

**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)

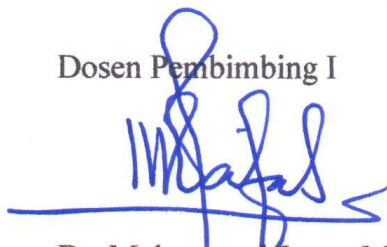
Diajukan Oleh :

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

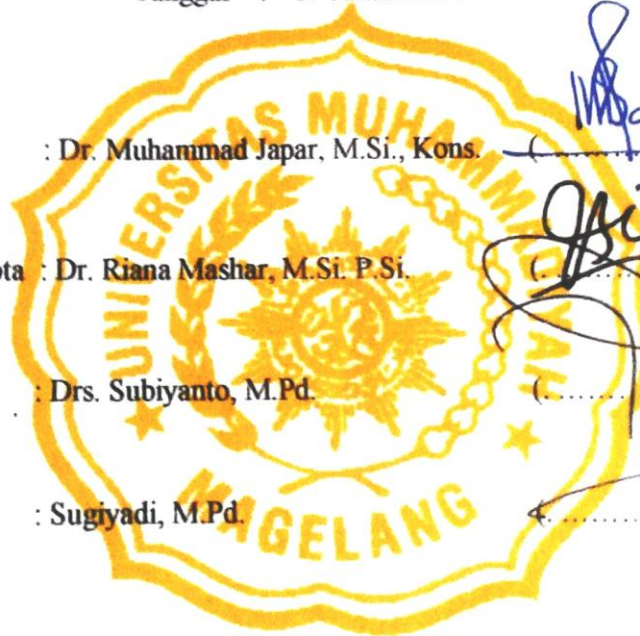
Tanggal : 19 Januari 2017

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 pembimbing 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 mendedipkan 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, proksemik, 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 memperkuat 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 pengenalan. Beberapa orang peneliti seperti Newcomb, Berger, Zunin, dan Duck setelah menemukan hal-hal menarik dari proses pengenalan. 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 mengidentifikasikan 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 pengetahuan 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 iterpersonal 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.

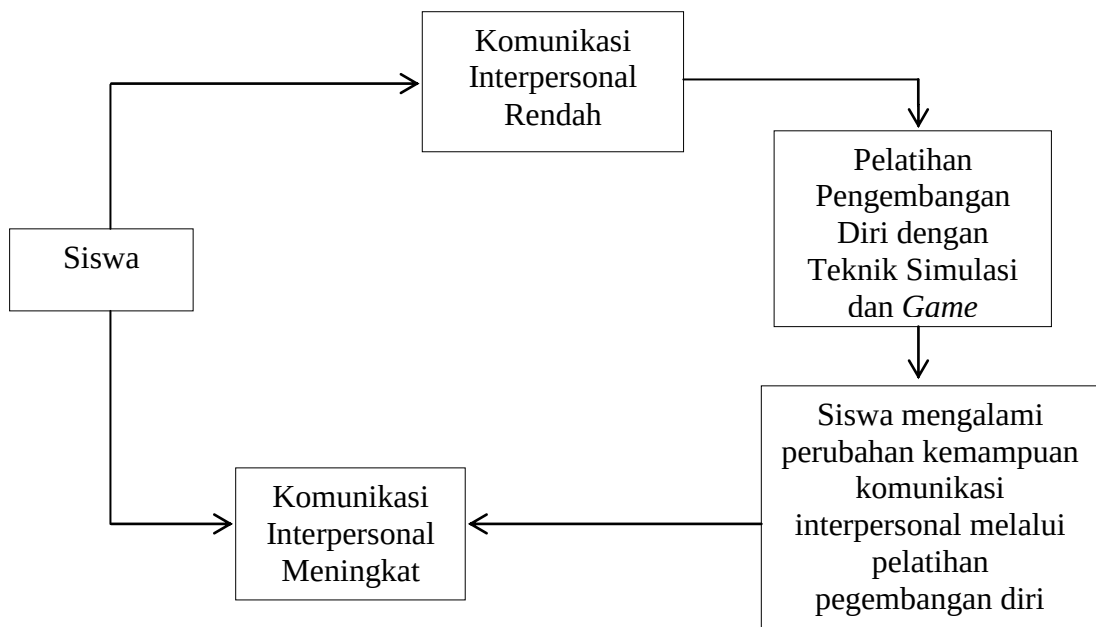
E. Kerangka Berpikir

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 izin 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 mebiasakan 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)	pengharagaan 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
		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	5
	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 *alpha* 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 *alpha* 0,918. Karena hasil koefisien *alpha* 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 IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

a. Pelaksanaan *Pretest*

Pretest dilaksanakan pada tanggal 14 Oktober 2016 dengan menyebar angket komunikasi interpersonal kepada responden yang berjumlah 20 siswa. Respondenya adalah kelas VIII B yang berdasarkan kriteria item angket komunikasi interpersonal. Hasil *pretest* dapat dilihat pada lampiran. Setelah itu hasil *pretest* dapat dianalisis dan diperoleh kategori siswa tentang komunikasi interpersonal, yaitu sebagai berikut :

Tabel 6
Kategori Skor Angket Komunikasi Interpersonal

Frekuensi	Kategori	Jumlah	Presentase
164-192	Sangat Tinggi	4	20%
135-163	Tinggi	5	25%
106-134	Sedang	9	45%
77-105	Rendah	2	10%
48-76	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		20	100%

Berdasarkan analisis hasil *pretest*, 20 orang responden dibagi ke dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Masing-masing 10 orang dengan kategori yang setara.

Tabel 7
Hasil Skor *Pretest*

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
No	Nama (*)	Skor <i>Pretest</i>	No	Nama (*)	Skor <i>Pretest</i>
1	ANK	126	1	AVS	135
2	AIH	98	2	AVS	150
3	EW	129	3	ADH	157
4	KIP	122	4	AP	189
5	MAN	119	5	EK	183
6	MH	103	6	NAK	148
7	MRI	127	7	NRE	134
8	MRS	131	8	SNA	175
9	RAB	130	9	RAR	173
10	SDL	133	10	WA	163

Keterangan :

(*) : Nama subjek penelitian diinisial untuk menjaga kerahasiaan siswa.

Berdasarkan grafik di atas dapat dijelaskan bahwa sampel penelitian kelompok eksperimen berjumlah 10 siswa, 8 siswa masuk dalam kategori sedang, sedangkan 2 siswa masuk dalam kategori rendah.

b. Pemberian Perlakuan Pelatihan Pengembangan Diri Melalui Teknik Simulasi dan *Game*

Kegiatan pelatihan pengembangan diri melalui teknik simulasi dan *game* ini hanya diberikan kepada kelompok eksperimen. Jadwal pelaksanaan pelatihan didiskusikan dengan guru pembimbing dan semua anggota kelompok eksperimen. Pelatihan dilaksanakan sebanyak 7 kali yaitu pada tanggal 17 Oktober, 21 Oktober 2016, 04 November, 11 November, 15 November, 18 November, 25 November 2016. Jadwal dan hasil pelatihan terdapat dalam lampiran.

c. Pelaksanaan *Posttest*

Penelitian diakhiri dengan pengukuran akhir (*posttest*). *Posttest* dilakukan pada tanggal 28 November 2016 pada semua sampel penelitian kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. *Posttest* dilakukan dengan menyebarkan angket komunikasi interpersonal yang sama dengan *pretest*. Langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data terhadap hasil *posttest* termasuk di dalamnya uji hipotesis dan menyusun laporan hasil penelitian kedalam bentuk yang sistematis. Hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat kedalam tabel dan gambar grafik sebagai berikut :

Tabel 8
Hasil Skor *Posttest* Kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol

<i>Posttest</i> Eksperimen			<i>Posttest</i> Kontrol		
Nama	Skor	Kriteria	Nama	Skor	Kriteria
ANK	164	SANGAT TINGGI	AVS	126	SEDANG
AIH	131	SEDANG	AVS	159	TINGGI
EW	146	TINGGI	ADH	161	TINGGI
KIP	131	SEDANG	AP	188	SANGAT TINGGI
MAH	148	TINGGI	EK	174	SANGAT TINGGI
MH	131	SEDANG	NAK	148	TINGGI
MRI	147	TINGGI	RAR	147	TINGGI
MRS	134	SEDANG	MRE	159	TINGGI
RAB	143	TINGGI	SNA	161	TINGGI
SDL	159	TINGGI	WA	152	TINGGI

Keterangan :

(*) : Nama subjek diinisial untuk menjaga kerahasiaan siswa.

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa hasil skor *posttest* kelompok eksperimen 1 siswa masuk dalam kriteria sangat tinggi, 5 siswa masuk dalam kriteria tinggi dan 4 siswa masuk dalam kriteria sedang. Sedangkan untuk

kelompok kontrol 2 siswa masuk ke dalam kriteria sangat tinggi, 7 siswa masuk ke dalam kriteria tinggi, dan 1 siswa masuk ke dalam kategori sedang.

2. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Pengolahan data hasil tabulasi jawaban responden diolah dengan bantuan *program SPSS 16.0 for windows*. Pengolahan tersebut menghasilkan *statistic descriptive variabel* penelitian sebagai berikut :

Tabel 9
Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i> Ekspeimen	10	35	98	133	121.80	12.026
<i>Posttest</i> Eksperimen	10	33	131	164	143.40	11.825
<i>Pretest</i> Kontrol	10	55	134	189	160.70	19.213
<i>Posttest</i> Kontrol	10	62	126	188	157.50	16.514
Valid N (listwise)	10					

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sampel penelitian berjumlah 20 siswa. Responden dibagi menjadi dua kelompok yaitu 10 siswa kelompok eksperimen dan 10 siswa kelompok kontrol. Nilai minimum kelompok eksperimen *pretest* sebesar 98, nilai maksimumnya sebesar 133 dengan rata-rata 121,80 dan standar deviasi sebesar 12,026. Nilai minimum kelompok eksperimen *posttest* sebesar 131, nilai maksimumnya sebesar 164 dengan rata-rata 143,40 dan standar deviasi sebesar 1,825. Artinya rata-rata skor angket komunikasi interpersonal kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan berupa pelatihan pengembangan diri melalui teknik simulasi dan *game* mengalami peningkatan.

