

**KEEFEKTIFAN BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK LATIHAN
ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL
PESERTA DIDIK KELAS IX SMP NEGERI 5 PONTIANAK**

Andini Putri¹, Muhammad Asrori², Halida³

^{1, 2, 3}Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak
ap2401254@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to test the effectiveness of group counseling services using assertiveness training techniques to improve students' interpersonal communication at SMP Negeri 5 in Pontianak. This study employed an experimental method with a pre-experimental design, specifically a one-group pretest-posttest design. The data collection technique used was the Interpersonal Communication Inventory. Data analysis was conducted using the parametric Paired Sample T-Test. The results showed that students' pretest scores had an average percentage of 44.25%, falling into the low category, while their posttest scores had an average percentage of 72%, falling into the high category, representing an increase of 27.75%. The results of the hypothesis test showed that the t-value was -12.511 with a significance level of $0.000 < 0.05$, which means that H_0 was rejected and H_a was accepted. Thus, it can be concluded that there was a significant improvement after group counseling using assertiveness training techniques to enhance the interpersonal communication skills of students at SMP Negeri 5 in Pontianak.

Keywords: Group Counseling, Assertiveness Training, Interpersonal Communication

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik latihan asertif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal peserta didik di SMP Negeri 5 Kota Pontianak. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan bentuk pre-experimental design dan rancangan penelitian berupa one-grup pretest-posttest design. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu inventori Komunikasi interpersonal. Analisis data menggunakan uji parametik Paired Sample T Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor pretest peserta didik memiliki persentasi rata-rata sebesar 44,25% dengan kategori rendah dan skor post-test memiliki persentasi rata-rata sebesar 72% dengan kategori tinggi, mengalami peningkatan sebesar 27,75%. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai $t = -12,511$ dengan nilai signifikansi, yaitu $0,000 < \text{dari } 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat diartikan bahwa terdapat

peningkatan yang signifikan setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal peserta didik di SMP Negeri 5 Kota Pontianak.

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, Latihan Asertif,
Komunikasi Interpersonal

A. Pendahuluan

Bimbingan dan konseling di sekolah merupakan bagian penting dalam memfasilitasi perkembangan peserta didik agar mampu mencapai kemandirian dalam kehidupannya. Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk membantu perkembangan pribadi dan sosial peserta didik adalah bimbingan kelompok. Layanan ini memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu anggota memperoleh pemahaman, pengalaman, serta keterampilan yang relevan dengan kebutuhan perkembangan mereka. Dalam konteks perkembangan sosial peserta didik sekolah menengah pertama, kemampuan berkomunikasi secara interpersonal menjadi salah satu keterampilan yang perlu dikembangkan karena berhubungan dengan kemampuan menjalin hubungan, menyampaikan gagasan, mengungkapkan perasaan, dan merespons orang lain secara tepat.

Komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran informasi, pemahaman, dan perasaan antara individu yang memungkinkan terbentuknya hubungan sosial. Komunikasi interpersonal merupakan salah satu keterampilan penting yang harus dimiliki oleh setiap peserta didik. Komunikasi yang efektif antarsiswa tidak hanya mendukung proses belajar mengajar, tetapi juga berperan dalam pengembangan kepribadian dan sosial peserta didik, sebab komunikasi yang terjalin dengan keterampilan interpersonal yang baik dapat membentuk hubungan yang sehat dengan orang lain (DeVito, 2007). Pada kenyataannya, masih banyak peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan pendapat, bernegosiasi, serta menyampaikan perasaan dengan cara yang tepat, sehingga kondisi belajar di kelas menjadi kurang harmonis dan peserta didik enggan berekspresi secara terbuka.

