

UPAYA MENINGKATKAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL MENGGUNAKAN LATIHAN ASERTIF DI SMP NEGERI 1 BANJARBARU

Sulistiyana

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas Lambung Mangkurat
e-mail: sulistiyana.nh@gmail.com

Info Artikel

Sejarah artikel

Diterima April 2016
Disetujui Mei 2016
Dipublikasikan Juni
2016

Kata Kunci:

Komunikasi
Interpersonal, Latihan
Asertif

Keywords:

*Interpersonal
Communication,
Assertive Training*

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas konselor dan siswa serta peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal siswa di SMP Negeri 1 Banjarbaru. Sampel dalam penelitian diambil 4 orang siswa dari jumlah keseluruhan siswa yang berjumlah 34 orang pada kelas VII A. Alasan peneliti memilih hanya 4 orang karena dalam hasil observasi dan wawancara yang dilakukan dengan konselor sekolah diketahui bahwa pada kelas VII A terdapat 4 orang siswa yang mengalami komunikasi interpersonalnya rendah dengan teman-teman di kelasnya sendiri ataupun di kelas lainnya. Penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan jenis penelitian tindakan kelas. Data dianalisis menggunakan analisis dengan teknik triangulasi, member check, audit trail dan expert opinion dengan digabung dengan metode analisis statistik. Berdasarkan hasil analisis ditemukan bahwa adanya peningkatan komunikasi interpersonal pada siswa yang menunjukkan komunikasi interpersonalnya rendah. Peningkatan komunikasi interpersonal siswa adalah sebagai berikut: pada tahap awal pengambilan data siswa dari skor 36 meningkat menjadi 44 disiklus I, dan peningkatan disiklus II dari skor 44 meningkat menjadi 56. Hal tersebut menunjukkan bahwa latihan asertif efektif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa.

Abstract

The study aims to describe the activity of counselors and students as well as the improvement of interpersonal communication skills of students in SMP Negeri 1 Banjarbaru. Samples were taken 4 students of the total number of students numbering 34 people in class VII A. The reason the researchers chose only four people because the results of observations and interviews conducted with school counselors note that the class VII A are 4 students who experience communication low interpersonal with friends in his own class or in other classes. The study was conducted using a qualitative approach using classroom action research. Data were analyzed using analysis with triangulation techniques, member check, audit trail and expert opinion with digabung with statistical analysis methods. Based on the analysis it was found that an increase in interpersonal communication to students who show low interpersonal communication. Improved interpersonal communication students are as follows: in the early stages of data collection students score 36 increased to 44 cycled I, II and increased cycled from a score of 44 increased to 56. It shows that the effective assertiveness training to improve interpersonal communication students.

PENDAHULUAN

Dalam proses pendidikan, sekolah merupakan tempat atau wadah di mana siswa dapat mengembangkan berbagai potensi yang ia miliki. Sekolah pula yang banyak mengajarkan berbagai hal baru kepada siswa. Siswa diajarkan bergaul yang baik, bersikap sopan santun, serta bagaimana kita bisa menjalin komunikasi interpersonal yang baik dengan orang lain.

Hal tersebut dapat dimengerti karena komunikasi interpersonal adalah hubungan interaksi diantara dua orang atau lebih, dalam komunikasi ini yang terjadi adalah komunikasi timbal balik atau dua arah. Selain itu dalam komunikasi kita dengan orang lain yang dapat disampaikan tidak hanya isi pesan saja, tetapi yang terjadi juga dapat menentukan keadaan dan kedalaman suatu hubungan. Didalam kehidupan kita masing-masing kita pasti melakukan komunikasi, baik komunikasi kita dengan Orang tua, saudara, atau dengan sahabat, pastinya setiap komunikasi itu memiliki makna dan kedalaman masing-masing. Terlebih lagi dalam lingkungan sekolah, khususnya dengan teman-teman yang berada dalam lingkungan sekolah tersebut. Sebagai makhluk sosial, siswa senantiasa melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Interaksi sosial menjadi faktor utama dalam komunikasi interpersonal antara dua orang atau lebih yang saling mempengaruhi. Seiring dengan perkembangan lingkungan sosial seseorang, interaksi sosial meliputi lingkungan sosial yang luas, seperti sekolah dengan teman-teman.

