

## EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN KOMPETENSI INTERPERSONAL SISWA KELAS X SMA NEGERI 2 KANDANGAN

*Nurul Rahmi*

Cados pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Antasari Banjarmasin

### Abstrak

Permasalahan akan muncul ketika siswa sebagai remaja tidak mampu untuk bekerjasama dan berinteraksi dengan orang lain. Hal ini mengindikasikan bahwa betapa pentingnya seseorang untuk memiliki kompetensi interpersonal agar mampu “*survive*” dalam kehidupan di sekolah, masyarakat dan dunia kerja. Disinilah peranan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dapat dipergunakan untuk membantu siswa meningkatkan kompetensi interpersonal. Penelitian bertujuan menguji secara empirik efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan kompetensi interpersonal siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *pra eksperimental design-one group pretest-post tes* dengan subjek penelitian 10 orang siswa kelas X SMA Negeri 2 Kandangan yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan hasil dari skala kompetensi interpersonal siswa. Hasil penelitian menunjukkan kompetensi interpersonal siswa berada pada kategori sedang. Sementara hasil uji-*t* menunjukkan nilai *Asymp.Sig. (2-tailed) / asymptotic significance* untuk uji dua sisi adalah 0,000, ini berarti bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan kompetensi interpersonal siswa. Disarankan: bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* diharapkan dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling sebagai salah satu alternatif layanan dalam membantu siswa untuk meningkatkan kompetensi interpersonal serta diharapkan dapat dipergunakan sebagai sumber rujukan mengenai teknik yang dapat dipergunakan untuk meningkatkan kompetensi interpersonal siswa.

**Kata kunci:** kompetensi interpersonal, bimbingan kelompok, teknik *assertive training*

### A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan bagian penting dalam setiap aspek kehidupan manusia. Pendidikan nasional sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 bertujuan untuk menciptakan sosok manusia Indonesia yang berkepribadian mulia, yaitu sosok manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, memiliki pengetahuan dan keterampilan, sehat jasmani dan rohani, memiliki kepribadian yang mantab, mandiri serta memiliki tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan. Dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional tersebut diperlukan tiga aspek penting yaitu: aspek *cognitive*, *feeling* dan *behavior*. Tanpa melibatkan ketiga aspek tersebut, maka tujuan pendidikan sulit untuk dicapai. Bila diperhatikan selama ini kegiatan pendidikan di sekolah, terlihat bahwa pembentukan kompetensi interpersonal siswa masih terabaikan. Hal ini dapat ditemukan dalam praktek pendidikan di sekolah yang masih berorientasi pada kecerdasan intelektual (aspek kognitif).

Hal tersebut nampak meresahkan dunia pendidikan pada khususnya, kemudian muncullah wacana dari pemerintah untuk melaksanakan pendidikan karakter di sekolah-sekolah. Hal ini bertujuan agar nilai-nilai karakter bangsa tetap terjaga dan tidak dicemari oleh budaya asing yang tidak sesuai dengan kebudayaan bangsa. Salah satu wujud dari karakter cerdas adalah kemampuan interpersonal.<sup>1</sup> Kompetensi interpersonal adalah kemampuan untuk berhubungan dengan orang-orang disekitar kita<sup>2</sup>. Permasalahan akan muncul ketika siswa sebagai remaja tidak mampu untuk bekerjasama dan berinteraksi dengan orang lain. Hal ini mengindikasikan bahwa betapa pentingnya seseorang untuk memiliki kompetensi interpersonal agar mampu “*survive*” dalam kehidupan di sekolah, masyarakat dan dunia kerja. Semakin tinggi kompetensi interpersonal individu, maka akan semakin mungkin individu memperoleh keefektifan dalam berhubungan dengan orang lain dan pada gilirannya akan mencapai kebermaknaan hidup. Sebaliknya semakin rendah kompetensi interpersonal seseorang maka semakin besar kemungkinan menghadapi berbagai masalah dan kendala dalam hubungan dengan orang lain sehingga dapat menimbulkan gangguan dalam kehidupannya.

Sekolah merupakan sebuah sistem yang komponen-komponen didalamnya terintegrasi dan kolaborasi dengan baik. Dalam suatu sistem pendidikan di sekolah, ada tiga bidang yang harus dipenuhi yaitu, bidang administrasi, bidang pengajaran dan bidang bimbingan. Ketiga bidang tersebut saling berkaitan, saling bekerja sama dan saling melengkapi agar pendidikan di sekolah dapat berjalan dengan sebaik-baiknya untuk pencapaian perkembangan siswa secara optimal.

Dalam hal ini bimbingan konseling memiliki peranan yang sangat penting untuk membantu pencapaian perkembangan siswa secara optimal. Bimbingan konseling adalah bagian yang integral dalam suatu proses pendidikan. Bimbingan dan konseling merupakan bidang layanan kepada peserta didik “*student services*”, layanan untuk membantu mengoptimalkan perkembangan peserta didik. Tanpa pembelajaran di sekolah anak-anak dan remaja akan berkembang, tetapi perkembangannya sangat minim dengan pembelajaran di sekolah perkembangannya akan jauh lebih maksimal dan ditambah lagi dengan pemberian layanan bimbingan dan konseling, perkembangannya diharapkan mencapai titik optimal dalam arti setinggi-tingginya sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Siswa SMA adalah individu yang sedang berada pada masa remaja, dimana pada masa itu remaja banyak menghadapi permasalahan-permasalahan, dipilihnya siswa SMA Negeri 2 Kandungan sebagai subyek penelitian didasarkan pada hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan guru bimbingan dan konseling dan guru bidang studi SMA Negeri 2 Kandungan menunjukkan bahwa ada beberapa siswa yang mengalami gangguan dalam berelasi di sekolah. Gangguan berelasi itu seperti kurang mampu bersosialisasi dengan orang disekitarnya, kurang percaya diri dalam bergaul dan berkomunikasi, dikatakan lagi bahwa masih banyak siswa yang tidak aktif jika diberi kesempatan untuk berkomentar atau bertanya dalam proses belajar dan mengajar, hanya sekitar 2-3 orang siswa saja yang dapat dikatakan aktif, selain itu juga masih rendahnya tingkat kerja sama siswa, hal ini dapat terlihat dalam mengerjakan tugas kelompok yang diberikan oleh guru, belum sepenuhnya keterlibatan mereka dalam diskusi, ada yang tidak mengikuti diskusi dengan alasan yang tidak jelas, serta kurangnya kemampuan komunikasi dalam menjalin dan menciptakan hubungan interpersonal. Terjadinya perilaku-perilaku seperti di atas merupakan hal yang diasumsikan bahwa siswa memiliki kompetensi interpersonal yang rendah. Pada situasi seperti inilah peran bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan dalam mencegah maupun mengatasinya.

