

**PENINGKATAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL MENGGUNAKAN
BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* PADA
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 GISTING
TAHUN AJARAN 2017/2018**

Skripsi

Oleh

Fitriani



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

ABSTRAK

PENINGKATKAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL MENGGUNAKAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* PADA SISWA

Oleh

FITRIANI

Permasalahan penelitian adalah apakah komunikasi interpersonal dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok teknik *assertive training*. Tujuan penelitian untuk mengetahui peningkatan komunikasi interpersonal melalui layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Gisting tahun ajaran 2017/2018. Metode penelitian ini adalah metode *quasi eksperiment* dengan *one group pretes-posttest design*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala komunikasi interpersonal. Hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test*, diperoleh hasil $Z_{hitung} = -2,521$ hasilnya kurang dari $Z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya adalah penggunaan bimbingan kelompok teknik *assertive training* dapat meningkatkan komunikasi interpersonal siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Gisting tahun ajaran 2017/2018.

Kata kunci : *assertive training*, bimbingan kelompok, komunikasi interpersonal,

**PENINGKATAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL MENGGUNAKAN
BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* PADA
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 GISTING
TAHUN AJARAN 2017/2018**

Oleh

Fitriani

Skripsi

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

Pada

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



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

Judul Skripsi : **PENINGKATAN KOMUNIKASI
INTERPERSONAL MENGGUNAKAN
BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK
ASSERTIVE TRAINING PADA SISWA
KELAS VIII SMP NEGERI 1 GISTING
TAHUN AJARAN 2017/2018**

Nama Mahasiswa : **Fitriani**

Nomor Pokok Mahasiswa : 1413052029

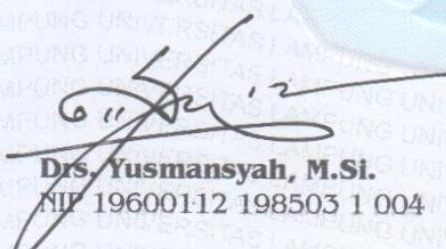
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing


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


Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.
NIP 19730315 200212 2 002

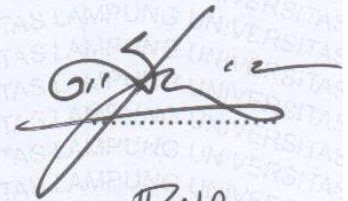
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP 19760808 200912 1 001

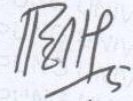
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Yusmansyah, M.Si.



Sekretaris : Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.



**Penguji
Bukan Pembimbing : Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.
NIP 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 29 Januari 2019

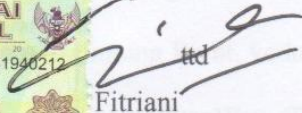
SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul *Peningkatan Komunikasi Interpersonal Menggunakan Bimbingan Kelompok Teknik Assertive Training Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Gisting Tahun Ajaran 2017/2018* adalah benar-benar karya saya sendiri. Dalam penyelesaian karya tulis ini, saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi, atau klaim dari pihak lain yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan terhadap keaslian karya saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, penuh kesadaran yang dilandasi oleh kebenaran ilmiah yang berlaku dalam dunia akademik.

Bandar Lampung, 21 Februari 2019
Yang membuat pernyataan,




Fitriani
NPM 1413052029

RIWAYAT HIDUP



Penulis lahir tanggal 24 April 1995 di Kutadalom, Tanggamus. Penulis adalah putri pertama dari tiga bersaudara, pasangan Bapak Syaripuddin dan Ibu Suhanna dengan satu adik perempuan dan satu adik laki-laki.

Penulis menempuh pendidikan formal yang diawali dari SD Negeri 1 Kutadalom Tanggamus pada tahun 2002-2007.

Kemudian melanjutkan di SMP Negeri 1 Gisting Tanggamus pada tahun 2008-2010. Kemudian melanjutkan di SMA Negeri 1 Pringsewu pada tahun 2011-2014. Pada tahun 2014, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN). Selanjutnya, pada tahun 2017 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK) di SMP Negeri 3 Way Tenong, Lampung Barat, kedua kegiatan tersebut dilaksanakan di Desa Padang Tambak, Kecamatan Way Tenong, Kabupaten Lampung Barat, Lampung.

MOTTO

*“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.
Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan
sungguh-sungguh (urusan) yang lain”.*
(QS. Al Insyirah, Ayat 5-7)

“The Best Revenge is Success”.
(Mario Teguh)

*“Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali tampak mustahil, kita baru yakin
kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik”.*
(Evelyn Underhill)

PERSEMBAHAN

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

Ibundaku Suhanna dan Ayahandaku Syaripuddin tercinta, atas perhatian dan pengorbanan yang tiada hentinya.

Adik-adikku yang selalu menyemangatiiku : Nuraini dan Muhammad Aldi

-Fitriani-

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 Komunikasi Interpersonal Menggunakan Bimbingan Kelompok Teknik *Assertive Training* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Gisting Tahun Ajaran 2017/2018” ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Hasriadi Mat Akin, M.P. selaku Rektor Universitas Lampung
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah memberikan ijin bagi penulis untuk mengadakan penelitian.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
4. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung sekaligus sebagai Pembimbing Satu Terimakasih atas bimbingan, kesabaran, saran, dan masukan berharga yang telah diberikan kepada penulis.

5. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A. Psi. selaku Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Kedua Terimakasih atas bimbingan, kesabaran, saran, dan masukan berharga yang telah diberikan kepada penulis.
6. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi. selaku Pembahas dan penguji pada penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan, kritik dan saran dalam proses penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA (Alm. Drs. Giyono, M.Pd., Alm. Drs. Syaifuddin Latif, M.Pd., Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd., Redi Eka Andrianto, S.Pd., M.Pd., Kons., Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi., Psi., Ashari Mahfud, S.Pd. I., M.Pd., Dia Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi., Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A., Ari Sofia, S.Psi., Psi., Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons., Yohana Oktariana, M.Pd., terimakasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah bapak ibu berikan selama perkuliahan.
8. Ibu Merita Sagita, S.E, M.Pd. selaku Staff Administrasi BK FKIP Unila, terimakasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan administrasi.
9. Bapak Zul Pajri, S.Pd., MM selaku kepala SMP Negeri 1 Gisting, Bapak Saipul, S. Pd., selaku guru bimbingan konseling, seluruh dewan guru dan siswa-siswi SMP Negeri 1 Gisting yang telah bersedia membantu penulis dalam mengadakan penelitian ini.
10. Orang tuaku tercinta Bapak Saripuddin dan Ibu Suhanna takhenti-hentinya menyayangiku, memberikan doa, nafkah, dukungan, motivasi, semangat untukku.
11. Adikku tercinta, Nur Aini dan Muhammad Aldi. Terimakasih atas segala doa, dukungan, motivasi, dan semangat untukku.
12. Skripsweet (Nitya, Refi, Maya, Yulia) terimakasih untuk kebersamaannya, bantuannya, dan canda tawa kalian selama ini.

13. Sahabat KKN dan PPL (Atik, Falera, ghaluh, nisa, novy, Dayan) terimakasih doa dan dukungannya.
14. Teman-teman BK 2014, Ade, Agus, Aminah, Evriyen, Erika, Jelita, Kusdiana, Titis, Vetri, serta adik dan kakak tingkat bimbingan dan konseling yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih banyak atas masukan, saran, motivasi, serta semangatnya.
15. Teman-temanku Uli, Diana, Okta, Made, Awan, dan Royza terimakasih selalu berkenan meluangkan waktu untuk medendengarkan cerita, memberi saran, motivasi, semangat untukku.
16. Agil Syahrial terimakasih sudah menemani, memberi semangat dan nasihat
17. Siswa-siswi SMP Negeri 1 Gisting yang telah bersedia untuk melakukan kegiatan bimbingan kelompok.
18. Almamaterku tercinta.
19. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terimakasih.

Hanya harapan dan doa semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah berjasa dalam membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya kepada Allah SWT penulis serahkan segalanya dalam mengharapkan keridhaan, semoga skripsi ini bermanfaat bagi masyarakat umumnya dan bagi penulis khususnya, anak dan keturunan penulis kelak. Aamiin.