Dalam studi pendahuluan yang dilakukan disekolah SMP Negeri 1 Banjarbaru, berdasarkan hasil wawancara dengan konselor sekolah dan peneliti mendapatkan adanya komunikasi interpersonal yang kurang baik antar siswa yang berada dikelas VII A. Dari konselor sekolah, terdapat anak yang mempunyai komunikasi interpersonal yang kurang baik dengan siswa lainnya seperti; menutup diri dan tidak terbuka dengan teman di sekitarnya, tidak dapat mengekspresikan perasaannya sendiri, mempunyai kepercayaan diri yang kurang, dan kurang aktif dalam bersosialisasi dengan siswa-siswa lainnya.

Dari permasalahan komunikasi interpersonal tersebut, peneliti menemukan

adanya komunikasi interpersonal yang kurang baik, yaitu siswa-siswa yang sulit dalam berkomunikasi, bersosialisasi dan kurang mampu berpengaruh pada interaksi siswa dengan siswa lainnya. Hal tersebut membuat interaksi seseorang dengan orang lain menjadi terhambat dan dapat membuat anak menjadi kurang aktif dalam bergaul atau selalu menutup diri dengan orang lainnya, itulah yang membuat anak kurang aktif untuk menyatakan dirinya, dan mempunyai komunikasi interpersonal yang kurang baik dengan siswa lainnya.

Dampak yang terjadi apabila komunikasi interpersonal antar siswa tetap dibiarkan kurang baik, maka kondisi belajar di kelas menjadi acuh tak acuh antar siswa, tidak harmonis, tidak kondusif, dan adanya ketidaknyamanan antar siswa disekolah, dan siswa tidak bisa berekspresi di kelas dalam melakukan kegiatan belajar mengajar, karena siswa sudah merasa bahwa tidak ada komunikasi interpersonal yang baik lagi. Mengingat betapa pentingnya komunikasi interpersonal bagi siswa dalam kehidupannya dan mengingat tujuan khusus dari layanan bimbingan dan konseling di sekolah adalah membantu siswa agar mampu memahami tentang siapa sebenarnya dirinya dan tahu akan potensinya, serta siswa mampu memecahkan berbagai kesulitan yang dihadapi secara mandiri, hidup tergantung atau menggantung kepada orang lain, konselor sekolah harus memahami besarnya pengaruh dalam menjalin komunikasi interpersonal terhadap perkembangan pada diri siswa.

Upaya yang dilakukan sekolah terhadap siswa yang mempunyai komunikasi interpersonal kurang dengan siswa lainnya adalah dengan mengadakan, bimbingan kelompok, diskusi kelompok dengan siswa lainnya, melakukan konseling individual antara konselor dan siswa, memberika layanan informasi tentang komunikasi interpersonal kepada semua kelas terutama kelas yang memiliki tingkat komunikasi interpersonalnya rendah. Tetapi dengan cara tersebut belum dirasa cukup untuk meningkatkan komunikasi interpersonal antara siswa lainnya.

Dari permasalahan di atas salah satu cara untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa yaitu dengan cara latihan asertif. Latihan asertif adalah teknik yang bisa diterapkan pada situasi interpersonal dimana individu mengalami

kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan/menegaskan diri adalah tindakan yang benar. Latihan asertif ini membantu konseli yang tidak mampu mengungkapkan kemarahan/perasaan tersinggung, menunjukkan kesopanan yang berlebihan/selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya, memiliki kesulitan untuk mengatakan tidak, mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respons-respons positif, merasa tidak memiliki hak untuk mempunyai perasaan dan pikiran sendiri (Arintoko, 2011:37).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian tindakan adalah suatu kegiatan penelitian dengan mencermati sebuah kegiatan belajar yang diberikan tindakan, yang secara sengaja dimunculkan dalam sebuah kelas, yang bertujuan memecahkan masalah atau meningkatkan mutu pembelajaran di kelas tersebut (Paizaluddin & Ermalinda, 2013:7).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Banjarbaru. Sampel dalam penelitian ini diambil 4 orang siswa dari jumlah keseluruhan siswa yang berjumlah 34 orang di SMP Negeri 1 Banjarbaru. Alasan peneliti memilih hanya 4 orang karena dalam hasil observasi dan wawancara yang dilakukan dengan konselor disekolah diketahui bahwa didalam kelas VII A SMP Negeri 1 Banjarbaru terdapat 4 orang siswa yang mengalami komunikasi interpersonalnya rendah dengan teman-teman dikelasnya sendiri ataupun dengan teman di kelas lain. Pengambilan sampel penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Pertimbangan pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah mereka yang mengalami kesulitan komunikasi interpersonal hanya beberapa orang dari kelas tersebut dan karena peneliti sudah mengetahuinya maka teknik penarikan sampel langsung tertuju pada siswa tersebut, karena siswa yang menjadi sampel mempunyai ciri-ciri sebagai berikut: *pertama*, siswa yang kesulitan dalam berkomunikasi; *kedua*, siswa yang mengalami kesulitan

bersosialisasi dan terakhir *ketiga*, siswa yang kurang mampu menyatakan perasaannya sendiri dengan siswa yang lain.

