

**PENGARUH PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI
TERHADAP PENINGKATAN KOMUNIKASI
INTERPERSONAL SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah Kota Magelang)

SKRIPSI



Diajukan Oleh :
Latif Annisa
NPM : 12.0301.0037

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2017**

**PENGARUH PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI
TERHADAP PENINGKATAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL
SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah Kota Magelang)

SKRIPSI

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

Oleh :
Latif Annisa
NPM: 12.0301.0037

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI BERJUDUL

PENGARUH PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI TERHADAP PENINGKATAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah Kota Magelang)

Diajukan Oleh :

Nama : Latif Annisa

NPM : 12.0301.0037

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

Dosen Pembimbing I



Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons.
NIP. 19580912 1985031 006

Magelang, 30 Desember 2016
Dosen Pembimbing II



Dr. Riana Mashar, M.Si. Psi.
NIDN. 37408185

PENGESAHAN

Telah Dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi dan disahkan oleh Dekan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Diterima dan disahkan oleh penguji :

Hari : Kamis

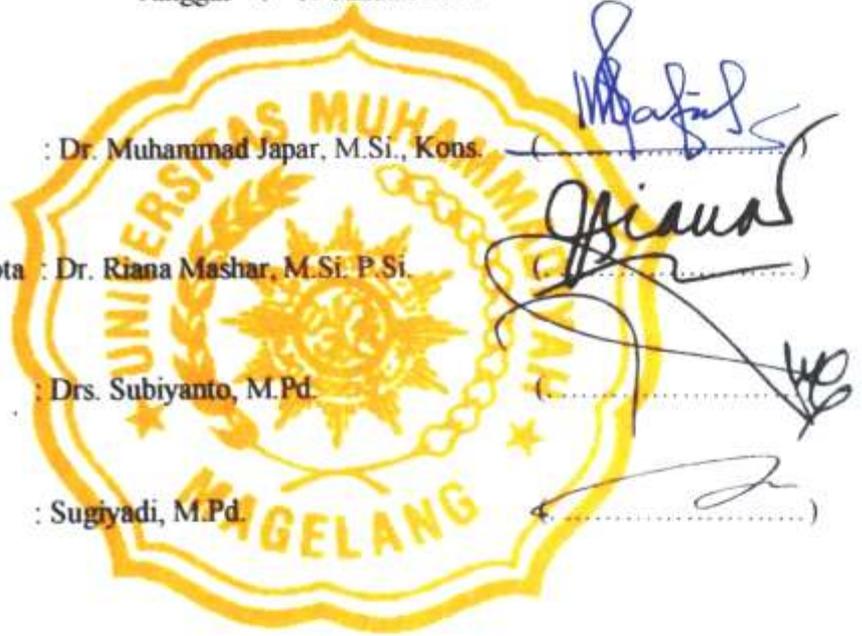
Tanggal : 19 Januari 2017

Ketua / Anggota : Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons.

Sekretaris / Anggota : Dr. Riana Mashar, M.Si. P.Si.

Penguji 1 : Drs. Subiyanto, M.Pd.

Penguji 2 : Sugiyadi, M.Pd.



Mengesahkan,

Dekan FKIP



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

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanggung jawab di bawah ini,

Nama : Latif Annisa

NPM : 12.0301.0037

Prodi : Bimbingan Konseling

Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Pengembangan Diri Terhadap Peningkatan Komunikasi Interpersonal Siswa

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang telah saya buat merupakan hasil karya sendiri.

Apabila ternyata dikemudian hari merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Magelang, 30 Desember 2016

Yang Menyatakan



Latif Annisa

NPM : 12.0301.0037

MOTTO

“Tidak ada suatu kata yang diucapkannya melainkan ada disisinya malaikat
pengawas yang selalu siap (mencatat)”

(QS. Qaaf:18)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Ayah dan Ibu tercinta yang selalu mendukung dan mendoakan dalam setiap langkah perjalananku.
2. Almamaterku tercinta, Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Pengembangan Diri Terhadap Peningkatan Komunikasi Interpersonal Siswa”.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis tidak lepas dari berbagai masukan, saran , serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena, itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang, yang telah memfasilitasi selama pendidikan.
2. Drs. Subiyanto, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang, yang telah memberikan surat ijin untuk melakukan penelitian.
3. Sugiyadi, M.Pd., Kons., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memberikan ijin dan arahan sehingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons., dan Dr. Riana Mashar, M.Si., P.Si., selaku Dosen Pembimbing skripsi, yang senantiasa berkenan membimbing dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.
5. Subandi, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah Kota Magelang yang telah berkenan memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMP Muhammadiyah Kota Magelang.

6. Mita Meitasani, S.Pd., selaku Guru Pembimbing SMP Muhammadiyah Kota Magelang yang berkenan membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian.
7. Teman-teman seperjuangan dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca umumnya.

Magelang, 01 Desember 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAKSI	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Komunikasi Interpersonal	7
B. Pelatihan Pengembangan Diri	24
C. Teknik Simulasi dan <i>Game</i>	27
D. Pengaruh Pelatihan Pengembangan Diri Terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa Melalui Teknik Simulasi dan <i>Game</i>	33
E. Kerangka Berfikir	35
F. Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Variabel Penelitian	37
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
C. Subjek Penelitian	38
D. Tahap-tahap Penelitian	39
E. Desain Penelitian	39
F. Metode Pengumpulan Data	42
G. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian	48
B. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian	51

	C. Uji Hipotesis	53
	D. Pembahasan	54
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	58
	A. Kesimpulan	58
	B. Saran	59
	DAFTAR PUSTAKA	60
	LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	<i>One Group Pretes-Posttest</i>	40
2	Kisi-kisi Modul Pelatihan Pengembangan Diri Melalui Teknik Simulasi dan <i>Game</i>	41
4	Kisi-kisi Angket Komunikasi Interpersonal sebelum <i>Try Out</i>	54
5	Kisi-kisi Angket Komunikasi Interpersonal Setelah Uji Validitas	45
6	Kategori Skor Angket Komunikasi Interpersonal	48
7	Hasil Skor <i>Pretest</i>	49
8	Hasil Skor <i>Posttest</i>	50
9	Statistik Deskriptif Variabel Penelitian	51
10	Hasil Analisis Skor <i>Pretest dan Posttest</i> Angket Komunikasi Interpersonal	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Kerangka Berpikir	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Ijin Penelitian dan Keterangan Pelaksanaan Penelitian	63
2 Hasil <i>Try Out</i> Angket Komunikasi Interpersonal	66
3 Hasil Uji Validitas dan reliabilitas Instrumen	68
4 Angket Komunikasi Interpersonal Sesudah <i>Try Out</i>	75
5 Data <i>Pretest</i> Angket Komunikasi Interpersonal	79
6 Modul dan Hasil Kegiatan Pelatihan Pengembangan Diri Melalui Teknik Simulasi dan <i>Game</i>	81
7 Jadwal Pelaksanaan Pelatihan Pengembangan Diri Melalui Teknik Simulasi dan <i>Game</i>	128
8 Data <i>Posttest</i> Angket Pelatihan Pengembangan Diri Melalui Teknik Simulasi dan <i>Game</i>	131
9 Hasil Uji <i>Wilcoxon Mann Whitney</i>	133
10 Daftar Hadir Pelaksanaan Pelatihan Pengembangan Diri Melalui Teknik Simulasi dan <i>Game</i>	136
11 Dokumentasi Kegiatan Pelaksanaan Pelatihan Pengembangan Diri Melalui Teknik Simulasi dan <i>Game</i>	143

**PENGARUH PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI
TERHADAP PENINGKATAN KOMUNIKASI
INTERPERSONAL SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah Kota Magelang)

Latif Annisa

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan pengembangan diri terhadap peningkatan komunikasi interpersonal siswa. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Kota Magelang Tahun Ajaran. 2016/2017.

Penelitian ini menggunakan desain *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian dipilih secara *purposive sampling* yaitu 20 siswa, 10 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 10 siswa sebagai kelompok kontrol. 10 siswa sebagai kelompok eksperimen yang mempunyai komunikasi interpersonal rendah dan sedang. Analisis data menggunakan *statistic non parametric* dengan uji *Mann Whitney* dengan bantuan program *SPSS 16.0 for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan pengembangan diri melalaui teknik simulasi dan *game* berpengaruh terhadap peningkatan komunikasi interpersonal siswa kelas VIII B SMP Muhammadiyah Kota Magelang Tahun Ajaran 2016/2017. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan setelah diberikan pelatihan pengembangan diri dengan teknik simulasi dan *game*. Selain itu peningkatan komunikasi interpersonal siswa ditandai dengan perbedaan aspek dan indikator komunikasi interpersonal. Salah satunya adalah siswa yang semula takut bertanya kepada guru saat pelajaran berlangsung, sekarang tidak lagi takut dan malu untuk bertanya ketika belum paham.

Kata kunci : Pelatihan Pengembangan Diri, Simulasi dan *Game*, Komunikasi Interpersonal.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sejak dilahirkan, manusia hidup dalam suatu lingkungan yang menjadi tempat kehidupannya. Kehidupan manusia di lingkungannya, individu manusia melakukan interaksi dengan individu lain dan tiap individu memerlukan bantuan dari orang lain di sekitarnya, oleh karena itu, setiap individu melakukan komunikasi agar interaksi yang terjalin dengan orang lain sehat dan harmonis. Secara kodrati manusia merasa perlu berkomunikasi sejak masih bayi sampai akhir hayatnya atau ungkapan lain untuk menggambarkan hal ini adalah bahwa secara empiris tiada kehidupan tanpa komunikasi. Sebagai makhluk sosial, manusia akan selalu berkeinginan untuk berbicara, tukar-menukar gagasan, mengirim dan menukar informasi, membagi pengalaman, bekerja sama dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan, dan sebagainya. Berbagai keinginan tersebut hanya dapat terpenuhi melalui kegiatan komunikasi dengan orang lain dalam suatu sistem sosial tertentu.

