

Peningkatan Sikap Suportif Dalam Komunikasi Interpersonal Dengan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Latihan Asertif

Improvement of Supportive Attitude in Interpersonal Communication With Group Counseling of Assertive Training Technique

Fitri Pradita Pertiwi^{*}, Yusmansyah², Shinta Mayasari²

¹ Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung
^{*}e-mail: fitripradita41@gmail.com, Telp. +6281279201557

² Dosen FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

Received: November, 2017

Accepted: November, 2017

Online Published : 2017

Abstract: *Improvement of Supportive Attitude in Interpersonal Communication by Counseling Service Group of Assertive Training Technique.* The major problem of this research was students have low-supportive attitude. The purpose of this research was to improve students's supportive attitude in interpersonal communication by counseling group. The method use in this research was experimental quasi designs with techniques non-equivalent control group design. The data collecting technique used supportive attitude in interpersonal communication scale. From the result analysis used Wilcoxon test , it was obtained that probability from the experiment group $Z_{value} = -2,524 < Z_{table} = 1,645$, the meaning t value $> t$ table ($-2,524 > 1,645$) , then H_0 rejected. The finding suggest counseling service group of assertive training technique to improve student's supportive attitude in interpersonal communication.

Keyword: *assertive training , counseling group, interpersonal communication, suportif attitude*

Abstrak: **Peningkatan Sikap Suportif Dalam Komunikasi Interpersonal Dengan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Latihan Asertif.** Masalah penelitian ini adalah sikap sportif dalam komunikasi interpersonal siswa. Tujuan penelitian untuk meningkatkan sikap sportif komunikasi interpersonal dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik latihan asertif. Metode penelitian ini adalah *quasi eksperimen*, desain penelitian *nonequivalent control group design*. Teknik pengumpulan data menggunakan Skala Sikap Sportif Komunikasi Interpersonal. hasil analisis data menggunakan uji *wilcoxon*, diperoleh nilai probabilitas pada kelompok eksperimen dengan nilai $Z_{hitung} = -2,524 < Z_{tabel} = 1,645$ maka H_{01} ditolak. Kesimpulannya adalah penggunaan bimbingan kelompok teknik latihan asertif dapat meningkatkan komunikasi interpersonal khususnya pada sikap suportif

Kata kunci: bimbingan kelompok, komunikasi interpersonal, latihan asertif, sikap suportif

PENDAHULUAN / INTRODUCTION

Salah satu indikasi bahwa manusia sebagai makhluk sosial adalah perilaku komunikasi. Salah satu bentuk komunikasi yang dapat membentuk keharmonisan antar manusia adalah komunikasi interpersonal. Menurut (Ika, 2015) menyebutkan Komunikasi Interpersonal dilakukan dengan berbagai tujuan, baik itu sekedar menyampaikan menginformasikan sesuatu, menjelaskan, meyakinkan, membujuk atau bahkan dengan berbagi pengetahuan dan pengalamannya seseorang bertujuan untuk mengubah pandangan atau sikap orang lain.

Dalam melakukan komunikasi, terutama komunikasi interpersonal pasti ada dimana kita akan ditolak baik itu pendapat atau ide lainnya. Ini kan menimbulkan sikap defensif atau melindungi diri. Jika sudah masuk pada sikap itu siswa menjadi tidak jujur dan tidak empati hingga berakhir pada hubungan interpersonal yang gagal. (Safaria, 2005) memberikan penekanan jika individu dengan tingkat kemampuan komunikasi interpersonal rendah sangat rentan menimbulkan konflik interpersonal, kesalahpahaman, dan misscommunication

Salah satu cara yang bisa digunakan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut dalam lingkungan sekolah adalah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok merupakan bentuk pemberian bantuan kepada siswa. Suasana kelompok, yaitu mereka yang terlibat dalam kelompok akan mendapat wahana atau tempat dimana masing-masing anggota akan memanfaatkan semua informasi, tanggapan dan berbagai reaksi dari anggota yang lain untuk kepentingan dirinya yang bersangkutan dengan pengembangan diri. Teknik yang akan dipakai dalam bimbingan kelompok

adalah Latihan asertif pada dasarnya merupakan penerapan latihan tingkah laku dengan sasaran membantu siswa untuk mengembangkan cara berhubungan dalam situasi interpersonal dan diharapkan mampu mengatasi kurangnya kemampuan tersebut dan belajar bagaimana mengungkapkan perasaan juga pikiran secara terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi itu tanpa rasa cemas dengan tidak menyakiti orang lain.

Sikap Suportif

Sikap suportif adalah sikap yang mengurangi sikap defensif dalam komunikasi. Defensif di ambil dari kata *defensive* yang artinya bertahan atau melindungi diri. Orang bersikap defensif bila ia tidak menerima, tidak jujur, dan tidak empati. Sudah jelas, dengan sikap defensif komunikasi interpersonal akan gagal karena orang defensif akan lebih banyak melindungi diri dari ancaman yang ditanggapinya dalam situasi komunikasi ketimbang memahami pesan orang lain. (Rakhmat, 2005:132). Berdasarkan pendapat para ahli bahwa sikap suportif merupakan sikap yang menjadikan diri kita lebih fleksibel ketika berhubungan dengan komunikasi bukan hanya mengedepankan pendapat kita saja melainkan pendapat orang lain perlu juga didengar. Dengan begitu sikap suportif merupakan salah satu sikap yang membawa pada komunikasi interpersonal menjadi efektif

Bimbingan Kelompok Teknik Latihan Asertif

Menurut (Prayitno, 2004:3) bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok, bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa.