Salah satu fungsi layanan bimbingan dan konseling di sekolah menengah pertama adalah mengembangkan kepribadian sosial dan karakter peserta didik. Konselor sekolah perlu memahami besarnya pengaruh komunikasi interpersonal terhadap perkembangan peserta didik, sebab tujuan layanan bimbingan dan konseling di sekolah adalah membantu peserta didik memahami dirinya, mengenali potensinya, serta mampu memecahkan berbagai kesulitan secara mandiri tanpa harus bergantung pada orang lain (Sulistiyana, 2016).

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti selama Program Magang di SMP Negeri 5 Kota Pontianak pada Februari-Mei 2024, ditemukan bahwa sebagian peserta didik kelas IX memiliki komunikasi interpersonal yang kurang baik, seperti kesulitan menjalin hubungan sosial, kurang terbuka, dan enggan menyampaikan pendapat atau informasi kepada teman sebaya maupun guru mata pelajaran. Sebagian peserta didik beranggapan bahwa menyampaikan pendapat di kelas hanya akan membuat mereka dicap sebagai pencari perhatian, sehingga interaksi

sosial mereka menjadi terhambat, kurang aktif bergaul, dan cenderung menutup diri.

Salah satu upaya yang dapat digunakan untuk meningkatkan komunikasi interpersonal peserta didik adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan asertif. Latihan asertif adalah teknik yang dapat diterapkan pada situasi interpersonal ketika individu mengalami kesulitan untuk menegaskan dirinya secara tepat; teknik ini membantu individu yang sulit mengungkapkan perasaan, sulit menolak permintaan yang tidak sesuai keinginannya, maupun sulit menyampaikan pendapat secara terbuka. Melalui kegiatan seperti bermain peran (role play), latihan mengungkapkan perasaan, latihan mengatakan “tidak”, diskusi kelompok dan umpan balik, peserta didik dilatih untuk berkomunikasi secara jujur dan tegas tanpa mengabaikan hak orang lain.

Hasil penelitian terdahulu juga memberikan dasar empiris bagi penggunaan latihan asertif. Yulandari (2018) menunjukkan peningkatan komunikasi interpersonal siswa melalui bimbingan kelompok dengan teknik assertive training. Rahmi (2016) menggunakan rancangan pra-

eksperimental one-group pretest-posttest dan menemukan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik assertive training efektif meningkatkan kompetensi interpersonal siswa. Fitriani, Yusmansyah, dan Widiastuti (2018) juga melaporkan peningkatan komunikasi interpersonal melalui bimbingan kelompok teknik assertive training. Penelitian Nasution dan Siregar (2024) menunjukkan efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik assertive training untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Temuan tersebut memperkuat alasan penelitian ini dilakukan pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 5 Kota Pontianak.

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi objektif mengenai tingkat komunikasi interpersonal peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan asertif, serta menguji keefektifan layanan tersebut dalam meningkatkan komunikasi interpersonal peserta didik kelas IX SMP Negeri 5 Kota Pontianak.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan bentuk pre-experimental design dan rancangan one-group pretest-posttest design (Sugiyono, 2014). Rancangan penelitian ini melibatkan tiga tahap, yaitu pemberian pre-test untuk mengukur kondisi awal komunikasi interpersonal peserta didik, pemberian treatment berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan asertif sebanyak lima kali pertemuan, dan pemberian post-test untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah perlakuan diberikan, sebagaimana digambarkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rancangan Penelitian

O1	X	O2
Pre-test	Treatment	Post-test

Populasi penelitian adalah peserta didik kelas IX SMP Negeri 5 Kota Pontianak. Sampel penelitian ditentukan melalui teknik simple random sampling berdasarkan hasil pre-test, dan diperoleh delapan peserta didik dengan tingkat komunikasi interpersonal tergolong rendah hingga sedang sebagai sampel, dengan pertimbangan bahwa jumlah ideal anggota bimbingan

kelompok berkisar 8-10 orang agar dinamika kelompok dapat berjalan efektif.