Bandar Lampung, 21 Februari 2019

Penulis

Fitriani

DAFTAR ISI

Halaman

RIWAYAT HIDUP	i
MOTTO	ii
PERSEMBAHAN.....	iii
SANWACANA	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang dan Masalah	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Identifikasi Masalah.....	5
3. Batasan Masalah	5
4. Rumusan Masalah.....	6
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	6
1. Tujuan Penelitian	6
2. Manfaat Penelitian.....	6
C. Ruang Lingkup Penelitian	7
D. Kerangka Teoritis	8
E. Hipotesis	10
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Komunikasi Interpersonal.....	11
1. Bimbingan Pribadi-Sosial.....	11
2. Pengertian Komunikasi Interpersonal	12
3. Ciri-ciri Komunikasi Interpersonal.....	14
4. Tujuan Komunikasi Interpersonal	16
5. Fungsi Komunikasi Interpersonal.....	18
6. Pentingnya Komunikasi Interpersonal.....	19
B. Bimbingan Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i>	20
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	20
2. Asas-asas Bimbingan Kelompok.....	21
3. Pengertian <i>Assertive Training</i>	22
4. Tujuan <i>Assertive Training</i>	24

5. Manfaat <i>Assertive Training</i>	25
6. Komponen Bimbingan Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i>	26
7. Dinamika Kelompok dalam Bimbingan Kelompok	27
C. Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> Untuk Peningkatan Komunikasi Interpersonal	28
III. METODE PENELITIAN	
A. Waktu dan Tempat Penelitian	32
B. Metode Penelitian.....	32
C. Desain Penelitian.....	33
D. Subjek Penelitian.....	34
E. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	35
1. Variabel Penelitian	35
2. Definisi Operasional.....	36
F. Teknik Pengumpulan Data	38
G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	42
1. Uji Validitas Instrumen	42
2. Uji Reliabilitas.....	43
H. Teknik Analisis Data.....	45
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	47
1. Gambaran Hasil Pra Bimbingan Kelompok.....	47
2. Deskripsi Data	49
3. Pelaksanaan Kegiatan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i>	50
4. Hasil Pelaksanaan.....	52
5. Data Skor Subjek Sebelum dan Setelah Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok (<i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>).....	61
6. Uji Hipotesis.....	84
B. Pembahasan	86
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	94
B. Saran	95
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rencana Pemberian Alternatif Jawaban.....	39
3.2 Kriteria Komunikasi Interpersonal Berdasar Skala.....	40
3.3 Kisi-kisi Skala Komunikasi Interpersonal	41
3.4 Kriteria Reliabilitas	44
4.1 Daftar Subjek Penelitian	49
4.2 Kriteria Komunikasi Interpersonal Berdasar Skala.....	49
4.3 Hasil <i>Pretest</i> sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok teknik <i>assertive training</i>	50
4.4 Kegiatan Penelitian di SMP Negeri 1 Gisting.....	51
4.5 Perbandingan antara <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	62
4.6 Peningkatan Komunikasi Interpersonal DTS setelah layanan bimbingan kelompok.....	64
4.7 Peningkatan Komunikasi Interpersonal DT0 setelah layanan bimbingan kelompok.....	67
4.8 Peningkatan Komunikasi Interpersonal EAC setelah layanan bimbingan kelompok.....	69
4.9 Peningkatan Komunikasi Interpersonal FA setelah layanan bimbingan kelompok.....	71
4.10 Peningkatan Komunikasi Interpersonal HS setelah layanan bimbingan kelompok.....	75
4.11 Peningkatan Komunikasi Interpersonal MA setelah layanan bimbingan kelompok.....	78
4.12 Peningkatan Komunikasi Interpersonal NA setelah layanan bimbingan kelompok.....	80

4.13 Peningkatan Komunikasi Interpersonal VE setelah layanan bimbingan kelompok.....	83
4.14 Analisis Hasil Penelitian Menggunakan Uji <i>Wilcoxon</i>	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Alur Kerangka Pikir.....	9
3.1 Pola <i>Pre one group pretest-posttest Design</i>	34
4.1 Grafik peningkatan komunikasi interpersonal DTS	65
4.2 Grafik peningkatan komunikasi interpersonal DTO	67
4.3 Grafik peningkatan komunikasi interpersonal EAC.....	70
4.4 Grafik peningkatan komunikasi interpersonal FA.....	72
4.5 Grafik peningkatan komunikasi interpersonal HS.....	75
4.6 Grafik peningkatan komunikasi interpersonal MA	78
4.7 Grafik peningkatan komunikasi interpersonal NA	81
4.8 Grafik peningkatan komunikasi interpersonal VE	83
4.9 Grafik perbandingan skor hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Skala Kemampuan Komunikasi Interpersonal	97
2. Skala Komunikasi Interpersonal.....	99
3. Hasil Uji Validitas	108
4. Hasil Uji Reliabilitas	119
5. Tahap Kegiatan Penelitian di SMP Negeri 1 Gisting.....	121
6. Hasil <i>Pretest</i>	122
7. Data <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> perindividu	123
8. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> perindividu	131
9. Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	132
10. Tabel Z baku	133
11. Modul.....	136

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

1. Latar Belakang Masalah

Komunikasi merupakan bagian integral dari sistem dan tatanan kehidupan sosial manusia dan atau masyarakat, karena melalui komunikasi yang tepat, seorang individu mampu mencapai tujuan-tujuannya, menggerakkan orang-orang yang mau menerima ide-ide yang disampaikan, menciptakan tujuan-tujuan yang bersifat kreatif, meyakinkan atau mengembangkan keyakinan orang-orang pada lingkungan. Menurut Adler & Rodman (2003:11) bahwa komunikasi memainkan peranan yang integral dari banyak aspek dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, kemampuan komunikasi yang baik sangat dibutuhkan agar setiap individu dapat menjalin hubungan antar manusia dengan baik.

Komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang terjadi antara komunikasikan dengan komunikator dimana pesan yang disampaikan dari seseorang dan diterima oleh orang lain dengan efek dan umpan balik yang terjadi secara langsung. Komunikasi interpersonal menurut Enjang (2009:68) adalah komunikasi antar orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap peserta menangkap reaksi yang lain secara langsung, baik verbal maupun nonverbal. Oleh sebab itu, maka dalam

proses komunikasi dibutuhkan sikap keterbukaan dan kejujuran secara penuh sehingga memperoleh umpan balik yang baik.

Salah satu tugas perkembangan remaja adalah mampu menjalin hubungan yang lebih matang dengan sebaya dan jenis kelamin lain, maksudnya adalah dalam perkembangannya remaja dituntut untuk mampu berinteraksi secara baik dengan pria maupun wanita.

Sebagian besar waktu siswa digunakan untuk berinteraksi dengan orang-orang yang berada di lingkungan sekolahnya, baik itu dengan teman sebaya, guru atau warga sekolah lainnya. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling SMP Negeri 1 Gisting, siswa memulai aktivitas belajar pada pukul 07.15-13.50 WIB. Artinya siswa menghabiskan waktu selama 6 jam 35 menit di sekolah, bahkan bisa saja lebih dari itu jika siswa tersebut mengikuti berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Oleh karena itu kemampuan komunikasi interpersonal yang baik akan mendukung kegiatan siswa di sekolah. Seperti saat proses pembelajaran di kelas, hubungan antar teman dan guru, serta kegiatan-kegiatan lain di sekolah.

Permasalahan yang sering ditemui saat ini adalah masih ada siswa-siswa yang memiliki kesulitan dalam hal komunikasi interpersonal. Hal ini dapat dilihat berdasarkan penelitian pendahuluan yang peneliti lakukan dengan melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling serta menyebar AUM (alat ungkap masalah) terhadap siswa di SMP Negeri 1 Gisting yang tidak menghormati temannya saat berbicara sehingga menyebabkan kesalah pahaman, terdapat siswa yang mendominasi dalam

kelompok, terdapat beberapa siswa yang tidak menerima masukan pendapat dari teman, terdapat beberapa siswa yang acuh tak acuh dalam diskusi kelompok, terdapat siswa yang memaksakan kehendak dalam diskusi kelompok, terdapat siswa yang tidak mampu berkata tidak, terdapat beberapa siswa yang tidak mengetahui cara-cara yang tepat untuk mengatakan sesuatu kepada orang lain, sedangkan di lingkungan sekolah siswa dituntut mampu berkomunikasi dengan baik dengan warga sekolah, agar siswa mampu menerima dan menyampaikan informasi dengan baik. Oleh sebab itu dibutuhkan perilaku yang dapat mendukung dalam mengungkapkan apa yang diinginkan, dirasakan, dipikirkan dan disampaikan kepada orang lain. Perilaku tersebut dalam bimbingan konseling disebut perilaku asertif.

