

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN
KOMUNIKASI INTERPERSONAL
(Penelitian Pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang)**

SKRIPSI



Oleh :

Danang Suryanto
14.0301.0006

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2019**

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN
KOMUNIKASI INTERPERSONAL
(Penelitian Pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang)**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2019**

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN
KOMUNIKASI INTERPERSONAL
(Penelitian Pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Menyelesaikan Studi pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh :
Danang Suryanto
14.0301.0006

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2019**

PERSETUJUAN

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN
KOMUNIKASI INTERPERSONAL**
(Penelitian Pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang)

Diterima dan Disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh :
Danang Suryanto
14.0301.0006

Dosen Pembimbing I

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Subiyanto'.

Drs. Subiyanto, M. Pd.
NIK. 19570807 198303 1 002

Magelang, 8 Januari 2019

Dosen Pembimbing II

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Paramita Nurani'.

Paramita Nurani, M. Pd., Kons.
NIK. 16880162

PENGESAHAN

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN
KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Oleh :
Danang Suryanto
14.0301.0006

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

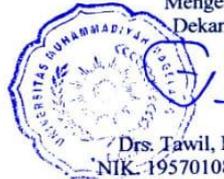
Diterima dan disahkan oleh Penguji :
Hari : Jumat
Tanggal : 25 Januari 2019

Tim Penguji Skripsi

1. Drs. Subiyanto, M.Pd. (Ketua/Anggota)
2. Paramita Nuraini, M. Pd., Kons. (Sekretaris/ Anggota)
3. Dr. Riana Mashar, M. Si., Psi. (Anggota)
4. Hijrah Eko Putro, M. Pd. (Anggota)



Mengesahkan,
Dekan FKIP



Drs. Tawil, M.Pd., Kons.
NIK. 19570108 198103 1 003

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Danang Suryanto
NPM : 14.0301.0006
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik
Self Talk Untuk Meningkatkan Komunikasi
Interpersonal

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata dikemudian hari diketahui adanya plagiasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 22 Desember 2018

Yang membuat pernyataan,



Danang Suryanto
14.0301.0006

MOTTO

“Dan hendaklah ada di antara kalian sebuah umat yang menyeru kepada kebaikan, menyuruh kepada yang ma’ruf dan mencegah dari yang munkar, merekalah orang-orang yang beruntung.” (Ali ‘Imran 104)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Almamaterku, Prodi BK FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Keluargaku yang tercinta, Bapak Riyanto, Ibu Dwi Tjahyani, Adikku Sekar Wijayanti, atas segala doa dan dukungan yang selalu diberikan.

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN
KOMUNIKASI INTERPERSONAL
(Penelitian Pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang)**

Danang Suryanto

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Penelitian dilakukan pada siswa kelas X IPA 2 SMA Muhammadiyah 1 Magelang T.A 2018/2019.

Rancangan penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuasi eksperimen dan peneliti menggunakan *The Non Equivalent Control Group*. Sampel yang diambil sebanyak 8 siswa sebagai kelompok eksperimen yang diberi perlakuan teknik *self talk* dan 8 siswa tidak menggunakan teknik *self talk*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan metode kuesioner. Teknik analisis data menggunakan *statistic non parametric* yaitu uji *mann whitney* dengan bantuan program *SPSS for windows versi 16.00*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* berpengaruh terhadap peningkatan komunikasi interpersonal. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis Uji *Mann Whitney* pada kelompok eksperimen dan kontrol dengan probabilitas nilai sig $0,001 < 0,05$. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* berpengaruh terhadap peningkatan komunikasi interpersonal siswa.

Kata Kunci : *Bimbingan Kelompok, Teknik Self Talk, Komunikasi Interpersonal*

**THE EFFECT OF GROUP GUIDANCE WITH TECHNIQUES
SELF TALK TO INCREASE
INTERPERSONAL COMMUNICATION
(Research on Class X Students of Muhammadiyah 1 High School in
Magelang City)**

Danang Suryanto

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of group guidance with self talk techniques to improve student interpersonal communication. The research was conducted on class X IPA 2 students of Muhammadiyah 1 Magelang High School T.A 2018/2019.

The research design that the researchers used in this study was quasi-experimental research and researchers used The Non Equivalent Control Group. The samples taken were 8 students as the experimental group treated with self talk techniques and 8 students did not use self talk techniques. Sampling using purposive sampling technique. Data collection using the questionnaire method. The data analysis technique uses non parametric statistics, namely Mann Whitney's test with the help of the SPSS for Windows version 16.00 program.

The results of this study indicate that group guidance with self talk techniques influence the improvement of interpersonal communication. This is evidenced from the results of the Mann Whitney Test analysis in the experimental and control group with the probability of a sig value of $0.001 < 0.05$. The results of the study concluded that group guidance with self-talk techniques had an effect on improving students' interpersonal communication.

Keywords: *Guidance Group, Self Talk Technique, Interpersonal Communication*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat serta Hidayah-Nya, sehingga karena-Nya pula skripsi dengan judul “Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal” dapat diselesaikan. Adapun tujuan penelitian skripsi ini adalah untuk memenuhi tugas dan syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan S-1 pada jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Magelang. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Ir. Eko Muh Widodo, M.T. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Drs. Tawil, M.Pd.,Kons. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang
3. Dewi Lianasari, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memberikan petunjuk dan arahan untuk terselesaikannya penelitian ini.
4. Drs. Subiyanto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I dan Paramita Nuraini, M.Pd. Kons. Selaku Dosen Pembimbing II, yang senantiasa dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, motivasi dan saran sehingga bisa terselesaikannya skripsi ini.
5. Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling beserta Staff Pengajaran yang telah memberikan bimbingan dan pelayanan akademik di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
6. Farid Baroroh, S.Kom. selaku Kepala Unit Penerimaan Mahasiswa Baru yang telah memberikan izin sehingga penelitian ini dapat selesai.
7. Kepala Sekolah Menengah Atas Muhammadiyah 1 Magelang, yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian dilembaga tersebut dan Ika Hikmawati, S.Psi. dan Mirza Sidhata, M.Pd. selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang atas dukungan dan bantuan selama jalannya penelitian.

8. Kepada Orang tua dan adik yang senantiasa memberikan dukungan serta doa sehingga bisa terselesaikannya skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan, pada program studi Bimbingan dan Konseling atas kebersamaan dan motivasinya serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang turut membantu dan memberikan dukungan.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini belum sempurna dan masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semooga skripsi dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan pendidik pada khususnya.

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	ii
Halaman Penegasan	iii
Halaman Persetujuan.....	iv
Halaman Pengesahan	v
Lembar Pernyataan.....	vi
Motto	vii
Persembahan	viii
Abstrak	ix
Abstract	x
Kata Pengantar	xi
Daftar Isi.....	xiii
Daftar Tabel	xv
Daftar Gambar.....	xvi
Daftar Lampiran	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Komunikasi Interpersonal	8
B. Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Talk</i>	18
C. Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Talk</i> Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal	29

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	31
E. Kerangka Pemikiran	37
F. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Rancangan Penelitian.....	38
B. Identifikasi Variabel Penelitian	39
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	39
D. Subjek Penelitian	41
E. Metode Pengumpulan Data.....	42
F. Instrumen Penelitian	44
G. Validitas dan Reliabilitas	48
H. Prosedur Penelitian	51
I. Metode Analisis Data.....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
A. Hasil Penelitian	58
B. Pembahasan	69
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	71
A. Simpulan.....	71
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 <i>The Non Equivalent Control Group</i>	39
Tabel 2 Skala <i>Likert</i>	44
Tabel 3 Kisi-kisi Angket Komunikasi Interpersonal	46
Tabel 4 Pedoman Wawancara Guru	47
Tabel 5 Pedoman Wawancara Siswa.....	47
Tabel 6 Uji Validitas.....	49
Tabel 7 Kisi-kisi Angket <i>Pretest</i>	50
Tabel 8 Uji Reliabilitas	52
Tabel 9 Kategori Skor <i>Pretest</i> Angket Komunikasi Interpersonal.....	59
Tabel 10 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol & Eksperimen.....	59
Tabel 11 Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol & Eksperimen.....	63
Tabel 12 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	64
Tabel 13 Peningkatan Skor <i>Pretest</i> & <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	66
Tabel 14 Peningkatan Skor <i>Pretest</i> & <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen....	67
Tabel 15 Uji <i>Mann Whitney</i>	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Pemikiran	37
Gambar 2 Rumus Kategori.....	58
Gambar 3 Presentase Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol dan Eksperimen .	60
Gambar 4 Presentase Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol dan Eksperimen	64
Gambar 5 Peningkatan Skor <i>Pretest & Posttest</i> Kelompok Kontrol	66
Gambar 6 Peningkatan Skor <i>Pretest & Posttest</i> Kelompok Eksperimen .	67

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian dan Surat Keterangan Penelitian.....	76
Lampiran 2 Lembar Validasi Angket.....	78
Lampiran 3 Angket <i>Tryout</i>	90
Lampiran 4 Hasil <i>Tryout</i>	94
Lampiran 5 Kisi-kisi dan Angket <i>Pretest Posttest</i>	95
Lampiran 6 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	99
Lampiran 7 Uji <i>Mann Whitney</i>	100
Lampiran 8 Lembar Validasi Panduan Pelaksanaan.....	101
Lampiran 9 Panduan Pelaksanaan.....	113
Lampiran 10 Buku Bimbingan.....	168
Lampiran 11 Laporan Pelaksanaan Layanan	169
Lampiran 12 Dokumentasi.....	177

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada dasarnya, manusia adalah makhluk sosial dimana manusia membutuhkan orang lain untuk berinteraksi dan bertahan hidup. Interaksi manusia satu dengan manusia yang lain adalah menggunakan komunikasi.

Komunikasi merupakan kegiatan manusia menjalin hubungan satu sama lain yang demikian otomatis keadaannya, sehingga sering tidak disadari bahwa keterampilan berkomunikasi merupakan hasil belajar. Keinginan untuk berkomunikasi dengan orang lain menunjukkan bahwa manusia tidak dapat hidup sendiri atau dapat dikatakan bahwa setiap manusia mempunyai naluri untuk berkawan atau berkelompok dengan manusia lain.