Dalam bimbingan konseling terdapat banyak metode yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan sikap positif dalam komunikasi interpersonal, salah satu metode yang direkomendasikan untuk membantu siswa dalam meningkatkan sikap suportif dalam komunikasi interpersonal yaitu latihan asertif. Hal ini sejalan dengan (Corey, 2009) Latihan Asertif adalah mengajarkan secara langsung kepada siswa untuk berkomunikasi secara lebih mendalam dengan orang lain, yang merupakan suatu pendekatan aktif terhadap kehidupan dan penguasaan diri. Sejalan dengan (Nursalim & Triningtyas, 2010) dalam teknik latihan asertif ini memiliki tujuan untuk memudahkan siswa dalam melakukan komunikasi dengan orang lain dengan baik dan menyenangkan sehingga dengan komunikasi yang efektif ini siswa sudah belajar untuk melakukan penguasaan terhadap diri sendiri.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik latihan asertif dalam meningkatkan sikap suportif dalam komunikasi interpersonal pada siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018

METODE PENELITIAN / RESEARCH METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan. Penelitian Metode yang digunakan pada penelitian adalah eksperimen semu (*quasy experimental design*). Metode ini memiliki kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang diambil secara tidak random (Sugiyono, 2006:14).

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 26 Bandar Lampung dan waktu penelitian ini dilaksanakan pada semester

ganjil tahun ajaran 2017/2018, tepatnya pada tanggal 31 Juli 2017.

Pengambilan subjek dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik purposive sampling. Teknik ini dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan berdasarkan strata dan random namun berdasarkan kriteria siswa yang tingkat sikap suportif dalam komunikasi interpersonalnya rendah. Diperoleh jumlah siswa yang dijadikan sampel penelitian berjumlah 18 siswa.

Tipe penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menjelaskan data dengan satu atau dua nomor atau angka, agar mudah dibandingkan dengan kelompok, serta memberikan dasar untuk analisis selanjutnya dengan menggunakan statistik inferensial. Penelitian dilakukan dengan menyebarkan skala psikologi. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini skala sikap suportif dalam komunikasi interpersonal. Butir aitem pernyataan untuk skala disusun berdasarkan indikator-indikator yang dibuat berdasarkan definisi operasional.

Skala ini terdiri atas 40 item pernyataan, yang merupakan bentuk skala likert karena terbagi dalam empat kategori jawaban yaitu sebagai berikut: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor dilakukan dengan melihat sifat item.

Kriteria harga diri berdasarkan kategorisasi sesuai dengan perhitungan besarnya interval yang terbagi dalam sikap suportif tinggi, sedang dan rendah

Dalam penelitian, peneliti menggunakan jenis validasi isi. Dalam validitas isi, suatu instrumen dikatakan valid jika isi tes berkaitan dengan cakupan

respon yang mewakili seluruh domain atau ranah dari keterampilan, pemahaman, dan perilaku lain yang telah dirancang dan yang hendak di ukur oleh tes (Aiken & Marnat, 2008:119). Uji validitas isi ini dilakukan melalui analisis rasional atau dalam hal ini melalui *professional judgement* untuk memeriksa kesesuaian masing-masing aitem dengan indikator perilaku yang hendak diungkap (Azwar, 2014:175).

Para ahli yang diminta pendapatnya adalah 3 orang dosen dari program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung. Pengujian validitas ini menggunakan rumus *Pearson Product Moment*. Rumus *Pearson Product Moment* digunakan untuk melihat hubungan antara skor masing-masing aitem dengan skor total aitem.

Indeks reliabilitas yang dipakai dalam penelitian ini adalah indeks konsistensi internal. Alasannya adalah karena tes diberikan sebanyak satu kali, lalu dihitung dengan menggunakan rumus dari *Alpha Cronbach*. Uji reliabilitas dihitung dan di analisis dengan program *SPSS 17.00 for windows*, dan menggunakan rumus *alpha cronbach* dengan rumus sebagai berikut (Aiken dan Marnat, 2008:112):

$$\alpha = \frac{k (1 - \sum S_i^2 / S_t^2)}{k - 1}$$

Keterangan:

- α : Indeks reliabilitas
- K : *mean* kuadrat antara subyek
- $\sum S_i^2$: *mean* kuadrat kesalahan
- S_t^2 : Varians total

Adapun hasil validitas isi, diperoleh koefisien validitas isi *Aiken's V* dari item ada pada rentang 0,66 sampai dengan 0,799 dan rata-rata nilai *V* adalah 0,625. Berdasarkan kriteria validitas isi menurut (Sugiyono, 2010), 0,625 berkaidah

keputusan tinggi. Dengan demikian, koefisien validitas skala komunikasi interpersonal dapat memenuhi persyaratan sebagai instrumen yang valid dan dapat digunakan dalam penelitian ini.