Menurut (Muzainah., Elisabeth, C., Titin, I. P., & Muhari:2012) siswa yang memiliki tingkat kemampuan komunikasi interpersonal rendah perlu mendapat bantuan untuk menunjang hubungan interpersonal dengan orang lain. Bimbingan konseling memiliki berbagai pendekatan dan teknik yang dapat digunakan untuk membantu siswa meraih pengembangan diri yang optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan tuntutan lingkungan sekitarnya. Salah satu teknik yang dapat digunakan yaitu latihan asertif. 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. Selain itu menurut Zastrow (Nursalim 2005: 129) menyatakan latihan asertif dirancang untuk membimbing

manusia menyatakan, merasa dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri dan untuk mengekspresikan perasaannya secara bebas. Seseorang diharapkan dapat berperilaku asertif ketika berinteraksi dengan orang lain artinya seseorang mampu mengekspresikan dirinya secara terbuka tanpa menyakiti atau melanggar hak-hak orang lain, maupun mempertahankan dan meningkatkan penguat dalam situasi interpersonal melalui suatu ekspresi perasaan atau keinginan. Menurut Azia Purita (2015) penelitian yang dapat dilakukan terkait dengan upaya untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa, salah satunya melalui pelatihan asertivitas.

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling serta menyebar AUM (alat ungkap masalah) kepada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Gisting diperoleh hasil bahwa terdapat siswa yang memiliki masalah dalam hal komunikasi interpersonal. Dari permasalahan yang ada di kelas VIII SMP Negeri 1 Gisting peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengangkat permasalahan kemampuan komunikasi interpersonal siswa dengan memberikan layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training*. Penelitian ini yaitu mengenai “Peningkatan Komunikasi Interpersonal Menggunakan Bimbingan Kelompok Teknik *Assertive Training* Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Gisting Tahun Ajaran 2017/2018”. Sehingga diharapkan komunikasi interpersonal siswa secara optimal dapat mengalami perubahan dan mencapai peningkatan

yang positif setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok teknik *assertive training*.

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah-masalah yang ada dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- 1) Terdapat siswa yang tidak menghormati temannya saat berbicara sehingga menyebabkan kesalah pahaman
- 2) Terdapat siswa yang mendominasi dalam kelompok
- 3) Terdapat beberapa siswa yang tidak menerima masukan pendapat dari teman
- 4) Terdapat beberapa siswa yang acuh tak acuh dalam diskusi kelompok
- 5) Terdapat siswa yang memaksakan kehendak dalam diskusi kelompok
- 6) Terdapat siswa yang tidak mampu berkata tidak pada lawan bicara
- 7) Terdapat beberapa siswa yang tidak mengetahui cara-cara yang tepat untuk mengatakan sesuatu kepada orang lain

3. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu “Peningkatan Komunikasi Interpersonal Menggunakan Bimbingan Kelompok Teknik *Assertive Training* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Gisting Tahun Ajaran 2017/2018”.

4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah komunikasi interpersonal siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik *assertive training* ?.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan komunikasi interpersonal siswa dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training*.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1) Secara teoritis.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep-konsep tentang layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training*, khususnya penggunaannya untuk peningkatan komunikasi interpersonal.

2) Secara praktis.

- a. Bahan masukan guru bimbingan dan konseling dalam memberikan bantuan yang tepat terhadap siswa-siswa yang memiliki permasalahan dalam komunikasi interpersonal.
- b. Dapat dijadikan suatu sumbangan informasi, pemikiran bagi guru pembimbing, peneliti selanjutnya dan tenaga kependidikan lainnya

dalam upaya meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*.

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 sebagai berikut :

1) Ruang lingkup ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling

2) Ruang lingkup objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah peningkatan komunikasi interpersonal siswa melalui penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training*.

3) Ruang lingkup subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Gisting tahun ajaran 2017/2018 yang memiliki masalah dalam hal komunikasi interpersonal.

4) Ruang lingkup wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMP Negeri 1 Gisting.

5) Ruang lingkup waktu

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

D. Kerangka Teoritis

Masalah dalam penelitian ini adalah terdapat siswa yang memiliki masalah dalam hal komunikasi interpersonal. Siswa adalah makhluk sosial yang merupakan anggota masyarakat, setiap siswa hendaknya memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik, terutama di lingkungan sekolah. Hal ini dikarenakan sebagian besar waktu siswa digunakan untuk berinteraksi dengan orang-orang yang berada di lingkungan sekolahnya, baik itu dengan teman sebaya, guru atau warga sekolah lainnya.

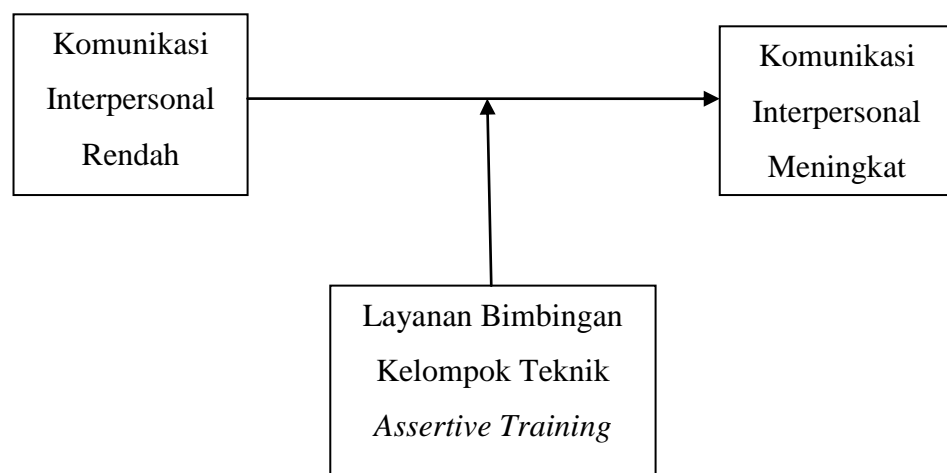
Bimbingan dan konseling memiliki berbagai macam layanan untuk membantu memecahkan masalah siswa, mengoptimalkan perkembangan siswa agar mampu mandiri dalam pribadi, sosial, karir dan belajarnya. Salah satu layanan yang akan diberikan kepada siswa adalah bimbingan kelompok.

Teknik yang akan dipakai dalam pelaksanaan bimbingan kelompok adalah latihan *assertive*. Latihan *assertive* 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 ketidakmemadaiannya dan belajar mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka itu.

Assertive training diharapkan dapat membantu dalam upaya meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa. Hal tersebut serupa dengan hasil

penelitian yang dilakukan Muzainah., Elisabeth, C., Titin, I. P., & Muhari (2012:1) diperoleh hasil bahwa penggunaan latihan asertif dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal pada siswa.

Komunikasi interpersonal yang baik, akan mendukung kegiatan siswa di sekolah dalam proses pembelajaran maupun interaksi sosial. Berdasarkan uraian tersebut, maka muncul kerangka pikir untuk melihat apakah kemampuan komunikasi interpersonal siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training*. Untuk lebih memperjelas maka kerangka pikir dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1.1. Alur kerangka pikir

Berdasarkan gambar kerangka pikir tersebut, siswa yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal rendah akan diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training*. Diharapkan setelah diberikan perlakuan tersebut, maka siswa akan memperoleh perubahan yaitu berupa peningkatan komunikasi interpersonalnya.

E. Hipotesis

Menurut Arikunto (2006:110) hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Berdasarkan kerangka pikir diatas maka hipotesis penelitian yang diajukan adalah komunikasi interpersonal diharapkan dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Gisting tahun ajaran 2017/2018. Berdasarkan hipotesis penelitian tersebut maka hipotesis statistiknya adalah

Ho : komunikasi interpersonal tidak dapat ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Gisting tahun ajaran 2017/2018

Ha : komunikasi interpersonal dapat ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Gisting tahun ajaran 2017/2018.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Komunikasi Interpersonal

1. Bimbingan Pribadi Sosial

Bimbingan Pribadi-Sosial berarti bimbingan dalam membantu peserta didik memahami, menilai, dan mengembangkan potensi dan kecakapan, bakat, dan minat serta kondisi sesuai dengan karakteristik kepribadian dan kebutuhan dirinya secara realistis. Bimbingan konseling dalam bidang sosial akan membantu siswa dalam menangani berbagai permasalahan sosial atau masalah yang muncul dalam hubungannya dengan orang lain.

