. Pada evaluasi, anda umumnya menggunakan kata-kata sifat (salah, ngawur, bodoh).

Pada deskripsi, biasanya anda menggunakan kata-kata kerja (anda sering kali berpindah dari satu persoalan ke persoalan lain; anda tidak mengikuti perkembangan terakhir dalam bidang ini) kita dapat melakukan evaluasi pada gagasan bukan pada pribadi (walaupun banyak orang merasa dirinya diserang, ketika gagasannya dipersoalkan). Deskripsi dapat terjadi juga ketika kita mengevaluasi gagasan orang lain, tetapi orang “merasa” bahwa kita menghargai diri mereka (menerima mereka sebagai individu yang patut dihargai).

b. Kontrol dan Orientasi Masalah

Perilaku kontrol artinya berusaha untuk mengubah orang lain, mengendalikan perilakunya, mengubah sikap, pendapat, dan tindakannya. Melakukan kontrol juga berarti mengevaluasi

orang lain sebagai orang yang jelek sehingga perlu diubah. Itu berarti kita tidak menerimanya. Setiap orang tidak ingin didominasi orang lain. Kita ingin menentukan perilaku yang kita senangi. Oleh karena itu, kontrol orang lain akan ditolak.

Orientasi Masalah sebaliknya adalah mengkomunikasikan keinginan untuk bekerjasama mencari pemecahan masalah. Dalam orientasi masalah, anda tidak mendiktekan pemecahan. Anda mengajak orang lain bersama-sama untuk menetapkan tujuan dan memutuskan bagaimana mencapainya.

c. Strategi dan Spontanitas

Strategi adalah penggunaan tipuan-tipuan atau manipulasi untuk memengaruhi orang lain. Anda menggunakan strategi bila orang mendugaan dan mempunyai motif-motif tersembunyi; Anda berkomunikasi dengan “udang di balik batu”.

Spontanitas artinya sikap jujur dan dianggap tidak menyelimuti motif yang terpendam. Bila orang tahu kita melakukan strategi, ia akan menjadi defensif.

d. Netralitas dan Empati

Netralitas berarti sikap impersonal atau memperlakukan orang lain tidak sebagai personal, melainkan sebagai objek. Bersikap netral bukan berarti tidak objektif, melainkan menunjukkan sikap tak acuh, tidak menghiraukan perasaan dan pengalaman orang lain.

Lawan netralitas ialah Empati atau memahami orang lain. Tanpa empati, orang seakan-akan “mesin” yang hampa perasaan dan tanpa perhatian.

e. Superioritas dan Persamaan

Superioritas artinya sikap menunjukkan Anda lebih tinggi atau lebih baik daripada orang lain karena status, kekuasaan, kemampuan intelektual, kekayaan, atau kecantikan (Dalam istilah Islam, ini disebut takabur). Superioritas akan melahirkan sikap defensif.

Persamaan adalah sikap memperlakukan orang lain secara horizontal dan demokratis. Dalam sikap persamaan, Anda tidak mempertegas perbedaan. Status boleh jadi berbeda, tetapi komunikasi Anda tidak vertikal. Anda tidak menggurui, tetapi berbincang pada tingkat yang sama.

B. Bimbingan Kelompok Teknik Latihan Asertif

1. Pendekatan Behavioral

Dahlan (2011:45) menyatakan segenap perilaku manusia itu dipelajari. Dengan kata lain, manusia dibentuk dan dikondisikan oleh pengkondisian sosial-budaya. Pandangannya deterministik dalam arti perilaku, dipandang sebagai hasil belajar dan pengkondisian. Pendekatan Behavior berpangkal pada beberapa keyakinan tentang martabat manusia yang sebagian bersifat falsafah dan sebagian lagi bercorak psikologi yaitu

- a. Manusia pada dasarnya tidak memiliki perilaku baik atau buruk. Berdasarkan bekal keturunan atau pembawaan berkat interaksi antara keturunan dan lingkungan, terbentuk pola tingkah laku yang menjadi ciri khas dari kepribadian
- b. Manusia mampu merefleksikan atas tingkah lakunya sendiri. Menangkap apa yang dilakukannya sendiri dan mengatur serta mengontrol pola prilakunya sendiri
- c. Manusia mampu untuk memperoleh dan membentuk sendiri pola tingkah laku melalui proses belajar
- d. Manusia dapat mempengaruhi perilaku orang lain dan dirinya pun dipengaruhi orang lain

Tujuan umum dari pendekatan Behavioral adalah menghapus pola-pola perilaku yang maladaptif dan membantu individu mempelajari pola-pola perilaku yang konstruktif. Jadi tujuan pendekatan behavioral adalah untuk memperoleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.