Instrumen penelitian berupa kuesioner (inventori) komunikasi interpersonal berskala Likert dengan empat pilihan jawaban (Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai) yang disusun berdasarkan lima aspek komunikasi interpersonal menurut DeVito (2007), yaitu keterbukaan (openness), empati (empathy), sikap mendukung (supportiveness), sikap positif (positiveness), dan kesetaraan (equality). Uji validitas instrumen menggunakan teknik korelasi product moment, sedangkan uji reliabilitas menggunakan teknik Cronbach's Alpha; suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,60 (Ghozali, 2018). Hasil uji coba terhadap 40 butir pernyataan menghasilkan 26 butir pernyataan valid dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,903, sehingga instrumen dinyatakan layak digunakan dalam penelitian.

Data hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan teknik persentase untuk mengetahui tingkat komunikasi interpersonal peserta didik sebelum dan sesudah perlakuan,

serta uji Paired Sample T-Test untuk menguji signifikansi peningkatan yang terjadi. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk dan diuji homogenitas variansnya (Nuryadi dkk., 2017). Untuk mengetahui besarnya pengaruh perlakuan yang diberikan, dilakukan pula penghitungan effect size menggunakan rumus Cohen's d.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pre-test, tingkat komunikasi interpersonal delapan peserta didik yang menjadi sampel penelitian tergolong rendah, dengan rata-rata skor sebesar 44,25%. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan asertif selama lima kali pertemuan, hasil post-test menunjukkan peningkatan rata-rata skor menjadi 72% dengan kategori tinggi, atau meningkat sebesar 27,75%. Perbandingan hasil pre-test dan post-test disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Perbandingan Skor Pre-Test dan Post-Test

Statistik	Pre-Test	Post-Test	Selisih
Rata-rata (%)	44,25	72,00	27,75
Kategori	Rendah	Tinggi	–

Peningkatan juga terjadi pada setiap aspek komunikasi interpersonal

setelah diberikan perlakuan, sebagaimana disajikan pada Tabel 3. Peningkatan paling signifikan terjadi pada aspek keterbukaan, sedangkan peningkatan paling kecil terjadi pada aspek kesetaraan.

Tabel 3. Peningkatan Rata-Rata Aspek Komunikasi Interpersonal

Aspek	Pre-Test (%)	Post-Test (%)	Selisi h
Keterbukaan	12,75	23,375	10,625
Empati	8,125	16	7,875
Sikap Mendukung	6,25	10,25	4
Sikap Positif	5,625	8,875	3,25
Kesetaraan	11,5	13,5	2

Tabel 3 memperlihatkan bahwa seluruh aspek komunikasi interpersonal mengalami peningkatan. Keterbukaan mengalami peningkatan paling besar, dari 12,75 menjadi 23,375. Peningkatan ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti layanan, siswa mulai merasa lebih aman dan percaya untuk berbagi pikiran, perasaan, serta pengalaman secara jujur. Kondisi tersebut mendukung terbentuknya komunikasi dua arah yang lebih sehat antara siswa dengan guru maupun antarteman. Temuan ini sesuai dengan fokus latihan asertif yang mendorong individu menyampaikan perasaan dan pendapat secara terbuka namun tetap menghargai orang lain.

Aspek empati meningkat dari 8,125 menjadi 16,00. Peningkatan tersebut menunjukkan perkembangan kemampuan siswa memahami perasaan dan pandangan orang lain serta memberikan respons yang lebih peduli. Dalam kegiatan kelompok, pengalaman yang dibagikan anggota memberikan kesempatan kepada siswa untuk melihat situasi dari perspektif teman. Proses ini penting karena komunikasi interpersonal tidak hanya menuntut kemampuan mengungkapkan diri, tetapi juga kemampuan memahami orang lain.