Skala yang digunakan oleh peneliti memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,752. Berdasarkan pendapat Arikunto, 2011 koefisien reliabilitas aitem di interpretasikan ke dalam beberapa kriteria reliabilitas, 0,752 masuk dalam katagori reliabilitas tinggi. Dengan demikian skala sikap suportif dalam komunikasi interpersonal dapat digunakan dalam penelitian.

Sebelum dilaksanakan layanan bimbingan kelompok, peneliti menjanging subjek yang memiliki sikap suportif dalam komunikasi interpersonal rendah dengan menyebarkan skala sikap suportif dalam komunikasi interpersonal sebagai pretest. Didapatkan subjek sebanyak 16 siswa yang yang diambil sebagai subjek, 8 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 8 siswa sebagai kelompok kontrol. Dalam penelitian ini kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa bimbingan kelompok teknik latihan asertif sebanyak 6 kali. Setelah diberikan perlakuan, subjek diberikan posttest dengan menyebarkan skala sikap suportif dalam komunikasi interpersonal oleh peneliti dengan instrument yang sama pada saat melakukan pretest. Sedangkan pada kelompok kontrol, peneliti juga memberikan posttest dengan instrument yang sama dengan kelompok eksperimen namun tanpa memberikan perlakuan yang sama

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan mean *Pretest* dan *Posttest* selain itu Penelitian menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* karena subjek penelitian < 25, dan berdistribusi tidak normal (Sudjana, 2005:450). Analisis ini

digunakan untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok teknik latihan asertif untuk meningkatkan sikap suportif dalam komunikasi interpersonal siswa.

Peneliti menggunakan uji *Wilcoxon* karena salah satu data yang diuji berdistribusi tidak normal. Penelitian ini akan menguji *Pretest* dan *posttest*, dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon*. Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS 16 (*Statistical Package for Sosial Science*). Berdasarkan tabel uji *Wilcoxon* pada subjek menunjukkan bahwa $Z_{hitung} = -2.524 < Z_{tabel} = 1.645$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Persentase peningkatan skor sikap suportif adalah 43,74% yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan

HASIL DAN PEMBAHASAN / RESULT AND DISCUSSION

Pelaksanaan penelitian dengan penggunaan Bimbingan Kelompok teknik Latihan Asertif untuk meningkatkan sikap suportif siswa kelas VIII SMP N 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Peneliti memiliki 16 subjek masing-masing 8 orang dalam kelompok kontrol dan 8 orang dalam kelompok eksperimen, untuk memperoleh hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari pengisian skala sikap suportif dalam I komunikasi interpersonal. *Pretest* merupakan penelitian yang dilakukan peneliti sebelum peneliti memberikan Bimbingan Kelompok teknik Latihan Asertif pada kelompok eksperimen. Setelah dilaksanakan *pretest*, siswa yang memperoleh skor sikap suportif yang

terbagi dalam tiga katagori yakni, tinggi, sedang dan rendah diberikan Bimbingan Kelompok teknik Latihan Asertif pada kelompok eksperimen

Subjek yang digunakan memiliki kriteria yang berbeda-beda tergantung katagori (tinggi, sedang dan rendah). Dengan proporsi pembagian, tinggi 2 orang, sedang 2 orang dan rendah 4 orang. Hal ini dikarenakan supaya di dalam proses bimbingan kelompok terdapat dinamika kelompok.

Peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik latihan asertif untuk 8 siswa pada kelompok eksperimen. Peneliti kemudian membuat kesepakatan untuk melakukan layanan bimbingan kelompok dan menetapkan hari dan waktu pelaksanaannya secara bergantian sesuai dengan kesepakatan pihak sekolah. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2017 mulai dari tanggal 26 Juli s.d 15 Agustus 2017.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berdasarkan prosedur dan langkah- langkah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dimulai dari tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran sesuai dengan modul yang sudah dibuat

Subjek yang digunakan memiliki kriteria yang sama memiliki sikap suportif dalam komunikasi interpersonal yang rendah karena dengan demikian anggota kelompok yang sama- sama memiliki sikap suportif yang rendah tidak merasa canggung malu, minder dengan anggota kelompok yang lebih menonjol dari mereka yang memiliki sikap suportif komunikasi interpersonal yang rendah. Sehingga dengan demikian anggota kelompok satu sama lain dapat terbuka,

empati, bertukar ide, gagasan, berbagi perasaan dan pikiran sehingga dinamika dalam kelompok dapat terjalin dengan baik dalam kegiatan konseling kelompok.

Kegiatan bimbingan kelompok teknik latihan asertif ini pemimpin kelompok berusaha membangun dinamika kelompok yang mana dinamika kelompok ini sangat berperan dalam meningkat sikap suportif dalam komunikasi interpersonal siswa, Menurut (Putu, 2013) dalam dinamika kelompok yang aktif siswa terlibat langsung dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi anggota yang lain maupun dirinya sendiri.

