

**PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN *EQUALITY* PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018**  
(Skripsi)

Oleh :

**RINA INTAN SARI**

**1313052046**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDARLAMPUNG  
2018**

## ABSTRAK

### **PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ASERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN *EQUALITY* PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Oleh

**RINA INTAN SARI**

Masalah penelitian ini adalah keterampilan *equality* dalam komunikasi interpersonal rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan *equality* komunikasi interpersonal siswa menggunakan konseling kelompok teknik *asertive training* pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018. Penelitian ini bersifat *pre-eksperimental* dengan *One Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian ini sebanyak 5 siswa yang memiliki keterampilan *equality* dalam komunikasi interpersonal rendah, dan pengambilan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *equality* komunikasi interpersonal. Hasil penelitian menunjukkan layanan konseling kelompok teknik *asertive training* dapat meningkatkan keterampilan *equality* komunikasi interpersonal pada siswa kelas X di SMA Negeri 11 Bandar Lampung, hal ini dibuktikan dengan analisis data menggunakan uji beda *Wilcoxon*, diperoleh  $z_{hitung} = -2.023 < z_{tabel} = 1.645$ .

**Kata kunci:** *asertive training*, *equality*, konseling kelompok,.

**PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN *EQUALITY* PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Oleh

**RINA INTAN SARI**

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  
2018**

Judul Skripsi

**: PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK  
TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK  
MENINGKATKAN KETERAMPILAN  
*EQUALITY* PADA SISWA KELAS X SMA  
NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG TAHUN  
PELAJARAN 2017/2018**

Nama Mahasiswa

**: Rina Intan Sari**

Nomor Pokok Mahasiswa

**: 1313052046**

Program Studi

**: Bimbingan dan Konseling**

Jurusan

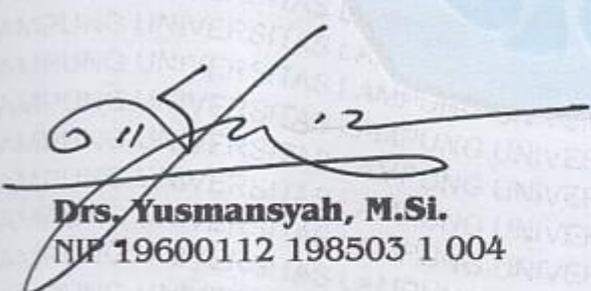
**: Ilmu Pendidikan**

Fakultas

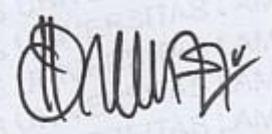
**: Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**MENYETUJUI**

**1. Komisi Pembimbing**

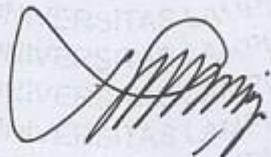
  
**Drs. Yusmansyah, M.Si.**

**NIP 19600112 198503 1 004**

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

**NIP 19790714 200312 2 001**

**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

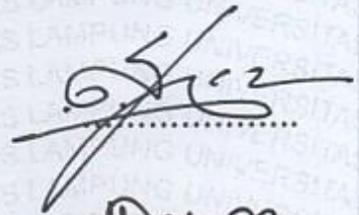
  
**Dr. Riswanti Rini, M.Si.**

**NIP 19600328 198603 2 002**

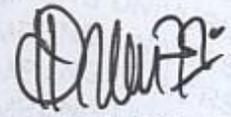
**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

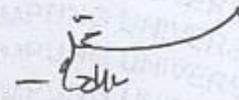
**Ketua : Drs. Yusmansyah, M.Si.**



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



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



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



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

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 11 Januari 2018**

## PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rina Intan Sari  
Nomor Pokok Mahasiswa : 1313052046  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN *EQUALITY* PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 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, 11 Januari 2018

Yang menyatakan,



**Rina Intan Sari**  
NPM 1313052046

## RIWAYAT HIDUP



Rina Intan Sari lahir di Suka Negeri, Kecamatan Gunung Labuhan, Kabupaten Way Kanan Provinsi Lampung tanggal 30 Juli 1995, sebagai anak pertama dari tiga bersaudara, pasangan Bapak Johansyah dan Ibu Siti Halimah.

Penulis menempuh pendidikan formal yang diawali dari : Pendidikan Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Suka Negeri lulus tahun 2007, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 4 Bukit Kemuning lulus tahun 2010, kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Bukit Kemuning diselesaikan tahun 2013. Pada tahun yang sama, yaitu 2013, 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).

Penulis juga terlibat dalam organisasi tingkat universitas, yaitu UKM Pramuka Unila dan menjabat sebagai Dewan Adat periode 2014-2015. Pada tahun 2016 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 1 Ulu Belu, kedua kegiatan tersebut dilaksanakan di Pekon Ngarip, kecamatan Ulu Belu, Kabupaten Tanggamus, Lampung.

## **MOTTO**

Jika engkau mengalami kegagalan tidak ada orang lain yang menyebabkannya, karena kesulitanmu adalah dirimu sendiri.

(Sandi Racana Putera Saburai, RI-PS Unila)

Kalau engkau tidak bisa menjadi batang nyiur yang tegar, jadilah segumpal rumput tetapi mampu memperindah taman.

(Sandi Racana Putera Saburai, RI-PS Unila)

Jangan melihat siapa yang berbicara, tetapi camkanlah apa yang dibicarakannya.

(Sandi Racana Putera Saburai, RI-PS Unila)

## PERSEMBAHAN

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

Ibu ku Siti Halimah dan bapak ku Johan Sah,  
tak lebih, hanya sebuah karya sederhana ini yang bisa  
kupersembahkan.

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

Adik-adik yang sangat kusayang:

Josi Reski dan Suci Intan Sari

Keluarga Besarku

Almamaterku 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 Penggunaan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Keterampilan *Equality* dalam Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. 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. Bapak Dr. H. 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 Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku dosen penguji. Terimakasih atas bimbingan, saran dan masukan bagi penulis yang sangat membantu dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA Drs. Muswardi Rosra M.Pd., Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd., , 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. Ibu Maria Habiba , selaku kepala SMA Negeri 11 Bandar Lampung, beserta para staff yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian.
9. Orang tua ku tercinta , bapak Johansyah dan Siti Halimah yang tak henti-hentinya menyayangiku, memberikan doa, nafkah, dukungan, motivasi, semangat untuk ku, serta dengan sabar menantikan keberhasilanku.
10. Adik-adikku Josi Rezki dan Suci Intan Sari yang selalu mendoakan dan menghibur ku tanpa bosan. Terima kasih ya dek.
11. Keluarga ku, mbah Mus, nenek, Bibik Nur, Mamang, Uwak, Yuk Mus, Septi, Lisa, Andre, Bagus, Ragil.
12. *My future* Apri Kurniawan, terimakasih selalu mendengarkan keluh kesah dan pemberian semangat serta kesabaran yang tiada habisnya.

13. Keluarga besar Racana Raden Intan Puteri Silamaya pangkalan Universitas Lampung, terimakasih atas tempahan dan pengalaman kehidupan yang telah diberikan.
14. Saudara seperjuangan racana Raden Intan Puteri Silamaya angkatan 32 : mbak Siti, Nila, Fitri, Reni, Uun, Bg Ipul, Andi, kak Diaz, kak Riski, Temu, Ayip, Vini, Desti, Hilda, kak Dini, Nita, Ewik, Udin, Hardi, Fais, kak Rohim. Terima kasih untuk cita, rasa, dan karsa nya.
15. Keluarga besar PPI Bukit Kemuning, terimakasih untuk asahan mental hidup yang telah diberikan, baik dari purna, kawan seperjuangan dan adik-adik.
16. Saudara seperjuangan PPI 0'11 (Novi, Cepty, Memey, Diana, Mia, Indah, Septi, Rosita, Leni, Sri, Topan, Prayoga, Supi, Yosi, Satrio, Roni, Dwi, Fahrul, Anton, Ayu, Imam, )
17. Sahabat yang biasa ku panggil “nyouk” : Shintanyouk, Yannayouk, Selynyouk.
18. Keluarga besar BK 2013 Universitas Lampung.
19. Penyukses seminar dan bimbingan ; Siska W, Fitri, Lilis, Leni, Lita, Intan, Riska A,
20. *Team* KKN + PPL di Pekon Ngarip, Ulubelu, Tanggamus : Eli, Hesti, Artika, Agata, Bella, Putra, Qodri, Adiem, dan Irham. Kebersamaan satu atap yang sangat berharga bagi penulis.
21. *Team* Sobat : kak Erwan, kak Arif v, Temu, kak Riski, Agus, kak Nurhud, Hanif, Fais, Dri, kak Yo. Terimakasih untuk rasa keluarga yang terbentuk.
22. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih.