Salah satu jenis layanan dalam bimbingan konseling yang dapat dipergunakan untuk meningkatkan kompetensi interpersonal siswa adalah dengan menggunakan bimbingan kelompok. Salah satu teknik yang dapat dipergunakan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kompetensi interpersonal siswa adalah dengan menggunakan teknik *assertive training*. teknik *assertive training* adalah metode pelatihan yang sangat terbuka untuk membantu siswa memperoleh keterampilan sosial yang akan meningkatkan mereka untuk mengekspresikan diri mereka secara nyaman dan lancar dalam situasi yang

<sup>1</sup>Elfindri, *at. al.*, *Pendidikan Karakter*, (Jakarta: Baduose Media, 2012), h.134.

<sup>2</sup>May Lwin, *Cara Mengembangkan Berbagai Komponen Kecerdasan*. (Yogyakarta: Indeks, 2008), h. 54.

sebelumnya membuat mereka cemas dan menghambat<sup>3</sup>. *Assertive* merupakan sebuah perilaku yang dipelajari atau dibiasakan. Dengan menggunakan teknik *assertive training* konselor membantu siswa untuk belajar tegas dan ekspresif, agar siswa dapat merespon suatu stimulus dengan tegas dan ekspresif. Teknik *assertive training* ini ditujukan untuk meningkatkan kompetensi interpersonal siswa, oleh karena itu intervensi bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* dirancang untuk meningkatkan kompetensi interpersonal siswa bagi siswa kelas X SMA Negeri 2 Kandangan.

Berdasarkan permasalahan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Kompetensi Interpersonal Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kandangan.

## B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran kompetensi interpersonal siswa kelas X SMA Negeri 2 Kandangan ?
2. Bagaimana Prosedur bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan kompetensi interpersonal siswa kelas X SMA Negeri 2 Kandangan?
3. Bagaimana keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan kompetensi interpersonal siswa kelas X SMA Negeri 2 Kandangan?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah seperti yang disebutkan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui gambaran kompetensi interpersonal siswa kelas X di SMA Negeri 2 Kandangan?
2. Mengetahui prosedur bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan kompetensi interpersonal siswa kelas X SMA Negeri 2 Kandangan?
3. Mengetahui sejauhmana keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan kompetensi interpersonal siswa kelas X SMA Negeri 2 Kandangan?

## D. Landasan Teori

### 1. Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Assertive Training*

#### a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah salah satu kegiatan layanan yang paling banyak dipakai karena lebih efektif. Banyak orang yang mendapatkan layanan sekaligus dalam satu waktu. Layanan ini juga sesuai dengan teori belajar karena mengandung aspek sosial yaitu belajar bersama. Kegiatan bimbingan kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi atau pemecahan masalah individu. Peserta layanan juga akan berbagi ide dan saling mempengaruhi untuk berkembang menjadi manusia seutuhnya. Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama<sup>4</sup>.

Sedangkan menurut Juantika menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah usaha yang dilakukan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli<sup>5</sup>. Gibson dan Mitchell menyatakan bahwa bimbingan kelompok mengacu kepada aktivitas-aktivitas kelompok yang berfokus kepada penyediaan informasi atau pengalaman lewat aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisasi<sup>6</sup>. Sementara itu Willis menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan

---

<sup>3</sup>Joyce & Weil, *Models of Teaching*, (New Jersey: Prentice-Hall, 1980), h. 419.

<sup>4</sup>Mungin Edi Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan*, (Semarang: UNNES PRESS 2005), h. 17.

<sup>5</sup>Ahmad Juantika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan Konseling Juantika*, (Bandung: Refika Adita 2009), h. 17.

<sup>6</sup>Gibson, R.L. dan M.H. Mitchell. *Bimbingan dan Konseling*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Diterjemahkan dari; *Introduction to Counseling and Guidance*. First publisher 2008 by Pearson Prentice Hall. Pearson education, Inc, Upper Saddle River, New Jersey 2011), h. 275.

yang diberikan kepada sekelompok siswa untuk memecahkan secara bersama masalah-masalah yang menghambat perkembangan siswa<sup>7</sup>.

Dari beberapa pengertian tentang bimbingan kelompok diatas dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan kelompok adalah aktivitas kelompok yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi dan secara bersama memecahkan masalah yang menghambat perkembangan individu.

#### b. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Suatu proses layanan sangat ditentukan pada tahapan-tahapan yang harus dilalui sehingga akan terarah, runtut, dan tepat pada sasaran. Tahap pelaksanaan bimbingan kelompok menurut Prayitno yaitu:

- 1) Tahap pembentukan, yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama.
- 2) Tahap peralihan, yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.
- 3) Tahap kegiatan, yaitu tahapan 'kegiatan inti' untuk membahas topik-topik tertentu.
- 4) Tahap penyimpulan, yaitu tahapan kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok. Peserta kelompok diminta melakukan refleksi berkenaan dengan kegiatan pembahasan yang baru saja diikuti.
- 5) Tahap penutupan, yaitu merupakan tahap akhir dari seluruh kegiatan. Kelompok merencanakan kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya dan salam hangat perpisahan<sup>8</sup>.

#### c. Teknik *Assertive Training*

*Assertive training* adalah merupakan salah satu teknik dalam pendekatan konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya<sup>9</sup>. *Assertive training* adalah suatu teknik untuk membantu klien dalam hal-hal berikut: 1) tidak dapat menyatakan kemarahan atau kejengkelannya; 2) mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan padanya; 3) mereka yang kesulitan menyatakan "tidak" dan mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya; 4) mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya. Sementara Gunarsa menyatakan bahwa *assertive training* adalah prosedur latihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat dan haknya<sup>10</sup>.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa *assertive training* adalah sebuah latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan diri dalam menyampaikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain.

#### d. Prosedur Pelaksanaan *Assertive Training*

Menurut Joyce & Weil langkah-langkah dalam melakukan teknik *assertive training* yang merumuskan lima tahapan latihan asertif yaitu sebagai berikut:

##### 1) Mengidentifikasi perilaku target

Mengidentifikasi perilaku target terjadi pada saat mendiskusikan situasi dimana mereka memiliki beberapa kesulitan mengekspresikan perasaan dan mengidentifikasi jenis perasaan yang bermasalah. Pengidentifikasi bertujuan agar siswa mengetahui perilaku dan perasaan yang bermasalah dan perlu diperbaiki.

