

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA SMP PGRI 1 BUDURAN SIDOARJO

Novia Purwatiningsyas¹, Dimas Ardika Miftah Farid²

^{1,2} Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

E-mail: novityas1611@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik assertive training untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif dengan desain penelitian one group pre-test post-test design. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengukuran berupa skala pengumpulan data sebagai teknik pengumpulan data. Populasi penelitian adalah siswa kelas VII SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah. Enam siswa dengan nilai komunikasi interpersonal rendah dijadikan sampel. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketika siswa menerima treatment konseling kelompok menggunakan teknik assertive training, komunikasi interpersonal mereka meningkat. Hal ini ditunjukkan dari hasil uji Wilcoxon bahwa Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,028. Diketahui bahwa nilai 0,028 lebih kecil dari 0,05 maka dapat diartikan H_a diterima dan H_0 ditolak. Dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan komunikasi interpersonal siswa dari hasil pre-test dan post-test, sehingga konseling kelompok dengan teknik assertive training efektif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo.

Kata kunci : konseling kelompok, assertive training, komunikasi interpersonal

Abstract

This research aims to determine the effectiveness of group counseling using assertive training techniques to improve interpersonal communication for students at PGRI 1 Buduran Sidoarjo Middle School. This research design uses a quantitative design with a one group pre-test post-test design. The method used in this research is a measurement scale in the form of a data collection scale as a data collection technique. The research population was class VII students of SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo who had low interpersonal communication skills. Six students with low interpersonal communication scores were sampled. Research findings show that when students receive group counseling treatment using assertive training techniques, their interpersonal communication improves. This is shown from the Wilcoxon test results that Asymp. Sig. (2-tailed) is worth 0.028. It is known that the value of 0.028 is smaller than 0.05, so it can be interpreted that H_a is accepted and H_0 is rejected. It can be interpreted that there are differences in students' interpersonal communication from the results of the pre-test and post-test, so that group counseling using assertive training techniques is effective in improving the interpersonal communication of students at PGRI 1 Buduran Sidoarjo Middle School.

Keywords: group counseling, assertive training, interpersonal communication

PENDAHULUAN

Pendidikan yang diberikan kepada siswa dapat meningkatkan beberapa bagian pertumbuhan mereka di sekolah, yaitu dengan membantu mereka tumbuh secara kognitif semaksimal mungkin (Nurul, 2021). Namun, bukan hanya dalam hal kognitifnya saja, melainkan juga aspek-aspek perkembangan lainnya, seperti aspek hubungan interpersonal siswa pada masa remaja awal di usia 12-15 tahun terutama dalam hal komunikasi interpersonalnya. Selain itu, pada masa-masa ini banyak permasalahan-permasalahan terkait dengan buruknya kemampuan komunikasi interpersonal siswa dan hal itu terjadi pada diri mereka. Misalnya, konsep diri positif yang belum dicapai, sehingga ketika dipersilahkan guru melakukan presentasi di depan kelas, siswa tersebut masih malu.

Komunikasi interpersonal menurut Fitriani et al., (2019) merupakan komunikasi yang terjadi antara penerima pesan dengan pengirim pesan, sehingga pesan yang disampaikan dari seseorang dengan adanya umpan balik dari penerima yang terjadi secara langsung. Septiani et al., (2019) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal adalah salah satu hal yang dapat mempengaruhi konsep diri seseorang adalah kontak interpersonal. Gagasan bahwa kepribadian adalah sesuatu yang ada dalam diri seseorang dan tidak dapat diamati dengan segera sama pentingnya dengan komponen psikologis komunikasi. Adanya tujuan dari komunikasi dapat menjadi kunci dari keberhasilan dalam komunikasi interpersonal. Menurut Muhammad dalam Asti (2018), menemukan jati diri sendiri, belajar tentang dunia luar, mengembangkan dan mempertahankan hubungan yang bermakna, dan mengubah sikap dan perilaku, semuanya dapat dilakukan melalui komunikasi antarpribadi itu merupakan tujuan dari komunikasi interpersonal. Oleh karena itu, untuk mendapatkan *feedback* yang positif, proses komunikasi memerlukan sikap transparansi dan kejujuran total. Penilaian interpersonal terhadap teman, konsep diri, hubungan interpersonal, dan sikap timbal balik siswa ketika berkomunikasi merupakan empat aspek yang mempengaruhi komunikasi interpersonal pada siswa (Utami, 2015).