Sikap mendukung meningkat dari 6,25 menjadi 10,25. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa siswa mulai lebih mampu memberikan dorongan, bantuan, dan penerimaan terhadap orang lain. Sikap mendukung menjadi penting dalam membangun suasana komunikasi yang positif karena respons yang tidak menghakimi membuat individu lebih aman untuk berbicara. Selanjutnya, sikap positif meningkat dari 5,625 menjadi 8,875, menunjukkan adanya perubahan pada kemampuan siswa membangun suasana interaksi yang lebih menyenangkan dan optimis.

Aspek kesetaraan meningkat dari 11,50 menjadi 13,50. Walaupun

peningkatannya paling kecil dibandingkan aspek lain, hasil tersebut tetap menunjukkan adanya perubahan. Kesetaraan berarti peserta didik mampu menghargai hak dan pendapat orang lain tanpa memandang status serta menganggap pihak yang berkomunikasi sama-sama bernilai. Dalam dinamika kelompok, kesempatan berbicara yang diberikan secara bergantian membantu peserta belajar menghargai hak anggota lain untuk didengar.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data dinyatakan berdistribusi normal, ditunjukkan oleh nilai signifikansi Shapiro-Wilk pada pre-test sebesar 0,317 dan post-test sebesar 0,848 (keduanya $> 0,05$), serta dinyatakan homogen dengan nilai signifikansi uji homogenitas sebesar 0,434 ($> 0,05$). Hasil uji Paired Sample T-Test disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample T-Test			
Variabel	Mean	t	Sig. (2-tailed)
Pre-Test	44,25		
Post-Test	72,00	-12,511	0,000

Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan nilai t sebesar -12,511 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($<$

0,05), yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik yang signifikan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan asertif. Perhitungan effect size dengan rumus Cohen's d menghasilkan nilai sebesar 3,511 yang tergolong kategori very large (sangat besar), sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik latihan asertif memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik.

Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan sebanyak lima kali pertemuan. Pertemuan pertama diawali dengan membangun rapport, memperkenalkan konsep bimbingan kelompok, menjelaskan aspek-aspek komunikasi interpersonal, serta menyepakati kontrak bimbingan. Pertemuan kedua difokuskan pada identifikasi permasalahan komunikasi yang dihadapi peserta didik melalui diskusi kelompok. Pertemuan ketiga dan keempat berisi latihan role-play untuk mempraktikkan perilaku asertif dalam berbagai situasi, seperti menolak ajakan dengan sopan dan menyampaikan pendapat secara

tegas, disertai umpan balik dari peneliti dan sesama anggota kelompok. Pertemuan kelima diisi dengan refleksi, evaluasi, dan penyampaian komitmen untuk menerapkan komunikasi asertif dalam kehidupan sehari-hari, sebelum akhirnya post-test diberikan.

Peningkatan paling signifikan terjadi pada aspek sikap positif dan keterbukaan. Peserta didik dengan sikap positif yang tinggi cenderung lebih mudah membangun hubungan yang baik dan berpartisipasi aktif dalam pembelajaran, karena mampu menunjukkan optimisme serta penghargaan terhadap orang lain dalam berkomunikasi (DeVito, 2007). Sementara itu, peningkatan pada aspek keterbukaan menunjukkan bahwa peserta didik mulai merasa aman dan percaya untuk berbagi pikiran, perasaan, dan pengalaman secara jujur, sehingga terbentuk komunikasi dua arah yang sehat, baik dengan guru maupun dengan teman sebaya. Adapun aspek kesetaraan mengalami peningkatan yang relatif kecil, yang mengindikasikan bahwa penghargaan terhadap perbedaan latar belakang antarsiswa memerlukan waktu dan pembiasaan

yang lebih panjang untuk berkembang.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Rahmi (2016) yang membuktikan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik assertive training efektif meningkatkan kompetensi interpersonal peserta didik, serta penelitian Fitriani, Yusmansyah, dan Widiastuti (2018) dan Nasution dan Siregar (2024) yang menunjukkan hasil serupa pada jenjang pendidikan yang berbeda. Sejalan pula dengan hasil penelitian Muthohharoh (2016) dan Handayani dan Muis (2020) yang menegaskan bahwa latihan asertif dalam bimbingan kelompok dapat menurunkan berbagai hambatan komunikasi peserta didik di sekolah, serta tinjauan konseptual Azmi dan Nurjannah (2022) mengenai penerapan teknik assertive training dalam pendekatan behavioristik pada konseling kelompok.

