

PENERAPAN STRATEGI LATIHAN ASERTIF DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KETERMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PESERTA DIDIK DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Siti Latifatul Habibah⁽¹⁾, Aniek Wirastania⁽²⁾

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Email: Syla.lathifah97@gmail.com⁽¹⁾, aniek.bk04@gmail.com⁽²⁾

ABSTRAK

Komunikasi interpersonal adalah salah satu bagian yang sangat penting untuk keberhasilan peserta didik. Baik keberhasilan saat berada disekolah maupun diluar sekolah. Kurangnya kemampuan komunikasi interpersonal peserta didik sangat mempengaruhi keberhasilannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal peserta didik melalui latihan asertif yang dilaksanakan melalui konseling kelompok. Penelitian ini menggunakan salah satu model rancangan *pre eksperimen*, yakni *one group pretest posttest*. Populasi penelitian ini adalah kelas VII SMP Kyai Hasyim Surabaya. Subyek penelitian sebanyak enam peserta didik yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dari populasi. Data keterampilan komunikasi interpersonal diukur melalui skala komunikasi interpersonal. Statistik non parametrik uji *wilcoxon* digunakan sebagai teknik analisis data. hasil analisis membuktikan adanya perbedaan yang signifikan dalam skor keterampilan komunikasi subjek pada ukuran sebelum dan sesudah peserta didik di berikan *treatment* konseling kelompok dengan strategi latihan asertif. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa strategi latihan asertif yang diterapkan melalui konseling kelompok adalah efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal peserta didik kelas VII SMP Kyai Hasyim Surabaya.

Kata kunci: *Komunikasi Interpersonal, Strategi Latihan Asertif, Konseling Kelompok*

ABSTRACT

Interpersonal communication is one very important part for the success of students. Good success while in school and outside of school. Lack of interpersonal communication skills of students greatly affect its success. The purpose of this study is to improve students' interpersonal communication skills through assertive exercises carried out through group counseling. This study uses one of the pre-experimental design models, namely one group pretest posttest. The population of this research is VII grade of Kyai Hasyim Surabaya Middle School. The research subjects were six students taken using purposive sampling techniques from the population. Data on interpersonal communication skills are measured through the Interpersonal Communication Scale. Non-parametric statistics The Wilcoxon test is used as a data analysis technique. the results of the analysis prove that there is a significant difference in the subject's communication skills scores on the size before and after students are given group counseling treatment with assertive training strategies. Based on the results of the analysis it can be concluded that the assertive training strategy implemented through group counseling is effective for improving interpersonal communication skills of VII grade students of Kyai Hasyim Surabaya Middle School.

Keywords: *Interpersonal Communication, Assertive Training Strategies, Group Counseling*

PENDAHULUAN

Semua manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. Manusia dalam kehidupan sehari-hari tidak akan bisa tanpa adanya komunikasi. Setiap manusia mempunyai naluri untuk berkawan maupun berkelompok. Kebutuhan manusia dalam berkomunikasi untuk memenuhi kebutuhan antara lain seperti disayangi, dihargai, maupun kebutuhan yang lainnya.

Sekolah merupakan tempat salah satu terjadinya komunikasi. Komunikasi menjadi sarana bagi peserta didik dalam proses belajar. Komunikasi terjadi baik pada saat dengan guru, teman, maupun dengan orang tua. Sekolah tidak terlepas dari pergaulan baik dengan teman sebaya dan dengan guru mata pelajaran, untuk dapat melakukan komunikasi dengan baik dan benar peserta didik harus memiliki kemampuan komunikasi yang berjalan dengan baik.

Menurut Suranto (2011) kualitas hidup manusia tergantung pada kemampuan dalam berkomunikasi. Komunikasi memiliki dua arah atau komunikasi timbal balik, seperti dimana komunikator dapat menyampaikan informasi menjadi sesuatu yang baru karena peran aktif dari komunikan sehingga terjadi kesepakatan apabila sepaham dan sebaliknya akan terjadi konflik apabila tidak sepaham.

Menurut De Vito (2011) menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal proses pengiriman dan penerimaan pesan antara individu, dengan adanya umpan balik segera. Maka dapat dimaknai bahwa komunikasi interpersonal terjadi secara logis disaat komunikator berbicara maka akan terjadi umpan balik yang baik atau sepaham dengan komunikan sehingga terdapat interaksi yang benar.

