

PENERAPAN LATIHAN ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA KELAS XI IPS 2 SMA NEGERI 1 NGADIROJO

Rhina Widayanti

Bimbingan Konseling/Fakultas Ilmu Pendidikan/Universitas Negeri Surabaya

rhinaw@yahoo.co.id

Drs. Hadi Warsito WS.,M.Si.,Kons.

• Bimbingan Konseling/Fakultas Ilmu Pendidikan/Universitas Negeri Surabaya

prodi_bk_unesa@yahoo.com

Abstrak

Kemampuan komunikasi interpersonal merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan individu dalam berinteraksi dengan orang lain. Seorang remaja yang mengalami masalah dalam komunikasi interpersonal bisa menghambat perkembangan remaja, menghambat kreatifitasnya dalam mengisi masa remaja dan kurang maksimal dalam berprestasi di sekolah. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji penerapan latihan asertif untuk membantu meningkatkan skor kemampuan komunikasi interpersonal siswa pada kelas XI IPS 2 SMA Negeri 1 Ngadirojo dengan menggunakan latihan asertif. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasi experimental design* dengan *nonequivalent control group design*. Subjek penelitian ini adalah 8 siswa kelas XI IPS 2 (kelompok eksperimen) dan 5 siswa kelas XI IPS 3 (kelompok kontrol) yang mempunyai skor komunikasi interpersonal rendah. Instrument pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket komunikasi interpersonal yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data yang digunakan adalah *statistic nonparametric* dengan menggunakan Uji Jumlah Jenjang Wilcoxon. Dari hasil analisis data berdasarkan Uji Jumlah Jenjang Wilcoxon, menunjukkan bahwa $n_1 > n_2 = 8 > 5$. Dari tabel nilai R diperoleh $R_{0,05} = 21$ dan $R_{0,01} = 17$. Pada $\alpha = 0,05$ ternyata $R = 19 < R_{0,05} = 21$, maka diputuskan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian hipotesis berbunyi "Skor komunikasi interpersonal siswa antara kelompok siswa yang dibantu dengan latihan asertif meningkat secara signifikan dibandingkan dengan kelompok siswa yang dibantu dengan metode konvensional" dapat diterima.

Kata Kunci: Kemampuan Komunikasi Interpersonal, Latihan Asertif

Abstract

Interpersonal communication skills is one of the critical success factors of the individual to interact with others. Adolescent is having problems in interpersonal communication can hinder adolescent development, inhibit creativity in filling adolescence and less than the maximum in doing well in school. The purpose of this study was to test the application of assertiveness training to help improve interpersonal communication skills of students score at grade XI IPS 2 SMA Negeri 1 Ngadirojo using assertiveness training. This study uses a quasi-experimental design research design with nonequivalent control group design. The subjects were 8 students of class XI IPS 2 (experimental group) and 5 class XI IPS 3 (control group) who had lower scores of interpersonal communication. Data collection instrument used in this study was a questionnaire that interpersonal communication has been tested for validity and reliability. The data analysis technique used is nonparametric statistics using the Wilcoxon test level number. From the analysis of the data based on number of courses Wilcoxon test, showed that $n_1 > n_2 = 8 > 5$. R values obtained from table $R_{0,05}$ and $R_{0,01} = 17$. At $\alpha = 0.05$ turned out to $R = 19 < R_{0,05} = 21$, it was decided that H_0 is rejected and H_a accepted. Thus the hypothesis reads "Score student interpersonal communication between groups of students who assisted with assertiveness training significantly increased compared with the group of students who helped with the conventional methods" are acceptable.

Keywords : *Interpersonal communication skills, Assertiveness training*

PENDAHULUAN

Komunikasi interpersonal melibatkan dua unsur pribadi secara penuh dimana keterbukaan dan kejujuran

dalam berkomunikasi sangat dibutuhkan. Akan tetapi berdasarkan data permasalahan, sikap tertutup dari personal sering digunakan untuk menjaga perasaan lawan