Adapun data dikumpulkan melalui teknik observasi dan wawancara. Penelitian ini dilakukan dengan 2 siklus dan masing-masing siklus terdiri dari 2 kali pertemuan. Adapun siklus yang dilakukan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi terhadap hasil kegiatan yang sudah dilakukan kemudian mengevaluasi terhadap proses meningkatkan hubungan interpersonal antar siswa yang menggunakan latihan asertif. Data yang didapat kemudian dianalisis dengan teknik triangulasi, *member check*, *audit trail* dan *expert opinion* dengan digabung dengan metode analisis statistik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diambil setelah pelaksanaan tindakan kelas. Dalam penelitian pelaksanaan dengan tindakan ini diperoleh data tentang hasil komunikasi interpersonal siswa yang ditunjukkan oleh pengukuran komunikasi interpersonal siswa dalam kegiatan latihan asertif.

Pada siklus 1, secara umum kegiatan peneliti selama pemberian layanan latihan asertif berlangsung termasuk dalam kategori baik. Pada pertemuan pertama siklus 1 peneliti memperoleh skor hasil sebesar 33, dan pada pertemuan kedua siklus 1 peneliti memperoleh skor hasil observasi sebesar 39. Adapun peningkatan kegiatan peneliti pada pertemuan pertama dan pertemuan kedua siklus I.

Hasil observasi pada pelaksanaan pertama siklus I peneliti mendapatkan total skor 33 dengan kriteria baik, menurut komentar dari konselor sekolah skor yang dicapai sudah cukup baik, namun karena berhubung kegiatan ini adalah pertemuan pertama, peneliti sedikit agak gugup sehingga pada saat menjalankan latihan asertif masih belum bisa menguatkan siswa dan saat awal masuk pun peneliti lupa untuk membangkitkan semangat untuk siswa agar tidak ada kecanggungan sebelum memulai kegiatan, tapi peneliti sudah melaksanakan langkah inti dengan cukup baik pada saat dikelas walaupun belum maksimal. Di akhir pertemuan peneliti masih belum menggali lagi pendapat,

perasaan dan pemikiran siswa dikarenakan siswanya juga yang masih tertutup.

Hasil observasi pelaksanaan pertemuan kedua siklus I peneliti mendapatkan total skor 39 dengan kriteria baik, menurut komentar konselor sekolah, peneliti belajar dari pertemuan pertama dan adanya peningkatan pada pertemuan ini dapat dilihat dari layanan yang diberikan sudah sesuai dengan kesistematiskan pedoman yang disiapkan peneliti pada saat dikelas agar siswa terlihat lebih rileks dan tetap fokus dalam mengikuti kegiatan.

Pada pertemuan kedua siklus 1 ini walaupun siswa sudah mulai antusias untuk mengikuti kegiatan, terdapat kendala yang dihadapi peneliti seperti siswa masih belum sepenuhnya memperhatikan arahan dari peneliti dan suasana kelas masih belum kondusif. Namun tanpa diduga siswa sudah bisa mengungkapkan pendapatnya dan mulai mengerti maksud dari latihan asertif. Kegiatan ini dapat menjadi perbandingan untuk peneliti agar menjadi lebih baik lagi pada pertemuan yang akan datang.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada pertemuan pertama sampai dengan pertemuan kedua, secara umum kegiatan siswa selama mengikuti kegiatan termasuk dalam kategori cukup aktif. Pada pertemuan pertama mendapatkan hasil skor 28 dan pertemuan kedua mengalami peningkatan skor menjadi 36.

Hasil observasi pelaksanaan tindakan menggunakan latihan asertif pertemuan pertama pada siklus I mendapatkan total skor 28. Walaupun masih terdapat sedikit kendala yaitu pada mulanya siswa merasa canggung atau tegang saat kegiatan berlangsung. Setelah layanan berlangsung dan saat menjalankan latihan asertif rasa canggung atau tegang dapat teratasi, tetapi masih ada yang belum bisa mengungkapkan perasaan, pendapat dan pemikiran yang ada dalam benaknya selama kegiatan berlangsung.