##### 2) Menetapkan prioritas untuk situasi dan perilaku

Setelah pengidentifikasi perilaku yang akan dirubah maka perlu ditetapkan prioritas dalam pemilihan situasi. Prioritas ini perlu mencakup dua hal yang situasi dan jenis perasaan bahwa mereka

<sup>7</sup>Sofyan willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*. (Bandung: Alfabeta, 2004), h. 35.

<sup>8</sup>Prayitno, *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. (Padang: Program Pendidikan Profesi Konselor Jurusan BK FIP UNP, 2012), h. 170.

<sup>9</sup>Sofyan Willis, *op. cit.*, h. 92.

<sup>10</sup>Singgih D Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: Gunung Mulia, 2007), h. 68.

memiliki kesulitan dalam mengekspresikan perasaannya dalam situasi yang tepat. prioritas ini memberikan dasar untuk memilih situasi dan perasaan yang akan dilakukan untuk berkonsentrasi pada langkah pertama. Dalam langkah kedua ini target dilatih untuk mengungkapkan perasaannya dalam bentuk ucapan atau kata-kata yang berisi hal logis dan tidak bertele-tele.

3) Memerankan situasi

Peserta didik akan terlibat dalam perilaku latihan atau bermain peran. Pemeranan situasi atau bermain peran ini perlu dilakukan agar peserta didik mempelajari perilaku mana yang perlu diubah. Setelah diskusi tentang bermain peran mungkin dimodifikasi sehingga ekspresi perasaan akan menjadi baik memadai dan dapat diterima secara sosial, pemeran memberlakukan situasi kembali, kali ini dengan beberapa ekspresi perasaan. Diberlakukannya ini diikuti oleh beberapa orang lain dimana peserta didik (dan mungkin guru) dapat mengungkapkan secara memadai dalam situasi tersebut. Terutama ketika perasaan bertentangan yang akan diungkapkan atau ketika salah satu kebutuhan untuk mengganggu perilaku orang lain, guru dapat memimpin diskusi tentang berbagai macam tanggapan yang relatif tidak agresif tetapi efektif yang dapat dibuat dalam situasi sosial.

4) Pengulangan

Pada fase empat, pengulangan lebih lanjut dilakukan. Pengulangan perlu dilakukan agar siswa terbiasa dengan perilaku baru yang telah dipelajari pada fase sebelumnya. Peserta didik mempraktekkan perilaku baru dan mengamati berbagai gaya asertif. Mereka saling memberikan umpan balik lain pada cara untuk menjadi lebih efektif, dan secara bertahap unsur-unsur ekspresi yang jelas dari perasaan dan ketegasan dibuat eksplisit. Asumsi dari model ini adalah peserta didik akan belajar perilaku baru dan mulai mentransfernya atau mengaplikasikan ke situasi kehidupan nyata mereka. Dalam tahap keempat ini, akan diberlakukan umpan balik antara target dan kelompok pengamat. Umpan balik ini terkait dengan komitmen dalam berekspresi.

5) Memindahkan pada situasi nyata

Konselor perlu menyadari tidak semua konsekuensi akan positif. Beberapa peserta didik akan menemukan mereka bisa lebih nyaman meminta pergi dari situasi ini. Orang lain akan mengekspresikan perasaan mereka dengan seseorang dan kemungkinan akan ditolak<sup>11</sup>.

2. Kompetensi Interpersonal

a. Konsep Kompetensi Interpersonal

Pada dasarnya interpersonal banyak dirumuskan secara berbeda. Kecerdasan interpersonal oleh Gardner. Istilah yang dikemukakan oleh Cavanag dan Buhrmester yaitu kompetensi interpersonal sedangkan Surya memberikan istilah dengan kompetensi antar-pribadi<sup>12</sup>. Rumusan tersebut pada hakikatnya memiliki maksud dan pengertian yang relatif sama, yaitu menggambarkan kompetensi sosial yang terkait dengan orang lain atau lingkungan. Sebagai visualisasi dari perbedaan istilah kompetensi interpersonal dari beberapa ahli dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel. 1**  
**Beberapa Istilah Kompetensi Interpersonal**

Nama Ahli	Istilah
Howard Gardner	Kecerdasan Interpersonal ( <i>social insight eksternal</i> )
Buhrmester dan Cavanagh	Kompetensi Interpersonal ( <i>interpersonal competency</i> )
Muh. Surya	Kompetensi antar-pribadi ( <i>interpersonal competency</i> )

<sup>11</sup>Joyce & Weil., *op.cit.*, h. 429.

<sup>12</sup>Eva Eliasa, *Program Bimbingan Pribadi-Sosial untuk Meningkatkan Kompetensi Intrapersonal dan Interpersonal Siswa Remaja*, (UPI Bandung, 2010), h. 10.

Menurut Lwin Kompetensi interpersonal adalah kemampuan untuk berhubungan dengan orang-orang di sekitar kita. Kemampuan ini merupakan keterampilan memahami dan memperkirakan perasaan, tempramen, suasana hati, maksud dan keinginan orang lain dan menanggapi secara layak<sup>13</sup>. Sementara itu kompetensi interpersonal menurut Yaumi adalah kemampuan mempersepsi dan membedakan suasana hati, maksud, motivasi dan keinginan orang lain, serta kemampuan memberikan respon secara tepat terhadap suasana hati, tempramen, motivasi dan keinginan orang lain<sup>14</sup>. Ketika seseorang memiliki kompetensi interpersonal, seseorang dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain, menangkap maksud dan motivasi orang lain bertindak sesuatu, serta mampu memberikan tanggapan yang tepat sehingga orang lain merasa nyaman.

Sedangkan menurut Surya kompetensi interpersonal merupakan kecakapan yang memungkinkan seseorang berhubungan dengan orang lain dalam cara-cara saling memenuhi<sup>15</sup>. Kompetensi interpersonal merupakan kemampuan yang dipelajari (hasil belajar) yang memungkinkan individu berelasi dengan orang lain dan saling menguntungkan bersama orang lain. Kompetensi interpersonal berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan individu dengan lingkungan eksternal. Safaria juga mengartikan kompetensi interpersonal sebagai kemampuan atau keterampilan seseorang dalam menciptakan relasi sosialnya sehingga kedua belah pihak berada dalam situasi menang-menang atau saling menguntungkan<sup>16</sup>.