Dalam pendekatan behavioral, konselor aktif direktif dan berfungsi sebagai guru atau pelatih dalam membantu konseli belajar perilaku yang lebih efektif. Konselor dituntut untuk menciptakan kondisi baru bagi proses belajar. Tujuan yang secara spesifik dipilih oleh konseli dan ditetapkan pada permulaan proses konseling.

Teknik-teknik beragam bisa digunakan secara sistematis dalam konseling ini. Salah satunya adalah Latihan Asertif yang merupakan teknik konseling perilaku yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Konselor berusaha memberikan keberanian kepada konseli dalam menghadapi masalahnya terhadap orang lain

2. Pengertian Bimbingan Kelompok teknik Latihan Asertif

- a. Berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung perlu dilakukan sebagai wujud nyata penyelenggaraan bimbingan dan konseling terhadap peserta didik, salah satunya adalah Bimbingan Kelompok. Bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam suatu kelompok. Gazda (Prayitno dan Erman Amti 2004: 68) mengemukakan bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan social.

Dalam layanan bimbingan kelompok terdapat informasi yang diterima oleh masing-masing siswa sebagai anggota kelompok. Dari informasi yang diperoleh diharapkan siswa mampu menyusun rencana dan keputusan yang tepat untuk dirinya.

Menurut Sukardi (2002:48) menjelaskan

”bimbingan konseling merupakan layanan memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama memperoleh bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing atau konselor) yang berguna menunjang kehidupan sehari-hari baik individu sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta mempertimbangkan dalam pengambilan keputusan”.

Sedangkan menurut Prayitno (2004:92) bimbingan kelompok merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu menyusun rencana keputusan yang tepat. Syarat pembentukan kelompok apabila anggota terdiri dari 8-10 orang dan secara aktif mengembangkan dinamika kelompok.

Dari berbagai penjelasan tadi dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan bentuk layanan dalam bimbingan kelompok berupa pemberian bantuan kepada anggota yang terdiri dari 8-10 orang yang didalamnya terdapat informasi yang masing-masing anggota kelompok/narasumber untuk menyusun rencana dan keputusan yang tepat untuk mengembangkan potensi anggota atau mencegah timbulnya masalah.

- b. Latihan Asertif merupakan salah satu teknik dalam memodifikasi perilaku. Menurut Corey (2009:22), modifikasi perilaku atau terapi perilaku adalah penerapan dari penelitian dan teori dasar dari psikologi eksperimental untuk mempengaruhi perilaku dengan tujuan untuk mengatasi problema social. Salah satu sasaran dari latihan asertif

adalah untuk meningkatkan keterampilan behavioralnya sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak. Sasaran yang lain adalah mengajar orang untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaannya terhadap perasaan dan hak orang lain. Keterampilan perilaku latihan asertif menurut Lubis (2011:64), teknik ini mengajarkan klien untuk membedakan tingkah laku agresif, pasif, dan asertif.

Prosedur yang digunakan adalah bermain peran/diskusi kelompok. Teknik ini dapat membantu klien yang mengalami kesulitan untuk menyatakan atau menegaskan diri di hadapan orang lain. Pelatihan asertif biasanya digunakan untuk kriteria klien sebagai berikut :

1. Tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung.
2. Menunjukkan kesopanan secara berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya.
3. Memiliki kesulitan untuk mengatakan “tidak”.
4. Mengalami kesulitan mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya.
5. Merasa tidak memiliki hak untuk memiliki perasaan.

Melalui teknik permainan peran/diskusi kelompok, konselor akan memperlihatkan bagaimana kelemahan klien dalam situasi nyata.

Kemudian klien akan diajarkan dan diberi penguatan untuk berani menegaskan diri dihadapan orang lain.

Latihan Asertif menurut Corey (2009:154), merupakan penerapan latihan tingkah laku dengan sasaran membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Fokusnya adalah mempraktekkan melalui permainan peran/diskusi kelompok, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu-individu diharapkan mampu mengatasi ketidakmemadaannya dan belajar mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka itu.

Selain itu Gunarsih (2007:217), 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 beberapa definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa teknik latihan asertif adalah suatu teknik latihan yang diberikan kepada klien untuk membantu meningkatkan kemampuan mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan kepada orang lain, namun tetap menjaga dan menghargai perasaan serta hak-hak yang dimiliki orang lain.