Hasil observasi peningkatan komunikasi interpersonal dengan latihan asertif yang dilaksanakan baik terhadap siswa maupun peneliti pada siklus I masih terdapat kekurangan seperti pada siswa yang mana hal ini ditunjukkan dengan belum berhasilnya peningkatan komunikasi interpersonal yang ditinjau dari indikator keberhasilan yang ditetapkan.

Secara umum, kegiatan peneliti berdasarkan hasil observasi pada siklus II pertemuan pertama sampai pertemuan kedua termasuk dalam kategori sangat baik. Pada tabel di atas terlihat pada pertemuan pertama peneliti memperoleh hasil skor 42 dengan kriteria sangat baik dan pada pertemuan kedua siklus 2 peneliti memperoleh hasil skor 48 kriteria sangat baik. Kriteria sangat baik ini diperoleh karena peneliti sudah melakukan layanan sesuai dengan rencana pelaksanaan pelayanan sebelumnya. Peneliti berhasil melakukan pendekatan dengan siswa secara intensif dengan berbagai macam pendekatan seperti, bercanda sebelum dimulai pertemuan dan berbagi bersama sehingga siswa-siswa tidak merasa tegang saat melaksanakan latihan asertif di kelas.

Dari hasil observasi pelaksanaan tindakan melalui teknik latihan asertif pertemuan pertama pada siklus 2 total skor yang didapat yaitu 42 kategori sangat baik, hal ini terlihat dari beberapa siswa terlihat sudah lebih aktif dari siklus I. Hal tersebut dapat dilihat dari keseriusan beberapa siswa saat latihan asertif berlangsung pada pertemuan pertama siklus II ini. Tanpa diduga - duga oleh peneliti, ada beberapa orang anak yang sampai antusias dalam mengikuti kegiatan latihan asertif didalam kelas. Namun meskipun begitu, peneliti merasa masih ada beberapa siswa lagi yang masih perlu dibimbing agar semua siswa bisa mengeksplorasi lagi pendapat, pemikiran dan perasaannya dan juga agar semua siswa dapat mengetahui manfaat komunikasi interpersonal di kehidupan sehari-hari untuk dirinya.

Hasil observasi pelaksanaan kedua siklus 2 total skor yang diperoleh yaitu 48 kategori sangat baik, menurut komentar konselor sekolah peneliti sudah bisa membangun semangat siswa agar dapat meningkatkan komunikasi interpersonal. Jadi diharapkan dengan latihan asertif melalui media bermain peran tersebut siswa juga mempunyai komunikasi interpersonal yang baik dengan orang lain. Dengan pertemuan kedua siklus ke II ini dapat dikatakan oleh konselor sekolah bahwa peneliti sudah berhasil meningkatkan komunikasi interpersonal dan juga peneliti sudah bisa membuat siswa bisa lebih mengemukakan pendapatnya, perasaan serta ide - ide apa saja untuk ke depannya.

Pada pertemuan siklus 1 pertemuan I kegiatan konselor mendapatkan skor 33 dengan kriteria baik. Skor yang didapat oleh konselor belum terlalu memuaskan karena konselor masih kurang maksimal dalam memberikan arahan-arahan tentang latihan asertif. Karena belum mencapai indikator keberhasilan maka perlu dilakukan penelitian kembali ke siklus 1 pertemuan II. Pelaksanaan siklus 1 pertemuan II peneliti mendapatkan skor 39 dengan kriteria baik, skor yang dicapai lebih memuaskan karena mencapai indikator keberhasilan baik, namun hal ini masih dirasa kurang karena belum mencapai nilai tertinggi, maka penelitian dilanjutkan kembali ke siklus 2 pertemuan I, nilai yang dicapai konselor pada siklus 2 pertemuan yaitu skor yang diperoleh 42 dengan kriteria baik, hal ini didapatkan karena konselor sudah mulai semakin akrab dan terbiasa dengan siswa maka nilai yang diberikan konselor sekolah juga meningkat, namun skor ini masih belum dirasa cukup untuk penelitian ini maka konselor melanjutkan ke siklus 2 pertemuan II, siklus ini siklus terakhir karena konselor sudah mencapai nilai yang bagus yaitu 48, skor yang dicapai sudah sangat baik, hal ini juga tergambar bagaimana hubungan konselor dengan siswa sudah akrab dan kegiatan ini sudah sesuai dengan kesistematiskan yang telah dibuat sebelum penelitian dilaksanakan.