Nilai minimum kelompok kontrol *pretest* sebesar 134, nilai maksimumnya sebesar 189 dengan rata-rata 160,70 dan standar deviasi sebesar 19,213. Nilai minimum kelompok kontrol *posttest* sebesar 126 nilai maksimumnya sebesar 188 dengan rata-rata 157,50 dan standar deviasi sebesar 16,514. Artinya kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan mengalami sedikit penurunan dibandingkan dengan kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan. Adapun perbandingan hasil analisis kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut selengkapnya disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 10
Hasil Analisis Skor *Pretest* dan *Posttest* Angket Komunikasi Interpersonal

Nama (*)	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Nilai	Peningkatan
Eksperimen				
ANK	126	164	38	30%
AIH	98	131	33	34%
EW	129	146	17	13%
KIP	122	131	9	7%
MAN	119	148	29	24%
MH	103	131	28	27%
MRI	127	147	20	16%
MRS	131	134	3	2%
RAB	130	143	13	10%
SDL	133	159	26	20%
	Rata-rata		21,6	18%
	Minimum		3	2%
	Maximum		38	30%
Kontrol				
AVS	135	126	-9	-7%
AVS	150	159	9	6%
ADH	157	161	4	3%
AP	189	188	-1	-1%

EK	183	174	-9	-5%
NAK	148	148	0	0%
RAR	134	147	13	10%
MRE	175	159	-16	-9%
SNA	173	161	-12	-7%
WA	163	152	-11	-7%
	Rata-rata		-3,2	-2%
	Minimum		-16	-9%
	Maximum		13	10%

Keterangan :

(*) : Nama subjek diinisial untuk menjaga kerahasiaan siswa

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa peningkatan kelompok eksperimen tertinggi sebesar 38 atau 30% dan terendah sebesar 3 atau 2%. Rata-rata peningkatan skor sebesar 21,6 atau 18%. Adanya skor peningkatan menyimpulkan bahwa komunikasi interpersonal dari kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan. Sedangkan untuk kelompok kontrol ada yang mengalami peningkatan dan ada yang mengalami penurunan. Akan tetapi rata-rata dari kelompok kontrol mengalami penurunan. Skor kelompok kontrol tertinggi sebesar 13 atau 10% dan terendah sebesar -16 atau -9%. Rata-rata sebesar -3,2 atau -2%.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah pengaruh pelatihan pengembangan diri terhadap peningkatan komunikasi interpersonal pada siswa kelas VIII B SMP Muhammadiyah Kota Magelang. Untuk membuktikan hipotesis tersebut, digunakan model analisis *statistic non parametric*.

Data hasil penelitian yang terdiri dari data *pretest* dan *posttest* dianalisis dengan model *statistic non parametric* dari program *SPPS 16.0 for windows* dengan *two independent sample*, dengan hasil Z_{hitung} kelompok eksperimen adalah -2,772 dengan nilai *Sign* adalah 0,006. Sedangkan untuk kelompok kontrol hasil Z_{hitung} adalah 0,416 dengan nilai *Sign* = 0,677. Adapun kriteria pengujian hipotesis yaitu dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan jika nilai *sign* > α maka H_0 diterima. Karena nilai *Sign* pada kelompok eksperimen = 0,006 < α = 5% (0,05) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sedangkan untuk kelompok kontrol nilai *Sign* adalah 0,677 > α = 5% (0,05) maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya pemberian perlakuan berupa pelatihan pengembangan diri melalui teknik simulasi dan *game* ada pengaruh terhadap peningkatan komunikasi interpersonal untuk kelompok eksperimen.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *statistik non parametric*. Penggunaan analisis Uji *Mann Whitney* terbukti dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal pada siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan skor *posttest* kelompok eksperimen yang signifikan.

Bukti bahwa pelatihan pengembangan diri dapat meningkatkan komunikasi interpersonal pada siswa adalah adanya perbedaan aspek dan indikator komunikasi interpersonal sebelum diberikan pelatihan dengan setelah diberikan pelatihan. Contohnya adalah siswa yang semula tidak memahami

pengertian, tujuan, ciri, dan hambatan komunikasi interpersonal menjadi paham, siswa yang semula tidak memahami komunikasi interpersonal yang harus dilakukan ketika bergaul dengan teman ,orang tua maupun guru menjadi paham, siswa yang awalnya tidak mengetahui cara berkomunikasi menjadi tahu dan paham, siswa yang semula pendiam sekarang menjadi lebih percaya diri. Setelah siswa memahami hal-hal tentang komunikasi interpersonal tersebut, komunikasi siswa juga berubah menjadi lebih baik. Yaitu siswa menjadi lebih berani dan terbuka untuk berbicara kepada orang lain.

Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan pengembangan diri melalui teknik simulasi dan *game* dapat meningkatkan komunikasi interpersonal. Namun demikian, peningkatan komunikasi interpersonal kemungkinan juga dipengaruhi oleh hal lain di luar pelatihan. Peningkatan yang terjadi dirasa sudah maksimal karena proses pelatihan berjalan sesuai dengan yang direncanakan dan semua siswa mengikuti pelatihan dengan antusias sehingga tujuan pelaksanaan pelatihan dapat tercapai.

Penelitian dengan menggunakan teknik simulasi dan *game* yang dilakukan oleh Sabaraningsih (2013) pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kismantoro untuk meningkatkan kepercayaan diri menunjukkan bahwa ada pengaruh peningkatan kepercayaan diri siswa. Selain itu penelitian lain pernah dilakukan oleh Adiputra (2015) pada siswa kelas VII SMP Negeri Pringsewu bahwa teknik simulasi dan *game* dalam bimbingan kelompok efektif digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa, penelitian ini terbukti bahwa kelima aspek penyesuaian diri mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikan *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.

Hasil penelitian ini didukung oleh 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. Musfiroh (dalam Suwarjo, 2011:8) menjelaskan tentang tujuan bermain, yaitu : merangsang perkembangan kognitif, membangun struktur kognitif, membangun kemampuan kognitif, belajar memecahkan masalah, mengembangkan rentang konsentrasi.

Berdasarkan hal di atas membuktikan bahwa pelatihan pengembangan diri melalui teknik simulasi dan *game* pada siswa kelas VIII B di SMP Muhammadiyah Kota Magelang Tahun Ajaran 2016/2017 dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa.

Penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan yaitu pada saat memberikan perlakuan pada pertemuan kedua, sekolah mengadakan rapat mendadak dan pada bertabrakan dengan jam pelajaran BK, kemudian siswa dipulangkan. Kendala

yang lain yaitu jam efektif BK yang hanya 40 menit membuat penelitian dilaksanakan di luar jam BK dan menggunakan jam mata pelajaran lain, selain itu keterbatasan yang lain yaitu peneliti pada saat memberikan perlakuan hanya dapat menggunakan pelatihan pengembangan diri. Bagi peneliti selanjutnya bisa dikembangkan lebih jauh seperti melalui pelatihan *public speaking*, atau layanan konseling kelompok yang berkaitan dengan komunikasi, akan tetapi, keterbatasan tersebut dapat teratasi dengan kesepakatan bersama dan dapat dilaksanakan dengan baik.

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 Sociodrama 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.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

Surat Ijin Penelitian dan Keterangan

Pelaksanaan Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN 64

Program Studi : Bimbingan & Konseling /Strata 1
 (Terakreditasi "B" SK BAN-PT No: 0955/SK/BAN-PT/Akred/S/VI/2016)
 Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PG - PAUD) /Strata 1
 (Terakreditasi "B" SK BAN-PT No: 1114/SK/BAN-PT/Akred/S/VII/2016)
 Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) /Strata 1
 (Terakreditasi "C" SK BAN-PT No: 403/SK/BAN-PT/Akred/S/X/2014)
 Jl. Tidar No. 21 Magelang 56126 Telp. (0293) 362082 / 326945 psw 1301 Fax. (0293) 32555

Nomor : 440/FKIP/II.3.AU/F/2016
 Lampiran : 1 bendel
 Perihal : IJIN PENELITIAN UNTUK SKRIPSI

Kepada
 Yth. Kepala SMP Muhammadiyah Kota Magelang
 Di
Kota Magelang

Assalamu'alaikum wr wb

Disampaikan dengan hormat bahwa, guna penyelesaian studi program strata satu (sarjana) diperlukan penulisan skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon ijin bagi mahasiswa berikut guna melaksanakan penelitian di instansi yang Bapak/ Ibu pimpin.

Nama Mahasiswa : Latif Annisa
 N P M : 12.0301.0037
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Pengembangan Diri Terhadap Peningkatan Komunikasi Interpersonal
 Lokasi / Obyek : SMP Muhammadiyah Kota Magelang
 Waktu Pelaksanaan : 26 September 2016 - 24 Desember 2016

Sebagai bahan pertimbangan, berikut ini kami lampirkan proposal / rancangan skripsi. Demikian atas ijin dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr wb



Magelang, 24 September 2016
 Dekan,

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

 MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA MAGELANG SMP MUHAMMADIYAH KOTA MAGELANG Jl. Singosari No. 85 Magelang Telp. (0293) 364753	
--	---

SURAT KETERANGAN
 Nomor : 208/III.4.AU/Ket./F/2015

Dengan ini Kepala SMP Muhammadiyah Kota Magelang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

N a m a	: LATIF ANNISA
Nomor Pokok Mahasiswa	: 12.03001.0037
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program	: Bimbingan dan Konseling
Waktu Pelaksanaan	: 26 September 2016- 24 Desember 2016
Judul Skripsi	: Pengaruh Pelatihan Pengembangan Diri Terhadap Peningkatan Komunikasi Interpersonal

Mahasiswa tersebut diatas benar – benar telah melaksanakan penelitian di SMP Muhammadiyah Kota Magelang, dan sudah melaksanakannya.

Demikian Surat Keterangan ini kami buat dan kami berikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 6 Desember 2016
Kepala SMP Muhammadiyah Alternatif Kota Magelang


Subana S Pd.
 NPM 383 251

email : smp_muh1mgl@yahoo.co.id web : www.smpmuhkotamagelang.sch.id Kode Pos 56124 Magelang	NPSN: 20327599 NIS : 200140	NDS : C.34012001 Status : Terakreditasi NSS : 202036001017
---	--------------------------------	--

LAMPIRAN 2

Hasil *Try Out* Angket Komunikasi Interpersonal

LAMPIRAN 3

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Correlations

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Item_1	3.0286	.66358	35
Item_2	3.1714	.38239	35
Item_3	3.0000	.68599	35
Item_4	2.6286	.84316	35
Item_5	2.4857	.88688	35
Item_6	2.9143	.65849	35
Item_7	2.9714	.56806	35
Item_8	2.9714	.70651	35
Item_9	3.0286	.70651	35
Item_10	3.0286	.66358	35
Item_11	3.4571	.50543	35
Item_12	2.8000	.83314	35
Item_13	3.0571	.53922	35
Item_14	3.2000	.58410	35
Item_15	2.9714	.70651	35
Item_16	2.8000	.90098	35
Item_17	3.1143	.52979	35
Item_18	3.2000	.63246	35
Item_19	3.0000	.59409	35
Item_20	3.0857	.56211	35
Item_21	3.5429	.56061	35
Item_22	3.2857	.71007	35
Item_23	2.8286	.78537	35
Item_24	3.2857	.75035	35
Item_25	3.2000	.67737	35
Item_26	3.6286	.54695	35
Item_27	3.4571	.70054	35
Item_28	3.4000	.73565	35
Item_29	2.9714	.78537	35
Item_30	3.4000	.55307	35
Item_31	3.5143	.50709	35
Item_32	3.3143	.67612	35
Item_33	2.9714	.82197	35
Item_34	3.0857	.78108	35
Item_35	3.1143	.71831	35
Item_36	3.2571	.56061	35
Item_37	2.6571	.87255	35
Item_38	3.4571	.65722	35
Item_39	3.2000	.71948	35
Item_40	3.3429	.68354	35
Item_41	3.1429	.77242	35
Item_42	3.2857	.85994	35
Item_43	3.1143	.71831	35
Item_44	3.3714	.54695	35
Item_45	3.2000	.79705	35
Item_46	3.4571	.70054	35
Item_47	3.4000	.60391	35
Item_48	3.4286	.50210	35
Item_49	3.3143	.75815	35
Item_50	3.1714	.61767	35
Item_51	3.4000	.55307	35
Item_52	3.4286	.60807	35
Item_53	3.5714	.55761	35
Item_54	3.3429	.68354	35
Item_55	3.1143	.83213	35
Item_56	3.1143	.71831	35
Item_57	2.9429	.87255	35
Item_58	3.1143	.79600	35
Item_59	2.6571	.96841	35
Item_60	3.4286	.65465	35
Item_61	3.4286	.55761	35
Item_62	2.8857	1.13167	35
Item_63	2.8286	.95442	35
Item_64	3.1429	.80961	35
Item_65	2.9143	.88688	35
Item_66	3.3429	.53922	35
Item_67	3.3429	.53922	35
Item_68	2.9429	.96841	35
Valid N (listwise)			35