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

- 1) Pemantapan kemampuan berkomunikasi, baik melalui ragam lisan dan tulisan secara efektif
- 2) Pemantapan kemampuan menerima dan menyampaikan pendapat serta berargumentasi secara dinamis, kreatif dan produktif.
- 3) Pemantapan kemampuan bertingkah laku dan berhubungan baik di rumah, di sekolah, maupun di masyarakat luas dengan menjunjung

tinggi tata krama, sopan santun, serta nilai-nilai agama, adat, hukum, ilmu, dan kebiasaan yang berlaku.

- 4) Pemantapan hubungan yang dinamis, harmonis, dan produktif dengan teman sebaya, baik yang di sekolah yang lain, di luar sekolah, maupun di masyarakat pada umumnya.
- 5) Pemantapan pemahaman kondisi dan peraturan sekolah serta upaya pelaksanaannya secara dinamis dan bertanggung jawab
- 6) Orientasi tentang hidup berkeluarga.

Dalam hal ini, jelas bahwa masalah komunikasi interpersonal berkaitan dengan bimbingan pribadi sosial. Manusia sebagai makhluk sosial senantiasa berinteraksi antara individu satu dengan individu lain.

2. Pengertian Komunikasi Interpersonal

Komunikasi adalah bentuk interaksi manusia yang saling pengaruh dan memengaruhi satu sama lainnya. Sedangkan Rogers bersama Kuncaid (Cangara, 2010:20) mendefinisikan bahwa komunikasi adalah suatu proses dimana dua orang atau lebih membentuk atau melakukan pertukaran informasi dengan satu sama lainnya, yang pada gilirannya akan tiba pada saling pengertian yang mendalam.

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

Komunikasi atau *communicaton* berasal dari bahasa Latin *communis* yang berarti 'sama'. *Communico*, *communicatio* atau *communicare* yang berarti membuat sama (*make to common*). Secara sederhana komunikasi dapat terjadi apabila ada kesamaan antara penyampaian pesan dan orang yang menerima pesan. Oleh sebab itu, komunikasi bergantung pada kemampuan kita untuk dapat memahami satu dengan yang lainnya (*communication depends on our ability to understand one another*).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa komunikasi ialah suatu proses dimana dua orang atau lebih membentuk atau melakukan pertukaran informasi, gagasan dan perasaan. Baik secara lisan maupun tulisan dengan kata-kata atau dengan bahasa tubuh, gaya maupun penampilan diri, menggunakan alat bantu disekeliling kita. Sehingga sebuah pesan menjadi lebih kaya.

Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi antara dua orang atau lebih, yang biasanya tidak diatur secara formal. Menurut Alvonco (2014:76) komunikasi interpersonal atau antarpribadi adalah komunikasi tatap muka yang melibatkan dua orang dalam situasi-situasi tertentu. komunikasi bersifat dialogis. Komunikator menerjemahkan isi pikirannya menjadi suatu lambang/symbol yang dapat dimengerti (pesan, lalu menyampaikan kepada komunikan, dan komunikan menerjemahkan pesan yang diterimanya menjadi bahasa yang dapat dimengerti olehnya). Sedangkan definisi umum komunikasi interpesonal menurut Enjang (2009:68) adalah komunikasi antar orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap peserta menangkap reaksi yang lain secara

langsung, baik verbal maupun nonverbal. Selain itu, Devito (2007:11) menyatakan :

“interpersonal communication is defined as communication that take place between two persons who have aclearly establishedrelationship; the people are in some way connected”.

Menurut Devito, komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang terjadi diantara dua orang yang telah memiliki hubungan yang jelas, yang terhubung dengan berbagai cara.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal merupakan proses komunikasi yang berlangsung antara dua orang atau lebih. Terjadi secara tatap muka baik secara verbal maupun non verbal. Setiap persertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung.

3. Ciri-Ciri Komunikasi Interpersonal

Komunikasi antarpribadi bersifat dialogis, dalam arti arus balik antara komunikator dengan komunikan terjadi langsung, sehingga pada saat itu juga komunikator dapat mengetahui secara langsung tanggapan dari komunikan, dan secara pasti akan mengetahui apakah komunikasinya positif, negatif dan berhasil atau tidak. Apabila tidak berhasil, maka komunikator dapat memberi kesempatan kepada komunikan untuk bertanya seluas-luasnya. Sebagaimana yang telah dikemukakan dalam penegasan istilah, penelitian ini lebih ditekankan pada dimensi psikologis perilaku komunikasi antarpribadi siswa. Sehingga secara psikologis

perilaku komunikasi antarpribadi siswa meliputi keterbukaan, empati, dukungan, rasa positif, dan kesetaraan.

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

1) Keterbukaan (*openness*)

Keterbukaan ialah sikap menerima masukan dari orang lain serta berkenan menyampaikan informasi penting kepada orang lain. Jadi dengan kata lain keterbukaan adalah kesediaan untuk membuka diri mengungkapkan informasi yang biasanya disembunyikan. Sikap terbuka ditandai dengan adanya kejujuran dalam merespon segala stimulus komunikasi.

2) 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

3) 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

4) 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

5) 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 penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa seseorang dikatakan memiliki komunikasi interpersonal yang efektif apabila ia mampu menerapkan keefektifan dari komunikasi interpersonal. Jadi, Komunikasi interpersonal menjadi efektif apabila individu-individu yang terlibat dalam proses komunikasi memiliki keterbukaan (*Openess*), rasa empati (*Empathy*), dukungan (*Supportiveness*), rasa positif (*positiveness*), dan kesamaan (*Equality*) antara individu satu dengan lainnya.

4. 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 :

- 1) Mengungkapkan perhatian kepada orang lain
- 2) Menemukan diri sendiri
- 3) Menemukan dunia luar
- 4) Membangun dan memelihara hubungan yang harmonis,
- 5) Mempengaruhi sikap dan tingkah laku
- 6) Mencari kesenangan atau sekedar menghabiskan waktu
- 7) Menghilangkan kerugian akibat salah komunikasi
- 8) Memberikan bantuan

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

- 1) Menemukan diri sendiri. Komunikasi interpersonal (antar pribadi) memberikan kesempatan kepada kita untuk berbicara tentang apa yang kita sukai, atau mengenai diri kita. Jadi dengan membicarakan diri kita dengan orang lain, kita

memberikan sumber balikan yang luar biasa pada perasaan, pikiran, dan tingkah laku kita.

- 2) Menemukan dunia luar. 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.
- 3) 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 pergunakan 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.
- 4) 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 membeli barang tertentu, dan sebagainya. Kita banyak menggunakan waktu terlibat dalam posisi interpersonal.
- 5) 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. Melakukan interpersonal semacam itu dapat memberikan keseimbangan yang penting dalam pikiran yang memerlukan rileks dari semua keseriusan dilingkungan kita.
- 6) 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, pendidikan, dan sebagainya.

Berdasarkan penjelasan tujuan komunikasi interpersonal diatas, maka individu dapat menemukan diri dan dunia luar. Mampu menjaga hubungan dengan orang lain. Selain itu individu juga mampu mengubah sikap dan tingkah laku menjadi lebih baik.

5. Fungsi Komunikasi Interpersonal

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

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

- 1) Memenuhi kebutuhan sosial dan psikologis. Melalui komunikasi interpersonal, kita bisa memenuhi kebutuhan sosial atau psikologis kita;
- 2) Mengembangkan kesadaran diri. Melalui komunikasi interpersonal akan terbiasa mengembangkan diri;
- 3) Matang akan konvensi sosial. Melalui komunikasi interpersonal kita tunduk atau menentang konvensi sosial;
- 4) Konsistensi hubungan dengan orang lain. Melalui komunikasi interpersonal kita menetapkan hubungan kita. Kita berhubungan dengan orang lain, melalui pengalaman dengan mereka, dan melalui percakapan-percakapan bersama mereka;
- 5) Mendapatkan informasi yang banyak. Melalui komunikasi interpersonal, kita juga akan memperoleh informasi yang lebih. Informasi yang akurat dan tepat waktu merupakan kunci untuk membuat keputusan yang efektif.
- 6) Bisa mempengaruhi atau dipengaruhi orang lain

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

6. Pentingnya Komunikasi Interpersonal

Melalui komunikasi interpersonal yang baik setiap individu mampu mencapai hubungan yang baik terhadap individu lain. Komunikasi interpersonal yang baik dapat mendorong individu dalam menyampaikan ide/gagasan secara baik. Sehingga menciptakan kebahagiaan hidup bagi individu.