komunikasi, hal tersebut dapat menghambat perkembangan individu dan dapat menimbulkan permasalahan dalam diri individu tersebut maupun orang lain. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan dengan guru BK SMA Negeri 1 Ngadirojo Pacitan, diperoleh informasi bahwa siswa kelas XI IPS mempunyai kekurangan dalam kemampuan komunikasi interpersonal. Dari pengamatan yang dilakukan terbukti siswa tersebut mempunyai masalah mengenai hubungan interpersonal, tidak pernah bertegur sapa terlebih dahulu apabila bertemu guru, sulit mengawali dan mengakhiri pembicaraan dengan orang yang lebih tua, sulit mengatakan tidak setuju akan sesuatu hal yang apabila mereka merasa keberatan akan hal tersebut dan masih banyak siswa yang masih sulit mengungkapkan pendapat pada waktu diskusi. Kesulitan yang dialami siswa pada umumnya disebabkan siswa tersebut masih kurang memiliki ketrampilan dalam berkomunikasi dengan orang lain. Hal ini dapat menyebabkan siswa sulit untuk beradaptasi secara langsung, tidak mampu untuk mengatakan tidak, membuat permintaan serta mengekspresikan perasaan secara penuh terhadap orang lain. Kurangnya kemampuan komunikasi interpersonal ini ditunjukkan dengan perilaku siswa yakni siswa yang malu dan ragu mengungkapkan pendapat dan tidak berani bertanya apabila ada materi pelajaran yang kurang jelas. Adanya siswa yang takut dan cemas saat mengikuti pelajaran, kurang percaya diri, dan enggan untuk menyapa apabila bertemu guru. Hal tersebut merupakan sikap tidak asertif yang ditunjukkan oleh siswa. Sesuai dengan pendapat Zastrow (dalam Nursalim 2005:129) yaitu Dalam perilaku pasif (non asertif) individu tampak ragu-ragu, bicara dengan pelan, melihat ke arah lain, menghindari isu, member persetujuan tanpa memperhatikan perasaan sendiri, tidak mengekspresikan pendapat, menilai dirinya lebih rendah dari orang lain, menyakiti diri sendiri untuk tidak menyakiti orang lain. Apabila hal ini tetap dibiarkan akan dapat berpengaruh terhadap perkembangan siswa dalam proses belajar mengajar dan berpengaruh pada prestasi akademik siswa di sekolah dan hubungan sosial

siswa juga mengalami masalah karena tidak mampu mengungkapkan perasaan. Mengingat pentingnya kemampuan komunikasi interpersonal bagi siswa dalam meningkatkan hubungan sosial dengan orang lain siswa perlu di bantu untuk meningkatkan komunikasi interpersonal untuk menunjang perkembangannya.

Adapun latihan yang digunakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal yaitu dengan latihan asertif. Corey (1995: 87) menyatakan bahwa asumsi dasar dari pelatihan asertifitas adalah bahwa setiap orang mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaannya, pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya terhadap orang lain dengan tetap menghormati dan menghargai hak-hak orang tersebut. Selain itu agar siswa lebih mampu memahami latihan asertif digunakan beberapa video tentang bagaimana cara bersikap asertif yaitu siswa yang tidak ragu dan malu pada saat bertanya pada guru dengan kata-kata yang sopan, serta mampu membangun hubungan yang lebih baik dengan teman sekelasnya, dapat mengatakan tidak tanpa menyakiti perasaan orang lain. Dalam video yang berjudul “ Being Asertif ” ini menunjukkan perilaku asertif yaitu perilaku antar manusia (interpersonal) yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran dan perasaan. Perilaku asertif ditandai oleh kesesuaian sosial dan seseorang yang berperilaku asertif mempertimbangkan perasaan dan kesejahteraan orang lain. Perilaku asertif ini adalah tentang memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri, suatu perilaku positif mengenai diri sendiri dan menuju pada yang lainnya, dan perilaku ini bertindak kearah yang lain dengan cara langsung dan jujur. Oleh karena itu, memiliki perilaku asertif akan membawa keterbukaan terhadap diri sendiri dan juga orang lain. (<http://www.youtube.com/watch?v=bmHcO6rRchY>, diakses pada tanggal 10 januari 2012). Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menguji penerapan latihan asertif untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal pada siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 1 Ngadirojo. Seperti yang di kemukakan oleh Zastrow (dalam 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. Dalam hubungan dengan orang lain 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. Sedangkan latihan asertif pada dasarnya merupakan suatu strategi terapi dalam pendekatan perilaku yang digunakan untuk mengembangkan perilaku asertif pada seseorang untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal dalam membina hubungan dengan orang lain, dimana latihan asertif ini ditetapkan pada penggunaan keterampilan bagi individu yang mengalami ketidakmampuan dan kesulitan berkomunikasi dengan orang lain.