Hasil Uji Validitas Instrumen

No Item	r _{tabel}	r _{hitung}	Ket
1	0,344	0,4002	Valid
2	0,344	0,397	Valid
3	0,344	0,183	Gugur
4	0,344	0,019	Gugur
5	0,344	0,087	Gugur
6	0,344	0,353	Valid
7	0,344	0,258	Gugur
8	0,344	0,366	Valid
9	0,344	0,448	Valid
10	0,344	0,225	Gugur
11	0,344	0,385	Valid
12	0,344	0,583	Valid
13	0,344	0,376	Valid
14	0,344	0,237	Gugur
15	0,344	0,541	Valid
16	0,344	0,354	Valid
17	0,344	0,329	Gugur
18	0,344	0,454	Valid
19	0,344	0,305	Gugur
20	0,344	0,367	Valid
21	0,344	0,5599	Valid
22	0,344	0,518	Valid
23	0,344	0,069	Gugur
24	0,344	0,443	Valid
25	0,344	0,461	Valid
26	0,344	0,469	Valid
27	0,344	0,408	Valid
28	0,344	0,349	Valid
29	0,344	0,25	Gugur
30	0,344	0,627	Valid
31	0,344	0,572	Valid
32	0,344	0,648	Valid
33	0,344	0,55	Valid
34	0,344	0,208	Gugur

35	0,344	0,452	Valid
36	0,344	0,382	Valid
37	0,344	0,254	Gugur
38	0,344	0,586	Valid
39	0,344	0,593	Valid
40	0,344	0,626	Valid
41	0,344	0,63	Valid
42	0,344	0,423	Valid
43	0,344	0,652	Valid
44	0,344	0,775	Valid
45	0,344	0,619	Valid
46	0,344	0,373	Valid
47	0,344	0,518	Valid
48	0,344	0,46	Valid
49	0,344	0,476	Valid
50	0,344	0,334	Gugur
51	0,344	0,638	Valid
52	0,344	0,306	Gugur
53	0,344	0,619	Valid
54	0,344	0,631	Valid
55	0,344	0,312	Gugur
56	0,344	0,387	Valid
57	0,344	0,21	Gugur
58	0,344	0,458	Valid
59	0,344	0,214	Gugur
60	0,344	0,628	Valid
61	0,344	0,587	Valid
62	0,344	0,039	Gugur
63	0,344	0,081	Gugur
64	0,344	0,52	Valid
65	0,344	0,073	Gugur
66	0,344	0,607	Valid
67	0,344	0,567	Valid
68	0,344	0,413	Valid

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	35	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.918	.929	68

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N				
Item_1	3.0286	.66358	35	Item_36	3.2571	.56061	35
Item_2	3.1714	.38239	35	Item_37	2.6571	.87255	35
Item_3	3.0000	.68599	35	Item_38	3.4571	.65722	35
Item_4	2.6286	.84316	35	Item_39	3.2000	.71948	35
Item_5	2.4857	.88688	35	Item_40	3.3429	.68354	35
Item_6	2.9143	.65849	35	Item_41	3.1429	.77242	35
Item_7	2.9714	.56806	35	Item_42	3.2857	.85994	35
Item_8	2.9714	.70651	35	Item_43	3.1143	.71831	35
Item_9	3.0286	.70651	35	Item_44	3.3714	.54695	35
Item_10	3.0286	.66358	35	Item_45	3.2000	.79705	35
Item_11	3.4571	.50543	35	Item_46	3.4571	.70054	35
Item_12	2.8000	.83314	35	Item_47	3.4000	.60391	35
Item_13	3.0571	.53922	35	Item_48	3.4286	.50210	35
Item_14	3.2000	.58410	35	Item_49	3.3143	.75815	35
Item_15	2.9714	.70651	35	Item_50	3.1714	.61767	35
Item_16	2.8000	.90098	35	Item_51	3.4000	.55307	35
Item_17	3.1143	.52979	35	Item_52	3.4286	.60807	35
Item_18	3.2000	.63246	35	Item_53	3.5714	.55761	35
Item_19	3.0000	.59409	35	Item_54	3.3429	.68354	35
Item_20	3.0857	.56211	35	Item_55	3.1143	.83213	35
Item_21	3.5429	.56061	35	Item_56	3.1143	.71831	35
Item_22	3.2857	.71007	35	Item_57	2.9429	.87255	35
Item_23	2.8286	.78537	35	Item_58	3.1143	.79600	35
Item_24	3.2857	.75035	35	Item_59	2.6571	.96841	35
Item_25	3.2000	.67737	35	Item_60	3.4286	.65465	35
Item_26	3.6286	.54695	35	Item_61	3.4286	.55761	35
Item_27	3.4571	.70054	35	Item_62	2.8857	1.13167	35
Item_28	3.4000	.73565	35	Item_63	2.8286	.95442	35
Item_29	2.9714	.78537	35	Item_64	3.1429	.80961	35
Item_30	3.4000	.55307	35	Item_65	2.9143	.88688	35
Item_31	3.5143	.50709	35	Item_66	3.3429	.53922	35
Item_32	3.3143	.67612	35	Item_67	3.3429	.53922	35
Item_33	2.9714	.82197	35	Item_68	2.9429	.96841	35
Item_34	3.0857	.78108	35				
Item_35	3.1143	.71831	35				

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	211.6286	350.417	.370	.	.917
Item_2	211.4857	354.434	.380	.	.917
Item_3	211.6571	355.761	.148	.	.918
Item_4	212.0286	360.146	-.025	.	.920
Item_5	212.1714	357.911	.040	.	.920
Item_6	211.7429	351.667	.322	.	.917
Item_7	211.6857	354.810	.230	.	.918
Item_8	211.6857	350.751	.333	.	.917
Item_9	211.6286	348.534	.418	.	.916
Item_10	211.6286	354.829	.191	.	.918
Item_11	211.2000	352.929	.362	.	.917
Item_12	211.8571	342.303	.553	.	.915
Item_13	211.6000	352.659	.351	.	.917
Item_14	211.4571	355.138	.208	.	.918
Item_15	211.6857	346.045	.514	.	.916
Item_16	211.8571	348.773	.311	.	.917
Item_17	211.5429	353.726	.304	.	.917
Item_18	211.4571	349.550	.427	.	.916
Item_19	211.6571	353.526	.276	.	.917
Item_20	211.5714	352.546	.341	.	.917
Item_21	211.1143	348.457	.539	.	.916
Item_22	211.3714	346.593	.490	.	.916
Item_23	211.8286	358.617	.028	.	.919
Item_24	211.3714	348.005	.410	.	.916
Item_25	211.4571	348.667	.432	.	.916
Item_26	211.0286	350.617	.446	.	.916
Item_27	211.2000	349.694	.377	.	.917
Item_28	211.2571	350.844	.315	.	.917
Item_29	211.6857	353.222	.211	.	.918
Item_30	211.2571	347.197	.609	.	.915
Item_31	211.1429	349.303	.554	.	.916
Item_32	211.3429	343.879	.627	.	.915
Item_33	211.6857	343.575	.519	.	.915
Item_34	211.5714	354.487	.169	.	.918
Item_35	211.5429	348.255	.421	.	.916
Item_36	211.4000	352.247	.356	.	.917

Item_37	212.0000	352.412	.210	.	.918
Item_38	211.2000	345.871	.563	.	.915
Item_39	211.4571	344.373	.568	.	.915
Item_40	211.3143	344.281	.603	.	.915
Item_41	211.5143	342.198	.604	.	.915
Item_42	211.3714	347.005	.384	.	.917
Item_43	211.5429	342.785	.630	.	.915
Item_44	211.2857	344.269	.763	.	.914
Item_45	211.4571	341.961	.592	.	.915
Item_46	211.2000	350.635	.340	.	.917
Item_47	211.2571	348.550	.494	.	.916
Item_48	211.2286	351.534	.439	.	.916
Item_49	211.3429	346.938	.444	.	.916
Item_50	211.4857	352.610	.305	.	.917
Item_51	211.2571	346.961	.621	.	.915
Item_52	211.2286	353.358	.277	.	.917
Item_53	211.0857	347.257	.601	.	.915
Item_54	211.3143	344.163	.608	.	.915
Item_55	211.5429	350.903	.271	.	.917
Item_56	211.5429	350.020	.354	.	.917
Item_57	211.7143	353.857	.166	.	.919
Item_58	211.5429	346.844	.424	.	.916
Item_59	212.0000	353.118	.165	.	.919
Item_60	211.2286	344.887	.606	.	.915
Item_61	211.2286	347.946	.567	.	.916
Item_62	211.7714	359.652	-.020	.	.922
Item_63	211.8286	358.029	.031	.	.920
Item_64	211.5143	344.728	.488	.	.916
Item_65	211.7429	358.373	.027	.	.920
Item_66	211.3143	347.928	.588	.	.915
Item_67	211.3143	348.751	.547	.	.916
Item_68	211.7143	345.798	.370	.	.917

LAMPIRAN 4

Angket Komunikasi Interpersonal Sesudah

Try Out

ANGKET KOMUNIKASI INTERPERSONAL

A. PENGANTAR

Angket ini tidak berisi hal-hal yang membenarkan atau menyalahkan suatu perilaku. Angket ini tidak akan menilai benar atau salah atas pilihan jawaban Anda dan tidak akan mempengaruhi nilai akademis maupun hubungan Anda dengan orang lain. Jawaban Anda adalah rahasia dan tidak akan diinformasikan kepada pihak lain.