3. Tujuan teknik Latihan Asertif

Tujuan Latihan Asertif Latihan asertif juga bertujuan untuk mengembangkan ekspresi perasaan baik positif maupun negative dan perasaan-perasaan kontradiktif. Teknik Latihan asertif merupakan sarana atau alat untuk memperbaiki dalam hubungan interpersonal kehidupan sehari-hari, teknik ini memungkinkan kita untuk meningkatkan hidup menjadi lebih baik dan efektif secara pribadi dan berinteraksi dengan lingkungan. Hal ini sesuai dengan pendapat Joice & Weill (Nursalim 2005:32) bahwa tujuan latihan asertif adalah sebagai berikut:

- a. mengembangkan ekspresi perasaan baik positif maupun negative
- b. mengekspresikan perasaan-perasaan kontradiktif,
- c. mengembangkan perilaku atas dasar prakarsa sendiri

Amal A. Mousa dkk, dalam *Journal of American Science*, (2011) menjelaskan bahwa tujuan dari teknik latihan asertif adalah untuk mengajarkan kepada konseli agar bertindak atau berbuat sesuai dengan kebutuhan dan keinginan mereka dengan tetap menghormati hak dan kepentingan orang lain.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan asertif yaitu untuk membantu mengoreksi perilaku yang tidak layak dan menjadikan konseli /siswa tegas tentang apa yang dia rasakan kemudian diungkapkan namun tetap menghormati orang lain

4. Komponen Bimbingan kelompok teknik Latihan Asertif

Layanan bimbingan kelompok berperan dua pihak, yaitu pemimpin kelompok dan peserta atau anggota kelompok.

a. Pemimpin Kelompok

Menurut Prayitno (2004:23) Pemimpin kelompok adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. . Secara khusus, PK diwajibkan menghidupkan dinamika kelompok di antara semua peserta seintensif mungkin yang mengarah kepada pencapaian tujuan-tujuan umum dan khusus bimbingan kelompok.

Menurut Prayitno (2004:35) Layanan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok harus menguasai dan mengembangkan kemampuan dan keterampilan dan sikap yang memadai untuk terselenggaranya proses kegiatan konseling secara efektif.

Seorang pemimpin kelompok harus menguasai kemampuan penerimaan tanpa pamrih, kepekaan terhadap suasana kelompok, kesediaan untuk menerima semua pendapat anggota kelompok, menguatkan anggota akan pilihannya dan memberikan rasa humor pada anggota kelompok. Keterampilan tersebut tak lain tak bukan agar terciptanya dinamika kelompok dan perasaan nyaman pada setiap

anggota terhadap keberlangsungan bimbingan kelompok. Selain itu pemimpin kelompok harus mampu menjadi pengatur jalannya kegiatan agar menjadi efektif dan tujuan yang telah ditetapkan di awal terealisasi di akhir bimbingan kelompok. Ini menjadi referensi bagi siapapun yang berkenan menjadi pemimpin kelompok bagi siswa/klienya.

b. Anggota Kelompok

Keanggotaan merupakan salah satu unsur pokok dalam proses bimbingan kelompok. Tanpa anggota tidaklah mungkin ada kelompok. Kegiatan konseling kelompok sebagian besar didasarkan atas peranannya para anggotanya. Jumlah anggota bimbingan kelompok antara 8-10 anggota saja. Hal ini dilakukan demi keefektifan bimbingan kelompok dan demi tercapainya terentasnya masalah tiap anggota kelompok. Selain jumlah, kelompok yang heterogen juga akan mempengaruhi kinerja kelompok.

5. **Dinamika Kelompok**

Selain peran pemimpin dan anggota kelompok, hal yang tak kalah penting dalam keberhasilan pelaksanaan konseling kelompok adalah dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah hubungan interpersonal yang ditandai adanya saling percaya, saling berbagi perasaan dan pengalaman, memiliki semangat yang tinggi, kerjasama dan menerima secara positif tujuan bersama. Menurut Prayitno (2004:48) dinamika kelompok

merupakan sinergi dan semua factor yang ada dalam suatu kelompok : artinya merupakan pengarahannya secara serentak semua factor yang dapat digerakkan dalam kelompok itu. Dengan demikian, dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi kelompok.

Hubungan interpersonal ini yang akan mewujudkan rasa kebersamaan dan saling percaya pada anggota kelompok. Selain itu hubungan interpersonal akan menyatukan kelompok untuk dapat menerima satu sama lain, saling mendukung dan percaya serta adanya kecenderungan untuk membentuk hubungan yang bermanfaat dan bermakna dalam kelompok.