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kompetensi interpersonal adalah kemampuan atau kecakapan yang dimiliki seseorang dimana seseorang mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain dan mengerti apa yang diinginkan orang lain dari dirinya, baik itu dari sikap, tingkah laku atau perasaannya.

#### b. Aspek-Aspek Kompetensi Interpersonal

Menurut Anderson kecerdasan interpersonal atau yang dalam penelitian ini disebut dengan kompetensi interpersonal mempunyai tiga dimensi, yaitu: *social sensitivity*, *social insight* dan *social communication*<sup>17</sup>.

##### 1) *Social Sensitivity*

Kemampuan seseorang untuk mampu merasakan dan mengamati reaksi-reaksi atau perubahan orang lain yang ditunjukkan baik secara verbal maupun non-verbal. Seseorang yang memiliki sensitivitas sosial yang tinggi akan mudah memahami dan menyadari adanya reaksi-reaksi tertentu dari orang lain, baik reaksi itu positif ataupun negatif.

##### 2) *Social Insight*

Kemampuan seseorang untuk memahami dan mencari pemecahan masalah yang efektif dalam suatu interaksi sosial, sehingga masalah-masalah tersebut tidak menghambat apalagi menghancurkan relasi sosial yang telah dibangun. Pemecahan masalah yang digunakan adalah pendekatan menang atau *win-win solution*. Didalamnya juga terdapat kemampuan seseorang dalam memahami situasi sosial dan etika sosial sehingga seseorang mampu menyesuaikan dirinya dengan situasi tersebut. Pondasi dasar dari *social insight* ini adalah berkembangnya kesadaran diri secara baik.

##### 3) *Social Communication*

Kemampuan seseorang untuk menggunakan proses komunikasi dalam menjalin dan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Dalam proses menciptakan, membangun dan mempertahankan relasi sosial, maka seseorang membutuhkan sarannya. Sarana yang digunakan adalah melalui proses komunikasi, yang mencakup baik komunikasi verbal, non-verbal maupun komunikasi melalui penampilan fisik. Keterampilan komunikasi yang harus dikuasai adalah keterampilan mendengarkan efektif, keterampilan berbicara efektif, keterampilan *public speaking* dan keterampilan menulis secara efektif.

<sup>13</sup>May Lwin (et al), *Cara Mengembangkan Berbagai Komponen Kecerdasan*, (Yogyakarta: Indeks, 2008) h. 197.

<sup>14</sup>Muhammad Yaumi, *Pembelajaran Berbasis Multiple Intelligences*, (Jakarta: Dian Rakyat 2012), h. 21.

<sup>15</sup>M.Surya, *Psikologi Konseling*, (Bandung: Maestro 2009), h. 52.

<sup>16</sup>T Safaria, *Interpersonal Intelligence: Metode Pengembangan Kecerdasan Interpersonal Anak*, (Yogyakarta: Amara Books 2005), h. 2.

<sup>17</sup>*Ibid.*, h. 24.

Karakteristik individu yang memiliki kompetensi interpersonal yang tinggi yaitu: (1) mampu mengembangkan dan menciptakan relasi sosial baru secara efektif, (2) mampu berempati dengan orang lain atau memahami orang lain secara total, (3) mampu mempertahankan relasi sosialnya secara efektif sehingga tidak musnah dimakan waktu dan senantiasa berkembang semakin intim, mendalam dan penuh makna, (4) mampu menyadari komunikasi verbal maupun non-verbal yang dimunculkan orang lain, atau dengan kata lain sensitif terhadap perubahan situasi sosial dan tuntutan-tuntutannya. Sehingga seseorang mampu menyesuaikan dirinya secara efektif dalam segala macam situasi, (5) 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) memiliki keterampilan komunikasi yang mencakup keterampilan mendengarkan efektif, berbicara efektif dan menulis secara efektif. Termasuk pula didalamnya mampu menampilkan penampilan fisik yang sesuai dengan tuntutan lingkungan sosialnya<sup>18</sup>

**Tabel 2**  
**Dimensi Kompetensi Interpersonal**

<i>Social Insight</i>	<i>Social Sensitivity</i>	<i>Social Communications</i>
1. Kesadaran Diri 2. Pemahaman situasi sosial dan etika sosial 3. Keterampilan pemecahan masalah	1. Sikap empati 2. Sikap prososial	1. Komunikasi efektif 2. Mendengarkan efektif

Selanjutnya menurut Yaumi komponen inti kompetensi interpersonal adalah “kemampuan mencerna dan menanggapi dengan tepat berbagai suasana hati, maksud, motivasi, perasaan dan keinginan orang lain di samping kemampuan untuk melakukan kerja sama<sup>19</sup>”.

Dari uraian di atas, komponen dari kompetensi interpersonal berupa (1) mampu mengembangkan dan menciptakan relasi sosial yang baru secara efektif, (2) mampu mempertahankan relasi sosialnya secara efektif sehingga tidak musnah dimakan waktu dan senantiasa berkembang semakin intim, (3) mampu memakai bahasa verbal dan non verbal untuk membuka pintu komunikasi dengan pihak lain, (4) mampu berempati dengan orang lain dan mengetahui perasaan orang lain, (5) menyukai perdamaian, keharmonisan, kerjasama dan tidak menyukai konfrontasi, (6) mampu memecahkan masalah yang terjadi dalam relasi sosialnya.

### E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha : Bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan kompetensi interpersonal siswa.

H0 : Bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* tidak efektif untuk meningkatkan kompetensi interpersonal siswa.

### F. Metodologi Penelitian

#### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pra eksperimental design-one group pretest-post tes* yakni sebuah desain penelitian yang hanya melibatkan satu kelompok sebagai

<sup>18</sup>*Ibid.*, h. 25.

<sup>19</sup>Muhammad Yaumi, *op.cit.*, h. 22.

subjek penelitian, dimana diberikan pretest sebelum diberikan perlakuan. Skema desain penelitian *pra eksperimental design-one group pretest-post tes*<sup>20</sup>

**01 X 02**

Keterangan:

- 01 : Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (*pre-test*)  
 X : Perlakuan berupa teknik *assertive training*  
 02 : Observasi yang dilakukan setelah eksperimen (*post-test*)

## 2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X tahun ajaran 2013/2014 yang berjumlah 179 orang siswa. Pada tahap eksperimen sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang yang ditentukan secara *purposive*. *Purposive sampling* dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan berdasarkan atas strata, random atau daerah, tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu<sup>21</sup>. Pengambilan sampel didasarkan pada tujuan yang dipandang baik sesuai dengan pertimbangan karena dapat mewakili populasi. Sampel dalam penelitian ini didasarkan kepada skala kompetensi interpersonal siswa yang dikembangkan oleh peneliti dengan melibatkan subjek-subjek yang memiliki tingkat kompetensi interpersonal yang rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi.