Peneliti mengamati bahwa di SMP PGRI

1 Buduran Sidoarjo terdapat fenomena yang menarik untuk dilakukan penelitian. Pada fenomena tersebut masih ditemukan siswa yang mengalami permasalahan mengenai komunikasi interpersonalnya. Seperti halnya, siswa merasa kurang percaya diri untuk menyampaikan hasil belajar saat presentasi di kelas, mengungkapkan gagasannya kepada orang lain, siswa terkadang masih belum mampu untuk mengungkapkan perasaannya ketika marah ataupun sedih, dan siswa juga belum mampu membangun komunikasi interpersonal yang baik antar siswa.

Adanya permasalahan tersebut, akan mengakibatkan tugas perkembangan individu yaitu hubungan sosialnya menjadi terhambat atau tidak bisa tercapai dengan baik. Menurut Suherman (2019) seseorang dapat mengelola hubungan sosial di rumah, ruang kelas, dan lingkungan masyarakat jika mereka memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang efektif. Maka dari itu, perlu adanya pemberian *treatment* layanan bimbingan konseling yang nantinya dapat membantu untuk mencari jalan keluar atas permasalahan tersebut. Penelitian sebelumnya seperti penelitian Sulistiyana (2016) yang mendukung fenomena tersebut, menemukan 4 siswa memiliki interaksi interpersonal yang buruk dengan teman sebaya di kelasnya sendiri atau di kelas lain. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa SMP Negeri 1 Banjarbaru dan untuk mendeskripsikan tindakan konselor dan siswa dengan menggunakan metode teknik *assertive training*.

Layanan konseling berpotensi menjadikan keterampilan komunikasi interpersonal siswa yang rendah menjadi meningkat. Layanan konseling menurut Hanan (2017) merupakan pertemuan antara konselor dengan konseli. Pada sesi ini, konselor membantu konseli dalam mengatasi hambatan yang dihadapi sehingga konseli dapat beradaptasi baik dengan lingkungannya maupun dirinya sendiri. Konseling kelompok akan menjadi jenis layanan konseling yang diaplikasikan dalam penelitian ini. Layanan konseling kelompok menurut Pasaribu et al., (2019) merupakan suatu layanan kepada siswa agar dapat memperoleh bantuan dalam menyelesaikan persoalan-persoalan spesifik yang tidak bersifat umum. Masalah-masalah ini diselesaikan dalam pengaturan kelompok. Tujuan

dari layanan konseling kelompok adalah untuk membantu anggota dalam menyelesaikan konflik, mengembangkan emosi, ide, dan wawasan, menumbuhkan pola pikir yang terfokus dan komunikasi yang efektif dalam kelompok, mendukung anggota dalam modifikasi perilaku, dan menumbuhkan kemampuan pengambilan keputusan dalam kelompok (Yandri et al., 2022).

Pendekatan konseling dalam penelitian ini yaitu teknik *assertive training* yang digunakan dalam layanan konseling kelompok ini. Teknik *assertive training* merupakan salah satu metode yang digunakan dalam pendekatan behavioral dalam konseling. Menurut San & Pengga (2020) individu yang kesulitan mengatakan "tidak", menunjukkan kasih sayang, atau memiliki reaksi positif lainnya dapat memperoleh manfaat dari teknik *assertive training*. Penelitian Wahyuning (2015), memperlihatkan bahwa metode teknik *assertive training* yang kuat dapat membantu siswa dalam mengungkapkan pendapat. Oleh karena itu, agar dapat mengambil pelajaran positif dari respon yang diberikan anggota kelompok lainnya, teknik *assertive training* mengajarkan semua anggota kelompok belajar menerima sudut pandang orang lain daripada memaksakan sudut pandangnya sendiri. Mereka juga mengajarkan anggotanya untuk memahami reaksi masing-masing ketika ada anggota yang mengutarakan pendapat atau ketika pendapat itu tidak diterima.

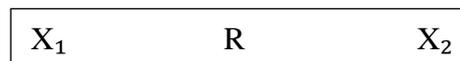
Siswa yang kesulitan dengan komunikasi interpersonalnya memerlukan dukungan dalam interaksi mereka dengan teman di kelas, dan juga terhadap guru serta lingkungan sekitarnya. Pengaruh teman sebaya merupakan faktor utama dalam kemampuan siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial dan berhasil menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk menguji keefektifan pemberian *treatment* konseling kelompok untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal mereka untuk memfasilitasi komunikasi yang efektif dan interaksi sosial dengan orang lain di lingkungan sekitar mereka.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Desain penelitian pra-eksperimental ini menggunakan metode *one group pre-test post-*

test. Metode tersebut merupakan pendekatan kuantitatif yang fokus mempelajari satu kelompok tanpa menggunakan kelompok pembanding. Sebelum diberikan terapi dilakukan *pre-test* dan *post-test* dilakukan setelah pemberian terapi. Perbedaan *pre-test* dianggap mewakili dampak perlakuan. Gambar 1. mengilustrasikan desain penelitian yang digunakan (Farid, 2021). Berikut gambaran rancangan penelitian:



Gambar 1. Rancangan Penelitian

Keterangan:

X₁: *Pre-test* (untuk mengetahui komunikasi interpersonal siswa sebelum perlakuan).