Memfaatkan dinamika kelompok dalam bimbingan 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 selanjutnya dikuasai oleh individu-individu yang berkepribadian mantap. Keterampilan berkomunikasi secara efektif, sikap tenggang rasa, memberikan 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

Dapat disimpulkan bahwa kehidupan kelompok akan menimbulkan dinamika kelompok yang akan menentukan arah dan pencapaian tujuan kelompok, Anggota kelompok dapat mengembangkan kemampuan social

yang dimiliki, sikap tenggang rasa, pengembangan sikap, memberi dan menerima toleransi, mementingkan musyawarah serta berempati yang akan diwujudkan melalui dinamika kelompok. Melalui bimbingan kelompok, dinamika kelompok setiap anggota diharapkan mampu tegak sebagai individu yang ingin mengembangkan dirinya dalam hubungannya dengan orang lain

6. Bentuk-bentuk pelaksanaan Latihan Asertif

Corey (2009:156) mengemukakan tahapan dalam pelatihan asertif :

- a. Diawali dengan pengenalan mengenai kecemasan sosial yang tidak realistis , belajar menghapus respon yan tidak efektif yang mengakibatkan kurangnya ketegasan
- b. Memperkenalkan sejumlah latihan relaksasi dan menerangkan tingkah laku spesifik dalam situasi interpersonal yang menjadi masalah. Kemudian membuat perjanjian untuk menjalankan tingkah laku menegaskan diri yang semula dihindari sebelum memasuki sesi berikutnya.
- c. Anggota menerangkan tingkah laku menegaskan diri yang telah dijalankan oleh mereka dalam kehidupan nyata. Melakukan evaluasi jika apa yng dilakukan belum sepenuhnya berhasil.. Sejumlah kelompok cenderung berfokus pada permainan peran tambahan, evaluasi dan latihan, sedangkan kelompok lainnya berfokus kepada usaha mendiskusikan sikap-sikap dan perasaan-

perasaan yang telah membuat tingkahlaku menegaskan diri sulit dijalankan

Sedangkan menurut Sunardi (2010:82) prosedur umum dalam latihan asertif adalah sebagai berikut:

- a. Identifikasi masalah, yaitu dengan menganalisis permasalahan klien secara komprehensif yang meliputi situasi-situasi umum dan khusus di lingkungan yang menimbulkan kecemasan, pola respon yang ditunjukkan, faktor-faktor yang mempengaruhi, tingkat kecemasan yang dihadapi, motivasi untuk mengatasi masalahnya, serta sistem dukunga
- b. Pilih salah satu situasi yang akan diatasi, dengan memilih terlebih dahulu situasi yang menimbulkan kesulitan atau kecemasan paling kecil. Selanjutnya, secara bertahap menuju pada situasi yang lebih berat.
- c. Analisis situasi, yaitu dengan menunjukkan kepada klien bahwa terdapat banyak alternatif yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalahnya tersebut. Identifikasi alternatif penyelesaian masalah.
- d. Menetapkan alternatif penyelesaian masalah. Bersama-sama klien berusaha untuk memilih dan menentukan pilihan tindakan yang dianggap paling sesuai, mungkin, cocok, layak dengan keinginan dan kemampuan klien serta memiliki kemungkinan peluang berhasil paling besar.

- e. Mencobakan alternatif yang dipilih. Dengan bimbingan, secara bertahap klien diajarkan untuk mengimplementasikan pilihan tindakan yang telah dipilih.
- f. Dalam proses latihan, hendaknya diperhatikan hal-hal yang terkait dengan kontak mata, postur tubuh, gerak isyarat, ekspresi wajah, suara, pilihan kalimat, tingkat kecemasan yang terjadi, serta kesungguhan dan motivasinya.
- g. Diskusikan hasil, hambatan dan kemajuan-kemajuan yang terjadi, serta tindak lanjutnya.
- h. Klien diberi tugas untuk mencoba melakukan hal-hal yang sudah dibicarakan secara langsung dalam situasi yang nyata.
- i. Evaluasi hasil dan tindak lanjut.

C. Peningkatkan Sikap Suportif dalam Komunikasi Interpersonal dengan Bimbingan Kelompok Teknik Latihan Asertif

Dalam kehidupan sehari-hari, individu menghadapi situasi social bersama individu lain dan hal ini telah terbukti bahwa dalam situasi social masing-masing individu mengadakan komunikasi dengan individu lainnya melalui bahasa/berbicara atau gerakan tubuh lainnya. Sifat manusia yang unik dan dinamis membuat komunikasi interpersonal menjadi kompleks. Proses yang terjadi dalam diri seseorang pada akhirnya akan mempengaruhi bagaimana ia berfikir, persepsi, emosi, kecerdasan emosi serta kebutuhan dasar manusia merupakan factor yang berpengaruh dalam komunikasi interpersonal.