Menurut Liliweri (2003) manusia dikatakan berinteraksi sosial saat melakukan komunikasi dengan orang lain baik melalui pertukaran informasi, ide, gagasan, serta emosi dalam bentuk simbol-simbol baik secara verbal maupun nonverbal. Komunikasi interpersonal bagi peserta didik itu terjadi pada dua orang atau lebih dimana komunikan memberikan umpan balik secara baik dengan apa yang telah disampaikan oleh komunikator. Saat terjadinya interaksi didalamnya ada pertukaran informasi, ide, gagasan dan emosi yang ditimbulkan dengan simbol-simbol secara verbal maupun non verbal.

Menurut De Vito (2011) komunikasi interpersonal dapat berlangsung secara efektif memiliki beberapa aspek yang harus diperhatikan oleh pelaku komunikasi interpersonal antara lain: 1). Keterbukaan, mengacu pada tiga aspek yaitu: komunikator terbuka pada komunikan begitu sebaliknya, komunikan memberikan umpan balik secara terbuka kepada komunikator, komunikator bersedia untuk berinteraksi secara jujur terhadap stimulus yang datang

(mengakui perasaan, pikiran serta amempertanggung jawabkan). 2). Empati, memiliki tiga langkah dalam memahami seseorang langkah yang pertama untuk tidak mengevaluasi, mengkritik, menafsirkan, dan menilai tanpa bertanya. Langkah yang kedua mencoba mengerti alasan kenapa orang tersebut memiliki perasaan tersebut. Langkah yang ketiga mencoba merasakan apa yang sedang dirasakan orang lai dari sudut pandangnya. 3). Sikap Mendukung, meiputi tiga hal: pertama *descriptiveness*, lingkugan yang tidak dievaluasi sehingga orang tidak malu dalam mengungkapkan perasaanya, dan orang tidak merasa bahwa dirinya sebagai bahan kritikan terus menerus. Kedua, *spontanity* kemampuan komunikasi seseorang secara spontan dan mempunyai sikap terbuka dalam menyampaikan pemikirannya. Ketiga, *provisionalism* mempunyai kemmapuan komunikais yang terbuka atau *open minded*. 4). Sikap Positif, menghargai orang lain dan memandang dirinya secara positif. Pada uumnya berbentuk pujian dan mengharapkan tidakan yang sesuai. 5). Kesetaraan, memberikan penghargaan positif tak bersyarat bukan berarti menerima semua perilaku verbal ataupun non verbal.

Fenomena di SMPN Kyai Hasyim Surabaya saat peneliti melakukan penelitian masih banyak peserta didik yang mana kemampuan komunikasi interpersonalnya tidak baik dan benar. Salah satu masalah yang dialami peserta didik dalam kemampuan komunikasi interpersonalnya yaitu saat peserta didik mengawali permbicaraan dengan teman baik menyapa maupun saat berdiskusi dengan kelompok. Saat mengawali pembicaraan peserta didik terkadang merasa gemetar, keringat panas dingin, maupun lebih memilih diam. Hal ini dapat mengambat kemampuan komuniaksi interpersonal peserta didik sehingga membuat peserta didik merasa minder dan lebih memilih menyendiri daripada bergabung dengan teman sebaya. Usaha yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal peserta didik yaitu dengan layanan bimbingan dan konseling, yang mana telah dijelaskan bahwasanya bimbingan dan konseling adalah proses bantuan yang diberikan kepada konseli untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh konseli dan keputusan akan dikembalikan kembali pada konseli dalam menyelesaikannya. Layanan yang digunakan oleh peneliti yaitu layanan konseling kelompok.

Menurut Hannert Smith kelompok adalah suatu unit yang terdapat beberapa individu yang mempunyai kemampuan dasar kesatuan persepsi (Mashudi Farid, 2011). Kelompok bisa disebut dengan kumpulan dari orang-orang yang melakukan interaksi dengan sesamanya, dalam membantu peserta didik dalam meningkatkan kemmapuan komunikasi interpersonal kegiatan konseling kelompok dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan diantaranya yaitu seperti saat berinisiatif, bersikap asertof, mengatasi konflik pada dirinya,

membuka diri, dan memberikan dukungan secara emosional. Konseling kelompok suatu layanan yang digunakan untuk membantu peserta didik dalam menyelesaikan masalah yang dialami oleh peserta didik, salah satu masalah yang dialami oleh peserta didik yaitu dalam kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah dan masalah yang bersifat khusus.