Komunikasi merupakan kegiatan pertukaran informasi yang dilakukan oleh individu baik secara verbal maupun nonverbal. Jhonson (1981) dalam supratiknya (1995:9) menunjukkan beberapa peranan yang disumbangkan oleh komunikasi antarpribadi dalam rangka menciptakan kebahagiaan hidup manusia yaitu sebagai berikut :

- 1) Komunikasi interpersonal membantu perkembangan intelektual dan sosial kita
- 2) Identitas dan jati diri kita terbentuk dalam dan lewat komunikasi dengan orang lain
- 3) Menguji realitas disekeliling kita serta menguji kebenaran kesan-kesan dan pengertian yang kita miliki tentang dunia sekitar, kita perlu membandingkannya dengan kesan-kesan dan pengertian orang lain tentang realitas yang sama.

- 4) Kesehatan mental kita sebagian besar juga ditentukan oleh kualitas komunikasi dan hubungan kita dengan orang-orang lain, lebih-lebih orang-orang yang merupakan tokoh-tokoh signifikan (*significant figure*) dalam hidup kita.

Jadi komunikasi memiliki peran penting dan dampak yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Melalui komunikasi kita dapat berbagi berbagai macam informasi antara individu satu dengan individu yang lain, sehingga mampu membantu perkembangan intelektual dan sosial kita. Melalui komunikasi juga, kita dapat membentuk identitas dan jati diri kita. Kondisi kesehatan mental kita juga dapat ditentukan oleh komunikasi kita. Oleh karena itu komunikasi interpersonal yang baik sangat dibutuhkan dalam kehidupan setiap individu.

B. Bimbingan Kelompok Teknik *Assertive Training*

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling. Winkel (1991:124) mendefinisikan bimbingan sebagai pemberian bantuan kepada seseorang atau kepada sekelompok orang dalam membuat pilihan-pilihan secara bijaksana dan dalam mengadakan penyesuaian diri terhadap tuntutan hidup. Selain itu 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. Sedangkan 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.

Berdasarkan beberapa penjelasan tadi dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan berupa informasi kepada individu atau kelompok. Setiap kelompok terdiri atas 8-10 orang dan secara aktif mengembangkan dinamika kelompok. Selain itu layanan bimbingan kelompok dilakukan guna membantu siswa menyusun rencana dan keputusan yang tepat.

2. Asas-Asas Bimbingan Kelompok

Asas merupakan pedoman yang digunakan dalam melaksanakan layanan bimbingan konseling. Asas-asas dalam bimbingan menurut (Prayitno:1987) yakni sebagai berikut :

1) Asas kesukarelaan

Proses bimbingan harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak si terbimbing atau konseli, maupun dari pihak konselor. Konseli diharapkan secara suka dan rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa, menyampaikan masalah yang dihadapinya, serta mengungkapkan segenap fakta, data dan seluk-beluk berkenaan dengan masalahnya itu kepada konselor, dan konselor juga hendaknya dapat memberikan bantuan dengan tidak terpaksa, atau dengan kata lain konselor memberikan bantuan dengan ikhlas.

2) Asas keterbukaan

Dalam pelaksanaan bimbingan sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor maupun keterbukaan dari konseli. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar menerima saran-saran luar, diharapkan masing-masing pihak yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah. Individu yang membutuhkan bimbingan diharapkan dapat berbicara sejujur mungkin dan berturus terang tentang dirinya sendiri sehingga dengan

keterbukaan ini penelaahan serta pengkajian berbagai kekuatan dan kelemahan si terbimbing dapat dilaksanakan.

- 3) Asas kegiatan
Proses atau usaha bimbingan tidak akan membuahkan hasil jika konseli tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan bimbingan tersebut.
- 4) Asas kenormatifan
Proses atau usaha bimbingan tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, adat, hukum/negara, ilmu maupun kebiasaan sehari-hari.
- 5) Asas kerahasiaan
Segala sesuatu yang dibicarakan konseli kepada konselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain, atau lebih-lebih hal atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui orang lain. Asas kerahasiaan ini merupakan asas kunci dalam bimbingan dan konseling. Jika asas ini benar-benar dilaksanakan, maka penyelenggaraan atau pemberian bimbingan akan mendapat kepercayaan dari semua pihak terutama penerima bimbingan.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan bimbingan kelompok terdapat asas-asas yang menjadi pedoman dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Kegiatan bimbingan kelompok yang baik harus memperhatikan dan menerapkan asas-asas yang ada dalam bimbingan kelompok. Hal ini dilakukan agar kegiatan bimbingan kelompok berjalan dengan baik sesuai dengan tujuan pelaksanaan dari bimbingan kelompok yang telah ditentukan.

3. Pengertian *Assertive Training*

Assertive training merupakan salah satu teknik dalam terapi behavioral. Gunarsih (2007) menjelaskan pengertian latihan asertif yaitu prosedur latihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat, dan haknya.

Willis (2004:72) menjelaskan bahwa *assertive training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. *Assertive training* adalah suatu teknik untuk membantu klien dalam hal-hal berikut:

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

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

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *assertive training* atau latihan asertif adalah prosedur latihan yang diberikan untuk membantu peningkatan kepercayaan diri. Hal ini berkaitan dengan komunikasi interpersonal. Sehingga individu mampu mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain.

4. Tujuan *Assertive Training*

Teknik *assertive training* dalam pelaksanaannya tentu memiliki beberapa tujuan yang ingin dicapai oleh konselor dan klien. Joice & Weill (Nursalim 2005:32) menjelaskan 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

Sedangkan menurut Corey (2009) terdapat beberapa tujuan *assertive training* yaitu :

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

Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan assertif adalah untuk melatih individu mengungkapkan dirinya, mengemukakan apa yang dirasakan dan menyesuaikan diri dalam berinteraksi. Individu dapat menghindari terjadinya kesalahpahaman dalam berkomunikasi. Sehingga individu dapat mencapai kemandirian sosial yang diperlukan untuk mengekspresikan diri mereka dengan tepat.

5. Manfaat *Assertive Training*

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

- a. Tidak mampu mengungkapkan kemarahan dan perasaan tersinggung;
- b. Menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya ;
- c. Memiliki kesulitan untuk mengatakan “tidak”;
- d. Mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa manfaat *assertive training* yakni membantu individu. Hal ini dilakukan agar individu mampu mengungkapkan perasaan yang dimiliki tanpa menyinggung perasaan orang lain. Sehingga proses komunikasi dapat berlangsung secara efektif.

6. Komponen Bimbingan kelompok teknik *assertive training*

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 bimbingan 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.

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 diawal terealisasi diakhir bimbingan kelompok.

b. Anggota Kelompok

Keanggotaan merupakan salah satu unsur pokok dalam proses bimbingan kelompok. Tanpa anggota tidaklah mungkin ada kelompok.

Kegiatan bimbingan kelompok sebagian besar didasarkan atas peranan 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.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen yang berperan penting dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok adalah pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Pemimpin kelompok berperan penting dalam pencapaian tujuan-tujuan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Oleh sebab itu maka pemimpin kelompok harus memiliki kemampuan dan keterampilan dan sikap yang memadai dalam menjalankan layanan bimbingan kelompok. Maka dengan adanya pemimpin kelompok dan anggota kelompok yang saling bekerjasama, pelaksanaan bimbingan kelompok dapat berjalan dengan baik dan dapat mencapai tujuan-tujuan dari bimbingan kelompok itu sendiri.

7. Dinamika Kelompok Dalam Bimbingan Kelompok

Selain peran pemimpin dan anggota kelompok, hal yang tak kalah penting dalam keberhasilan pelaksanaan bimbingan 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 faktor yang ada dalam suatu kelompok artinya merupakan pengarahannya secara serentak semua faktor yang dapat digerakkan dalam kelompok itu. Jadi, dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi kelompok.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa dinamika kelompok berperan penting dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Adanya dinamika kelompok dapat membantu dalam pencapaian tujuan dari individu dalam kelompok. Melalui bimbingan kelompok, dinamika kelompok setiap anggota kelompok diharapkan dapat mengembangkan kemampuan sosial yang dimiliki, sikap tenggang rasa, pengembangan sikap, memberi dan menerima toleransi, mementingkan musyawarah serta berempati.

C. Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik *Assertive Training* Untuk Peningkatan 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 secara pasti apakah komunikasinya positif, negatif, berhasil atau tidak. Jika tidak berhasil maka komunikator dapat memberi kesempatan komunikan untuk bertanya seluas-luasnya.

Bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada konseli guna membantunya dalam penyesuaian tuntutan hidup termasuk dalam hal komunikasi. Hal ini sesuai dengan pendapat Winkel (1991:124) bahwa bimbingan sebagai pemberian bantuan kepada seseorang atau kepada sekelompok orang dalam membuat pilihan-pilihan secara bijaksana dan dalam mengadakan penyesuaian diri terhadap tuntutan hidup.

Anggota kelompok atau subyek penelitian ini adalah siswa remaja. Siswa usia Sekolah Menengah Pertama kebanyakan termasuk dalam kategori usia remaja awal dan merupakan masa yang penuh dengan pencarian jati diri. Menurut Hurlock (1997:200), “awal masa remaja berlangsung kira-kira dari usia 13 tahun sampai 16 atau 17 tahun dan akhir masa remaja mulai dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun”. Oleh karena itu, maka siswa SMP tergolong sebagai anak usia pra pubertas. Tanda-tanda tertier dari masa ini antarlain biasanya diwujudkan dalam perubahan sikap dan perilaku contoh adanya perubahan dalam berkomunikasi baik dari segi bahasa yang digunakan, mimik wajah saat berkomunikasi, dan hal lainnya.

Siswa dikatakan memiliki kemampuan dalam 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 pendapat Alberti dan Emmons (Uyun, 2003) menjelaskan bahwa asertivitas menekankan pada penghargaan terhadap hak yang dimiliki oleh orang lain.

Saat berkomunikasi sangat diperlukan sikap asertif yaitu sikap yang dapat mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain. Sehingga diperlukan suatu upaya untuk dapat menumbuhkan sikap asertif agar dapat berkomunikasi dengan baik.

Assertive training merupakan teknik dalam bimbingan konseling yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Corey (2009:213) bahwa latihan asertif bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. Menurut pendapat Arikunto (2011:37) bahwa latihan *assertive* membantu konseli yang tidak mampu mengungkapkan kemarahan/perasaan tersinggung, menunjukkan kesopanan yang berlebih/selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya, memiliki kesulitan untuk mengatakan tidak, mengalami kesulitan mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif, merasa tidak memiliki hak untuk mempunyai perasaan dan pikiran sendiri. Menurut Corey (2007:213) dikemukakan bahwa latihan *assertive* merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mrngrkspresikan perasaan, dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain terancam. Selain itu menurut (Ress & Graham, 1991) dengan asertivitas, seseorang lebih mampu terbuka, jujur, dan mengekspresikan dirinya dengan jelas serta mengungkapkan perasaan, ide-ide dan pikirannya dengan tetap menghormati dan menghargai diri sendiri serta orang lain.

Berdasarkan hal tersebut, saat berkomunikasi sangat diperlukan sikap asertif yaitu sikap yang dapat mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain secara baik. Pelatihan *Assertive* dapat membantu individu mampu menyampaikan ide/gagasan, serta mampu mengekspresikan diri dan perasaannya dengan baik. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian Sulistiyana (2016) bahwa latihan *assertive* efektif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Proses pelaksanaan *assertive training* dilaksanakan dalam bentuk bimbingan kelompok, sehingga siswa mampu terbantu dalam penyesuaian dirinya. Maka diperkirakan bahwa upaya peningkatan komunikasi interpersonal siswa dapat dilakukan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training*.

III. METODE PENELITIAN

A. Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian adalah lokasi tertentu yang digunakan untuk objek dan subjek yang akan diteliti dalam penelitian. Pada penelitian ini, peneliti mengadakan penelitian dengan mengambil lokasi penelitian di Kelas VIII SMP Negeri 1 Gisting tepatnya di Jl. Raya Gisting, Tanggamus. Waktu penelitian ini adalah tahun ajaran 2017/2018.

B. Metode Penelitian

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

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimental*). Alasan peneliti menggunakan metode ini karena tidak menggunakan kelompok kontrol dan subyek tidak dipilih secara random. Hal

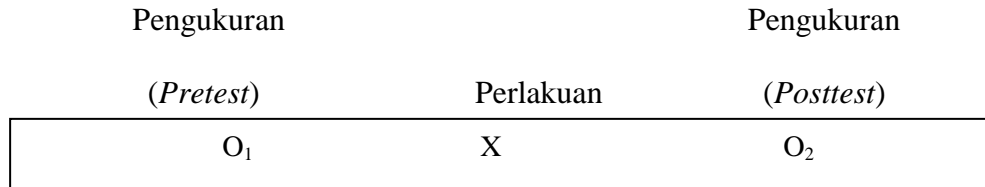
tersebut sesuai dengan pendapat Seniati (2005:37) yang menyatakan bahwa eksperimen kuasi berbeda dengan penelitian eksperimen karena tidak memenuhi tiga syarat utama dari suatu penelitian eksperimen yaitu manipulasi, kontrol, dan randomisasi. Pada penelitian ini, peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol dan randomisasi, peneliti hanya melihat hasil dari pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training* pada siswa kelas VIII yang memiliki masalah dalam komunikasi interpersonal di SMP Negeri 1 Gisting Tahun Ajaran 2017/2018.

C. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental design* dengan *one group pretest and posttest design*, yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (Sugiono, 2015:111).

Peneliti menggunakan desain ini agar peneliti dapat mengukur nilai tes sebelum siswa menerima perlakuan dan mengetahui nilai tes pada akhir suatu perlakuan. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum diberikan perlakuan (O_1) disebut *pre test*, dan pengukuran sesudah diberikan perlakuan (O_2) disebut *post test* perbedaan antara O_1 dan O_2 yakni O_1-O_2 diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau pemberian perlakuan.

Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1. Pola *pre One Group Pretest-Posttest Design*

Keterangan:

- O_1 : Pengukuran awal berupa penyebaran skala komunikasi interpersonal yang diberikan kepada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Gisting sebelum diberi perlakuan.
- X : Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Gisting.
- O_2 : Pengukuran akhir berupa penyebaran skala komunikasi interpersonal untuk mengukur tingkat komunikasi interpersonal pada siswa sesudah diberi perlakuan, dalam pengukuran akhir akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan dimana komunikasi interpersonal siswa menjadi meningkat atau tidak meningkat sama sekali.

D. Subjek Penelitian

Menurut Arikunto (2010) subjek penelitian merupakan tempat variabel melekat. Subjek penelitian adalah tempat dimana data untuk variabel penelitian diperoleh. Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan mengambil subjek penelitian siswa dari kelas VIII SMP Negeri 1 Gisting.

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang sudah peneliti lakukan, dengan melakukan wawancara terhadap guru bimbingan konseling dan menyebar AUM (alat ungkap masalah) diperoleh hasil bahwa terdapat 8 siswa

yang memiliki masalah pribadi sosial yang disebabkan dari dalam diri pribadi siswa berkaitan dengan komunikasi interpersonal, maka subjek tersebut dijadikan subjek penelitian.

E. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variable Penelitian

Menurut Sugiyono (2014:38) variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan.

Menurut Arikunto (2010:16) variabel adalah objek penelitaian, atau yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.

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

- a. Variabel bebas (independen) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini yakni layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training*.
- b. Variabel terikat (dependen) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah komunikasi interpersonal.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional komunikasi interpersonal dalam penelitian ini adalah proses komunikasi yang terjadi antara dua orang atau lebih secara langsung dan terjadi timbal balik secara langsung pula meliputi keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), rasa positif (*positiveness*) dan kesetaraan atau kesamaan (*equality*) yang dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Keterbukaan (*openness*), yaitu kemauan bersedia membuka diri, memiliki reaksi terhadap orang lain, dan menerima masukan/kritik dari orang lain.
- 2) Empati (*empathy*), yaitu merasakan apa yang dirasakan orang lain.
- 3) Dukungan (*supportiveness*), yaitu memiliki keterpedulian dan perhatian terhadap orang lain.
- 4) Rasa positif (*positiveness*), seseorang harus memiliki perasaan positif terhadap dirinya, mendorong orang lain lebih aktif berpartisipasi, dan menciptakan situasi komunikasi kondusif untuk interaksi yang efektif.
- 5) Kesetaraan atau kesamaan (*equality*), yaitu pengakuan secara diam-diam bahwa kedua belah pihak menghargai, berguna, dan mempunyai sesuatu yg penting untuk disumbangkan serta mengkomunikasikan penghargaan dan rasa hormat pada perbedaan pendapat dan keyakinan.