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. Selain itu, komunikasi interpersonal juga akan membantu perkembangan intelektual dan sosial siswa. Mengingat begitu pentingnya kemampuan komunikasi interpersonal bagi siswa dalam upaya meningkatkan hubungan sosial dengan orang lain serta prestasi akademik dan non akademik siswa, dalam hal ini siswa yang memiliki tingkat kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah perlu mendapat bantuan agar dapat memiliki hubungan yang baik dengan lawan bicaranya. Salah satu penunjang terbentuknya komunikasi interpersonal yang efektif adalah sikap suportif.

Bimbingan konseling terdapat banyak metode yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan sikap positif dalam komunikasi interpersonal, salah satu metode yang direkomendasikan untuk membantu siswa dalam meningkatkan sikap suportif dalam komunikasi interpersonal yaitu latihan asertif. Hal ini sejalan dengan Corey (2009), Latihan Asertif adalah suatu teknik untuk membantu klien dalam hal-hal sebagai berikut, yaitu :

- a. Tidak dapat mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung
- b. Menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendiring orang lain untuk mendahuluinya
- c. Memiliki kesulitan untuk mengatakan “tidak”

- d. Mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya
- e. Merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan dan pikiran sendiri

Latihan asertif adalah latihan kemampuan yang dapat membantu seseorang berperilaku asertif, dimana perilaku asertif merupakan perilaku interpersonal yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran dan perasaan. Sebagai salah satu strategi terapi, latihan asertif digunakan atau direkomendasikan untuk mengurangi dan menghilangkan gangguan kecemasan serta untuk meningkatkan kemampuan interpersonal individu. Teknik yang banyak digunakan dalam latihan asertif adalah latihan berperilaku, yaitu melakukan atau melatih suatu tindakan yang sesuai dan efektif untuk menghadapi kehidupan nyata yang menimbulkan permasalahan pada klien.

III. METEDOLOGI 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 akan mengadakan penelitian di SMP Negeri 26 Bandar Lampung th ajaran 2017/2018

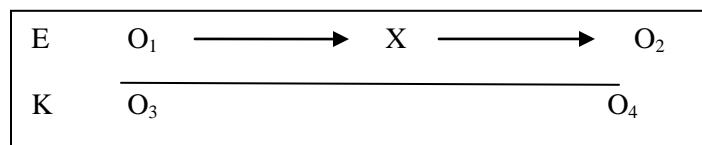
B. Metode Penelitian

Metode Penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu. Metode yang digunakan pada penelitian adalah eksperimen semu (*quasy experimental design*).Metode ini memiliki kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang diambil secara tidak random (Sugiyono, 2006:14).

C. Design Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *nonequivalent control group design*, yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah perlakuan terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono 2010:45). Subjek dikenakan perlakuan dengan dua kali pengukuran. Pengukuran yang pertama dilakukan sebelum diberi layanan bimbingan kelompok teknik latihan asertif dan pengukuran kedua dilakukan setelah diberi layanan bimbingan kelompok teknik latihan asertif.

Desain penelitian yang digunakan peneliti digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1 *nonequivalent control group design* (Sugiyono,2010)

Keterangan :

- O₁ = Pengukuran pertama berupa *pretest* dengan menggunakan skala sikap suportif dalam komunikasi interpersonal
- X = *Treatment* dilakukan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik latihan asertif untuk meningkatkan sikap suportif dalam komunikasi interpersonal siswa.
- O₂ = Pengukuran kedua berupa *posttest* untuk mengukur tingkat sikap suportif dalam komunikasi interpersonal siswa sesudah diberi perlakuan terhadap kelompok eksperimen, dalam *posttest* akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan apakah ada

peningkatan atau tidak sama sekali.

O₃= Pengukuran pertama berupa *pretest* untuk mengukur sikap suportif dalam komunikasi interpersonal terhadap kelompok kontrol.

O₄= Pengukuran kedua berupa *posttest* untuk mengukur sikap suportif dalam komunikasi interpersonal terhadap kelompok kontrol

D. Subjek Penelitian

Penelitian dilakukan di SMP N 26 Bandar Lampung. (Mustiqon 2012:28) menggambarkan subjek penelitian adalah yang terlibat dalam penelitian dan keberadaannya menjadi sumber data penelitian. Pengambilan subjek dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Teknik ini dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan berdasarkan strata dan random namun berdasarkan kriteria siswa yang tingkat sikap suportif dalam komunikasi interpersonalnya rendah.