R: Perlakuan (pemberian perlakuan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*).

X₂: *Post-test* (untuk mengetahui komunikasi interpersonal siswa setelah perlakuan).

Penelitian ini terdapat dua hipotesis yaitu, Ha dan H₀. Ha dalam penelitian ini yaitu konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. Sedangkan H₀ dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *assertive training* tidak efektif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2023 sampai Januari 2024 di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo.

Target/Subjek Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII A-VII E SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo yang beranggotakan masing-masing kelas 30 siswa dengan siswa laki-laki berjumlah 14, sedangkan siswa perempuan berjumlah 16. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut (Santina et al., 2021) teknik *purposive sampling* adalah teknik *sampling* yang digunakan peneliti pada saat memilih sampel untuk tujuan tertentu atau pada saat mengambil sampel berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Pada teknik ini, sampel ditentukan dengan menggunakan kriteria peneliti yaitu siswa yang

mengalami permasalahan komunikasi interpersonal rendah. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil 6 siswa dengan nilai skala pengukuran paling rendah.

Prosedur

Perolehan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo, diperlukan adanya penyebaran skala pengukuran yang bertujuan untuk memperoleh data mengenai komunikasi interpersonal siswa. Hasil penyebaran skala pengukuran akan dijadikan sebagai analisis awal yang digunakan dalam melakukan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Hal ini akan diuji cobakan untuk memperoleh keefektifannya.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala pengukuran berupa skala pengumpulan data sebagai teknik pengumpulan data. Skala pengukuran ini berisi pernyataan tentang data faktual untuk memperoleh informasi yang relevan yang perlu dijawab responden sejujur-jujurnya. Skala pengukuran ini dibuat peneliti dengan 64 item pernyataan yang didasarkan oleh 4 indikator komunikasi interpersonal peserta didik. Item pernyataan yang digunakan pada skala pengukuran komunikasi interpersonal terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Instrumen penelitian ini menggunakan skala pengukuran Likert dengan alternatif 4 jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

Tabel 1. Pilihan Jawaban Skala Pengukuran

Alternatif jawaban	Favorable (F)	Unfavorable (UF)
Sangat sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak sesuai	2	3
Sangat tidak sesuai	1	4

Berdasarkan Tabel 1. terdapat skor yang akan digunakan dalam pemberian jawaban oleh responden.

Teknik Analisis Data

Pengujian hipotesis komparatif dua sampel berhubungan pada penelitian ini yaitu peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal siswa yang

diketahui dengan membandingkan hasil sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dan setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* menggunakan t-test. Penelitian ini melakukan Uji homogenitas, dikarenakan pada penelitian ini menggunakan t-test. Uji homogenitas dilakukan untuk menunjukkan bahwa perbedaan yang terjadi pada uji statistik parametrik (misalnya uji t, Anava, Anacova) benar-benar terjadi akibat adanya perbedaan antar kelompok, bukan sebagai akibat perbedaan dalam kelompok.(Usmadi, 2020). Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* bantuan SPSS *for windows*. Solidayah (2015:2), uji *Wilcoxon* digunakan untuk membandingkan nilai tengah suatu variable dari dua data data sampel berpasangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penyebaran skala pengukuran tentang komunikasi interpersonal siswa, dikelompokkan menjadi tiga yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dari seluruh siswa kelas 7, yang mendapatkan hasil *pre-test* paling rendah yaitu 6 siswa. Adanya hal ini, maka akan dilakukan pemberian *treatment* konseling kelompok dengan teknik *assertive training* guna menambah keterampilan komunikasi interpersonal siswa SMP. Setelah pemberian *treatment*, siswa diberikan *post-test* untuk mengetahui adakah perubahannya.

Tabel 2. Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Inisial Siswa	<i>Pre-Test</i>	Kategori	<i>Post-Test</i>	Kategori	Perbandingan Skor
SAM	65	Rendah	102	Sedang	37
MAH	74	Rendah	131	Sedang	57
MA	79	Rendah	106	Sedang	27
SRA	82	Rendah	128	Sedang	46
CA	83	Rendah	109	Sedang	26
HT	83	Rendah	107	Sedang	24

Tabel 2. menyatakan setiap siswa mendapati perubahan skor dari awalnya memiliki skor komunikasi interpersonal rendah menjadi skor komunikasi interpersonal sedang. Terjadinya perubahan skor dalam skala pengukuran komunikasi interpersonal, di dapatkan melalui adanya pemberian perlakuan dan pemberian *post-test*.