Alberti dan Emmons (dalam Nursalim, 2005) mendefinisikan asertif adalah kemampuan mengekspresikan hak, pikiran, perasaan dan kepercayaan secara langsung, jujur, terhormat dan tidak mengganggu hak orang lain. Jadi, berani untuk secara jujur dan terbuka menyatakan kebutuhan, perasaan dan pikiran dengan apa adanya.

Menurut Corey (2007:213) dikemukakan bahwa latihan asertif merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain terancam. Sedangkan menurut Gunarsa(2003) perilaku asertif adalah perilaku antar perorangan yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran dan perasaan.

Latihan asertif merupakan latihan keterampilan-sosial yang diberikan pada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung. ([tersinghttp://misscounseling.blogspot.com/2011/03/tehnik-konseling-asertif-training.html](http://misscounseling.blogspot.com/2011/03/teknik-konseling-asertif-training.html)gung, diakses pada tanggal 25 Juli 2011).

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimental design* dengan rancangan *nonequivalent control group design*. Pada rancangan *nonequivalent control group design* eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok pembanding atau disebut sebagai kelompok control..

Rancangan Eksperimen Penelitian

	Pre-test	Treatment	Post-test
E	O1	X1	O2
K	O3		O4

(Sugiyono, 2010)

Keterangan:

- E : Kelompok eksperimen
- K : Kelompok kontrol
- X :Treatment yang dikenakan pada kelompok eksperimen
- O1 :Pre-test yang dikenakan pada kelompok eksperimen
- O2 :Post-test yang dikenakan pada kelompok eksperimen
- O3 : Pre-test yang dikenakan pada kelompok kontrol
- O4 : Post-test yang dikenakan pada kelompok control.

Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan adalah angket komunikasi interpersonal siswa. Setelah angket disebar, kemudian menghitung korelasi antara skor total menggunakan rumus *Product Moment* oleh Karl Pearson.

Setelah itu dilakukan perhitungan angket dengan menggunakan Ms. Excel. Setelah angket dinyatakan valid maka angket dihitung reliabilitasnya dengan menggunakan teknik belah dua Spearman Brown.

Kemudian setelah dilakukan penelitian, hasil dan pembahasan akan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Rank Sum Test yaitu menghitung besarnya beda masing-masing kelompok, lalu memberikan tanda positif dan atau negatif pada jenjang yang sudah ditentukan. Dalam penelitian ini, keberhasilan pemberian

tindakan ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor kemampuan komunikasi interpersonal siswa pada kelompok eksperimen antara sebelum diberikan latihan asertif dan sesudah diberikan latihan asertif. Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah analisis non parametrik karena dalam penelitian ini hanya menggunakan subyek penelitian yang kecil, hal ini sesuai dengan pernyataan Djarwanto (2003) bahwa apabila sampel-sampelnya kecil atau terpaksa kecil karena sifat hakiki sampel itu sendiri (misalnya $n=6$) hanya uji statistik non parametrik yang dapat digunakan. Dalam penelitian ini uji peringkat bertanda Wilcoxon digunakan untuk mengetahui arah dan besarnya perbedaan skor kemampuan komunikasi interpersonal siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan latihan asertif.

Langkah-langkah analisis data dengan menggunakan uji peringkat bertanda Wilcoxon antara lain :

1. Menyatakan hipotesis penelitian

H_0 : “Tidak ada perbedaan skor kemampuan komunikasi interpersonal antara sebelum dan sesudah dilaksanakan strategi latihan asertif”.

H_a : “Ada perbedaan skor kemampuan komunikasi interpersonal antara sebelum dan sesudah dilaksanakan strategi latihan asertif”.

2. Membuat tabel yang terdiri dari 7 kolom yakni kolom nomor subyek, hasil pre-test (X), hasil post-test (Y), kolom perbedaan, kolom peringkat, dan kolom peringkat bertanda positif (+) dan negatif (-).
3. Memasukkan data subyek, data skor hasil *Pre-Tes* dan *Pos-Test* pada kolom.
4. Menyusun pasangan data dan selanjutnya menentukan besar dan tanda perbedaan untuk setiap pasangan.
5. Menyusun peringkat menurut besarnya tanpa memperhatikan tanda.