Individu dikatakan memiliki perilaku komunikasi interpersonal yang efektif apabila ia mampu menerapkan ciri-ciri dari keefektifan komunikasi

interpersonal tersebut diatas dalam proses komunikasinya. Oleh karena itu, komunikasi interpersonal menjadi tidak efektif apabila individu-individu yang terlibat dalam proses komunikasi tidak memiliki; keterbukaan (*openness*) artinya individu tersebut tidak mau membuka diri, tidak mau menerima kritik dan saran dari orang lain dan tidak memiliki reaksi terhadap orang lain, empati (*empathy*) artinya individu tersebut tidak dapat ikut merasakan apa yang dirasakan orang lain pada saat berkomunikasi, sikap mendukung (*supportiveness*) artinya tidak memiliki keterpedulian dan perhatian terhadap orang lain, rasa positif (*positiveness*) artinya saat berkomunikasi tidak memiliki rasa positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain serta lingkungan sekitarnya dan kesetaraan (*equality*) yaitu merasa dirinya tidak sama atau sederajat dengan lawan bicara.

Bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada seseorang atau sekelompok orang agar mampu menyusun rencana dan keputusan yang tepat sebagai bentuk penyesuaian diri terhadap tuntutan hidup.

Sedangkan *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

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala komunikasi interpersonal berdasarkan indikator dari sikap positif komunikasi interpersonal. Skala psikologi merupakan alat pengumpulan data yang dilaksanakan secara tertulis yang diisi oleh responden atau subjek penelitian.

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan skala model *Likert* untuk digunakan saat *Pre Test* dan *Post Test*. Dengan skala *Likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala *Likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif dengan pemberian skor untuk setiap jawaban.

Menurut Azwar (2005:14) banyak ragamnya dan oleh karena itu dalam pelaksanaannya menuntut keluwesan dari pihak perancang penyusun skala.

Skala *Likert* memiliki lima kategori kesetujuan dalam memilih skor yaitu 1-5, akan tetapi dalam penelitian ini menggunakan jawaban kesesuaian karena lebih tepat untuk digunakan dalam penelitian sekarang. Skor skala *Likert* dalam penelitian ini berkisar antara 1-4 dengan alasan untuk mempermudah subjek penelitian saat memilih jawaban. Tidak ada manfaat untuk

memperbanyak pilihan jenjang karena akan mengaburkan perbedaan yang diinginkan diantara jenjang yang dimaksudkan, pada responden yang belum cukup dewasa diferensiasinya perlu untuk disederhanakan Azwar (2005: 33). Oleh sebab itu peneliti menggunakan model skala *Likert* dengan skor skala yang berkisar antara 1-4.

Pada penelitian ini, skala yang dibagikan pada siswa berisikan empat alternative jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Alternative jawaban memiliki masing-masing skor yang, apabila pertanyaan positif maka jawaban sangat sesuai (SS) skornya 4. Jawaban sesuai (S) skornya 3, jawaban Tidak Sesuai (TS) skornya 2, dan jawaban sangat tidak sesuai (STS) skornya 1, sebaliknya apabila pertanyaan negative jawaban sangat tidak sesuai (STS) skornya 4, jawaban tidak sesuai (TS) skornya 3, jawaban sesuai (S) skornya 2, dan jawaban sangat sesuai (SS) skornya 1.

Tabel 3.1 Rencana Pemberian Alternatif Jawaban

No	Pernyataan	Sangat sesuai	Sesuai	Tidak sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1	Pernyataan <i>favorable</i>	4	3	2	1
2	Pernyataan <i>unfavorable</i>	1	2	3	4

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

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

Keterangan :

I : interval

NT : nilai tertinggi

NR : nilai terendah

K : jumlah kategori

$$= \frac{(44 \times 4) - (44 \times 1)}{3} = \frac{176 - 44}{3} = 44$$

Tabel 3.2 Kriteria Komunikasi Interpersonal Berdasar Skala

Interval	Kriteria
134 – 177	Tinggi
89-133	Sedang
44-88	Rendah

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

Table 3.3 kisi-kisi skala komunikasi interpersonal

Variabel	Indikator	Deskriptor	No. item		Jumlah	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
Komunikasi interpersonal	Keterbukaan (<i>openness</i>)	Bersedia membuka diri	1, 7, 33	15, 22, 42	6	
		Memiliki reaksi terhadap orang lain	9, 13, 44	11, 18, 40	6	
		Menerima masukan dari orang lain	27, 43	20, 38	4	
		Menerima kritik dari orang lain	24	5	2	
	Empati (<i>empathy</i>)	Merasakan apa yang dirasakan orang lain	6	8	2	
	Dukungan (<i>supportiveness</i>)	Memiliki keterpedulian terhadap orang lain	10, 31	14, 36	4	
		Memiliki perhatian terhadap orang lain	2, 21, 39	4, 16, 34	6	
	Rasa positif (<i>positiveness</i>)	Memiliki perasaan positif terhadap dirinya	12, 37	26, 32	4	
		Mendorong orang lain lebih aktif berpartisipasi	29, 35	17, 41	4	
		Menciptakan situasi komunikasi kondusif untuk interaksi yang efektif	19	28	2	
	Kesetaraan atau kesamaan (<i>equality</i>)	Mengkomunikasikan penghargaan	3	23	2	
			Mengkomunikasikan rasahormat pada perbedaan pendapat dan keyakinan	30	25	2
	Jumlah			22	22	44

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas Instrumen

Menurut Arikunto (2010:211) validitas adalah satu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Suatu instrument yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Menurut Azwar (2005:132) relevansi item dengan indikator keprilakuan dan dengan tujuan ukur sebenarnya sudah dapat dievaluasi lewat nalar dan akal sehat yang mampu menilai apakah isi skala memang mendukung konstruk teoritik yang diukur. Proses ini disebut dengan validitas logik sebagai bagian dari validitas isi. Selain didasarkan pada penilaian penulis juga memerlukan kesepakatan penilaian dari beberapa penilai yang kompeten (*judgement expert*). Ahli yang dimintai pendapatnya adalah 3 orang dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila yaitu Ibu Citra Abriani Maharani, Ibu Yohana Oktariana, dan Bapak Ashari Mahfud.

Untuk menghitung koefisien validitas isi, penulis menggunakan formula Aiken's V yang didasarkan pada hasil penilaian 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).

Kemudian hasil *judgments experts* dianalisis dengan rumus *Aiken's V* (Azwar, 2013: 134), yaitu:

$$V = \Sigma s / [n (c-1)]$$

Keterangan :

Σs = Jumlah total

n = Jumlah ahli

s = $r - l_o$

l_o = Angka penilaian validitas yang rendah (dalam hal ini = 1)

c = Angka penilaian validitasnya tertinggi (dalam hal ini = 4)

r = Angka yang diberikan oleh seorang penilai

Semakin mendekati angka 1,00 perhitungan dengan rumus Aiken's V diinterpretasikan memiliki validitas yang tinggi. Setelah dilakukan uji ahli yang dilakukan dengan 3 orang dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila yaitu Ibu Citra Abriani Maharani, Ibu Yohana Oktariana, dan Bapak Ashari Mahfud, mereka mengatakan bahwa instrument ini sudah sesuai dengan tujuan, sudah sesuai dengan aspek, sesuai dengan kaidah bahasa Indonesia yang baik dan benar, bahasa yang digunakan jelas sehingga mudah dipahami siswa Sekolah Menengah Pertama, dan dinyatakan valid setelah dilakukan sedikit revisi sehingga dapat dijadikan sebagai instrument dalam penelitian. (Lampiran hal 108)

2. Uji Reliabilitas

Menurut Arikunto (2010:221) reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai

alat pengumpul data karena instrument itu sudah baik. Untuk mencari reabilitas dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penghitungan reabilitas dengan rumus alpha (*Cronbach's Alpha*) karena pada dasarnya merefleksikan homogenitas butir-butir soal (Suryabrata, 2005:38). Perhitungan dari rumus alpha menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 16.