Kata komunikasi berasal dari bahasa latin *communicare* yang artinya memberitahukan. Kata tersebut kemudian berkembang dalam bahasa inggris *communication* yang artinya proses pertukaran informasi, konsep, ide, gagasan, dan perasaan antara dua orang atau lebih. Secara sederhana dapat dikemukakan pengertian komunikasi, komunikasi ialah proses pengiriman pesan atau simbol-

simbol yang mengandung arti dari seorang sumber atau komunikator kepada seorang penerima atau komunikan dengan tujuan tertentu (Suranto, 2010:1).

Terdapat beberapa bentuk komunikasi, salah satunya yaitu komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal merupakan suatu bentuk komunikasi antara dua orang atau lebih dengan bertatap muka, dan terjadi umpan balik untuk mencapai sebuah tujuan. Komunikasi interpersonal yaitu komunikasi antara seseorang dengan orang lain, bisa berlangsung secara tatap muka maupun dengan bantuan media (Suranto, 2010:13).

Komunikasi interpersonal yang dilakukan siswa di lingkungan sekolah terjalin dengan teman dan gurunya. Efektivitas dalam komunikasi interpersonal akan mendorong terjadinya hubungan yang positif antara siswa dengan pihak yang diajak berkomunikasi. Komunikasi yang dilakukan siswa di sekolah dapat memberikan dukungan, keterbukaan, kerjasama, saling menghargai, dan kesetaraan antarsiswa, antarsiswa dengan guru, maupun antarsiswa dengan masyarakat.

Fenomena yang banyak ditemukan di lingkungan sekolah mengenai kesulitan komunikasi interpersonal diantaranya adalah siswa sering kali merasa gugup dan malu ketika menyampaikan pendapat, siswa kurang mampu dalam membangun pertemanan, siswa kesulitan dalam masuk kelompok sosial yang sudah dibentuk, siswa sulit untuk mengatakan tidak ketika mereka merasa keberatan akan sesuatu hal, dan lain sebagainya.

Fenomena tersebut ditemui oleh Trisnaningtyas dan Nursalim. Penelitian Trisnaningtyas dan Nursalim memperoleh fakta bahwa siswa kelas VIII D SMP

Negeri 1 Krian-Sidoarjo memiliki permasalahan mengenai hubungan interpersonalnya di kelas pada khususnya dan di sekolah pada umumnya. Pengamatan yang dilakukan terbukti siswa tersebut tidak pernah bertegur sapa terlebih dahulu apabila bertemu dengan guru, sulit mengawali dan mengakhiri pembicaraan dengan orang yang lebih tua, sulit mengatakan tidak setuju akan sesuatu hal apabila mereka merasa keberatan akan hal tersebut dan masih banyak siswa yang kurang berani mengungkapkan pendapat dalam situasi diskusi. Kesulitan yang dialami siswa pada umumnya disebabkan siswa masih kurang memiliki keterampilan dalam melakukan komunikasi dengan orang lain. Hal ini dapat menyebabkan siswa sulit untuk beradaptasi.

Hal yang sama juga terjadi di SMP Muhammadiyah Kota Magelang. Berdasarkan pengamatan, diperoleh informasi dari guru pembimbing bahwa setiap kelas terdapat siswa yang komunikasi interpersonalnya rendah. Contoh: ada siswa yang tidak berani menegur temannya ketika temannya salah, sehingga siswa tersebut hanya memendamnya sendiri atau melampiaskannya melalui sosial media dengan cara menyindir. Hal tersebut akan menjadikan hubungan keduanya kurang baik. Kemudian ada siswa yang masih kurang terbuka dengan gurunya, takut menanyakan hal-hal yang kurang dipahami saat pelajaran berlangsung. Beberapa siswa juga ada yang pendiam, interaksi dengan teman sebayanya masih kurang.

Banyak upaya yang telah ditempuh oleh guru pembimbing untuk mengatasi kesulitan tersebut. Seperti, guru pembimbing membentuk kelompok diskusi pada saat proses belajar mengajar, guru pembimbing membantu

menjelaskan kepada siswa tentang bagaimana komunikasi interpersonal yang seharusnya dimiliki siswa, supaya siswa dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Akan tetapi, upaya yang dilakukan guru pemimbing tersebut hasilnya belum maksimal.

Komunikasi interpersonal dapat ditingkatkan dengan menggunakan berbagai macam pelatihan, salah satunya yaitu pelatihan pengembangan diri. Pelatihan pengembangan diri merupakan suatu upaya untuk membentuk kepribadian, potensi, dan kreasi siswa sesuai dengan bakat dan minatnya.

Penelitian dengan menggunakan teknik simulasi dan *game* yang dilakukan oleh Adiputra (2015) pada siswa kelas VII SMP Negeri Pringsewu bahwa teknik simulasi dan *game* dalam bimbingan dan kelompok efektif digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa, penelitian ini terbukti bahwa kelima aspek penyesuaian diri mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberi *treatment* berupa teknik simulasi dan *game* dalam bimbingan kelompok. Hasil penelitian lain yang pernah dilakukan oleh Ismiyati (2012) menunjukkan bahwa teknik simulasi dan *game* efektif untuk meningkatkan interaksi sosial dengan lingkungan sekolah pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Jendi Wonogiri tahun pelajaran 2011/2012. Hal tersebut dapat dibuktikan berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa seluruh subjek penelitian mengalami peningkatan dalam melakukan interaksi sosial dengan lingkungan sekolah.

Teknik sosiodrama pernah digunakan dalam penelitian yang dilakukan oleh Siti Fitriyah untuk meningkatkan komunikasi interpersonal pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Magelang pada tahun 2015. Hasil analisis penelitian

menunjukkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa mengalami peningkatan setelah mengikuti pelatihan sosiodrama. Penelitian yang lain pernah dilakukan oleh Wahyuni, pada siswa kelas XA SMA Muhammadiyah Borobudur Tahun Pelajaran 2011/2012. Penelitian tersebut menggunakan pelatihan asertif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal. Hasil dari penelitian tersebut adalah pelatihan asertif efektif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa di SMA Muhammadiyah Borobudur, Kabupaten Magelang.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pelatihan pengembangan diri dengan teknik simulasi dan *game*. Teknik simulasi dan *game* merupakan suatu teknik yang diberikan siswa untuk melatih kemampuan keterampilan sosialnya, dan di dalam permainan tersebut terdapat suasana yang santai dan menyenangkan. Dari permainan tersebut nantinya siswa dapat mempelajari dan mengambil manfaatnya serta di terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari teknik simulasi dan *game* ini mampu meningkatkan siswa dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain. Selain itu, simulasi dan *game* bertujuan untuk memperbaiki hubungan antarmanusia di lingkungan sekitarnya serta siswa dapat mengenal diri sendiri dengan baik.

Berdasarkan uraian diatas peneliti terdorong untuk melakukan penelitian mengenai pelatihan pengembangan diri untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa melalui teknik simulasi dan *game*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pelatihan pengembangan diri dapat meningkatkan komunikasi interpersonal siswa ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan pengembangan diri dapat meningkatkan komunikasi interpersonal siswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah untuk menambah khasanah keilmuan tentang komunikasi interpersonal siswa.

2. Manfaat Praktis

Manfaat yang diharapkan secara praktis dalam penelitian ini adalah sebagai acuan guru pembimbing dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa khususnya di SMP Muhammadiyah Kota Magelang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Komunikasi Interpersonal

1. Pengertian Komunikasi Interpersonal

Manusia dilahirkan sebagai makhluk sosial, manusia hidup membutuhkan orang lain untuk melangsungkan hidupnya. Oleh karena itu manusia tidak dapat hidup tanpa bantuan orang lain. Dalam memenuhi kebutuhan hidupnya manusia membutuhkan orang lain dengan cara berkomunikasi. Komunikasi ini dilakukan dengan maksud agar mereka bertukar informasi baik dalam lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat.

Komunikasi Interpersonal (*interpersonal communication*), yakni komunikasi antara seseorang dengan orang lain, bisa berlangsung secara tatap muka maupun dengan bantuan media (Suranto, 2010:13).

Komunikasi interpersonal (*interpersonal communication*) yakni komunikasi yang dilakukan oleh dua atau tiga orang dengan jarak fisik di antara mereka yang sangat dekat, bertatap muka atau bermedia dengan sifat umpan balik yang berlangsung cepat, adaptasi pesan bersifat khusus, serta memiliki tujuan atau maksud komunikasi tidak berstruktur (Liliweri, 2007:20).

Komunikasi interpersonal (*interpersonal communication*) adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan

setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal ataupun nonverbal (Mulyana, 2007:81).

Mencermati dari ketiga pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pada dasarnya komunikasi interpersonal melibatkan dua orang atau lebih dengan tujuan memberikan pesan secara tatap muka dan terjadi umpan balik atau respon untuk mencapai sebuah tujuan tertentu. Sedangkan perbedaan dari ketiga pendapat di atas adalah pada intinya komunikasi interpersonal menurut Suranto bisa dilakukan secara tatap muka ataupun melalui media, menurut Liliweri komunikasi interpersonal memiliki maksud atau tujuan dan adanya umpan balik. Sedangkan menurut Mulyana komunikasi interpersonal terjadi reaksi berbentuk verbal maupun non verbal.

Pengertian komunikasi interpersonal dalam penelitian ini adalah komunikasi yang terjadi antara dua orang atau lebih dengan cara bertatap muka, yang memungkinkan individu mampu menerima reaksi untuk memberikan umpan balik, baik secara verbal maupun non verbal.

2. Ciri-ciri Komunikasi Interpersonal

Individu yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik tentunya individu tersebut mampu mengungkapkan pendapatnya, mampu menghargai orang lain dan bertanggung jawab dalam setiap tindakannya. Menurut Devito (1997:259) terdapat lima karakteristik komunikasi interpersonal yang memiliki kontribusi dalam tercapainya komunikasi interpersonal yang efektif adalah :

a. Keterbukaan (*Openness*)

Keterbukaan merupakan sesuatu yang sangat diperlukan dalam komunikasi interpersonal, yang meliputi keterbukaan untuk mengungkapkan diri kepada orang lain yang berinteraksi dengannya serta kesediaan untuk bertanggung jawab atas kata yang diucapkan, pikiran dan perasaan yang dimiliki tanpa mengkambing hitamkan orang lain.

b. Empati (*Empathy*)

Empati merupakan kemampuan untuk merasakan dan memahami apa yang dirasakan orang lain tanpa kehilangan identitas diri yang ditandai dengan kemampuan komunikator menahan diri untuk mengevaluasi atau menilai dan mengkritik komunikan, tanpa komunikator untuk merasakan dan memahami seperti yang dirasakan oleh komunikan baik melalui verbal maupun non verbal. Empati mempunyai makna sebagai suatu kesediaan untuk memahami orang lain secara sempurna, baik dalam aspek perasaan, pikiran dan keinginan. Keterampilan empati dapat dilakukan dengan cara memberi respon sebagai berikut dalam bentuk :

- 1) Sikap menerima dan memahami siswa misalnya, dengan gerak anggukan, gerak tangan, dan sebagainya.
- 2) Memberi perhatian yang mendalam terhadap ungkapan siswa.
- 3) Pernyataan yang menggambarkan ungkapan suasana perasaan yang diungkapkan.
- 4) Memberi dukungan terhadap ungkapan tertentu.

c. Dukungan (*Supportiveness*)

Dukungan dalam komunikasi interpersonal ditandai dengan adanya perasaan secara spontan tanpa dibuat-buat baik berupa persetujuan, semangat, senyuman sebagai bentuk dukungan terhadap komunikan, adanya kemampuan meninjau kembali setiap pesan yang diungkapkan oleh komunikan sebagai bentuk dukungan dapat dikembangkan melalui beberapa cara diantaranya:

- 1) Menyampaikan perasaan dan persepsi kepada orang lain tanpa menilai, tidak memuji atau mengancam, orang tersebut akan merasa bahwa kita menghargainya.
- 2) Sikap terus terang dan terbuka dalam mengutarakan pikiran akan membuat orang lain nyaman di dekat kita.
- 3) Berpikir terbuka serta bersedia mendengarkan pandangan yang bersedia mengubah posisi keadaan yang mengharuskan ke arah yang lebih baik lagi.

d. Kepositifan (*Positiveness*)

Kepositifan merupakan pernyataan pandangan positif terhadap orang lain maupun diri sendiri dan bereaksi secara positif terhadap orang lain. Rasa positif merupakan kecenderungan seseorang untuk mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik tanpa merasa bersalah yang berlebihan, menerima diri sebagai orang yang penting dan bernilai bagi orang lain, memiliki keyakinan kemampuan untuk mengatasi permasalahan, peka terhadap kebutuhan orang lain. Pandangan dan

perasaan tentang diri yang positif akan lahir perilaku komunikasi interpersonal yang positif pula.

e. Kesamaan (*Equality*)

Komunikasi interpersonal akan berlangsung efektif bila berada pada kondisi yang seimbang atau mengandung persamaan yang ditandai dengan komunikator yang menganggap dirinya sederajat dengan komunikan dan tidak mendominasi pembicaraan. Kesetaraan merupakan perasaan sama dengan orang lain.

Pendapat Devito di atas pada intinya karakteristik komunikasi interpersonal lebih menekankan pada keterbukaan individu terhadap orang lain, sikap menerima dan memahami orang lain, sehingga pesan yang disampaikan akan lebih mudah untuk diterima dengan baik dan komunikasi akan berjalan efektif.

Menurut Weaver (dalam Budyatna 1993:15) menyebutkan karakteristik komunikasi interpersonal. Menurutnya terdapat delapan karakteristik dalam komunikasi interpersonal, yaitu :

a. Melibatkan Paling Sedikit Dua Orang

Komunikasi interpersonal melibatkan paling sedikit dua orang. Kedua orang atau lebih tersebut nyata-nyata terlibat dalam komunikasi interpersonal.

b. Adanya Umpan Balik Atau *Feedback*

Komunikasi interpersonal melibatkan umpan balik. Umpan balik merupakan pesan yang dikirim kembali oleh penerima kepada pembicara.

Dalam komunikasi interpersonal hampir selalu melibatkan umpan balik langsung. Sering kali bersifat segera, nyata, dan berkesinambungan.

c. Tidak Harus Tatap Muka

Komunikasi interpersonal tidak harus tatap muka. Bagi komunikasi interpersonal yang sudah terbentuk, adanya saling pengertian antara dua individu, kehadiran fisik dalam berkomunikasi tidak terlalu penting. Misalnya, interaksi antara dua sahabat, suami-istri, bisa melalui telepon, email. Tetapi menurut Weaver komunikasi tanpa tatap muka tidaklah ideal. Bentuk idealnya memang adanya kehadiran fisik dalam berinteraksi secara interpersonal.

d. Tidak Harus Bertujuan

Komunikasi interpersonal tidak harus selalu disengaja atau dengan kesadaran. Misalnya, ada seseorang yang gelisah, kakinya terlihat digerakkan, berkata penuh keraguan, atau berkata secara gugup. Orang tersebut mungkin mengkomunikasikan segala sesuatunya itu tanpa sengaja atau sadar, tetapi apa yang dilakukannya itu merupakan pesan-pesan sebagai isyarat.

e. Menghasilkan Beberapa Pengaruh Atau *Effect*

Untuk dapat dianggap sebagai komunikasi interpersonal yang benar, maka sebuah pesan harus menghasilkan pengaruh. Pengaruh tersebut tidak harus segera dan nyata, tetapi harus terjadi. Contohnya, seseorang berbicara dengan orang yang sedang mendengarkan musik melalui *stereo headphones*.

f. Tidak Harus Melibatkan Atau Menggunakan Kata-kata

Bahwa kita dapat berkomunikasi tanpa kata-kata seperti pada komunikasi nonverbal. Misalnya, seorang suami telah membuat kesepakatan dengan istrinya pada suatu pesta, kalau suaminya mengedipkan matanya sebagai suatu isyarat sudah waktunya untuk pulang.

g. Dipengaruhi Oleh Konteks

Konteks merupakan tempat di mana pertemuan komunikasi terjadi. Misalnya, makna dalam pembicaraan dapat dipengaruhi oleh apakah pembicaraan tersebut bertempat di kafetaria yang penuh sesak dan bising, atau di restoran yang elite dan tenang.

h. Dipengaruhi Oleh Kegaduhan Atau *Noise*

Kegaduhan atau noise ialah setiap rangsangan atau stimulus yang mengganggu dalam proses pembuatan pesan. Kegaduhan inidapat bersifat eksternal,internal, semantik.

Pendapat Weaver mengenai karakteristik komunikasi interpersonal yaitu komunikasi interpersonal melibatkan paling sedikit dua orang, adanya umpan balik dari lawan bicara, tidak harus bertatap muka, dan dipengaruhi oleh situasi dan kegaduhan.

Dari kedua pendapat tersebut, yakni Devito dan Weaver dapat dikemukakan bahwa pada dasarnya karaketristik komunikasi interpersonal yang efektif tersebut melibatkan paling sedikit dua orang, terjadi umpan balik, kemudian masing-masing individu mampu mengungkapkan diri kepada

lawan bicara, dan memiliki sikap menerima atau memahami terhadap orang lain.

3. Tujuan Komunikasi Interpersonal

Individu menyampaikan pesan melalui komunikasi interpersonal dapat berlangsung dengan baik apabila adanya hubungan timbal balik dari masing-masing komunikan. Hal tersebut akan menjadikan proses komunikasi menjadi lebih nyaman dan menyenangkan. Beberapa tujuan komunikasi interpersonal menurut Muhammad, (2002:165) antara lain :

a. Menemukan Diri Sendiri

Salah satu tujuan komunikasi interpersonal adalah menemukan personal atau pribadi. Bila kita terlibat dalam pertemuan interpersonal dengan orang lain kita belajar banyak sekali tentang diri kita maupun orang lain. Komunikasi interpersonal memberikan kesempatan kepada kita untuk berbicara tentang apa yang kita sukai, atau mengenai diri kita. Sangat menarik dan mengasyikkan bila berdiskusi mengenai perasaan, pikiran, dan tingkah laku kita sendiri.

b. Menemukan Dunia Luar

Hanya dengan komunikasi interpersonal menjadikan kita dapat memahami lebih banyak tentang diri kita dan orang lain yang berkomunikasi dengan kita. Banyak informasi yang kita ketahui datang dari komunikasi interpersonal, hal itu seringkali didiskusikan dan akhirnya dipelajari.

c. Membentuk dan Menjaga Hubungan yang Penuh Arti

Salah satu keinginan yang orang yang paling besar adalah membentuk dan memelihara hubungan dengan orang lain. Banyak dari waktu kita pergunakan dalam komunikasi interpersonal diabdikan untuk membentuk dan menjaga hubungan sosial dengan orang lain.

d. Berubah Sikap dan Tingkah Laku

Banyak waktu kita pergunakan untuk mengubah sikap dan tingkah laku orang lain dengan komunikasi interpersonal. Kita boleh menginginkan mereka memilih cara tertentu, misalnya mencoba sesuatu hal yang baru.

e. Untuk Bermain dan Kesenangan

Bermain mencakup semua aktivitas yang mempunyai tujuan utama adalah mencari kesenangan. Berbicara dengan teman mengenai aktivitas kita pada waktu akhir pekan, berdiskusi mengenai olahraga, menceritakan cerita dan cerita lucu.

f. Untuk Membantu

Ahli kejiwaan, ahli psikologi klinis dan terapi menggunakan komunikasi interpersonal dalam kegiatan profesional mereka untuk mengarahkan kliennya. Kita berkonsultasi dengan seorang teman yang putus cinta, berkonsultasi dengan mahasiswa tentang mata kuliah yang sebaiknya diambil dan lain sebagainya.

Memahami tujuan komunikasi interpersonal menurut Muhammad, dapat disimpulkan bahwa tujuan komunikasi interpersonal pada intinya

adalah individu mampu menemukan dirinya sendiri maupun mengetahui dunia luar melalui pertemuan interpersonalnya dengan orang lain, selain itu individu mampu menjaga hubungannya dengan orang lain serta mampu merubah tingkah lakunya.

4. Jenis-jenis Hambatan Komunikasi Interpersonal

Beberapa macam hambatan komunikasi interpersonal menurut Lilliweri (2007:261) yaitu sebagai berikut :

- a. Fisik, berupa interferensi dengan transmisi fisik isyarat atau pesan lain, misalnya desingan mobil yang lewat, dengungan komputer, kacamata dan lain-lain.
- b. Psikologis, interferensi kognitif atau mental, misalnya kita berprasangka sosial terhadap orang lain, stereotip yang negatif, salah mempersepsi orang lain, konsep diri yang tidak jelas sehingga membuat kita merasa rendah diri, kurang percaya diri, kebutuhan dan keinginan yang tidak terpenuhi, emosi yang terkendali, dan lain-lain.
- c. Sosiologis dan antropologis, benturan antara kepentingan kita dengan nilai dan norma budaya komunitas atau masyarakat, hambatan struktur dan stratifikasi sosial, etnosentrisme, sikap diskriminatif, dan lain-lain.
- d. Bahasa, perbedaan bahasa, perbedaan penerapan tata bahasa seperti semantik, fonem, aksen, jargon, argot yang membuat pembicara dan pendengar memberi makna yang berlainan atas pesan. Demikian juga perbedaan ketika menafsirkan simbol komunikasi non verbal seperti kinesik, prokesemik, haptik, paralinguistik, dan lain-lain.

Dari pendapat Liliweri mengenai jenis-jenis hambatan komunikasi interpersonal dapat ditarik kesimpulan bahwa pada dasarnya perbedaan bahasa dan budaya dapat menghambat komunikasi interpersonal individu. Selain itu komunikasi interpersonal akan terhambat ketika individu tersebut kurang percaya diri.

5. Efektivitas Komunikasi Interpersonal

Komunikasi dapat dikatakan efektif apabila pesan dapat diterima dan dimengerti sebagaimana dimaksud oleh pengirim pesan dan pesan tersebut mendapat umpan balik dari penerima pesan. Efektivitas komunikasi interpersonal dikemukakan oleh beberapa pendapat, antara lain :

Efektivitas komunikasi interpersonal menurut Walstroom (dalam Liliweri, 2007:263) ditentukan oleh :

- a. Menghormati pribadi orang lain
- b. Mendengarkan dengan senang hati
- c. Mendengarkan tanpa menilai
- d. Keterbukaan terhadap perubahan dan keragaman
- e. Empati
- f. Bersikap tegas
- g. Kompetensi komunikasi

Gudykunst (dalam Liliweri, 2007:263) mengemukakan, ada beberapa aspek yang berkaitan dengan komunikasi interpersonal yang efektif yaitu, antara lain:

- a. Memisahkan secara jelas cara-cara mendeskripsi, menginterpretasi, dan mengevaluasi pesan.
- b. Menggunakan umpan balik atau *feed back*.
- c. Mendengarkan secara efektif.
- d. Bermeta komunikasi.

Roger (dalam Muhammad, 2002:176) hubungan interpersonal akan terjadi secara efektif apabila kedua pihak memenuhi kondisi berikut :

- a. Bertemu satu sama lain secara personal.
- b. Empati secara tepat terhadap pribadi yang lain dan berkomunikasi yang dapat dipahami satu sama lain.
- c. Menghargai satu sama lain, bersifat positif dan wajar tanpa menilai atau keberatan.
- d. Menghayati pengalaman satu sama lain dengan sungguh-sungguh, bersikap menerima dan empati satu sama lain.
- e. Merasa bahwa saling menjaga keterbukaan dan iklim yang mendukung.
- f. Memperlihatkan tingkah laku yang percaya, dan memeperkuat perasaan aman terhadap orang lain.

Mencermati dari ketiga pendapat di atas maka dapat di tarik kesimpulan bahwa efektivitas komunikasi interpersonal pada intinya individu harus memiliki rasa empati yang tinggi, mampu memahami dan menerima orang lain, mampu menghormati pribadi orang lain dan mendengarkan tanpa menilai. Adanya keterbukaan dan respon yang positif terhadap orang lain juga akan mempengaruhi efektivitas komunikasi interpersonal.

6. Tahap-tahap Hubungan Interpersonal

a. Pembentukan Hubungan Interpersonal

Tahap ini sering disebut sebagai tahap perkenalan. Beberapa orang peneliti seperti Newcomb, Berger, Zunin, dan Duck setelah menemukan hal-hal menarik dari proses perkenalan. Fase kontak yang permulaan ditandai oleh usaha kedua belah pihak untuk menangkap informasi dari reaksi kawannya. Masing-masing pihak berusaha menggali secepatnya identitas, sikap dan nilai pihak yang lain. Bila mereka merasa ada kesamaan, mulailah dilakukan proses mengungkapkan diri. Bila mereka merasa berbeda, mereka akan berusaha menyembunyikan dirinya. Hubungan interpersonal mungkin diakhiri.

b. Peneguhan Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal tidaklah bersifat statis, tetapi selalu berubah. Untuk memelihara dan memperteguh hubungan interpersonal, perubahan memerlukan tindakan-tindakan tertentu untuk mengembalikan keseimbangan (equilibrium). Ada empat faktor yang amat penting dalam memelihara keseimbangan ini.

1) Keakraban

Keakraban merupakan pemenuhan kebutuhan akan kasih sayang.

Hubungan interpersonal akan terpelihara apabila kedua belah pihak sepakat tentang tingkat keakraban yang diperlukan.

2) Kontrol

Kesepakatan tentang siapa yang akan mengontrol siapa, dan bilamana. Jika dua orang mempunyai pendapat yang berbeda sebelum mengambil kesimpulan, siapakah yang harus berbicara lebih banyak, siapa yang menentukan dan lain sebagainya. Konflik terjadi umumnya bila masing-masing ingin berkuasa, atau tidak ada pihak yang mau mengalah.

3) Respons Yang Tepat

Artinya, respons A harus diikuti oleh respons B yang sesuai. Respons ini bukan saja berkenaan dengan pesan-pesan verbal, tetapi juga pesan-pesan verbal. Jika pembicaraan seseorang yang serius tetapi dijawab main-main ini berarti belum tepat dalam memberikan respons.

4) Emosional Yang Tepat

Walaupun mungkin saja terjadi dua orang berinteraksi dengan suasana emosional yang berbeda, tetapi interaksi itu tidak akan stabil. Besar kemungkinan salah satu pihak mengakhiri interaksi atau mengubah suasana emosi (Rakhmat, 2001:125).

c. Pemutusan Hubungan Interpersonal

Nye (dalam Rakhmat, 2001:129) menyebutkan lima sumber konflik:

1) Kompetisi

Salah satu pihak berusaha memperoleh sesuatu dengan mengorbankan orang lain.

- 2) Dominasi, salah satu pihak berusaha mengendalikan pihak lain sehingga orang itu merasakan hak-haknya dianggar.
- 3) Kegagalan, masing-masing berusaha menyalahkan yang lain apabila tujuan bersama tidak tercapai.
- 4) Provokasi, salah satu pihak terus-menerus berbuat sesuatu yang ia ketahui menyinggung perasaan yang lain.
- 5) Perbedaan nilai, kedua pihak tidak sepakat tentang nilai-nilai yang mereka anut.

7. Cara Meningkatkan Komunikasi Interpersonal

a. Senyum

Memulai segala sesuatu dengan senyum untuk menciptakan energi positif dan diri setiap individu, akan menjadikan kehidupan lebih bahagia.

b. Perhatikanlah Orang Lain

Cermati apa yang sedang terjadi dalam kehidupan orang lain. ketahuilah momen-momen bahagia mereka, tunjukkan perhatian dan simpati pada situasi sulit seperti waktu sakit.

c. Mendengarkan Orang Lain dengan Aktif

Ketika orang lain berbicara atau mengungkapkan isi hatinya hendaknya kita memperhatikan apa yang diucapkan meskipun itu hanya lewat anggukan ataupun senyuman.

d. Berkomunikasi Dengan Baik Dan Jelas

Berkomunikasi yang baik dan jelas akan mempermudah kita dalam berinteraksi dengan orang lain. Komunikasi akan berjalan lancar (Fitriyah, 2015:15)

8. Faktor yang Menumbuhkan Hubungan Interpersonal dalam Komunikasi Interpersonal

Pola-pola komunikasi interpersonal mempunyai efek yang berlainan pada hubungan interpersonal. Tidak benar anggapan orang bahwa makin sering orang melakukan komunikasi interpersonal dengan orang lain, makin baik hubungan mereka. Yang menjadi soal bukanlah berapa kali mereka komunikasi dilakukan. Tetapi bagaimana komunikasi itu dilakukan. Bila seseorang berkomunikasi dengan orang lain dan berkembang sikap curiga, makin sering berkomunikasi maka akan ada jarak yang jauh antara kedua belah pihak tersebut. Menurut Rakhmat (2001:129) faktor-faktor yang menumbuhkan hubungan interpersonal antara lain :

a. Percaya (*Trust*)

Di antara berbagai faktor yang mempengaruhi komunikasi interpersonal, faktor percaya adalah yang paling penting. Giffin (dalam Rakhmat 2001:130) menyatakan bahwa percaya didefinisikan sebagai mengandalkan perilaku orang untuk mencapai tujuan yang dikehendaki, yang pencapaiannya tidak pasti dan dalam situasi yang penuh resiko.

Rasa percaya tentunya akan meningkatkan komunikasi interpersonal karena membuka saluran komunikasi, memperjelas

pengiriman, dan penerimaan informasi, serta memperluas peluang komunikasi untuk mencapai maksudnya. Sikap percaya berkembang apabila setiap komunikasi menganggap komunikasi lainnya berlaku jujur. Tentu saja sikap ini dibentuk berdasarkan pengalaman kita dengan komunikasi. Karena itu sikap percaya berubah-ubah bergantung kepada komunikasi yang dihadapi.

b. Sikap Suportif

Sikap suportif adalah sikap yang mengurangi sikap defensif dalam komunikasi. Orang bersikap defensif bila ia tidak menerima, tidak jujur dan tidak empatik. Sudah jelas dengan sikap defensif komunikasi interpersonal akan gagal. Karena orang defensif akan lebih banyak melindungi diri dari ancaman yang ditanggapinya dalam situasi komunikasi ketimbang memahami pesan orang lain.

c. Sikap Terbuka

Sikap terbuka (*open-mindedness*) amat besar pengaruhnya dalam menumbuhkan komunikasi interpersonal yang efektif. Lawan dari sikap terbuka adalah dogmatisme, sehingga untuk memahami sikap terbuka, kita harus mengidentifikasi lebih dahulu karakteristik orang dogmatis. agar komunikasi interpersonal yang kita lakukan melahirkan hubungan interpersonal yang efektif, dogmatisme harus digantikan dengan sikap terbuka. Bersama-sama dengan sikap percaya dan sikap suportif, sikap terbuka mendorong timbulnya saling pengertian, saling

menghargai, dan paling penting saling mengembangkan kualitas hubungan interpersonal, kepada kedua pihak yang menjalin hubungan.

Penjelasan mengenai faktor-faktor yang menumbuhkan hubungan interpersonal menurut Rakmat dapat ditarik kesimpulan bahwa hubungan komunikasi interpersonal yang baik tentunya individu harus memiliki rasa percaya pada orang lain. Selain itu sikap suportif dan sikap terbuka tentunya akan mempengaruhi komunikasi individu itu sendiri.

B. Pelatihan Pengembangan Diri

1. Pengertian Pengembangan Diri

Kegiatan pengembangan diri merupakan kegiatan yang diberikan kesempatan kepada individu untuk membantu mengembangkan kemampuan sosialnya dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat, dan minat setiap individu. Kegiatan pengembangan diri dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang berkenaan dengan masalah diri pribadi, kehidupan sosial, belajar dan pengembangan karir individu.

Muhaimin (dalam Antika, 2013:16) pengembangan diri dalam dunia pendidikan sendiri diartikan sebagai kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran sebagai bahan integral dari kurikulum sekolah, sebagai bentuk upaya pembentukan watak kepribadian siswa melalui kegiatan bimbingan dan konseling serta melalui ekstrakurikuler.

Sulistyowati (dalam Restisa, 2012:2), pengembangan diri merupakan kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran sebagai bagian integral dari kurikulum sekolah. Kegiatan pengembangan diri merupakan upaya

pembentukan watak dan kepribadian peserta didik yang dilakukan melalui kegiatan pelayanan konseling berkenaan dengan masalah pribadi dan kehidupan sosial, kegiatan belajar, dan pengembangan karir, serta kegiatan ekstra kurikuler.

Memahami kedua pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan diri merupakan kegiatan di luar mata pelajaran untuk membentuk kepribadian siswa dan juga untuk mengekspresikan kemampuan yang dimiliki sesuai dengan bakat dan minatnya.

2. Tujuan Pengembangan Diri

Pengembangan diri merupakan salah satu komponen struktur kurikulum setiap satuan pendidikan, dimana disebutkan bahwa pengembangan diri bukan merupakan mata pelajaran yang harus diajarkan oleh guru. Pengembangan diri ini memberikan kesempatan kepada individu untuk membantu memahami, menilai, dan memecahkan masalah sosialnya dengan teman sebaya, anggota keluarga, dan warga lingkungan sosial yang lebih luas.

Muhaimin (dalam Antika, 2013:18) kegiatan pengembangan diri bertujuan menunjang pendidikan siswa dalam mengembangkan bakat, minat, kreativitas, kompetensi, dan kebiasaan dalam kehidupan, kemampuan kehidupan keagamaan, kemampuan sosial, kemampuan belajar, wawasan dan perencanaan karir, kemampuan pemecahan masalah, dan kemandirian.

Harianti (2007:4) mengemukakan bahwa pengembangan diri bertujuan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, minat, kondisi

dan perkembangan peserta didik, dengan memperhatikan kondisi sekolah atau madrasah.

Mencermati dari kedua pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan diri bertujuan untuk mengembangkan kemampuan sosial siswa dan mengekspresikan kreatifitasnya sesuai dengan bakat, minat, dan potensi yang dimiliki.

3. Konsep Pelaksanaan Pengembangan Diri

Kegiatan pengembangan diri dapat dilakukan melalui kegiatan-kegiatan di luar jam yang efektif yang bersifat temporer, seperti mengadakan diskusi kelompok, permainan kelompok, bimbingan kelompok dan kegiatan-kegiatan lainnya yang bersifat kelompok. Kegiatan pengembangan diri harus memperhatikan prinsip keragaman individu. Secara psikologis, setiap siswa memiliki kebutuhan, bakat, dan minat serta karakteristik lainnya yang beragam. Oleh karena itu, bentuk kegiatan pengembangan diri pun sebaiknya menyediakan beragam pilihan.

Muhaimin (dalam Antika, 2013:27), menjelaskan dalam pelaksanaan pengembangan diri memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- a. Kegiatan pengembangan diri mempertimbangkan minat dan bakat peserta didik.
- b. Kegiatan pengembangan diri mempertimbangkan fasilitas atau sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah.
- c. Ada upaya jelas untuk penambahan dan peningkatan sumber daya guna memfasilitasi kegiatan pengembangan diri.

- d. Ada aturan yang jelas tentang macam-macam kegiatan pengembangan diri yang harus dipilih peserta didik.
- e. Ada kejelasan model pelaksanaan dan penilaiannya.
- f. Kegiatan pengembangan diri mencerminkan pencapaian visi, misi dan tujuan sekolah.

Memahami dari pendapat Muhaimin di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pengembangan diri harus mempertimbangkan bakat, minat siswa serta melihat fasilitas dan sarana prasarana yang dimiliki sekolah.

Pelaksanaan pengembangan diri melalui kegiatan bimbingan dan konseling dilaksanakan untuk menunjang kemampuan sosial, bakat dan minat seorang siswa. Dalam penelitian ini pelaksanaan pelatihan pengembangan diri menggunakan teknik simulasi dan *game*. Di dalam pelatihan tersebut, nantinya diberikan beberapa permainan yang sifatnya kelompok. Dengan tujuan, siswa yang memiliki masalah dalam kemampuan sosialnya diharapkan dapat memecahkan permasalahan tersebut.

C. Pengertian Teknik Simulasi dan *Game*

1. Pengertian Teknik Simulasi dan *Game*

Aktivitas individu tidak lepas dari dunia bermain dan permainan. Mulai dari bayi yang belajar memegang benda kemudian bermain sendiri dengan benda itu. Kemudian semakin besar anak mulai bermain dengan teman sebayanya, sehingga ia belajar bagaimana beradaptasi dengan lingkungannya dan berupaya diterima dalam pertemanannya. Teknik dan pola permainan pun berkembang sesuai dengan peradaban manusia dan

permainan disusun menjadi seni, sehingga menyenangkan dan bermanfaat bagi pelaku permainan. Dengan bermain bersama orang lain, maka kemampuan sosial seorang individu akan bertumbuh dan berkembang. Selain itu adanya permainan maka individu dapat belajar bagaimana mengungkapkan pendapatnya, juga mendengarkan pendapat orang lain.

Santrock (dalam Suwarjo, 2011:2) berpendapat bahwa permainan adalah suatu kegiatan yang menyenangkan yang dilaksanakan untuk kepentingan kegiatan itu sendiri.

Erikson (dalam Suwarjo, 2011:2) berpendapat bahwa permainan merupakan suatu bentuk penyesuaian diri manusia yang sangat berguna menolong anak menguasai kecemasan dan konflik.

Menurut Ismail (dalam Adiputra, 2015:16) permainan adalah suatu aktivitas yang membantu siswa dalam mencapai perkembangan yang utuh baik fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional.

Permainan adalah suatu metode yang sesuai untuk belajar keterampilan sosial, karena dengan permainan diciptakan suatu suasana yang santai dan menyenangkan. Dalam suasana seperti itu orang dapat belajar dengan lebih baik dan sungguh-sungguh. Selain itu, sudah terbukti bahwa tingkah laku seseorang dalam permainan sama dengan tingkah lakunya dalam kehidupan sehari-hari, misalnya mengenai cara untuk mengambil keputusan, memecahkan masalah, merencanakan sesuatu, dan berkomunikasi. Ini berarti bahwa permainan menjadi satu contoh untuk keadaan yang sebenarnya (Wenzler, 1999:4).

Dari keempat pendapat tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa pada dasarnya permainan adalah suatu kegiatan untuk belajar keterampilan sosial, dengan suasana yang menyenangkan untuk membantu mencapai perkembangan fisik, moral, sosial, dan emosional serta membantu kecemasan atau konflik pada individu.

Perbedaan dari keempat pendapat tersebut menurut Santrock permainan merupakan kegiatan yang menyenangkan dan dilakukan untuk kepentingan kegiatan itu sendiri. Kemudian menurut Erickson dan Freud, permainan dapat membantu individu untuk menyesuaikan diri, berbeda lagi dengan pendapat yang disampaikan oleh Ismail, yaitu permainan dapat membantu mencapai perkembangan baik fisik, sosial, moral maupun emosionalnya. Sedangkan pengertian permainan menurut Wenzler pada intinya permainan merupakan suatu kegiatan untuk mengembangkan keterampilan sosial pada individu.

2. Ciri-ciri Permainan

Ciri-ciri permainan, Suhardita (dalam Sabaraningsih, 2013:6) diantaranya, sebagai berikut :

- a. Permainan merupakan kegiatan yang menyenangkan.
- b. Permainan merupakan kondisi tiruan dari kondisi nyata.
- c. Permainan bersifat spontan dan sukarela.
- d. Permainan bersifat melibatkan peran aktif semua peserta.
- e. Permainan terdapat diskusi dan refleksi dari hasil permainan yang dapat diterapkan di kondisi nyata.

Memahami ciri-ciri permainan menurut Suhardita di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan sifatnya kegiatan yang menyenangkan. Di dalam permainan tersebut terdapat peran aktif dan diskusi dari semua peserta.