Maka dengan penjelasan diatas dapat dikaitkan dengan teori dari Hartinah, (2009:49) adalah hubungan antar manusia terbentuk melalui pesan yang disampaikan melalui perilaku, baik perilaku verbal (melalui gerakan-gerakan organ tubuh). Selain itu perilaku sebagai pesan harus memenuhi dua syarat, yaitu: 1) harus diobservasi oleh seseorang: 2) harus mengandung makna. Setiap perilaku yang dapat diartikan atau diberi makna adalah suatu pesan, baik yang disadari maupun yang tidak disadari, sengaja ataupun tidak disengaja. Dengan demikian, antropologis, komunikasi dapat didefinisikan sebagai suatu peristiwa yang terjadi apabila makna diberikan kepada suatu perilaku tertentu.

Komunikasi Interpersonal

Apabila didefinisikan komunikasi berarti adalah hubungan kontak antar dan antara manusia baik individu maupun kelompok. Dalam kehidupan sehari – hari disadari atau tidak

komunikasi adalah bagian dari kehidupan manusia itu sendiri. manusia sejak lahir sudah berkomunikasi dengan lingkungannya. Gerak dan tangis yang pertama pada saat ia dilahirkan adalah suatu tanda komunikasi. Komunikasi adalah inti semua hubungan sosial, apabila orang telah mengadakan hubungan tetap, maka sistem komunikasi yang mereka lakukan akan menentukan apakah sistem tersebut dapat mempererat atau mempersatukan mereka, mengurangi ketegangan atau melenyapkan persengketaan apabila muncul. Komunikasi dikatakan sebagai proses seseorang berusaha memberikan pengertian dengan cara memindahkan pesan. Komunikasi itu dapat diartikan juga sebagai proses antar pribadi dalam mengirim dan menerima simbol simbol yang berarti bagi kepentingan mereka (Widjaja, 2010:4-6).

Diantara penyebab terjadinya komunikasi adalah karena adanya persepsi (*perception*) yaitu cara pandang atau penilaian seseorang terhadap objek. Persepsi merupakan bagian dari proses identifikasi atau pelebelan atau penamaan terhadap sesuatu barang atau benda atau sifat tertentu. Pada proses terjadinya persepsi dipengaruhi oleh pengalaman dan pendidikan yang disebut dengan memori. Memori inilah yang mempengaruhi pola pikir seseorang sebelum akhirnya menyimpulkan atau membuat persepsi tersebut (Dasrun Hidayat, 2012:1).

Sehingga dikatakan bahwa komunikasi menurut Rahmat (dalam Alex Sobur (2009: 69) adalah peristiwa sosial, peristiwa yang terjadi ketika manusia berinteraksi dengan manusia lain. Dikatakan bahwa komunikasi interpersonal adalah penyampaian pesan oleh satu orang dan dan penerimaan pesan oleh orang lain atau sekelompok kecil orang, dengan berbagai dampaknya dan dengan peluang untuk memberikan umpan balik segera (Maulana, 2013 : 75).

Selain komunikasi intrapersonal, komunikasi interpersonal umumnya dianggap sebagai bentuk komunikasi yang paling berpengaruh dan paling memuaskan setiap individu yang terlibat didalamnya. Walaupun komunikasi interpersonal dapat terjadi dalam situasi formal, namun umumnya terjadi dalam situasi informal. Komunikasi interpersonal

mencakup pertukaran pesan secara tatap muka atau secara langsung, baik verbal maupun nonverbal serta berbagi peranan antara penyampaia pesan dengan penerima pesan. Dari pengertian yang dinyatakan tersebut dinyatakan bahwa manusia yang tidak pernah berkomunikasi dengan manusia lainnya tidak mungkin mempunyai kesadaran bahwa dirinya adalah manusia. Kita sadar bahwa diri kita manusia karena orang-orang disekeliling kita menunjukkan kepada kita lewat perilaku verbal dan non verbal mereka bahwa kita manusia. Dalam kehidupan sehari-hari manusia selalu berkomunikasi, karena sebagai makhluk sosial manusia memiliki kebutuhan untuk saling berhubungan satu sama lainnya, dan ini dilakukan melalui komunikasi interpersonal.