Istilah komunikasi berasal dari perkataan latin "*communicare*" yang berarti memberitahukan, berpartisipasi. Kata komunis berarti milik bersama atau berlaku dimana-mana, sehingga "*comunis opinio*" mempunyai arti pendapat umum atau pendapat mayoritas (Liliweri, dalam Sugiyo, 2005:1). Apabila dirumuskan secara luas, maka komunikasi mengandung pengertian memberitahukan dan menyebarkan informasi, berita, pesan, pengetahuan, nilai, dan pikiran dengan maksud agar menggugah partisipasi komunikan dan komunikator. Sedangkan Tubbs dan Moss (dalam Sugiyo, 2005:1) mengatakan komunikasi secara luas sebagai "berbagi pengalaman".

Depdikbud (dalam Sugiyo, 2005:1) merangkum pendapatnya Susanto yang mengemukakan bahwa istilah dalam komunikasi meliputi komunikasi sebagai proses primer dan sekunder.

Dari pengertian-pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa komunikasi adalah proses interaksi antar individu untuk menyampaikan informasi, pesan, berita, pengetahuan, nilai, dan pikiran yang dimaksud.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang pada tanggal 29 November 2017, mendapatkan hasil bahwa siswa masih rendah pengetahuan dan pemahaman tentang komunikasi interpersonal maupun interaksi sosial baik dengan teman, guru, dan pihak lainnya. Masalah ini terungkap dari penyebaran instrument IKMS. Setelah menganalisis dan meneliti hasil dari penyebaran instrument tersebut, dapat disimpulkan bahwa pada sekolah ini terdapat sebuah masalah yaitu rendahnya angka interaksi sosial dan komunikasi antar pribadi. Setelah mendapat hasil ini, dilakukan wawancara terhadap guru BK dan wali kelas yang menghasilkan sebuah *argument* penguat dari masalah tersebut. Dari total 23 siswa dalam kelas X IPA 2, ada sekitar 20-60% siswa didalam kelas yang mempunyai masalah terhadap interaksi dengan sesamanya.

Penelitian yang dilakukan oleh Arief (2016) dengan judul “Pengaruh Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Latihan Asertif Terhadap Peningkatan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X SMK Swasta Harapan Stabat Tahun Ajaran 2015/2016” mendapatkan hasil

bahwa layanan bimbingan kelompok dapat digunakan dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Dari penelitian tersebut memberikan kontribusi bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok dapat mengatasi masalah komunikasi interpersonal pada siswa. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah penggunaan teknik. Penelitian tersebut menggunakan teknik latihan asertif sedangkan peneliti menggunakan teknik *self talk*. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Noviana (2016) dengan judul “Efektivitas Teknik *Self-Talk* Dalam Pendekatan Konseling Kognitif Untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik” memperoleh hasil bahwa teknik *self talk* dapat digunakan dalam upaya meningkatkan disiplin diri pada peserta didik. Kontribusi yang diberikan untuk penelitian ini adalah penggunaan teknik *self talk* dalam menghadapi sebuah masalah siswa. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah masalah yang diatasi. Penelitian tersebut dilakukan untuk meningkatkan disiplin diri, sedangkan penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan komunikasi interpersonal.

Masalah rendahnya komunikasi interpersonal ini bukan terjadi di Magelang saja. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Arief (2016) dengan judul “Pengaruh Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Latihan Asertif Terhadap Peningkatan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X SMK Swasta Harapan Stabat Tahun Ajaran 2015/2016”, masalah rendahnya komunikasi interpersonal juga terjadi di tempat

penelitian tersebut dilakukan, yaitu di Medan. Perbedaannya ada pada teknik yang digunakan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang peneliti lakukan. Penelitian tersebut menggunakan teknik latihan asertif sedangkan penelitian ini menggunakan teknik *self talk*. Akan tetapi arah penyelesaian masalahnya sama, yaitu mengurangi angka rendah komunikasi atau interaksi sosial siswa.

Penelitian ini menggunakan Bimbingan Kelompok dengan teknik *self talk* menggunakan topik tugas yaitu untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Dengan ini diharapkan mampu mengubah perilaku siswa tentang komunikasi interpersonal sehingga mengurangi angka rendah interaksi sosial. Menggunakan bimbingan kelompok dikarenakan peneliti mengangkat topik tugas yaitu tentang komunikasi interpersonal. Selain itu, juga dirasa mampu untuk mengubah perilaku siswa tentang pentingnya komunikasi interpersonal. Teknik *self talk* adalah sebuah teknik dimana individu berinteraksi dengan dirinya sendiri untuk mengetahui dirinya, menghasilkan sebuah jawaban akan masalah yang sedang dihadapi sehingga mampu mengambil sikap yang tepat. Maka dari itu, dengan teknik ini siswa dapat melihat kembali pada dirinya dan mampu menempatkan diri sesuai dengan keadaan yang ada. Selain itu, teknik ini juga paling tepat untuk digunakan karena mampu mengetahui kondisi diri sendiri seperti apa.

Berdasarkan masalah itulah, peneliti mengangkat judul penelitian skripsi “Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Talk* Untuk

Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Pada Kelas X IPA 2 di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang Tahun Ajaran 2018/2019”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada studi pendahuluan, terungkap beberapa permasalahan yang dialami oleh siswa, yaitu :

1. Siswa tidak berkomunikasi secara baik dengan sesama siswa, guru, dan pihak lainnya. Seringnya memanggil teman dengan sebutan lain dan bukan dengan nama yang asli. Kebiasaan yang digunakan adalah memanggil dengan kondisi fisik siswa.
2. Siswa kurang membangun komunikasi yang efektif di dalam kelas. Jarang menanggapi pembicaraan dan lebih sering terfokus dengan *gadgetnya*.
3. Siswa kurang terbuka kepada temannya.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini terbatas hanya menggunakan Bimbingan Kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Subjek penelitian ini hanya terbatas pada kelas X IPA 2 di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang pada tahun ajaran 2018/2019.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat diambil perumusan masalah yaitu “Bagaimana Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Talk* Dalam Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Kelas X IPA 2 SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang Tahun Ajaran 2018/2019?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Bimbingan Kelompok dengan teknik *self talk* dalam meningkatkan komunikasi interpersonal pada siswa kelas X IPA 2 di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang Tahun Ajaran 2018/2019.

F. Manfaat Penelitian

Melihat dari masalah yang ada, maka dalam penelitian ini diharapkan akan dapat bermanfaat bagi beberapa pihak, baik manfaat yang bersifat praktis maupun teoritis, yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Memperkaya khasanah dan kajian ilmu tentang bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self talk* dan melengkapi berbagai bentuk intervensi konseling untuk mengatasi masalah rendahnya komunikasi interpersonal siswa, khususnya yang sesuai untuk digunakan di lembaga pendidikan baik formal maupun non formal.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Pembimbing

Sebagai bahan masukan bagi guru pembimbing di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang dalam melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*, salah satunya sebagai alternatif pemecahan masalah rendahnya komunikasi interpersonal siswa.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai tambahan referensi konseptual dalam pengembangan penelitian.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Komunikasi Interpersonal

1. Pengertian Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal disebut juga dengan komunikasi antar pribadi. Komunikasi ini dilakukan secara langsung, baik secara verbal maupun non verbal. Komunikasi ini dilakukan individu untuk berinteraksi dengan individu lainnya.

Menurut Deddy Mulyana (2001:75), bentuk khusus komunikasi interpersonal ini adalah komunikasi diadik (*dyadic communication*) yang melibatkan hanya dua orang. Seperti suami istri, dua sejawat, dua sahabat dekat, dan sebagainya. Ciri-ciri komunikasi diadik adalah pihak-pihak yang berkomunikasi berada dalam jarak yang dekat dan pihak yang berkomunikasi mengirim secara simultan dan spontan, baik secara verbal maupun non verbal.

Sebelum terjadinya komunikasi interpersonal, terjadi lebih dahulu komunikasi intrapersonal, dimana individu berpikir hal-hal apa saja yang akan disampaikan nantinya kepada lawan bicara. Dengan ini, individu mampu mengutarakan apa yang akan disampaikan dengan pemikiran yang matang terlebih dahulu. Tentu tidaklah mudah untuk melakukan komunikasi dengan individu lainnya, membutuhkan keberanian lebih. Karena pada dasarnya setiap individu mempunyai rasa takut.

Dalam komunikasi interpersonal terdapat pula bentuk-bentuk komunikasi, yaitu :

a. Komunikasi Insani

Komunikasi interpersonal dapat pula dikategorikan pada komunikasi insani. Sesuai dengan definisinya bahwa komunikasi insani adalah proses pembentukan makna antara dua orang atau lebih. Komunikasi insani merupakan satu proses yang tak dapat diraba (*intangible*), yang selalu berubah.

Komunikasi didefinisikan secara luas sebagai berbagai pengalaman sampai batas tertentu. Setiap makhluk dapat dikatakan melakukan komunikasi dalam pengertian berbagai pengalaman. Yang membuat komunikasi menjadi unik adalah kemampuannya yang istimewa untuk menciptakan dan menggunakan lambang-lambang.

b. Komunikasi Non Verbal

Makhluk sosial mempersepsi manusia tidak hanya melalui bahasa verbalnya saja. Namun juga senantiasa mempersepsi melalui komunikasi non verbalnya. Komunikasi non verbal ini dapat mendukung proses komunikasi interpersonal. Karena menurut Deddy Djamaludin Malik (dalam Enjang), melalui komunikasi non verbal, seseorang dapat mengetahui suasana emosional seseorang.