3. Tujuan Permainan

Permainan memiliki tujuan yang sangat penting terhadap perkembangan individu. Pengaruh permainan bagi perkembangan individu misalnya seperti mengembangkan otot dan melatih seluruh bagian tubuhnya, merangsang kreativitas individu, belajar berkomunikasi dalam arti mereka dapat mengerti apa yang disampaikan orang lain dan sebaliknya mereka harus belajar mengerti apa yang dikomunikasikan.

Ada beberapa tujuan dari permainan Musfiroh (dalam Suwarjo, 2011:8) menjelaskan tentang tujuan bermain, yaitu :

a. Merangsang Perkembangan Kognitif

Dengan permainan sensorimotor, individu akan mengenal permukaan lembut, halus, sehingga meningkatkan kemampuan abstraksi (imajinasi, fantasi), serta melalui permainan individu dapat menghargai aturan.

b. Membangun Struktur Kognitif

Melalui permainan, individu akan memperoleh informasi lebih banyak sehingga pengetahuannya dan pemahamannya lebih mendalam. Bila informasi baru ini ternyata beda dengan yang selama ini diketahuinya, anak mendapat pengetahuan baru.

c. Membangun Kemampuan Kognitif

Kemampuan kognitif mencakup kemampuan mengidentifikasi, mengelompokkan, mengurutkan, menentukan sebab-akibat, menarik kesimpulan. Permainan akan mengasah kepekaan individu pada kemampuan logikanya.

d. Belajar Memecahkan Masalah.

Permainan memungkinkan individu bertahan lama menghadapi kesulitan sebelum persoalan yang ia hadapi dipecahkan. Proses pemecahan masalah ini mencakup imajinasi aktif individu yang akan mencegah kebosanan.

e. Mengembangkan Rentang Konsentrasi

Ada yang dekat antara imajinasi dan kemampuan konsentrasi. Imajinasi membantu meningkatkan kemampuan konsentrasi. Anak tidak imajinatif memiliki rentang perhatian (konsentrasinya) pendek dan memiliki kemungkinan besar untuk berperilaku lain dan mengacau.

Vygotsky (dalam Suwarjo, 2011:10), menyebutkan bahwa tujuan permainan adalah sebagai berikut:

- a. Menciptakan wilayah yang menghubungkan antara kemampuan aktual dengan kemampuan potensial individu.
- b. Bermain memfasilitasi separasi (pemisahan) pikiran dari objek dan aksi.
- c. Bermain mengembangkan penguasaan diri.

Dari kedua pendapat tersebut, yakni Musfiroh dan Vygosty dapat disimpulkan bahwa tujuan dari permainan pada dasarnya dapat mengembangkan penguasaan diri individu. Dengan bermain, kognitif individu akan berkembang dengan baik dan individu dapat belajar memecahkan masalah.

4. Jenis-jenis Permainan

Gordan (dalam Suwarjo, 2011:14) menjelaskan bahwa kegiatan bermain ditinjau dari dimensi perkembangan sosialnya, digolongkan menjadi empat bentuk, yaitu:

a. Bermain Soliter

Bermain sendiri atau tanpa dibantu oleh orang lain. bermain soliter mempunyai fungsi yang sangat penting, karena setiap kegiatan bermain jenis ini, 50% akan menyangkut kegiatan edukatif dan 25% menyangkut kegiatan otot.

b. Bermain Paralel

Bermain paralel yaitu bermain sendiri namun berdampingan. Jadi tidak ada interaksi anak satu dengan anak yang lain. selama bermain, anak sering menirukan apa yang dilakukan oleh temannya. Dengan meniru anak belajar tema bermain yang dimiliki anak lain.

c. Bermain Asosiatif

Bermain asosiatif terjadi apabila anak bermain bersama dalam kelompoknya, seperti bermain bola bersama.

d. Bermain Kooperatif

Bermain kooperatif bila anak-anak mulai aktif menggalang teman untuk membicarakan, merencanakan dan melaksanakan permainan.

5. Prinsip-prinsip Permainan

Beberapa prinsip yang harus diperhatikan ketika melakukan simulasi, diantaranya adalah sebagai berikut (Priyo, 2016:5)

- a. Permainan dilakukan oleh kelompok siswa.
- b. Tiap kelompok mendapat kesempatan melaksanakan simulasi yang sama atau dapat juga berbeda.
- c. Semua siswa harus terlibat langsung menurut peranan masing-masing.
- d. Petunjuk simulasi dibuat secara jelas dan mudah dipahami.
- e. Simulasi adalah latihan keterampilan motorik maupun sosial yang dapat memberikan pengalaman belajar bagi siswa.

D. Pengaruh Pelatihan Pengembangan Diri Terhadap Peningkatan Komunikasi Interpersonal Siswa Melalui Teknik Simulasi dan *Game*.

Komunikasi Interpersonal (*interpersonal communication*, yakni komunikasi antara seseorang dengan orang lain, bisa berlangsung secara tatap muka maupun dengan bantuan media (Suranto, 2010:13). Komunikasi sebagai dasar setiap individu untuk berhubungan dengan orang lain. Sebagai makhluk sosial manusia akan selalu berkeinginan untuk berbicara, tukar menukar gagasan, mengirim dan menukar informasi, membagi pengalaman, bekerja sama dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan. Berbagai keinginan tersebut hanya dapat

terpenuhi melalui kegiatan komunikasi dengan orang lain. akan tetapi hubungan individu satu dengan yang lain akan terlihat kurang baik, jika salah satunya atau keduanya mempunyai kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah. Komunikasi interpersonal yang rendah dapat ditingkatkan menggunakan pelatihan pengembangan diri dengan teknik simulasi dan *game*.

Pengembangan diri merupakan kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran sebagai bagian integral dari kurikulum sekolah. Kegiatan pengembangan diri merupakan upaya pembentukan watak dan kepribadian peserta didik yang dilakukan melalui kegiatan pelayanan konseling berkenaan dengan masalah pribadi dan kehidupan sosial, kegiatan belajar, dan pengembangan karir, serta kegiatan ekstra kurikuler, Sulistyowati (dalam Indah 2012:2).

Pelatihan pengembangan diri mendorong siswa untuk mengekspresikan kemampuan dan bakat yang dimiliki. Pelatihan pengembangan diri melalui teknik simulasi dan *game* merupakan suatu pelatihan yang sesuai untuk belajar keterampilan sosial, karena dengan permainan diciptakan suatu suasana yang santai dan menyenangkan. Suasana seperti itu orang dapat belajar dengan lebih baik dan sungguh-sungguh. Selain itu, sudah terbukti bahwa tingkah laku seseorang dalam permainan sama dengan tingkah lakunya dalam kehidupan sehari-hari, misalnya mengenai cara untuk mengambil keputusan, memecahkan masalah, merencanakan sesuatu, dan berkomunikasi. Ini berarti bahwa permainan menjadi satu contoh untuk keadaan yang sebenarnya (Wenzler, 1999:2).

Pelatihan pengembangan diri melalui teknik simulasi dan *game* dapat digunakan sebagai cara untuk meningkatkan kemampuan komunikasi

interpersonal siswa. Diharapkan siswa menjadi lebih aktif dalam menjalin interaksi dalam kehidupan sehari-hari setelah melakukan pelatihan tersebut.

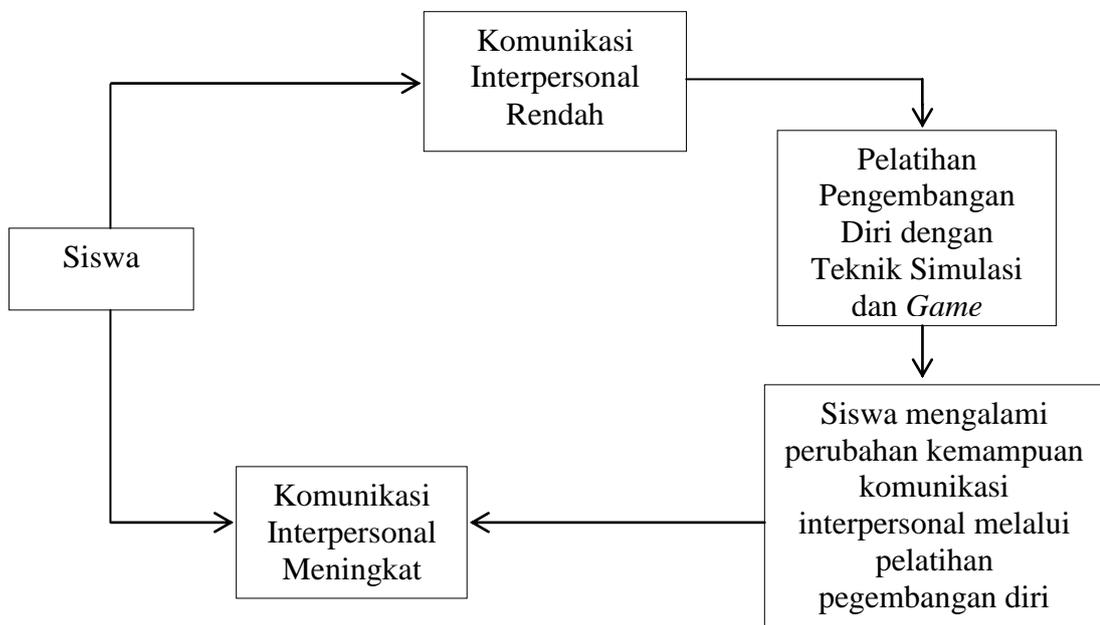
E. Kerangka Berpikir

Komunikasi interpersonal sangatlah penting dalam kehidupan sehari-hari. Komunikasi interpersonal dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat seorang individu pasti melakukan komunikasi interpersonal. Seorang siswa melakukan interaksi dengan teman ataupun dengan guru di lingkungan sekolahnya. Dengan komunikasi interpersonal tentunya banyak pengetahuan yang siswa peroleh dari teman ataupun dari gurunya. Siswa yang mengikuti pelatihan pengembangan diri melalui teknik simulasi dan *game* akan memperoleh pengetahuan dan pembiasaan berkomunikasi secara interpersonal.