6. Mencantumkan tanda (positif/negatif) bagi setiap peringkat yang ditetapkan.
7. Menjumlahkan peringkat bertanda positif (+) dan peringkat yang bertanda negatif (-).
8. Menetapkan nilai hitung T (jumlah jenjang bertanda) bagi angka terkecil dari kedua jumlah tersebut (T terkecil).

Mengkonsultasikan nilai hitung yang diperoleh pada tabel T. Jika nilai hitung $T <$ nilai tabel T, maka H_0 ditolak dan jika nilai hitung $T \geq$ nilai tabel T, maka H_0 diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian telah dilakukan mulai tanggal 2 April sampai dengan 15 Mei 2012. Penelitian dilakukan dengan 8 kali pertemuan konseling. Penelitian ini dilatar belakangi dari pengamatan yang dilakukan terbukti siswa tersebut mempunyai masalah mengenai hubungan interpersonal, tidak pernah bertegur sapa terlebih dahulu apabila bertemu guru, sulit mengawali dan mengakhiri pembicaraan dengan orang yang lebih tua, sulit mengatakan tidak setuju akan sesuatu hal yang apabila mereka merasa keberatan akan hal tersebut dan masih banyak siswa yang masih sulit mengungkapkan pendapat pada waktu diskusi. Kesulitan yang dialami siswa pada umumnya disebabkan siswa tersebut masih kurang memiliki ketrampilan dalam berkomunikasi dengan orang lain. Hal ini dapat menyebabkan siswa sulit untuk beradaptasi secara langsung, tidak mampu untuk mengatakan tidak, membuat permintaan serta mengekspresikan perasaan secara penuh terhadap orang lain. Kurangnya kemampuan komunikasi interpersonal ini ditunjukkan dengan perilaku siswa yakni siswa yang malu dan ragu mengungkapkan pendapat dan tidak berani bertanya apabila ada materi pelajaran yang kurang jelas. Adanya siswa yang takut dan cemas saat mengikuti pelajaran, kurang percaya diri, dan enggan untuk menyapa apabila bertemu guru. Untuk selanjutnya, permasalahan ini ditindaklanjuti dengan memberikan tindakan berupa latihan asertif. Sebelum diberikan tindakan, terlebih dahulu dilakukan pengukuran tingkat

kemampuan komunikasi interpersonal siswa melalui *pretest* angket komunikasi interpersonal. Hasil *pretest* angket komunikasi interpersonal ini akan dijadikan tolak ukur terhadap keberhasilan pemberian tindakan pada *pre-test* dan *post test*. Dari hasil *pretest* diketahui subjek sebanyak 8 siswa.

Selanjutnya siswa diberikan tindakan dengan latihan asertif selama delapan kali pertemuan. Pertemuan pertama siswa diberikan pembinaan hubungan, structuring, dan rasionalisasi latihan asertif serta hakekat komunikasi interpersonal. Pada pertemuan kedua, menegaskan kondisi khusus dimana perilaku tidak asertif terjadi, mengidentifikasi target dan tujuan. Selanjutnya pada pertemuan ketiga, membedakan perilaku tepat dan tidak tepat serta mengeksplorasi target. Sedangkan pada pertemuan keempat, mendemonstrasikan konsep irasional dan respon yang tepat serta melaksanakan latihan dengan bermain peran yang dibantu oleh konselor. Pada pertemuan kelima, siswa melaksanakan latihan dan praktek. Pertemuan keenam, latihan dan tugas rumah, serta evaluasi hasil latihan rumah. Pada pertemuan ketujuh, evaluasi dan pemberian penguat dan pada pertemuan kedelapan, mengakhiri proses konseling. Analisis penelitian menunjukkan data bahwa skor angket kemampuan komunikasi interpersonal yang didapat kelompok eksperimen mengalami kenaikan yang tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Berarti terdapat perbedaan skor angket kelompok eksperimen terhadap kemampuan komunikasi interpersonal siswa selama *pre test* dan *post test* dilakukan, dan diketahui adanya dampak yang diperoleh subjek pasca kegiatan konseling kelompok, yaitu perubahan komunikasi interpersonal siswa kearah yang lebih baik. Hasil-hasil analisis yang terdapat pada penelitian ini dipandang cukup membantu dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan mengenai keefektifan latihan asertif. Analisis penelitian mencoba membandingkan hasil yang diperoleh pada pengumpulan data sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil *post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol maka dapat diketahui bahwa