Batasan komunikasi non verbal tidaklah selalu mudah. Sebagaimana dikemukakan Horison (dalam Enjang), bahwa batasan komunikasi non verbal sebenarnya sebagai arah dari satu gejala. Seperti setiap bentuk wajah dan gerak-gerik tubuh seseorang, sebagai satu cara dan simbol dari statusnya.

c. Komunikasi Verbal

Komunikasi verbal adalah sarana utama untuk menyatakan pikiran, perasaan dan maksud seseorang. Komunikasi atau bahasa verbal menggunakan kata-kata yang merepresentasikan berbagai aspek realitas individual seseorang. Konsekuensinya, kata-kata adalah abstraksi realitas, yang tidak mampu menimbulkan reaksi yang merupakan totalitas obyek, atau kata-kata konsep yang diwakili kata-kata itu.

Bahasa dapat didefinisikan sebagai seperangkat symbol, dengan aturan untuk mengkombinasikan simbol-simbol tersebut yang digunakan dan dipahami dalam satu komunitas. Fungsi bahasa yang mendasar adalah untuk menamai atau menjuluki orang, objek, dan peristiwa. Menurut Larry L Barker (dalam Enjang) bahasa memiliki tiga fungsi : (1) penamaan (*naming* atau *labeling*) ; (2) interaksi ; (3) dan transmisi informasi. Dapat diartikan bahwa bahasa merupakan lahan untuk berinteraksi, berkomunikasi, dan berbagi informasi.

2. Fungsi Komunikasi Interpersonal

Menurut Enjang (2009 : 77), keberadaan komunikasi interpersonal telah berperan aktif dalam kehidupan, bahkan tidak sedikit manusia yang melakukan praktek komunikasi interpersonal ini. Jadi dapat dibuat formulanya dari fungsi komunikasi interpersonal, yaitu :

- a. Memenuhi kebutuhan sosial dan psikologis. Dengan komunikasi interpersonal, kita bisa memenuhi kebutuhan sosial atau psikologis kita. Para psikolog pun menyarankan bahwa pada dasarnya kita adalah makhluk sosial, yaitu orang yang membutuhkan orang lain, sebagaimana halnya manusia membutuhkan makanan, minuman, perlindungan, dan sebagainya. Apabila kehilangan kontak dengan orang lain, kebanyakan orang akan berhalusinasi, kehilangan koordinasi motorik, dan secara umum tidak bisa menyesuaikan diri dengan diri dan lingkungan sekitar.
- b. Mengembangkan kesadaran diri. Melalui komunikasi interpersonal akan terbiasa mengembangkan kesadaran diri. Kita mengkonfirmasi tentang siapa dan apa diri kita. Apa yang kita pikirkan tentang diri kita. Namun ada yang sebagian, merupakan refleksi dari apa yang orang lain sebut tentang diri kita.

- c. Matang akan konvensi sosial. Melalui komunikasi interpersonal kita tunduk atau menentang konvensi sosial. Kita berkomunikasi beramah-tamah dengan orang lain dalam rangka memenuhi konvensi sosial. Mengabaikan orang lain dan tidak berbicara, berarti menentang konvensi sosial dan menimbulkan kesan melalaikan orang lain.
- d. Konsistensi hubungan dengan orang lain. Melalui komunikasi interpersonal kita menetapkan hubungan kita. Kita berhubungan dengan orang lain, melalui pengalaman yang kita lalui bersama dengan mereka, dan melalui percakapan-percakapan bersama mereka. Ketika kita bertemu dengan seseorang secara terus-menerus, sifat dasar komunikasinya akan menetapkan tipe dan kualitas hubungan kita. Jika percakapan hanya mengenai hal-hal remeh, itu akan menjadi sekedar kenalan. Jika dalam percakapan itu ada perdebatan dan perang mulut, hubungan akan menjadi tidak sehat. Jika kita memulai percakapan tentang perasaan yang mendalam, berbagai cerita pribadi, mendengarkan orang lain dengan empati dan pemahaman, dan membicarakan persoalan yang berhubungan dengan kita, maka kita akan mengembangkan hubungan yang sehat, dekat, dan lebih intim.
- e. Mendapatkan informasi yang banyak. Melalui komunikasi interpersonal, kita juga akan memperoleh informasi yang lebih. Informasi yang akurat dan tepat waktu merupakan kunci untuk

membuat keputusan yang efektif. Jika kita bisa memperoleh sebagian informasi melalui observasi langsung, membaca, mendengarkan dari berbagai media, kita bisa memperoleh banyak informasi yang bisa digunakan untuk mengambil keputusan selama berbicara dengan orang lain.

- f. Bisa memengaruhi atau dipengaruhi orang lain. Melalui komunikasi interpersonal, kita memengaruhi dan atau dipengaruhi oleh orang lain. Jika hasil yang diharapkan menyangkut persetujuan dan kerjasama dengan orang lain, komunikasi interpersonal berfungsi untuk memengaruhi gagasan dan perilaku. Kita bisa menggunakan bentuk komunikasi ini untuk memengaruhi orang lain, dan demikian pula sebaliknya. Seperti dinyatakan para ahli komunikasi, bahwa tujuan utama usaha komunikasi adalah untuk memengaruhi gagasan dan perilaku orang lain.

3. Prinsip Komunikasi Interpersonal

Menurut Enjang (2009 : 79), setiap bentuk komunikasi memiliki prosedur, baik formal maupun non formal ketika mengarah kepada mekanismenya masing-masing. Dengan begitu, komunikasi dapat berjalan dengan lancar dan efektif serta sesuai dengan yang diharapkan. Dengan prinsip-prinsip sebagai berikut :

- a. Komunikasi interpersonal bersifat rasional

Karena dalam semua aktivitas komunikasi orang tidak sekedar saling menyampaikan makna, tetapi juga bernegosiasi mengenai hubungan mereka. Jadi secara tidak langsung, terjadinya sebuah komunikasi dapat mempengaruhi hubungan kedekatan individu satu dengan individu lainnya. Semakin baik komunikasi dilaksanakan, semakin baik juga hubungan yang terjalin.

b. Komunikasi interpersonal mengandung maksud tertentu

Ketika seseorang berbicara dengan orang lain, orang itu mempunyai alasan untuk melakukannya. Komunikasi itu dirancang untuk memenuhi kebutuhan yang dirasakan seseorang. Kebutuhan ini diantaranya adalah kebutuhan mencari dan mendapat informasi dari orang lain.

c. Komunikasi interpersonal bisa dipelajari

Keefektifan komunikasi interpersonal merupakan hasil langsung dari keterampilan yang dipelajari. Dapat diartikan sebagai keefektifan komunikasi ini adalah dari keterampilan orang lain yang dipelajari, sehingga secara tidak langsung kita belajar keterampilan tersebut.

d. Komunikasi interpersonal berlangsung terus-menerus

Karena komunikasi interpersonal bisa berbentuk verbal maupun non verbal, kita selalu mengirim “pesan” yang kemudian disimpulkan atau dimaknai orang lain. Kapan pun jika ada dua

orang yang saling menyadari kehadiran dan perhatian masing-masing, disitu terjadilah sebuah proses komunikasi.

- e. Pesan komunikasi interpersonal berubah-ubah dalam proses *encoding* secara sadar

Berbagi (saling menyampaikan) makna dengan orang lain meliputi *encoding* dalam bentuk pesan verbal dan perilaku non verbal. Proses *encoding* tersebut bisa terjadi secara spontan, bisa berdasarkan skenario yang sudah dipelajari, atau bisa juga merupakan hasil pertimbangan yang hati-hati berdasarkan pemahaman terhadap situasi yang ditemukan sendiri.

- f. Komunikasi interpersonal mempunyai implikasi etis

Dalam pertemuan interpersonal, kita mempunyai pilihan apakah kita akan berkomunikasi secara etis atautah tidak. Sementara etis itu sendiri merupakan serangkaian prinsip moral yang dirumuskan oleh masyarakat, kelompok, atau individu. Jadi, prinsip-prinsip etika merupakan standar tinggi yang menentukan metode dan pemecahan yang jujur serta terhormat dalam berhubungan dengan orang lain berdasarkan kode moral khusus. Ini menandakan bahwa berkomunikasi secara etis lebih diutamakan dan dianjurkan kepada seluruh individu, sehingga mampu menjaga perasaan lawan bicara dan mampu memfilter kosa kata bahasa yang akan digunakan untuk disampaikan.

4. Aspek-Aspek Komunikasi Interpersonal

Dalam komunikasi interpersonal ada beberapa faktor yang mempengaruhi. Menurut DeVito, komunikasi interpersonal yang efektif adalah sebagai berikut:

a. Keterbukaan (*Openness*)

Sikap terbuka (*open mindedness*) memiliki pengaruh besar dalam menumbuhkan komunikasi interpersonal yang efektif. Untuk menunjukkan kualitas keterbukaan dari komunikasi interpersonal ini terdapat dua aspek, yakni aspek keinginan untuk terbuka bagi setiap individu yang berinteraksi dengan orang lain, dan keinginan untuk menanggapi secara jujur semua stimuli yang datang kepadanya. Keterbukaan juga berarti adanya kemauan untuk membuka diri pada hal-hal tertentu, agar anak mampu mengetahui pendapat, gagasan, atau pikiran orang tua sehingga komunikasi mudah dilakukan, serta kemauan untuk anak menanggapi secara jujur dan terus terang terhadap apa yang disampaikannya.

b. Sikap Positif (*Positiveness*)

Sikap positif atau faktor percaya ini merupakan bagian yang penting. Bila seseorang mempunyai perasaan bahwa dirinya tidak akan dirugikan, tidak akan dikhianati, maka orang itu pasti akan lebih mudah membuka dirinya. Bagaimana orang tua dapat berperilaku positif seperti berpikir positif terhadap dirinya sebagai

orang tua maupun terhadap anaknya sendiri. Sikap positif maksudnya adalah bagaimana orang tua dapat mempercayai anaknya untuk melakukan kegiatannya sendiri tanpa harus selalu diawasi serta selalu berupaya untuk mencontohkan perilaku-perilaku positif pada anak.

c. Empati (*Empathy*)

Empati adalah kemampuan untuk memahami perasaan dan pikiran orang lain, kemampuan untuk melihat dunia dari sudut pandang orang lain atau kemampuan memproyeksikan diri kepada diri orang lain. Dengan kata lain, kemampuan menghayati perasaan orang lain atau merasakan apa yang dirasakan orang lain, baik secara emosional maupun intelektual. Dalam hal ini sikap empati adalah bagaimana dalam berkomunikasi seseorang dapat merasakan dan mengerti kondisi setiap anggota dalam keluarga, serta memahami kondisi psikis dalam setiap situasi. Empati merupakan salah satu faktor yang menumbuhkan sikap percaya pada orang lain.

d. Sikap Mendukung (*Supportiveness*)

Sikap mendukung adalah adanya sikap saling mendukung antar orang tua dan anak dalam tujuan agar pesan keduanya dapat tersampaikan dengan baik. Dalam hal ini, maksudnya adalah dalam berkomunikasi seseorang dapat menunjukkan sikap menyanggupi untuk mendengar perkataan setiap anggota keluarga

yang sedang berbicara. Mampu memberikan masukan dan saran yang membangun, serta fokus dalam memperhatikan pembicaraan yang sedang terjadi.

e. Kesetaraan / Kesamaan (*Equality*)

Komunikasi interpersonal akan lebih efektif jika orang-orang yang berkomunikasi di dalam suasana kesamaan. Kesamaan tersebut diantaranya adalah kesamaan-kesamaan kepribadian ataupun kedudukan antara pembicara dan pendengar. Komunikasi interpersonal akan lebih efektif bila suasananya setara. Artinya, harus ada sesuatu untuk saling disumbangkan antara kedua belah pihak.

B. Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Talk*

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Gazda (dalam Prayitno) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial. Dengan demikian jelas bahwa kegiatan dalam bimbingan kelompok

ialah pemberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para anggota kelompok.

Tujuan yang hendak dicapai dalam bimbingan kelompok adalah menerima informasi. Informasi yang dipergunakan untuk menyusun rencana dan membuat keputusan, atau untuk keperluan lain yang relevan dengan informasi yang diberikan. Pemberian informasi itu kepada sejumlah siswa.

Dalam bimbingan kelompok dibagi menjadi dua, yaitu pimpinan kelompok dan anggota kelompok. Konselor atau guru pembimbing berperan sebagai pimpinan kelompok, sedangkan siswa berperan sebagai anggota kelompok. Pimpinan kelompok bertugas untuk memandu dan memimpin jalannya kegiatan pemberian layanan bimbingan kelompok. Anggota kelompok bertugas sebagai lahan topik pembahasan pada kegiatan. Topik yang akan dibahas dapat berupa topik tugas (yang sudah disiapkan oleh pimpinan kelompok) maupun topik bebas (dimana permasalahan disampaikan oleh anggota kelompok dan mendapat persetujuan dari anggota kelompok lainnya untuk diselesaikan).

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Tohirin (2008:172) mengemukakan bahwa secara umum Bimbingan Kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta

layanan (siswa). Secara khusus Bimbingan Kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal.

Bimbingan Kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari para narasumber (termasuk guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar /siswa, anggota keluarga dan masyarakat (Sukardi, 2003:48).

3. Fungsi Bimbingan Kelompok

Terdapat empat fungsi Bimbingan Kelompok menurut Ismail (dalam Depdiknas, 2001:3), yaitu :

a. Fungsi Pencegahan

Fungsi Pencegahan yaitu untuk mencegah timbulnya masalah yang berkaitan dengan interaksi sosial yang dapat menghambat proses perkembangan siswa.

b. Fungsi Pemahaman

Fungsi Pemahaman dalam Bimbingan Kelompok ini akan menghasilkan pemahaman tentang interaksi sosial serta permasalahan-permasalahan yang mungkin akan terjadi pada masa remaja.

c. Fungsi Perbaikan

Fungsi Perbaikan ditujukan kepada siswa yang mempunyai masalah terkait rendahnya komunikasi interpersonal atau interaksi sosial.

d. Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan

Fungsi ini akan menghasilkan terpelihara dan berkembangnya berbagai potensi dan kondisi positif siswa dalam rangka perkembangan fisik, mental, dan sosial secara sehat dan benar.

4. Tahap –Tahap Bimbingan Kelompok

Beberapa tahap yang digunakan dalam Bimbingan Kelompok antara lain : tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan, tahap pengakhiran (Prayitno, 1995:40).

a. Tahap Pembentukan

Tahap awal adalah tahap persiapan dalam rangka kegiatan bimbingan kelompok. Tahap ini adalah tahap pembentukan kelompok, pengenalan, pemberian informasi seputar bimbingan kelompok, dan pemberian *game/ice breaking* jika diperlukan. Pemahaman anggota kelompok dimulai pada tahap ini, dimana Pemimpin Kelompok memberikan beberapa pemahaman, diantaranya adalah penyampaian pengertian, maksud, dan tujuan kegiatan Bimbingan Kelompok.

Tugas dari Pemimpin Kelompok adalah memandu jalannya kegiatan dan memastikan seluruh anggota kelompok dapat aktif berbicara menyampaikan gagasannya. Selain itu, pemimpin kelompok juga harus mengajarkan kepada anggota kelompok cara berhubungan dengan anggota kelompok yang lain.

Prayitno (1995:44) mengemukakan peranan pemimpin kelompok pada tahap awal, yaitu :

- 1) Menampilkan diri secara utuh dan terbuka.
- 2) Menampilkan penghormatan kepada orang lain, hangat, tulus, bersedia membantu, dan penuh empati.
- 3) Bertindak sebagai contoh.

Prayitno (1995:44) kegiatan yang harus dilakukan pada tahap awal adalah :

- 1) Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan Bimbingan Kelompok.
- 2) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan Bimbingan Kelompok.
- 3) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri.
- 4) Permainan penghangatan dan pengakraban.

Tahap ini merupakan suatu keadaan dimana para anggota kelompok merasa belum ada keterkaitan kelompok. Oleh karena itu peran pemimpin kelompok selain itu adalah memandu dan

memantapkan keterlibatan para anggota kelompok agar tercapailah suasana yang diinginkan.

b. Tahap Peralihan

Tahap ini merupakan tahap transisi dari tahap pembentukan ke tahap kegiatan. Disebut tahap transisi karena ini adalah tahap penghubung pada awal kegiatan dengan kegiatan Bimbingan Kelompok yang sesungguhnya.

Prayitno (1995:47), tahap transisi (peralihan) dijelaskan sebagai tahap peralihan yang bertujuan membebaskan anggota kelompok dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu untuk memasuki tahap berikutnya. Pada tahap ini dinamika kelompok dan suasana kelompok sudah mulai terbentuk.

Prayitno (1995:47), peranan pemimpin kelompok pada tahap ini yaitu :

- 1) Menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka.
- 2) Tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kuasanya.
- 3) Mendorong dibahasnya suasana perasaan.
- 4) Membuka diri, sebagai contoh, dan penuh empati.

Prayitno (1995:47) kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah :

- 1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.

- 2) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga).
- 3) Membahas suasana yang terjadi.
- 4) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
- 5) Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan).

Kegiatan yang harus dilakukan oleh pemimpin kelompok yang utama adalah meningkatkan keikutsertaan anggota kelompok dalam tahap demi tahap pada kegiatan. Pada tahap ini, pemimpin kelompok menawarkan atau menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti atau memasuki tahap selanjutnya.

c. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini adalah tahap inti dari keseluruhan kegiatan Bimbingan Kelompok. Tahap ini juga dikenal sebagai tahap kegiatan. Jalannya kegiatan pada tahap ini tergantung dari tahap-tahap sebelumnya, karena pada tahap inilah pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling berdiskusi dan saling tukar pendapat.

Prayitno (1995:47) mengemukakan bahwa pada tahap ini merupakan inti kegiatan kelompok sehingga aspek-aspek yang terjadi ini pengiringnya cukup banyak. Pada kegiatan ini,

kelompok diharuskan aktif berpendapat sehingga terciptanya suasana yang harmonis.

Pada tahap ini pula kegiatan Bimbingan Kelompok akan tampak secara jelas, apakah kegiatan ini menggunakan topik bebas ataupun topik tugas. Pemilihan topik yang akan digunakan disesuaikan dengan kebutuhan para anggota kelompok.

d. Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran merupakan tahap terakhir dari serangkaian kegiatan Bimbingan Kelompok. Pada tahap ini terdapat dua kegiatan utama yaitu penilaian kegiatan (evaluasi) dan tindak lanjut kegiatan (*follow up*). Tahap ini merupakan penutup dari serangkaian kegiatan Bimbingan kelompok yang sudah dilaksanakan. Pada tahap ini juga, pemimpin kelompok memberikan penguatan kepada anggota kelompok terkait topik yang sudah dibahas bersama.

Prayitno (1995:60), peranan pimpinan kelompok pada tahap ini adalah :

- 1) Tetap mengusahakan suasana hangat, bebas, dan terbuka.
- 2) Memberikan pernyataan dan mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan anggota.
- 3) Memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut.
- 4) Penuh rasa persahabatan dan empati.

Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah :

- 1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
- 2) Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan pesan dan hasil-hasil kegiatan.
- 3) Membahas kegiatan lanjutan.
- 4) Mengemukakan pesan dan harapan.

Peranan pemimpin kelompok pada tahap ini yaitu tetap mengusahakan suasana yang hangat. Memberikan pernyataan dan mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok serta memberikan semangat. Selain itu juga mengingatkan kepada seluruh anggota kelompok untuk tetap menjalin hubungan diluar kegiatan Bimbingan Kelompok.

5. Pengertian *Self Talk*

Menurut Seligman dan Reichenberg (dalam Erford, 2017:223) mendeskripsikan *self talk* sebagai sebuah pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Dengan cara ini seseorang atau individu mampu untuk memberikan penguatan terhadap dirinya sendiri.

Ketika menggunakan *self talk*, seseorang berulang-ulang menyebutkan sebuah frasa suportif yang sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah. Hal ini dapat memberikan jalan keluar saat sedang menghadapi sebuah masalah yang memerlukan penyelesaian segera. *Self talk* juga mampu membantu seseorang untuk lebih mengenali dirinya tentang apa yang diinginkan, apa yang seharusnya dilakukan, dan mempertimbangkan berbagai hal.