Pelatihan pengembangan diri melalui teknik simulasi dan *game* merupakan kegiatan yang dapat membantu meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Melalui pelatihan pengembangan diri, siswa akan diberikan beberapa permainan, diantaranya yaitu lanjutkan ceritaku, lanjutkan ceritaku, tikus & kucing, perjalanan orang cacat, kapal pecah, memindahkan gelas, kata berantai, berdiri bersama, angkat botol, kalung kertas, terjerat tali, giring bola, *see our feet*, dan *roll over*. Melalui permainan tersebut, siswa melakukan interaksi dengan anggota kelompoknya. Berhasil dan tidaknya suatu permainan akan ditentukan oleh kekompakan masing-masing kelompok itu sendiri dalam menjalin komunikasi interpersonalnya. Jika siswa berhasil dalam melakukan permainan tersebut maka dapat dikatakan bahwa komunikasi interpersonal siswa tersebut meningkat.

Meningkatnya kemampuan komunikasi interpersonal siswa ditandai dengan siswa mampu berkomunikasi dengan baik, saling menyapa antar teman, siswa aktif bertanya kepada guru pada saat pelajaran berlangsung, siswa berani berbicara di depan umum dan siswa aktif pada kegiatan di luar pembelajaran.

Agar lebih jelas, maka kerangka pemikiran digambarkan pada bagan di bawah ini :



Gambar I
Pelatihan Pengembangan diri terhadap peningkatan komunikasi interpersonal siswa

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara. Dalam penelitian ini, merujuk pada teori, deskripsi dan hasil penelitian, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah pelatihan pengembangan diri dengan teknik simulasi dan *game* dapat meningkatkan komunikasi interpersonal siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian memiliki peran yang sangat penting dalam suatu penelitian, karena berhasil dan tidaknya serta kualitas tinggi rendahnya hasil dari suatu penelitian tersebut sangatlah ditentukan oleh peneliti dalam menentukan metode penelitian. Metode penelitian yang digunakan akan berpengaruh pada kualitas hasil penelitian. Hal yang dibahas dalam penelitian ini meliputi identifikasi dan definisi operasional variabel, subjek dan desain penelitian serta metode pengumpulan dan teknik analisis data.

A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel terikat : Peningkatan komunikasi interpersonal
2. Variabel bebas : Pelatihan pengembangan diri melalui teknik simulasi dan *game*

B. Definisi Operasional Variabel

1. Pengertian komunikasi interpersonal dalam penelitian ini adalah komunikasi yang terjadi antara dua orang atau lebih dengan cara bertatap muka, yang memungkinkan individu mampu menerima reaksi untuk memberikan umpan balik, baik secara verbal maupun non verbal. Komunikasi interpersonal didalamnya terdapat beberapa aspek yang meliputi keterbukaan (*Openness*), empati (*Empathy*), Dukungan (*Supportiveness*), Kepositifan (*Positiveness*), dan Kesamaan (*Equality*). Dari beberapa aspek tersebut, kemampuan komunikasi interpersonal dapat diukur melalui angket. Kemudian penskoran

hasil dari pengukuran angket dapat diolah melalui program *SPSS 16.0 for windows*.

2. Pelatihan pengembangan diri dengan teknik simulasi dan *game* dalam penelitian ini adalah suatu teknik dengan format kelompok yang berbentuk permainan yang berkaitan dengan komunikasi interpersonal dan dilakukan oleh semua anggota kelompok. Beberapa permainan yang berhubungan dengan komunikasi nantinya akan diberikan kepada anggota kelompok, dengan tujuan untuk meningkatkan komunikasi interpersonalnya.

Permainan yang diberikan kepada siswa tentunya berkaitan dengan aspek-aspek komunikasi interpersonal. Permainan yang diberikan siswa tersebut diantaranya, lanjutkan ceritaku, tikus & kucing, perjalanan orang cacat, kapal pecah, memindahkan gelas, kata berantai, berdiri bersama, angkat botol, kalung kertas, terjerat tali, giring bola, *see our feet*, dan *roll over*.

C. Subyek Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Kota Magelang.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa anggota populasi yang memiliki komunikasi interpersonal rendah. Sampel yang diambil sebanyak 20 siswa.

3. Sampling

Penentuan sampel penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan tujuan atau karakteristik yang

telah ditentukan. Secara rinci karakteristik subyek penelitian adalah siswa kelas VIII B SMP Muhammadiyah Kota Magelang yang memiliki komunikasi interpersonal rendah berdasarkan pengukuran kuesioner tentang komunikasi interpersonal.

D. Tahap-tahap Penelitian

1. Pengajuan Judul Penelitian

Pengajuan judul penelitian diajukan kepada kepala program studi bimbingan dan konseling pada bulan November 2015.

2. Pengajuan Proposal Penelitian

Peneliti mengajukan proposal penelitian kepada dosen pembimbing pada bulan Januari 2015.

3. Pengajuan Kerjasama

Peneliti mengajukan surat ijin penelitian di SMP Muhammadiyah Kota Magelang pada bulan April 2016.

4. Penyusunan Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket tentang komunikasi interpersonal.

E. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan quasi eksperimen (*quasi experimental*) dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Maksud dari desain ini adalah kelompok pertama dan kelompok kedua (kontrol) dilakukan pengukuran di depan (*pretest*). Kelompok pertama diberi perlakuan sedang kelompok kedua (kontrol) tidak diberi perlakuan. Setelah diberikan perlakuan

kedua kelompok tersebut dilakukan pengukuran (Noor, 2014:117). Desainnya adalah sebagai berikut :

Tabel 1
Pretest-Posttest Control Group Design dengan satu macam perlakuan

	<i>Pretest</i>	Treatment	<i>Posttest</i>
Kelompok Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kelompok Kontrol	O ₃	-	O ₄

Keterangan :

O₁ dan O₃: *Pretest* (Komunikasi Interpersonal)

X : Perlakuan (Pelatihan Pengembangan Diri melalui Teknik Simulasi dan *game*)

- : Tidak diberi perlakuan

O₂ dan O₄: *Posttest* (Komunikasi Interpersonal)

Langkah awal dalam penelitian ini adalah dengan memberikan tes awal (*pre-test*) kepada kedua kelompok untuk mengukur kondisi awal subyek penelitian sebelum diberikan perlakuan (O₁, O₂). Selanjutnya kelompok eksperimen diberikan perlakuan (X) berupa pelatihan pengembangan diri melalui teknik simulasi dan *game*, dan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Setelah itu, kedua kelompok penelitian dikenai tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui hasil kerja dari perlakuan yang diberikan. Sebelum melakukan pelatihan, peneliti membuat modul pelatihan pengembangan diri dengan teknik simulasi dan *game*. Adapun kisi-kisinya sebagai berikut :

Tabel 2
Kisi-kisi Modul Pelatihan Pengembangan Diri dengan Teknik Simulasi dan
Game

No	Tema	Tujuan	Tahapan Kegiatan	Waktu
1.	Pengertian dan ruang lingkup Komunikasi Interpersonal	a. Siswa mampu memahami ruang lingkup komunikasi interpersonal. Diantaranya pengertian komunikasi interpersonal, tujuan komunikasi interpersonal, ciri-ciri dan hambatan komunikasi interpersonal.	Tahap I : Apersepsi Tahap II : Eksplorasi Tahap III : Elaborasi Tahap IV : Konfirmasi : Tahap V : Penutup	80 menit
2.	Melatih keterbukaan dengan teknik simulasi dan <i>game</i> (Permainan Lanjutkan Ceritaku)	a. Siswa mampu mengungkapkan diri terhadap orang lain b. Siswa mampu membiasakan untuk berinteraksi dengan baik.	Tahap I : Apersepsi Tahap II : Eksplorasi Tahap III : Elaborasi Tahap IV : Konfirmasi Tahap V : Penutup	80 menit
3.	Melatih sikap empati dengan teknik simulasi dan <i>game</i> (Permainan Kucing & Tikus, Perjalanan Orang Cacat)	a. Siswa mampu memahami makna empati. b. Siswa mampu menunjukkan sikap peduli terhadap orang lain. c. Siswa mampu mengaplikasikan makna empati dalam kehidupan sehari.	Tahap I : Apersepsi Tahap II : Eksplorasi Tahap III : Elaborasi Tahap IV : Konfirmasi Tahap V : Penutup	80 menit
4.	Melatih sikap mendukung dengan teknik simulasi dan <i>game</i> (Kapal Pecah, Memindahkan	a. Siswa mampu memahami makna sikap mendukung yang dimunculkan dirinya sendiri. b. Siswa mampu memberikan	Tahap I : Apersepsi Tahap II : Eksplorasi Tahap III : Elaborasi Tahap IV :	80 menit

	Gelas, Kata Berantai, Berdiri Bersama)	penghargaan terhadap orang lain. c. Siswa mampu mengaplikasikan makna sikap mendukung dalam kehidupan sehari-hari.	Konfirmasi Tahap V : Penutup	
5.	Melatih sikap kepositifan dengan teknik simulasi dan <i>game</i> (Angkat Botol, Kalung Kertas, Terjerat Tali)	a. Siswa mampu memahami makna sikap kepositifan. b. Siswa mampu mengaplikasikan makna sikap kepositifan dalam kehidupan sehari-hari. c. Siswa memiliki pengalaman melalui pelatihan pengembangan diri dengan teknik simulasi dan <i>game</i> .	Tahap I : Apersepsi Tahap II : Eksplorasi Tahap III : Elaborasi Tahap IV : Konfirmasi Tahap V : Penutup	80 menit
6.	Melatih sikap kesamaan dengan teknik simulasi dan <i>game</i> (Permainan Giring Bola, <i>See Our Feet, Roll Over</i>)	a. Siswa mampu memahami makna sikap kesamaan. b. Siswa mampu mengaplikasikan sikap kesamaan dalam kehidupan sehari-hari.	Tahap I : Apersepsi Tahap II : Eksplorasi Tahap III : Elaborasi Tahap IV : Konfirmasi Tahap V : Penutup	80 menit

Pelatihan pengembangan diri melalui teknik simulasi dan *game* yang diberikan kepada kelompok eksperimen berlangsung selama delapan hari.

Setelah perlakuan selesai kedua kelompok diberi *posttest*.

F. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Angket adalah cara pengumpulan data dengan menyebarkan daftar pertanyaan kepada

responden, dengan harapan mereka akan memberikan respons atas daftar pertanyaan tersebut (Abdullah, 2015:248).

Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup yaitu angket yang menghendaki jawaban pendek dan jawabannya diberikan dengan menumbuhkan jawaban tertentu. Angket ini menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS), dengan penilaian sebagai berikut:

Tabel 3
Penilaian Skor Angket

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

Angket dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang komunikasi interpersonal, aspek, indikator, serta jumlah masing-masing item positif dan negatif. Sebelum angket digunakan untuk *pretest* dan *posttest*, terlebih dahulu di uji validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan *try out*. Kisi-kisi angket dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 4
Kisi-kisi Angket Komunikasi Interpersonal Sebelum *Try Out*

Variabel	Aspek	Indikator	Favourabel	Un Favourabel	Jumlah Item
		Mampu mengungkapkan diri terhadap orang lain	1, 2, 3, 15, 16, 17	4, 5, 6, 12	10

Ciri-ciri Komunikasi Interpersonal	Keterbukaan (<i>Openness</i>)	Mampu berinteraksi dengan baik	7, 8, 9, 10, 11	13, 14, 18, 19, 20	10
	Empati (<i>Empathy</i>)	Adanya sikap untuk memahami orang lain	21, 22, 23, 24, 25	26, 27, 28, 37	9
		Mampu menunjukkan sikap peduli terhadap orang lain	30, 31, 32, 38, 39	29, 33, 34, 35, 36	10
	Dukungan (<i>Supportiveness</i>)	Mampu memberikan penghargaan terhadap orang lain	40, 41, 42, 45, 49	43, 44, 46, 47, 48	10
	Kepositifan (<i>Positiveness</i>)	Adanya sikap untuk menghargai orang lain	50, 51, 52, 53, 54	55, 56, 57, 58, 59	10
	Kesamaan (<i>Equality</i>)	Menempatkan diri setara dengan orang lain	60, 61, 62, 63, 68	64, 65, 66, 67	9

Sebelum angket digunakan untuk *pretest* dan *posttest*, terlebih dahulu peneliti melakukan *try out* angket. Pelaksanaan *try out* angket komunikasi interpersonal dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas. *Try out* dilaksanakan pada tanggal 30 September 2016. Siswa yang hadir pada *try out* berjumlah 35 siswa. Angket yang digunakan berisi 68 butir item pernyataan. Kemudian hasil *try out* dianalisis untuk diuji validitas dan reliabilitasnya, berikut penjelasannya :

a. Uji Validitas Instrumen

Analisis butir menggunakan bantuan program *SPSS 16.0 for windows*.

Jumlah item pada angket adalah 68 item pernyataan dengan N jumlah 35

(jumlah sample *try out*). Kriteria item yang dinyatakan valid adalah item dengan nilai r_{hitung} lebih dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5%. Berdasarkan hasil *try out* angket komunikasi interpersonal yang terdiri dari 68 item pernyataan, diperoleh 48 item pernyataan yang valid dan 20 item pernyataan dinyatakan gugur.

Berdasarkan hasil *try out* tersebut diperoleh daftar item angket yang valid dalam tabel berikut :

Tabel 5
Kisi-kisi Angket Komunikasi Interpersonal Setelah Uji Validitas

Variabel	Aspek	Indikator	Favourabel	Un Favourabel	Jumlah Item
Ciri-ciri Komunikasi Interpersonal	Keterbukaan (<i>Openness</i>)	Mampu mengungkapkan diri terhadap orang lain	1, 2, 9, 10	3, 7	6
		Mampu berinteraksi dengan baik	4, 5, 6	8, 11, 12	6
	Empati (<i>Empathy</i>)	Adanya sikap untuk memahami orang lain	13, 14, 15, 16	17, 18, 19	7
		Mampu menunjukkan sikap peduli terhadap orang lain	20, 21, 22, 26, 27	23, 24, 25	8
	Dukungan (<i>Supportiveness</i>)	Mampu memberikan penghargaan terhadap orang lain	28, 29, 30, 33, 37	31, 32, 34, 35, 36	10
		Kepositifan (<i>Positiveness</i>)	Adanya sikap untuk menghargai orang lain	38, 39, 40	41, 42
Kesamaan (<i>Equality</i>)	Menempatkan diri setara dengan orang lain	43, 44, 48	45, 46, 47	6	

b. Uji Reliabilitas

Instrumen dikatakan reliabel apabila berdasarkan hasil analisis item memperoleh nilai α lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan N 35 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan program *SPSS 16.0 for windows*, diperoleh koefisien α 0,918. Karena hasil koefisien α pada variabel komunikasi interpersonal lebih besar dari r_{tabel} ($0,918 < 0,334$), sehingga item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yaitu cara mengolah data yang sudah diperoleh dari hasil penelitian untuk menuju ke arah kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis perbandingan dengan menggunakan Uji *Mann Whitney* Sampel Kecil. Uji peringkat bertanda *Mann Whitney* (Uji U) digunakan pada analisis komparatif untuk menguji dua sampel *independent* (bebas disini artinya variabel A tidak mempengaruhi variabel B, begitu juga sebaliknya) dengan data berjenis ordinal. Uji ini digunakan untuk menguji rata-rata dari dua sampel yang berukuran tidak sama. Sebelum melakukan uji statistik langkah pertama yang harus dilakukan adalah menentukan *type* hipotesis yang akan digunakan. Asumsi yang digunakan untuk menerapkan metode ini antara lain : skala pengukuran yang dipakai ordinal, kedua sampel tidak saling mempengaruhi (Siregar, 2014:389).

Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 16.0 for windows*. Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas yang diperoleh pada tingkat signifikan 5%. Artinya jika hipotesis dapat diterima jika nilai probabilitas (nilai p) kurang dari 0,05.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kesimpulan Teori

Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi antara dua orang atau lebih dengan cara bertatap muka, yang memungkinkan individu mampu menerima reaksi untuk memberikan umpan balik, baik secara verbal maupun non verbal.

Pelatihan pengembangan diri melalui teknik simulasi dan *game* adalah salah satu bentuk pelatihan untuk mengembangkan dan mengekspresikan kemampuan yang sesuai dengan bakat dan minat siswa melalui berbagai macam permainan.

2. Kesimpulan Hasil Penelitian

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah pelatihan pengembangan diri melalui teknik simulasi dan *game* berpengaruh terhadap peningkatan komunikasi interpersonal pada siswa kelas VIII B SMP Muhammadiyah Kota Magelang Tahun Ajaran 2016/2017.

B. Saran

1. Bagi Guru BK

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu rujukan untuk meningkatkan komunikasi interpersonal terhadap siswa yaitu dengan pelatihan pengembangan diri melalui teknik simulasi dan *game*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan keterbatasan pada waktu penelitian yang dialami oleh peneliti, maka disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih bisa mengkaji secara lebih mendalam tentang komunikasi interpersonal dengan menerapkan variabel lain, contohnya dengan pelatihan *public speaking* atau dengan layanan konseling kelompok yang berkaitan dengan komunikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Ma'ruf. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo
- Adiputra, Sofwan.dkk. 2015. *Pengembangan Teknik Permainan dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa*. Jurnal Fokus Konseling Volume 1 No. 1, Januari 2015 Hlm.13-22. Bimbingan dan Konseling, STKIP Muhammadiyah Pringsewu. Diakses tanggal 02 Maret 2016, pukul 14.30
- Antika, Bregita Rindy. 2013. *Studi Pengembangan Diri (Bakat Minat) pada Siswa Komunitas Sastra di Sekolah Alternatif Qoryah Thoyyibah Salatiga*. Skripsi. BK FKIP. Universitas Negeri Semarang. Diakses pada tanggal 02 Maret 2016, pukul 15.50
- Budyatna, Muhammad.dkk 1993. *Teori Komunikasi Antar Pribadi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Devito, J.A 1997. *Komunikasi Antar Manusia*. Jakarta: Profesional Books
- Fitriyah, Siti. 2015. *Pelatihan Sosiodrama Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa*. Skripsi.(Tidak diterbitkan). BK FKIP UMM.
- Harianti, Diah. 2007. *Model dan Contoh Pengembangan Diri Sekolah Menengah Atas*. Jurnal. Pusat Kurikulum Badan Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Nasional Departemen Pendidikan Nasional. Diakses pada tanggal 17 Juli 2016, pukul 14.02
- Ismiyati, Retno. 2012. *Bimbingan Kelompok Teknik Simulasi Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Dengan Lingkungan Sekolah*. Skripsi. Fakultas Pendidikan. Universitas Sebelas Maret. Diakses pada tanggal 04 Mei 2016, pukul 07.45
- Liliweri, Alo. 2007. *Dasar-dasar Komunikasi Kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Muhammad, Arni. 2002. *Komunikasi Organisasi*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Mulyana, Deddy.2007. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Noor, Juliansyah. 2014. *Metode Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group
- Priyo, Yufi, Sutanto. Metode Simulasi Daam Pembelajaran. (Sumber: <http://edubisnis.com/metode-simulasi-dalam-pembelajaran/>) diakses pada tanggal 10 Februari 2016, pukul 16.15

- Rakhmat, Jalaluddin. 2001. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Restisa, Indah. 2012. *Pelaksanaan Program Pengembangan Diri Sebagai Upaya Menumbuhkan Jiwa Nasionalisme Di SMA Negeri 1 Lawang*. Skripsi. Universitas Negeri Malang. Diakses tanggal 10 April 2016.
- Sabaraningsih, Sarah. 2013. *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan Simulasi Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik*. Jurnal. BK FKIP Universitas Sebelas Maret. Diakses pada tanggal 10 Februari 2016, pukul 15:43
- Siregar, Syofian. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group
- Suranto. 2010. *Komunikasi Sosial Budaya*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Suwarjo, dkk. 2011. *Permainan (Games) dalam Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra Production
- Wenzler, dkk. 1999. *Permainan dan Latihan Dinamika Kelompok Proses Pengembangan Diri*. Jakarta: PT Gramedia.