Hasil pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik latihan asertif berdasarkan prosedur dan langkah-langkah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik latihan asertif sesuai dengan modul yaitu pelaksanaan tahap I (pembentukan) pada tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan, pelibatan diri, atau proses memasukkan diri, konselor sebagai pemimpin kelompok dalam upaya menumbuhkan sikap kebersamaan dalam kelompok. Tujuan dari tahap ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami pengertian dari kegiatan bimbingan kelompok, tumbuhnya suasana bebas dan terbuka serta tumbuhnya rasa saling percaya terhadap sesama anggota kelompok dan pemimpin kelompok dalam kelompok. Langkah-langkah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang pertama menjelaskan asas kegiatan bimbingan kelompok, mengadakan pengakraban, dan kegiatan pengakraban.

Pelaksanaan tahap II (peralihan) tahap peralihan merupakan tahap yang menjadi jembatan untuk menghubungkan tahap pembentukan menuju tahap kegiatan. Setelah terbentuknya suasana yang nyaman, pemimpin kelompok melihat kesiapan anggota kelompok apakah sudah benar-benar memahami bimbingan

kelompok atau belum. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan dan melihat kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya dengan tetap mengamati mimik wajah anggota kelompok dalam kegiatan selanjutnya.

Pelaksanaan tahap III (kegiatan), tahap ini merupakan tahap inti kegiatan bimbingan kelompok dengan suasana yang ingin dicapai. Dalam tahap ini pemimpin kelompok mempersilahkan setiap anggota kelompok untuk membahas topik yang telah pemimpin kelompok tentukan. Selanjutnya anggota kelompok di dapat berlatih menjadi seorang yang suportif dalam berkomunikasi terutama komunikasi interpersonal. Pemimpin kelompok dapat membawa perlakuan yang diberikan menjadi lebih menyenangkan.

Tahap Kegiatan dimulai pada pertemuan pertama proses kegiatan pada tahap ketiga pada pertemuan pertama berjalan dengan baik, kegiatan berlangsung selama 60 menit. Pertemuan pertama Bimbingan Kelompok dilaksanakan pada hari 26 Juli 2017. Pada pertemuan pertama, anggota kelompok belum begitu mengerti mengapa mereka dikumpulkan bahkan ada yang beranggapan bahwa mereka melakukan sebuah kesalahan. Pada pertemuan pertama pemimpin kelompok memberikan penjelasan mengenai bimbingan kelompok kemudian juga menjelaskan bahwa topik yang dibahas mengenai komunikasi interpersonal dan lebih memfokuskan pada sikap suportif dalam komunikasi interpersonal. Pemimpin kelompok membuka pertanyaan dan memfasilitasi semua pertanyaan yang disampaikan oleh anggota kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk lebih terbuka dan membaur dalam kelompok agar memunculkan dinamika dan diskusi yang hidup. Pemimpin kelompok

memberikan daftar sifat yang mana anggota kelompok melingkari apa yang menjadi sifatnya, selain itu pemimpin kelompok mempersilahkan anggota kelompok menambahkan sifat mereka yang sekiranya tidak ada dalam daftar sifat yang diberikan pemimpin kelompok

Anggota kelompok mulai mendeskripsikan daftar sifat yang mereka lingkari. Beberapa anggota kelompok tidak ragu dalam mengungkapkan pendapat mereka. Akan tetapi, sebagian besar anggota masih malu-malu mengemukakan deskripsi diri. Pemimpin kelompok memancing beberapa anggota yang terlihat pasif dalam melakukan kegiatan Bimbingan Kelompok sehingga dapat mengungkapkan diri di depan teman-teman. Pemimpin kelompok memberikan arahan untuk memberikan cerita nyata berdasarkan sifat yang mereka miliki dan anggota lain diberikan kesempatan untuk menanggapi hal tersebut

Pemimpin kelompok mengaitkan kegiatan tadi dengan sifat terbuka yang merupakan hal yang penting dalam komunikasi interpersonal disampaikan dalam bentuk materi yang harapannya bisa menstimulus anggota kelompok untuk menyadari sifat terbuka merupakan bagian agar bisa suportif dalam komunikasi interpersonal. Pemimpin kelompok mengajak anggota untuk menjadi asertif. Dimana dalam setiap pertemuan semua anggota diajak untuk berdiskusi dan menyampaikan pendapatnya mengenai komunikasi interpersonal dan membuat anggota kelompok untuk menjadi berani mengemukakan pendapatnya serta memilih kata yang baik ketika ingin menanggapi pernyataan anggota lain .

Secara umum kegiatan dapat berjalan dengan lancar, meskipun anggota kelompok masih pasif dalam diskusi. Pada pertemuan pertama ini, awalnya tidak semua anggota ada yang berani

mengemukakan pendapat. Namun setelah diarahkan oleh pemimpin kelompok akhirnya semua anggota kelompok mampu untuk menceritakan gambaran diri dan berdiskusi mengenai manfaat dari pemahaman diri. Pemimpin kelompok memberikan sebuah kertas kosong dakhir pertemuan untuk mengetahui apa yang sudah didapatkan anggota kelompok pada pertemuan pertama

Pada pertemuan kedua ini pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menjadi pendengar yang baik serta bisa memberikan respon yang tepat pada apa yang didengarnya. Menurut (Ningsih, 2005) Mendengarkan dengan aktif berarti mendengar untuk mengerti apa yang dikatakan dibalik pesan itu. Apabila terjadi kekurangan dalam mendengarkan maka yang terjadi adalah ketidak- mengertian bahasa yang digunakan untuk menerjemahkan pesan yang disampaikan, kurangnya waktu untuk menerjemahkan pesan dalam bentuk kata-kata, atau mengabaikan isyarat nonverbal yang mengiringi pesan verbal.