Dalam penelitian ini, program SPSS digunakan untuk mengevaluasi menggunakan uji *Wilcoxon*.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon

Post Test - Pre Test	
Z	-2,201 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,028

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

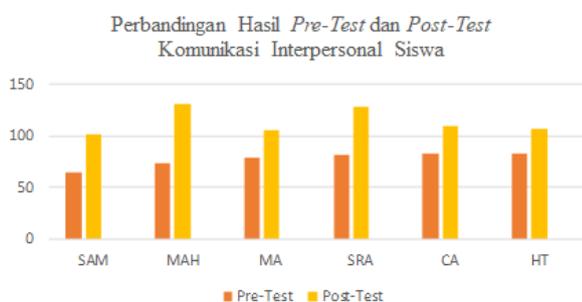
b. Based on negative ranks.

Berdasarkan tabel 3. terdapat hasil uji Wilcoxon yang dapat diuraikan dengan pengambilan ketentuan hasil uji Wilcoxon yaitu sebagai berikut:

- Apabila nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* < 0.05, maka hipotesis H_a diterima.
- Apabila nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* > 0.05, maka hipotesis H_a ditolak.

Berlandaskan hasil uji Wilcoxon pada tabel tersebut, diketahui bahwa *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,028. Dapat dikatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak dengan nilai 0,028 lebih kecil dari < 0,05.

Dalam pembahasan ini terdapat hasil penelitian yang membedakan tentang komunikasi interpersonal siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Hasil penelitian ditunjukkan melalui Gambar 2. sebagai berikut:



Gambar 2. Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Komunikasi Interpersonal

Diuraikan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal siswa terjadi perubahan setelah diberikan *treatment*, berlandaskan hasil *pre-test* dan *post-test*. Adapun penjelasan mengenai hasil setelah pemberian *treatment* dan *post-test* dari masing-masing konseli.

SAM adalah salah satu siswa yang berada di kelas 7E. Setelah SAM melakukan *pre-test* dan hasil yang diperoleh yaitu 65. Adanya perolehan skor tersebut, SAM diberikan *treatment* konseling kelompok selama 8 kali pertemuan. Dalam permasalahan komunikasi interpersonal, SAM

mengalami kesulitan untuk mengungkapkan dan mengekspresikan perasaan yang dialami seperti perasaan marah, sedih, dan senang. Ketika SAM sedang marah, ia hanya bisa meluapkannya dengan menangis dan lebih memilih untuk memendam perasaan marah yang sedang dialami, sehingga ia kesulitan untuk mengungkapkan penyebab yang membuat perasaan marah muncul. Setelah SAM menceritakan permasalahan yang dialami, konselor memberikan penjelasan serta pengarahan kepada masing-masing konseli agar bisa latihan membedakan perilaku pasif, agresif, dan asertif dalam perilaku verbal dan non verbal. Dalam hal ini, SAM dapat membedakannya dengan karena pada saat penjelasan serta pengarahan dari konselor ia memperhatikan dengan baik, dan juga SAM dapat memberikan contoh perilaku sesuai yang ada pada dirinya.

Pada pertemuan konseling kelompok selanjutnya, konselor memberikan fasilitas SAM untuk dapat berlatih keterampilan perilaku verbal dan non verbal melalui teknik *assertive training* dengan menggunakan kartu peran yang sudah disediakan konselor. SAM dipersilahkan konselor untuk mengambil kartu peran yang sudah disediakan, dan ia mendapatkan kartu peran "Berpendapat ketika ada teman yang bercerita dan meminta untuk didengarkan serta diberikan pendapat". Setelah itu, SAM berkesempatan memilih 1 konseli untuk membantu menjadi teman perannya ketika melakukan peran yang sudah didapatkan. Dalam pertemuan ini, SAM awalnya masih kesulitan untuk berlatih berpendapat ketika ada teman yang bercerita. Namun ketika mencoba untuk kedua kalinya, SAM dapat melakukan perannya dengan baik sesuai pada kartu peran yang ia dapatkan. Adanya latihan keterampilan perilaku verbal dan non verbal melalui teknik *assertive training* tersebut selama pertemuan konseling kelompok berlangsung, SAM mengalami adanya perubahan dari perilaku yaitu ia dapat mengungkapkan serta mengekspresikan perasaan dan tidak memendam perasaannya lagi salah satunya dalam menanggapi serta berpendapat ketika ada teman yang bercerita. Hal ini diketahui ketika konselor menanyakan mengenai evaluasi selama SAM mengikuti *treatment*, "Setelah mengikuti *treatment* selama 8 kali pertemuan ini, adakah perubahan yang kamu alami" dan SAM pun merespon konselor, "Setelah mengikuti *treatment* dengan berlatih keterampilan

perilaku verbal dan non verbal, saya sudah mampu untuk mengekspresikan perasaan dan tidak memendam perasaan saya, serta saya juga berani untuk menanggapi maupun berpendapat ketika ada teman yang bercerita". Selain itu, skor skala pengukuran komunikasi interpersonal SAM juga mengalami perubahan, dilihat dari hasil *post-test*nya yaitu menjadi 102.