Secara teoretis, bimbingan kelompok merupakan upaya konselor membantu sekelompok individu mencapai tujuan tertentu dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Corey, 2009). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan asertif dinilai efektif karena memberikan

ruang bagi peserta didik untuk berlatih secara langsung melalui role-play dan umpan balik dari sesama anggota kelompok, sehingga peserta didik tidak hanya memahami konsep komunikasi asertif secara kognitif, tetapi juga mempraktikkannya secara nyata dalam kehidupan sehari-hari (Uke, 2018).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat komunikasi interpersonal peserta didik kelas IX SMP Negeri 5 Kota Pontianak sebelum diberikan bimbingan kelompok dengan teknik latihan asertif tergolong rendah, dengan rata-rata skor pre-test sebesar 44,25%. Setelah diberikan perlakuan, tingkat komunikasi interpersonal peserta didik meningkat menjadi kategori tinggi dengan rata-rata skor post-test sebesar 72%, atau meningkat sebesar 27,75%. Hasil uji Paired Sample T-Test memperoleh nilai $t = -12,511$ dengan signifikansi $0,000 (< 0,05)$, yang menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik latihan asertif efektif dan memberikan pengaruh yang sangat besar (effect size = 3,511) dalam meningkatkan komunikasi interpersonal peserta

didik. Guru bimbingan dan konseling disarankan dapat menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan asertif sebagai salah satu alternatif untuk mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal peserta didik di sekolah, sedangkan peneliti selanjutnya disarankan memperluas subjek penelitian dan mengkaji dampak jangka panjang dari penerapan teknik ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azmi, W., & Nurjannah, N. (2022). *Teknik Assertive Training dalam Pendekatan Behavioristik dan Aplikasinya Konseling Kelompok: Sebuah Tinjauan Konseptual*. Journal of Contemporary Islamic Counselling, 2(2), 101–112.
- Corey, G. (2009). *Teori dan Praktek: Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- DeVito, J. A. (2007). *The Interpersonal Communication Book* (11th ed.). Boston: Pearson Education, Inc.
- Fitriani, F., Yusmansyah, Y., & Widiastuti, R. (2018). *Peningkatan Komunikasi Interpersonal Menggunakan Bimbingan Kelompok Teknik Assertive Training pada Siswa*. ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling), 6(4).

- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Handayani, T. F., & Muis, T. (2020). *Penerapan Teknik Asertif dalam Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Siswa Terisolir Kelas VIII MTs Assa'adah II Bungah Gresik Tahun Ajaran 2019-2020*. PD ABKIN JATIM Open Journal System, 1(1), 451–457.
- Muthohharoh, M. (2016). *Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Latihan Asertif untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa*. Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling, 1(2).
- Nasution, A., & Siregar, A. (2024). *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa MTsN 1 Medan*. G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8(3), 1653–1664.
- Nuryadi, dkk. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Sibuku Media.
- Putri, A. P., & Wahyuningrum, S. R. (2021). *Efektivitas Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Siswa SMK dengan Teknik Assertive Training*. 2(1), 36–47.
- Rahmi, N. (2016). *Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Kompetensi Interpersonal Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kandungan*. Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam, 6(1).
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyana, S. (2016). *Upaya Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Menggunakan Latihan Asertif di SMP Negeri 1 Banjarbaru*. Jurnal Konseling Gusjigang, 2(1).
- Uke, L. (2018). *Penerapan Teknik Asertif Melalui Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa*. Skripsi tidak diterbitkan.