Komunikasi interpersonal merupakan proses memahami dan berbagi makna antara diri sendiri dengan orang lain. Komunikasi interpersonal dicirikan dengan adanya dua atau lebih pelaku komunikasi yang saling berinteraksi. Ciri-ciri lain yakni adanya kedekatan emosi atau fisik diantara para komunikator dan sifat komunikasinya lebih pribadi. Umumnya komunikasi antar pribadi, seperti halnya intrapribadi, dilakukan untuk memecahkan setiap masalah, mengatasi konflik, berbagi informasi, mengembangkan persepsi diri, atau untuk memenuhi kebutuhan sosial seperti kebutuhan untuk memiliki atau dicintai. Komunikasi antarpribadi mencakup wawancara dengan pekerja atau guru, berbicara dengan orang tua, suami atau istri, anak-anak dan komunikasi kelompok kecil, berbicara secara tatap muka, melalui telepon dan sebagainya.

Tentu saja penambahan jumlah orang dalam proses komunikasi membuat komunikasi menjadi rumit. Semakin banyak yang terlibat semakin kompleks. Kerumitan ini terjadi karena setiap orang memiliki persepsi, keyakinan, nilai dan sikap yang berbeda, sehingga dalam berkomunikasi dengan orang lain perbedaan-perbedaan ini tidak jarang menimbulkan berbagai masalah. Lebih dari itu, setiap orang juga memiliki cara yang berbeda dalam mengekspresikan yang dirasakannya, sehingga keberhasilan berkomunikasi kemungkinannya semakin menurun (Deddy, 2013: 5-10).

Komunikasi interpersonal memiliki ciri-ciri sebagai berikut: *pertama*, pihak yang melakukan komunikasi berada dalam jarak yang dekat pihak dapat dikatakan melakukan komunikasi interpersonal harus tidak berada dalam jarak jauh melainkan saling face to face. Apabila salah satu lawan menggunakan media dalam penyampaian pesan karena perbedaan jarak itu tidak dapat dikatakan sebagai komunikasi interpersonal. *Kedua*, pihak yang berkomunikasi mengirim dan menerima pesan secara spontan secara verbal maupun nonverbal. Didalam *feedback* diberikan oleh komunikasi biasanya secara spontan, begitu juga dengan tanggapan komunikator. Dengan respons yang diberikan secara spontan dapat mengetahui kebohongan salah satu lawan bicara dengan cara melihat gerak-gerik ketika sedang berkomunikasi. *Ketiga*, keberhasilan komunikasi menjadi tanggung jawab para peserta komunikasi. Akan diperoleh dalam komunikasi interpersonal ini, apabila diantara kedua belah pihak dapat menjalankan dan menerapkan komunikasi ini dengan syarat-syarat yang berlaku seperti mengetahui waktu, tempat dan lawan bicara. *Keempat*, kedekatan hubungan pihak-pihak komunikasi akan tercermin pada jenis-jenis respons nonverbal mereka, seperti sentuhan, tatapan mata dan jarak fisik yang dekat. Kita dapat membedakan seberapa dekat hubungan orang dengan lawan bicaranya, hal ini dapat dilihat dari respons yang diberi orang dengan lawan bicaranya, misalnya kedekatan dalam berkomunikasi antara sepasang kekasih dengan persahabatan, melalui respons nonverbal kita dapat melihat mereka sepasang kekasih atau hanya teman biasa (Maulana, 2013: 69).

Perilaku Asertif

Perilaku asertif merupakan suatu bentuk pola interaksi manusia. Seperti dikemukakan oleh beberapa ahli, dalam hubungan atau interaksinya dengan orang lain, dapat diidentifikasi tiga bentuk kualitas dasar pola perilaku individu yaitu asertif, agresif, dan pasif (Lesmana, 2011: 30). Perilaku asertif menurut Alberti & Emmons merupakan perilaku menegaskan diri yang positif yang mengusulkan kepuasan hidup pribadi dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain. Sedangkan Jakuwboski & Lange mendefinisikan perilaku asertif sebagai

perilaku yang dapat membela kepentingan pribadi, mengekspresikan perasaan dan pikiran baik positif maupun negative secara jujur dan langsung tanpa mengurangi hak-hak atau kepentingan orang lain. Kahn menyatakan bahwa perilaku asertif merupakan perasaan tentang kompetensi interpersonal dan kemampuan untuk mengekspresikan hak atau kepentingan pribadi (dalam Nursalim, 2013: 138).