jumlah siswa yang memiliki tingkat kemampuan komunikasi interpersonal rendah masing-masing kelompok eksperimen 8 siswa dan kelompok kontrol terdapat 5 siswa. Subyek dari kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa layanan latihan asertif yang diukur kembali dengan angket kemampuan komunikasi interpersonal (*post test*). Sedangkan subyek dari kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan dengan hasil tidak ada penurunan tingkat kemampuan komunikasi interpersonal (*post test*). Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis statistik non parametrik dengan uji jumlah jenjang Wilcoxon. Tabel hasil analisis *pre-test* dan *post-test* uji jumlah jenjang Wilcoxon (*Wilcoxon's Rank Sum Test*) jumlah jenjang yang lebih kecil adalah $R = R_1 = 19$. Untuk $n_1 > n_2$. Dari tabel nilai R diperoleh $R_{0,05} = 21$ dan $R_{0,01} = 17$. Pada $\alpha = 0,05$ ternyata $R = 19 < R_{0,05} = 21$, maka diputuskan bahwa H_0 ditolak.

Tabel
Data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

KELOMPOK KONTROL					KELOMPOK EKSPERIMEN				
Responden	Pre-Test	Post-Test	Y-X	Jenjang	Responden	Pre-Test	Post-Test	Y-X	Jenjang
2	119	123	+4	1	4	127	140	+13	5
24	114	128	+14	6	6	118	168	+50	13
25	123	128	+5	2	8	124	158	+34	10
29	122	137	+15	7	11	122	132	+10	4
34	121	127	+6	3	15	125	144	+19	8
					29	117	159	+42	12
					32	113	154	+41	11
					35	118	143	+25	9
				R1=19					R=72

Dengan demikian hipotesis penelitian yang berbunyi “skor kemampuan komunikasi interpersonal siswa antara kelompok siswa yang dibantu dengan latihan asertif meningkat secara signifikan dibandingkan kelompok siswa yang dibantu dengan metode konvensional. Perubahan yang dialami siswa (para subjek) didukung oleh pernyataan-pernyataan yang terungkap dalam konseling kelompok. Beberapa siswa yang menjadi anggota kelompok mengungkapkan

mengenai mulai tumbuhnya kemampuan mereka dalam hal perubahan pola pikir, perilaku dalam berkomunikasi dengan orang lain.

Pada diskusi yang terjadi di dalam kelompok pada masa awal kegiatan konseling, para anggota kelompok bersama konselor berusaha untuk mengidentifikasi asal muasal munculnya komunikasi interpersonal rendah pada masing-masing siswa. Adapun Menurut Effendi (dalam Liliweri, 1997:12) bahwa pada hakikatnya komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang efektif untuk mengubah sikap, pendapat dan perilaku manusia.

Dalam diskusi kemudian menghasilkan konklusi yaitu adanya pikiran-pikiran *irasional*, negatif, atau tidak logis yang mendasari mereka rendahnya komunikasi interpersonal. Simpulan tersebut sesuai dengan pendapat Winkel (2006) bahwa masalah klien timbul karena keyakinan-keyakinan yang *irasional*, yang pada gilirannya menimbulkan reaksi perasaan yang tidak wajar dengan tingkah laku yang salah.

Pemberian perlakuan konseling kelompok dengan latihan asertif ini juga berkaitan dengan pendapat teori-teori seperti diatas. Melalui latihan asertif pada tahap awal dengan cara reindoktrinasi meyakinkan klien bahwa pikiran dapat ditantang dan diubah, awalnya sulit dilakukan, tetapi secara perlahan subjek dapat melakukannya.

Adapun tahap pelaksanaan latihan asertif untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal diperkuat dengan pernyataan Corey (2007:217) bahwa latihan asertif dapat membantu bagi orang-orang yang tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung, mereka yang menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan, mereka yang kesulitan mengatakan tidak, mengalami kesulitan untuk mengungkapkan respon-respon positif lainnya dan mereka yang merasa tidak mempunyai hak untuk mengungkapkan pikiran secara bebas.