## G. Variabel Penelitian

Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu X dan Y, yang terdiri dari variabel x yaitu bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dan variabel y yaitu kompetensi interpersonal siswa. Untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman dalam menafsirkan variabel tersebut, maka definisi masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Assertive Training*

Bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* pada penelitian ini adalah sebuah upaya konselor dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dalam membantu siswa kelas X SMA Negeri 2 Kandangan untuk meningkatkan kompetensi interpersonal. Berikut ini dijelaskan langkah-langkah dalam melakukan teknik *assertive training*:

#### a) Mengidentifikasi perilaku target

Mengidentifikasi perilaku target terjadi pada saat mendiskusikan situasi dimana mereka memiliki beberapa kesulitan mengekspresikan perasaan dan mengidentifikasi jenis perasaan yang bermasalah. Pengidentifikasi bertujuan agar siswa mengetahui perilaku dan perasaan yang bermasalah dan perlu diperbaiki.

#### b) Menetapkan prioritas untuk situasi dan perilaku

Setelah pengidentifikasi perilaku yang akan dirubah maka perlu ditetapkan prioritas dalam pemilihan situasi. Prioritas ini perlu mencakup dua hal yang situasi dan jenis perasaan bahwa mereka memiliki kesulitan dalam mengekspresikan perasaannya dalam situasi yang tepat. prioritas ini memberikan dasar untuk memilih situasi dan perasaan yang akan dilakukan untuk berkonsentrasi pada langkah pertama. Dalam langkah kedua ini target dilatih untuk mengungkapkan perasaannya dalam bentuk ucapan atau kata-kata yang berisi hal logis dan tidak bertele-tele.

#### c) Memerankan situasi

<sup>20</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*, (Jakarta: Rineka cipta 2006), h. 139.

<sup>21</sup> *Ibid.*, h. 124.



Peserta didik akan terlibat dalam perilaku latihan atau bermain peran. Pemeranan situasi atau bermain peran ini perlu dilakukan agar peserta didik mempelajari perilaku mana yang perlu diubah. Setelah diskusi tentang bermain peran mungkin dimodifikasi sehingga ekspresi perasaan akan menjadi baik memadai dan dapat diterima secara sosial, pemeran memberlakukan situasi kembali, kali ini dengan beberapa ekspresi perasaan. Diberlakukannya ini diikuti oleh beberapa orang lain dimana peserta didik (dan mungkin guru) dapat mengungkapkan secara memadai dalam situasi tersebut. Terutama ketika perasaan bertentangan yang akan diungkapkan atau ketika salah satu kebutuhan untuk mengganggu perilaku orang lain, guru dapat memimpin diskusi tentang berbagai macam tanggapan yang relatif tidak agresif tetapi efektif yang dapat dibuat dalam situasi sosial.

d) Pengulangan

Pada fase empat, pengulangan lebih lanjut dilakukan. Pengulangan perlu dilakukan agar siswa terbiasa dengan perilaku baru yang telah dipelajari pada fase sebelumnya. Peserta didik mempraktekkan perilaku baru dan mengamati berbagai gaya asertif. Mereka saling memberikan umpan balik lain pada cara untuk menjadi lebih efektif, dan secara bertahap unsur-unsur ekspresi yang jelas dari perasaan dan ketegasan dibuat eksplisit. Asumsi dari model ini adalah peserta didik akan belajar perilaku baru dan mulai mentransfernya atau mengaplikasikan ke situasi kehidupan nyata mereka. Dalam tahap keempat ini, akan diberlakukan umpan balik antara target dan kelompok pengamat. Umpan balik ini terkait dengan komitmen dalam berekspresi.

e) Memindahkan pada situasi nyata

Konselor perlu menyadari tidak semua konsekuensi akan positif. Beberapa peserta didik akan menemukan mereka bisa lebih nyaman meminta pergi dari situasi ini. Orang lain akan mengekspresikan perasaan mereka dengan seseorang dan kemungkinan akan ditolak.

2. Kompetensi Interpersonal

Kompetensi Interpersonal yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan atau kecakapan yang dimiliki seseorang dimana ia mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain dan mengerti apa yang diinginkan orang lain dari dirinya, baik itu dari sikap, tingkah laku atau perasaannya. Indikator dari kompetensi interpersonal yang dimaksud adalah:

- a) Mampu mengembangkan dan menciptakan relasi sosial yang baru secara efektif
- b) Mampu mempertahankan relasi sosialnya secara efektif sehingga tidak musnah dimakan waktu dan senantiasa berkembang semakin intim
- c) Mampu memakai bahasa verbal dan non verbal untuk membuka pintu komunikasi dengan pihak lain
- d) Mampu berempati dengan orang lain dan mengetahui perasaan orang lain
- e) Menyukai perdamaian, keharmonisan, kerjasama dan tidak menyukai konfrontasi
- f) Mampu memecahkan masalah yang terjadi dalam relasi sosialnya.

## H. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi, studi dokumen, observasi, wawancara yang dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Skala Psikologi

Skala psikologi adalah bentuk alat ukur atribut non-kognitif, khususnya yang disajikan dalam format tulis "*paper and pencil*"<sup>22</sup>. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan berupa skala kompetensi interpersonal. Untuk memperoleh gambaran mengenai kompetensi interpersonal siswa, peneliti menggunakan skala kompetensi interpersonal yang terdiri dari 50 item pernyataan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Untuk mendapatkan instrument yang valid dan reliabel, instrument tersebut kemudian diujicobakan kepada 24 orang siswa yang bukan subjek penelitian namun memiliki karakteristik yang sama dengan subjek penelitian. Dari 60 item pernyataan, item yang valid (0,4) sebanyak 46 item, sedang yang mendekati valid (0,35 ke atas) sebanyak 4 item, kemudian direvisi

---

<sup>22</sup>Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), h. 6

kembali dengan bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti, untuk 10 item pernyataan yang tidak valid tidak dipergunakan lagi. Berikut ini kisi-kisi skala kompetensi interpersonal siswa:

**Tabel 3**  
**Kisi-kisi Skala Kompetensi Interpersonal**

Indikator	Item		Σ
	Favourable	Unfavorable	
Mengembangkan dan menciptakan relasi sosial yang baru secara efektif	1,2,4,5,	3,6,7,8,9	9
Mampu memakai bahasa verbal dan non verbal untuk membuka pintu komunikasi dengan pihak lain.	10,12,13,16,	11,14,15	7
Mampu berempati dengan orang lain dan mengetahui perasaan orang lain	18,19,21,22	17,20,23,24	8
Menyukai perdamaian, keharmonisan, kerjasama dan tidak menyukai konfrontasi	25,26,27,28,30	29,31,32,33	10
Mampu memecahkan masalah yang terjadi dalam relasi sosial.	34,35,37,39,40,41	36,38,42,43,44	9

Untuk mempermudah dalam melakukan analisis dan selanjutnya untuk diberikan perlakuan maka perlu untuk mengetahui profil masing-masing variabel dan sub variabel kompetensi interpersonal, untuk itu peneliti melakukan perhitungan skor, adapun langkah-langkah perhitungan skor sebagai berikut:

- Menetapkan skor maksimal, yang diperoleh dari hasil perkalian antara skor tertinggi, jumlah item dan jumlah responden
- Menetapkan skor minimal, yang diperoleh dari hasil perkalian antara skor terendah, jumlah item dan jumlah responden
- Menetapkan rentang skor (R) yang diperoleh dari skor maksimal dikurangi skor minimal.
- Menetapkan rentang jenjang kriteria (K) dalam hal ini peneliti menetapkan 5 (Lima) jenjang yaitu: sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi.
- Menetapkan kelas interval (CI) yang diperoleh dari perhitungan rentang skor (R) dibagi rentang skor kriteria (K) dengan rumus:

$$CI = \frac{R}{K}$$

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan langkah-langkah yang telah ditetapkan di atas, maka diperoleh sebaran skor dan persentase dari gambaran kompetensi interpersonal sebagai berikut:

- Skor maksimal:  $5 \times 50 = 250$
- Skor minimal :  $1 \times 50 = 50$
- Rentang skor (R): Skor maksimal–Skor minimal =  $250 - 50 = 200$
- Rentang jenjang kriteria (K) yaitu: Sangat Tinggi (ST), Tinggi (T), Sedang (S), Rendah (R) dan Sangat Rendah (SR)
- Kelas interval yaitu:

$$CI = \frac{R}{K} = \frac{200}{5} = 40$$

- Menetapkan tabel rentang skor dan kriteria, sehingga diketahui perolehan skor gambaran kompetensi interpersonal siswa, dapat dilihat dari tabel berikut:

**Tabel 4**  
**Skor Kompetensi Interpersonal Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kandangan**

No	Kriteria	Skor	Keterangan
1.	SR	50-90	Sangat Rendah
2.	R	91-130	Rendah
3.	S	131-170	Sedang
4.	T	171-210	Tinggi
5.	ST	211-250	Sangat Tinggi

## 2. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpul pada saat peneliti melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil. Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur maupun tidak terstruktur dan dapat dilakukan melalui tatap muka (*face to face*) maupun dengan menggunakan telepon.<sup>23</sup>

Penggunaan teknik wawancara dalam pengumpulan data penelitian dimaksudkan untuk menggali berbagai informasi yang berkenaan dengan masalah penelitian. Metode wawancara dalam penelitian ini juga di maksudkan untuk menjawab pertanyaan peneliti terkait kompetensi interpersonal siswa.

## 3. Observasi

Observasi merupakan kegiatan pemusatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan alat indera. Dalam penelitian ini penulis ke lapangan untuk memperoleh data tentang pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*, kompetensi interpersonal siswa dan gambaran umum lokasi penelitian.

## 4. Dokumentasi

Studi dokumenter merupakan teknik untuk memperoleh informasi-informasi yang bersifat dokumen, dari dokumen-dokumen yang ada<sup>24</sup>. Dalam penelitian ini dokumen yang dikumpulkan adalah berkaitan tentang siswa dan tentang bimbingan kelompok.

## I. Teknik Analisis Data

Untuk menguji keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* menggunakan uji-t. Uji-t dapat dilaksanakan apabila data yang akan di analisis memiliki distribusi normal, sementara itu dasar pengujian dari uji-t bukan dilihat dari banyaknya sampel. Uji t digunakan untuk menguji secara parsial masing-masing variabel. Hasil uji-t dapat dilihat pada tabel *coefficients* pada kolom sig (*significance*). Kaidah yang digunakan adalah menguji hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* efektif meningkatkan kompetensi interpersonal siswa, dikatakan efektif jika peluang kesalahan ( $p$ ) < 0,05, sedang untuk hipotesis nihil ( $H_o$ ) bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dikatakan tidak efektif meningkatkan kompetensi interpersonal siswa, jika peluang kesalahan ( $p$ ) > 0,05. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

## J. Penyajian Data

### 1. Gambaran Kompetensi Interpersonal Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kandangan

Untuk memperoleh gambaran mengenai kompetensi interpersonal siswa, peneliti menggunakan skala kompetensi interpersonal yang terdiri dari 50 item pernyataan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Skala kompetensi interpersonal ini diberikan kepada 179 siswa kelas X yang terbagi atas 7 kelas.

<sup>23</sup>Sugioyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 18.

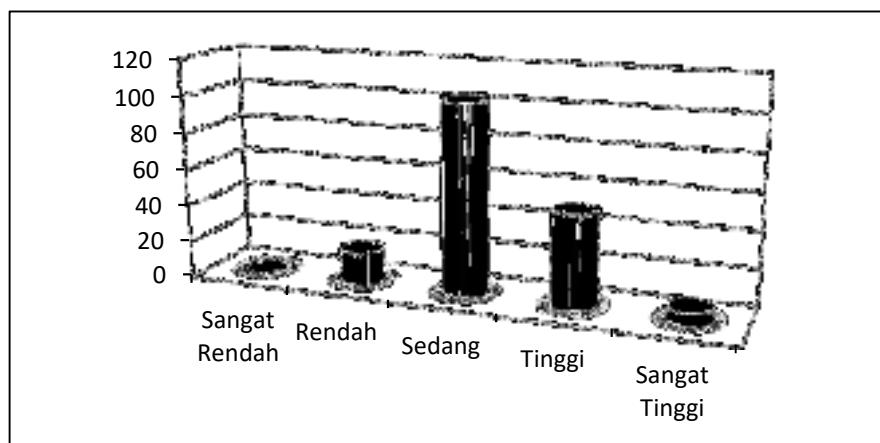
<sup>24</sup>Nana Syaodih, *Bimbingan dan Konseling dalam Praktek*, (Bandung: Maestro, 2007), h. 247.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan bantuan SPSS menunjukkan variasi kompetensi interpersonal siswa. Data klasifikasi tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 5**  
**Data Kompetensi Interpesonal Siswa kelas X SMA Negeri 2 Kandangan**