Self talk adalah sebuah teknik yang berasal dari pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* atau yang lebih kita kenal dengan REBT dan pendekatan-pendekatan perilaku kognitif untuk konseling lainnya. *Self talk* adalah sebuah percakapan seseorang dengan dirinya sendiri.

Jadi, dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *self talk* merupakan teknik dalam pendekatan REBT yang dimana seseorang melakukan interaksi dengan dirinya sendiri untuk mendapatkan sebuah jawaban dari masalah yang sedang dihadapinya.

6. Macam-macam *Self Talk*

Menurut Egan (dalam Erford, 2017:223) seseorang dapat menggunakan dua macam *self talk*, yaitu positif dan negatif. Burnett & McCrindle (dalam Erford : 2017) menjelaskan bahwa *Self talk*

seseorang dapat dipengaruhi oleh apa yang dikatakan orang lain (orang tua, guru, teman sebaya, dll) tentang dirinya.

Self talk positif merupakan tipe yang ingin diajarkan kepada kliennya agar dapat digunakannya (Egan dalam Erford : 2017). Jika seseorang menggunakan *self talk* positif, mereka mungkin akan tetap termotivasi untuk mencapai tujuan mereka (Pearson dalam Erford : 2017).

Sedangkan *self talk* negatif sering kali bersifat mencegah klien untuk membaik atau sukses (Egan dalam Erford : 2017). Jika seseorang menggunakan *self talk* negatif, maka tidak akan mengalami kemajuan pada dirinya.

7. Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Talk*

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Gazda (dalam Prayitno : 2008) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial. Dengan demikian jelas bahwa kegiatan dalam bimbingan kelompok ialah pemberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para anggota kelompok.

Menurut Seligman dan Reichenberg (dalam Erford, 2017:223) mendeskripsikan *self talk* sebagai sebuah pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Dengan cara ini seseorang atau individu mampu untuk memberikan penguatan terhadap dirinya sendiri.

Bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* yaitu melakukan sebuah diskusi kelompok dengan teknik interaksi dengan diri sendiri untuk mengetahui kondisi pribadi siswa yang sesungguhnya.

C. Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal adalah sebuah masalah yang dimiliki oleh sebagian individu atau manusia di dunia. Komunikasi interpersonal juga sering disebut interaksi sosial, dimana menjalin hubungan dengan orang lain atau sesama sangatlah penting untuk kehidupan. Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang dimana membutuhkan orang lain untuk bertahan hidup. Rendahnya komunikasi interpersonal siswa akan mempengaruhi psikis dan ketahanannya dalam bersosial. Selain itu, juga dapat menurunkan prestasi di sekolah.

Penyebab rendahnya komunikasi interpersonal siswa dikarenakan kurang nyaman terhadap lingkungan. Lingkungan adalah alasan pertama dan utama yang sangat berpengaruh pada interaksi sosial seseorang. Jika

nyaman dengan lingkungan sekitar, maka akan merasa nyaman juga dengan dirinya sendiri, akan tetapi jika lingkungan kurang atau tidak memberikan rasa nyaman, maka akan cenderung menjadi orang yang pendiam atau lebih suka menikmati kehidupannya sendiri.

Usaha yang dilakukan untuk meningkatkan komunikasi interpersonal adalah melalui bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self talk*, dimana dengan teknik ini diharapkan siswa mampu mengenal dirinya lebih dalam lagi, mampu memahami lingkungannya, dan juga mampu beradaptasi dengan lingkungannya. Penggunaan teknik ini juga diharapkan siswa mampu terbuka dan mau berbagi tentang dirinya lebih banyak bersama dengan kelompoknya. Karena yang memahami diri kita adalah diri kita sendiri. Karena itulah digunakannya teknik ini dengan harapan siswa mampu lebih memahami dirinya dan menyayangi dirinya.

Berdasarkan penjelasan diatas, dengan menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* mampu meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Siswa juga mampu memahami tentang kondisi dirinya sendiri sehingga mampu berkawan dan berinteraksi dengan sesamanya sehingga mampu mewujudkan arti manusia yang sesungguhnya, yaitu manusia sebagai makhluk sosial.

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dalam hal ini, peneliti mengambil jurnal penelitian sebelumnya sebagai penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini :

1. Judul : Pengaruh Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Latihan Asertif Terhadap Peningkatan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X SMK Swasta Harapan Stabat Tahun Ajaran 2015/2016. Skripsi. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Program Studi Bimbingan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan . Universitas Negeri Medan, 2016. Disusun oleh Muhammad Arief : 1121151004.

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimana pengaruh pemberian layanan bimbingan kelompok teknik latihan asertif terhadap peningkatan komunikasi interpersonal siswa kelas X SMK Swasta Harapan tahun ajaran 2015/2016. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan metode latihan asertif terhadap peningkatan komunikasi interpersonal siswa kelas X SMK Swasta Harapan Stabat tahun ajaran 2015/2016.

Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasi experiment* dengan *One Group pre-test post-test Design*. Subjek penelitian ini adalah 10 siswa kelas X SMK Swasta Harapan Stabat yang ditentukan dari hasil *screening* (penyaringan) dengan langkah-langkah sebagai berikut : (1). bertanya kepada guru BK atau guru bidang studi , (2) member

angket kepada siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan asertif, (3) melihat hasil siswa yang mengalami penyesuaian diri rendah dari hasil angket (4) jika sampel lebih dari 10 orang, maka dilakukan *random sampling*. Namun jika ada 10 siswa maka tidak perlu dilakukan *random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket peningkatan komunikasi interpersonal untuk menjangkau data tentang komunikasi interpersonal siswa yang sebelumnya diuji cobakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas angket. Instrumen diberikan sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok teknik latihan asertif. Teknik analisis data menggunakan uji tanda *wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian layanan bimbingan kelompok teknik latihan asertif terhadap peningkatan komunikasi interpersonal siswa diperoleh nilai rata-rata *pre-test* = 77,8 dan Standart Deviasi (SD) = 17,47 sedangkan nilai rata-rata *post-test* = 104,3 dan Standar Deviasi (SD) = 9,98 dengan demikian pemberian layanan bimbingan kelompok teknik latihan asertif dapat meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji *wilcoxon* yang menunjukkan bahwa pada uji jumlah jenjang *wilcoxon* diperoleh hasil perhitungan jumlah jenjang bertanda positif = 55 dan jumlah jenjang bertanda negatif = 0. Jadi, nilai $J = 0$ yaitu jumlah jenjang yang lebih kecil. Dari tabel nilai kritis J untuk uji jenjang bertanda *wilcoxon* untuk $n = 10$, $\alpha =$

0,05 pengujian dua arah $J_{0,05} = 8$. Oleh karena $J_{0,05} (8) > J (0)$ maka H_0 ditolak. Ini berarti bahwa komunikasi interpersonal siswa antara sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok teknik latihan asertif tidaklah sama, dalam hal ini siswa yang telah mendapatkan layanan bimbingan kelompok teknik latihan asertif mempunyai komunikasi interpersonal yang lebih tinggi.

2. Judul : Efektivitas Teknik *Self-Talk* Dalam Pendekatan Konseling Kognitif Untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik. Disusun oleh Noviana Diswantika STKIP PGRI Bandar Lampung

This study aims to test the effectiveness of counseling through self-talk techniques to improve learners self-discipline. Research approach used in this study was quantitative with quasi experimental method and nonequivalent pretest-posttest control group research design. Research subjects in this research is the students of X grade at SMK PGRI 2 Bandar Lampung which were determined using purposive sampling technique. Data were analyzed using the size of the central symptoms and paired t-test. The main research instruments was in the form of Self-Discipline of Students Scale. Interventions designed based on self-discipline general profile of learners and the data pre-test results. The results showed: (1) the level of self-discipline of students of X grade at SMK PGRI 2 Bandar Lampung are heading higher category; (2) the level of self-discipline

of students of X grade at SMK PGRI 2 Bandar Lampung on five aspects show a tendency of highest level of self-discipline is the aspect of perseverance; (3)) empirically, counseling through self-talk technique effective for improving self-discipline of students of X grade at SMK PGRI 2 Bandar Lampung; (4) The increasing of the average score shows most indicated by the fourth aspect that is the ability to implement the decisions or plans after receiving

3. Judul : Pengaruh Kualitas Komunikasi Interpersonal, Motivasi Berprestasi Dan Kreativitas Terhadap Perilaku Produktif Anggota (Studi Pada Kelompok Swadaya Badan Keswadayaan Masyarakat Program Pnpm Mandiri Perkotaan Di Kecamatan Ujungberung Kota Bandung). Disusun oleh Muhammad Irfan Hilmi, S.Pd., Program Studi Pendidikan Luar Sekolah, Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia

Pengaruh Kualitas Komunikasi Interpersonal, Motivasi Berprestasi dan Kreativitas Terhadap Perilaku Produktif Anggota (Studi Pada Kelompok Swadaya Masyarakat Badan Keswadayaan Masyarakat (BKM) Program PNPM Mandiri Perkotaan di Kecamatan Ujungberung Kota Bandung).

Penelitian ini ingin mengetahui pengaruh kualitas komunikasi interpersonal, motivasi berprestasi, dan kreativitas terhadap perilaku produktif anggota KSM pada Badan Keswadayaan Masyarakat

Program PNPM Mandiri Perkoataan Kecamatan Ujungberung Kota Bandung. Hipotesis yang diajukan ialah terdapat pengaruh yang signifikan antara: kualitas komunikasi interpersonal terhadap perilaku produktif, motivasi berprestasi terhadap perilaku produktif, kreativitas terhadap perilaku produktif, kualitas komunikasi interpersonal, motivasi berprestasi dan kreativitas secara bersama-sama terhadap perilaku produktif anggota KSM.

Kajian pustaka dalam penelitian ini diantaranya mencakup konsep perilaku produktif, konsep kualitas komunikasi interpersonal, konsep motivasi berprestasi, konsep kreativitas, dan konsep pemberdayaan masyarakat.