Asertif mempunyai makna kemampuan dan kemauan untuk menyatakan secara langsung berdasarkan kondisi interpersonalnya. Pada situasi interpersonal, individu sering dihadapkan pada situasi yang mengalami kesulitan untuk menyatakan atau menegaskan pendiriannya dirinya adalah tindakan yang layak dan benar (Purwanta, 2012:165).

Teknik Latihan Asertif

Namun tidak semua orang bisa bertindak asertif khususnya dalam komunikasi interpersonal untuk itu mereka perlu untuk dilatih. Oleh karena itu, teknik latihan asertif bisa diterapkan pada situasi interpersonal di mana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan/menegaskan diri adalah tindakan yang benar. Latihan asertif ini membantu konseli yang tidak mampu mengungkapkan kemarahan/perasaan tersinggung, menunjukkan kesopanan yang berlebihan/selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya, memiliki kesulitan untuk mengatakan tidak, mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respons-respons positif, merasa tidak memiliki hak untuk mempunyai perasaan dan pikiran sendiri (Arintoko: 2011:37).

Latihan Asertif digunakan untuk melatih individu yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Latihan ini terutama berguna diantaranya untuk membantu orang yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan "tidak", mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya. Cara yang digunakan adalah dengan permainan peran dan bimbingan konselor. Diskusi-diskusi kelompok diterapkan untuk Latihan Asertif ini (Latipun, 2010: 94).

Latihan asertif atau bisa disebut *Assertive Training*, merupakan teknik dalam konseling yang menitik beratkan pada kasus yang

mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Sebagai contoh ingin marah, tapi tetap berespon manis. Dalam latihan asertif konselor berusaha memberikan keberanian kepada klien dalam mengatasi kesulitan terhadap orang lain (Willis, 2011: 72-73).

Corey (dalam Hartono & Soedarmadji, 2012: 129) menyatakan bahwa latihan asertif akan sangat berguna bagi mereka yang mempunyai masalah tentang: *pertama*, tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau rasa tersinggung. *Kedua*, menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya. *Ketiga*, memiliki kesulitan untuk mengatakan "tidak." *Keempat*, kesulitan untuk mengungkapkan afeksi ndan respons-respons positif lainnya. *Kelima*, merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikirannya sendiri. Begitu kita sudah menguasai keterampilan-keterampilan dalam latihan asertif, maka kita akan mampu untuk: *pertama*, menyelesaikan masalah berat secara berhadap-hadapan dengan orang lain. *Kedua*, tetap memegang kontrol emosi ketika melakukan hal ini dan terakhir *ketiga*, tetap pada tujuan awal ketika keadaan menjadi lebih berat (Willding & Milne, 2013:342-344).

Sebagaimana dinyatakan Redd dan Block (dalam Nursalim, 2013: 146-147), kontras dengan teknik-teknik modifikasi tingkah laku lain desensitisasi sistematis, tak ada prosedur tunggal yang diidentifikasi sebagai latihan asertif. Tetapi menurut mereka, prosedur latihan asertif dapat meliputi tiga bagian utama yaitu pembahasan materi, latihan atau bermain peran, dan praktik nyata. Latihan asertif dapat menggunakan teknik dari *conditioning operan* maupun *conditioning clasical*, disamping pengajaran kognitif, dan dikombinasikan dengan program perlakuan lain seperti disensitisasi sistematis, modeling, role playing, behavior rehearsal, baik secara individual ataupun kelompok. Beberapa ahli mengemukakan bahwa prosedur dasar latihan asertif yang dapat dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. *Rasional strategi*

- a. Konselor memberikan rasional/ menjelaskan maksud penggunaan strategi.

- b. Konselor memberikan *overview* tahapan-tahapan implementasi strategi.
2. *Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan* yakni konselor meminta kepada konseli menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul.
3. *Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif* maksudnya konselor dan konseli membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan.
4. *Bermain peran*, memberikan umpan balik serta memberi model perilaku yang lebih baik
 - a. Konseli bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi.
 - b. Konselor memberikan umpan balik secara verbal.
 - c. Pemberian model perilaku yang lebih baik.
 - d. Pemberian penguatan positif dan penghargaan.
5. *Melaksanakan latihan dan praktik* dengan cara konseli mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan
6. *Mengulang latihan* maksudnya Konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing.
7. *Tugas rumah dan tindak lanjut*, Konselor member tugas rumah pada konseli, dan meminta konseli mempraktikkan perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.
8. *Terminasi*: Konselor menghentikan program bantuan.