Sebelum memulai kegiatan intinya, pemimpin kelompok memberikan kesempatan untuk melakukan simulasi. Pemimpin kelompok memulai cerita terlebih dahulu sebagai contoh. Sebelumnya cerita tidak direncanakan dan anggota kelompok tidak mengetahui sama sekali, pemimpin kelompok mengajak anggota untuk berimajinasi dan membuat cerita sambung itu menjadi menarik. Setelah dirasa cukup pemimpin kelompok memberikan stimulus kepada semua anggota kelompok dengan menanyakan “apakah makna yang dapat diambil dari kegiatan ini”. Kemudian pemimpin kelompok mengaitkan kegiatan ini dengan sedikit materi mengenai menjadi pendengar dan perespon yang tepat dalam melakukan komunikasi interpersonal terutama dengan teman, guru dan orang tua.

Pemimpin kelompok mengajak anggota untuk menjadi asertif. Dimana dalam setiap pertemuan semua anggota diajak untuk berdiskusi dan menyampaikan pendapatnya mengenai komunikasi interpersonal dan membuat anggota kelompok untuk menjadi berani mengemukakan pendapatnya serta memilih kata yang baik ketika ingin menanggapi pernyataan anggota lain

Secara keseluruhan kegiatan ini berjalan dengan lancar meskipun awalnya anggota kelompok Nampak kebingungan untuk melanjutkan dan memilih cerita yang tepat dan menarik namun pada akhirnya mereka memahami makna mendengarkan dan merespon dengan tepat dan memiliki rasa kepuasan pada pertemuan kedua

Pertemuan ketiga, topik yang dibahas adalah empati yang dikemas dalam sebuah permainan . Pada penelitian (Lestari, 2011) mengungkapkan orang yang empatik mampu memahami motivasi dan pengalaman orang lain, perasaan dan sikap mereka, serta harapan dan keinginan mereka untuk masa mendatang. Pada awalnya anggota kelompok terlihat antusias dalam mendengarkan materi dan beberapa orang anggota terlihat sering memberikan pendapat mengenai kasus yang diberikan, namun di pertengahan sesi terdapat beberapa orang anggota kelompok yang terlihat kurang fokus dan mengobrol dan asik sendiri Menanggapi hal ini, pemimpin kelompok menawarkan untuk segera memulai kegiatannya .

Pemimpin kelompok meminta anggota untuk berpasangan kemudian memberikan mereka kartu merah dan biru dan kertas yang berisikan jumlah point. Setiap kelompok harus menaruh salah satu kartu ditengah dan melihat apakah mereka mendapat point atau tidak unuk sesi pertama mereka hanya diperbolehkan untuk berdiskusi dengan pasangannya

saja. Kemudian sesi kedua pemimpin kelompok diperbolehkan untuk saling bekerjasama pada sesi ini akan terlihat kelompok siapa yang tidak menaati peraturan yang sudah mereka buat. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan bermain dengan sepuluh kali. Setelah permainan, anggota mulai terlihat lebih fokus pada pembahasan masalah. Semua anggota dapat merespon dan memberikan idenya walaupun ada saja kelompok yang berusaha untuk mengkhianati perjanjian kemudian setiap anggota kelompok memaknai kegiatan yang telah mereka lakukan

Pada pertemuan ketiga, anggota merasa senang dan puas mengikuti kegiatan Bimbingan Kelompok. Setelah permainan selesai, pemimpin kelompok memberikan stimulus "bagaimana rasanya dikhianati dan bagaimana menjadi pengkhianat". Pemimpin kelompok memberikan kegiatan tersebut menjadi sebuah analogi dalam berlaku empati bahwa tidak harus bergerak ketika temannya meminta pertolongan/kegiatan sosial namun empati dibutuhkan dalam komunikasi interpersonal dimana dalam berkomunikasi harus tetap memilirkan perasaan orang lain.

Pertemuan keempat, topik yang dibahas adalah kesetaraan dalam komunikasi interpersonal. awal pertemuan pemimpin kelompok seperti biasa menanyakan bagaimana keseharian anggota kelompok kemudian memberikan ice breaking sebagai pemanasan. Pemimpin kelompok memperhatikan anggota kelompok yang seakan siap menerima kegiatan selanjutnya. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk berpasangan kemudian menyiapkan puzzle yang kemudian harus disusun oleh masing-masing kelompok.

Kegiatan ini mengharuskan mereka menjadi atasan dan bawahan.