23. 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, 19 Januari 2018

Penulis

Rina Intan Sari

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>v</b>
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang dan Masalah .....	1
1. Latar Belakang.....	1
2. Identifikasi Masalah.....	5
3. Batasan Masalah .....	5
4. Rumusan Masalah.....	5
B. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian .....	6
1. Tujuan Penelitian .....	6
2. Kegunaan Penelitian .....	6
C. Ruang Lingkup .....	7
D. Kerangka Pikir .....	7
E. Hipotesis .....	9
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Keterampilan <i>Equality</i> Komunikasi Interpersonal dalam Bimbingan Pribadi-Sosial .....	11
1. Bimbingan Pribadi-Sosial .....	11
2. Pengertian Komunikasi Interpersonal.....	13
3. Proses komunikasi interpersonal .....	14
4. Ciri-ciri Komunikasi Interpersonal.....	17
5. Keterampilan <i>Equality</i> .....	20
6. Pentingnya Komunikasi Interpersonal.....	21
B. Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> .....	22
1. Layanan Konseling Kelompok Teknik AT.....	22
2. Tujuan Konseling Kelompok Teknik AT .....	24
3. Asas-asas Konseling Kelompok Teknik AT.....	26
4. Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik AT...	27
C. Penggunaan Konseling Kelompok Teknik AT Untuk Meningkatkan Keterampilan <i>Equality</i> Komunikasi Interpersonal	41
<b>III. METODELOGI PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	45
B. Metode Penelitian.....	45

C.	Desain Penelitian.....	46
D.	Subjek Penelitian.....	47
E.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	49
F.	Teknik Pengumpulan Data .....	51
G.	Uji Validitas dan Reabilitas.....	52
H.	Teknik Analisis Data.....	54
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>		
A.	Hasil Penelitian .....	56
	1. Gambaran umum pra layanan .....	56
	2. Deskripsi Data .....	58
	3. Hasil Pelaksanaan Kegiatan .....	59
	4. Data <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> .....	75
	5. Analisis Data Hasil Penelitian.....	80
	6. Uji Hipotesis.....	82
B.	Pembahasan.....	83
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>		
A.	Kesimpulan .....	87
	1. Kesimpulan Statistik.....	87
	2. Kesimpulan Penelitian .....	88
B.	Saran.....	88
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>		
<b>LAMPIRAN</b>		

**DAFTAR TABEL**

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1 Alternatif Pilihan Jawaban Skala .....	52
Tabel 3.2 Kriteria Reabilitas .....	54
Tabel 4.1 Daftar Subjek Penelitian .....	57
Tabel 4.2 Kriteia Tingkat Komunikasi Interpersonal Siswa.....	58
Tabel 4.3 Data Siswa Subjek Penelitian .....	59
Tabel 4.4 Tahap Kegiatan Penelitian .....	60
Tabel 4.5 Skror Pretest dan Posttest.....	76
Tabel 4.6 Analisis Hasil Penelitian Menggunakan Uji Wilcoxon Pada Data Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen.....	81

**DAFTAR GAMBAR**

	<b>Halaman</b>
Gambar 1.1 Kerangka Pikir Penelitian.....	9
Gambar 2.1 Proses Komunikasi Interpersonal.....	15
Gambar 2.2 Tahap Pembentukan Dalam Konseling Kelompok .....	32
Gambar 2.3 Tahap Peralihan Dalam Konseling Kelompok.....	35
Gambar 2.4 Tahap Kegiatan Dalam Konseling Kelompok .....	36
Gambar 2.5 Tahap Pengakhiran Dalam Konseling Kelompok.....	38
Gambar 3.1 Desain Penelitian Peningkatan Komunikasi Interpersonal .	46
Gambar 4.1 Grafik Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Berdasarkan Hasil Pretest-Posttest .....	76
Gambar 4.2 Grafik Peningkatan Komunikasi Interpersonal Alvika .....	77
Gambar 4.3 Grafik Peningkatan Komunikasi Interpersonal Hanipah ....	78
Gambar 4.4 Grafik Peningkatan Komunikasi Interpersonal Mira .....	79
Gambar 4.5 Grafik Peningkatan Komunikasi Interpersonal Putri .....	79
Gambar 4.6 Grafik Peningkatan Komunikasi Interpersonal Siti .....	80

**DAFTAR LAMPIRAN**

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Kisi-kisi Skala Komunikasi Interpersonal.....	91
Lampiran 2 Skala Komunikasi Interpersonal Siswa .....	93
Lampiran 3 Modul.....	96
Lampiran 4 Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen.....	123
Lampiran 5 Foto-Foto Kegiatan Layanan Konseling Kelompok.....	134
Lampiran Penjaringan Subjek .....	135

## **I. PENDAHULUAN**

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

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

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan manusia. Dengan pendidikan diharapkan manusia dapat memberdayakan lingkungan sosialnya dan potensi alam untuk kepentingan hidupnya, selain itu juga dapat meningkatkan status sosial. Pendidikan adalah pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pengajaran, pelatihan atau penelitian. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal bertujuan untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas yaitu manusia yang cerdas, terampil, beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi luhur, sehat jasmani dan rohani, serta mempunyai semangat patriotisme terhadap bangsa dan negara sesuai dengan jenis dan tingkat pendidikan masing-masing.

Proses pelaksanaan pendidikan di dalamnya, manusia tidak dapat terlepas dari hubungan sosial. Manusia ingin bergabung dengan orang lain, ingin mengendalikan dan dikendalikan, dan ingin mencintai dan dicintai. 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. 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.

Memenuhi tugas perkembangan di atas, penting bagi seorang remaja untuk berkomunikasi dan bergaul baik dengan teman sebaya, lawan jenis, orang tua, bahkan anak-anak. Terpenuhi dengan baik atau tidaknya tugas perkembangan remaja pada aspek perkembangan sosial tentu juga akan dipengaruhi oleh baik atau tidaknya keterampilan *equality* dalam komunikasi interpersonal remaja. Sehingga untuk dapat memenuhi tugas perkembangan tersebut, penting bagi remaja untuk memiliki keterampilan *equality* dalam komunikasi interpersonal yang baik dalam dirinya.

Keterampilan *equality* dalam komunikasi interpersonal merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari seorang remaja, terutama saat menjadi siswa disekolah. Interaksi ini mendukung proses belajar mengajar, perkembangan sosial dan intelektual, pembentukan jadi diri melalui komunikasi dengan warga sekolah baik teman, guru, staff sekolah dan lain-lain. Di sekolah, siswa dituntut untuk menyampaikan ide ataupun gagasannya dalam kelompok diskusi atau ketika diberi kesempatan oleh guru mengenai materi yang telah disampaikan. Siswa pun harus menghargai adanya perbedaan suku, budaya maupun agama. Bagi siswa yang memiliki keterampilan *equality* dalam komunikasi interpersonal maka hal tersebut akan mudah untuk dilakukan, akan tetapi hal tersebut akan sulit dilakukan bagi anak yang tidak memiliki keterampilan tersebut.

Akan terjadi hal yang sama ketika bergaul dengan teman sebaya, siswa yang memiliki keterampilan *equality* dalam komunikasi interpersonal baik akan mudah bergaul, berkomunikasi, dan menyampaikan apa yang ia rasakan dengan baik.

Tanpa adanya keterampilan *equality* dalam komunikasi interpersonal yang baik, siswa akan kesulitan dalam proses berinteraksi. Hal tersebut akan memengaruhi proses pembelajaran sehingga perkembangan sosial, belajar, dan intelektual siswa akan terganggu.