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional yaitu untuk menentukan derajat pengaruh antara variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Populasi penelitian adalah anggota KSM di BKM wilayah Kecamatan Ujungberung Kota Bandung. Teknik sampling yang diguinakn menggunakan teknik *cluster sampling* sehingga didapatkan sampel penelitian ini sebanyak 35 orang. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa; 1) pengaruh kualitas komunikasi interpersonal terhadap perilaku produktif Anggota KSM menunjukkan harga positif sebesar 0,505 yang termasuk pada kategori hubungan yang cukup kuat dengan kontribusi pengaruhnya sebesar 25,5%; 2) pengaruh motivasi berprestasi terhadap perilaku produktif anggota KSM

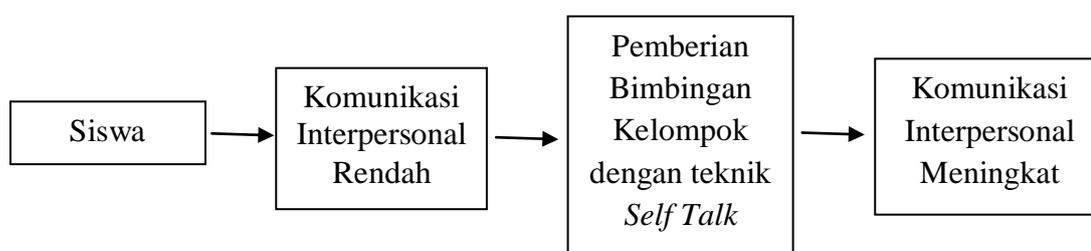
menunjukkan harga positif sebesar 0,397 yang termasuk pada kategori hubungan yang rendah dengan kontribusi pengaruhnya sebesar 15,8%; 3) pengaruh kreativitas terhadap perilaku produktif anggota KSM menunjukkan harga positif sebesar 0,517 yang termasuk pada kategori hubungan yang cukup kuat dengan kontribusi pengaruhnya sebesar 26,7%; 4) pengaruh kualitas komunikasi interpersonal, motivasi berprestasi dan kreativitas secara simultan terhadap perilaku produktif anggota menunjukkan harga positif sebesar 0,714 yang termasuk pada kategori hubungan sangat kuat dengan kontribusi pengaruhnya sebesar 51%.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan kualitas komunikasi interpersonal, motivasi berprestasi dan kreativitas mempunyai kontribusi yang sangat kuat terhadap peningkatan perilaku produktif anggota KSM, sehingga empat hipotesis yang diajukan semuanya diterima.

E. Kerangka Pemikiran

Terdapat masalah rendahnya komunikasi interpersonal siswa pada kelas X IPA 2 di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang. Dari masalah tersebut akan ditindaklanjuti dengan diberikan bantuan menggunakan Bimbingan Kelompok dengan teknik *self talk*, sehingga diharapkan siswa mampu mengubah perilaku sosialnya. Untuk lebih jelasnya, kerangka berpikir dapat digambarkan sebagai berikut :

Gambar I
Kerangka Pemikiran



F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pemaparan diatas, untuk memperoleh gambaran dan jawaban yang tepat dari permasalahan yang timbul, disusun hipotesis yang akan diuji kebenarannya dalam penelitian ini, yaitu : “Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Talk* Berpengaruh Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Kelas X IPA 2 di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang Tahun Ajaran 2018/2019”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuasi eksperimen dan peneliti menggunakan *The Non Equivalent Control Group*.

Tabel 1
The Non Equivalent Control Group

Group	Pre-test	Variabel Terikat	Post-test
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₃	-	O ₄

Keterangan :

Eksperimen : Kelompok Eksperimen

Kontrol : Kelompok Kontrol

X :Perlakuan (Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Talk*)

- : Tidak Diberikan Perlakuan

Tahap-tahap rancangan penelitian eksperimen yang peneliti akan lakukan adalah :

1. Melakukan *Pre-Test* yaitu penyebaran angket untuk mengetahui tingkat komunikasi interpersonal dan dapat menempatkan siswa pada kelas eksperimen maupun kelas kontrol.
2. Proses analisis data *Pre-test*.

3. Memberikan perlakuan (*Treatment*) adalah perlakuan yang akan diberikan kepada kelas eksperimen. *Treatment* yang akan diberikan pada kelas eksperimen yaitu dengan pemberian Bimbingan Kelompok dengan teknik *self talk* yang akan diberikan selama 8 kali pertemuan dengan durasi 30-60 menit setiap pertemuannya.
4. Melakukan *Post-Test* sesudah pemberian Bimbingan Kelompok untuk mengukur perubahan perilaku siswa.
5. Proses analisis data *Post-test*.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat dengan penjelasan sebagai berikut :

1. Variabel Bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Dimana pada penelitian ini adalah Bimbingan Kelompok dengan teknik *self talk*.
2. Variabel Terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dimana pada penelitian ini adalah Komunikasi Interpersonal.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional diperlukan untuk menghindari salah pengertian dan penafsiran yang berbeda terhadap variabel-variabel penelitian. Definisi operasional yang diberikan pada suatu variabel yang

hendak diteliti dilakukan dengan cara memberikan spesifikasi atau arti kegiatan yang memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur variabel tersebut (Lisdiana, 2012:8). Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Bimbingan Kelompok dengan teknik *self talk*

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*, yaitu memberikan bimbingan secara berkelompok terkait dengan masalah komunikasi interpersonal siswa yang rendah dan sesuai dengan tahap-tahap bimbingan kelompok pada umumnya. *Self talk* adalah interaksi yang dilakukan dengan diri sendiri untuk menemukan jawaban akan masalah yang sedang dihadapi. Kegiatan ini diikuti oleh 8 siswa sebagai anggota kelompok pada kelas eksperimen dan peneliti sebagai pemimpin kelompok.

2. Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang dilakukan individu satu dengan individu lain untuk memenuhi kebutuhan sosial dan psikologis, mengembangkan kesadaran diri, menjalin hubungan sosial, dan mencari serta memperoleh informasi. Dalam penelitian ini, komunikasi interpersonal yang dimaksud adalah kurangnya interaksi antara diri sendiri dengan lingkungannya, baik pada guru, teman sebaya, maupun lingkungan sekitarnya.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah 90 siswa kelas X SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang yang terbagi dalam satu kelas dengan pemberian angket komunikasi interpersonal rendah.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini akan dipilih berdasarkan hasil analisis angket *pre-test* yang dimana dibedakan antara kelas kontrol dan kelas eksperimen. Sampel yang akan diambil adalah 16 siswa.

3. Sampling

Sampling adalah cara pengumpulan data yang hanya mengambil sebagian elemen dalam populasi. Metode sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu cara pengambilan sampel dengan memilih objek berdasarkan kriteria hasil *pretest*. Pertimbangan penentuan sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Kelas yang dijadikan sampel adalah rekomendasi guru BK SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang.
- b. Pemilihan anggota kelompok sebagian adalah berdasarkan rekomendasi salah satu anggota kelompok yang telah dipilih terlebih dahulu.
- c. Anggota kelompok eksperimen dipilih hanya bagi siswa yang memiliki komunikasi interpersonal sangat rendah.

d. Kelas X dipilih karena untuk memberi bekal pada tingkat yang akan dihadapinya.

e. Sampel berada pada lingkup populasi

Berdasarkan pertimbangan tersebut, peneliti memilih jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 16 (enam belas) siswa yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen sebanyak 8 (delapan) siswa, dan kelompok kontrol sebanyak 8 (delapan) siswa. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang diberikan *treatment* (perlakuan) bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*, dan kelompok kontrol tidak diberikan *treatment*.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode yang dilakukan dalam pengumpulan data berupa wawancara dan penyebaran angket. Wawancara dan penyebaran angket dilakukan untuk mengetahui tinggi rendahnya komunikasi interpersonal siswa.

1. Angket

Dalam penelitian ini, alat pengumpulan data berupa kuesioner atau angket. Pengembangan alat ukur ini berdasarkan pada indikator variabel komunikasi interpersonal. Indikator tersebut kemudian dijadikan sebuah kisi-kisi instrumen yang kemudian dengan kisi-kisi tersebut disusunlah sebuah angket.

Format responden yang akan digunakan dalam instrumen penelitian ini menggunakan skor pada skala *Likert* yang terdiri dari :

Tabel 2
Skala *Likert*

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

2. Wawancara

Wawancara adalah percakapan anantara dua orang untuk mendapatkan jawaban atau informasi dari pertanyaan yang diajukan. Dalam wawancara ada yang bertugas sebagai penanya dan narasumber. Wawancara ini digunakan pada dua sumber, yaitu kepada guru dan siswa. Wawancara ini dilakukan untuk mendukung serta menambah penguatan pada penelitian yang peneliti lakukan terkait rendahnya komunikasi interpersonal.

Wawancara dilakukan pada awal penelitian (sebelum penyebaran angket *pretest*). Dilakukan pada awal penelitian dengan tujuan mampu memperkuat kenyataan yang ada tentang masalah rendah komunikasi interpersonal yang dihadapi oleh siswa. Selain itu, wawancara dilakukan pada awal juga bertujuan untuk melengkapi data yang diperlukan dalam penyusunan penulisan penelitian.

Selain pada awal, wawancara juga akan dilakukan pada saat penelitian. Dilakukan pada saat penelitian bertujuan untuk mengetahui kondisi masing-masing siswa dan perkembangan setelah pemberian *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*. Wawancara ini juga digunakan untuk melakukan pendekatan kepada para siswa. Dengan itu, siswa mampu menerima peneliti dan dapat mengubah perilaku komunikasi interpersonal pada kehidupan setiap harinya.

F. Instrumen Penelitian

Langkah-langkah yang ditempuh dalam penyusunan instrumen ini dilakukan dengan beberapa tahap, baik dalam pembuatannya maupun dalam uji coba.

1. Kisi-kisi Angket Komunikasi Interpersonal

Angket atau kuesioner ini diberikan dua kali, yaitu untuk *pretest* dan *posttest*. Akan tetapi, sebelum memberikan *pretest* akan dilakukan *tryout* terlebih dahulu untuk mengetahui validasi dari angket yang akan diberikan. Angket ini berupa angket komunikasi interpersonal.