Atasan meminta bawahan untuk menyusun puzzle tanpa ada percakapan selanjutnya bergantian namun sesi berikutnya harus ada percakapan antara atasan dan bawahan. Anggota kelompok diminta untuk memaknai kegiatan ini dan memberikan stimulus dengan memberikan pertanyaan “bagaimana rasanya jadi bawahan yang tidak. Pemimpin kelompok mengaitkan kegiatan ini dengan kesetaraan dalam komunikasi interpersonal. Anggota kelompok diajak berdiskusi secara mendalam mengenai kesetaraan dalam komunikasi interpersonal dan bagaimana menjadi suportif dalam melakukannya

Hasil pelaksanaan tahap ini adalah anggota kelompok dapat mengungkapkan diri, menanggapi dan memberikan komentar mengenai makna kesetaraan dalam komunikasi interpersonal dan bagaimana menjadi suportif dalam melakukannya. Anggota kelompok sangat antusias dan diakhir pertemuan pemimpin kelompok memberikan apresiasi pada semua anggota berkat aktif dalam kegiatan kelompok ini dan memberikan kesimpulan atas semua tanggapan yang diberikan anggota kelompok

Pada pertemuan kelima topik yang akan dibahas adalah kontrol emosi. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk memahami dan mengontrol emosinya ketika melakukan komunikasi interpersonal. terutama ketika mereka akan memberikan tanggapan yang tanggapannya tidak diterima dalam kelompok maupun dikelas. Pemimpin kelompok membagikan lembaran pertanyaan dan meminta peserta didik mengerjakan secara individual. Kemudian hasilnya didiskusikan dalam kelompok. Pemimpin kelompok memperhatikan pelaksanaan diskusi dan membantu peserta didik yang mengalami kesulitan. Hasil diskusi kelompok disampaikan dalam bentuk presentasi yang kemudian masing-masing dari anggota kelompok

menanggapi. Pada pertemuan kelima lebih banyak diskusi yang dilakukan dan pemimpin kelompok selalu memberikan kesimpulan pada setiap anggota yang menyampaikan hasil dari apa yang dia kerjakan. Pemimpin kelompok mengajak anggota untuk menjadi asertif. Dimana dalam setiap pertemuan semua anggota diajak untuk berdiskusi dan menyampaikan pendapatnya mengenai komunikasi interpersonal dan membuat anggota kelompok untuk menjadi berani mengemukakan pendapatnya serta memilih kata yang baik ketika ingin menanggapi pernyataan anggota lain. Sejalan dengan (Nastiti, 2000) komunikasi interpersonal akan selalu berperan penting sampai kapanpun selama manusia masih memiliki emosi.

Pada pertemuan keenam ini topik yang akan dibahas adalah pentingnya memiliki sikap suportif dalam melakukan komunikasi interpersonal. kegiatan yang akan dilakukan merupakan diskusi mendalam, pemimpin kelompok mengajak Membuat peserta belajar memilih kata dan intonasi yang tepat dalam melakukan komunikasi interpersonal tanpa membuat lawan bicara merasa tidak nyaman tentunya dengan melibatkan pendapat anggota kelompok. Pemimpin kelompok membagikan kertas yang berisi mengenai “komunikasimu dengan peserta melakukan simulasi berkomunikasi sesuai dengan keadaan/suasana dengan siapa ia akan berbicara dan kesesuaian dengan kondisi. Anggota kelompok memberikan contoh bentuk komunikasi sesuai dengan kertas yang ia dapat. Kemudian anggota lain memberikan tanggapan mengenai simulasi yang dilakukan peserta tersebut. Awalnya anggota kelompok terlihat kesulitan dalam mengeluarkan kata yang tepat, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok berimajinasi jika kita sedang berada diposisi itu. Pada akhir pertemuan pemimpin kelompok memberikan kesimpulan mengenai kegiatan

yang sudah dilakukan dan me-ngaitkan mengenai pentingnya memiliki sifat suportif dalam berkomunikasi interpersonal. setelah itu pemimpin kelompok memberikan skala sikap suportif dalam komunikasi interpersonal

Seluruh anggota kelompok menyampaikan pendapat dan perasaannya konselor membagikan skala sikap suportif dalam komunikasi interpersonal kepada seluruh anggota untuk mengisinya. Hasil dari pengisian skala ini dijadikan data *posttest*. Pemimpin kelompok kemudian mengucapkan terimakasih dan berpamitan kepada anggota kelompok. Penutupan dilaksanakan dengan mengucapkan salam dan berdoa, tidak ada lagi pengaturan jadwal karena penelitian telah dinyatakan cukup atau selesai.

Tahap penutup diakhiri dengan pemimpin kelompok dan para anggota selesai berdiskusi, kemudian dilanjutkan dengan memberikan *posttest* kepada para anggota. *Posttest* ini diberikan untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada subjek setelah diberikan perlakuan. Pemimpin kelompok menyimpulkan hasil dari pembahasan topik-topik tugas dan mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Kemudian pemimpin kelompok mempersilahkan setiap anggota kelompok untuk mengemukakan kesan-kesan dari pelaksanaan kegiatan Bimbingan Kelompok pada setiap pertemuan.