B. PETUNJUK MENGERJAKAN

Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama. Setiap pernyataan dalam skala ini dilengkapi empat pilihan jawaban, yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

1. Sangat Setuju (SS)
Berarti pernyataan tersebut sangat sesuai dengan keadaan diri Anda.
2. Setuju (S)
Berarti pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan diri Anda.
3. Tidak Setuju (TS)
Berarti pernyataan tersebut tidak sesuai dengan keadaan diri Anda.
4. Sangat Tidak Setuju (STS)
Berarti pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan keadaan diri Anda.

C. PETUNJUK PENGISIAN

1. Berilah tanda centang (✓) pada kolom pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Anda.

CONTOH:

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mengikuti kegiatan bakti sosial di sekolah		✓		

Apabila Anda ingin mengganti jawaban, berilah tanda silang (X) pada jawaban pertama, kemudian beri tanda centang pada jawaban kedua Anda dengan cara:

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mengikuti kegiatan bakti sosial di sekolah		✓X	✓	

Selamat Mengerjakan

Nama :

Kelas :

No	Butir Item	SS	S	TS	STS
1	Saya orang yang mudah akrab dengan teman yang baru saya kenal				
2	Pada saat berbicara saya memperhatikan apa yang disampaikan teman				
3	Saya merasa minder ketika berbicara dengan teman yang lebih pintar				
4	Saya berani mengajak berbicara orang yang baru saya kenal				
5	Dengan senang hati, saya mendengarkan masukan dari teman mengenai sikap saya yang kurang baik				
6	Saya selalu berusaha untuk berhubungan baik dengan teman satu kelompok				
7	Ketika menemukan kesulitan dalam mengerjakan mata pelajaran, saya malu untuk bertanya				
8	Bersikap acuh ketika teman menceritakan permasalahannya				
9	Saya berani mengemukakan pendapat di depan teman-teman				
10	Saya mudah berteman dengan siapa saja				
11	Saya merasa keberatan jika harus mendengarkan cerita teman				
12	Pada saat teman bercerita, saya mendengarkan sambil bermain <i>handphone</i>				
13	Saya turut prihatin ketika teman mendapatkan musibah				
14	Ketika teman bersedih saya berusaha menghiburnya				
15	Saya turut bahagia ketika teman saya mendapatkan rangking satu di kelas				
16	Saya memahami apa yang sedang teman saya rasakan				
17	Ketika teman mendapatkan musibah, saya merasa senang				
18	Saya membiarkan teman saya kesusahan				
19	Saya pura-pura sedih ketika melihat teman dihina				
20	Saya meminjamkan alat tulis kepada teman yang membutuhkan				

21	Merasa senang ketika saya dapat membantu teman				
22	Ketika teman menemukan kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya senang membantunya				
23	Saya merasa keberatan jika harus menjenguk teman yang sakit				
24	Saya merasa keberatan ketika teman meminjam alat tulis kepada saya				
25	Ketika teman bersedih, saya mendiarkannya				
26	Ketika teman sakit, saya menjenguknya				
27	Saya berusaha menenangkan teman ketika menangis				
28	Saya mengucapkan selamat kepada teman yang meraih prestasi				
29	Saya segera mengingatkan teman saya yang membuang sampah di sembarang tempat				
30	Pada saat teman merasa dirinya gagal dalam belajar, saya memberikan motivasi untuk tetap semangat belajar				
31	Saya kurang suka ketika melihat teman mendapatkan nilai bagus				
32	Saya tidak mengucapkan terimakasih kepada teman yang telah membantu memahami mata pelajaran kepada saya				
33	Saya memuji teman yang mendapatkan kesuksesan				
34	Melarang teman untuk berbuat kebaikan				
35	Saya mengejek teman yang mendapatkan nilai rendah				
36	Saya mengatakan kepada teman, bahwa hasil karyanya buruk				
37	Ketika teman mendapat nilai rendah, saya memberikan semangat untuk tetap rajin belajar				
38	Saya mengikuti kegiatan bakti sosial di sekolah				
39	Saya menghormati orang yang lebih tua dari saya				
40	Menghormati teman tanpa melihat latar belakang sosialnya adalah sikap yang baik				
41	Saya lebih suka berteman dengan anak yang pintar saja				
42	Saya merasa keberatan apabila mengikuti kerja bakti di sekolah				
43	Saya merasa nyaman pada saat bersama teman-teman				
44	Saya bersikap adil terhadap teman-teman saya				
45	Saya bersikap tidak adil ketika berteman				
46	Saya bersikap egois terhadap teman saya				

47	Ketika berteman, saya merasa yang paling hebat				
48	Saya meminta masukan dari teman ketika perbuatan saya dianggap salah				

LAMPIRAN 5

Data *Pre Test* Angket Komunikasi Interpersonal

DATA PRETEST ANGKET KOMUNIKASI INTERPERSONAL KELAS VIII B																																																			
NO	NAMA	JAWABAN PERNYATAAN KE																																		TOTAL RANK		KATEGORI													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	
KELOMPOK EKSPERIMEN																																																			
1	ANK	3	3	3	3	3	1	1	3	2	2	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	3	2	2	4	3	2	2	2	4	3	2	2	126	6	SEDANG			
2	AHJ	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	3	3	4	3	2	2	3	3	2	2	2	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	98	10	RENDAH	
3	EW	3	3	3	1	2	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	129	4	SEDANG		
4	KIP	3	3	3	2	2	3	1	1	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	122	7	SEDANG	
5	MAN	3	3	2	3	2	3	2	2	3	4	1	1	3	3	4	1	2	1	3	4	4	1	1	3	4	4	1	1	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	3	1	1	3	2	3	3	119	8	SEDANG		
6	MH	3	3	1	3	3	1	1	3	2	2	3	3	3	1	1	3	2	3	3	2	2	1	2	1	3	2	2	3	3	3	1	2	3	2	1	3	3	1	2	1	3	3	1	2	1	2	103	9	RENDAH	
7	MRI	4	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	4	3	2	4	4	1	2	3	3	3	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	1	3	3	2	2	4	1	3	3	2	127	5	SEDANG		
8	MRS	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	1	1	2	3	2	2	3	1	2	2	3	2	3	131	2	SEDANG		
9	RAB	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	1	2	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	1	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	130	3	SEDANG		
10	SDL	3	3	1	3	3	4	1	2	2	3	2	3	2	4	3	3	2	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	1	3	2	2	4	4	3	1	3	2	4	3	4	133	1	SEDANG	
KELOMPOK KONTROL																																																			
11	AVS	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	135	9	TINGGI	
12	AVS	3	3	2	4	2	4	1	1	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	150	7	TINGGI
13	ADH	3	3	4	1	3	3	2	4	4	3	4	3	3	2	4	4	3	3	1	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	157	6	TINGGI
14	AP	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	189	1	SANGAT TINGGI	
15	EK	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	183	2	SANGAT TINGGI	
16	NAK	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	148	8	TINGGI
17	NRE	3	3	3	2	3	3	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	134	10	SEDANG	
18	SNA	3	3	4	4	4	1	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	175	3	SANGAT TINGGI
19	RAR	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	173	4	SANGAT TINGGI	
20	WA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	163	5	TINGGI

LAMPIRAN 6

Modul dan Hasil Pelatihan Pengembangan Diri Melalui Teknik Simulasi dan *Game*

**MODUL PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI DENGAN TEKNIK
SIMULASI DAN GAME**



Diajukan Oleh :
Latif Annisa
NPM : 12.0301.0037

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

**MODUL PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI MELALUI TEKNIK
SIMULASI DAN GAME
Pertemuan Ke-1**

A. Tema

Pengertian dan ruang lingkup komunikasi interpersonal

B. Tujuan

1. Siswa dapat mempunyai gambaran tentang komunikasi interpersonal
2. Siswa mampu memahami pengertian, tujuan, ciri-ciri dan hambatan komunikasi interpersonal
3. Siswa mampu memahami pentingnya komunikasi interpersonal dalam kehidupan sehari-hari

C. Uraian Kegiatan

1. Apersepsi
 - a. Membuka kegiatan dengan salam
 - b. Menyampaikan maksud dan tujuan dari kegiatan
2. Eksplorasi

Memberikan pertanyaan kepada siswa terkait persepsi mereka tentang komunikasi interpersonal
3. Elaborasi
 - a. Peneliti menyiapkan alat dan bahan untuk menyampaikan materi tentang komunikasi interpersonal
 - b. Peneliti menjelaskan mengenai ruang lingkup komunikasi interpersonal
 - c. Peneliti menayangkan video tentang komunikasi interpersonal
 - d. Siswa diminta untuk mempraktekkan komunikasi interpersonal
4. Konfirmasi
 - a. Memberikan umpan balik
 - b. Memberikan pertanyaan
 - c. Memberikan kesempatan untuk bertanya
5. Evaluasi
 - a. Melakukan observasi pada saat kegiatan berlangsung
 - b. Memberikan pertanyaan kepada siswa
6. Penutup
 - a. Mengucapkan terimakasih
 - b. Mengingatkan jadwal pelatihan selanjutnya
 - c. Menutup dengan do'a

D. Materi

Terlampir

E. Sumber Bahan

Devito, J.A 1997. *Komunikasi Antar Manusia*. Jakarta: Profesional Books.

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.

Suranto.2010. *Komunikasi Sosial Budaya*.Yogyakarta: Graha Ilmu.

F. Metode

Ceramah, diskusi, tanya jawab

G. Sarana/ alat yang digunakan

LCD, Laptop, White Board, Alat Tulis, Spidol.

H. Waktu Pelaksanaan

80 menit

MATERI 1

“Komunikasi Interpersonal”

A. Pengertian Komunikasi Interpersonal

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*) 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).

Dapat disimpulkan bahwa 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.

B. 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, (2002:165-167) antara lain :

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

C. 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 :

f. 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.

g. 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 :

- 5) Sikap menerima dan memahami siswa misalnya, dengan gerak anggukan, gerak tangan, dan sebagainya.
- 6) Memberi perhatian yang mendalam terhadap ungkapan siswa.
- 7) Pernyataan yang menggambarkan ungkapan suasana perasaan yang diungkapkan.
- 8) Memberi dukungan terhadap ungkapan tertentu.

h. 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:

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

i. 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.

j. 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.

D. Jenis-jenis Hambatan Komunikasi Interpersonal

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

- e. Fisik, berupa interferensi dengan transmisi fisik isyarat atau pesan lain, misalnya desingan mobil yang lewat, dengungan komputer, kacamata dan lain-lain.
- f. 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.

- g. 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.

Dari pendapat Lilliweri 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.