Tabel 3
Kisi-kisi Angket Komunikasi Interpersonal

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No Item	
			Positif	Negatif
Komunikasi Interpersonal	Keterbukaan	a. Mampu terbuka dalam segala hal	1, 27	14, 40, 58
		b. Mampu bersikap jujur	2, 28, 53	15, 41
		c. Mempunyai perasaan dan pikiran	3, 29	16, 42
	Empati	a. Mampu menahan diri untuk berkomentar	4, 30	17, 43, 54
		b. Mampu merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain	5, 31	18, 44
		c. Mampu memahami kondisi orang lain	6, 32	19, 45
	Sikap Mendukung	a. Siap membantu sesama	7, 33, 55	20, 46
		b. Dapat memberikan dukungan kepada teman	8, 34	21, 47
	Sikap Positif	a. Selalu berbaik sangka terhadap diri sendiri	9, 35	22, 48
		b. Selalu berbaik sangka kepada orang lain	10, 36, 56	23, 49
		c. Mau memberikan dorongan atau semangat kepada teman	11, 37	24, 50
	Kesetaraan	a. Tidak membeda-bedakan satu sama lain	12, 38	25, 51, 57
		b. Mempunyai sikap sabar	13, 39	26, 52

2. Pedoman Wawancara

Wawancara digunakan untuk mendapatkan informasi dari pelaksana lapangan atau guru BK, wali kelas, guru, dan siswa. Pedoman wawancara ini adalah wawancara komunikasi interpersonal siswa.

a. Kepada Guru

Tabel 4
Pedoman Wawancara Guru

No	Indikator	Pertanyaan	Jawaban
1	Keterbukaan.	a. Bagaimana cara guru BK membuat siswa menjadi terbuka? b. Bagaimana respon siswa dengan hal tersebut?	
2	Empati	a. Teknik apa yang digunakan guru BK untuk melatih siswa mengembangkan empatinya? b. Apakah teknik itu berhasil? c. Apakah ada tindak lanjutnya dan bagaimana tindak lanjut tersebut?	
3	Sikap Mendukung	a. Bagaimana peran guru BK dalam mendukung keinginan siswa? b. Apakah mengalami kendala dalam mendukung keinginan siswa?	
4	Sikap Positif	a. Bagaimana peran guru BK dalam menanamkan sikap positif kepada siswa? b. Apakah mengalami kendala? c. Bagaimana cara mengatasi masalah atau kendala tersebut?	
5	Kesetaraan	a. Bagaimana cara guru BK mengatur kesetaraan antara siswa satu dan yang lainnya? b. Apakah mengalami kendala atau kesulitan dalam mengatur hal tersebut? c. Bagaimana respon siswa terhadap hal tersebut?	

b. Kepada Siswa

Tabel 5
Pedoman Wawancara Siswa

No	Indikator	Pertanyaan	Jawaban
1	Keterbukaan	a. Apakah peran guru BK sudah Anda rasakan? b. Apakah Anda suka bercerita kepada teman Anda terkait hal atau masalah yang sedang dihadapi?	
2	Empati	a. Bagaimana pergaulan Anda dengan teman? b. Apa yang akan anda lakukan saat teman menghadapi masalah?	
3	Sikap Mendukung	a. Bagaimana cara Anda berinteraksi dengan teman? b. Apakah Anda selalu memberikan dukungan kepada teman?	
4	Sikap Positif	a. Bagaimana hubungan Anda dengan teman sekelas? b. Bagaimana cara Anda menyelesaikan masalah dengan teman?	
5	Kesetaraan	a. Apakah Anda merasa lebih baik daripada teman Anda? b. Bagaimana cara Anda berinteraksi dengan teman?	

G. Validitas dan Reliabilitas

Penelitian ini menggunakan instrumen dalam bentuk angket, sebelum analisis data dilakukan perlu diadakan uji coba terlebih dahulu untuk melihat validitas dan reliabilitasnya.

1. Uji Validitas

Sebuah instrumen dikatakan valid apabila instrumen tersebut mampu mengukur apa yang diinginkan. Instrumen yang valid dapat mengungkapkan data dari variabel yang sedang diteliti secara tepat.

Pengujian validitas pada penelitian ini, menggunakan aplikasi *SPSS 16,0* dengan kriteria :

- a. Jika nilai r hitung $>$ r tabel, maka butir soal kuesioner dinyatakan valid. Sebaliknya, jika r hitung $<$ r tabel maka butir soal kuesioner dinyatakan tidak valid
- b. Jika probabilitas (sig.) \leq 0,05, maka butir soal kuesioner dinyatakan valid. Sebaliknya, jika probabilitas (sig.) \geq 0,05 maka butir soal kuesioner dinyatakan tidak valid

Berikut ini adalah hasil dari validitas instrumen *try out*, jumlah item pada kuisisioner adalah 58 item pernyataan dengan $N = 24$ (jumlah sampel *tryout*). Kriteria item yang dinyatakan valid sah adalah item dengan nilai r -hitung lebih dari r -tabel pada taraf signifikan 5% dengan r tabel 0.404. Berdasarkan hasil *tryout* angket komunikasi interpersonal yang terdiri dari 58 item pernyataan, diperoleh 36 item pernyataan valid dan 22 item pernyataan dinyatakan gugur. Hasil uji validitas instrumen disajikan dalam tabel dibawah ini :

Tabel 6
Uji Validitas

No. Item	r-tabel 5%	r-hasil	keterangan	No. Item	r-tabel 5%	r-hasil	keterangan
1	0.404	0.605	Valid	30	0.404	0.509	Valid
2	0.404	0.532	Valid	31	0.404	0.349	Gugur
3	0.404	0.005	Gugur	32	0.404	0.713	Valid
4	0.404	0.360	Gugur	33	0.404	0.532	Valid
5	0.404	0.547	Valid	34	0.404	0.149	Gugur
6	0.404	0.028	Gugur	35	0.404	0.513	Valid
7	0.404	0.599	Valid	36	0.404	0.604	Valid
8	0.404	0.559	Valid	37	0.404	0.435	Valid
9	0.404	0.261	Gugur	38	0.404	0.010	Gugur
10	0.404	0.664	Valid	39	0.404	0.465	Valid
11	0.404	0.116	Gugur	40	0.404	0.207	Gugur
12	0.404	0.045	Gugur	41	0.404	0.141	Gugur
13	0.404	0.520	Valid	42	0.404	0.438	Valid
14	0.404	0.478	Valid	43	0.404	0.250	Gugur
15	0.404	0.558	Valid	44	0.404	0.459	Valid
16	0.404	0.511	Valid	45	0.404	0.422	Valid
17	0.404	0.116	Gugur	46	0.404	0.116	Gugur
18	0.404	0.550	Valid	47	0.404	0.585	Valid
19	0.404	0.560	Valid	48	0.404	0.497	Valid
20	0.404	0.562	Valid	49	0.404	0.478	Valid
21	0.404	0.165	Gugur	50	0.404	0.554	Valid
22	0.404	0.141	Gugur	51	0.404	0.099	Gugur
23	0.404	0.057	Gugur	52	0.404	0.547	Valid
24	0.404	0.613	Valid	53	0.404	0.037	Gugur
25	0.404	0.035	Gugur	54	0.404	0.497	Valid
26	0.404	0.572	Valid	55	0.404	0.439	Valid
27	0.404	0.395	Gugur	56	0.404	0.559	Valid
28	0.404	0.146	Gugur	57	0.404	0.512	Valid
29	0.404	0.445	Valid	58	0.404	0.477	Valid

Berdasarkan uji validitas tersebut diperoleh kisi-kisi instrumen komunikasi interpersonal setelah uji coba yang disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 7
Kisi-kisi Angket *Pretest*

Indikator	No Item		Jumlah
	Positif	Negatif	
a. Mampu terbuka dalam segala hal	1	13, 36	3
b. Mampu bersikap jujur	2	14	2
c. Mempunyai perasaan dan pikiran	3	15, 29	3
a. Mampu menahan diri untuk berkomentar	4	16	2
b. Mampu merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain	5	17, 30	3
c. Mampu memahami kondisi orang lain	6	18, 31	3
a. Siap membantu sesama	7, 26, 32	19	4
b. Dapat memberikan dukungan kepada teman	8	20	2
a. Selalu baik sangka terhadap diri sendiri	9	21	2
b. Selalu baik sangka kepada orang lain	10, 27, 33	22	4
c. Mau memberikan dorongan atau semangat kepada teman	11	23, 34	3
a. Tidak membedakan satu sama lain		24	1
b. Mempunyai sikap sabar	12, 28	25, 36	4
Jumlah	17	19	36

2. Uji Reliabilitas

Uji ini menentukan apakah instrumen yang digunakan dapat menentukan masalah dan dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini atau tidak.

Untuk uji reliabilitas instrumen pada penelitian ini, peneliti menggunakan rumus *Alpha* dari *Cronbach* melalui aplikasi *SPSS* (*Statistical Package for the Social Sciences*) dengan kriteria:

- a. Jika nilai *Cronbach Alpha* Variabel X lebih besar dari nilai r-tabel, maka instrumen tersebut adalah reliabel
- b. dan jika nilai *Cronbach Alpha* Variabel Y lebih besar dari nilai r-tabel maka instrumen tersebut juga reliabel

Instrumen penelitian ini dikatakan reliabel apabila berdasarkan hasil analisis item memperoleh nilai alpha lebih besar dari r-tabel pada taraf signifikan 5% dengan $N = 24$. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan *SPSS 16.0*, diperoleh koefisien *alpha* sebesar 0,925. Karena hasil koefisien *alpha* lebih besar dari r-tabel 0.404, sehingga item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan. Berikut adalah tabel yang menunjukkan nilai *alpha* :

Tabel 8
Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.925	36

H. Prosedur Penelitian

Agar penelitian dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai, maka peneliti menentukan tahap-tahap penelitian. Berikut ini adalah tahap-tahap yang akan ditempuh peneliti dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut :

1. Menentukan Populasi

Peneliti menentukan lokasi penelitian dengan pertimbangan beberapa hal, selanjutnya peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang.