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

Tabel 3.4 Kriteria Reliabilitas

Koefisien r	Kategori
0,8 – 1,00	Sangat tinggi
0,6 – 0,799	Tinggi
0,4 – 0,599	Cukup Tinggi
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 0,928. Hal tersebut berarti bahwa reliabilitas dari skala tersebut masuk dalam kriteria reliabilitas yang sangat tinggi. (Lampiran hal 119)

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam proses penelitian, karena disinilah proses penelitian akan tampak. Analisis data merupakan seluruh kegiatan mengklarifikasikan, menganalisa, memaknai, dan menarik kesimpulan dari semua data yang terkumpul dalam tindakan.

Teknik analisis data pada Penelitian ini peneliti menggunakan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan *pretest* dan *posttest*. Peneliti menggunakan teknik analisis data dengan uji *wilcoxon* karena subjek peneliti < 25 dan berdistribusi tidak normal. Analisis ini digunakan untuk mengetahui keefektifan penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal.

Pretest merupakan hasil sebelum siswa diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal dan *posttest* merupakan hasil setelah siswa diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal.

Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon* ini. Pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*)¹⁶.

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 table (tabel z), maka Haditerima (taraf signifikansi 5%)

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

Berdasarkan hasil dari *pretest* dan *posttest* maka diperoleh data hasil perhitungan uji *Wilcoxon*, diperoleh nilai Z_{hitung} adalah -2,521. Nilai Z_{hitung} yang telah diperoleh dibandingkan dengan Z_{tabel} , dengan taraf signifikansi 5% adalah $0,05 = 1,645$. Hal ini menunjukkan bahwa $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ ($-2.521 < 1.645$). Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan komunikasi interpersonal sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training*.

Jadi dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Gisting Tahun Ajaran 2017/2018.

V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1Gisting tahun ajaran 2017/2018, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Kesimpulan Statistik

Layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training* dapat meningkatkan komunikasi interpersonal siswa kelas VIII di SMP Negeri 1Gisting tahun pelajaran 2017/2018. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, dimana diperoleh harga $z_{hitung} = -2,521$. Harga ini selanjutnya dibandingkan dengan $z_{tabel} = 1,645$. Ketentuan pengujian bila $z_{hitung} < z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ternyata $z_{hitung} = -2,521 < z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hal ini berarti bahwa terdapat peningkatan komunikasi interpersonal siswa setelah diberi layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training* sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training* dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa kelas VIII di SMP Negeri 1Gisting.

2. Kesimpulan Penelitian

Kesimpulan penelitian adalah layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training* dapat meningkatkan komunikasi interpersonal pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Gisting tahun pelajaran 2017/2018. Hal ini ditunjukkan dari hasil *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberi perlakuan bimbingan kelompok, kemampuan komunikasi interpersonal dapat meningkat. Jadi bimbingan kelompok teknik *assertive training* dapat digunakan untuk meningkatkan komunikasi interpersonal.

B. Saran

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada pihak sekolah SMP Negeri 1 Gisting

Diharapkan dapat membantu pengembangan kemampuan komunikasi interpersonal siswa dengan mengadakan pelatihan *soft skill* mengenai komunikasi interpersonal.

2. Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok secara rutin untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal sebagai salah satu penunjang pengembangan prestasi mereka di sekolah.

3. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang peningkatan komunikasi interpersonal dengan penggunaan layanan bimbingan

kelompok teknik *assertive training* hendaknya dapat menggunakan variabel lain dan mengembangkan modul *assertive training* bagi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, R. B and Rodman, G. 2003. *Understanding Human Communication (Kuminikasi Insani)*. Terjemahan: Setiadi, A. Jakarta: Professional Books
- Alberti, R., & Emmons, M. 2001. *Your Perfect Right (Panduan Praktis Hidup Lebih Ekspresif dan Jujur Pada Diri Sendiri)* Terjemahan : Buditjahja, U. G. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Alvonco, J. 2014. *Practical Communication Skill*. Jakarta: Elex Media Komputirido
- Aqib, Z. 2011. *Ikhtisar Bimbingan & Konseling Di Sekolah*. Surabaya: Yrama Widya
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arni, M. 2005. *Komunikasi Organisasi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Azia. P. 2015. *Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Sekolah*. Jurnal Intervensi Psikologi. 7(2):2015 (<https://media.neliti.com/media/publications/104524-ID-peningkatan-kemampuan-komunikasi-interpe.pdf>, diakses pada 11 Mei 2018)
- Azwar, S. 2013. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka belajar
- Cangara, H. 2014. *Pengantar ilmu Komunikasi*. Jakarta: PT Rajagrafindo
- Corey, G. 2009. *Teori dan Praktek konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Desmita, R. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- De Vito, J. A. 2007. *Komunikasi Antar Manusia*. Terjemahan: Maulana, A. Jakarta: Professional Books
- Enjang, A.S. 2009. *Komunikasi Konseling*. Bandung: Nuansa
- Gunarsih, S. D. 2007. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Hartinah, S. 2011. *Pengembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Refika Aditama

- Hurlock, E. B. 1997. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Kirst, L. K. 2011. *Investigating The Relationship Between Assertiveness And Personality Characteristics*. Thesis, Psikologi, University of Central Florida. University of Central Florida : Florida. ([http://etd.fcla.edu/CF/CFH0004071 /Kirst_Laura_K_201205_BS. pdf](http://etd.fcla.edu/CF/CFH0004071/Kirst_Laura_K_201205_BS.pdf) , diakses pada 24 Oktober 2018)
- Liliweri, A. 2014. *Sosiologi dan Komunikasi Organisasi*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Muzainah., Elisabeth, C., Titin, I. P., & Muhari. 2012. *Meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal dengan menggunakan latihan asertif pada siswa kelas VIII D SMP Negeri 1 KokoP Bangkalan*. Jurnal BK UNESA Volume 1 Edisi 2, 136-142 Surabaya: Universitas Negeri Surabaya (<http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bkunesa/article/view/2780>, diakses pada 11 Mei 2018)
- Nursalim. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurul, H & Tri, P. A. 2015. *Pengaruh Pelatihan Asertivitas Terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa: Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas VIII*. Jurnal Empati. Vol 4 No 1, 130-133 Semarang: Universitas Diponegoro (<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/13129>, diakses pada 24 Oktober 2018)
- Riska, A. N. F., Husnul, M., & Didi, S. 2017. *Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Assertive Training*. Jurnal Mahasiswa BK An-Nur :Berbeda, Bermakna, Mulia. Vol 3 No 3 Kalimantan: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Asyad AL-banjarmasin (<https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/1232>, diakses pada 10 Oktober 2018)
- Seniati, L., Yulianto, A., dan Setiadi, B. N. 2005. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Sinok, D, A. 2014. *Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Melalui Assertive Training pada Siswa Kelas VIII H SMP Negeri 15 Yogyakarta Tahun Ajaran 2013/2014*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. III No. 1. Yogyakarta: Universitas Yogyakarta (<http://journal.student.uny.ac.id/jurnal/artikel/7054/90/731>, diakses Pada 10 Oktober 2018)
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta

- Sukardi, D. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Reneka Cipta
- Sulistiyana. 2016. *Upaya Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Menggunakan Latihan Asertif Di SMP Negeri Banjar Baru*. Jurnal Konseling GUSJIGANG. Vol. 2 No.1 Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat (<http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/552>, diakses pada 22 Mei 2018)
- Supratiknya. 1995. *Komunikasi Antarpribadi Tinjauan Psikologis*. Yogyakarta: Kanisius
- Suranto. 2011. *Komunikasi Interpersonal*: Yogyakarta: Graha Ilmu
- Suryabrata, S. E. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Tohirin. 2013. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Rajawali pers
- Trisnaningtyas, dan Nursalim. 2010. Online. *Penerapan Latihan Asertif untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa*. Jurnal Psikologi. (<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPP/article/download/4228/3299>, diakses pada 22 Mei 2018)
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: FIP UNP
- Prayitno dan Amti, E. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Rahmat, J. 2005. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Rees, S., & Graham, R. S. (1991). *Asertion Training, How To Be Who You Really Are*. London and New York: Routledge, Chapman and Hall Inc
- Willis, S. S. 2009. *Konseling Individual Teori dan Praktik*. Bandung: Alfabeta
- Winkel, W.S. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT. Grasindo