Peneliti memberikan treatment berupa bimbingan kelompok, oleh karenanya peneliti mengambil subjek yang heterogen. Sebagai suatu proses, dinamika kelompok berupaya menciptakan situasi sedemikian rupa, sehingga membuat seluruh anggota kelompok merasa terlibat secara aktif dalam setiap tahap

perkembangan atau pertumbuhan kelompok. Tujuannya agar setiap orang merasakan dirinya sebagai bagian dari kelompok dan bukan orang asing. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara dengan guru BK yang kebetulan mengajar dikelas 8 dan merekomendasikan untuk menjaring subjek di kelas VIII D dan VIII E (Lampiran hal 125)

E. Variable dan Definisi Operasional

1. Variable Penelitian

Secara teoritis variable dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau objek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek yang lain Hatch dan Farhandy (Sugiyono 2010:59). Menurut hubungan antara satu variable dengan variable lain, maka macam-macam variable adalah

- a. Variable Independen adalah variable bebas yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variable dependen (terikat). Variable bebas pada penelitian ini adalah bimbingan kelompok teknik latihan asertif
- b. Variable Dependen adalah variable terikat yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variable bebas. Variable terikat pada penelitian ini adalah sikap positif dalam komunikasi interpersonal.

2. Definisi Operasional

a. Sikap suportif adalah sikap yang mengurangisikap defenisif dalam komunikasi seperti mmenyampaikan perasaan dengan jujur tanpa menilai, cenderung mampu berkerjasama dalam mencari pemecahan masalah, mampu berempati kepada orang lain, memperlakukan orang lain tanpa membeda-bedakan. memperlakukan orang lain, penuh rasa hormat dalam perbedaan pandangan serta tidak menggap pendapat sendiri yang paling benar.

b. Bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan dalam situasi kelompok untuk mengembangkan diri siswa, dimana terdapat interaksi antar anggota sehingga menimbulkan kelompok yang dinamis..Adapun tahap-tahap pelaksanaan bimbingan kelompok, yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap pengakhiran

Latihan asertif adalah penerapan latihan tingkah laku dengan sasaran membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan dalam situasi-situasi interpersonal.

F. Teknik Pengumpulan data

Peneliti harus menemukan instrument yang tepat dalam pengumpulan data untuk mendapatkan data yang valid dan reliable. Peneliti sudah menetapkan teknik yang akan digunakan dalam pengumpulan data yaitu :Skala Sikap Suportif dalam Komunikasi Interpersonal. Skala pada penelitian ini menggunakan skala Sikap Suportif dalam komunikasi interpersonal dengan model Likert. Peneliti menggunakan skala dengan 5 pilihan jawaban untuk mengetahui tingkat sikap suportif siswa dalam komunikasi interpersonal yang terjadi.

Menurut Azwar (2010:36), skala psikologi merupakan alat ukur aspek atau atribut afektif. Skala psikologi memiliki karakteristik antara lain: stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan, dikarenakan atribut psikologis diungkap secara tidak langsung lewat indikator-indikator perilaku sedangkan indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk item-item, maka skala psikologi selalu berisi banyak item, respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban benar atau salah. Skala psikologis ini digunakan untuk mengungkapkan aspek psikologi mengenai sikap suportif dalam komunikasi interpersonal.

Peneliti memperhatikan tujuan ukur, metode penskalaan dan format item yang dipilih, sehingga respon yang disajikan dalam skala adalah dalam bentuk pilihan jawaban yang terdiri dari lima jawaban kesesuaian antara responden dengan pernyataan yang disajikan. Jawaban kesesuaian antara responden

dengan pernyataan yang disajikan tersebut adalah: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-Ragu (RR), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka jawaban itu dapat diberi skor antara 1 sampai 5. Jawaban pada instrumen dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.1 Kategori Jawaban Skala Psikologi

No	Pertanyaan Positif		Pertanyaan Negatif	
	Jawaban	Nilai	Jawaban	Nilai
1	SS	5	SS	1
2	S	4	S	2
3	RR	3	N	3
4	TS	2	TS	4
5	STS	1	STS	5

Kriteria skala kemampuan komunikasi interpersonal siswa dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Untuk mengkategorikannya,

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

Keterangan: i = interval
 NT = Nilai tertinggi
 NR = Nilai terendah
 K = Kriteria

$$i = \frac{(42 \times 5) - (42 \times 1)}{3} = \frac{225 - 42}{3} = 61$$

Tabel 3.2 Kriteria Komunikasi Interpersonal Berdasarkan Skala

Interval	Kriteria
166 - 227	Tinggi
104-165	Sedang
42-103	Rendah

Semakin besar skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi pula sikap suportif dalam komunikasi interpersonal. Untuk lebih jelasnya, dibawah ini akan disajikan pengembangan kisi-kisi instrument penelitian kemampuan komunikasi interpersonal, sebagai berikut

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kemampuan Komunikasi Interpersonal (Lampiran hal 113)

Indikator	Deskriptor	No Item	
		Favorabel	Unfavorabel
Deskripsi	a. Tidak menjatuhkan harga diri orang lain	15, 9, 11	1, 4, 12
	b. Mengevaluasi gagasan orang lain bukan pada pribadinya	17, 24	2, 8
Orientasi masalah	a. Mengajak orang lain untuk bersama-sama mencapai tujuan/memecahkan masalah	33, 6	23
	b. Tidak mendominasi dalam kelompok	3, 13	41, 5

Spontanitas	a. Melakukan komunikasi tanpa motif terselubung	26	21
Empati	a. Memahami apa yang dirasakan orang lain	18,19, 31, 32	16,39, 35,25
Kesetaraan	a. Menempatkan diri setara dengan orang lain	14, 36	22, 7
	b. Tidak memaksakan kehendak	27, 10	20, 29
Provorsionalisme	a. Meninjau kembali perkataan yang akan diucapkan	34, 40	37. 28
	b. Tidak merasa paling benar/mutlak	30	38, 42

G. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

Dengan menggunakan instrument yang valid dan reliable dalam pengumpulan data bertujuan agar penelitian menjadi valid dan reliable

1. Uji Validitas

Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Menurut Azwar (2013 :132) “Relevansi item dengan indikator keprilakuan dan dengan tujuan ukur sebenarnya sudah dapat dievaluasi lewat nalar dan akal sehat yang mampu menilai apakah isi *instrument* memang mendukung konstruk teoritik yang diukur. Proses ini disebut dengan validitas logik sebagai bagian dari validitas isi”. Selain didasarkan pada penilaian penulis, juga memerlukan kesepakatan penilaian

dari beberapa penilai yang kompeten (*judgement expert*). Ahli yang dimintai pendapatnya adalah Dosen Bimbingan dan Ahli yang dimintai pendapatnya adalah 3 orang dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila.

Untuk menghitung koefisien validitas isi, penulis menggunakan formula Aiken's V yang didasarkan pada hasil penilaian panel ahli sebanyak n orang terhadap suatu item. Penilaian dilakukan dengan cara memberikan angka antara 1 (yaitu sangat tidak mewakili atau sangat tidak relevan) sampai dengan 4 (yaitu sangat mewakili atau sangat relevan). Rumus dari Aiken's V adalah sebagai berikut :

$$V = \sum S / [n(c-1)]$$

Keterangan :

n : Jumlah panel penilai (expert)

lo : Angka penilaian validitas terendah (dalam hal ini = 1)

c : Angka penilaian validitas tertinggi (dalam hal ini = 4)

r : Angka yang diberikan seorang penilai

s : r – lo

Tabel 3.4 Uji Validitas Isi (*Judgement Expert*)

No	Perhitungan Aiken's V	No	Perhitungan Aiken's V	No	Perhitungan Aiken's V	No	Perhitungan Aiken's V
1	0,55	13	0,66	25	0,66	37	0,66
2	0,66	14	0,66	26	0,66	38	0,66
3	0,66	15	0,66	27	0,66	39	0,66
5	0,66	16	0,66	28	0,66	40	0,66
5	0,66	17	0,66	29	0,66	41	0,66
6	0,66	18	0,66	30	0,55	42	0,66
7	0,66	19	0,55	31	0,66		
8	0,66	20	0,66	32	0,66		
9	0,66	21	0,55	33	0,66		
10	0,66	22	0,66	34	0,66		
11	0,55	23	0,66	35	0,66		
12	0,66	24	0,55	36	0,66		

Berdasarkan hasil perhitungan dengan rumus Aiken's V pernyataan dengan kriteria besarnya 0,66, maka pernyataan tersebut dikatakan valid dan dapat digunakan. Berdasarkan hasil uji ahli dari 42 pernyataan setelah dihitung koefisien validitas isi terdapat 36 pernyataan yang dinyatakan valid dan sisanya 6 pernyataan yang tidak valid karena hasil perhitungan Aiken's V <0,66. Pernyataan yang tidak valid yaitu nomor 1, 11, 19, 21, 24, dan 30 akan digunakan setelah memperbaikinya terlebih dahulu sesuai saran yang telah diberikan oleh 3 dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila (Lampiran hal 120)

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Suatu instrumen dikatakan reliabel atau tidak jika telah dihitung koefisien reliabilitasnya. Reliabilitas adalah derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Suatu data dinyatakan reliabel apabila dua atau lebih peneliti

dalam obyek yang sama menghasilkan data yang sama, atau satu peneliti dalam waktu yang berbeda menghasilkan data yang sama, atau sekelompok data bila dipecah menjadi dua menunjukkan data yang tidak berbeda (Sugiyono,2010).Uji reliabilitas dihitung dan dianalisis dengan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) menggunakan rumus *alpha crombach* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_t^2}{S_t^2} \right)$$

Keterangan:

- r_{11} : Reliabilitas instrumen
 k : Banyaknya butir pertanyaan
 $\sum S_t^2$: Jumlah varian butir
 S_t^2 : Varian total

Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas menggunakan kriteria reliabilitas (Sugiyono 2010) sebagai berikut :

Tabel 3.5Kriteria Reliabilitas

Koefisien r	Kategori
0,8 – 1,000	Sangat tinggi
0,6 – 0,799	Tinggi
0,4 – 0,599	Cukup
0,2- 0,399	Rendah
0,0-0,199	Sangat rendah

Berdasarkan hasil pengelolaan data skala yang telah diketahui berkontribusi maka selanjutnya dihitung reliabilitasnya dan diketahui hasilnya 0,752. Hal tersebut berarti bahwa reliabilitas dari skala tersebut masuk dalam kriteria reliabilitas yang tinggi karena reliabilitasnya antara 0,6 - 0,799(Lampiran hal 122)

H. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2010:56) Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus *uji wilcoxon*. Alasan peneliti menggunakan uji *Wilcoxon* karena subjek penelitian kurang dari 25, distribusi datanya dianggap tidak normal.

Statistik yang digunakan adalah nonparametrik dengan menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Tes*. Pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*)16. 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 statistik hitung (angka z output) < statistik tabel (tabel z), maka Haditerima (taraf signifikansi 5%)

Jika statistik hitung (angka z output) > statistik tabel (tabel z), maka Haditolak (taraf signifikansi 5%)

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 26 Bandar Lampung diperoleh sikap sportif dalam komunikasi interpersonal siswa dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan *uji Wilcoxon* diperoleh $z_{hitung} = -2,524 < z_{tabel} = 1,645$ maka H_{01} ditolak dan H_{a1} diterima. sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh $z_{hitung} = -1.367 < z_{tabel} = 1.645$ tetapi jika dilihat dari signifikansi peningkatan, sehingga dapat dinyatakan bahwa H_{a2} ditolak dan H_{02} .

Hal yang harus diperhatikan pemimpin kelompok adalah harus berani berimprovisasi dalam memberikan layanan walaupun tetap berpatokan pada modul yang sudah dibuat. Faktor tersebut sangat berpengaruh dalam dinamika kelompok yang akan muncul nantinya. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik latihan asertif dapat meningkatkan sikap sportif dalam komunikasi interpersonal siswa kelas VII SMP 26 Negeri Bandar Lampung.

B. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah diperoleh berkenaan dengan peningkatan keterampilan belajar menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik latihan asertif secara rutin karena hal ini dapat membantu meningkatkan sikap sportif siswa dalam komunikasi interpersonal secara efektif dan signifikan, setra membantu memecahkan masalah terkait masalah sosial lainnya.
2. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang komunikasi interpersonal siswa dengan layanan bimbingan kelompok hendaknya dapat menggunakan subjek yang lebih banyak.. Selain itu berikan lembar kerja pada siswa tiap pertemuan dan indikator pencapaian keberhasilan

DAFTAR PUSTAKA

- Arni, Muhammad. 2005. *Komunikasi Organisasi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta Rineka Cipta
- Aqib, Zainal. 2011. *Ikhtisar Bimbingan & Konseling Di Sekolah*. Surabaya: Yrama Widya
- Alvonco, Johnson. 2014. *Practical Communication Skill*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Corey, G. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dahlan, Syarifuddin. 2011. *Konseling Individual Konsep dan Aplikasi*. Bandar Lampung: Anugrah Utama Raharja
- Desmita, R. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Gunarsih, S. D. 2007. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta : Gunung Mulia
- Hidayat, Dasrun. 2012. *Komunikasi Antarpribadi dan Mediana*. Yogyakarta. Graha Ilmu
- Hartinah. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: Replika Aditama
- Ika, Trione. 2015. *Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode Games Social* (diakses 26 Oktober 2016)
- Musfiqon. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Prestasi Pustakarya.

- Nursalim, M. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press. Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Rakhmat, J. 2005. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sunardi. 2005. *Metodelogi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*, Jakarta: Bumi Aksara
- Santoso Edi & Setiansah Mite. 2012. *Teori Komunikasi*. Yogyakarta. Graha Ilmu
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitaitif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suranto. 2011. *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta : Graha Ilmu