HASIL PELAKSANAAN PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI DENGAN TEKNIK SIMULASI DAN *GAME*

(Pertemuan ke-1)

- A. Tema : Pengertian dan Ruang Lingkup Komunikasi Interpersonal
- B. Sasaran : Kelompok Eksperimen
- C. Pelaksanaan Kegiatan
 - 1. Hari/Tanggal : Jum'at, 21 Oktober 2016
 - 2. Waktu : 07.00-08.20
 - 3. Tempat : Ruang Kelas VIII B
- D. Proses Pelaksanaan Kegiatan
 - 1. Peneliti mengawali kegiatan dengan berdo'a.
 - 2. Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan yang akan dilakukan kepada siswa.
 - 3. Peneliti memutar video, dan siswa diminta untuk mengamati video yang diputar.
 - 4. Peneliti meminta siswa untuk menjelaskan makna video tersebut.
 - 5. Peneliti menjelaskan makna video tersebut.
 - 6. Peneliti menjelaskan pengertian dan ruang lingkup komunikasi interpersonal.
 - 7. Peneliti memberikan ice breaking.
- E. Evaluasi
 - 1. Melakukan observasi pada saat kegiatan berlangsung.
 - 2. Memberikan pertanyaan kepada siswa.
- F. Hasil
 - 1. Siswa terlihat antusias dalam mengikuti pelatihan dan aktif selama kegiatan berlangsung.
 - 2. Siswa memahami pengertian dan ruang lingkup komunikasi interpersonal.
- G. Tindak Lanjut : -

Magelang, 21 Oktober 2016

Mengetahui,
Guru BK

Praktikan



Mita Meitasani, S.Pd.

Latif Annisa
NPM. 12.0301.0037

MODUL PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI MELALUI TEKNIK SIMULASI DAN GAME

Pertemuan Ke-2

A. Tema

“Lanjutkan Ceritaku”

B. Tujuan

1. Membantu siswa supaya bisa berinteraksi dengan baik.
2. Membantu siswa supaya bisa mengungkapkan diri terhadap orang lain.
3. Untuk membantu menumbuhkan sikap terbuka pada diri siswa.

C. Kemampuan Yang Ingin Dicapai

1. Siswa dapat berinteraksi dengan baik setelah mengikuti permainan “Lanjutkan Ceritaku”.
2. Siswa dapat mengungkapkan diri dengan baik terhadap orang lain.
3. Siswa dapat terbuka dengan orang lain.

D. Uraian Kegiatan

1. Apersepsi

- a. Peneliti membuka kegiatan dengan salam dan berdo’a.
- b. Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan.

2. Eksplorasi

Peneliti memberikan pertanyaan kepada siswa terkait permainan yang akan dilaksanakan.

3. Elaborasi

- a. Peneliti menyiapkan alat dan bahan permainan.
- b. Peneliti mengulas kegiatan yang sudah dilaksanakan pada kegiatan sebelumnya.
- c. Siswa diminta untuk mempraktekkan permainan “Lanjutkan Ceritaku”.

4. Prosedur Pelaksanaan

- a. Peneliti meminta siswa untuk membentuk satu kelompok yang terdiri dari 10 anggota, dan meminta siswa untuk duduk melingkar.
- b. Peneliti menjelaskan aturan permainannya.
- c. Peneliti memulai permainan dengan memberikan satu kalimat, yaitu “Saya adalah seorang siswa kelas VIII B, saya merupakan siswa yang disiplin dalam mengerjakan tugas, akan tetapi..... “
- d. Kemudian peneliti menunjuk siswa secara acak, untuk melanjutkan cerita tersebut sesuai dengan keadaan diri siswa masing-masing.
- e. Permainan terus berlanjut sampai semua peserta mendapatkan giliran bercerita.

5. Konfirmasi

- a. Memberikan umpan balik.
- b. Memberikan pertanyaan terkait permainan yang telah dilaksanakan.
- c. Menjelaskan poin belajar yang dapat diperoleh dari permainan “Lanjutkan Ceritaku”.
- d. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya.

6. Penutup

- a. Mengucapkan terimakasih.
- b. Mengingatkan jadwal pelatihan selanjutnya.
- c. Menutup kegiatan dengan do’a.

E. Sumber Bahan

Suwarjo, dkk. 2011. *Permainan (Games) dalam Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra Production

F. Metode : Diskusi, ceramah

G. Alat Yang Digunakan : -

H. Waktu Pelaksanaan : 80 menit

Lembar Penugasan 1

Nama :

No. Absen :

Jawablah pertanyaan berikut ini sesuai dengan keadaan saudara !

1. Permasalahan apa yang sedang saudara alami saat ini ?

Jawab :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Bagaimana langkah saudara untuk mengatasi permasalahan tersebut ?

Jawab :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

HASIL PELAKSANAAN PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI DENGAN TEKNIK SIMULASI DAN GAME

(Pertemuan Ke-2)

- A. Tema : Lanjutkan Ceritaku
- B. Sasaran : Kelompok Eksperimen
- C. Pelaksanaan Kegiatan
 - 1. Hari/Tanggal : Jum'at, 04 November 2016
 - 2. Waktu : 07.00-08.20
 - 3. Tempat : Ruang Kelas VIII B
- D. Proses Pelaksanaan Kegiatan
 - 1. Peneliti mengawali kegiatan dengan berdo'a.
 - 2. Peneliti memberikan pertanyaan kepada siswa untuk mengingat kembali pemahaman mereka tentang komunikasi interpersonal.
 - 3. Peneliti mengulas sedikit tentang ciri-ciri komunikasi interpersonal.
 - 4. Peneliti meminta siswa untuk melakukan permainan "Lanjutkan Ceritaku" yang bertujuan untuk melatih sikap terbuka pada siswa.
 - 5. Semua anggota kelompok diminta untuk bercerita tentang keadaan dirinya tanpa ada unsur pemaksaan.
 - 6. Setelah semua anggota kelompok bercerita, peneliti menanyakan kepada siswa tujuan dan poin belajar yang diperoleh dari permainan "Lanjutkan Ceritaku" tersebut.
 - 7. Kemudian peneliti bersama siswa mengevaluasi permainan yang telah dilakukan bersama-sama.
- E. Evaluasi
 - 1. Melakukan observasi pada saat kegiatan berlangsung.
 - 2. Memberikan pertanyaan kepada siswa.

F. Hasil

1. Siswa terlihat antusias dalam mengikuti pelatihan dan aktif selama kegiatan berlangsung.
2. Siswa dapat berinteraksi dengan baik dan mulai terbuka dengan orang lain.

G. Tindak Lanjut : -

Mengetahui,
Guru BK



Mita Meitasani, S.Pd.

Magelang, 12 November 201

Praktikan

Latif Annisa
NPM. 12.0301.0037

MODUL PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI MELALUI TEKNIK SIMULASI DAN GAME

Pertemuan Ke-3

A. Tema

1. Kucing dan Tikus
2. Perjalanan Orang Cacat

B. Tujuan

1. Melatih siswa supaya memiliki sikap peduli terhadap orang lain.
2. Membantu siswa untuk dapat menumbuhkan sikap tolong-menolong antar sesama.
3. Membantu siswa menumbuhkan rasa empatinya.

C. Kemampuan Yang Ingin Dicapai

1. Siswa memiliki sikap peduli terhadap orang lain.
2. Siswa saling tolong-menolong ketika mendapatkan kesulitan.
3. Siswa mampu mengaplikasikan sikap empati dalam kehidupan sehari-hari, setelah mengikuti permainan “ Kucing & Tikus dan Perjalanan Orang Cacat” tersebut.

D. Uraian Kegiatan

1. Apersepsi
 - a. Peneliti membuka kegiatan dengan salam dan berdo’a.
 - b. Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan.
2. Eksplorasi
Memberikan pertanyaan kepada siswa terkait permainan yang akan dilaksanakan.
3. Elaborasi
 - a. Peneliti menyiapkan alat dan bahan permainan.
 - b. Peneliti mengulas kegiatan yang sudah dilaksanakan pada kegiatan sebelumnya.

- c. Siswa diminta untuk mempraktekkan permainan “Tikus & Kucing dan Perjalanan Dua Orang Cacat”.

4. Prosedur Pelaksanaan

a. Permainan “Kucing dan Tikus”

- 1) Peneliti meminta siswa untuk membentuk lingkaran dan saling bergandengan kecuali kucing dan tikus.
- 2) Tikus berdiri di dalam lingkaran sedangkan kucing berdiri di luar lingkaran.
- 3) Kucing bertugas untuk mengejar tikus hingga dapat, kucing harus dapat menerobos lingkaran. Jika kucing berada di dalam lingkaran, maka tikus boleh keluar lingkaran untuk menyelamatkan diri.
- 4) Tugas peserta lain yang membentuk lingkaran adalah melindungi tikus dari kucing. Jangan sampai kucing berhasil masuk lingkaran, dengan cara tidak memberi jalan ketika kucing hendak masuk lingkaran.
- 5) Masing-masing peserta yang membentuk lingkaran tidak boleh melepaskan pegangannya satu sama lain. Permainan berakhir ketika kucing berhasil menangkap tikus.

b. Permainan “Perjalanan Orang Cacat”

- 1) Peneliti meminta siswa untuk membentuk kelompok berjumlah dua orang.
- 2) Peneliti menjelaskan aturan permainan.
- 3) Setiap siswa dalam kelompok itu akan berperan sebagai si lumpuh, dan si buta.
- 4) Tugas si lumpuh memberikan instruksi kepada si buta untuk berjalan melewati jalur lintasan sebagai rintangan.
- 5) Peneliti memberikan kesempatan waktu selama 15 menit.

- 6) Kesuksesan dalam kelompok tersebut tergantung kekompakan mereka dalam berkomunikasi dan tolong menolong, walau terdapat keterbatasan dari mereka masing-masing.

5. Konfirmasi

- a. Memberikan umpan balik.
- b. Memberikan pertanyaan terkait permainan yang telah dilaksanakan.
- c. Menjelaskan poin belajar yang dapat diperoleh dari permainan “Kucing&Tikus dan Perjalanan Orang Cacat”.
- d. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya.

6. Penutup

- a. Mengucapkan terimakasih.
- b. Mengingatkan jadwal pelatihan selanjutnya.
- c. Menutup kegiatan dengan do’a.

E. Sumber Bahan

Sutawijaya, Risang.2013. *Super Ceative Game*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing

Suwarjo, dkk. 2011. *Permainan (Games) dalam Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra Production

F. Metode : Diskusi, ceramah

G. Alat Yang Digunakan : Kain penutup mata

H. Waktu Pelaksanaan : 80 menit

Lembar Penugasan 2

Nama :

No. Absen :

Jawablah pertanyaan berikut sesuai dengan pendapat saudara !

1. Kesimpulan apa yang dapat saudara ambil dari permainan ini ?

Jawab :

.....

.....

.....

.....

.....

2. Bagaimana sikap saudara jika melihat teman dilanda musibah ?

Jawab :

.....

.....

.....

.....

.....

3. Apakah saudara pernah menolong teman saudara yang sedang kesusahan ?

Berikan contohnya !

Jawab :

.....

.....

.....

.....

.....