Menurut Gadza, dkk layanan konseling adalah suatu proses bantuan yang terpusat pada pemikiran pribadi, sadar dalam berperilaku, saling pengertian, saling menerima, saling mempercayai, dan saling mendukung. Maka dapat dengan ini dari penjelasan dari beberapa pendapat tentang layanan konseling kelompok dapat diberikan kepada peserta didik yang rendah dalam kemampuan komunikasi interpersonalnya dengan menggunakan teknik latihan asertif.

Teknik latihan asertif menurut Alberti adalah latihan yang diberikan kepada konseli untuk menyesuaikan perilaku sosialnya meliputi ekspresi diri dari perasaan, harapan, hak, sikap, dan pendapat. Sedangkan menurut Corey (2013) teknik latihan asertif dapat diterapkan pada situasi interpersonal dan untuk membantu seseorang yang tidak dapat mengungkapkan kemarahan, perasaan tersinggung, berperilaku sopan yang berlebihan, memiliki kesulitan untuk berkata “tidak” atau tidak bisa menolak pertolongan orang, kesulitan mengungkapkan afeksi, merasa tidak memiliki hak untuk perasaan dan pikiran sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal peserta didik yaitu dengan teknik latihan asertif yang bisa diterapkan individu disaat mengalami kesulitan untuk menyatakan diri dalam bertinak yang lebih baik. Latihan asertif ini dapat membantu juga dalam mengungkapkan perasaan tersinggung, dapat menolak seseorang dengan sopan tanpa ada rasa takut, dan sebagainya.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pre-eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Design ini menggunakan kelompok eksperimen yang mana pengukuran pertama dilakukan sebelum diberikan perilaku pada subjek. Setelah diberikan perilaku teknik latihan asertif dilakukan pengukuran yang kedua untuk mengetahui taraf signifikan penelitian ini.

Populasi penelitian ini adalah seluruh kelas VII A dan VII B SMP Kyai Hasyim Surabayang mana jumlah peserta didik sebanyak 57 peserta didik. Sampel yang di ambil untuk penelitian sebanyak 6 peserta didik. Instrumen yang digunakan adalah observasi dimana peneliti melakukan kunjungan pada guru BK untuk menanyakan permasalahan yang ada disekolah, salah satunya yaitu masalah yang dihadapi peserta didik yaitu kemampuan saat

berkomunikasi, baik saat berkomunikasi dengan teman sebaya maupun dengan guru mata pelajaran. Skala pengukuran menggunakan skala *likert* dengan 4 pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (ss), setuju (s), tidak setuju (ts), sangat tidak setuju (sts).

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa skala komunikasi interpersonal yang dikembangkan oleh peneliti dan telah di ujikan. Pengukuran menggunakan SPSS 24.0. analisis yang digunakan dalam penelitian yaitu statistik non parametik dengan uji *wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan pada penelitian ini bahwa kemampuan komunikasi peserta didik kelas VII SMP Kyai Hasyim Surabaya ada 6 anak yang masuk dalam kategori rendah, Setelah melakukan pretest kemampuan komunikasi interpersonal.

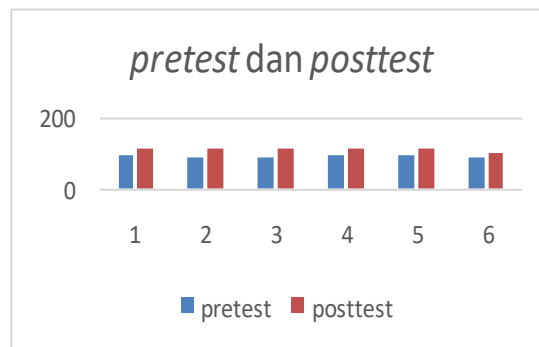
Konseling kelompok yang dilakukan melalui teknik latihan asertif dilakukan selama 8 pertemuan yang mana pada sesi pertama penyebaran angket atau *pre-test*, pada sesi kedua sampai pada sesi ketujuh pemberian pengalihan masalah dan *treatment*, dan pada sesi terakhir atau kedelapan *post-test*. Dari hasil *pre-test* dapat diketahui bahwa ada 6 peserta didik yang rendah dalam kemampuan komunikasi interpersonal, berikut hasil *pre-test* dari 6 peserta didik dari kelas VII SMP Kyai Hasyim Surabaya.

