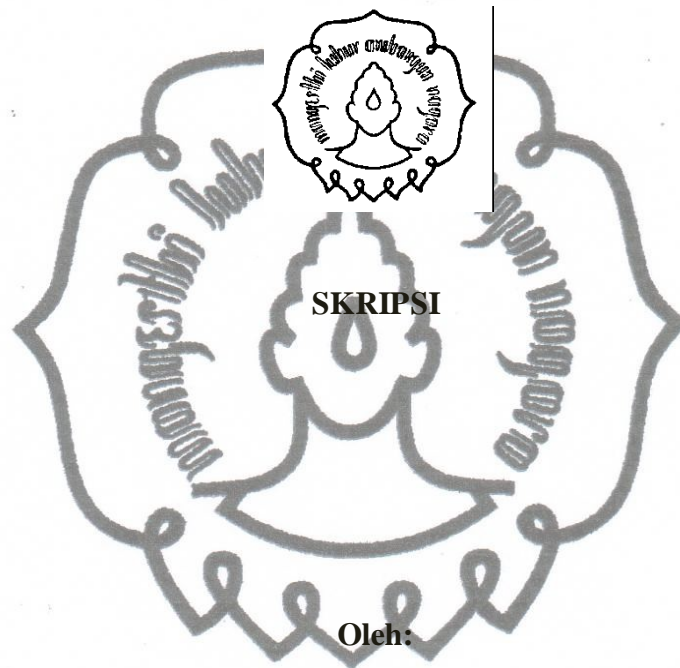


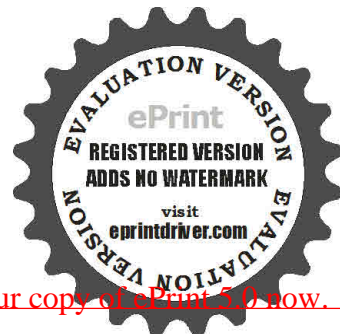
**EFEKTIVITAS *ASSERTIVENESS TRAINING*
UNTUK MENINGKATKAN KETRAMPILAN KOMUNIKASI ASERTIF
PADA SISWA SMA AL ISLAM 1 SURAKARTA**



Oleh:
MUYA BARIDA
K3108040

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

Juli 2012
commit to user



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muya Barida
NIM : K3108040
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Lembaga Asal : FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “EFEKTIVITAS ASSERTIVENESS TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KETRAMPILAN KOMUNIKASI ASERTIF PADA SISWA SMA AL ISLAM 1 SURAKARTA” merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Juli 2012

Yang membuat pernyataan,

Muya Barida



**EFEKTIVITAS ASSERTIVENESS TRAINING
UNTUK MENINGKATKAN KETRAMPILAN KOMUNIKASI ASERTIF
PADA SISWA SMA AL ISLAM 1 SURAKARTA**

Oleh:
MUYA BARIDA
K3108040

Skripsi

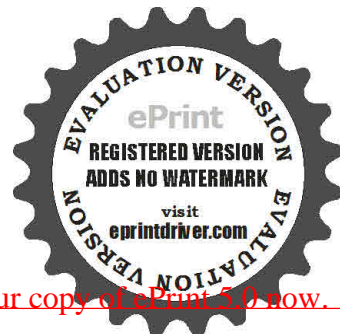
**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

Juli 2012

commit to user

iii



PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.



Surakarta, Juli 2012

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dr. Asrowi, M.Pd

NIP 195508081985031002

Dra. Salmah Lilik, M.Si

NIP 194904151981032002



PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Hari : Rabu
Tanggal : 25 Juli 2012

Tim Penguji Skripsi
Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Rusdiana Indianto, M.Pd