HASIL PELAKSANAAN PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI DENGAN TEKNIK SIMULASI DAN *GAME*

(Pertemuan Ke-3)

E. Tema :

1. Tikus & Kucing
2. Perjalanan Orang Cacat

F. Sasaran : Kelompok Eksperimen

G. Pelaksanaan Kegiatan

4. Hari/Tanggal : Jum'at, 11 November 2016
5. Waktu : 07.00-08.20
6. Tempat : Ruang Kelas VIII B

H. Proses Pelaksanaan Kegiatan

8. Peneliti mengawali kegiatan dengan berdo'a.
9. Peneliti memberikan pertanyaan kepada siswa terkait pelatihan yang sudah dilaksanakan sebelumnya.
10. Peneliti meminta siswa untuk melakukan permainan.
11. Permainan tersebut yaitu "Tikus & Kucing, Perjalanan Orang Cacat" dimana permainan ini bertujuan untuk melatih sikap empati siswa.
12. Untuk permainan pertama siswa diminta untuk membuat lingkaran besar dan setiap siswa bergandengan tangan, kemudian 2 orang siswa diminta untuk menjadi tikus dan kucing. Posisi tikus berada di dalam lingkaran dan kucing berada di luar lingkaran, kucing akan mengejar tikus tersebut sampai dapat. Untuk itu siswa yang membuat lingkaran besar tadi yang akan melindungi tikus dari kucing.

13. Untuk permainan yang kedua yaitu “Perjalanan Orang Cacat”.
Setiap siswa diminta untuk membuat kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari dua anggota kelompok.
14. Kemudian peneliti bersama siswa mengevaluasi permainan yang telah dilakukan bersama-sama.

F. Evaluasi

3. Melakukan observasi pada saat kegiatan berlangsung.
4. Memberikan pertanyaan kepada siswa.

G. Hasil

3. Siswa terlihat antusias dalam mengikuti pelatihan dan aktif selama kegiatan berlangsung.
4. Siswa mulai belajar untuk bersikap empati kepada teman ataupun dengan orang lain.

H. Tindak Lanjut : -

Magelang, 12 November 2016

Mengetahui,
Guru BK



Mita Meitasani, S.Pd.

Praktikan

Latif Annisa
NPM. 12.0301.0037

MODUL PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI MELALUI TEKNIK SIMULASI DAN GAME

Pertemuan Ke-4

A. Tema

1. Kapal Pecah
2. Memindahkan Gelas
3. Kata Berantai
4. Berdiri Bersama

B. Tujuan

1. Membantu siswa supaya dapat meningkatkan sikap *supportiveness*.
2. Membantu siswa supaya dapat melakukan kerjasama dengan baik.
3. Melatih siswa menanamkan sikap saling *mensupport* terhadap orang lain.

C. Kemampuan Yang Ingin Dicapai

1. Siswa dapat meningkatkan sikap *supportiveness* setelah mengikuti permainan “Kapal Pecah dan Memindahkan Gelas” tersebut.
2. Siswa dapat mengaplikasikan sikap kerjasama dalam kehidupan sehari-hari.
3. Siswa tidak lagi egois dalam melakukan suatu kegiatan.

D. Uraian Kegiatan

1. Apersepsi
 - a. Peneliti membuka kegiatan dengan salam dan do’a.
 - b. Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan.
2. Eksplorasi

Memberikan pertanyaan kepada siswa terkait permainan yang akan dilaksanakan.
3. Elaborasi
 - a. Peneliti menyiapkan alat dan bahan permainan.

- b. Peneliti mengulas kegiatan yang sudah dilaksanakan pada kegiatan sebelumnya.
 - c. Siswa diminta untuk mempraktikkan permainan “Kapal Pecah, Memindahkan Gelas, Kata Berantai, dan Berdiri Bersama”.
4. Prosedur Pelaksanaan
- a. Permainan “Kapal Pecah”
 - 1) Peneliti meminta siswa supaya membentuk kelompok dengan jumlah anggota yang sama.
 - 2) Peneliti membagikan satu lembar koran bekas kepada setiap kelompok, dan mengatakan bahwa seolah-olah setiap kelompok berada di atas kapal (koran). Setiap anggota kelompok harus masuk ke dalam selemba koran.
 - 3) Berikutnya, kapal tersebut pecah dan anggota kelompok harus berada di koran yang dilipat dua.
 - 4) Demikian seterusnya hingga koran menjadi lipatan paling dan dengan segala cara anggota kelompok bisa berada di dalam koran semua.
 - 5) Peneliti memberikan kesempatan waktu 10 menit.
 - 6) Kelompok yang berhasil adalah kelompok yang semua anggotanya tetap bisa bertahan di atas koran meskipun dalam lipatan paling kecil.
 - b. Permainan “Memindahkan Gelas”
 - 1) Peneliti meminta peserta untuk membentuk kelompok dengan jumlah masing-masing kelompok terdiri dari dua anggota.
 - 2) Peneliti membagikan kain dan gelas yang sudah diberi air kepada masing-masing kelompok.
 - 3) Bentangkan kain di tanah dan letakkan gelas di atas kain tersebut.

Masing-masing kelompok harus memindahkan gelas tersebut dari posisi A ke posisi B dengan syarat gelas tersebut harus tetap berdiri tegak selama perjalanan dan peserta hanya boleh memegang tepi kain. Jika gelas terjatuh, kelompok tersebut harus mengulang lagi dari awal.

4) Peneliti memberikan kesempatan waktu selama 20 menit.

c. Kata Berantai

- 1) Siswa diminta untuk membuat kelompok dengan jumlah anggota yang sama.
- 2) Smasing-masing kelompok diminta untuk berdiri berbanjar dengan pemimpin kelompok berada di paling ujung.
- 3) Peneliti membisikkan sebuah kalimat kepada masing-masing pemimpin kelompok.
- 4) Tugas pemimpin kelompok adalah menyampaikan kalimat tersebut kepada anggota kelompoknya, tetapi hanya boleh diulangi sebanyak dua kali.
- 5) Kemudian kalimat tersebut disampaikan secara berantai oleh anggota kelompok lainnya.
- 6) Kelompok yang berhasil menjaga pesan adalah pemenangnya.
- 7) Peneliti memberikan waktu selama 15 menit.

d. Berdiri Bersama

- 1) Siswa diminta untuk membuat dua kelompok.
- 2) Semua kelompok diminta untuk duduk dengan saling membelakangi.
- 3) Semua kelompok diminta berdiri bersama, tetapi tidak boleh meminta bantuan apapun (misalnya tangan) untuk berdiri.
- 4) Posisi tangan bergandengan membentuk mata rantai yang tidak terputus.

5. Konfirmasi

- a. Memberikan umpan balik.
- b. Memberikan pertanyaan terkait permainan yang telah dilaksanakan
Menjelaskan poin belajar yang dapat diperoleh dari permainan
“Kapal Pecah, Memindahkan Gelas, Kata Berantai dan Berdiri
Bersama”.
- c. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya.

6. Penutup

- a. Mengucapkan terimakasih.
- b. Mengingatkan jadwal pelatihan selanjutnya.
- c. Menutup kegiatan dengan do’a.

E. Sumber Bahan

Santosa, dkk. 2008. *100 Permainan Kreatif untuk Outbond & Training*. Yogyakarta: C.V Andi Offset

Suwarjo, dkk. 2011. *Permainan (Games) dalam Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra Production

F. Metode : Diskusi, Ceramah

G. Alat Yang Digunakan : Kertas Koran, kain berbentuk segi empat, gelas dan air

H. Waktu Pelaksanaan : 80 menit

Lembar Penugasan 3

Nama :

No. Absen :

Jawablah pertanyaan berikut sesuai dengan pendapat saudara !

1. Kesimpulan apa yang dapat saudara ambil dari permainan ini ?

Jawab :

.....

.....

.....

.....

.....

2. Berikan contoh sikap kerjasama pada saat mengerjakan tugas !

Jawab :

.....

.....

.....

.....

.....

HASIL PELAKSANAAN PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI DENGAN TEKNIK SIMULASI DAN GAME

(Pertemuan Ke-4)

A. Tema

1. Kapal Pecah
2. Memindahkan Gelas
3. Kata Berantai
4. Berdiri Bersama

B. Sasaran : Kelompok Eksperimen

C. Pelaksanaan Kegiatan

1. Hari/Tanggal : Selasa, 15 November 2016
2. Waktu : 13.10-14.30
3. Tempat : Ruang Kelas VIII B

D. Proses Pelaksanaan Kegiatan

1. Peneliti mengawali kegiatan dengan berdo'a.
2. Peneliti menanyakan terkait pelatihan yang sudah dilakukan sebelumnya.
3. Peneliti menjelaskan peraturan dan cara bermain.
4. Peneliti meminta siswa untuk melakukan permainan.
5. Untuk permainan pertama yaitu siswa diminta untuk melakukan permainan "Kapal Pecah" dimana setiap kelompok menginjak kertas koran tersebut yang diibaratkan sebagai kapal.
6. Setiap kelompok nantinya harus bisa bertahan di atas kertas koran yang dilipat sampai lipatan yang paling kecil, dan diibaratkan kapal tersebut pecah.
7. Setiap kelompok mempunyai teknik sendiri-sendiri, dan ada yang berhasil ada pula yang belum berhasil.
8. Untuk permainan yang kedua, yaitu siswa melakukan permainan "Memindahkan Gelas". Permainan tersebut yaitu siswa diminta

untuk memindahkan gelas yang berisi air dan gelas tersebut diletakkan di atas kain. Siswa yang mempunyai kerjasama baik tentunya akan berhasil.

9. Namun, masih ada beberapa kelompok yang belum berhasil memindahkan gelas tersebut. Ada kelompok yang di tengah-tengah perjalanan gelasny miring dan airnya tumpah. Ada pula yang baru melangkah gelasny yang berisi air tersebut tumpah.
10. Untuk yang selanjutnya, siswa diminta untuk bermain “Rangkai Kata”. Siswa dibagi menjadi dua kelompok, kemudian peneliti memberikan kalimat kepada pemimpin kelompok, kalimat tersebut nantinya disampaikan secara berantai ke anggota kelompok lainnya. Masing-masing anggota hanya diberi kesempatan dua kali dalam menyampaikan pesan tersebut. Kalimat untuk kelompok A tersebut berbunyi “Aku tertipu perempuan bernama ayu kemarin malam sabtu di gardu”, Kakiku kaku karena tersangkut kayu dan aku tersipu malu. Untuk kelompok B kalimatnya berbunyi “Layang-layang melayang, burung terbang ke awang-awang”, “Ibu memasak tahu jadi aku merasa rindu akan hal itu”.
11. Kedua kelompok tersebut dalam menyampaikan kalimatnya ada yang sudah baik ada pula yang masih kurang baik.
12. Untuk permainan yang terakhir yaitu “Berdiri Bersama. Permainan ini bertujuan untuk melatih kerjasama siswa. Dalam permainan ini setiap kelompok terdiri dari 5 orang siswa. Masing-masing kelompok tersebut nantinya berdiri secara bersama-sama dengan posisi saling membelakangi dan tangan saling bergandengan. Pada saat berdiri mereka sebisa mungkin kompak, dan tidak boleh menggunakan bantuan tangan atau yang lainnya. Dari kedua kelompok tersebut dua-duanya berhasil berdiri secara bersama-sama.

13. Kemudian peneliti bersama siswa mengevaluasi permainan yang telah dilakukan bersama-sama.

G. Evaluasi

1. Melakukan observasi pada saat kegiatan berlangsung.
2. Memberikan pertanyaan kepada siswa.

H. Hasil

1. Siswa terlihat antusias dalam mengikuti pelatihan dan aktif selama kegiatan berlangsung.
2. Siswa dapat berinteraksi dengan baik dan mulai terbuka dengan orang lain.

I. Tindak Lanjut : -

Mengetahui,
Guru BK



Mita Meitasani, S.Pd.

Magelang, 19 November 2016

Praktikan

Latif Annisa
NPM. 12.0301.0037

MODUL PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI MELALUI TEKNIK SIMULASI DAN GAME

Pertemuan Ke-5

A. Tema

1. Angkat Botol
2. Kalung Kertas
3. Terjerat Tali

B. Tujuan

1. Membantu siswa supaya dapat berfikir positif dalam segala hal.
2. Membantu mengurangi paradigma siswa yang mengatakan hal itu sulit atau mustahil, tapi dengan berfikir positif dan ada kemauan kuat hal yang dianggap mustahil tersebut pasti bisa dilakukan.
3. Untuk membiasakan siswa mengambil keputusan yang tepat dengan berfikir positif.

C. Kemampuan Yang Ingin Dicapai

1. Siswa mampu berfikir positif dalam menghadapi segala hal.
2. Siswa mampu mengambil keputusan secara tepat dengan berfikir positif.
3. Siswa mampu mengaplikasikan untuk selalu berfikir positif dalam kehidupan sehari-hari.

D. Uraian Kegiatan

1. Apersepsi
 - a. Peneliti membuka kegiatan dengan salam dan do'a.
 - b. Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan.
2. Eksplorasi

Memberikan pertanyaan kepada siswa terkait permainan yang akan dilaksanakan.

3. Elaborasi

Peneliti menyiapkan alat dan bahan permainan.

- a. Peneliti mengulas kegiatan yang sudah dilaksanakan pada kegiatan sebelumnya.
- b. Siswa diminta untuk mempraktekkan permainan “Angkat Botol dan Kalung Kertas”.

4. Prosedur Pelaksanaan

a. Angkat Botol

- 1) Permainan“Peneliti meminta siswa untuk membentuk kelompok yang berjumlah dua orang.
- 2) Peneliti menjelaskan aturan permainan.
- 3) Peneliti menyiapkan botol aqua yang berisi air dan satu buah sedotan.
- 4) Siswa diminta untuk mengangkat botol yang berisi air tersebut dengan menggunakan sedotan, tanpa mengurangi air sedikitpun.
- 5) Jika air di dalam botol tersebut tumpah maka kelompok tersebut gugur.
- 6) Peneliti memberikan waktu 20 menit untuk mengangkat botol tersebut.
- 7) Setelah permainan selesai peneliti meminta siswa untuk menjelaskan maksud dan tujuan dari permainan “Bokatpadot” tersebut.

b. Permainan “Kalung Kertas”

Peneliti membagikan kertas berukuran folio kepada setiap siswa dan mereka diminta untuk membuat lingkaran dari kertas tersebut supaya bisa dimasuki oleh sepuluh orang. Peneliti memberikan waktu kurang lebih 15 menit.

5. Konfirmasi

- a. Memberikan umpan balik.

- b. Memberikan pertanyaan terkait permainan yang telah dilaksanakan.
- c. Menjelaskan poin belajar yang dapat diperoleh dari permainan “Angkat Botol dan Kalung Kertas”.
- d. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya.

6. Penutup

- a. Mengucapkan terimakasih.
- b. Mengingatkan jadwal pelatihan selanjutnya.
- c. Menutup kegiatan dengan do’a.

E. Sumber Bahan

Suwarjo, dkk. 2011. *Permainan (Games) dalam Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra Production

F. Metode : Diskusi, ceramah

G. Alat Yang Digunakan : Botol aqua, sedotan, air dan kertas ukuran folio

H. Waktu Pelaksanaan : 80 menit

Lembar Penugasan 4

Nama :

No. Absen :

Jawablah pertanyaan berikut sesuai dengan pendapat saudara !

1. Kesimpulan apa yang dapat saudara ambil dari permainan ini ?

Jawab :

.....

.....

.....

.....

.....

2. Apakah saudara saat ini berfikir positif terhadap hidup saudara ?

Jelaskan !

Jawab :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Apakah saudara optimis untuk mencapai kesuksesan saudara ?

Jelaskan !

Jawab :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

HASIL PELAKSANAAN PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI DENGAN TEKNIK SIMULASI DAN GAME

(Pertemuan Ke-5)

A. Tema

1. Angkat Botol
2. Kalung Kertas
3. Terjerat Tali

B. Sasaran : Kelompok Eksperimen

C. Pelaksanaan Kegiatan

1. Hari/Tanggal : Selasa, 18 November 2016
2. Waktu : 07.00-08.20
3. Tempat : Ruang Kelas VIII B

D. Proses Pelaksanaan Kegiatan

1. Peneliti mengawali kegiatan dengan berdo'a.
2. Peneliti menanyakan terkait pelatihan yang sudah dilakukan sebelumnya.
3. Peneliti menjelaskan peraturan dan cara bermain.
4. Peneliti meminta siswa untuk melakukan permainan.
5. Untuk permainan pertama yaitu siswa diminta untuk melakukan permainan "Angkat Botol" dimana setiap kelompok mencoba untuk mengangkat botol dengan menggunakan sedotan.
6. Siswa dilarang untuk memegang botol tersebut, dan diusahakan air tidak tumpah.
7. Setiap kelompok saling mengekspresikan ketrampilan masing-masing dalam mengangkat botol yang berisi air tersebut. ada beberapa kelompok yang berhasil dan ada pula yang belum berhasil.
8. Untuk permainan yang kedua, yaitu siswa melakukan permainan membuat "Kalung Kertas". Permainan tersebut diberikan untuk melatih siswa supaya berfikir positif.

9. Siswa diberi satu buah kertas HVS berukuran A4, kemudian dari selembar kertas tersebut dibuat kalung yang bisa dimasuki 5-10 orang.
10. Hampir semua siswa menganggap hal itu tidak mungkin bisa dilakukan, hingga pada akhirnya ada salah satu siswa yang berhasil membuat kalung dari kertas HVS tersebut dan 10 orang bisa masuk ke dalam kertas itu.
11. Permainan yang terakhir yaitu, siswa diminta untuk melakukan permainan "Terjerat Tali". Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, dan setiap kelompok terdapat dua anggota. Kemudian peneliti menginstruksikan kepada semua anggota kelompok supaya menyiapkan tali rafia yang sudah disediakan. Tali rafia tersebut masing-masing ujungnya sudah diikat berbetuk lingkaran.
12. Kedua tangan dari anggota kelompok tersebut masuk ke dalam rafia, dengan menyilangkan kedua tali rafianya. Bagaimana caranya supaya tangan kedua siswa bisa keluar tanpa ada bantuan dari orang lain.
13. Dari permainan tersebut ada kelompok yang berhasil, namun ada pula yang belum berhasil.
14. Kemudian peneliti bersama siswa mengevaluasi permainan yang telah dilakukan bersama-sama.

H. Evaluasi

1. Melakukan observasi pada saat kegiatan berlangsung.
2. Memberikan pertanyaan kepada siswa.

I. Hasil

1. Siswa terlihat antusias dalam mengikuti pelatihan dan aktif selama kegiatan berlangsung.
2. Siswa dapat berinteraksi dengan baik dan mulai belajar untuk selalu berfikir positif.

F. Tindak Lanjut :

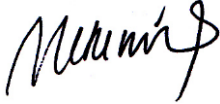
Magelang, 19 November 2016

Praktikan

Latif Annisa

NPM. 12.0301.0037

Mengetahui,
Guru BK

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mita Meitasani', written in a cursive style.

Mita Meitasani, S.Pd.

MODUL PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI MELALUI TEKNIK SIMULASI DAN GAME

Pertemuan Ke-6

A. Tema

1. Giring Bola
2. *See Our Feet*
3. *Roll Over*

B. Tujuan

1. Melatih siswa supaya memiliki sikap kesamaan dan kebersamaan dalam mencapai keberhasilan.
2. Membantu siswa untuk menanamkan sikap rendah hati.
3. Mempererat rasa kebersamaan.

C. Kemampuan Yang Ingin Dicapai

1. Siswa mampu memiliki rasa kebersamaan dalam mencapai keberhasilan.
2. Siswa mampu mengaplikasikan sikap rendah hati dalam kehidupan sehari-hari.

D. Uraian Kegiatan

1. Apersepsi
 - a. Peneliti membuka kegiatan dengan salam dan do'a.
 - b. Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan.
2. Eksplorasi

Memberikan pertanyaan kepada siswa terkait permainan yang akan dilaksanakan.
3. Elaborasi
 - a. Peneliti menyiapkan alat dan bahan permainan.
 - b. Peneliti mengulas kegiatan yang sudah dilaksanakan pada kegiatan sebelumnya.

c. Siswa diminta untuk mempraktekkan permainan.

4. Prosedur Pelaksanaan

a. Giring Bola

- 1) Peneliti membagi siswa menjadi beberapa kelompok dan membagikan satu bola pada setiap kelompok.
- 2) Tugas setiap kelompok adalah mengiring bila menggunakan punggung dari titik *start* sampai *finish*.
- 3) Pasangan pertama memulai lomba dari titik *start* sampai *finish* dan dilanjutkan oleh pasangan berikutnya. Begitu seterusnya sampai semua mendapatkan giliran.
- 4) Jika ada pasangan yang menjatuhkan bola, maka pasangan itu harus mengulangi dari awal.
- 5) Kelompok yang paling cepat menyelesaikan, itulah pemenangnya.
- 6) Peneliti memberikan kesempatan waktu selama 20 menit.

b. See Our Feet

- 1) Peneliti meminta siswa untuk membentuk dua kelompok menjadi dua sap ke belakang.
- 2) Ikat masing-masing kaki kanan dengan kaki kiri teman di sampingnya.
- 3) Bergerak menyamping dari *start* sampai *finish*.
- 4) Peneliti memberikan kesempatan waktu selama 20 menit

c. Roll Over

- 1) Siswa dibagi berkelompok, masing-masing berjumlah 3 orang.
- 2) Dibuat garis awal dan garis akhir berjarak. Di garis akhir, untuk setiap kelompok diletakkan 3 buah tali rafia berbeda warna berukuran sekitar 10 meter/tali.
- 3) Setiap kelompok berada di tempat masing-masing pada garis awal.