2. Menentukan Masalah

Peneliti melakukan wawancara dengan guru BK, wali kelas, dan guru mata pelajaran, sehingga dapat ditemukanya permasalahan yang dapat diangkat menjadi sebuah penelitian yaitu tentang komunikasi interpersonal.

3. Menentukan Sampel

Peneliti menentukan siswa kelas X Tahun Akademik 2018/2019 sebagai kelompok kontrol dan eksperimen.

4. Pengajuan Judul dan Proposal Penelitian

Peneliti mengajukan judul penelitian yang dilanjutkan dengan pengajuan proposal kepada dosen pembimbing pada bulan Desember 2017.

5. Pengajuan Kerjasama

Peneliti mengajukan surat ijin penelitian di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang selama 3 (tiga) bulan dari tanggal 17 September – 30 November 2018.

6. Penyusunan Instrumen

Peneliti menyusun angket sebagai instrumen (alat ukur) komunikasi interpersonal pada sampel.

7. Uji Coba Instrumen

Pelaksanaan uji coba instrumen dilakukan pada bulan September. Tujuan uji coba instrumen adalah untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen yang akan digunakan sebagai alat ukur penelitian sehingga didapatkan data yang dapat dipertanggung jawabkan. Hasil dari validitas dan reabilitas uji coba instrumen yang diberikan kepada 24 siswa di kelas X IPS di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang, dengan jumlah item pada kuisioner adalah 58 item pernyataan dengan $N = 24$ (jumlah sampel uji coba).

a. Uji Validitas Instrumen

Kriteria item yang dinyatakan valid sah adalah item dengan nilai r hitung lebih dari r tabel pada taraf signifikan 5% dengan r tabel 0,404. Berdasarkan hasil *try out* angket komunikasi interpersonal yang terdiri dari 58 item pernyataan, diperoleh 36 item pernyataan valid dan 22 item pernyataan dinyatakan gugur.

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan *SPSS 16.0*, diperoleh koefisien *alpha* sebesar 0,925. Karena hasil koefisien *alpha* lebih besar dari r-tabel 0.404, sehingga item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan.

8. Melaksanakan Tes Awal (*pretest*)
 - a. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan *pretest* yang akan dilaksanakan pada kelompok eksperimen dan kontrol.
 - b. Peneliti memberikan angket komunikasi interpersonal kepada 23 siswa kelas X IPA 2 dan dipilih 8 siswa yang memiliki skor paling rendah untuk kelompok kontrol dan 8 siswa kelompok eksperimen yang dilakukan secara terpisah.
9. Perlakuan Untuk Kelompok Eksperimen
 - a. Peneliti membuat kesepakatan waktu untuk melakukan bimbingan kelompok dengan 8 siswa kelompok eksperimen.
 - b. Peneliti melakukan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* kepada 8 siswa kelompok eksperimen yang dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan tatap muka.
 - c. Peneliti menggunakan pedoman pelaksanaan dalam penelitian ini yang digunakan untuk mempermudah proses pelaksanaan bimbingan kelompok.
 - d. Membuat laporan hasil kegiatan bimbingan kelompok dengan mengamati pemahaman siswa dengan memberikan beberapa pertanyaan dan pembahasan kembali apa yang telah dilakukan selama bimbingan, serta memberikan evaluasi akhir berupa penugasan yang hasilnya akan dianalisis oleh peneliti untuk bahan evaluasi pertemuan selanjutnya.

10. Perlakuan Untuk Kelompok Kontrol
 - a. Peneliti membuat kesepakatan waktu untuk melakukan bimbingan kelompok dengan 8 siswa kelompok kontrol.
 - b. Peneliti melakukan bimbingan kelompok kepada 8 siswa kelompok kontrol yang dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan tatap muka.
11. Membuat laporan hasil kegiatan bimbingan kelompok dengan mengamati pemahaman siswa dengan memberikan beberapa pertanyaan dan pembahasan kembali apa yang telah dilakukan selama bimbingan, serta memberikan evaluasi akhir berupa penugasan yang hasilnya akan dianalisis oleh peneliti untuk bahan evaluasi pertemuan selanjutnya.
12. Melaksanakan Tes Akhir (*posttest*)
 - a. Peneliti melaksanakan *posttest* yang bertujuan sebagai pembandingan hasil *pretest*, sehingga dapat diketahui seberapa jauh pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* yang telah diberikan.
 - b. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan *posttest* yang akan dilaksanakan pada siswa kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang dilakukan secara terpisah.
 - c. Peneliti menganalisis hasil *posttest* dan memberikan hasil interpretasi pada analisis tersebut, apakah terjadi peningkatan komunikasi interpersonal atau tidak.

13. Menarik Kesimpulan

Peneliti memberikan kesimpulan untuk menjawab hipotesis yang ada sesuai dengan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

I. Metode Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan SPSS 16,0. Analisis data dimulai dengan uji *Mann-Whitney U test* untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Alasan peneliti menggunakan uji *Mann-Whitney U test* pada penelitian ini adalah dikarenakan banyaknya sampel yang berjumlah < 20 yang dimana peneliti menggunakan statistik *non parametrik*.

Uji *Mann-Whitney U Test* merupakan uji statistik *non parametrik* yang digunakan pada data ordinal atau interval. Sama halnya dengan uji *t*, *Mann-Whitney U Test* juga dapat digunakan untuk menganalisis ada tidaknya perbedaan antara rata-rata dua data yang saling independen. Pada penelitian ini *Uji Mann-Whitney U Test* dilakukan terhadap data nilai *posttest* komunikasi interpersonal. Untuk menentukan diterima atau ditolaknya suatu hipotesis maka pada *Uji Mann-Whitney U Test* dapat dilihat dari kriteria berikut :

1. Jika *Sig. (2-tailed)* < 0.05 , maka H_a diterima dan H_o ditolak
2. Jika *Sig. (2-tailed)* > 0.05 , maka H_a ditolak dan H_o diterima

Adapun hipotesis yang akan diuji adalah:

1. Ho : Tidak ada perbedaan pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* sebagai tindakan preventif terhadap komunikasi interpersonal
2. Ha : Ada perbedaan pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* sebagai tindakan preventif terhadap komunikasi interpersonal

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Komunikasi interpersonal adalah sebuah masalah yang dimiliki oleh sebagian individu atau manusia di dunia. Komunikasi interpersonal juga sering disebut interaksi sosial, dimana menjalin hubungan dengan orang lain atau sesama sangatlah penting untuk kehidupan. Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang dimana membutuhkan orang lain untuk bertahan hidup. Rendahnya komunikasi interpersonal siswa akan mempengaruhi psikis dan ketahanannya dalam bersosial. Selain itu, juga dapat menurunkan prestasi di sekolah.

Bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling dimana saat memberikan perlakuan menggunakan teknik *self talk*. *Self talk* lebih dikenal dengan pemahaman tentang diri sendiri yang dimana hanya diri sendiri yang mampu memahami. Dengan menggunakan *self talk* positif untuk diri sendiri dan orang lain, lebih membuat perkembangan komunikasi interpersonal siswa meningkat, karena tidak hanya dituntut untuk memahami dirinya sendiri, akan tetapi juga memahami lingkungannya.

Berdasarkan hasil penelitian bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* dapat meningkatkan komunikasi interpersonal. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya hasil penyebaran *pretest* dengan *posttest*.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Guru Pembimbing, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menangani siswa yang memiliki permasalahan komunikasi interpersonal, maka guru pembimbing dapat menerapkan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa.
2. Bagi Peneliti, dilihat dari waktu penelitian, waktu pelajaran BK, waktu penyusunan dapat diatur kembali supaya mampu menyusun dan melaksanakannya dengan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminudin, Djoni. 2012. Efektivitas Bimbingan Teman Sebaya Dalam Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa. S2 Tesis. Universitas Pendidikan Indonesia
- Arief, Muhammad. 2016. Pengaruh Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Latihan Asertif Terhadap Peningkatan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X SMK Swasta Harapan Stabat Tahun Ajaran 2015/2016. Skripsi. Universitas Negeri Medan
- Aw, Suranto. 2011. *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Depdikbud. 1984. *Komunikasi Pendidikan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- DeVito, Joseph A. 1992. *The Interpersonal Communication Book*. 6th ed. New York: Karper Collins.
- Egan, G. 2010. *The Skilled Helper Edisi ke-9*. Belmont, CA : Cengage
- Gazda, George M. 1989. *Group Counseling A developmental Approach. Third Edition*. Toronto : Allyn And Bacon, Inc.
- Enjang. 2009. *Komunikasi Konseling*. Bandung : Nuansa
- Erford, B.T. 2017. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Hikmawati, Taftikul. 2013. Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Kemampuan Interaksi Sosial Bagi Siswa Berkemampuan Interaksi Sosial Rendah. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Magelang
- Ikhsanudin, M.A. 2012. Pengaruh Komunikasi Interpersonal Dan Lingkungan Keluarga Terhadap Intensi Berwirausaha Siswa Smk Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Penelitian. Universitas Negeri Yogyakarta
- Joseph A. Devito. 1996. *Komunikasi Antarmanusia edisi ke X*. Jakarta: Profesional Books
- Liliwari, A. 1991. *Komunikasi Antar Pribadi*. Bandung : Citra Aditya Bakti

- Malik, Deddy Djamaludin, dan Iriantara, Yosol. 1994. *Komunikasi Persuasif*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Mulyana, Deddy. 2005. *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Pearson, J. 2000. *Develop The Habit Of Healthy Self-Talk*. Diambil dari <http://www.healthyhabits.com/selftalk.asp>
- Prayitno; Amil, Erman. 2008. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Seligman, L dan Reichenberg, L R. 2013. *Theories Of Counseling and Psychotherapy : Systems, strategies, and skills of counseling and psychotherapy (Edisi ke-4)*. Upper Saddle River, NJ : Pearson Merrill
- Sugiyono. 2005. *Komunikasi Antar Pribadi*. Semarang : Universitas Negeri Semarang Press
- Tubbs, SL dan Moss, S. 2000. *Human Communication (Prinsip-prinsip Dasar)*. Bandung : Rosda Karya