Hubungan antara Latihan Asertif dengan Komunikasi Interpersonal

Upaya peningkatan komunikasi interpersonal yang menggunakan latihan asertif merupakan salah satu teknik yang dapat mengembangkan komunikasi antar siswa semakin baik dan membuka diri terhadap lingkungan sekitar dimana ia berada, khususnya dalam lingkungan teman sekelas. Komunikasi interpersonal dinyatakan efektif bila pertemuan antar komunikasi merupakan hal yang menyenangkan bagi komunikasi, begitupula kebalikannya. Pola-pola

komunikasi interpersonal mempunyai efek yang berlainan pada hubungan interpersonal. Tidak benar bahwa anggapan orang bahwa makin sering orang melakukan komunikasi interpersonal dengan orang lain, makin baik hubungan mereka. Yang menjadi soal bukanlah berapa kali komunikasi itu dilakukan, tetapi bagaimana komunikasi itu dilakukan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas konselor dalam peningkatan komunikasi interpersonal menggunakan latihan asertif pada siswa kelas VII A di SMP Negeri 1 Banjarbaru tahun pelajaran 2014/ 2015 memperoleh skor 48 dan dinyatakan dalam kategori sangat baik. Aktivitas siswa dalam peningkatan komunikasi interpersonal menggunakan latihan asertif pada siswa kelas VII A di SMP Negeri 1 Banjarbaru tahun pelajaran 2014/ 2015 memperoleh skor 52 dinyatakan dalam kategori sangat aktif. Pelaksanaan latihan asertif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal pada siswa kelas VII A tahun pelajaran 2014/2015 mengalami peningkatan di siklus 1 pertemuan pertama dengan skor 32 dengan kriteria berhasil dan berlanjut kesiklus 1 pertemuan kedua dengan skor 44 dengan kriteria berhasil. Kemudian pada siklus 2 pertemuan 1 hasil skor sama dengan skor di siklus 1 pertemuan 2 yaitu 44, dan pada siklus 2 pertemuan 2 skor meningkat jadi 57 dan berada dalam kriteria sangat berhasil.

Selama proses penelitian ini berlangsung pada beberapa hal yang menjadi catatan peneliti. Catatan ini menjadi hal yang perlu diperhatikan sekaligus sebagai saran baik kepala konselor sekolah dan peneliti selanjutnya. *Kepada konselor sekolah* disarankan dari hasil penemuan di lapangan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling melalui latihan asertif dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa disekolah, antara lain: konselor paling tidak selain dengan metode ceramah, harus bisa menggunakan bermacam-macam variasi seperti menggunakan media bermain peran dalam latihan asertif. Konselor membuat sebuah kelompok diskusi sehingga siswa dapat bertukar pendapat

dan mengungkapkan perasaannya dan dapat berkomunikasi dengan teman sekitarnya.

Kepada peneliti selanjutnya, berdasarkan hasil analisis uji ahli/observer ditemukan keefektifan teknik latihan asertif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa, konselor perlu memiliki pemahaman dan keterampilan yang baik serta pengetahuan terhadap berbagai macam metode bimbingan tersebut khususnya teknik latihan asertif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arintoko. (2011). *Wawancara Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Andi.
- Hartono & Soedarmaji, Boy. (2013). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana.
- Hidayat, Darsun. (2012). *Komunikasi Antarpribadi dan Mediana*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Latipun. (2010). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Lesmana, Jeanette Murad. (2011). *Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: UI Press.
- Maulana, Herdiyan. (2013). *Psikologi Komunikasi dan Persuasi*. Jakarta: Akademia Permata.
- Mulyana, Deddy. (2013). *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Bandung: Rosdakarya.
- Nursalim, Mochamad. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Paizalludin & Ermalinda. (2013). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Alfabeta.
- Purwanta, Edi. (2012). *Modifikasi Perilaku*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sobur, Alex. (2009). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Undang-undang RI Nomor 9 Tahun 2009 Badan Hukum Pendidikan dan Sistem Pendidikan Nasional Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003*. Jakarta: Asa Mandiri.
- Widjaya. (2010). *Komunikasi dan Hubungan Masyarakat*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Willding, Christine & Milne, Aileen. (2010). *Cognitive Behavioral Therapy*. Jakarta: Indeks.
- Willis, Sofyan S. (2010). *Konseling Individual Teori dan Praktik*. Bandung: Alfabeta.