Para siswa merasa mendapatkan manfaat dari pelaksanaan layanan Bimbingan Kelompok ini bagi diri mereka sehingga menjadi lebih baik. Hasil pelaksanaan tahap ini adalah kesan-kesan yang disampaikan anggota kelompok dalam menilai pelaksanaan Bimbingan Kelompok ini, mereka senang mengikuti kegiatan ini karena mendapat manfaat dan memberi kontribusi kepada mereka mengenai pemahaman tentang diri selain

itu mereka sudah memahami pentingnya memiliki sikap suportif dalam berkomunikasi terutama dengan teman dan guru.

Data hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari hasil penyebaran *skala sikap suportif dalam komunikasi interpersonal* pada kelompok eksperimen dan kontrol. Dipaparkan dalam tabel 4.1 sebagai berikut.s

Tabel 1. *Pretest dan Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Rata-Rata <i>Pretest</i>	Rata-Rata <i>Posttest</i>
Eksperimen	113,6	156,6
Kontrol	114,3	116,3

Setelah diperoleh data yang dibutuhkan, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan yang signifikan setelah diberikan perlakuan.

Analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan setelah dilakukannya Latihan Asertif melalui Bimbingan kelompok adalah dengan menggunakan uji *wilcoxon* terhadap data *pretest dan posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 2. Analisis Hasil Penelitian Menggunakan Uji *Wilcoxon* Pada Data *Pretest-Posttest* Kelompok Eksperimen

R	Hasil	Ket
Negatif	Z= -2.524	
Positif	Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,120	

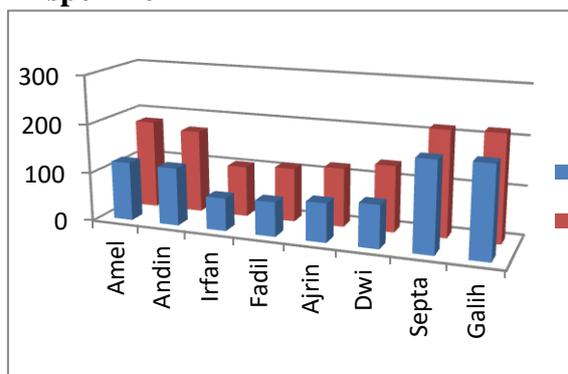
Tabel 3. Analisis Hasil Penelitian Menggunakan Uji Wilcoxon Pada Data Pretest-Posttest Kelompok Kontrol

R	Hasil	Ket
Negatif	Z= -1.367	
Positif	Asymp. Sig. (2-tailed) = 172	

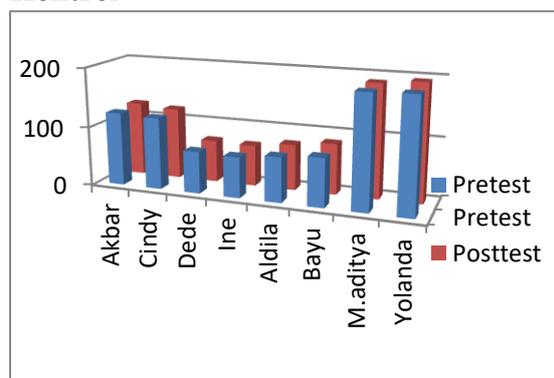
Berdasarkan tabel 4.7 terlihat bahwa pada kolom Z pada data pretest posttest diperoleh $Z = -2.524$ hal ini menunjukkan $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ ($-2.524 < 1.645$). Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah penggunaan Latihan Asertif melalui Bimbingan kelompok.

Sedangkan Berdasarkan tabel 4.8 terlihat bahwa pada kolom Z pada data *pretest-posttest* kelompok kontrol diperoleh $Z = -1.367$. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pada kelompok kontrol meskipun tidak diberi perlakuan yang sama namun tidak signifikan

Gambar 1 Grafik Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Pada Kelompok Eksperimen



Gambar 2. Grafik Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Pada Kelompok Kontrol



Berdasarkan grafik di atas nampak jelas bahwa siswa yang memperoleh layanan Bimbingan Kelompok mengalami peningkatan sikap suportif dalam komunikasi interpersonal secara signifikan. Sedangkan siswa yang tidak mendapatkan perlakuan layanan Bimbingan Kelompok tidak mengalami peningkatan sikap suportif dalam komunikasi interpersonal positif secara signifikan.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- H_{a1} Terdapat peningkatan sikap suportif dalam komunikasi interpersonal yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberi layanan bimbingan kelompok teknik latihan asertif
- H_{o1} Tidak terdapat peningkatan sikap suportif dalam komunikasi interpersonal yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberi layanan bimbingan kelompok teknik latihan asertif
- H_{a2} Terdapat peningkatan sikap suportif dalam komunikasi interpersonal yang signifikan pada kelompok kontrol tanpa diberi layanan yang sama
- H_{o2} Tidak terdapat peningkatan sikap suportif dalam komunikasi interpersonal yang signifikan pada kelompok kontrol tanpa diberi layanan yang sama

interpersonal yang signifikan.