Kategori	F	%
Sangat Rendah	-	-
Rendah	18	10,05
Sedang	103	57,54
Tinggi	51	28,49
Sangat Tinggi	7	3,9
Jumlah	179	100

Untuk mempermudah melihat gambaran kompetensi interpersonal siswa kelas X SMA Negeri 2 Kandangan, penulis menyajikan dalam bentuk grafik berikut:



Gambar 1: Grafik mengenai sebaran tingkat kompetensi interpersonal yang dimiliki siswa kelas X SMA Negeri 2 Kandangan

Dari grafik 1 dapat dijelaskan bahwa tingkat kompetensi interpersonal siswa kelas X SMA Negeri 2 Kandangan rata-rata berada dalam kategori sedang. Dimana 18 orang siswa berada pada kategori rendah, 103 siswa pada kategori sedang, 51 siswa kategori tinggi dan 7 orang siswa pada kategori sangat tinggi.

Dari perhitungan skor keseluruhan kompetensi interpersonal di atas, diketahui bahwa gambaran kompetensi interpersonal siswa SMA Negeri 2 Kandangan berada pada kategori sedang. Diperkuat lagi dengan hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling menunjukkan bahwa ada beberapa siswa yang mengalami gangguan dalam berelasi di sekolah. Gangguan berelasi itu seperti kurang mampu bersosialisasi dengan orang disekitarnya, kurang percaya diri dalam bergaul dan berkomunikasi, dikatakan lagi bahwa masih banyak siswa yang tidak aktif jika diberi kesempatan untuk berkomentar atau bertanya dalam proses belajar dan mengajar, hanya sekitar 2-3 orang siswa saja yang dapat dikatakan aktif, siswa selain itu juga masih rendahnya tingkat kerja sama siswa, hal ini dapat terlihat dalam mengerjakan tugas kelompok yang diberikan oleh guru, belum sepenuhnya keterlibatan mereka dalam diskusi, ada yang tidak mengikuti diskusi dengan alasan yang tidak jelas, serta kurangnya kemampuan komunikasi dalam menjalin dan menciptakan hubungan interpersonal. Terjadinya perilaku-perilaku seperti di atas merupakan hal yang diasumsikan bahwa siswa memiliki kompetensi interpersonal yang kurang. Pada situasi seperti inilah peran bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan dalam mencegah maupun mengatasinya.

## 2. Prosedur Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Kompetensi Interpersonal Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kandangan

### a. Sesi Kegiatan

Program intervensi dengan *teknik assertive training* untuk meningkatkan kompetensi interpersonal siswa kelas X SMA Negeri 2 Kandangan dilakukan dalam 8 sesi tatap muka. Sesi intervensi yang dirancang berdasarkan hasil dari skala kompetensi interpersonal siswa dengan pertimbangan heterogenitas anggota kelompok agar terdapat dinamika dalam kelompok kemudian ditentukan anggota kelompok dengan klasifikasi sangat tinggi, tinggi, sedang dan rendah dengan jumlah anggota terpilih sebanyak 10 orang siswa.

### b. Prosedur

Secara teknis prosedur teknik *assertive training* untuk meningkatkan kompetensi interpersonal siswa sebagai berikut:

- 1) Tahap Pembentukan yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama, dalam hal ini adalah untuk meningkatkan kompetensi interpersonal siswa.
- 2) Tahap peralihan, yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.
- 3) Tahap kegiatan, yaitu tahapan 'kegiatan inti' untuk membahas topik-topik tertentu. Pada tahap kegiatan ini akan diintervensi dengan teknik *assertive training* yaitu: a) Konselor mengidentifikasi perilaku target: mengidentifikasikan perilaku target terjadi pada saat mendiskusikan situasi dimana mereka memiliki beberapa kesulitan mengekspresikan perasaan dan mengidentifikasi jenis perasaan yang bermasalah. Pengidentifikasian bertujuan agar siswa mengetahui perilaku dan perasaan yang bermasalah dan perlu diperbaiki. b) Menetapkan prioritas untuk situasi dan perilaku: setelah pengidentifikasian perilaku yang akan dirubah maka perlu ditetapkan prioritas dalam pemilihan situasi, c) Anggota kelompok memerankan situasi tertentu: dimana anggota kelompok terlibat dalam perilaku latihan atau bermain peran. Pemeranan situasi atau bermain peran ini perlu dilakukan agar peserta didik mempelajari perilaku mana yang perlu diubah. d) Pengulangan: pada fase empat, pengulangan lebih lanjut dilakukan. Pengulangan perlu dilakukan agar siswa terbiasa dengan perilaku baru yang telah dipelajari pada fase sebelumnya. Peserta didik mempraktekkan perilaku baru dan mengamati berbagai gaya asertif. Mereka saling memberikan umpan balik lain pada cara untuk menjadi lebih efektif, dan secara bertahap unsur-unsur ekspresi yang jelas dari perasaan dan ketegasan dibuat eksplisit. e) Memindahkan pada situasi nyata.
- 4) Tahap penyimpulan, yaitu tahapan kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok. Peserta kelompok diminta melakukan refleksi berkenaan dengan kegiatan pembahasan yang baru saja diikuti.
- 5) Tahap penutupan, yaitu merupakan tahap akhir dari seluruh kegiatan. Kelompok merencanakan kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya dan salam hangat perpisahan.