Program bimbingan dan konseling di sekolah dimaksudkan untuk membantu siswa agar dapat berkembang secara optimal sesuai kemampuan, minat dan bakat. Dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan *equality* dalam komunikasi interpersonalnya, layanan bimbingan dan konseling dapat digunakan. Menurut Prayitno (2009 : 39) layanan bimbingan dan konseling dibagi menjadi beberapa layanan, yaitu layanan informasi, layanan orientasi, penempatan dan penyaluran, pembelajaran, konseling individual, bimbingan kelompok dan konseling kelompok. 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 keterampilan *equality* dalam 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.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti berkesimpulan bahwa layanan konseling kelompok adalah layanan yang sangat tepat untuk mengatasi permasalahan didalam penelitian ini yaitu keterampilan *equality* dalam komunikasi interpersonal siswa yang rendah.

Teknik yang dapat digunakan salah satunya adalah teknik *assertive training*. Latihan asertif adalah prosedur perubahan perilaku yang mengajarkan, membimbing, melatih dan mendotong klien untuk menyatakan dan berperilaku tegas dalam situasi tertentu, menurut Corey (2009 :214) 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. Mengekspresikan perasaan secara bebas, menjadi diri sendiri adalah tindakan yang muncul setelah mendapatkan latihan asertif.

Berdasarkan penelitian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Penggunaan Konseling kelompok Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Equality* Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. Yang diharapkan secara optimal siswa dapat mengalami perubahan dan mencapai peningkatan yang baik setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok teknik *assertive training*.”

## 2. Identifikasi Masalah

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

- a) Terdapat siswa yang kurang mampu menghargai temannya yang berbeda suku.
- b) Ditemukan siswa yang terlihat memaksakan kehendaknya ketika dengan temannya.
- c) Terdapat siswa yang terlihat tidak menghargai pendapat temannya.

## 3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka agar dalam penelitian ini tidak terjadi penyimpangan yang tidak diinginkan peneliti membatasi masalah mengenai :

“Penggunaan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Untuk meningkatkan Keterampilan *Equality* Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”.

## 4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah, maka masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya keterampilan *equality* dalam komunikasi interpersonal pada siswa kelas X. Maka rumusan masalahnya adalah apakah penggunaan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat meningkatkan keterampilan *equality* komunikasi

interpersonal pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018?

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

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana penggunaan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat meningkatkan keterampilan *equality* komunikasi interpersonal pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018.

### **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 teknik *assertive training*.

#### 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:

1. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini masuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling.

2. Ruang Lingkup Objek

Objek dalam penelitian ini adalah meningkatkan keterampilan *equality* dalam komunikasi interpersonal siswa menggunakan konseling kelompok teknik *assertive training*.

3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di SMA Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

4. Ruang Lingkup Tempat

Tempat dalam penelitian ini adalah SMA Negeri 11 Bandar Lampung.

5. Ruang Lingkup Waktu

Waktu dalam penelitian ini adalah Tahun Pelajaran 2017/2018.

### **D. Kerangka Pikir**

Komunikasi interpersonal pada hakikatnya adalah suatu proses. Kata lain dari proses, ada yang menyebutkan sebagai sebuah transaksi dan interaksi. Menurut Arni Muhammad (2005), komunikasi interpersonal adalah proses pertukaran informasi diantara seseorang dengan paling kurang seorang lainnya atau biasanya diantara dua orang yang dapat langsung diketahui balikkannya (komunikasi langsung).

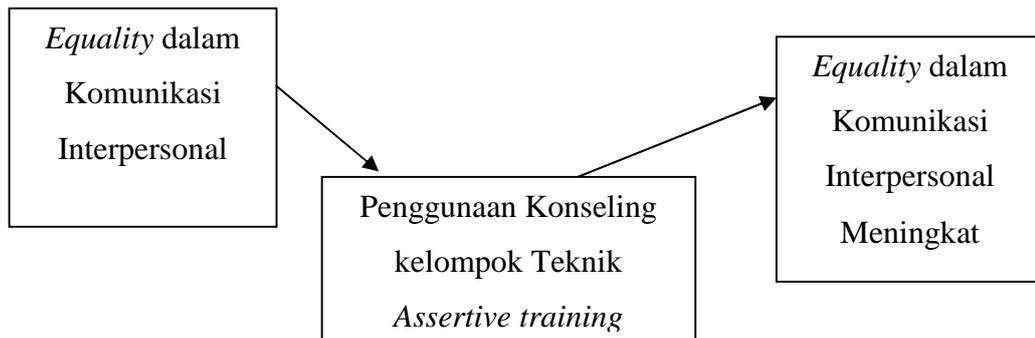
Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya keterampilan *equality* dalam komunikasi interpersonal. Sebagai makhluk sosial dan juga anggota masyarakat, setiap siswa hendaknya memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik guna menunjang terjalannya interaksinya dengan teman sebaya, guru atau warga sekolah lainnya.

*Equality*, atau kesetaraan adalah pengakuan bahwa kedua belah pihak memiliki kepentingan kedudukan dan sama-sama bernilai. Kurangnya keterampilan *equality* dalam komunikasi interpersonal yang dimiliki oleh siswa, akan berdampak negatif pada siswa tersebut. Siswa yang kurang dapat berkomunikasi akan dapat menghambat pembentukan kepribadian dan aktualisasi diri dalam kehidupan, terutama dalam meraih prestasi di sekolah dan dikhawatirkan dapat menimbulkan masalah-masalah lain yang lebih kompleks lagi. Dengan demikian siswa yang memiliki keterampilan *equality* dalam komunikasi interpersonal rendah perlu mendapatkan penanganan khusus.

Penelitian ini peneliti mencoba mengemukakan *alternative* lain untuk menyelesaikan masalah tersebut yaitu melalui teknik *assertive training*. Menurut Corey (2009 : 213) 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. Dalam berhubungan dengan orang lain seseorang diharapkan dapat berperilaku asertif, artinya seseorang mampu mengekspresikan diri secara terbuka tanpa menyakiti dan melanggar hak

orang lain. Dengan teknik *assertive training* diharapkan dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal pada siswa.

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 kurang memiliki keterampilan *equality* dalam komunikasi interpersonal diberikan perlakuan berupa konseling kelompok teknik latihan asertif, sehingga diharapkan setelah diberikan perlakuan tersebut, maka siswa akan memperoleh perubahan yaitu berupa peningkatan keterampilan *equality* dalam komunikasi interpersonal.

## E. Hipotesis

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

Sugiyono (2012:96) mengemukakan “hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”.

Hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti adalah keterampilan *equality* komunikasi interpersonal dapat meningkat menggunakan konseling kelompok teknik *assertive training* di SMA Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Peajaran 2017/2018.

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

Ha : Keterampilan *equality* komunikasi interpersonal dapat ditingkatkan menggunakan konseling kelompok teknik *assertive training* pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018.

Ho : Keterampilan *equality* komunikasi interpersonal tidak dapat ditingkatkan menggunakan konseling kelompok teknik *assertive training* pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

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

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

Komunikasi interpersonal erat kaitannya dengan bidang pribadi-sosial. Bimbingan pribadi sosial berarti bimbingan dalam menghadapi keadaan batinnya sendiri dan mengatasi pergumulan-pergumulan dalam hatinya sendiri dalam mengatur dirinya sendiri dibidang kerohanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang, penyaluran nafsu seksual dan sebagainya, serta bimbingan dalam membina hubungan kemanusiaan dengan sesama diberbagai lingkungan pergaulan sosial (Sukardi, 2007:53). Bidang ini dapat dirinci menjadi pokok-pokok berikut:

- a. Pemantapan sikap dan kebiasaan serta pengembangan wawasan dalam beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
- b. Pemantapan pemahaman tentang kekuatan diri dan usaha pengembangannya untuk kegiatan-kegiatan yang kreatif , dan produktif, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun untuk peranannya dimasa depan.
- c. Pemantapan pemahaman tentang kelemahan diri dan usaha penanggulangannya

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

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:

- a. Pemantapan kemampuan berkomunikasi, baik melalui ragamlisan dan tulisan secara efektif
- b. Pemantapan kemampuan menerima dan menyampaikan pendapat serta berargumentasi 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.