MAH adalah salah satu siswa yang berada di kelas 7A. Setelah MAH melakukan *pre-test* dan hasil yang diperoleh yaitu 74. Adanya perolehan skor tersebut, MAH diberikan *treatment* konseling kelompok selama 8 kali pertemuan. Dalam permasalahan komunikasi interpersonal, MAH mengalami kesulitan untuk susah untuk memulai berinteraksi dengan orang baru. Setelah MAH menceritakan permasalahan yang dialami, konselor memberikan penjelasan serta pengarahan kepada masing-masing konseli agar bisa latihan membedakan perilaku pasif, agresif, dan asertif dalam perilaku verbal dan non verbal. Dalam hal ini, MAH dapat membedakannya dengan karena pada saat penjelasan serta pengarahan dari konselor ia memperhatikan dengan baik, dan juga MAH dapat memberikan contoh perilaku sesuai yang ada pada dirinya.

Pada pertemuan konseling kelompok selanjutnya, konselor memberikan fasilitas MAH untuk dapat berlatih keterampilan perilaku verbal dan non verbal melalui teknik *assertive training* dengan menggunakan kartu peran yang sudah disediakan konselor. SAM dipersilahkan konselor untuk mengambil kartu peran yang sudah disediakan, dan ia mendapatkan kartu peran "Tampil di depan kelas dengan teman yang baru dikenal untuk mempresentasikan hasil belajar". Dalam pertemuan ini, MAH awalnya masih kesulitan untuk berlatih memulai dan merangkai kata-kata ketika mempresentasikan hasil belajarnya di depan teman-teman lainnya. Namun ketika mencoba untuk kedua kalinya, MAH dapat melakukan perannya dengan baik sesuai pada kartu peran yang ia dapatkan. Adanya latihan keterampilan perilaku verbal dan non verbal melalui teknik *assertive training* tersebut selama pertemuan konseling kelompok berlangsung, MAH mengalami adanya perubahan dari perilaku yaitu ia dapat memulai berinteraksi dengan orang baru salah satunya yaitu mempresentasikan hasil belajar di depan kelas. Hal ini diketahui ketika konselor menanyakan mengenai evaluasi selama

MAH mengikuti *treatment*, "Setelah mengikuti *treatment* selama 8 kali pertemuan ini, adakah perubahan yang kamu alami?" dan MAH pun merespon konselor, "Setelah mengikuti *treatment* dengan berlatih keterampilan perilaku verbal dan non verbal, saya sudah mampu untuk memulai berinteraksi dengan orang baru salah satunya yaitu mempresentasikan hasil belajar di depan kelas". Selain itu skor skala pengukuran komunikasi interpersonal MAH juga mengalami perubahan, dilihat dari hasil *post-test*nya yaitu menjadi 131.

MA adalah salah satu siswa yang berada di kelas 7B. Setelah MA melakukan *pre-test* dan hasil yang diperoleh yaitu 79. Adanya perolehan skor tersebut, MA diberikan *treatment* konseling kelompok selama 8 kali pertemuan. Dalam permasalahan komunikasi interpersonal, MA mengalami kurang percaya diri ketika memulai atau menanggapi pembicaraan dengan teman.. Setelah MA menceritakan permasalahan yang dialami, konselor memberikan penjelasan serta pengarahan kepada masing-masing konseli agar bisa latihan membedakan perilaku pasif, agresif, dan asertif dalam perilaku verbal dan non verbal. Dalam hal ini, MA dapat membedakannya dengan karena pada saat penjelasan serta pengarahan dari konselor ia memperhatikan dengan baik, dan juga MA dapat memberikan contoh perilaku sesuai yang ada pada dirinya.