## 3. Uji Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Kompetensi Interpersonal Siswa Kelas X SMA Negeri Kandangan

Untuk menguji keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dilakukan dengan menggunakan uji-t. Uji-t dapat dilaksanakan apabila data yang akan di analisis memiliki distribusi normal Untuk membuktikan adanya perubahan atau peningkatan, perlu dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji-t. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Hasilnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 6**  
**Perhitungan Uji *t* Melalui SPSS**

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pretest - posttest	52.500	24.455	7.733	69.994	35.006	6.789	9	.000

Dari tabel 6 diketahui bahwa angka *t* hitung = 6,789 dengan derajat kebebasan 9 pada peluang kesalahan 0,000 (signifikan). Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai *t* hitung diperoleh angka 6,789, sedangkan nilai *t* tabel menunjukkan angka 2,262 untuk uji dua pihak dengan taraf kesalahan 0,05 dan derajat kebebasan 9, ini berarti  $t \text{ hitung} \geq t \text{ tabel}$ , atau dalam bentuk lain  $0,000 < 0,05$  serta untuk nilai  $t$   $6,789 \geq 2,262$  yang artinya signifikan. Selanjutnya uji beda menunjukkan bahwa skor total post test lebih besar dengan nilai 1851 dibanding dengan skor total hasil pre test sebesar 1326. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi model bimbingan kelompok dengan *teknik assertive training* efektif meningkatkan kompetensi interpersonal siswa dapat diterima.

### K. Analisis Data

Berdasarkan hasil dari skala kompetensi interpersonal diperoleh data bahwa tingkat kompetensi interpersonal siswa kelas X SMA Negeri 2 Kandangan rata-rata berada dalam kategori sedang. Asumsi yang mendasari penelitian ini adalah bahwa permasalahan akan muncul ketika siswa sebagai remaja tidak mampu untuk bekerjasama dan berinteraksi dengan orang lain. Hal ini mengindikasikan bahwa betapa pentingnya seseorang untuk memiliki kompetensi interpersonal agar mampu "*survive*" dalam kehidupan di sekolah, masyarakat dan dunia kerja.

Semakin tinggi kompetensi interpersonal individu, maka akan semakin mungkin individu memperoleh keefektifan dalam berhubungan dengan orang lain dan pada gilirannya akan mencapai kebermaknaan hidup. Sebaliknya semakin rendah kompetensi interpersonal seseorang maka semakin besar kemungkinan menghadapi berbagai masalah dan kendala dalam hubungan dengan orang lain sehingga dapat menimbulkan gangguan dalam kehidupannya. Pada situasi seperti inilah peran bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan dalam mencegah maupun mengatasinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan kompetensi interpersonal siswa, namun keberhasilan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* mengacu pada tingkat keberhasilan intervensi, indikator tingkat keberhasilan atas intervensi yang telah dilaksanakan ialah terjadi peningkatan angka kompetensi interpersonal siswa post-test. Perubahan perilaku yang terjadi pada penelitian hanya teridentifikasi dari perbedaan skor kompetensi interpersonal sebelum dan sesudah intervensi.

Partisipasi kegiatan penelitian ini ialah siswa kelas X SMA Negeri 2 Kandangan dengan kondisi kompetensi interpersonal sangat tinggi, tinggi, sedang dan rendah. Sebagian peserta memberikan perhatian yang besar selama mengikuti kegiatan intervensi agar memiliki kompetensi interpersonal yang baik. Kompetensi interpersonal sebagai bentuk sebuah dorongan bentuk perilaku baru melalui teknik *assertive training* dapat dipelajari dari lingkungan. Dorongan untuk berhasil dapat lebih ditingkatkan dengan latihan kognitif, memvisualisasikan diri menerapkan strategi yang memodelkan berhasil memperkuat keyakinan bahwa individu dapat melakukannya dalam kenyataan.

## L. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan kompetensi interpersonal siswa kelas X SMA Negeri 2 Kandangan dihasilkan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran kompetensi interpersonal siswa kelas X SMA Negeri 2 Kandangan rata-rata berada pada kategori sedang dengan prosentase persebaran sebagai berikut: sangat rendah 0%, rendah 10,05 %, sedang 57,54 %, tinggi 28,49 % dan sangat tinggi 3,9 %.
2. Program intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* secara teknis terdiri dari 5 tahap dan dilakukan dalam 8 kali sesi pertemuan dimana tahapan-tahapan bimbingan kelompok tersebut adalah sebagai berikut: tahap pembentukan, peralihan, tahap kegiatan, penyimpulan dan penutup. Dimana pada tahap kegiatan atau inti dari bimbingan kelompok ini menggunakan teknik *assertive training*.
3. Bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan kompetensi interpersonal siswa kelas X SMA Negeri 2 Kandangan. Keefektifan model ini di uji dengan menggunakan statistik parametris yaitu uji-t. Hasil perhitungan statistik menunjukkan bahwa nilai t hitung diperoleh angka 6,789, sedangkan nilai t tabel menunjukkan angka 2,262 untuk uji dua pihak dengan taraf kesalahan 0,05 dan derajat kebebasan 9, ini berarti  $t \text{ hitung} \geq t \text{ tabel}$ , atau dalam bentuk lain  $0,000 < 0,05$  serta untuk nilai  $t \text{ hitung} \geq 2,262$  yang artinya signifikan.

## Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: Rineka cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2004. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Elfindri, at al. 2012. *Pendidikan Karakter*. Jakarta: Baduose Media.
- Eliasa, Eva. 2010. *Program Bimbingan Pribadi-sosial untuk meningkatkan kompetensi intrapersonal dan interpersonal siswa remaja*. UPI Bandung.
- Gibson, R.L. dan M.H. Mitchell. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Diterjemahkan dari; *Introduction to Counseling and Guidance*. First publisher 2008 by Pearson Prentice Hall. Pearson education, Inc, Upper Saddle River, New Jersey.
- Gunarsa, D Singgih. 2007. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Joyce & Weil. 1980. *Models of Teaching*. New Jersey:Prentice-Hall
- Lwin, May (et al). 2008. *Cara Mengembangkan Berbagai Komponen Kecerdasan*. Yogyakarta: Indeks.
- Nurihsan, A.Juantika.2009. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Adita
- Prayitno, 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang Program Pendidikan Profesi Konselor Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP.
- Safaria, T. 2005. *Interpersonal Intelligence: Metode Pengembangan Kecerdasan Interpersonal Anak*. Yogyakarta: Amara Books
- Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surya, M. 2009. *Psikologi Konseling*. Bandung: Maestro
- Syaodih, Nana. 2007. *Bimbingan dan Konseling dalam Praktek*. Bandung: Maestro.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Bandung: Citra Umbara
- Wibowo, M.E. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES PRESS.
- Willis, Sofyan. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta
- Winkel, W.S dan Sri Hastuti. 2010. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Media Abadi: Yogyakarta.
- Yaumi, Muhammad. 2012. *Pembelajaran Berbasis Multiple Intelligences*. Jakarta: Dian Rakyat.