- 4) Setelah aba-aba dimulai, setiap anak (pemain) pertama dalam kelompok maju mengambil tali warna merah dan di bawa kepada kelompok masing-masing.
- 5) Semua anggota kelompok mengikat diri mereka untuk menjadi satu dengan tali rafia tadi di bagian dada sampai tali habis. Ujung tali dan pangkal tali disatukan (diikat).
- 6) Setelah itu mereka bergerak lagi bersama-sama megambil tali kedua warna hijau dan kembali lagi ke garis awal untuk mengikat bagian pinggang.
- 7) Proses berikutnya persis seperti nomor 6, tetapi talinya berwarna kuning dan yang diikat adalah bagian kaki.
- 8) Selanjutnya, mereka harus membuka talinya, mulai dari bagian dada, pinggang dan kaki. Talinya kemudian digulung rapi kembali seperti semula menjadi tiga lagi dan diletakkan ke garis akhir.
- 9) Pemenangnya adalah kelompok yang lebih dulu berhasil melewati semua proses hingga akhir.
- 10) Peneliti memberikan waktu sekitar 25 menit.

5. Konfirmasi

- a. Memberikan umpan balik.
- b. Memberikan pertanyaan terkait permainan yang telah dilaksanakan.
- c. Menjelaskan poin belajar yang dapat diperoleh dari permainan
- d. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya.

6. Penutup

- d. Mengucapkan terimakasih.
- e. Menutup kegiatan dengan do'a.

E. Sumber Bahan

Suwarjo, dkk. 2011. *Permainan (Games) dalam Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra Production

F. Metode : Diskusi, ceramah.

G. Alat Yang Digunakan : Bola dan Tali Rafia.

H. Waktu Pelaksanaan : 80 menit

Lembar Penugasan 5

Nama :

No. Absen :

Jawablah pertanyaan berikut sesuai dengan pendapat saudara !

1. Kesimpulan apa yang dapat di ambil dari permainan ini ?

Jawab :

.....

.....

.....

.....

.....

2. Apakah saudara merasa paling berkuasa pada saat di kelas ? Jelaskan!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

HASIL PELAKSANAAN PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI DENGAN TEKNIK SIMULASI DAN *GAME*

(Pertemuan Ke-6)

A. Tema

1. Giring Bola
2. *See Our Feet*
3. *Roll Over*

B. Sasaran : Kelompok Eksperimen

C. Pelaksanaan Kegiatan

1. Hari/Tanggal : Jum'at, 25 November 2016
2. Waktu : 07.00-08.20
3. Tempat : Ruang Kelas VIII B

D. Proses Pelaksanaan Kegiatan

1. Peneliti mengawali kegiatan dengan berdo'a.
2. Peneliti menanyakan terkait pelatihan yang sudah dilakukan sebelumnya.
3. Peneliti menjelaskan peraturan dan cara bermain.
4. Peneliti meminta siswa untuk melakukan permainan.
5. Untuk permainan pertama yaitu siswa diminta untuk melakukan permainan "Giring Bola". Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok, setiap kelompok membawa bola satu dan bola tersebut diletakkan dipunggung masing-masing peserta.
6. Bola tersebut dibawa dari garis *start* sampai garis *finish* dengan catatan bola yang dibawa tidak boleh jatuh. Jika bola tersebut jatuh maka kelompok itu dianggap gugur.
7. Untuk permainan yang kedua, yaitu siswa melakukan permainan "*See Our Feet*". Setiap peserta diminta untuk membuat 2 kelompok, dan berbaris menjadi dua sap ke belakang.

8. Peserta diminta untuk mengikat masing-masing kaki kanan dengan kaki kiri teman di sampingnya. Kemudian berjalan menyamping dari garis *start* sampai garis *finish*.
9. Permainan yang terakhir yaitu siswa bermain “*Roll Over*”. Permainan ini menggunakan 6 buah rafia yang berwarna kuning, merah, dan biru. Setiap peserta dibagi menjadi 3 kelompok.
10. Masing-masing kelompok mengambil 1 buah tali rafia yang sudah disediakan, kemudian rafia tersebut diikatkan ke dada setiap peserta. Kemudian kelompok tersebut secara bersama-sama mengambil 1 buah tali rafia yang berbeda warna untuk diikatkan pada kaki peserta kelompok.
11. Hal tersebut sedikit menyulitkan para peserta untuk berjalan. Pemenangnya yaitu bagi kelompok yang berhasil berjalan sampai garis *finish* dengan cepat, maka kelompok tersebut yang menjadi pemenangnya.

I. Evaluasi

1. Melakukan observasi pada saat kegiatan berlangsung.
2. Memberikan pertanyaan kepada siswa.

J. Hasil

1. Siswa terlihat antusias dalam mengikuti pelatihan dan aktif selama kegiatan berlangsung.
2. Siswa dapat menghargai sesama temannya, siswa tidak lagi egois dan menganggap bahwa semua itu sama.

J. Tindak Lanjut :

Magelang, 28 November 2016

Mengetahui,
Guru BK



Mita Meitasani, S.Pd.

Praktikan

Latif Annisa
NPM. 12.0301.0037

LAMPIRAN 7

Jadwal Pelaksanaan Pelatihan Pengembangan Diri Melalui Teknik Simulasi dan *Game*

JADWAL PELAKSANAAN
PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI

No	Hari, Tanggal	Waktu	Kegiatan/Materi Pelatihan	Keterangan
1	Jum'at 30 September 2016	07.00-07.40	<i>Try Out</i>	35 siswa kelas VIII B
2	Jum'at, 14 Oktober 2016	07.00-07.40	<i>Pretest</i>	20 siswa kelas VIII B
3	Senin, 17 Oktober 2016	14.20-15.00	Kontrak Pelatihan	10 siswa kelas VIII B
4	Jum'at, 21 Oktober 2016	07.00-08.20	Klasikal dengan materi Komunikasi Interpersonal	10 siswa kelas VIII B
5	Jum'at, 04 November 2016	07.00-08.20	Pelatihan I melatih keterbukaan melalui permainan “Lanjutkan Ceritaku”	10 siswa kelas VIII B
6	Jum'at, 11 November 2016	07.00-08.20	Pelatihan II melatih sikap empati melalui permainan “Perjalanan Orang Cacat dan Tikus & Kucing”	10 siswa kelas VIII B
7	Selasa, 15 November 2016	13.10-14.30	Pelatihan III melatih sikap mendukung melalui permainan “ Kapal Pecah, Memindahkan Gelas, Kata Brantai, dan Berdiri Bersama	10 siswa kelas VIII B

8	Jum'at, 18 November 2016	07.00-08.20	Pelatihan IV melatih sikap kepositifan melalui permainan “Angkat Botol, Kalung Kertas, dan Terjerat Tali”	10 siswa kelas VIII B
9	Jum'at, 25 November 2016	07.00-08.20	Pelatihan V melatih sikap kesamaan melalui permainan “Giring Bola, <i>See Our Feet</i> dan <i>Roll Over</i> ”	10 siswa kelas VIII B
10	Senin, 28 November 2016	07.00-07.40	<i>Posttest</i>	20 siswa kelas VIII B

LAMPIRAN 8

Data *Post Test* Angket Komunikasi Interpersonal

LAMPIRAN 9

Hasil Uji *Wilcoxon Mann Whitney*

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Nilai	40	146.72	20.304	103	189
Kelompok	40	2.50	1.132	1	4

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Nilai	Pretestteksperimen	10	6.85	68.50
	Posttesteksperimen	10	14.15	141.50
	Total	20		

Test Statistics^b

	Nilai
Mann-Whitney U	13.500
Wilcoxon W	68.500
Z	-2.772
Asymp. Sig. (2-tailed)	.006
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.004 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Kelompok

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Nilai	40	146.72	20.304	103	189
Kelompok	40	2.50	1.132	1	4

Ranks

Kelompok		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Nilai	Pretestkontrol	10	11.05	110.50
	Posttestkontrol	10	9.95	99.50
	Total	20		

Test Statistics^b

	Nilai
Mann-Whitney U	44.500
Wilcoxon W	99.500
Z	-.416
Asymp. Sig. (2-tailed)	.677
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.684 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Kelompok

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PretestEkspeimen	10	35	98	133	121.80	12.026
PosttestEksperimen	10	33	131	164	143.40	11.825
PretestKontrol	10	55	134	189	160.70	19.213
PosttestKontrol	10	62	126	188	157.50	16.514
Valid N (listwise)	10					

LAMPIRAN 10

**Daftar Hadir *Pre Test, Post Test*, dan
Pelaksanaan Pelatihan Pengembangan Diri
Melalui Teknik Simulasi dan *Game***

DAFTAR HADIR PRE-TEST
PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI TERHADAP PENINGKATAN KOMUNIKASI
INTERPERSONAL SISWA

Jum'at, 14 Oktober 2016

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	KELAS	TANDA TANGAN
1	AVS	Perempuan	VIII B	1.
2	RAR	Perempuan	VIII B	2.
3	WA	Perempuan	VIII B	3.
4	EWN	Perempuan	VIII B	4.
5	ANK	Perempuan	VIII B	5.
6	SNA	Perempuan	VIII B	6.
7	SDL	Perempuan	VIII B	7.
8	MRI	L	VIII B	8.
9	MAN	L	VIII B	9.
10	AV	L	VIII B	10.
11	NAK	L	VIII B	11.
12	NRE	L	VIII B	12.
13	KIP	L	VIII B	13.
14	MRS	L	VIII B	14.
15	AIH	L	VIII B	15.
16	MH	L	VIII B	16.
17	RAB	L	VIII B	17.
18	AP	L	VIII A	18.

138

19	ADH	P		19. <i>Edut</i>
20	EKN	P		20. <i>fund</i>

DAFTAR HADIR POST-TEST
PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI TERHADAP PENINGKATAN KOMUNIKASI
INTERPERSONAL SISWA

Sabtu, 26 November 2016

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	KELAS	TANDA TANGAN
1	NAK	L	VIII B	1.
2	RAB	L	VIII B	2.
3	NRE	L	VIII B	3.
4	KIP	L	VIII B	4.
5	MRS	L	VIII B	5.
6	MAN	L	VIII B	6.
7	AV	L	VIII B	7.
8	MRI	L	VIII B	8.
9	WA	P	8B	9.
10	SDL	P	VIII B	10.
11	RAR	P	VIII B	11.
12	SNA	P	VIII B	12.
13	ANK	P	VIII B	13.
14	EW	P	VIII B	14.
15	AVS	P	VIII B	15.
16	AIH	L	VIII B	16.
17	MH	L	VIII B	17.
18	AP	P	VIII A	18.

140

19	EKN	P	19. <i>Just</i>
20	ADH	P	20. <i>Elul</i>

DAFTAR HADIR PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI

NO	NAMA	PERTEMUAN I (21/10/2016)	PERTEMUAN II (04/11/2016)	PERTEMUAN III (11/11/2016)	PERTEMUAN IV (15/11/2016)	PERTEMUAN V (18/11/2016)	PERTEMUAN VI (25/11/2016)
1	ANK						
2	AIH						
3	EW						
4	KIP						
5	MAN						
6	MH						
7	MRI						
8	MRS						

9	RAB						
10	SDL						

LAMPIRAN 11

Dokumentasi Kegiatan Pelaksanaan Pelatihan Pengembangan Diri Melalui Teknik Simulasi dan *Game*

DOKUMENTASI



Try Out



Pretest



Klasikal



Treatment



Treatment II



Treatment III



Treatment IV



Treatment V