Sekretaris : Dra. Siti Mardiyati, M.Si

Anggota I : Dr. Asrowi, M.Pd

Anggota II : Dra. Salmah Lilik, M.Si

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret
Pembantu Dekan I,

Prof. Dr. rer.nat. H. Sajidan, M.Si.
NIP 196604151991031002

commit to user
v



MOTTO

- ❖ "...niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan." (Q.S Al Mujâdilah: 11)
- ❖ "Insya Allah, *Nothing is Impossible*." (Q.S Yasin: 82)
- ❖ "Jika seseorang melangkah maju dengan penuh kepercayaan diri menuju apa yang ia impikan, maka ia akan menemukan keberhasilan dengan cara yang tidak disangka-sangka." (Henry David Thoreau)
- ❖ "Biarkanlah masa lalu menjadi pembelajaran yang baik. Hadapilah kehidupan saat ini dan berikhtirlah untuk masa depan. Karena waktu terlalu berharga untuk tidak digunakan berkarya." (Penulis)
- ❖ "*Live is Art*. Jadikan rintangan sebagai kenikmatan untuk mendapatkan kepuasan di akhir perjuangan." (Penulis)

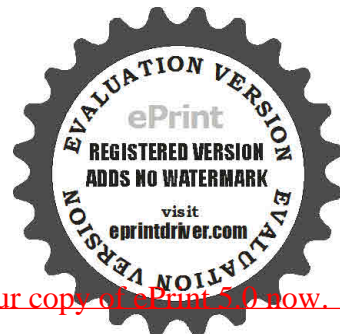


PERSEMBAHAN



Kupersembahkan karya ini kepada:

- Ibu yang telah menjadi penerang ketika gelap, tongkat ketika berjalan, dan teman setia di kala duka maupun bahagia selama hidup ini.
- Ayah yang selalu memberikan motivasi untuk berjuang dan mendukung kemajuan menggali kesuksesan.
- Almarhum Bapak yang mendidik dalam kebaikan dan kedisiplinan selama masih bernafas.
- Keluarga besar yang telah memberikan dukungan untuk menjadi seseorang yang berguna.
- Teman-teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2008.
- Almamater Universitas Sebelas Maret Surakarta yang merupakan kebanggaan dalam menimba ilmu.



KATA PENGANTAR

Bismillâhirrahmânirrahim,

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur penulis haturkan kepada Allah SWT yang telah mencurahkan rahmat, taufiq, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas *Assertiveness Training* untuk Meningkatkan Ketrampilan Komunikasi Asertif pada Siswa SMA Al Islam 1 Surakarta”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

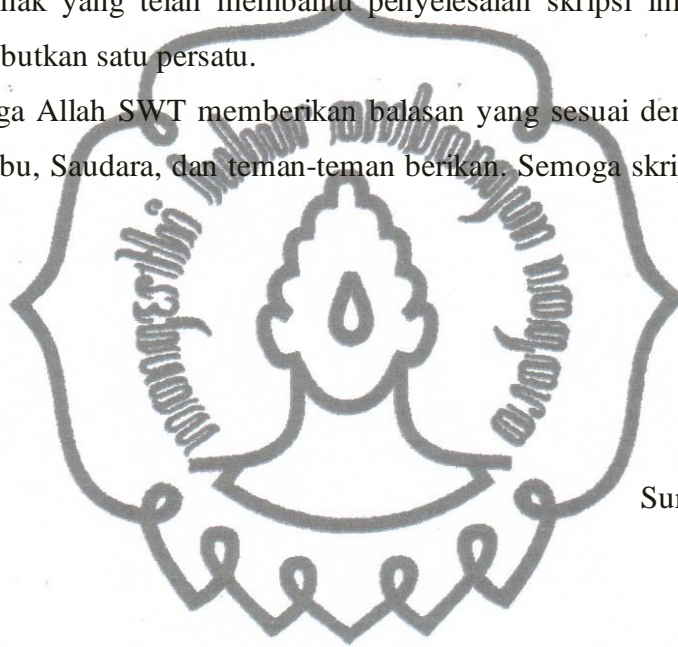
Usaha untuk menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Maka dari itu penulis mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang mendukung dalam penyelesaian skripsi ini, baik dalam bentuk ilmu pengetahuan, do'a, materi, dan waktu khususnya kepada yang terhormat Bapak dan Ibu yang tersebut sebagai berikut:

1. Dra. Siti Mardiyati, M.Si selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Dr. Asrowi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang memberikan bimbingan dan menginspirasi dan meletakkan dasar-dasar keilmuan Bimbingan dan Konseling.
3. Dra. Salmah Lilik, M.Si selaku Dosen Pembimbing II yang memberikan motivasi serta arahan penyusunan skripsi.
4. Bapak-Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan semangat dan bimbingan, solusi terhadap hambatan yang penulis hadapi dalam penulisan skripsi, dan berbagai sumber ilmu serta informasi yang mendukung penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan kasih sayang, dukungan, nasihat, dan mendoakan penulis selama menempuh studi dan perjalanan karier, serta menyelesaikan skripsi ini.