Tabel 1. Hasil *pretest* 6 peserta didik

Responden	Skor	Kategori
1	93	Rendah
2	90	Rendah
3	90	Rendah
4	93	Rendah
5	94	Rendah
6	85	Rendah

Dari 6 peserta didik yang rendah dalam kemampuan komunikasi interpersonalnya akan diberikan layanan agar dapat berkomunikasi dengan teman sebaya tanpa ada rasa takut, berani mengawali pembicaraan saat bersama teman sebaya, bisa mengungkapkan perasaan yang sedang dirasakan. Berikut hasil *postets* setelah peserta didik mendapatka *treatment*.

Grafik 1. Hasil *Pretes* dan *Posttest*



Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Responden	<i>pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	93	112
2	90	113
3	90	112
4	93	114
5	94	115
6	85	103

Dari hasil yang diatas dengan ini pemberian *treatment* menggunakan strategi latihan asertif dalam konseling kelompok terhadap komunikasi interpersonal peserta didik mengalami peningkatan yang signifikan yang telah dipaparkan pada tabel 2.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik analisis non parametrik dengan menggunakan metode uji *wilcoxon*, uji *wilcoxon* menggunakan bantuan SPSS *for windows* versi 24.0 agar dapat mengambil keputusan berdasarkan pernyataan sebagai berikut:

1. jika nilai asymp, sig (2-tailed) < 0,05, maka H_a diterima
2. jika nilai asymp, sig (2-tailed) > 0,05, maka H_a ditolak

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics ^a	
	posttest – pretest
Z	-2,207 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,027

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* dapat diketahui bahwa *asmyp, sig (2-tailed)* yang bernilai 0,027 yang mana lebih kecil dari 0,05 maka dapat diartikan diterima, sehingga dapat

disimpulkan bahwa ada pengaruh strategi latihan asertif dalam konseling kelompok terhadap komunikasi interpersonal peserta didik kelas VII di SMP Kyai Hasyim Surabaya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti yang dilakukan di SMP Kyai Hasyim Surabaya pada kelas VII dan yang telah dilakukan observasi dan wawancara dengan guru BK sekolah bahwa masih ada anak yang pasif atau lebih memilih berdiam saat pelajaran berlangsung maupun saat jam istirahat, yang membuat ada ketakutan saat berkomunikasi dengan teman sebaya. Komunikasi interpersonal ini yang dimaksud yaitu peserta didik mampu berpendapat dengan teman, berani mengungkapkan apa yang sedang dirasakan kepada temanya tanpa ada rasa takut, memberanikan diri untuk bergabung dengan teman sebaya, kebanyakan faktor yang membuat peserta didik rendah dalam komunikasi interpersonal yaitu dari faktor internalnya atau ada pada diri sendiri yang terlalu takut sebelum melakukan apapun itu.

Strategi latihan asertif merupakan diharapkan peserta didik dapat mengungkapkan atau berani saat berkomunikasi dengan teman sebaya maupun dengan orang lain. Layanan ini dilakukan selama 8 kali pertemuan yang mana pertemuan pertama *pre-test* dan pada sesi kedua sampai sesi ketujuh pengalihan masalah dan pemberian *treatment*, dan pada sesi terakhir atau kedelapan yaitu sesi *post-test*, pengukuran ini menggunakan kemampuan komunikasi interpersonal peserta didik. Hasil *posttest* dan setelah *treatment* terdapat peningkatan yang cukup signifikan dan dari uji *wilcoxon* dapat diketahui bahwa analisis ini dapat diterima karena hasil dari *asmp, sig (2-tailed)* dari 0,027 yang lebih kecil dari 0,05.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan strategi latihan asertif dalam konseling kelompok terhadap komunikasi interpersonal peserta didik kelas VII SMP Kyai Hasyim Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Effectiveness of Group Counseling Cognitive Behavior Therapy Cognitive Restructuring Technique and Assertive Skill Training to Improve Assertive Behavior Student. (2018). *jurnal bimbingan konseling*, 7.
- Edwards, J. R., Caplan, R. D., & Harrison, R. V. (1998). Person-environment fit theory: conceptual foundations, empirical evidence, and direction for future research. Dalam C. L. Cooper, *Theories of organizational stress* (hal. 28-67). Oxford: Oxford University Press.
- Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal Pada Peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Kota Bengkulu. (2018). *Consilia*, 1-8.

- Liliwer i, Alo. (2003). *Komunikasi Antar Pribadi*. Bandung: Citra Aditya Bakti.
- DeVito, J. A. (2011). *Komunikasi Antar Manusia*. Terjemahan oleh Agus. M. Jakarta: Karisma Publishing Group.
- Corey, G. (2013). *Theory And Practice Of Group Counseling, Eight Edition*. US: BROOKS/COLE.