Pada pertemuan konseling kelompok selanjutnya, konselor memberikan fasilitas MA untuk dapat berlatih keterampilan perilaku verbal dan non verbal melalui teknik *assertive training* dengan menggunakan kartu peran yang sudah disediakan konselor. MA dipersilahkan konselor untuk mengambil kartu peran yang sudah disediakan, dan ia mendapatkan kartu peran "Menanggapi teman yang berpendapat ketika kita melakukan suatu kesalahan". Dalam pertemuan ini, MA awalnya masih kesulitan untuk berlatih dengan peran tersebut. Namun ketika mencoba untuk kedua kalinya, MA dapat melakukan perannya dengan baik sesuai pada kartu peran yang ia dapatkan. Adanya latihan keterampilan perilaku verbal dan non verbal melalui teknik *assertive training* tersebut selama pertemuan konseling kelompok berlangsung, MA mengalami adanya perubahan dari perilaku yaitu ia dapat percaya diri ketika memulai atau menanggapi pembicaraan dengan teman. Hal ini diketahui

ketika konselor menanyakan mengenai evaluasi selama MA mengikuti *treatment*, “Setelah mengikuti *treatment* selama 8 kali pertemuan ini, adakah perubahan yang kamu alami?” dan MA pun merespon konselor, “Setelah mengikuti *treatment* dengan berlatih keterampilan perilaku verbal dan non verbal, saya sudah mampu untuk percaya diri ketika memulai atau menanggapi pembicaraan dengan teman”. Selain itu skor skala pengukuran komunikasi interpersonal MA juga mengalami perubahan, dilihat dari hasil *post-test*nya yaitu menjadi 106.

SRA adalah salah satu siswa yang berada di kelas 7A. Setelah SRA melakukan *pre-test* dan hasil yang diperoleh yaitu 82. Adanya perolehan skor tersebut, SRA diberikan *treatment* konseling kelompok selama 8 kali pertemuan. Dalam permasalahan komunikasi interpersonal, SRA mengalami kesulitan menggunakan kalimat-kalimat untuk memulai pembicaraan dengan teman. Setelah SRA menceritakan permasalahan yang dialami, konselor memberikan penjelasan serta pengarahan kepada masing-masing konseli agar bisa latihan membedakan perilaku pasif, agresif, dan asertif dalam perilaku verbal dan non verbal. Dalam hal ini, SRA dapat membedakannya dengan karena pada saat penjelasan serta pengarahan dari konselor ia memperhatikan dengan baik, dan juga SRA dapat memberikan contoh perilaku sesuai yang ada pada dirinya.

Pada pertemuan konseling kelompok selanjutnya, konselor memberikan fasilitas SRA untuk dapat berlatih keterampilan perilaku verbal dan non verbal melalui teknik *assertive training* dengan menggunakan kartu peran yang sudah disediakan konselor. SRA dipersilahkan konselor untuk mengambil kartu peran yang sudah disediakan, dan ia mendapatkan kartu peran “Memberikan respon dan dukungan ketika ada teman yang berpresentasi”. Setelah itu, SRA berkesempatan memilih 1 konseli untuk membantu menjadi teman perannya ketika melakukan peran yang sudah didapatkan. Dalam pertemuan ini, SRA dapat melakukan perannya dengan baik sesuai pada kartu peran yang ia dapatkan. Adanya latihan keterampilan perilaku verbal dan non verbal melalui teknik *assertive training* tersebut selama pertemuan konseling kelompok berlangsung, SRA mengalami adanya perubahan dari perilaku yaitu ia mengalami

kemudahan ketika menggunakan kalimat-kalimat untuk memulai pembicaraan dengan teman. Hal ini diketahui ketika konselor menanyakan mengenai evaluasi selama SRA mengikuti *treatment*, “Setelah mengikuti *treatment* selama 8 kali pertemuan ini, adakah perubahan yang kamu alami?” dan SRA pun merespon konselor, “Setelah mengikuti *treatment* dengan berlatih keterampilan perilaku verbal dan non verbal, saya mampu untuk menggunakan kalimat-kalimat ketika memulai pembicaraan dengan teman dengan mudah”. Selain itu skor skala pengukuran komunikasi interpersonal SRA juga mengalami perubahan, dilihat dari hasil *post-test*nya yaitu menjadi 128.

CA adalah salah satu siswa yang berada di kelas 7C. Setelah CA melakukan *pre-test* dan hasil yang diperoleh yaitu 83. Adanya perolehan skor tersebut, CA diberikan *treatment* konseling kelompok selama 8 kali pertemuan. Dalam permasalahan komunikasi interpersonal, CA merasa kesulitan berkomunikasi dengan orang lain dan merasa tidak nyaman berbicara dengan mereka.. Setelah CA menceritakan permasalahan yang dialami, konselor memberikan penjelasan serta pengarahan kepada masing-masing konseli agar bisa latihan membedakan perilaku pasif, agresif, dan asertif dalam perilaku verbal dan non verbal. Dalam hal ini, CA dapat membedakannya dengan karena pada saat penjelasan serta pengarahan dari konselor ia memperhatikan dengan baik, dan juga CA dapat memberikan contoh perilaku sesuai yang ada pada dirinya.