Latihan asertif (*assertive training*) adalah salah satu teknik dalam tritmen gangguan tingkah laku dimana klien diinstruksikan, diarahkan, dilatih, serta didukung

untuk bersikap asertif dalam menghadapi situasi yang tidak nyaman atau kurang menguntungkan bagi dirinya. Menurut Goldstein (1986) latihan asertif merupakan rangkuman yang sistematis dari ketrampilan, peraturan, konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan dengan terus terang pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya. Sedangkan Rees & Graham (1991) menyatakan bahwa inti dari latihan asertif adalah penanaman kepercayaan bahwa asertif dapat dilatihkan dan dikembangkan, memilih kata-kata yang tepat untuk tujuan yang mereka inginkan, saling mendukung, pengulangan perilaku asertif dalam berbagai situasi, dan umpan balik bagi setiap peserta dari trainer maupun peserta.

Pemberian perlakuan latihan asertif tidak hanya menghasilkan perubahan tingkat komunikasi interpersonal siswa, akan tetapi berdasarkan pantauan selama delapan kali pertemuan konseling juga menunjukkan adanya interaksi yang kuat, mampu bekerja sama, dan memberikan motivasi diantara para siswa yang menjadi sampel. Pada analisis individual juga telah dijelaskan mengenai peran yang sering ditunjukkan masing-masing siswa dalam kegiatan kelompok, yakni peran yang mendukung bagi terciptanya dinamika dalam kelompok.

Hasil analisis individual menunjukkan, bahwa beberapa anggota kelompok pada mulanya mengalami kesulitan dalam berinteraksi secara kelompok. Kesulitan tersebut menyebabkan mereka cenderung pasif dalam diskusi yang terjadi dan berada dalam bayang-bayang siswa dominan, namun yang dapat menjadi catatan penting adalah adanya kesadaran diri siswa-siswa yang dominan untuk memberi kesempatan berbicara kepada siswa yang pendiam itu. Dengan bantuan seperti itu, maka dalam pertemuan-pertemuan berikutnya semakin mempererat hubungan diantara mereka serta memicu keaktifan seluruh anggota kelompok.

Gazda, mengatakan bahwa konseling kelompok dapat memberikan suatu interaksi dalam kelompok

tersebut, yang bermanfaat untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan nilai-nilai dan tujuan serta juga mendorong bagi belajar sikap atau perilaku tertentu (Nursalim dan Suradi, 2002). Berdasarkan pada pendapat tersebut, maka dapat dikatakan konseling kelompok yang dilakukan dalam penelitian ini cukup mampu dalam mendorong kemampuan komunikasi interpersonal siswa.

Penelitian yang serupa yang pernah dilakukan oleh Eni Kartika Sari (2009) melakukan penelitian tentang keefektifan latihan asertif. Konselor mengajarkan kepada klien cara-cara berpikir rasional, membantu klien mengidentifikasi pikiran irasionalnya, memperdebatkan dan memodifikasi keyakinan irasionalnya dan memfasilitasi upaya-upaya pengembangan filosofi hidup klien yang lebih rasional. Sehingga dengan terapi tersebut secara simultan berpengaruh pada kemampuan komunikasi siswa yang meningkat. Dalam upaya membantu permasalahan siswa tersebut, maka sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan. Proses berkelanjutan dapat berupa pengawasan dan atensi konselor terhadap keseharian siswa dalam mengembangkan dirinya. Hal ini dapat memberikan keuntungan bagi konselor, diantaranya yakni pemahaman yang mendalam terhadap permasalahan siswa dan pengalaman dalam menghadapi permasalahan serupa. Analisis tersebut menyatakan bahwa latihan asertif mampu direkomendasikan sebagai salah satu upaya menangani kemampuan komunikasi interpersonal siswa.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan peneliti menyimpulkan terdapat kenaikan skor yang signifikan pada kelompok siswa yang diberikan perlakuan latihan asertif dibandingkan dengan kelompok siswa yang dibantu dengan metode konvensional. Hal tersebut dibuktikan dengan analisis (*Wilcoxon's Rank Sum Test*). Hasil tersebut dapat diketahui dengan adanya peningkatan skor kemampuan komunikasi interpersonal siswa pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan latihan asertif lebih signifikan dibandingkan

skor kemampuan komunikasi interpersonal siswa pada kelompok kontrol yang diberikan intervensi konseling dengan metode konvensional. Dengan demikian hipotesis berbunyi "skor kemampuan komunikasi interpersonal kelompok siswa yang dibantu dengan latihan asertif meningkat secara signifikan dibandingkan dengan kelompok siswa yang dibantu dengan metode konvensional" telah terbukti.