## **2. Pengertian Komunikasi Interpersonal**

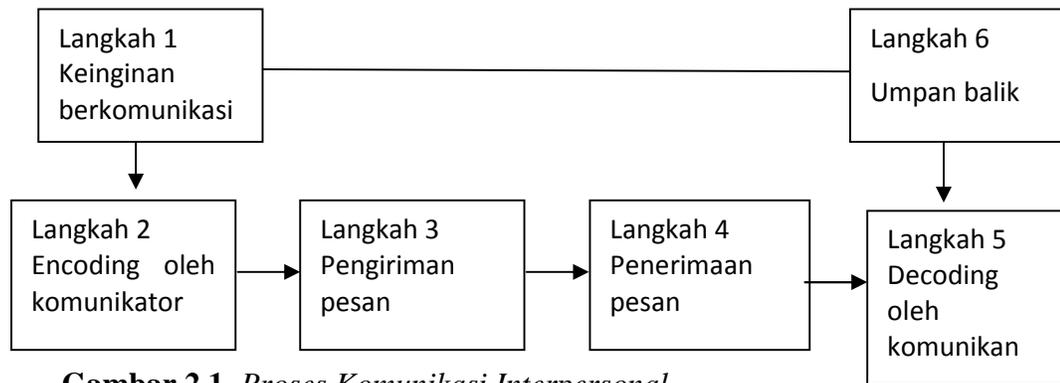
Pada hakikatnya komunikasi interpersonal adalah komunikasi antara komunikator dan komunikan. Komunikasi ini paling efektif mengubah sikap, pendapat, atau perilaku seseorang. Komunikasi interpersonal atau

komunikasi antarpribadi adalah proses penyampaian dan penerimaan pesan antara pengirim pesan (sender) dengan penerima (receiver) baik secara langsung maupun tidak langsung (Suranto, 2011:5). Menurut Devito 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. Deddy Mulyana 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 beberapa pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal adalah proses komunikasi yang terjadi antara dua orang atau lebih secara langsung (tatap muka) dan terjadi timbal balik secara langsung pula baik secara verbal maupun non-verbal.

### **3. 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*

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, IOataupun 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, komunikator 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 terima 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 adalah proses komunikasi yang terjadi antara dua orang atau lebih secara langsung (tatap muka) dan terjadi timbal balik secara langsung pula baik secara verbal maupun non-verbal.

Ciri-ciri komunikasi interpersonal (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 pesa, 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, buka tertulis. Disamping itu, forum komunikasi yang dipilih biasanya juga cenderung versifat nonformal, seperti percakapan intim dan lobi, bukan forum formal seperti rapat,

c. Umpan balik segera

Oleh karena komunikasi biasanya mempertemukan para pelaku komnikasi secara bertatap muk, 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.

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.

Kesetaraan (*Equality*), ialah pengakuan bahwa kedua belah pihak memiliki kepentingan, kedua belah pihak sama-sama bernilai dan berharga, dan saling memerlukan memang secara alamiah ketika dua orang berkomunikasi secara interpersonal, tidak pernah tercapai suatu situasi yang menunjukkan kesetaraan atau kesamaan secara utuh diantara keduanya. Pastilah salah satu lebih kaya, lebih pintar, lebih muda, lebih berpengalaman dan sebagainya. Namun kesetaraan yang dimaksud di sini adalah berupa pengakuan atau kesadaran, serta kerelaan untuk menempatkan diri setara dengan patner komunikasi.

Dengan demikian dapat dikemukakan indikator kesetaraan menurut Devito (Suranto, 2011:82-84), meliputi :

1. Menempatkan diri setara dengan orang lain
2. Menyadari akan adanya kepentingan yang berbeda
3. Mengakui pentingnya kehadiran orang lain
4. Tidak memaksakan kehendak
5. Komunikasi dua arah
6. Saling memerlukan
7. Suasana komunikasi : akrab dan nyaman

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

(*positiveness*) dan kesetaraan (*equality*). Dan indikator kesetaraan (*equality*) adalah : (1) menempatkan diri setara dengan orang lain, (2).menyadari akan adanya kepentingan yang berbeda, (3). mengakui pentingnya kehadiran orang lain, (4). tidak memaksakan kehendak, (5).komunikasi dua arah, (6). saling memerlukan, (7).suasana komunikasi : akrab dan nyaman

## **5. Pentingnya Komunikasi Interpersonal**

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

- a) Komunikasi interpersonal membantu perkembangan intelektual dan sosial kita;
- b) Identitas dan jati diri kita terbentuk dalam dan lewat komunikasi dengan orang lain;
- c) 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;
- d) 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. Komunikasi juga memberikan berbagai informasi yang dapat membantu individu untuk belajar dan mengembangkan kemampuan intelektualnya. Kondisi mental seseorang juga dipengaruhi oleh kualitas komunikasinya. Oleh karena itu, sebagai makhluk sosial komunikasi interpersonal merupakan hal yang penting bagi individu.

## **B. Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training***

### **1. Pengertian 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 kurangnya keterampilan *equality* dalam komunikasi interpersonal.

Pengertian dari Harrison tadi, sejalan dengan pendapat dari Nurihsan (2009:24) 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.

Menggunakan 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”.

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.

## **2. Tujuan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training***

Teknik *assertive training* dalam pelaksanaannya tentu memiliki beberapa tujuan yang ingin dicapai oleh konselor dan klien. Corey (2009:338) menjelaskan bahwa *assertive training* membantu klien belajar kemandirian sosial yang diperlukan untuk mengekspresikan diri mereka dengan tepat.

Terdapat beberapa tujuan assertive training yaitu :

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

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

### 3. Asas-Asas Konseling kelompok

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.

#### **4. Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training***

Prosedur adalah tata cara melakukan suatu instruksi. Pelaksanaan *assertive training* memiliki beberapa tahapan atau prosedur yang akan dilalui ketika pelaksanaan latihan. Pada umumnya teknik untuk melakukan latihan asertif, mendasarkan pada prosedur belajar dalam diri seseorang yang perlu diubah, diperbaiki dan diperbarui. Masters

(dalam Gunarsih, 2007:217-220) meringkas beberapa jenis prosedur latihan asertif, yakni:

1. Identifikasi terhadap keadaan khusus yang menimbulkan persoalan pada klien.
2. Memeriksa apa yang dilakukan atau dipikirkan klien pada situasi tersebut.
3. Dipilih sesuatu situasi khusus di mana 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, inadkuat) 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.

Umumnya, terdapat empat tahap pelaksanaan kegiatan konseling kelompok, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan kegiatan dan tahap pengakhiran. Dibawah ini akan dijelaskan satu persatu tahapan yang ada dalam pelaksanaan konseling kelompok :

#### **a. Tahap 1 : Tahap Pembentukan**

Tahap pembentukan kelompok sering disebut dengan tahap awal dalam konseling kelompok. Tahap awal adalah saat-saat orientasi dan penggalian yang meliputi penentuan struktur kelompok, pengenalan dan penggalian harapan atau keinginan anggotanya. Dalam tahap ini anggota kelompok mempelajari fungsi kelompok, memperjelas harapan-harapan mereka, mempertegas tujuan-tujuan mereka dan mencapai posisinya dalam kelompok. Dalam tahap ini anggota

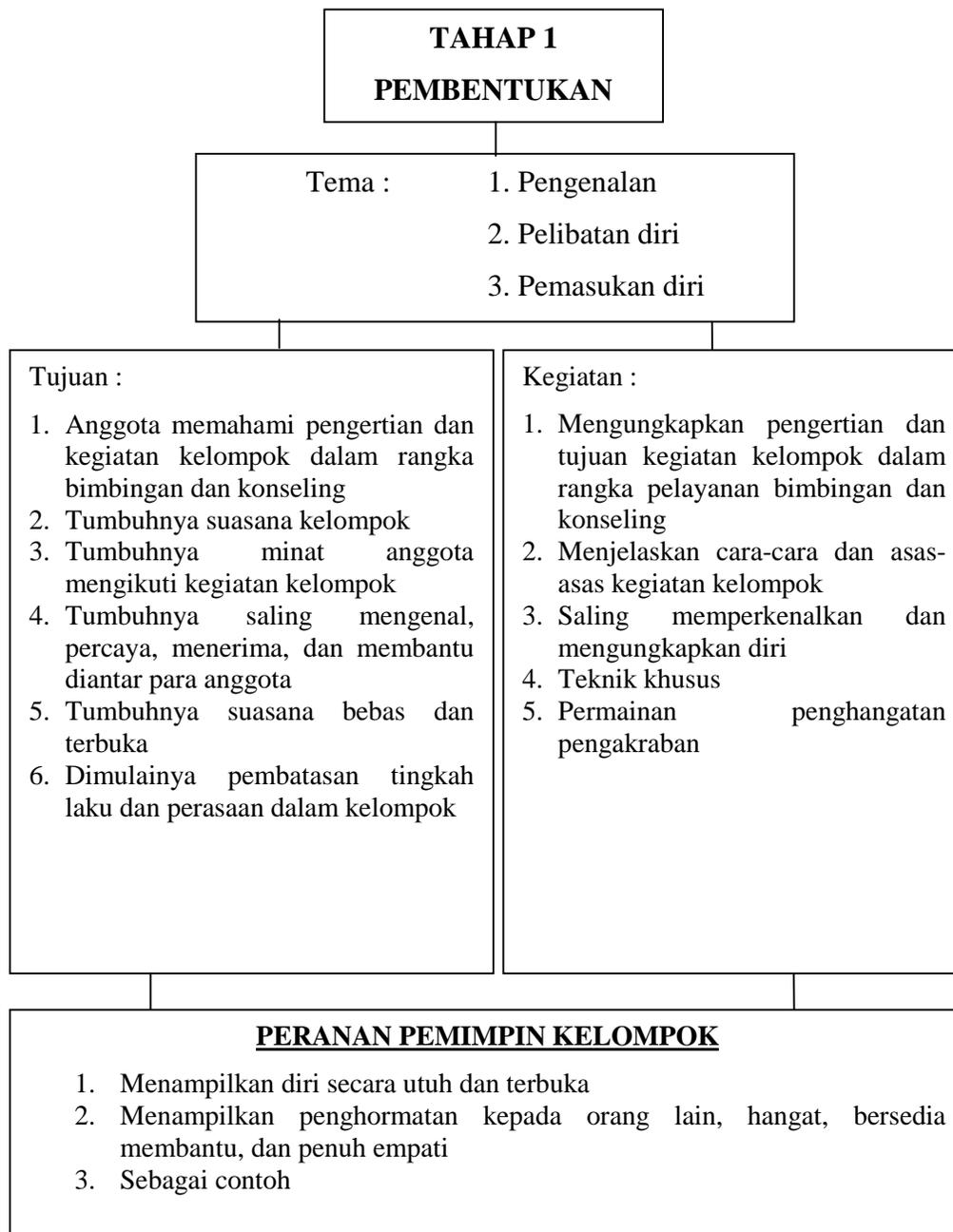
kelompok mulai memperkenalkan diri dan belajar bagaimana untuk terlibat dalam interaksi kelompok.

Fungsi dan tugas utama pemimpin selama tahap ini adalah mengajarkan bagaimana cara untuk berpartisipasi dengan aktif sehingga dapat meningkatkan peluang mereka untuk mendapatkan kelompok yang produktif. Selain itu mengajarkan kepada anggota dasar hubungan antara manusia seperti mendengarkan dan menanggapi dengan aktif.

Menurut Prayitno (2004:20) kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap awal, adalah :

1. Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan konseling kelompok
2. Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan konseling kelompok.
3. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri.
4. Permainan penghangatan/pengakraban.

Berikut ini adalah bagan yang meringkas kegiatan yang dilakukan pada tahap 1 yaitu tahap pembentukan :



**Gambar 2.2.** Tahap pembentukan dalam konseling kelompok.

**b. Tahap II : Peralihan**

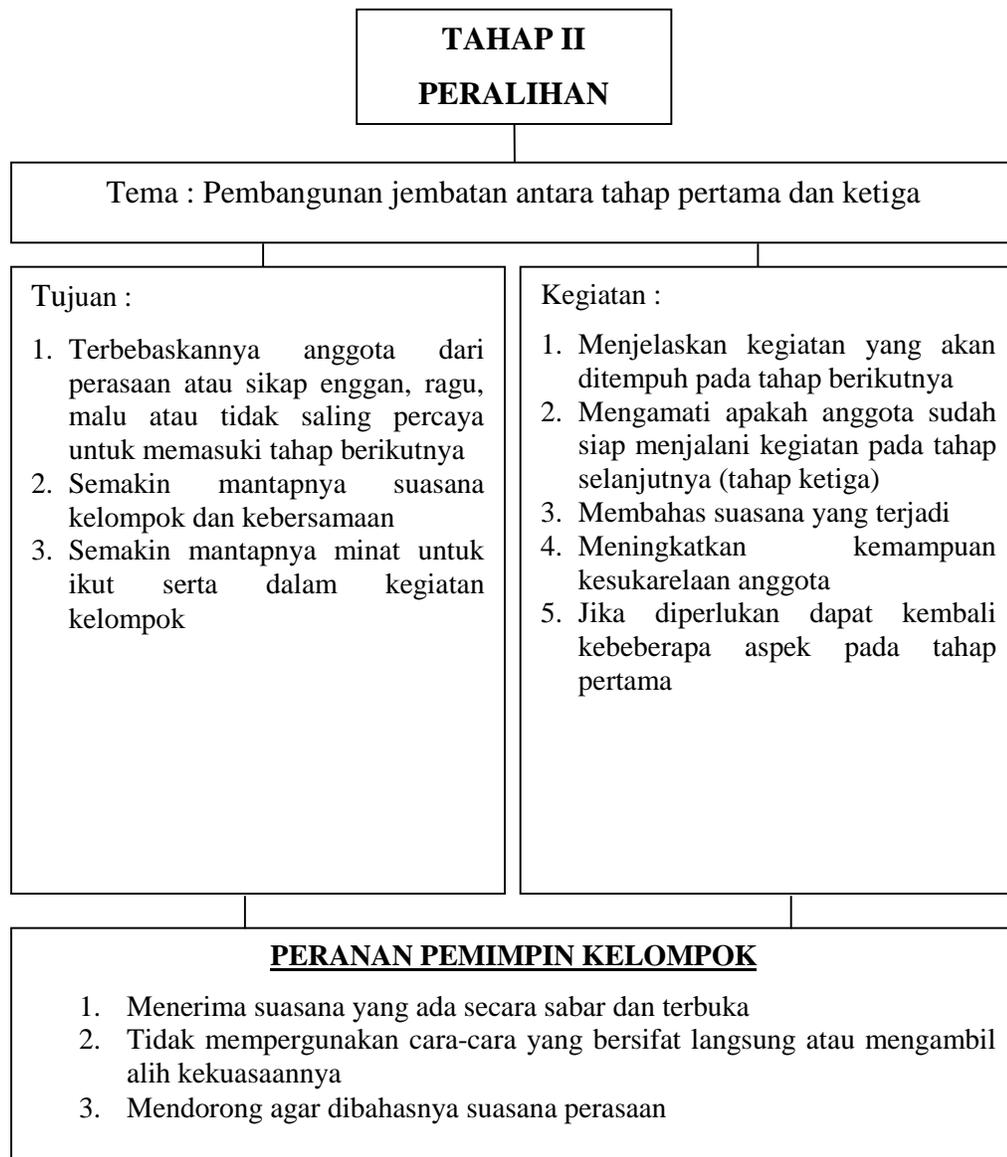
Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga. Adapun dari tahap peralihan adalah terbebaskan anggota dari perasaan atau sikap enggan, rag, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya, makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan, makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap berikutnya, meningkatkan keikutsertaan anggota.

Menurut Prayitno (2004:21) kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini, adalah :

- 1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
- 2) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga).
- 3) Membahas suasana yang terjadi.
- 4) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
- 5) Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama.