Pada pertemuan konseling kelompok selanjutnya, konselor memberikan fasilitas CA untuk dapat berlatih keterampilan perilaku verbal dan non verbal melalui teknik *assertive training* dengan menggunakan kartu peran yang sudah disediakan konselor. CA dipersilahkan konselor untuk mengambil kartu peran yang sudah disediakan, dan ia mendapatkan kartu peran “Berinteraksi sesama teman dengan mampu menjawab pertanyaan dari teman ketika presentasi”. Setelah itu, CA berkesempatan memilih 1 konseli untuk membantu menjadi teman perannya ketika melakukan peran yang sudah didapatkan. Dalam pertemuan ini, awalnya CA ragu untuk melakukan perannya dengan baik sesuai pada kartu peran yang ia dapatkan. Namun, setelah 2 kali mencoba akhirnya CA sudah merasa yakin dan percaya diri untuk melakukan perannya

dengan baik. Adanya latihan keterampilan perilaku verbal dan non verbal melalui teknik *assertive training* tersebut selama pertemuan konseling kelompok berlangsung, CA mengalami adanya perubahan dari perilaku yaitu ia dapat menghilangkan rasa gugup ketika berbicara dengan orang lain dan dapat memulai untuk berinteraksi dengan orang lain. Hal ini diketahui ketika konselor menanyakan mengenai evaluasi selama CA mengikuti *treatment*, “Setelah mengikuti *treatment* selama 8 kali pertemuan ini, adakah perubahan yang kamu alami?” dan CA pun merespon konselor, “Setelah mengikuti *treatment* dengan berlatih keterampilan perilaku verbal dan non verbal, saya mampu untuk menghilangkan rasa gugup ketika berbicara dengan orang lain dan dapat memulai untuk berinteraksi dengan orang lain”. Selain itu skor skala pengukuran komunikasi interpersonal CA juga mengalami perubahan, dilihat dari hasil *post-test*nya yaitu menjadi 109.

HT adalah salah satu siswa yang berada di kelas 7E. Setelah HT melakukan *pre-test* dan hasil yang diperoleh yaitu 83. Adanya perolehan skor tersebut, HT diberikan *treatment* konseling kelompok selama 8 kali pertemuan. Dalam permasalahan komunikasi interpersonal, HT merasa introvert dalam hal berinteraksi dengan orang lain, dan juga ketika berkomunikasi dengan orang lain ia merasa kurang percaya diri bahkan merasa gugup. Setelah HT menceritakan permasalahan yang dialami, konselor memberikan penjelasan serta pengarahan kepada masing-masing konseli agar bisa latihan membedakan perilaku pasif, agresif, dan asertif dalam perilaku verbal dan non verbal. Dalam hal ini, HT dapat membedakannya dengan karena pada saat penjelasan serta pengarahan dari konselor ia memperhatikan dengan baik, dan juga HT dapat memberikan contoh perilaku sesuai yang ada pada dirinya.

Pada pertemuan konseling kelompok selanjutnya, konselor memberikan fasilitas HT untuk dapat berlatih keterampilan perilaku verbal dan non verbal melalui teknik *assertive training* dengan menggunakan kartu peran yang sudah disediakan konselor. HT dipersilahkan konselor untuk mengambil kartu peran yang sudah disediakan, dan ia mendapatkan kartu peran “Berkomunikasi dengan orang yang baru kamu kenal”. Setelah itu, HT berkesempatan memilih 1

konseli untuk membantu menjadi teman perannya ketika melakukan peran yang sudah didapatkan. Dalam pertemuan ini, awalnya HT kesulitan untuk memulai pembicaraan dengan perannya. Namun, setelah 2 kali mencoba akhirnya HT dapat mengatasi kesulitan tersebut dan dapat melakukan perannya dengan baik. Adanya latihan keterampilan perilaku verbal dan non verbal melalui teknik *assertive training* tersebut selama pertemuan konseling kelompok berlangsung, HT mengalami adanya perubahan dari perilaku yaitu ia dapat percaya diri dan menghilangkan rasa gugup ketika berbicara serta berinteraksi dengan orang lain. Hal ini diketahui ketika konselor menanyakan mengenai evaluasi selama HT mengikuti *treatment*, “Setelah mengikuti *treatment* selama 8 kali pertemuan ini, adakah perubahan yang kamu alami?” dan HT pun merespon konselor, “Setelah mengikuti *treatment* dengan berlatih keterampilan perilaku verbal dan non verbal, saya mampu untuk dapat percaya diri dan menghilangkan rasa gugup ketika berbicara serta berinteraksi dengan orang lain”. Selain itu skor skala pengukuran komunikasi interpersonal HT juga mengalami perubahan, dilihat dari hasil *post-test*nya yaitu menjadi 107.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, setiap individu tentunya menginginkan untuk dapat memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik. Hal ini bertujuan agar dapat membentuk dan menjaga hubungan ketika berinteraksi dengan orang lain. Hasil skala pengukuran menunjukkan bahwa terdapat 6 siswa kelas 7 SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo yang mengalami komunikasi interpersonal rendah. Namun, hal ini dapat ditingkatkan melalui adanya perlakuan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

Terkait permasalahan yang dialami oleh siswa, penulis menggunakan strategi teknik *assertive training* dalam konseling kelompok untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi siswa. Berdasarkan pembahasan tersebut, menunjukkan adanya peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan perlakuan konseling kelompok yang dikombinasikan dengan pendekatan strategi teknik *assertive training*.