Saran

Sehubungan dengan selesainya penelitian ini maka diajukan beberapa saran yang berkaitan dengan hasil penelitian antara lain:

1. Bagi pihak konselor sekolah

Konselor diharapkan dapat mengimplementasikan latihan asertif terhadap siswa yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal rendah di sekolah sebagai alternatif bantuan untuk menangani kemampuan komunikasi interpersonal siswa dan dapat mempengaruhi siswa agar dapat mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain

2. Bagi peneliti selanjutnya

a) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan teknik latihan asertif pada variabel lain sehingga manfaat dari intervensi konseling ini dapat semakin tereksplorasi.

b) Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian serupa dengan subyek penelitian dan waktu yang lebih lama, serta menambah alat pengumpulan data.

Penelitian lain diharapkan menggunakan *design* penelitian yang berbeda dalam melakukan penelitian dengan permasalahan yang disebabkan oleh pikiran asertif.

DAFTAR PUSTAKA

Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas XI IPS
2 SMA Negeri 1 Ngadirojo

- Agustini, Hendriarti.2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Refika Aditama
- Aransari, Dian.2006. Pengaruh Latihan Asertif Terhadap Peningkatan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Kelas X-I SMA Negeri 7 Surabaya. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya.UNESA
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineke Cipta.
- , Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cangara, Hafied.2006. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: Raja Grafindo Perkasa
- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Diterjemahkan oleh E. Koeswara. Bandung: Rafika Aditama.
- Devito, Joseph. 1997.*Komunikasi Antar Manusia*.Alih bahasa oleh Agus Maulana.Jakarta:Profesional books
- Djarwanto, 2003. *Statistik Non Parametrik*. Yogyakarta: BPF.
- Gunarsa, Singgih, D. 2003. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia
- Hadi, Sutrisno. 2002. *Statistik 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
-[http://lutfifauzan.wordpress.com/2010/01/12/makalah-konseptual-assertive-training/\(online\)](http://lutfifauzan.wordpress.com/2010/01/12/makalah-konseptual-assertive-training/(online)). Diakses pada tanggal 10 februari 2012
-<http://matanews.com/2009/12/19/fenomena-bunuh-diri-dan-hubungan-antarpribadi/>, diakses pada tanggal 10 januari 2012
-<http://www.youtube.com/watch?v=bmHcO6rRchY>, diakses pada tanggal 10 januari 2012.
-<http://www.scribd.com/doc/78641538/Proposal-Ria-Sekripsi>, diakses pada tanggal 4 februari 2012
-http://repository.upi.edu/skripsiview.php?export=html&no_skripsi=10292, diakses pada tanggal 4 februari 2012
- Kartika Sari, Eni. 2009. Penggunaan Latihan Asertif Untuk Menangani Perilaku Agresif Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 2 Bojonegoro. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya : BK FIP UNESA.
- Khotijah. 2008. Penggunaan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X-2 Di SMA Khadijah Surabaya. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya : BK FIP UNESA.
- Liliweri, Alo. 1997. *Komunikasi Antar Pribadi*.Bandung: Citra Aditya Bakti
- Muhari.1998. *Ketrampilan Komunikasi*. Surabaya: University Press IKIP Surabaya
- Muhidin, Ali Sambas dan Maman Abdurahman. 2007. *Analisis Korelasi Regresi dan Jalur dalam Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia
- Nursalim M, dkk. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya:UNESA University Press.
- Rakhmat, Jalaludin. 2003. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supratiknya.1995. *Komunikasi Antar Pribadi*.Jakarta.Kanisius
- Utami, Trisetnya..... *Hubungan anara kepercayaan diri dengan keterampilan komunikasi interpersonal siswa kelas x sma negeri 3 malang*, (online). <http://library.um.ac.id/free-contents/index.php/pub/detail/48749.html>, diakses pada tanggal 10 januari 2012.
- Widoretno, Shepty.2011.Penggunaan Sosiodrama dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal pada siswa kelas X-3 SMA Gondang Tulungagung.*Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya. BK FIP UNESA
- Winkel, W. S. 1991. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia.