

**EFEKTIVITAS TEKNIK LATIHAN ASERTIF GUNA  
MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI  
INTERPERSONAL DAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK DI SMA  
N 1 PASIR SAKTI KABUPATEN LAMPUNG TIMUR TAHUN  
AJARAN 2019/2020**

**Skripsi**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
dalam Ilmu Pendidikan

Oleh:

**RITA BUDIARTI  
NPM.1611080078**

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERIRADEN INTAN  
LAMPUNG  
1441 H / 2020 M**

**EFEKTIVITAS TEKNIK LATIHAN ASERTIF GUNA  
MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI  
INTERPERSONAL DAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK DI SMA  
N 1 PASIR SAKTI KABUPATEN LAMPUNG TIMUR TAHUN  
AJARAN 2019/2020**

**Skripsi**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
dalam Ilmu Pendidikan

Oleh:

**RITA BUDIARTI  
NPM.1611080078**

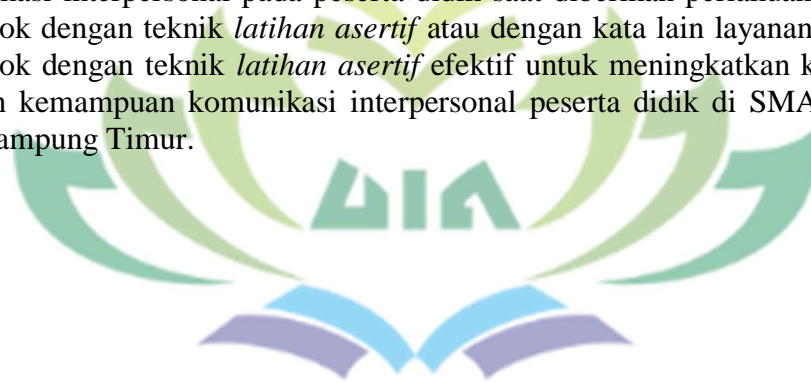
**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

Pembimbing I : Andi Thahir, S.Psi.,M.A.,Ed.D  
Pembimbing II : Defriyanto, S.IQ.,M.Ed

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERIRADEN INTAN  
LAMPUNG  
1441 H / 2020 M**

## ABSTRAK

Percaya diri merupakan kondisi mental atau psikologis dari seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Komunikasi interpersonal adalah suatu proses penyampaian pesan antara dua orang atau lebih yang dilakukan langsung secara tatap muka, sehingga pesan yang disampaikan dapat diterima dan ditanggapi secara langsung. Latihan asertif merupakan teknik yang sering kali digunakan oleh pengikut aliran behaviorial. Teknik ini sangat efektif jika dipakai untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan percaya diri, mengungkapkan diri, dan ketegasan diri. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk *quasi experimental design* dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *non equivalent control group design*. Dalam penelitian ini berfokus pada efektivitas teknik *latihan asertif* untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal dan percaya diri peserta didik dengan teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket dan analisis data dengan menggunakan uji *t test*. Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai signifikansi 0,000 dengan hasil sebesar  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga terdapat perbedaan rata-rata percaya diri dan komunikasi interpersonal pada peserta didik saat diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *latihan asertif* atau dengan kata lain layanan bimbingan kelompok dengan teknik *latihan asertif* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi interpersonal peserta didik di SMA N 1 Pasir Sakti Lampung Timur.







**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : EFEKTIVITAS TEKNIK LATIHAN ASERTIF GUNA  
MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI  
INTERPERSONAL DAN PERCAYA DIRI PESERTA  
DIDIK DI SMA N 1 PASIR SAKTI KABUPATEN  
LAMPUNG-TIMUR TAHUN AJARAN 2019/2020**

**Nama : RITA BUDIARTI**  
**NPM : 1611080078**  
**Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**  
**Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

**Telah dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung**

**Pembimbing I**

**Andi Thahir, M.A., Ed.D**  
**NIP.197604272007011015**

**Pembimbing II**

**Defriyanto S.I.O., M.Ed**  
**NIP.197803192008011012**

**Mengetahui**

**Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**  
**NIP. 196706221994032002**





**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **EFEKTIVITAS TEKNIK LATIHAN ASERTIF GUNA MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK DI SMA N 1 PASIR SAKTI KABUPATEN LAMPUNG TIMUR TAHUN AJARAN 2019/2020** Disusun oleh: **RITA BUDIARTI NPM: 1611080078**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal: **Senin 20 Juli 2020**.

**TIM MUNAQOSYAH**

**Ketua**

**: Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**

**Sekretaris**

**: Mega Aria Monica, M.Pd**

**Pembahas Utama**

**: Dr. Laila Maharani, M.Pd**

**Pembahas Pendamping I**

**: Andi Thahir, M.A.,Ed.D**

**Pembahas Pendamping II**

**: Defriyanto S.IQ., M.ED**

**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

**Prof. Dr. Nirva Diana, M.Pd**  
**NIP. 196408281988032002**



## MOTTO

وَدُّوا لَوْ تُدْهِنُ فَيُدْهِنُونَ ﴿٩﴾

Artinya:

*“Maka mereka menginginkan supaya kamu bersikap lunak lalu mereka bersikap lunak (pula kepadamu)”. Al Qalam ayat 9.*



## PERSEMBAHAN

Segala puji hanya milik Allah, Rabb Semesta Alam. Sholawat serta salam semoga tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW. Beriring kebaikan, dengan mengucap syukur Alhamdulillah kepada Allah kepada Allah AWT atas nikmat dan karunia yang diberikan-Nya, skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Ayah dan Ibu yang ku cintai sepenuh hati karena Allah. Terimakasih untuk segalanya dan terimakasih sudah menjadi orang tua yang sangat luar biasa.
2. Ayuk Karsi, Ayuk Mugi, Ayuk Yeni, Kak Iyon dan Kak Budi. Kakak-kakak yang kucintai karena Allah. Terimakasih atas doa dan dukungan kalian
3. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mendewasakanku dalam berfikir dan bertindak.



## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis dilahirkan di Pasir Sakti, Lampung Timur pada Selasa 07 Juli 1998, dengan nama lengkap Rita Budiarti. Penulis merupakan putri keenam dari enam bersaudara, dari pasangan Bapak Ngatmin dan Ibu Sumiyati.

Pendidikan formal yang pernah ditempuh oleh penulis, yaitu di Pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Sumur Kucing Lampung Timur pada tahun 2004 lulus tahun 2010. Pada tahun 2010 melanjutkan pendidikan tingkat menengah pertama di SMP Negeri 1 Sragi Lampung Selatan lulus pada tahun 2013. Selanjutnya pada tahun 2013 menempuh Pendidikan Menengah Atas di SMA Negeri 1 Pasir Sakti Lampung Timur lulus pada tahun 2016.

Di tahun 2016, penulis diterima sebagai mahasiswi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung melalui jalur Seleksi Prestasi Akademik Nasional Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (SPAN-PTKIN).

Tahun 2019, penulis melaksanakan Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Banjarrejo, Kecamatan Batang Hari, Kabupaten Lampung Timur, dan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP N 13 Bandar Lampung.



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil ‘alamin, segala puji hanyalah milik Allah SWT yang memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya kelak diyaumul akhir.

Penyusunan skripsi ini dengan judul **“EFEKTIVITAS TEKNIK LATIHAN ASERTIF GUNA MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK DI SMA N 1 PASIR SAKTI LAMPUNG TIMUR TAHUN AKADEMIK 2019/2020”** adalah salah satu syarat mendapat gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan, maka pada kesempatan ini penulis ucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Prof.Dr. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Dr. Rifda Elfiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

3. Rahma Diani, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
4. Andi Thahir, M.A., Ed.D selaku Dosen Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, sumbangan pemikiran, kritik, dan saran selama penyusunan skripsi. Terimakasih atas kesediaan untuk membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Defriyanto, S.IQ.,M.Ed selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk bimbingan, menyumbangkan banyak ilmu, memberikan perhatian, motivasi dan semangat kepada penulis demi terealisasinya skripsi ini. Terimakasih atas kesediaan dalam membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen BKPI. Terimakasih telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama ini.
7. Bapak Joko Sumaryono, S.Pd.,M.Si beserta staf dan bapak/ibu guru yang ada di SMA N 1 Pasir Sakti Lampung Timur yang telah mendukung dan berpartisipasi selama penelitian untuk penyusunan skripsi ini
8. Bapak Andreas Tri Wiharyanto, S.Pd selaku guru mitra yang telah banyak membantu dalam penelitian ini



9. Sahabat seperjuangan ku, Nurfitasari dan Wiwit Puspitasari terimakasih sudah menemani dalam segala situasi, terimakasih sudah menerima kekurangan dan melengkapinya dengan kelebihan kalian.

10. Keluarga KKN Inayah Shidqi Haqqi, Anisa yulianti, Ani Safitri dan teman-teman yang lain terimakasih sudah memberi warna indah dihidup saya.

11. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik dan mendewasakan dalam bertindak.

12. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materil, yang tak bisa disebutkan satu-persatu.

Akhirnya atas jasa dan bantuan semua pihak, baik berupa moril maupun materil penulis panjatkan Do'a semoga Allah SWT membalasnya dengan imbalan pahala yang berlipat ganda dan menjadikan sebagai amal jariah yang tidak pernah surut mengalir pahalanya dan mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat dan berkah bagi penulis dan semua pihak. Aamiin

Bandar Lampung, 20 Juli 2020

Penulis

**RITA BUDIARTI**  
**NPM:1611080078**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTO.....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A.Latar Belakang Masalah .....	1
B.Identifikasi Masalah.....	18
C.Batasan Masalah .....	18
D.Rumusan Masalah.....	18
E.Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	19
F.Ruang Lingkup Penelitian .....	21
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>22</b>
A.Latihan Asertif .....	22
B.Kepercayaan Diri .....	37
C.Komunikasi Interpersonal .....	46
D.Kerangka Berfikir .....	63
E.Kajian Relevan .....	66
F.Hipotesis .....	68
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>70</b>
A.Jenis Penelitian .....	70
B.Desain Penelitian .....	71
C.Variabel Penelitian.....	75
D.Definisi Operasional .....	76
E.Populasi dan Sampel .....	79
F.Teknik Pengumpulan Data .....	82
G.Uji Validasi dan Reliabilitas Instrumen.....	85
H.Teknik Analisis Data .....	89
I.Pengembangan Instrumen Penelitian .....	90
J.Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	93



K.Deskripsi Langkah-langkah Pemberian Layanan .....	97
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>99</b>
A.Hasil Penelitian.....	99
B.Profil Umum Penelitian .....	99
C.Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	100
D.Pelaksanaan Penelitian.....	105
E.Hasil Uji Analisi.....	113
F.Pembahasan .....	125
G.Keterbasatan Penelitian .....	128
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>129</b>
A.Kesimpulan .....	129
B.Saran .....	130
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>132</b>

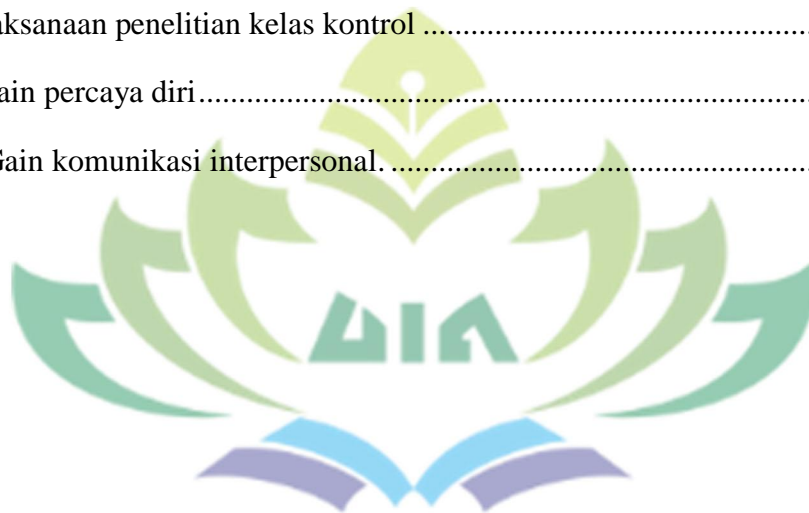


## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Permasalahan Peserta Didik.....	12
2. Devynisi Operasional.....	14
3. Rencana kelompok eksperimen teknik latihan asertif.....	74
4. Rencana kelompok kontrol teknik self intruction .....	74
5. Devynisi operasional.....	77
6. Jumlah populasi terjangkau penelitian .....	79
7. Sampel penelitian kelas eksperimen .....	81
8. Sampel penelitian kelas kontrol .....	81
9. Alternatif jawaban angket .....	83
10. Kriteria nilai interval .....	84
11. Validitas komunikasi interpersonal.....	86
12. Hasil validitas percaya diri.....	87
13. Reabilitas komunikasi interpersonal .....	88
14. Reabilitas percaya diri.....	89
15. Kisi-kisi pengembangan instrumen.....	91
16. Kisi-kisi pengembangan instrument percaya diri.....	92
17. Kriteria komunikasi interpersonal dan percaya diri .....	101
18. Hasil kuesioner komunikasi interpersonal sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan asertif.....	102
19. Hasil skor kuesioner komunikasi interpersonal rata-rata sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan asertif .....	102
20. Hasil kuesioner percaya diri sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan asertif.....	103



21. Hasil skor kuesioner percaya diri rata-rata sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan asertif.....	103
22. Hasil kuesioner komunikasi interpersonal setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan asertif .....	104
23. Hasil skor kuesioner komunikasi interpersonal rata-rata post test kelompok eksperimen dan kontrol .....	104
24. Hasil kuesioner percaya diri setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan asertif .....	104
25. Hasil skor kuesioner percaya diri rata-rata post test kelompok eksperimen dan kontrol .....	105
26. Pelaksanaan penelitian kelas eksperimen.....	112
27. Pelaksanaan penelitian kelas kontrol .....	105
28. N-Gain percaya diri.....	123
29. N-Gain komunikasi interpersonal.....	124



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Pola <i>Non-equivalent Control Group Design</i> .....	72
2. Variabel Penelitian.....	76





## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia tidak bisa lepas dari pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu sektor penting dalam pembangunan disetiap negara. Menurut Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang sisdiknas dalam pasal 1 disebutkan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, mengembangkan segala potensi yang dimiliki peserta didik melalui proses pembelajaran. Dalam pasal 4 dijelaskan bahwa peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu.

Dengan demikian pendidikan adalah segala daya upaya dan semua usaha untuk membuat masyarakat dapat mengembangkan potensi peserta didik agar memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, berkepribadian, memiliki



kecerdasan, berakhlak mulia, serta memiliki keterampilan yang diperlukan sebagai anggota masyarakat dan warga negara.<sup>1</sup>

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

Salah satu peran penting siswa dapat hidup bersosial adalah tumbuhnya sikap percaya diri. Rasa percaya diri akan membantu peserta didik dapat bersosialisasi dengan baik, baik terhadap teman sebaya ataupun warga sekolah. Percaya diri pada dasarnya merupakan keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menanggapi segala sesuatu dengan baik sesuai dengan kemampuan diri yang dimiliki. Mastuti menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya.

Peserta didik yang kurang percaya diri biasanya menampilkan gejala merasa tidak yakin akan kemampuannya sehingga sering mencontek pekerjaan teman pada saat diberi tugas atau saat ujian, mudah cemas dalam situasi tertentu, grogi

---

<sup>1</sup> Rini, Yuli Sectio, and Jurusan Pendidikan Seni Tari. "Pendidikan: Hakekat, Tujuan, dan Proses." (2013):

saat tampil didepan kelas, biasanya menampakkangejala merasa takut dan timbul rasa malu yang berlebihan dan menarik perhatian dengan cara yang kurang wajar.

Percaya diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelemahan dan kekurangan diri.<sup>2</sup>

Peserta didik selain harus memiliki kepercayaan diri yang baik ia juga dituntut untuk dapat memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik juga. Hal tersebut dapat dimengerti karena komunikasi interpersonal adalah hubungan interaksi diantara dua orang atau lebih, dalam komunikasi ini yang terjadi adalah komunikasi timbal balik atau dua arah.<sup>3</sup>

Komunikasi interpersonal melibatkan dua unsur pribadi secara penuh dimana keterbukaan dan kejujuran dalam berkomunikasi sangat dibutuhkan.<sup>4</sup> Akan tetapi berdasarkan data permasalahan, sikap tertutup dari personal sering digunakan untuk menjaga perasaan lawan komunikasi, hal tersebut dapat menghambat

---

<sup>2</sup> Erika Yulianti Safitri; Ratna Widiastuti; and Redi Eka Andriyanto, “ Meningkatkan Rasa Percaya Diri dalam Pembelajaran Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Siswa”.*Jurnal pendidikan* (2019): 2.

<sup>3</sup> Sullistiyana, “Upaya Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Menggunakan Latihan Asertif Di SMP N 1 Banjarbaru,” (*Jurnal Konseling GUSJIGANG*) 2, no. 1 (2016): 2

<sup>4</sup>Hadi Warsito WS dan Rhina Widayanti, “Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas XI IPS 2 SMA N 1 NGADOROJO,” *Jurnal BK UNESA* 3, no.1 (2013):351

perkembangan individu dan dapat menimbulkan permasalahan dalam individu tersebut maupun orang lain.

Hal tersebut membuat interaksi seseorang dengan orang lain menjadi terhambat dan dapat membuat anak menjadi kurang aktif dalam bergaul atau selalu menutup diri dengan orang lainnya, itulah yang membuat anak kurang aktif untuk menyatakan dirinya, dan mempunyai komunikasi interpersonal yang kurang baik dengan peserta didik lainnya.

Al-qur'an banyak menyinggung tentang cara berkomunikasi, diantaranya anjuran untuk slalu berkata benar, lemah lembut, jujur dan apa adanya, sebagaimana QS. Thaha ayat 44 yaitu:

فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا لَّعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَحْشَىٰ ﴿٤٤﴾

44. *maka berbicaralah kamu berdua kepadanya dengan kata-kata yang lemah lembut, mudah-mudahan ia ingat atau takut".*

Dari ayat tersebut jelas bahwa dalam berkomunikasi seseorang harus lembut dan beradap, tidak mengada-ada, tidak keras ucapannya dan tidak kasar sikapnya. Ucapan yang lembut dapat membuat orang lain menerima, sedangkan ucapan yang keras dapat membuat orang lain menjauh. Cara yang perlu dilakukan saat berkomunikasi pun perkataan yang disampaikan tidak menunjukkan paksaan kepada lawan bicara, sehingga komunikasi yang terjalin bersifat positif.

Berkomunikasi juga harus tepat sasaran, komunikatif, *to the point*, mudah dimengerti<sup>5</sup> sebagaimana QS.An nisa ayat 63 yaitu:

أُولَئِكَ الَّذِينَ يَعْلَمُ اللَّهُ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ وَعِظْهُمْ وَقُلْ لَهُمْ فِي أَنْفُسِهِمْ قَوْلًا بَلِيغًا ﴿٦٣﴾

63. Mereka itu adalah orang-orang yang Allah mengetahui apa yang di dalam hati mereka. Karena itu berpalinglah kamu dari mereka, dan berilah mereka pelajaran, dan katakanlah kepada mereka perkataan yang berbekas pada jiwa mereka.

Dalam ayat tersebut jelas bahwa dalam berkomunikasi harus jelas dan tepat mengungkapkan apa yang dikehendaki serta dapat dipahami maksud sesuatu yang lain, atau sampainya komunikasi mengenai sasaran atau tujuan, sehingga perkataan yang baligh adalah perkataan yang membekas dan merasuk dalam jiwa manusia.

Kehidupan manusia dalam prosesnya dimulai sejak lahir hingga dewasa mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan. Salah satu fase perkembangan manusia fase anak-anak dan remaja. Hasil penelitian dari Hartup menegaskan bahwa anak dengan hubungan sebaya yang buruk memiliki peluang yang lebih besar untuk mengalami gangguan neurotik dan psikotik, gangguan tingkah laku, kenakalan gangguan dalam perilaku seksual, serta penyesuaian diri dimasa dewasa. Sebaliknya anak dengan hubungan sebaya yang positif lebih matang dan mampu

---

<sup>5</sup>Fitri M. 2018. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing untuk Meningkatkan Komunikasi Antar Pribadi Peserta Didik Kelas VII DI SMP BUDAYA BANDAR LAMPUNG. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. UIN Raden Intan: Bandar Lampung.



menyesuaikan diri dimasa dewasanya. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa pentingnya kemampuan komunikasi interpersonal bagi anak.

Anak membutuhkan kemampuan interpersonal yang tinggi serta kepercayaan diri yang baik agar mampu dan terampil bergaul dengan sebayanya. Kecerdasan interpersonal ini tidak dibawa sejak anak lahir, namun diperoleh melalui proses belajar yang berkesinambungan. Anak membutuhkan pelatihan dan bimbingan untuk dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonalnya.<sup>6</sup>

Selain itu terdapat juga fase perkembangan remaja. Masa remaja merupakan salah satu masa dalam rentang kehidupan yang dilalui oleh individu masa remaja merupakan periode kehidupan penting dalam perkembangan masa dewasa yang sehat.

Hurlock, E.B. mengemukakan: Dalam perkembangannya remaja memiliki tugas perkembangan yang menitik beratkan kepada hubungan sosial yang diantaranya: mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya dengan pria maupun wanita, mencapai peran sosial pria dan wanita, mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, serta memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

Max De Pree menjelaskan tidak ada usaha yang lebih penting untuk meraih keberhasilan dan hubungan antara manusia yang memuaskan kecuali dengan mempelajari komunikasi. Kemampuan melakukan komunikasi yang berkualitas dan partisipasi dapat mempengaruhi hubungan interpersonal yang lebih baik.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Najlatun Naqiyah dan Galih wicaksono, "Penerapan Teknik Bermain Peran Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X Multimedia SMK IKIP Surabaya" *Bimbingan Konseling*, no.1 (2013).

<sup>7</sup> Evi Zuhara, "Efektivitas Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa" *Jurnal Ilmiah Edukasi*, no.1 (2015)

Komunikasi interpersonal merupakan bentuk komunikasi yang paling efektif dalam mengubah sikap, opini dan perilaku komunikasi dibandingkan dengan bentuk-bentuk komunikasi lainnya. Komunikasi interpersonal terjadi antara dua orang dengan bentuk percakapan *face to face* dan adanya *feedback* secara langsung atau seketika.

Akibat ketidakmampuan melakukan komunikasi interpersonal, peserta didik cenderung menarik diri dan cenderung melakukan tindakan agresif, sulit menyesuaikan diri, mudah marah, cenderung memaksakan kehendak, egois dan ingin menang sendiri sehingga mudah terlibat perselisihan. Komunikasi interpersonal yang baik setidaknya memiliki lima indikator yaitu keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*). Dengan kata lain, apabila lima indikator tidak terpenuhi, maka dapat dikatakan kualitas komunikasi interpersonal siswa kurang baik dan perlu ditingkatkan.<sup>8</sup>

Tujuan komunikasi interpersonal yakni: (1) menemukan jati diri; (2) menemukan dan mengenal dunia luar seperti berbagai objek dan peristiwa; (3) membentuk dan memelihara hubungan dengan orang lain; (4) mengubah sikap-sikap dan perilaku orang; (5) hiburan dan kesenangan, dan (6) membantu orang lain dalam interaksi interpersonal sehari-hari.

Johnson mengemukakan beberapa manfaat dari hubungan komunikasi interpersonal yang baik remaja yaitu, *pertama*, komunikasi interpersonal

---

<sup>8</sup>Evi Zuhara, hal.82

membantu perkembangan intelektual dan sosial remaja. *Kedua*, identitas dan jati diri remaja terbentuk lewat komunikasi dengan orang lain. *Ketiga* dalam rangka memahami realitas disekelilingnya, remaja melakukan perbandingan sosial untuk memperoleh pemahaman mengenai dunia disekelilingnya. *Keempat*, kesehatan mental remaja sebagian ditentukan oleh kualitas komunikasi atau hubungan interpersonal yang terjalin antara remaja dengan orang-orang terdekatnya (*significant others*).<sup>9</sup>

Peserta didik yang tidak memiliki komunikasi interpersonal yang baik akan mengalami hambatan dalam proses interaksi, cenderung merasa terasing atau terkucilkan. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh Rhina Widayanti, diperoleh informasi bahwa siswa 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.

---

<sup>9</sup> Evi Zuhara, hal.83

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 terbukti 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 dibanding skor kemampuan komunikasi interpersonal siswa pada kelompok kontrol yang diberikan intervensi konseling dengan metode konvensional. Dengan demikian hipotesis berbunyi "skor kemampuan komunikasi interpersonal kelompok peserta didik yang dibantu dengan latihan asertif meningkat secara signifikan dibandingkan dengan kelompok peserta didik yang dibantu dengan metode konvensional" telah terbukti.<sup>10</sup>

Begitu pula data yang didapat dari wawancara dan observasi dengan beberapa peserta didik pada kelas XI IPS di SMA N 1 PASIR SAKTI Lampung Timur diperoleh data ada peserta didik yang tidak bertegur sapa terlebih dahulu apabila bertemu guru, sulit mengungkapkan diri atau mengapresiasi diri, memiliki kepercayaan diri yang rendah dan cenderung menutup diri.

Berdasarkan indikator yang dikemukakan di atas yang ditemukan dari hasil observasi di SMA N 1 PASIR SAKTI Lampung Timur, dapat diketahui adanya permasalahan komunikasi interpersonal yang dialami oleh peserta didik sebagai berikut:

---

<sup>10</sup> Hadi Warsito dan Rhina Wdayanti, hal.351



**Tabel 1**  
**Data Awal Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X1 IPS 1**  
**Kelas Eksperimen**

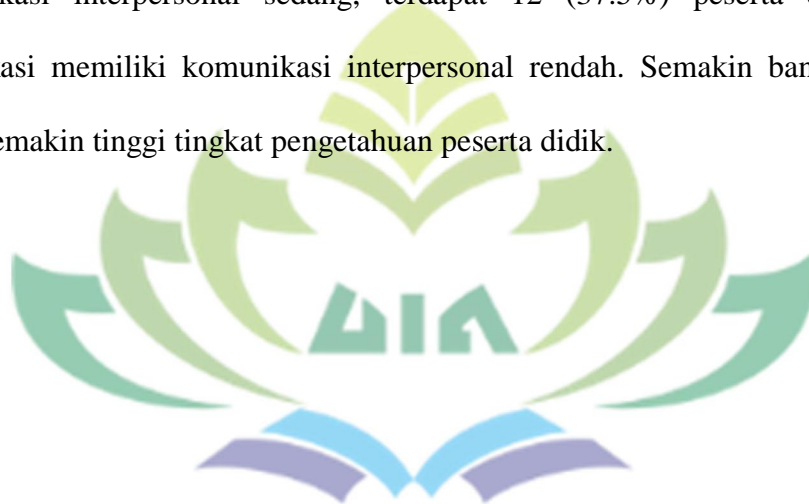
No	Inisial Peserta Didik	L/P	Aspek komunikasi Interpersonal					Kriteria
			1	2	3	4	5	
1	A.D.Z	P	✓		✓	✓		Sedang
2	A.B.P	L	✓	✓		✓	✓	Tinggi
3	A.A.S	L	✓		✓			Rendah
4	A.P.D	P	✓	✓			✓	Sedang
5	A.T	P			✓		✓	Rendah
6	B	P	✓			✓		Rendah
7	C.A.P	P			✓		✓	Rendah
8	D.S	P			✓	✓		Rendah
9	D.N	P	✓		✓		✓	Sedang
10	D.T.H	L				✓	✓	Rendah
11	D.V	L	✓				✓	Rendah
12	D.W.K	P		✓	✓	✓		Sedang
13	E.F	P		✓	✓			Rendah
14	F.A.F	L	✓				✓	Rendah
15	F.S.W	P	✓	✓	✓		✓	Tinggi
16	H.S.P	L	✓			✓		Rendah
17	J	P			✓	✓		Rendah
18	M.D.D	P		✓		✓		Rendah
19	M.N.K	L	✓		✓			Rendah
20	P.W	P		✓	✓	✓	✓	Tinggi
21	R.K	L			✓		✓	Rendah
22	R.V.S	L	✓		✓	✓		Sedang
23	R.E	L	✓		✓	✓	✓	Tinggi
24	R.W.P	P		✓	✓	✓		Sedang
25	R.F	L	✓		✓	✓	✓	Tinggi
26	R.S	P	✓		✓			Rendah
27	R.P.B	P		✓	✓	✓		Sedang
28	R.M.P	L	✓				✓	Rendah
29	S.M	P		✓	✓	✓		Sedang
30	S.A.B	P		✓	✓			Rendah
31	S.S.A	P	✓	✓		✓	✓	Tinggi
32	V.S	P	✓		✓			Rendah

*Sumber: dokumentasi pra-penelitian masalah komunikasi interpersonal peserta didik kelas XI IPS 1 SMA N 1 Pasir Sakti*

Keterangan:

- 1 : Keterbukaan (*Openness*)
- 2 : Empati (*Empathy*)
- 3 : Sikap mendukung (*Supportiveness*)
- 4 : Sikap positif (*Positiveness*)
- 5 : Kesetaraan (*Equality*)

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa terdapat peserta didik kelas X IPS 3 yang memiliki kategori komunikasi interpersonal (tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah) yaitu, terdapat 10 (31.25%) peserta didik yang terindikasi memiliki komunikasi interpersonal tinggi, terdapat 10 (31.25%) yang terindikasi memiliki komunikasi interpersonal sedang, terdapat 12 (37.5%) peserta didik yang terindikasi memiliki komunikasi interpersonal rendah. Semakin banyak *ceklist* maka semakin tinggi tingkat pengetahuan peserta didik.



**Tabel 2**  
**Data Awal Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X IPS 4**  
**Kelas Kontrol**

No	Inisial Peserta Didik	L/P	Aspek komunikasi Interpersonal					Kriteria
			1	2	3	4	5	
1	A.T	L	✓		✓		✓	Sedang
2	A.I	L	✓	✓		✓		Sedang
3	A.P	L	✓		✓	✓		Sedang
4	A.F	L	✓	✓		✓	✓	Tinggi
5	A.R	P		✓	✓			Rendah
6	A.M	L	✓		✓		✓	Sedang
7	C.D.W	L	✓		✓	✓	✓	Tinggi
8	D.A.S	P		✓		✓		Rendah
9	D.U	P		✓	✓	✓	✓	Tinggi
10	F.A.M	L	✓		✓		✓	Sedang
11	F.S	L	✓	✓		✓	✓	Tinggi
12	F.E	P		✓	✓			Rendah
13	K.N	P		✓	✓	✓		Sedang
14	K.N.I	P	✓		✓	✓	✓	Tinggi
15	M.S.M	L		✓		✓	✓	Sedang
16	M.R	L	✓		✓		✓	Sedang
17	M.R	P		✓		✓		Rendah
18	M.I.Y	L	✓		✓		✓	Sedang
19	N.P	L	✓		✓	✓	✓	Tinggi
20	N.I.N	P	✓	✓	✓	✓		Tinggi
21	N.A.P	P		✓			✓	Rendah
22	N.S	P	✓		✓	✓		Sedang
23	N.Y	P	✓		✓		✓	Sedang
24	P	L			✓	✓	✓	Tinggi
25	P	P	✓		✓			Rendah
26	R.F	L	✓		✓	✓	✓	Tinggi
27	S.L	P		✓		✓		Rendah
28	S.N	P	✓	✓	✓		✓	Tinggi
29	S.R	L	✓		✓	✓	✓	Tinggi
30	S	L	✓	✓			✓	Sedang
31	T.A	P		✓	✓	✓		Sedang
32	V.R.P.L	P	✓	✓	✓	✓		Tinggi
33	Y.F	P		✓		✓	✓	Sedang

*Sumber :dokumentasi pra-penelitian masalah komunikasi interpersonal peserta didik kelas X IPS 4 SMA N 1 Pasir Sakti*

Keterangan:

- 1 : Keterbukaan (*Openness*)
- 2 : Empati (*Empathy*)
- 3 : Sikap mendukung (*Supportiveness*)
- 4 : Sikap positif (*Positiveness*)
- 5 : Kesetaraan (*Equality*)

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa terdapat peserta didik kelas X IPS 4 yang memiliki kategori komunikasi interpersonal (tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah) yaitu, terdapat 12 (36.36%) peserta didik yang terindikasi memiliki komunikasi interpersonal tinggi, terdapat 13 (39.4%) yang terindikasi memiliki komunikasi interpersonal sedang, terdapat 8 (24.24%) peserta didik yang terindikasi memiliki komunikasi interpersonal rendah. Semakin banyak *ceklist* maka semakin tinggi tingkat pengetahuan peserta didik.

Berdasarkan pada tabel 1 dan 2, menunjukkan bahwa peserta didik kelas XI IPS SMA N 1 PASIR SAKTI Lampung Timur terindikasi memiliki komunikasi interpersonal dan rasa percaya diri yang rendah, terlihat dari indikator komunikasi interpersonal dimana ditunjukkan dengan adanya indikasi bahwa peserta didik masih enggan membuka diri pada lawan bicara saat berinteraksi, masih kurang percaya terhadap dirinya dan orang lain, serta belum bisa memahami apa yang dirasakan lawan bicara.

Dari beberapa permasalahan tersebut guru BK tidak tinggal diam. Guru BK melakukan beberapa pendekatan kepada peserta didik. Berdasarkan hal tersebut terlihat adanya permasalahan peserta didik dalam komunikasi interpersonalnya yang rendah, maka perlu diadakan upaya untuk meningkatkan



kemampuan komunikasi interpersonal pada peserta didik. Guru BK sangat berperan penting untuk membantu peserta didik dalam membantu menyelesaikan masalah peserta didik. Salah satu strategi guru BK yang digunakan adalah teknik *latihan asertif*.

Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah teknik latihan asertif. Teknik ini dapat digunakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal. Latihan asertif adalah teknik yang diterapkan pada situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang benar. Latihan asertif ini membantu konseli yang tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung, menunjukkan kesopanan yang berlebihan atau selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya. Memiliki kesulitan untuk mengatakan tidak, mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respons-respons positif, merasa tidak memiliki hak untuk mempunyai perasaan dan pikiran sendiri.<sup>11</sup>

Menurut Wolpe, pelatihan asertif adalah prosedur terapi perilaku yang bertujuan mengurangi kecemasan maladaptif yang mencegah seseorang dari mengekspresikan dirinya secara langsung, jujur, dan spontan. Komunikasi tegas atau komunikasi asertif mencakup ekspresi perasaan apapun (kemarahan, dendam, penghargaan, cinta) sesuai dengan situasi.

---

<sup>11</sup>Sulistiyana, hal.2

Pada dasarnya ada empat bidang utama perilaku asertif yaitu: ekspresi perasaan positif, ekspresi perasaan negatif, penetapan batas, dan inisiasi diri. Ekspresi perasaan positif berkisar dari memberikan pujian untuk mengekspresikan kasih sayang dengan pelukan dan jabat tangan. Ekspresi perasaan negatif melibatkan menyuarakan kebencian, kritik, atau kemarahan dengan cara yang tepat. Penetapan batas didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengatakan tidak, menolak yang tidak masuk akal. Inisiasi diri mengacu pada kapasitas untuk menanyakan yang mana ingin dan secara aktif mencari peluang untuk kesenangan, maju dan keintiman.<sup>12</sup>

Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian yang diuraikan tersebut, terbukti bahwa dengan teknik *latihan asertif* yang sudah diterapkan oleh beberapa peneliti menunjukkan hasil yang baik terhadap peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik. Sehingga layanan konseling behavioral menggunakan *teknik latihan asertif* digunakan sebagai salah satu alternatif dalam upaya meningkatkan komunikasi interpersonal pada peserta didik, maka berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul “Efektifitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Latihan Asertif guna Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang tersebut, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan komunikasi interpersonal siswa sebagai berikut:

---

<sup>12</sup> Pamela E. Butler (1976) Techniques of Assertive Training in Groups, International Journal of Group Psychotherapy, 26:3, 361-371, DOI:10.1080/00207284.1976.11491955.

1. Terdapat 9 peserta didik kelas XI IPS 1 yang terindikasi memiliki percaya diri dan komunikasi interpersonal rendah.
2. Terdapat 9 peserta didik kelas XI IPS 4 yang terindikasi memiliki percaya diri dan komunikasi interpersonal rendah.
3. Belum maksimalnya pelaksanaan layanan konseling behavioral dengan teknik *latihan asertif* dalam meningkatkan komunikasi interpersonal peserta didik.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka peneliti membatasi masalah penelitian yaitu “Efektivitas Teknik *Latihan Aserif* guna Meningkatkan Percaya Diri dan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa SMA N 1 PASIR SAKTI Lampung Timur.

### **D. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan utama dalam permasalahan ini adalah Apakah Teknik *Latihan Asertif* Efektif Untuk Meningkatkan Percaya Diri dan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik di SMA N 1 PASIR SAKTI LAMPUNG TIMUR Tahun Ajaran 2019/2020?

### **E. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

#### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik *latihan asertif* dalam meningkatkan percaya diri dan kemampuan

komunikasi interpersonal. Secara khusus tujuan yang ingin dicapai untuk mengetahui bagaimana kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi interpersonal peserta didik sebelum diberikan treatment dan sesudah diberikan treatment oleh peneliti melalui layanan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif.

## 2. Manfaat Penelitian

### a) Secara Teoritis

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah sumbangan pemikiran ilmiah dan menambah ilmu pengetahuan baru bagi penulis.
- 2) Hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan baru bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling pada khususnya.

### b) Secara Praktis

- 1) Melalui penelitian ini diharapkan peserta didik dapat memiliki kemampuan komunikasi interpersonal untuk kehidupan sekarang dan dimasa depan.
- 2) Memberikan sumbangan pemikiran, informasi, dan evaluasi bagi guru BK disekolah dalam rangka pengembangan layanan bimbingan dan konseling khususnya teknik latihan asertif untuk mampu mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal peserta didik.

- 3) Penelitian ini memberikan kesempatan dan pengalaman kepada peneliti untuk terjun kelapangan secara langsung bahwa untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal peserta didik dapat dikembangkan melalui penggunaan teknik *latihan sertif*.

## **F. Ruang Lingkup Penelitian**

Dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang ditetapkan, diantaranya adalah:

- 1) Ruang lingkup objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah membantu peserta didik dalam mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal peserta didik menggunakan teknik *latian asertif*.

- 2) Ruang lingkup subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI IPS

- 3) Ruang lingkup wilayah dan waktu

Ruang lingkup wilayah dan waktu dalam penelitian ini adalah SMA N 1 PASIR SAKTI Lampung Timur pada tahun pelajaran 2019/2020.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Latihan Asertif**

Pendekatan Behavior menjelaskan tentang perubahan perilaku yang diusahakan melalui proses belajar (learning) yang berlangsung melalui konseling. Proses konseling behavioral berusaha membantu untuk belajar perilaku baru dan demikian mengatasi berbagai permasalahan. Teori behavioristik mengandung berbagai versi dalam prosedur, metode, dan teknik yang diterapkan.

##### **1. Pengertian Latihan Asertif**

Latihan asertif merupakan salah satu teknik dalam terapi behavioral. Menurut Willis terapi behavioral berasal dari dua arah konsep yakni Pavlovian dari Ivan Pavlov dan Skinner dari B.F Skinner. Willis menjelaskan bahwa latihan asertif merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Latihan asertif adalah suatu teknik untuk membantu klien dalam hal-hal berikut:

- a. Tidak dapat menyatakan kemarahan atau kejengkelannya;
- b. Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan padanya
- c. Mereka yang mengalami kesulitan berkata “tidak”
- d. Mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya
- e. Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.<sup>13</sup>

Latihan asertif merupakan teknik yang sering kali digunakan oleh pengikut aliran behavioral. Teknik ini sangat efektif jika dipakai untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan percaya diri, mengungkapkan diri, dan ketegasan diri. Latihan asertif juga membantu peserta didik dalam meningkatkan kepercayaan dirinya dan membantu kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai, membantu mengekspresikan marah dan mudah tersinggung.

Terapi kelompok latihan asertif merupakan penerapan latihan tingkah laku pada kelompok dengan sasaran membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Mempraktekkan melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang diperoleh dan belajar mengungkapkan perasaan-perasaan dan

---

<sup>13</sup>Aditya Ardhi Rizal, Giyono, dan Shinta Mayasari, "Meningkatkan komunikasi interpersonal melalui teknik assertive training", *Jurnal Pendidikan*, hal.4 (2013)

pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi terbuka.

Perilaku asertif menurut Alberti dan Emmons merupakan perilaku menegaskan diri (self afirmatif) yang positif mengusulkan kepuasan hidup pribadi dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain. Alberti dan Emmons juga mengemukakan suatu definisi kerja perilaku asertif dengan menyatakan bahwa “perilaku asertif memperkembangkan persamaan hak dalam hubungan manusia, memungkinkan kita untuk bertindak sesuai dengan kepentingan diri sendiri, untuk bertindak bebas tanpa merasa cemas untuk mengekspresikan perasaan dengan senang dan jujur, untuk menggunakan hak pribadi tanpa mengabaikan hak atau kepentingan orang lain”.

Menurut Houston mengemukakan bahwa “Latihan asertif merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam”.

Corey mengungkapkan bahwa 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.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa pendekatan behavioral yang menjelaskan bahwa tingkah laku dapat dipelajari dan dapat diubah dengan salah satu tehnik yaitu latihan asertif memperkembangkan persamaan hak dalam hubungan manusia, memungkinkan kita bertindak sesuai dengan kepentingan sendiri untuk bertindak bebas tanpa cemas, mengekspresikan perasaan senang dengan jujur untuk menggunakan hak pribadi tanpa mengabaikan hak atau kepentingan orang lain, yang membantu peserta didik untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri merupakan tindakan layak atau benar.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Sinar Julianti P.H. 2017. Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive Training Terhadap Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII B Di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. UIN Raden Intan: Bandar Lampung.

## 2. Perilaku Asertif

Manusia adalah makhluk sosial yang dalam kehidupan sosialnya saling berinteraksi dengan cara saling berhubungan, perilaku latihan asertif merupakan suatu bentuk hubungan atau interaksi peserta didik dengan peserta didik lainnya. Dalam perilaku asertif individu dapat meningkatkan hubungan sosialnya dengan orang lain dengan cara berkomunikasi, dengan adanya komunikasi maka peserta didik dapat mengekspresikan perasaan dengan senang dan tanpa adanya rasa cemas secara berlebihan tetapi tetap menghormati orang lain serta peraturan dan norma yang berlaku disekitarnya.

## 3. Tujuan Latihan Asertif

Didalam suatu teknik pelaksanaan yang akan dilakukankita akan memiliki tujuan apa yang ingin kita dapatkan setelah teknik ini dilakukan adanya perubahan yang lebih baik. Teknik ini merupakan sarana yang dapat dipakai untuk memperbaiki dan meningkatkan hubungan interpersonal dengan orang lain. Menurut rees dalam Mujiyatilatihan asertif menunjukkan cara berkomunikasi yang diinginkan, mengubah pola pikiran yang negatif, menghargai pendapat diri sendiri, menyampaikan penolakan dan kritikserta cara membangun harga diri dan kepercayaan diri.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Anit a Y.2018.Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Asertif Training Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas XI Ilmu-ilmu Bahasa (IIB) MAN 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. Skripsi. Tidak Diterbitkan.Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. UIN Raden Intan: Bandar Lampung.

Lazarus mengemukakan bahwa “tujuan dari assertive training ialah untuk mengoreksi perilaku yang tidak layak dengan mengubah respons-respons emosional yang salah dan mengeleminasi pemikiran irasional”. Sedangkan menurut Smith assertive training dapat mengembangkan tidak hanya keterampilan verbal tetapi juga keterampilan nonverbal, seperti kontak mata, postur, gesture, ekspresi wajah, tekanan suara dengan layak.<sup>16</sup>

Dari pernyataan diatas dapat diartikan kesimpulan bahwa tujuan dari teknik latihan asertif adalah mengajarkan peserta didik dalam berkomunikasi yang baik dengan peserta didik lainnya, mengungkapkan apa yang mereka alami dan mereka rasakan sesuai dengan keinginannya dengan rasa percaya diri tetapi menghargai orang lain.

#### 4. Kegunaan Teknik Latihan Asertif

Willis dan Anis Prastiwi menjelaskan bahwa latihan asertif merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitik beratkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Latihan asertif adalah suatu teknik untuk membantu konseli dalam hal-hal berikut:

- a. Tidak dapat menyatakan kemarahan atau kejengkelannya;
- b. Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan padanya;
- c. Mereka yang mengalami kesulitan berkata tidak;
- d. Mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya;
- e. mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.

---

<sup>16</sup>Sinar Julianti P.H, hal.31



Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa teknik latihan asertif untuk peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan sesuai dengan keinginannya sendiri dengan percaya diri, sehingga mengalami masalah dalam komunikasi interpersonal dengan orang lain.

Latihan asertif bertujuan untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi oleh seseorang akibat perlakuan yang dirasakan tidak adil oleh lingkungannya, meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri dan lingkungan, serta meningkatkan kehidupan pribadi dan sosial agar lebih efektif, 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.

Latihan asertif dapat menggunakan teknik dari conditioning operan maupun conditioning klasikal, disamping pengajaran kognitif, dan dikombinasikan dengan program perlakuan lain seperti systematic desensitization, modelling, role playing, behavior rehearsal, baik secara individual maupun kelompok.<sup>17</sup>

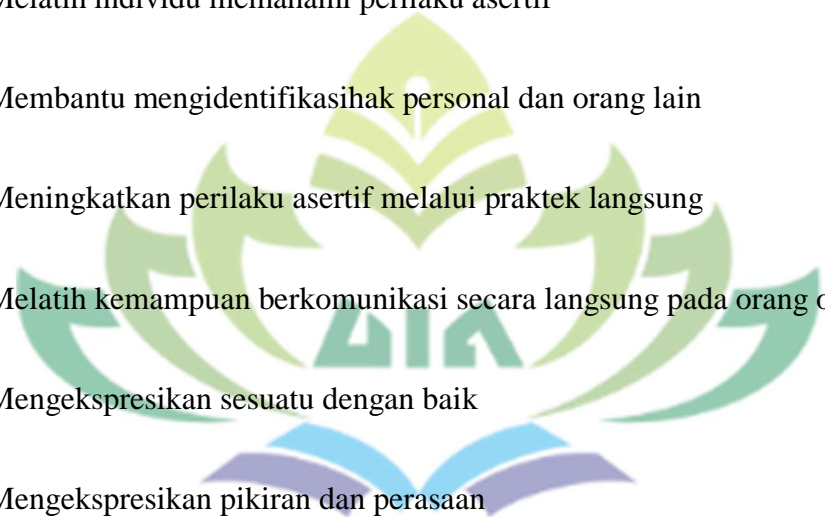
---

<sup>17</sup> A.Busthomi M, Badrul Kamil dan M.Aria Monica, "Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP dengan Menggunakan Teknik Assertive Training", *Jurnal Bimbingan Konseling*, (2018;23-24)

## 5. Prinsip Latihan Asertif

Dalam pelaksanaannya terdapat hal-hal yang harus diperhatikan diantaranya yaitu prinsip-prinsip yang ada didalamnya, agar dalam pelaksanaannya dapat berjalan dengan baik dan efektif. Prinsip yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan teknik latihan asertif yaitu keterampilan yang dilatih dan teknik yang digunakan.

### a. Keterampilan yang dilatih yaitu:

1. Melatih individu memahami perilaku asertif
  2. Membantu mengidentifikasi personal dan orang lain
  3. Meningkatkan perilaku asertif melalui praktek langsung
  4. Melatih kemampuan berkomunikasi secara langsung pada orang lain.
  5. Mengekspresikan sesuatu dengan baik
  6. Mengekspresikan pikiran dan perasaan
  7. Mengekspresikan kemarahan
  8. Mengatakan tidak untuk permintaan yang tidak sesuai
  9. Menyampaikan kebutuhan dan keinginan.
- 

b. Teknik komunikasi yaitu:

1. Menggunakan bahasa tubuh yang asertive yaitu kontak mata yang tepat, ekspresi wajah yang sesuai dengan pembicaraan, volume bicara sesuai, postur tubuh tegak dan relaks.
2. Menggunakan pernyataan “saya” pernyataan ini berfokus pada problem bukan menyalahkan orang lain seperti “saya mnyukai untuk menyampaikan cerita saya tanpa interupsi”.
3. Penggunaan fakta bukan kesimpulan sepihak.
4. Mengekspresikan pikiran, perasaan, dan opini yang kita miliki
5. Membuat penjelasan
6. Berkata langsung dan meminta.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan asertif terdapat dua hal yang harus diperhatikan yaitu keterampilan dan teknik yang digunakan, dimana pada prinsip keterampilan diharapkan mampu membantu peserta didik dalam hal mengekspresikan, dan menyampaikan apa yang dirasakan dan diinginkan. Sedangkan prinsip teknik yang digunakan dimana peserta didik mampu menggunakan pernyataan yang baik serta mampu menjelaskan keadaan yang sebenarnya, dengan hal ini diharapkan peserta didik mampu meningkatkan perilaku asertif.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Anita Yulandari, Hal.33

## 6. Langkah-langkah latihan asertif

Corey mengembangkan pelatihan asertif lebih berfokus pada pelaksanaan, pelatihan secara kelompok yang memiliki latar belakang yang sama. Terapis bertindak sebagai penyelenggara dan pengarah permainan peran, pelatih, pemberi penguatan, dan model peran. Dalam diskusi kelompok, terapis bertindak sebagai seorang ahli, memberi bimbingan dalam situasi-situasi permainan peran, dan memberikan umpan balik kepada para anggota. Terdapat beberapa sesi yang dilakukan saat pelatihan asertif sebagai berikut:

### a. Sesi pertama

Dimulai dengan pengenalan diiktaktik dengan kecemasan sosial yang tidak realistis, pemusatan pada belajar menghapus respon-respon internal yang tidak efektif dan telah mengakibatkan kekurangan tegangan dalam belajar peran tingkah laku yang baru yang asertif.

### b. Sesi kedua

Memperkenalkan sejumlah latihan relaksasi, dan masing-masing anggota menerangkan tingkah laku spesifik dalam situasi-situasi interpersonal yang dirasa menjadi masalah para anggota kemudian membuat perjanjian untuk menjalankan tingkah laku menegaskan diri yang semula mereka hindari sebelum memasuki sesi selanjutnya.

### c. Sesi ketiga

Para anggota menerangkan tentang tingkah laku menegaskan diri yang telah dicoba dijalankan mereka dalam situasi-situasi kehidupan nyata. Mereka berusaha mengevaluasi dan jika belum sepenuhnya berhasil, kelompok langsung menjalankan permainan peran.

#### d.Sesi keempat

Selanjutnya terdiri atas penambahan latihan relaksasi, pengulangan perjanjian untuk menjalankan tingkah laku menegaskan diri, yang diikuti oleh evaluasi.<sup>19</sup>

### 7.Manfaat dan Aspek-aspek latihan asertif

#### a.Manfaat Latihan Asertif

- 1.Individu dapat mempertahankan haknya tanpa menyakiti orang lain.
- 2.Dapat mendapatkan kebutuhannya dengan cara yang memuaskan dan melegakan hati semua orang, sehingga dengan demikian individu mendapatkan kehormatan diri.
- 3.Sudut pandang psikologi humanistik dan eksisidental menyatakan individu yang asertif akan mendapatkan keuntungan psikologis, diantaranya individu akan memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap masalah,karena dalam penyesuaian diri, individu yang baik akan memilih dan bertindak dengan tepat.Mereka bebas memilih dan bertindak sesuai dengan pilihannya. Hal ini akan membuat individu mendapatkan kebebasan serta tanggung jawabnya dengan cara yang terhormat.
- 4.Individu yang mampu asertif dapat membangun hubungan interpersonal yang baik.

---

<sup>19</sup>Sinar Julianti P.H, hal.32



## b. Aspek-aspek Latihan Asertif

### 1. Bertindak sesuai dengan keinginan sendiri

Meliputi kemampuan untuk membuat keputusan, mengambil inisiatif, percaya kepada apa yang dikemukakan sendiri, dapat menentukan serta tujuan dan berusaha mencapainya dan mampu berpartisipasi dalam pergaulan.

### 2. Mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman

Meliputi kemampuan untuk menyatakan rasa tidak setuju, rasa marah, menunjukkan afeksi dan persahabatan terhadap orang lain serta mengakui perasaan takut atau cemas, mengekspresikan persetujuan menunjukkan dukungan, dan bersikap spontan.

### 3. Mampu mempertahankan diri

Meliputi kemampuan untuk berkata "tidak" apabila diperlukan, mampu menanggapi, kritik, celaan, dan kemarahan dari orang lain secara terbuka serta mampu mengekspresikan dan mempertahankan pendapat.

### 4. Mampu menyatakan pendapat

Meliputi kemampuan menyatakan pendapat atau gagasan, mengadakan suatu perubahan, dan menanggapi pelanggaran terhadap dirinya dan orang lain.

### 5. Tidak mengabaikan hak-hak orang lain

Meliputi kemampuan untuk menyatakan kritik secara adil tanpa mengancam, memanipulasi, mengintimidasi, mengendalikan, dan melukai orang lain.

Diharapkan dengan melakukan teknik latihan asertif adanya perubahan tingkah laku yang diinginkan karena latihan asertif memiliki manfaat yang dapat dirasakan yang dapat membawa kearah positif serta mengubah pola perilaku yang kurang baik dengan perilaku baru yang lebih baik, dengan diberikannya latihan asertif ini peserta didik akan mampu berperilaku sesuai dengan apa yang ingin dicapai atau diubah.

### 8. Prosedur Latihan Asertif

Menurut Alberti latihan asertif adalah prosedur latihan yang diberikan kepada konseli untuk melatih perilaku penyesuaian sosial, harapan, pendapat, dan haknya.

Prosedurnya adalah :

1. Latihan keterampilan, dimana perilaku verbal maupun nonverbal diajarkan, dilatih dan diintegrasikan kedalam rangkaian perilakunya. Teknik untuk melakukan hal ini adalah : peniruan dengan contoh (Modeling), umpan balik secara sistematis, tugas pekerjaan rumah, latihan-latihan khusus antara lain melalui permainan.
2. Mengurangi kecemasan, yang diperoleh secara langsung, misalnya pengebalan atau tidak langsung, sebagai hasil tambahan dari latihan keterampilan. Teknik untuk melakukan ini antara lain dengan

pendekatan tradisional untuk pengebalan, baik melalui imajinasi maupun keadaan aktual.

3. Menstruktur kembaliaspek kognitif, dimana nilai-nilai, kepercayaan, sikap yang membatasi ekspresi diri pada konseli diubah oleh pemahaman dan hal-hal yang dicapai dari perilakunya. Teknik untuk melakukan hal ini melalui penyajian tentang hak-hak manusia, kondisi sosial, nilai-nilai, dan pengambilan keputusan. Sebagaimana diketahui bahwa hambatan untuk mengekspresikan diri pada seseorang, yaitu masyarakat, kebudayaan, umur, jenis kelamin, status sosial-ekonomi, keluarga perlu diperhatikan karena kaitannya dengan hal-hak pribadi seseorang. Latihan asertif adalah latihan latihan berperilaku, melakukan, melatih sesuatu tindakan untuk menghadapi situasi sosial karena hal inilah latihan ini dapat dilakukan untuk kelompok.

Oripow dalam A survey of counseling methode dalam Mochammad Nursalim tahapan dalam latihan asertif adalah sebagai berikut:

1. Menentukan kesulitan konseli dalam bersikap asertif dengan penggalian data peserta didik, konselor mengerti ketidak sesuaian pada konselinya, Seperti : konseli tidak bisa menolak ajakan temannya untuk pergi ke surabaya pada saat itu seharusnya dia pergi ke malang. Karena rasa tidak berani untuk menolak dan khawatir temannya akan marah jika menolak ajakan tersebut.

2. Mengidentifikasi perilaku yang diinginkan oleh konseli dan harapan-harapannya. Diungkapkan perilaku/sikap sesuai dengan permasalahan yang terjadi.
3. Menentukan perilakuakhir yang diperlukan dan tidak diperlukan. Konselor dapat menentukan perilaku yang dibutuhkan dan tidak dibutuhkan untuk menyelesaikan permasalahannya.
4. Membantu konseli membedakan perilaku yang dibutuhkan dan tidak dibutuhkan, kemudian konselor menjelaskan pada konseli apa yang harus dilakukan dan dihindari untuk menyelesaikan permasalahannya.
5. Mengungkapkan ide-ide yang tidak rasional, sikap-sikap dan kesalahpahaman yang ada dipikiran konseli. Konselor dapat mengungkapkan ide-ide konseli yang tidak rasional yang menjadi penyebab timbulnya permasalahan.
6. Menentukan respon-respon asertive atau sikap yang diperlukan untuk menyelesaikan permasalahannya (melalui contoh-contoh) dengan teknik *Modeling*.
7. Mengadakan pelatihan perilaku asertive dan mengulang-ulangnya atau mempraktekan apa yang telah dicontohkan sebelumnya.
8. Memberikan tugas kepada konseli secara bertahap untuk berlatih dirumah ataupun dilingkungannya.

9. Memberikan penguatan terhadap tingkah laku yang diinginkan. Penguatan dibutuhkan untuk meyakinkan konseli harus dapat bersikap tegas terhadap permintaan orang lain kepadanya. Konseli dapat menerapkan dalam kehidupan nyata.

Bagaimana pelatihan latihan asertif dapat dilakukan, tidak ada prosedur standar bagaimana dinyatakan oleh Reed, Porterfield dan Anderson dalam Mitra Oktafisa Al'ain kontras dengan teknik-teknik modifikasi perilaku lain *desentisisasi sistematis*, tidak ada prosedur tunggal yang dapat diidentifikasi sebagai pelatihan *latihan asertif*. Tetapi menurut mereka, prosedur pelatihan latihan asertif dapat meliputi tiga bagian utama yaitu pembahasan materi (*didactic discussion*), latihan atau bermain peran (*behavior rehearsal/role playing*), dan praktek nyata (*in vivo practice*). Menurut Sunardi prosedur umum pelatihan latihan asertif dapat dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Identifikasi masalah;
2. Pilih salah satu situasi yang akan diatasi;
3. Analisis situasi;
4. Menetapkan alternatif penyelesaian masalah;
5. Mencoba alternatif yang dipilih;
6. melatihkan.<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup>Anita Yulandari, Hal.41



Metode yang digunakan adalah bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah salah satu bentuk layanan bimbingan konseling yang diberikan disekolah yang berupa teknik-teknik yang bertujuan untuk membantu siswa yang dilakukan oleh guru BK / Konselor melalui kegiatan kelompok yang dapat berguna untuk mencegah berkembangnya masalah-masalah yang sedang dihadapi siswa.

## **B. Percaya Diri**

Menurut Carl Rogers, sebelum mengetahui arti dari percaya diri, kita mengawali dengan istilah *self* yang dalam psikologi memiliki dua arti yaitu sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri dan suatu keseluruhan psikologis yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri. *Self* yaitu faktor yang mendasar dalam pembentukan kepribadian dan penentu prilaku diri yang meliputi segala kepercayaan, sikap, perasaan dan cita-cita baik yang disadari atau tidak disadari individu pada dirinya

Menurut *Symond* dalam bukunya yang berjudul *The Ego and The Self* menyatakan *Self* sebagai cara-cara bagaimana seseorang bereaksi terhadap dirinya sendiri. *Self* itu mengandung empat aspek, yaitu: (1) Bagaimana orang mengamati dirinya sendiri, (2) bagaimana orang berpikir tentang dirinya, (3) bagaimana orang menilai dirinya sendiri dan (4) bagaimana orang berusaha dengan berbagai cara untuk menyempurnakan dan mempertahankan diri.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Sumadi Suryabrata, "Psikologi Kepribadian"(Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA, 2016), 248.

Semua orang memiliki penilaian dirinya sendiri yang dinamakan dengan konsep diri. Konsep diri bukan hanya gambaran deskriptif, tetapi juga penilaian kita terhadap diri kita sendiri. Jadi, konsep diri meliputi apa yang kita pikirkan dan apa yang kita rasakan tentang diri kita. Orang yang memiliki konsep diri yang positif akan memiliki kepercayaan diri yang lebih baik dan begitu sebaliknya.

Sumantri Mertodipura mengemukakan bahwa: “seseorang dikatakan percaya diri sendiri apabila ia percaya dan yakin kepada tenaganya, ia yakin kepada kemampuannya, ia yakin pada pada kepribadiannya, ia yakin kepada keyakinan kehidupannya, kepada kebenaran agamanya atau ideologinya. Ia pendeknya yakin kepada tenaganya sendiri, sifat-sifatnya sendiri”.<sup>22</sup>

Percaya diri berasal dari Bahasa Inggris yakni *self confidence* yang artinya percaya pada kemampuan, kekuatan dan penilaian diri sendiri. Percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis dari seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan.

Dalam istilah psikologis, kepercayaan diri umum adalah aspek dasar dari kondisi mental manusia, dan juga dianggap memainkan peran penting dalam pengambilan keputusan. Karena itu sering digunakan untuk memahami perilaku konsumen. Percaya diri umum, menurut definisi adalah positif atau negatif sikap terhadap objek tertentu, yaitu diri. Pengambilan keputusan dengan kepercayaan diri tinggi memiliki harga diri lebih untuk diri mereka sendiri, memiliki citra diri yang baik, harga diri yang lebih tinggi, dan optimis dalam sebagian besar situasi.

Sarjana riset pemasaran berpendapat bahwa orang-orang dengan kepercayaan diri tinggi atau rendah lebih sulit untuk dibujuk dari pada orang-orang dengan

---

<sup>22</sup>Pranoto, H. (2016). Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sma Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara. *Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian LPPM UM Metro*, 1(1), 100-111.

kepercayaan diri sederhana. Mereka menjelaskan bahwa orang-orang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi mempunyai pengalaman lebih dalam membuat keputusan, sedangkan orang-orang dengan kepercayaan diri rendah waspada terhadap orang lain dan akan bereaksi secara defensif terhadap segala upaya untuk mempengaruhinya.<sup>23</sup>

a. Ciri-ciri Percaya Diri

Menurut Lauster orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah:

1. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan
2. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.
3. Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
4. Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konseluasannya.
5. Rasional dan realistis yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

---

<sup>23</sup> Shih-Chieh Chuang, Yin-Hui Cheng, Chia-Jung Chang, and Yu-Ting Chiang, "The Impact of Self-Confidence On The Compromise Effect," *International Journal of Psychology*, no.4 (2013)

Thursan Hakim dalam bukunya yang berjudul “*Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*” menyatakan bahwa orang-orang yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1.Selalu bersikap tenang didalam mengerjakan segala sesuatu.
- 2.Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
- 3.Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul didalam berbagai situasi.
- 4.Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi diberbagai situasi.
- 5.Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
- 6.Memiliki kecerdasan yang cukup.
- 7.Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya.
- 8.Memiliki kemampuan bersosialisasi.
- 9.Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik.
- 10.Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
- 11.Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah.

#### b.Perkembangan Percaya Diri

Menurut Thursab Hakim rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, tetapi ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri. Terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses :

1. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
2. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya tersebut.
3. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
4. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

#### c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Percaya Diri

##### 1. Faktor Internal

###### a) Konsep Diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Seseorang yang mempunyai rasa percaya diri rendah biasanya mempunyai konsep diri negatif, dan sebaliknya. Konsep diri merupakan suatu pandangan pribadi yang dimiliki seseorang tentang dirinya masing-masing dan apa yang terlintas dalam pikiran saat kita berfikir.

Konsep diri merupakan sifat yang unik pada manusia sehingga dapat digunakan untuk membedakan manusia dari makhluk hidup lainnya. Setiap individu memiliki konsep diri dan dapat berkembang menjadi konsep diri positif ataupun negatif, namun demikian individu pada umumnya tidak mengetahui apakah konsep diri yang dimiliki itu negatif atau positif. Individu yang memiliki konsep diri positif akan memiliki dorongan untuk mengenal dan memahami dirinya sendiri. Sedangkan individu yang memiliki konsep diri negatif ia tidak akan memiliki kestabilan perasaan dan keutuhan diri, tidak mampu mengenal diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahan serta potensi yang dimiliki.<sup>24</sup>

#### b) Intelegensi / kecerdasan

Kecerdasan dan wawasan serta kemampuan berbahasa yang kurang akan menyulitkan seseorang untuk bisa berkomunikasi dengan baik dengan sekelompok orang lain yang lebih intelek. Kesulitan tersebut juga bisa menjadi salah satu sumber yang menyebabkan seseorang merasa tidak percaya diri untuk bergabung didalam satu kelompok tertentu.

#### c) Keterampilan Komunikasi

Ketidakkampuan untuk bisa berbicara dengan lancar dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri untuk bisa berkomunikasi dengan orang lain. Kita akan merasa malu ketika kegagapannya menjadi perhatian orang lain. Akibatnya, timbulah rasa malu yang bisa menambah rasa tidak percaya diri.

---

<sup>24</sup>Thahir, A., & Firdaus, F. (2017). Peningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik di SMP Menggunakan Konseling Individu Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 4(1), 47-64



#### d) Kepribadian

Kepribadian seseorang yang mudah cemas dan penakut, tertanam sejak masa kecil merupakan bibit tidak percaya diri yang sangat parah. Penyebab utama masalah ini adalah pola pendidikan keluarga dimasa kecil yang terlalu keras atau terlalu melindungi atau sering ditakuti oleh orang sekitarnya.

#### e) Kondisi fisik

Kondisi fisik juga mempengaruhi pada kepercayaan diri. Kondisi fisik ini bisa digambarkan dengan cacat atau kelainan fisik tertentu, seperti cacat anggota tubuh atau rusaknya salah satu indera merupakan kekurangan yang jelas terlihat orang lain.

#### f) Bentuk Tubuh Tidak Proporsional

Bagi seseorang yang memiliki kekurangan atau bentuk tubuh tidak proporsional, terlalu kurus atau terlalu gemuk dan lain sebagainya maka seseorang itu pasti sering merasa tidak percaya diri ketika harus bertemu dengan orang baru. Karena bisa jadi, seseorang dinilai sebagai orang yang pemalu, orang yang rendah diri atau orang tertutup. Padahal sebenarnya, sikap seseorang itu muncul sebagai akibat dari diri seseorang yang merasa tidak percaya diri dalam menyikapi kekurangan, bentuk tubuh yang tidak proporsional dan lain-lain.

## 2. Faktor Eksternal

### a) Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Anthony lebih lanjut mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

### b) Pekerjaan

Rogers mengemukakan bahwa bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga didapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

### c) Berasal dari keluarga yang ekonominya rendah

Rasa percaya diri ini biasanya dialami ketika kita harus berada di lingkungan yang sama dengan orang-orang yang ekonominya tinggi atau menengah ke atas. Rasa tidak percaya diri yang dirasakan ini biasanya menyangkut komunikasi dan pembaruan. Jika memang harus berada di lingkungan tersebut maka rasa tidak

percaya diri akan muncul dan tidak mampu berkomunikasi dan berbaur dengan orang-orang yang ekonominya tinggi / menengah ke atas.

d) Sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan

Lingkungan disini maksudnya adalah lingkungan sekolah, pekerjaan, tempat tinggal dan sebagainya. Ketika seseorang sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan maka rasa tidak percaya diri itu otomatis muncul dari diri seseorang sehingga terlihat orang yang cenderung pendiam, tidak komunikatif dan raut wajah berwarna merah-kemerahan.

e) Pengalaman hidup

Lauster mengatakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan, yang paling menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih-lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan perhatian.

f) Lingkungan

Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang. Sedangkan pembentukan kepercayaan diri juga bersumber dari pengalaman pribadi yang dialami seseorang dalam perjalanan hidupnya. Pemenuhan

kebutuhan psikologis merupakan pengalaman yang dialami seseorang selama perjalanan yang buruk pada masa kanak-kanak akan menyebabkan individu kurang percaya diri.

### **C. Komunikasi Interpersonal**

Komunikasi interpersonal adalah suatu proses penyampaian pesan antara dua orang atau lebih yang dilakukan langsung secara tatap muka, sehingga pesan yang disampaikan dapat diterima dan ditanggapi secara langsung. Komunikasi interpersonal juga dapat diartikan sebagai komunikasi antara komunikator dan komunikan. Komunikasi ini paling efektif mengubah sikap, pendapat, atau perilaku seseorang. Komunikasi interpersonal bersifat dialogis. Artinya, arus balik terjadi langsung. Komunikator dapat mengetahui tanggapan komunikan saat itu juga. Komunikan juga mengetahui secara pasti apakah komunikasinya positif, negatif, berhasil atau tidak. Jika tidak berhasil komunikator dapat memberi kesempatan komunikan untuk bertanya seluas-luasnya.

Menurut Devito komunikasi interpersonal adalah pengiriman pesan dari seseorang dan diterima oleh orang lain dengan efek dan umpan balik yang langsung. Menurut Effendi yang dikutip di Liliwari komunikasi interpersonal adalah komunikasi antara seorang komunikator dengan seorang komunikan yang sangat efektif dalam upaya mengubah sifat, pendapat dan perilaku seseorang, karena sifatnya dialogis berupa percakapan dan arus balik yang bersifat langsung dimana komunikan pada saat itu juga yaitu pada saat komunikasi berlangsung.<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup>Wicaksono, G. (2013). Penerapan teknik bermain peran dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa kelas X multimedia SMK IKIP Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 1(1).

Safaria mengungkapkan ciri-ciri individu yang memiliki kecerdasan interpersonal yang tinggi dan yang rendah. Berikut karakteristik anak yang memiliki kecerdasan komunikasi interpersonal yang tinggi, yaitu:

1. Anak mampu mengembangkan dan menciptakan relasi sosial baru secara efektif.
2. Anak mampu berempati dengan orang lain atau memahami orang lain secara total.
3. Anak mampu mempertahankan relasi sosialnya secara efektif sehingga tidak musnah dimakan waktu dan senantiasa berkembang semakin intim/mendalam/penuh makna.
4. Anak mampu menyadari komunikasi verbal maupun non verbal yang dimunculkan orang lain, atau dengan kata lain sensitif terhadap perubahan situasi sosial danuntutannya. Sehingga anak mampu menyesuaikan dirinya secara efektif dalam segala macam situasi.
5. Anak mampu memecahkan masalah yang terjadi dalam relasi sosialnya dengan pendekatan win-win solution, serta yang paling penting adalah mencegah munculnya masalah dalam relasi sosialnya
6. Anak memiliki keterampilan komunikasi yang mencakup ketrampilan mendengarkan efektif, berbicara efektif dan menulis secara efektif. Termasuk pula di dalamnya mampu menampilkan penampilan fisik (model busana) yang sesuai dengan tuntutan lingkungan sosialnya.

Individu yang memiliki tingkat kecerdasan interpersonal yang rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Tidak suka berbaur dengan teman yang lain atau orang lain
2. Lebih suka menyendiri
3. Tidak memiliki keterampilan sosial yang baik
4. Berperilaku agresif seperti menendang atau memukul orang lain
5. Sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dan tidak suka mendengarkan pendapat orang lain
6. Merasa kesulitan untuk berkomunikasi dengan orang baru.<sup>26</sup>

#### 1. Macam-macam Komunikasi interpersonal

Menurut Effendi terdapat dua macam komunikasi interpersonal:

- a) Komunikasi diadik (dyadic communication)

Komunikasi diadik adalah komunikasi interpersonal yang berlangsung antara dua orang yakni yang seorang adalah komunikator yang menyampaikan pesan dari seorang lahi komunikan yang menerima pesan, oleh karena itu perilaku komunikasinya dua orang, maka dialog yang terjadi berlangsung secara intens, komunikator memusatkan perhatiannya kepada diri komunikan seorang itu.

---

<sup>26</sup>Najlatun Naqiyah dan Glih Wicaksono, hal.3



b) Komunikasi triadik (tryadik communication)

Komunikasi triadik adalah komunikasi interpersonal (antar personal) yang perlakunya terdiridari tiga orang, yakni seorang komunikator dan dua orang komunikan. Apabila dibandingkan dengan komunikasi diadik, maka komunikasi diadik lebih efektif, karena komunikatormemusatkan perhatiannya kepada seorang komunikan sehingga ia dapat menguasai frame of reference (kerangka acuan) komunikan sepenuhnya juga umpan balik yang berlangsung, kedua faktor yang sangat berpengaruhterhadap efektif atau tidaknya proses komunikasi.<sup>27</sup>

## 2.Faktor-faktor yang Mempengaruhi Komunikasi Interpersonal

Rahmat menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi komunikasi interpersonal adalah:

### a.Persepsi Interpesonal

Persepsi interpersonal adalah pengalaman tentang manusia, perasaan atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menyampaikan pesan. Persepsi interpersonal besar pengaruhnya, bukan saja pada komunikasi interpesonal, tetapi pada hubungan interpersona. Oleh karena itu, kecermatan persepsi interpersonal akan sangat berguna untuk meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal kita.Faktor yang mempengaruhi persepsi interpesonal yaitu:

---

<sup>27</sup>Najlatun Naqiyah dan Glih Wicaksono, hal.5

### 1) Pengalaman

Pengalaman mempengaruhi kecermatan persepsi. Pengalaman tidak selalu lewat proses belajar formal. Pengalaman kita juga bertambah melalui rangkaian peristiwa yang pernah kita hadapi.

### 2) Motivasi

Upaya untuk mendeteksi pengaruh motivasi sosial terhadap persepsi telah menjadi tanda aliran New Look pada tahun 1950-an. Allport (1995) telah menghimpun berbagai penelitian New Look dan mengkritiknya. Di antara motivasi yang pernah diteliti, antara lain motif biologis, ganjaran dan hukuman, karakteristik kepribadian, serta perasaan terancam karena persona stimuli. Motif personal lainnya yang mempengaruhi persepsi interpersonal adalah kebutuhan untuk mempercayai dunia yang adil. Menurut Mlevin Lerner, kita perlu mempercayai bahwa dunia ini diatur secara adil, setiap orang memperoleh apa yang layak diperolehnya. Orang diganjar dan dihukum karena perbuatannya.

### 3) Kepribadian

Dalam psikoanalisis, dikenal proyeksi sebagai salah satu cara pertahanan ego. Proyeksi adalah mengeksternalisasikan pengalaman subjektif secara tidak sadar. Pada persepsi interpersonal, orang mengenakan pada orang lain sifat-sifat yang ada pada dirinya yang tidak disenanginya.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> Jalaluddin Rakhmat, "Psikologi Komunikasi" (Bandung: Simbiosis Rekamata Media, 2018), hal. 110-112.

## b. Konsep diri

Konsep diri adalah pandangan seseorang dalam perasaannya tentang dirinya, konsep diri sangat mempengaruhi komunikasi interpersonal. Konsep diri merupakan faktor yang sangat menentukan dalam komunikasi interpersonal karena setiap orang bertindak laki sedapatmungkin sesuai dengan konsep dirinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri.

### 1) Orang lain

Menurut Harry Stack Sullivan menjelaskan bahwa jika kita diterima orang lain, dihormati, dan disenangi karena keadaan diri, kita akan cenderung bersikap menghormati dan menerima diri kita. Sebaliknya, bila orang lain selalu meremehkan, menyalahkan, dan menolak, kita cenderung tidak akan menyenangi diri sendiri. Namun tidak semua orang berpengaruh terhadap diri kita. Orang yang paling berpengaruh adalah orang yang paling dekat dengan kita.

### 2) Kelompok rujukan

Setiap kelompok memiliki norma-norma tertentu. Ada kelompok yang secara emosional mengikat dan berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri. Ini disebut kelompok rujukan. Dengan melihat kelompok ini, orang mengarahkan perilakunya dan menyesuaikan dirinya dengan ciri-ciri kelompoknya.<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> Jalaluddin Rakhmat, hal.121

### c. Atraksi Interpersonal

Atraksi interpersonal adalah suatu kesukaan pada orang lain, sikap positif, daya tarik yang dapat memperbesar kecenderungan seseorang untuk berkomunikasi dengan orang lain. Faktor-faktor personal yang mempengaruhi atraksi interpersonal antara lain:

#### 1) Kesamaan karakteristik personal

Orang-orang yang memiliki kesamaan dalam nilai-nilai, sikap, keyakinan, tingkat sosioekonomis, agama, ideologi, cenderung saling menyukai. Menurut teori Cognitive Consistency dari Fritz Heider, manusia selalu berusaha mencapai konsistensi dalam sikap dan perilakunya.

#### 2) Tekanan emosional (stres)

Bila orang sedang mengalami kecemasan atau harus memikul tekanan emosional, ia akan menginginkan kehadiran orang lain. Schachter menyimpulkan situasi penimbul cemas (*anxiety producing situations*) meningkatkan kebutuhan akan kasih sayang.

#### 3) Harga diri yang rendah

Menurut Walster, bila harga diri direndahkan, hasrat afiliasi (bergabung dengan orang lain) bertambah, dan ia makin responsif untuk menerima kasih sayang orang lain. Dengan kata lain, orang yang rendah diri cenderung mudah mencintai orang lain.

#### 4) Isolasi sosial

Isolasi sosial adalah pengalaman yang tidak enak. Beberapa peneliti telah menunjukkan bahwa tingkat isolasi sosial amat besar pengaruhnya terhadap kesukaan kita pada orang lain. Bagi orang yang terisolasi kehadiran manusia merupakan kebahagiaan. Karena manusia cenderung menyukai orang yang mendatangkan kebahagiaan maka dalam konteks isolasi sosial, kecenderungannya untuk menyenangi orang lain bertambah.

#### Faktor Situasi yang Memengaruhi Atraksi Interpersonal

##### 1. Daya tarik fisik (Physical attractiveness)

Beberapa penelitian telah mengungkapkan bahwa daya tarik fisik sering menjadi penyebab utama atraksi personal

##### 2. Ganjaran (Reward)

Kita akan menyenangi orang yang memberikan ganjaran kepada kita. Ganjaran itu berupa bantuan, dorongan moral, pujian, atau hal-hal yang meningkatkan harga diri kita. Menurut teori pertukaran sosial (social exchange theory), interaksi sosial adalah semacam transaksi dagang. Kita akan melanjutkan interaksi bila laba lebih banyak dari biaya. Atraksi, dengan demikian timbul pada interaksi yang banyak mendatangkan laba.

### 3.Keakraban (Familiarity)

Berdasarkan eksperimen yang dilakukan oleh Zajonc, makin sering subjek melihat tertentu, ia makin menyukainya.

### 4.Kedekatan (Proximity)

Erat kedekatannya dengan familiarity adalah kedekatan. Orang cenderung menyenangi mereka yang tempat tinggalnya berdekatan. Bahwa orang yang berdekatan tempatnya saling menyukai, sering dianggap hal yang biasa. Dari segi psikologis, ini hal yang luar biasa bagaimana tempat yang kelihatannya netral mampu memengaruhi tatanan psikologis manusia.

## Pengaruh Atraksi Interpersonal pada Komunikasi Interpersonal

### 1.Penafsiran pesan dan penilaian

Sudah diketahui bahwa pendapat dan penilaian kita tentang orang lain tidak semata-mata berdasarkan pertimbangan rasional.Kita juga mahluk emosional.Oleh karena, itu ketika kita menyenangi seseorang, kita juga cenderung melihat segala hal yang berkaitan dengan dia secara positif.Sebaliknya, jika kita membencinya, kita cenderung melihat karakteristiknya secara negatif.

### 2.Efektivitas komunikasi

Komunikasi interpersonal dikatakan efektif bila pertemuan komunikasi merupakan hal yang menyenangkan bagi komunikan.Dalam pendidikan, atraksi interpersonal telah diteliti pengaruhnya terhadap prestasi akademis.Nelson dan



Meadow (1971) membuktikan dengan eksperimen bahwa pasangan mahasiswa yang mempunyai sikap yang sama membuat prestasi yang baik dalam mengerjakan tugas-tugas mekanis dibandingkan dengan pasangan yang mempunyai sikap yang berlainan.<sup>30</sup>

Ada beberapa bentuk komunikasi yang bisa digunakan dalam melakukan proses komunikasi interpersonal diantaranya :

a) Dialog

Dialog berasal dari kata Yunani *dia* yang memiliki arti antara, bersama. Sedangkan *Legein* berarti berbicara, bercakap-cakap, bertukar pikiran, dan gagasan bersama. Dialog sendiri merupakan percakapan yang mempunyai maksud untuk saling mengerti, memahami, dan mampu menciptakan kedamaian dalam kerjasama untuk kebutuhannya.

b) Sharing

Dalam bentuk komunikasi interpersonal ini lebih pada bertukar pendapat, berbagi pengalaman. Dimana diantara mereka saling menyampaikan apa yang mereka alami dalam hal yang menjadi bahan pembicaraan.

c) Wawancara

Dalam komunikasi interpersonal wawancara merupakan bentuk komunikasi yang bertujuan untuk tercapainya sesuatu untuk memperoleh informasi dimana

---

<sup>30</sup>Jalaluddin Rakhmat, hal.137

terjadinya komunikasi dengan saling berbicara, mendengar, dan menjawab pertanyaan yang diberikan.

## 5.Ciri-ciri Komunikasi Interpersonal

Menurut Sugiyo dalam Ardiatma Rio Respati menyebutkan ciri-ciri komunikasi interpersonal, yaitu:

### a.Keterbukaan

Keterbukaan adalah suatu sikap dimana tidak ada perasaan tertekan ketika melakukan kegiatan komunikasi yang ditandai dengan kesediaan untuk membuka diri dengan lawan bicara tentang apa yang sedang dirasakan dan dipikirkan dan saling merespon.

### b.Empati

Empati adalah suatu sikap ikut merasakan apa yang dirasakan oleh lawan bicara yang ditandai dengan menunjukkan perhatian kepada lawan bicara dan memahami apa yang dirasakan lawan bicara.

### c.Dukungan

Dukungan adalah suatu sikap memberikan respon balikan terhadap apa yang dikemukakan dalam kegiatan komunikasi yang ditandai dengan tidak memiliki motif tertentu dan tidak mengahkimi perkataan yang disampaikan oleh lawan bicara.

#### d. Sikap Positif

Adalah suatu tindakan yang kita berikan kepada lawan bicara dengan lawan bicara dengan hal-hal positif yang ditandai dengan memberikan perhatian positif kepada lawan bicara.

#### e. Kesamaan

Kesamaan adalah ketika sedang terjadinya proses komunikasi tidak ada yang lebih dominan dalam proses komunikasi ini diantara komunikator dan komunikan, ditandai dengan komunikasi dua arah.

### 6. Tujuan Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal merupakan *Action Oriented*, ialah suatu tindakan yang berorientasi pada tujuan tertentu, yaitu untuk mempengaruhi orang lain, dan menjadikan diri kita sebagai sesuatu seseorang yang dapat mempengaruhi orang lain tujuan komunikasi interpersonal ini adalah sebagai berikut:

#### a. Mengungkapkan perhatian kepada orang lain

Salah satu tujuan komunikasi interpersonal adalah untuk mengungkapkan perhatian kepada orang lain

#### b. Menemukan diri sendiri

Artinya, seseorang melakukan komunikasi interpersonal karena ingin mengetahui dan mengenali karakteristik diri pribadi berdasarkan informasi dari orang lain.

c. Menemukan dunia luar

Dengan komunikasi interpersonal diperoleh kesempatan untuk mendapatkan informasi dari orang lain termasuk informasi penting dan aktual,

d. Membangun dan memelihara hubungan yang harmonis

Sebagai makhluk sosial, salah satu kebutuhan setiap orang yang paling besar adalah membentuk dan memelihara hubungan baik dengan orang lain.

e. Mempengaruhi sikap dan tingkah laku

Komunikasi interpersonal adalah proses penyampaian suatu pesan oleh seseorang kepada orang lain untuk memberitahu dan mengubah sikap, pendapat, perilaku baik secara langsung maupun tidak langsung (menggunakan media)

f. Mencari kesenangan atau sekedar menghabiskan waktu

Ada kalanya seseorang melakukan komunikasi interpersonal sekedar mencari kesenangan dan hiburan

g. Menghilangkan kerugian akibat salah komunikasi

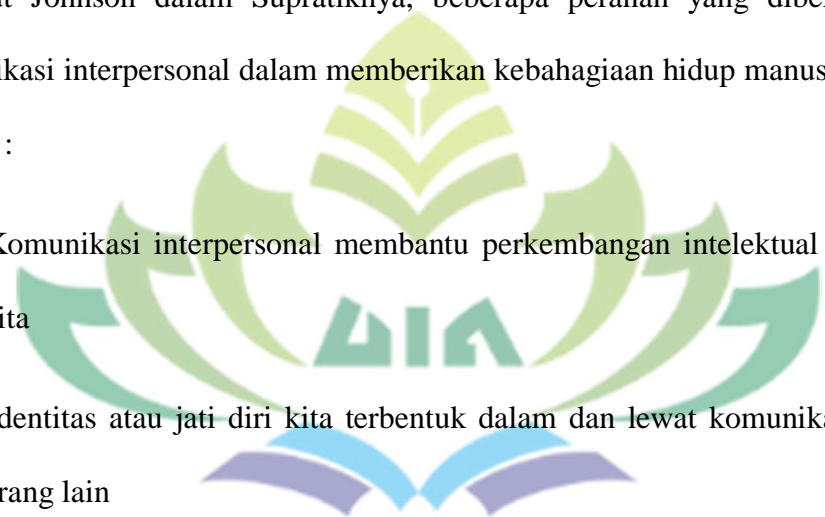
Komunikasi interpersonal dapat menghilangkan kerugian akibat salah komunikasi (*Miscommunication*) dan salah interpretasi (*Misinterpretation*) antara komunikator dan komunikan.

#### h. Memberikan bantuan (Konseling)

Ahli-ahli kejiwaan, ahli Psikologi Klinis dan terapi menggunakan komunikasi interpersonal dalam kegiatan professional mereka untuk mengarahkan konselinya.<sup>31</sup>

### 7. Pentingnya Komunikasi Interpersonal

Sebagai makhluk sosial manusia yang berinteraksi dengan orang lain, hal inilah yang mengakibatkan manusia membutuhkan komunikasi interpersonal menurut Johnson dalam Supratiknya, beberapa peranan yang diberikan oleh komunikasi interpersonal dalam memberikan kebahagiaan hidup manusia, sebagai berikut :

- 
- a. Komunikasi interpersonal membantu perkembangan intelektual dan sosial kita
  - b. Identitas atau jati diri kita terbentuk dalam dan lewat komunikasi dengan orang lain
  - c. Dalam rangka memahami realitas disekeliling kita serta menguji kebenaran kesan-kesan dan pengertian yang kita miliki tentang dunia disekitar kita, kita perlu membandingkan dengan kesan-kesan dan pengertian orang lain
  - d. Kesehatan mental kita sebagian besar juga ditentukan oleh kualitas komunikasi atau hubungan kita dengan orang lain, lebih-lebih orang yang merupakan tokoh yang berarti dalam hidup kita.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup>Anita Yulandari, Hal.44

#### **D.Kerangka Berfikir**

Uma Sekaran mengemukakan kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan diteliti. Jadi secara teoritis perlu dijelaskan hubungan antar variabel independen dan dependen. Pertautan antar variabel ini, selanjutnya akan dirumuskan kedalam bentuk paradigma penelitian. Oleh karena itu setiap penyusunan paradigma penelitian harus didasarkan pada kerangka berfikir. Dalam teknik latihan asertif yang dihadapi peserta didik bukan bersifat individual tetapi kelompok yang dimana didalamnya terdapat dinamika kelompok untuk membahas topik atau permasalahan dan untuk mengembangkan kemampuan dirinya dalam hal komunikasi interpersonal.

Dengan menggunakan teknik latihan asertif, peserta didik akan belajar untuk memiliki sikap keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesamaan terhadap peserta didik yang lain. Penelitian ini dapat dimaknai sebagai petunjuk bahwa komunikasi interpersonal dengan teknik latihan asertif diharapkan dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal pada peserta didik.

Albert dan Emmons, 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.

---

<sup>32</sup>Anita Yulandari, hal.50



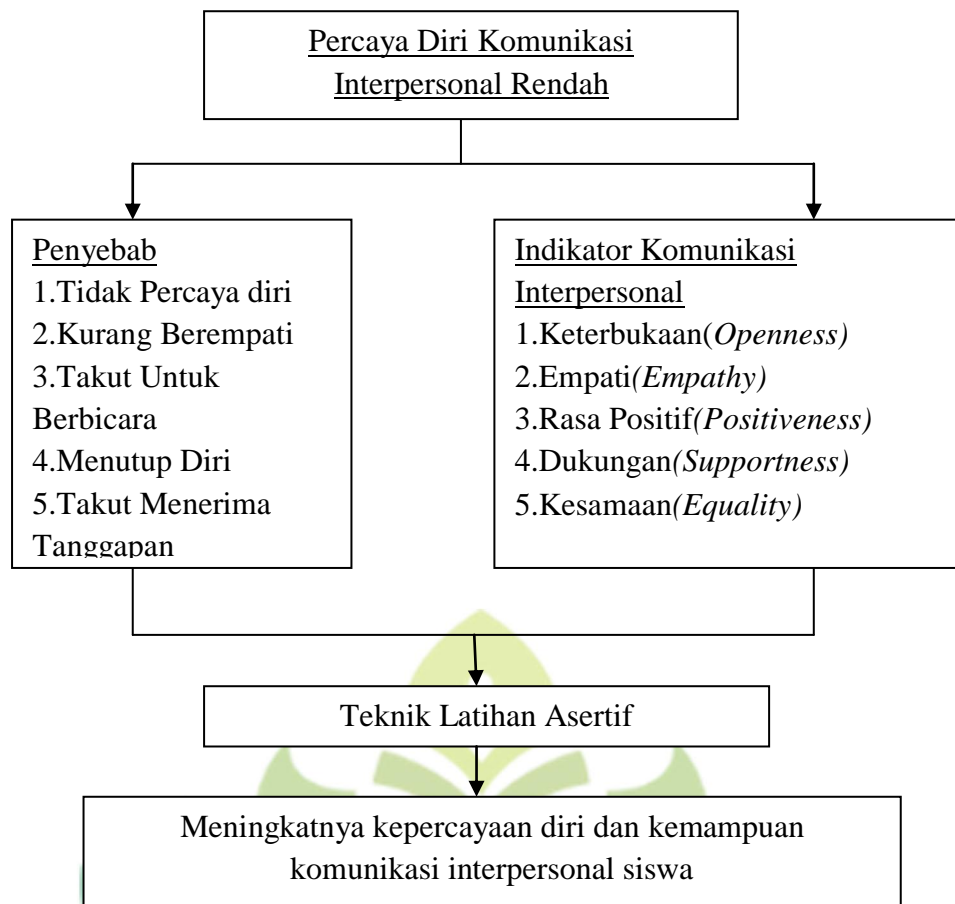
Menurut Alberti dan Emmons, Komunikasi asertif memungkinkan seseorang untuk mengatakan tidak, untuk meminta bantuan dan memuat permintaan, dan untuk mengekspresikan perasaan positif dan negatif. Secara umum, perilaku asertif menghormati hak individu sendiri serta perasaan dan hak orang lain. Perilaku asertif dapat mengarah pada hubungan yang lebih kuat, lebih mendukung, dan dapat bertindak sebagai sebuah penyangga terhadap stres<sup>33</sup>

Berdasarkan teori tersebut komunikasi interpersonal dengan latihan asertif merupakan satu kesatuan karena dalam kehidupan sehari-hari seseorang melakukan komunikasi dengan orang lain atau dengan lingkungan sosialnya. Dan dapat dilihat dari pengertian asertif sendiri yaitu kemampuan untuk mengekspresikan hak, pendapat, pikiran perasaan dan lain sebagainya dengan jujur, terhormat dan tidak mengganggu hak orang lain. Dengan ini asertif dapat membantu seseorang dalam proses komunikasi dengan orang lain.

Kerangka pada penelitian ini adalah teknik latihan asertif dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa kelas XI SMA N 1 Pasir Sakti Lampung Timur diharapkan dapat membantu peserta didik untuk mengembangkan dirinya, serta siswa diharapkan dapat mengalami perubahan secara optimal, serta mencapai perubahan yang positif setelah mendapat treatment. Karena sebagai makhluk sosial siswa diharapkan mampu untuk berkomunikasi interpersonal dengan baik untuk mempermudah dalam bersosialisasi dan mempermudah dalam proses pembelajaran. Berikut kerangka penelitian dalam penelitian ini.

---

<sup>33</sup>Bibiana Chan & Michael Rowe, "A cultural exchange: Assertive communication training in Bangkok". *Asia Pacific Journal of Social Work and Development*. Vol.24, No.1-2, 45-58, Summer 2014, hal. 3.



### E. Kajian Relevan

Berdasarkan pustaka dan kajian peneliti menemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yaitu:

1. E Jurnal penelitian Sulistiyana dengan judul *Upaya Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Menggunakan Latihan Asertif Di SMP Negeri 1 Banjarbaru*. Berdasarkan hasil analisis ditemukan bahwa adanya peningkatan komunikasi interpersonal pada siswa yang menunjukkan komunikasi interpersonalnya rendah. Pada tahap awal pengambilan data siswa dari skor 36 meningkat menjadi 44 disiklus I, dan peningkatan

disiklus II dari skor 44 meningkat menjadi 56. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik latihan asertif efektif meningkatkan kemampuan interpersonal peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Banjarbaru

2. E Jurnal penelitian Aditya Ardhi Rizal, Giyono, dan Shinta Mayasari dengan judul *Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Melalui Teknik Assertive Training*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan komunikasi interpersonal siswa dengan menggunakan *assertive training*, dilihat dari hasil analisis data menggunakan rumus wilcoxon taraf nyata 0,01, dari hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh  $Z_{hitung} < Z_{tabel}$   $6 < 12$  maka  $H_0$  ditolak. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah komunikasi interpersonal siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan teknik *assertive training* pada siswa kelas VII.
3. E Jurnal penelitian Rhina Widayanti dan Hadi Warsito dengan judul *Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas XI IPS 2 SMA Negeri 1 Ngadirojo*. 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.

4. E Jurnal penelitian Badrul Kamil, Mega Aria Monica, dan A. Busthomi Maghrobi dengan Judul *Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya peningkatan yang signifikan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan rasa percaya diri kelas VIII SMP Negeri 8 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017 diterima.

Pada penelitian ini teknik latihan asertif digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri serta kemampuan komunikasi interpersonal peserta didik yang pada tingkat SMA.

#### **F.Hipotesis**

Hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah dan hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis alternatif ( $H_a$ ), hipotesis nol ( $H_0$ ). Yang dimaksud dengan hipotesis alternatif adalah menyatakan saling berhubungan antara dua variabel atau lebih, atau menyatakan adanya perbedaan dalam hal tertentu pada kelompok-kelompok yang dibedakan, sedangkan yang dimaksud hipotesis nol ( $H_0$ ) adalah

hipotesis yang menunjukkan tidak adanya saling berhubungan antara kelompok satu dengan kelompok lain.

Berikut hipotesis statistiknya:

Adapun rumus uji hipotesisnya adalah:

$$H_o : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_0$$

Keterangan :

$H_o$  = Teknik latihan asertif tidak efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan komunikasi interpersonal peserta didik kelas XI IPS SMA N 1 Pasir Sakti Lampung Timur Tahun Pelajaran 2019/2020.

$H_a$  = Teknik latihan asertif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri komunikasi interpersonal peserta didik kelas XI IPS SMA N 1 Pasir Sakti Lampung Timur Tahun Pelajaran 2019/2020.

$\mu_1$  = Kepercayaan diri dan Komunikasi Interpersonal peserta didik sebelum pemberian Teknik latihan asertif

$\mu_0$  = Kepercayaan diri dan Komunikasi interpersonal peserta didik setelah pemberian Teknik latihan asertif.

Untuk pengujian hipotesis, selanjutnya nilai  $t$  ( $z_{hitung}$ ) dibandingkan dengan nilai  $-t$  dari tabel distribusi  $t$  ( $t_{tabel}$ ). Cara penentuan nilai  $t_{tabel}$  didasarkan pada taraf signifikansi tertentu (misal  $\alpha = 0,05$ ) dan  $dk = n-1$ . Kriteria pengujian hipotesis untuk uji satu pihak kanan, yaitu: Tolak  $H_o$ , jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan Terima jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ .<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> Ibid, hal.56

## DAFTAR PUSTAKA

Chan, B., & Rowe, M. (2014). A cultural exchange: Assertive communication training in Bangkok. *Asia Pacific Journal of Social Work and Development*, 24(1–2), 45–58.

*Efektivitas Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa (Penelitian Kuasi Eksperimen Kelas X di SMA Kartika Siliwangi 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014) | Zuhara | JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*. (n.d.). Retrieved April 8, 2020, from <https://www.jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/319>

Harahap, S. J. P. (2017). *PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING TERHADAP PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII B DI MTs MUHAMMADIYAH SUKARAME BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018* [Undergraduate, UIN Raden Intan Lampung]. [http://repository.radenintan.ac.id/2412/10/BAB\\_I.pdf](http://repository.radenintan.ac.id/2412/10/BAB_I.pdf)

Kamil, B., Monica, M. A., & Maghrobi, A. B. (2018). Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP dengan Menggunakan Teknik Assertive Training. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 5(1), 23–34. <https://doi.org/10.24042/kons.v5i1.2663>

MARANTIKA, F. (2019). *PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING UNTUK MENINGKATKAN KOMUNIKASI ANTAR PRIBADI PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP*

*BUDAYA BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2018/2019* [PhD Thesis]. UIN Raden Intan Lampung.

*meningkatkan komunikasi interpersonal melalui teknik... - Google Cendekia.*

(n.d.). Retrieved April 13, 2020, from [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=meningkatkan+komunikasi+interpersonal+melalui++teknik+asertive+training&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=meningkatkan+komunikasi+interpersonal+melalui++teknik+asertive+training&btnG=)

Rakhmat, J. (1999). *Psikologi komunikasi*.

Rini, Y. S., & Tari, J. P. S. (2013). *Pendidikan: Hakekat, Tujuan, dan Proses*. Yogyakarta: Pendidikan Dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta.

Safitri, E. Y., Widiastuti, R., & Andriyanto, R. E. (2018). Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Pembelajaran Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Siswa. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 6(4). <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/17222>

Sugiyono, P. D. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. Bandung: Alfa Beta.

Suryabrata, S. (1983). *Psikologi kepribadian*. Rajawali Pers.

*Techniques of Assertive Training in Groups: International Journal of Group Psychotherapy: Vol 26, No 3.* (n.d.). Retrieved April 8, 2020, from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00207284.1976.11491955?journalCode=ujgp20>

Thahir, A., & Firdaus, F. (2017). Peningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik di SMP Menggunakan Konseling Individu Rational Emotive Behavior



Therapy (REBT). *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 4(1), 47–64.

*The impact of self-confidence on the compromise effect: International Journal of Psychology: Vol 48, No 4.* (n.d.). Retrieved April 13, 2020, from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00207594.2012.666553>

*UPAYA MENINGKATKAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL MENGGUNAKAN LATIHAN ASERTIF DI SMP NEGERI 1 BANJARBARU | Sulistiyana | JURNAL KONSELING GUSJIGANG.* (n.d.). Retrieved April 8, 2020, from <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/552>

Wicaksono, G. (2013). PENERAPAN TEKNIK BERMAIN PERAN DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA KELAS X MULTIMEDIA SMK IKIP SURABAYA. *Jurnal BK UNESA*, 1(1). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/1935>

Widayanti, R. (2013). PENERAPAN LATIHAN ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA KELAS XI IPS 2 SMA NEGERI 1 NGADIROJO. *Jurnal BK UNESA*, 3(1). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/3535>

Yulandari, A. (2018). *EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN*

*KOMUNIKASI INTERPERSONAL PESERTA DIDIK KELAS XI ILMU-  
ILMU BAHASA (IIB) MAN 1 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN  
2018/2019* [Undergraduate, UIN Raden Intan Lampung].  
<http://repository.radenintan.ac.id/4745/>