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan kaidah keputusan berdasarkan angka probabilitas pada uji *wilcoxon* yang telah dianalisis di atas diperoleh angka probabilitas. Saat dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon*, diperoleh harga $z_{hitung} = -2,524$. Nilai ini selanjutnya dibandingkan dengan $z_{tabel} = 1,645$. Ketentuan pengujian bila $z_{hitung} < z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ternyata $z_{hitung} = -2,524 < z_{tabel} = 1,645$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

Pada kelompok kontrol diperoleh angka Z tabel sebesar -1.367 hal ini juga menunjukkan bahwa Z hitung < Z tabel sebesar $-1.367 < 1.645$ tetapi jika dilihat dari signifikansi peningkatan, kelompok kontrol tidak terlalu signifikan maka H_{a2} ditolak dan H_{o2} diterima. Dari prosentasi peningkatan keseluruhan kelompok eksperimen sebesar 43,74% sedangkan kelompok kontrol hanya 1,90%. Walaupun data menunjukkan ada peningkatan dalam kelas kontrol namun tidak signifikan. Sehingga Latihan Aertif melalui Bimbingan kelompok mampu meningkatkan Sikap Suportif dalam Komunikasi Interpersonal siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

SIMPULAN DAN SARAN/ CONCLUSION AND SUGGESTION

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 26 Bandar Lampung diperoleh sikap suportif dalam komunikasi interpersonal siswa dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh harga $z_{hitung} = -2,524$. Nilai ini selanjutnya dibandingkan dengan $z_{tabel} = 1,645$.

Ketentuan pengujian bila $z_{hitung} < z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ternyata $z_{hitung} = -2,524 < z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh angka Z tabel sebesar -1.367 hal ini juga menunjukkan bahwa Z hitung < Z tabel sebesar $-1.367 < 1.645$ tetapi jika dilihat dari signifikansi peningkatan, sehingga dapat dinyatakan bahwa H_{a2} ditolak dan H_{o2} . Dari prosentasi peningkatan keseluruhan kelompok eksperimen sebesar 43,74% sedangkan kelompok kontrol hanya 1,90%. Walaupun data menunjukkan ada peningkatan dalam kelas kontrol namun tidak signifikan.

Peneliti menggunakan latihan asertif yang dikemas dalam bentuk permainan peran, permainan dan diskusi kelompok agar memudahkan peserta untuk aktif dan paham mengenai pentingnya sikap suportif dalam komunikasi interpersonal. Pada pertemuan yang membahas mengenai empati dan kesetaraan, peserta lebih cepat tanggap karena di stimulus dahulu dengan sebuah perumpamaan dalam permainan. Latihan asertif bisa berupa permainan peran dan diskusi kelompok. Peneliti melakukan diskusi kelompok pada setiap pertemuan, dimana peserta akan melatih kecakapannya dalam mengungkapkan perasaan dan menunjukkan reaksi yang seharusnya dimunculkan. Hal yang harus diperhatikan pemimpin kelompok adalah harus berani berimprovisasi dalam memberikan layanan walaupun tetap berpatokan pada modul yang sudah dibuat. Factor tersebut sangat berpengaruh dalam dinamika kelompok yang akan muncul nantinya.

Dapat disimpulkan bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik latihan asertif dapat meningkatkan sikap suportif dalam komunikasi interpersonal siswa kelas VII SMP 26 Negeri Bandar Lampung.

DAFTAR RUJUKAN / REFERENCES

- Aiken, L.R. & Marnat, G.G. 2008. *Pengetesan dan Pemeriksaan Psikologi, Edisi Kedua Belas Jilid 1*. Jakarta: P.T. Indeks.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alvonco, Johnson. 2014. *Practical Communication Skill*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Corey, G. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Ika, Trione. 2015. Online. *Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode Games Social*. Diakses 26 Oktober 2016.
- Lestari, Nur Lia Wiji. 2011. *Upaya Peningkatan Empati Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas VIII SMP N 25 Semarang Tahun Ajaran 2009/2010*. Semarang: FIP Universitas Negeri Semarang.
- Nastuti, Sri Puji. 2000. *Pengaruh Penerapan Bimbingan Kelompok Model Permainan Kerja Sama Terhadap Hambatan Komunikasi Interpersonal Pada Anak Jalanan Kelas PAUS (1218th) di Sanggar Alang-Alang Surabaya*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: BK FIP UNESA.
- Ningsih, Sri. 2005. *Keefektifan Penggunaan Latihan Asertif sebagai Metode Bimbingan untuk Membantu Siswa Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: BK FIP UNESA
- Nursalim dan Trisnaningtyas. 2010. Online. *Penerapan Latihan Asertif untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa*. *Jurnal Psikologi*. Diakses dari http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/bank/jurnal/2._Artikel_Esti_dan_Nursalim.pdf, pada 19 Februari 2013.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Putu Ari Dharmayanti. 2013. *Teknik Role Playing dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa SMK*. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*. Jilid 46, Nomor 3, Oktober 2013, hlm. 256-265.
- Rakhmat, J. 2005. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitataif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- T. Safaria. 2009. *Antar pribadi Intelegence: Metode Pengembangan Kecerdasan Antar pribadi Anak*. Yogyakarta: Amara Books.