Berikut ini adalah bagan yang meringkas kegiatan yang dilakukan pada tahap 2 yaitu tahap peralihan :



Gambar 2.3. Tahap peralihan dalam konseling kelompok

### c. Tahap III : Tahap Kegiatan

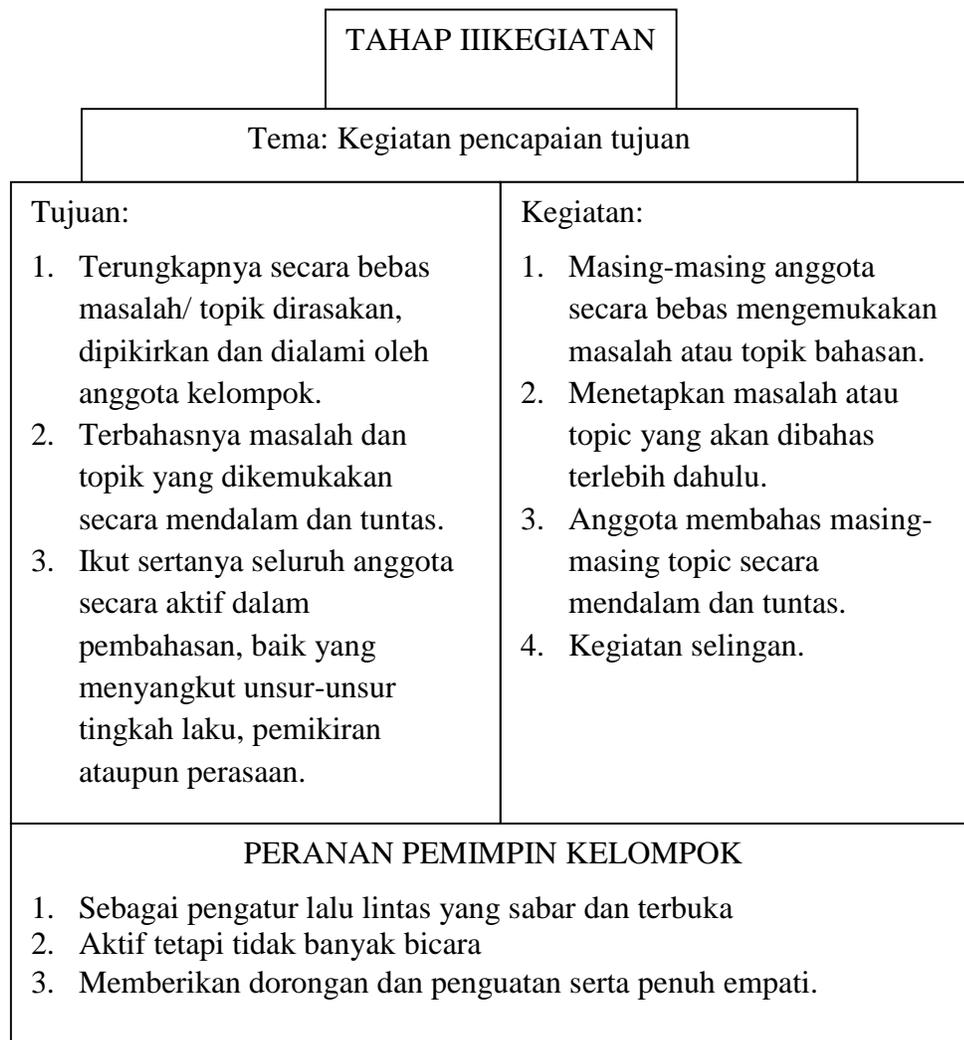
Tahap kegiatan bertujuan membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Dalam tahap ini pemimpin kelompok mengumumkan suatu masalah atau topik tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal belum jelas yang menyangkut masalah atau topik tersebut secara tuntas dan mendalam. Adapun peranan pemimpin kelompok adalah sebagai pengatur lalu lintas yang sabar dan terbuka, aktif tetapi tidak banyak bicara. Corey (1985:105) dalam Kurnanto (2013:160) mengemukakan tahap ini ditandai adanya eksplorasi masalah-masalah yang nampak dengan tindakan yang efektif untuk menghasilkan perubahan-perubahan yang dikehendaki.

Menurut Prayitno (2004:24) kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah :

- 1) Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah.
- 2) Menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.
- 3) Anggota membahas masing-masing masalah secara mendalam dan tuntas.
- 4) Kegiatan selingan.

Pada tahap ini dinamika kelompok betul-betul harus terwujud, dimana semua kelompok dapat berinteraksi secara dinamis dalam membahas berbagai persoalan yang telah ditentukan secara bersama-sama.

Berikut ini adalah bagan yang meringkas kegiatan yang dilakukan pada tahap 3 yaitu tahap kegiatan :



Gambar 2.4. Tahap Kegiatan dalam Konseling Kelompok

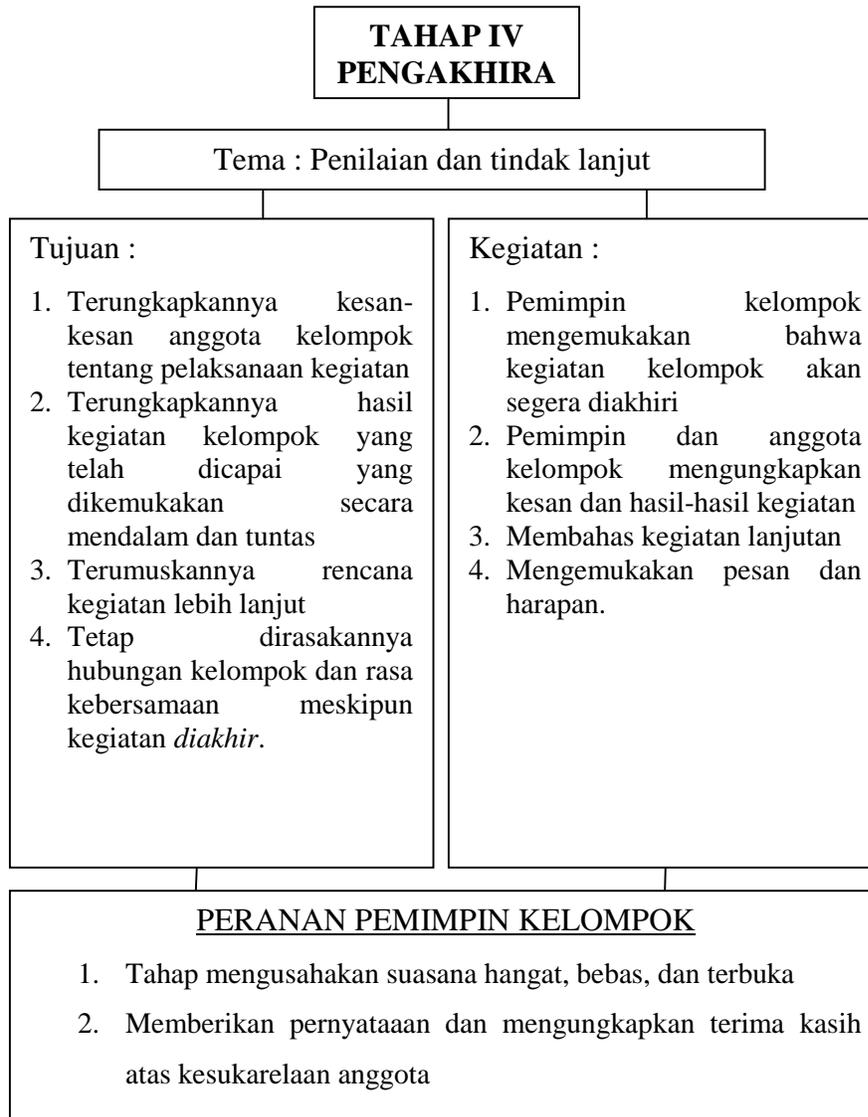
**d. Tahap IV : Tahap Pengakhiran**

Pada tahap pengakhiran konseling kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai seyogyanya mendorong kelompok itu harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh. Dalam hal ini ada kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan berhenti melakukan kegiatan, dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan. Ada beberapa hal yang dilakukan pada tahap ini, yaitu:

- a. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
- b. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan
- c. Membahas kegiatan lanjutan
- d. Mengemukakan pesan dan harapan

Setelah kegiatan kelompok memasuki pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang mereka pelajari (dalam suasana kelompok), pada kehidupan nyata mereka sehari-hari.

Berikut ini adalah bagan yang meringkas kegiatan yang dilakukan pada tahap 4 yaitu tahap pengakhiran :



Gambar 2.5. Tahap Pengakhiran dalam konseling kelompok.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *assertive training* merupakan terapi perilaku yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan individu yang diganggu kecemasan dengan berbagai teknik yang ada agar individu tersebut dapat memiliki perilaku asertif yang diinginkan. Dengan demikian, untuk meningkatkan komunikasi interpersonal, konseling kelompok teknik *assertive training* dapat digunakan. Dalam penelitian ini klien akan melakukan permainan peran (*role play*) sesuai dengan apa yang ia perlihatkan.

**Tabel 2. 1 Ringkasan Pertemuan Konseling Kelompok**

Pertemuan	Tahapan	Waktu	Kegiatan
1	Pembentukan	10 menit	Perkenalan lebih mendalam, menjelaskan pengertian tujuan, asas-asas konseling kelompok dan permainan : udara, darat dan laut.
	Peralihan	5 menit	Menjelaskan kegiatan selanjutnya, menegaskan kembali kegiatan konseling kelompok, dan melihat kesiapan anggota kelompok untuk melakukan kegiatan selanjutnya.
	Kegiatan	40 menit	Mendiskusikan dan menceritakan tentang menempatkan diri setara dengan orang lain, bermain peran, dan diskusi mengenai bermain peran yang telah dilakukan.
	Pengakhiran	5 menit	Mengemukakan kesan-kesan pertemuan, pemimpin kelompok memberikan tugas dan menanyakan pertemuan selanjutnya kapan dan dimana.
2	Pembentukan	5 menit	Topik netral, dan permainan : warna-warni berdiri
	Peralihan	5 menit	Menjelaskan kegiatan selanjutnya dan melihat kesiapan anggota kelompok.
	Kegiatan	40 menit	Mediskusikan dan menceritakan tentang pentingnya kehadiran orang lain, tersebut, bermain peran, dan diskusi mengenai permainan peran yang telah dilakukan.
	Pengakhiran	5 menit	Mengemukakan kesan-kesan pertemuan, pemimpin kelompok memberikan tugas dan menanyakan pertemuan selanjutnya kapan dan dimana.
3	Pembentukan	5 menit	Topik netral, dan permainan : lanjutkan cerita
	Peralihan	5 menit	Menjelaskan kegiatan selanjutnya dan melihat kesiapan anggota kelompok.
	Kegiatan	40 menit	Mediskusikan dan menceritakan tentang menyadari kepentingan yang berbeda-beda, bermain peran, dan diskusi mengenai permainan peran yang telah dilakukan.
	Pengakhiran	5 menit	Mengemukakan kesan-kesan pertemuan, pemimpin kelompok memberikan tugas dan menanyakan pertemuan selanjutnya kapan dan dimana.
4	Pembentukan	5 menit	Topik netral, dan permainan : mengapa karena
	Peralihan	5 menit	Menjelaskan kegiatan selanjutnya dan melihat kesiapan anggota kelompok.
	Kegiatan	40 menit	Mediskusikan dan menceritakan tentang tidak memaksakan kehendak, bermain peran, dan diskusi mengenai permainan peran yang telah dilakukan.
	Pengakhiran	5 menit	Mengemukakan kesan-kesan pertemuan, pemimpin kelompok memberikan tugas dan menanyakan pertemuan selanjutnya kapan dan dimana.
5	Pembentukan	5 menit	Topik netral, dan permainan : gerak tiru
	Peralihan	5 menit	Menjelaskan kegiatan selanjutnya dan melihat kesiapan anggota kelompok.
	Kegiatan	40 menit	Mediskusikan dan menceritakan tentang suasana komunikasi akrab dan nyaman, bermain peran, dan diskusi mengenai permainan peran yang telah dilakukan.
	Pengakhiran	5 menit	Mengemukakan kesan-kesan pertemuan, menanyakan pertemuan selanjutnya kapan dan dimana untuk <i>pre test</i> .

**C. Penggunaan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Equality* dalam Komunikasi Interpersonal.**

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

individu dikatakan memiliki perilaku komunikasi interpersonal yang efektif apabila ia mampu menanggapi informasi yang diterima dengan senang hati dalam menghadapi hubungan interpersonal, dapat berempati, artinya mampu merasakan apa yang dirasakan orang lain, mendukung komunikasi berlangsung efektif, memiliki rasa positif, yaitu memandang diri dan orang lain secara positif serta menghargai orang lain. Hal ini sesuai dengan ciri-ciri komunikasi itu sendiri yaitu 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 kaca mata 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.

Kesetaraan (*Equality*), ialah pengakuan bahwa kedua belah pihak memiliki kepentingan, kedua belah pihak sama-sama bernilai dan berharga, dan saling memerlukan memang secara alamiah ketika dua orang berkomunikasi secara interpersonal, tidak pernah tercapai suatu situasi yang menunjukkan kesetaraan atau kesamaan secara utuh diantara keduanya. Pastilah salah satu lebih kaya, lebih pintar, lebih muda, lebih berpengalaman dan sebagainya. Namun kesetaraan yang dimaksud di sini adalah berupa pengakuan atau kesadaran, serta kerelaan untuk menempatkan diri setara dengan patner komunikasi.

*Assertive Training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitik beratkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Corey (2009: 213) bahwa latihan asertif bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. Berdasarkan hal tersebut, maka diperkirakan diketahui bahwa komunikasi interpersonal erat kaitannya dengan assertive training. Hal itu dapat dilihat dari pengertian asertif itu sendiri yaitu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain. Kemampuan untuk berperilaku asertif tersebut sangat diperlukan dalam berkomunikasi khususnya komunikasi interpersonal, sehingga diperlukan pelatihan asertif (*assertive training*) dalam upaya peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal.

Dalam pelaksanaan latihan asertif ini layanan konseling yang dapat digunakan adalah layanan konseling kelompok. Dengan menggunakan salah satu metode latihan asertif yaitu *role play*.

Metode latihan asertif yang dapat digunakan adalah metode *role play*, yang nantinya peranan peserta adalah menjelaskan situasi dan tiap-tiap peran mereka yang harus mereka perankan. Anisa Ismi Nabila, Hardjono, Arisinta Adi Nugroho. "*Pengaruh Pemberian Pelatihan Asertivitas Terhadap Kecenderungan kenakalan Remaja pada Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Bhineka Karya Surakarta*". (2011) : 13

### **III. METODE 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 SMA Negeri 11 Bandar Lampung dan waktu pelaksanaan penelitiannya pada tahun pelajaran 2017/2018.

#### **B. Metode penelitian**

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang di gunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu. Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkap benar-benar dapat dipertanggungjawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya.

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

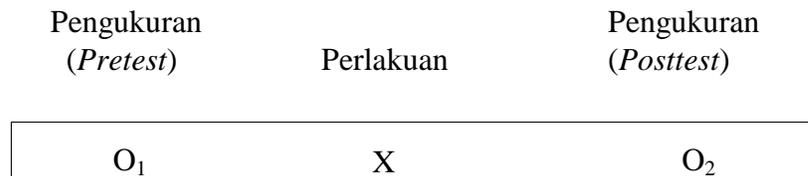
Sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental designs*. karena penelitian ini tanpa menggunakan kelompok kontrol.

### C. Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Jenis desain yang digunakan adalah *pre-eksperimental design* dengan *one group pre-test and post-test design*, yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (Sugiyono, 2012:74). Dalam desain ini dilakukan dua kali pengukuran, pengukuran pertama dilakukan sebelum diberi perlakuan (*assertive training*). dan pengukuran kedua dilakukan setelah diberi perlakuan (*assertive training*). Pendekatan ini diberikan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding.

Desain penelitian yang digunakan penulis digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1. *One Group Pretest-Posttest Design* (Sugiyono, 2012)

Keterangan :

- O<sub>1</sub> : pengukuran awal keterampilan *equality* komunikasi interpersonal siswa kelas X di SMA Negeri 11 Bandar Lampung sebelum mendapat perlakuan (*assertive training*).
- X : pemberian perlakuan (*assertive training*) kepada siswa yang memiliki komunikasi interpersonal yang rendah.
- O<sub>2</sub> : pengukuran keterampilan *equality* komunikasi interpersonal siswa kelas X SMA Negeri 11 Bandar Lampung setelah pemberian perlakuan (*assertive training*).

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

Subjek penelitian adalah sumber data untuk menjawab masalah. Subjek penelitian ini disesuaikan dengan keberadaan masalah dan jenis data yang ingin dikumpulkan. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 11 Bandar Lampung yang kurang memiliki keterampilan *equality* komunikasi interpersonal. Hal ini dilakukan karena siswa kelas X SMA Negeri 11 Bandar Lampung diperkirakan masih memiliki kesulitan dalam komunikasi interpersonal dengan orang-orang yang berada di SMA Negeri 11 Bandar Lampung. Pengambilan subjek ini ditentukan dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Teknik ini dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah

tetapi didasarkan atas adanya pertimbangan atau kriteria tertentu yaitu siswa yang kurang memiliki keterampilan *equality* komunikasi interpersonal.

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

### **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.

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

#### **a. Variabel bebas (independen)**

Variabel bebas (independen) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas (independen) adalah variabel yang dalam sebuah penelitian dijadikan penyebab atau berfungsi mempengaruhi variable terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu konseling kelompok teknik *assertive training*.

#### **b. Variabel terikat (dependen)**

Variabel terikat (dependen) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan *equality* komunikasi interpersonal siswa.

## 2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional diperlukan untuk menghindari salah pengertian dan penafsiran terhadap variabel-variabel penelitian. Selain itu definisi operasional berisi pengertian variabel yang akan dikembangkan. Definisi operasional variabel juga merupakan uraian yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel yang digunakan.

### a. Keterampilan *equality* komunikasi interpersonal

Kesetaraan (*equality*) adalah kemampuan siswa dalam berinteraksi dengan orang lain, memahami orang lain memiliki kepentingan, sama-sama bernilai dan berharga, serta saling memerlukan.

Indikator kesetaraan (*equality*) ;

#### (1) Menempatkan diri setara dengan orang lain.

Adalah pemahaman bahwa manusia dilahirkan tidak dengan membawa pengetahuan & kekayaan. Pengetahuan & kekayaan didapatkan dari proses belajar dan bekerja sepanjang hidup. Pemahaman tersebut menyebabkan siswa tidak merasa lebih/kurang terhadap orang lain, sehingga siswa mampu berbaaur dengan teman-temanya, tidak merendahkan orang lain, serta mampu menghormati orang lain.

- (2) Menyadari akan adanya kepentingan yang berbeda.

Adalah pemahaman bahwa setiap orang memiliki kepentingan dan prioritas yang berbeda-beda. Dengan adanya pemahaman ini siswa mampu menghargai perbedaan, memahami kepentingan orang lain serta menghargai pendapat orang lain.

- (3) Mengakui pentingnya kehadiran orang lain.

Adalah pengakuan bahwa adanya orang lain merupakan suatu hal yang penting, sehingga ketika orang lain baru datang siswa mampu menghargai, bersikap ramah dan menunjukkan ketertarikan pada apa yang dibicarakan orang lain.

- (4) Tidak memaksakan kehendak.

Adalah sikap dimana siswa mampu menekan kehendaknya, mampu mengutamakan kepentingan bersama dan mampu memahami perasaan orang lain.

- (5) Suasana komunikasi : akrab dan nyaman.

Adalah kemampuan siswa dalam berinteraksi dengan memneri repon baik, menunjukkan sikap peduli dan bersikap hangan kepada orang lain.

b. *Konseling kelompok Assertive Training*

Konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan dari seorang konselor kepada konseli yang berjumlah 4-8 orang, sedangkan teknik *assertive training* atau latihan asertif adalah prosedur latihan yang

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

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

Penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data di dalamnya 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.

Terdapat dua hal utama yang mempengaruhi kualitas data hasil penelitian yaitu, kualitas instrumen penelitian, dan kualitas pengumpulan data. Untuk mengumpulkan data penelitian, tentunya peneliti harus menentukan teknik pengumpulan apa yang akan digunakan sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan skala komunikasi interpersonal. 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)

## **G. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas**

### **1. Uji Validitas**

Instrumen yang digunakan ketika penelitian sebelum dan sesudah perlakuan adalah lembar skala yang berisi rincian dari aspek-aspek yang diteliti. Validitas yang digunakan adalah validitas isi (*content validity*). Untuk menguji validitas isi, dapat digunakan pendapat dari ahli (*judgments experts*). Dalam hal ini, para ahli yang diminta pendapatnya adalah dosen-dosen bimbingan dan konseling di Universitas Lampung yakni oleh Ibu Citra Abriani Maharani, S.Pd., M.Pd., Kons. Ibu Yohana Oktarina, S.Pd., M.Pd. dan Bpk. Redi Eka Andriyanto S.Pd., M.Pd., Kons. Hasil uji ahli menyatakan bahwa

pernyataan tepat dan dapat digunakan sebagai instrument dalam penelitian.

## 2. Uji Reliabilitas

Menurut Arikunto (2010:241) reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen itu sudah baik.

Menguji reliabilitas instrumen dan mengetahui tingkat reliabilitas instrument dalam penelitian ini, peneliti 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 2014:184) sebagai berikut :

### 3.3 Kriteria 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 perhitungan menggunakan rumus alpha diperoleh  $r$  hitung = 0,821 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

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiyono, 2012:166). Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan mean *Pretest* dan *Posttest*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui keefektifan *asertif training* dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal.

Penelitian ini akan menguji *Prstest* dan *posttest*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji

*Wilcoxon* ini. Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*)17.5

Adapun rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut (Sudjana, 2002:96):

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

Keterangan :

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

Kaidah keputusan:

Jika statistik hitung (angka z output) > statistik tabel (tabel z), maka  $H_a$  diterima (dengan taraf signifikansi 5%)

Jika statistik hitung (angka z output) < statistik tabel (tabel z), maka  $H_0$  ditolak (dengan taraf signifikansi 5%).

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMA Negeri 11 Bandar Lampung diperoleh kesimpulan statistik dan kesimpulan penelitian sebagai berikut :

#### 1. Kesimpulan Statistik

Kemampuan *equality* dalam komunikasi interpersonal siswa dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok teknik *asertif training* pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis data dengan menggunakan Uji *Wilcoxon*, dimana diperoleh Z hitung sebesar -2.023, hal ini menunjukkan bahwa  $Z \text{ hitung} < Z \text{ tabel}$  1.645 sehingga  $H_{a1}$  diterima dan  $H_{o1}$  ditolak, Hal ini berarti bahwa terdapat peningkatan kemampuan *equality* komunikasi interpersonal yang signifikan pada subjek setelah diberi layanan konseling kelompok teknik *asertif training*, sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan *equality* dalam komunikasi interpersonal bisa ditingkatkan dengan layanan konseling kelompok teknik *asertif training* pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Bandarlampung.

## 2. Kesimpulan Penelitian

Keterampilan *equality* dalam komunikasi interpersonal dapat ditingkatkan menggunakan konseling teknik *assertive training* pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Bandar Lampung. Hal ini ditunjukkan dari adanya peningkatan skor kemampuan komunikasi interpersonal secara signifikan setelah diberi layanan konseling kelompok teknik *asertif training*.

## B. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah diperoleh berkenaan dengan peningkatan keterampilan *equality* dalam komunikasi interpersonal dengan layanan konseling kelompok teknik *asertif training* pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Bandar Lampung, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut :

1. Kepada siswa SMA Negeri 11 Bandarlampung, 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

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Bandung: Rineka Cipta.
- Corey, Gerald. 2009. *Teori & Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama.
- Gunarsih S.D. 2007. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hidayat, Dasrun. 2012. *Komunikasi Antarpribadi dan Mediana*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kurnanto. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Nabila Anisa Ismi, Hardjono, Arisinta Adi Nugroho. "Pengaruh Pemberian Pelatihan Asertivitas Terhadap Kecenderungan kenakalan Remaja pada Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Bhineka Karya Surakarta". : <http://www.jurnal.wacana.psikologi.fk.uns.ac.id/> / 09.01.2012
- Nurisihah. 2009. *Bimbingan Konseling dalam Berbagai Latar Belakang*. Bandung: Refika Aditama.
- Purita Arzia, Sumedi P Nugraha, Uly Gusnuarti. "Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) 'X' di Yogyakarta Melalui Pelatihan Asertivitas". : <http://www.JurnalIntervensiPsikologi/> /30.04.2015.
- Prayitno dan Erman. 2009. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno.2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitataif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sudjana. 2002. *Metode statistika*. Bandung: Tarsito
- Sukardi, Dewa Ketut. 2007. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Disekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Supratiknya. 1995. *Komunikasi Antarpribadi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Suranto.2011. *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta : Graha Ilmu.