SIMPULAN

Berlandaskan hasil penelitian yang dilakukan di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo,

ditunjukkan adanya hasil uji *Wilcoxon* yang diketahui bahwa *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,028. Dapat diartikan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, dikarenakan nilai 0,028 lebih kecil dari 0,05. Apabila H_a diterima dan H_0 ditolak, maka terdapat perbedaan komunikasi interpersonal siswa dari hasil *pre-test* dan *post-test*, sehingga konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. Setelah perlakuan konseling kelompok dan dengan teknik *assertive training*, skor keenam siswa pada skala pengukuran komunikasi interpersonal menunjukkan peningkatan dan perbedaan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal siswa SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo dapat ditingkatkan dengan terapi kelompok yang menggunakan strategi teknik *assertive training*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada kedua orang tua saya beserta saudara saya, Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, beserta bapak dan ibu guru SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam pengambilan data skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asti, A. (2018). Pengaruh Komunikasi Interpersonal Kepala Sekolah Terhadap Motivasi Kerja Guru Di MTS Miftahul Jannah Andowengga Kabupaten Kolaka Timur. *Doctoral dissertation, IAIN Kendari*. 1–23.
- Farid, D. A. M. (2021). Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNIPA Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unipa Surabaya*, 17(1), 76–83. <https://doi.org/10.36456/bp.vol17.no1.a3238>.
- Fitriani, & Yusmansyah, R. W. (2018). Peningkatan Komunikasi Interpersonal Menggunakan Bimbingan Kelompok Teknik *Assertive Training* Pada Siswa. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 6(4).
- Hanan, H. A. (2017). Meningkatkan Motivasi Belajar Bimbingan konseling Siswa Kelas VIII.C Melalui Bimbingan Kelompok Semester Satu Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 3(1), 62. <https://doi.org/10.58258/jime.v3i1.24>.
- Nurul, H. et al. (2021). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Hubungan Interpersonal Remaja Pada Siswa Kelas IX SMP NEGERI 2 BINJAI. *Jurnal Seruni Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 80–85.
- Pasaribu, W. C., Yusmansyah, Y., & Mayasari, S. (2019). Peningkatan Komunikasi Interpersonal Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training*. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(2).
- San, L., & Pengga, D. (2020). Konseling Kelompok Strategi *Asertif Training* Efektif Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMP Dapena 1 Surabaya. *Terapeutik Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 272–277. <https://doi.org/10.2653/terapeutik.42443>.
- Santina, R. O., Hayati, F., & Oktariana, R. (2021). Analisis Peran Orangtua Dalam Mengatasi Perilaku *Sibling Rivalry* Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa ...*, 2(1), 1–13.
- Solidayah, W., Wachidah, S. S. L. 2015, Uji Modifikasi Peringkat Bertanda *Wilcoxon* Untuk Masalah Dua Sampel Berpasangan, Universitas Islam Bandung, Bandung.
- Septiani, D., Azzahra, P. N., Wulandari, S. N., & Manuardi, A. R. (2019). Self Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, Dan Kasih Sayang. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(6), 265. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.4128>.
- Suherman, M. M. (2019). Penerapan Bimbingan

Kelompok Dengan Teknik Peer Group Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Siswa. *Quanta*, 3(2), 44–50. <https://doi.org/10.22460/q.v2i1p21-30.642>.

Sulistiyana, S. (2016). Upaya Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Menggunakan Latihan Asertif Di SMP Negeri 1 Banjarbaru. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(1), 20–28. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i1.552>.

Usmadi, U. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1), 50–62. <https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281>

Utami, P. W. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Komunikasi Interpersonal Guru dan Siswa Kelas III B SDIT Luqman Alhakim Internasional, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 4(4), 1–14.

Wahyuning, D., Rosra, M., & Mayasari, S. (2015). Peningkatan Kemampuan Mengungkapkan Pendapat Menggunakan Teknik Assertive Training Siswa Kelas XII SMA. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 4(2).

Yandri, H., Rahayu, G., Suhaili, N., & Netrawati, N. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59–69. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526>.