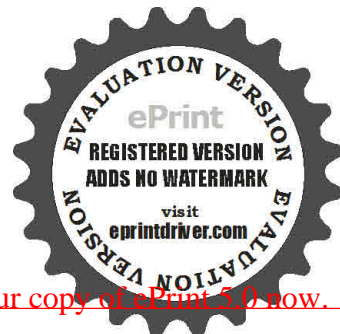
6. Drs. Riyanto dan Dra. Diniyah selaku Guru Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bimbingan dan kemudahan selama penelitian.
7. Teman-teman Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2008, 2009, 2010, dan 2011 yang memberikan motivasi, kebersamaan, persahabatan, dan kenangan yang manis.
8. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang sesuai dengan bantuan yang telah Bapak-Ibu, Saudara, dan teman-teman berikan. Semoga skripsi ini bermanfaat. Amin.



Surakarta, Juli 2012

Penulis



ABSTRAK

Muya Barida. **EFEKTIVITAS *ASSERTIVENESS TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN KETRAMPILAN KOMUNIKASI ASERTIF PADA SISWA SMA AL ISLAM 1 SURAKARTA.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Juli 2012.

Ketrampilan komunikasi asertif merupakan kemampuan untuk menyatakan perasaan dan pemikiran secara tegas dan jujur tanpa mengganggu hak orang lain baik secara verbal maupun non-verbal. Perilaku siswa yang takut mengecewakan orang lain, takut jika akhirnya dirinya tidak lagi disukai ataupun diterima, dan tidak ingin membuat orang lain sakit hati membuat siswa merasa sulit untuk mengkomunikasikan pikiran dan perasaan secara asertif. Untuk mengatasi masalah ini, peneliti melakukan *Assertiveness Training* untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam berkomunikasi secara asertif.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *Assertiveness Training* terhadap peningkatan ketrampilan komunikasi asertif. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development*, metode penelitian eksperimen dengan jenis pra-eksperimental dan desain penelitian *One Group Pretest-posttest Design*.

Subjek penelitian dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa dari kelas XI IPA 3 SMA Al Islam 1 Surakarta. Subjek diperoleh berdasarkan instrumen angket yang disebarkan kepada 40 siswa, yaitu siswa yang memperoleh hasil skor di bawah rata-rata kemampuan komunikasi asertif. Pelaksanaan penelitian, subjek mengisi skala angket ketrampilan komunikasi asertif untuk mengetahui kondisi ketrampilan komunikasi asertif subjek sebelum diberi intervensi. Kemudian subjek diberikan intervensi selama tiga kali pertemuan berupa materi *Assertiveness Training* yang dikemas dalam bentuk modul. Setelah itu, subjek mengisi skala angket ketrampilan komunikasi asertif untuk mengetahui perubahan setelah diberi intervensi.

Berdasarkan hasil pemberian pretest, diperoleh skor rata-rata 130,3 sedangkan hasil pemberian posttest diperoleh skor rata-rata 140,8. Hal ini dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami peningkatan ketrampilan komunikasi asertif. Selanjutnya berdasarkan hasil analisis kuantitatif dengan uji Mann-Whitney U diperoleh nilai z hitung sebesar -2,981 dan probabilitas (p) 0,003 ($\alpha < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Assertiveness Training* terhadap peningkatan ketrampilan komunikasi asertif siswa. Berdasarkan uji Wilcoxon T diperoleh nilai z hitung sebesar -3,922 dan probabilitas (p) 0,000 ($\alpha < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa *Assertiveness Training* efektif untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif siswa.

Kata Kunci: *Assertiveness Training*, Ketrampilan Komunikasi Asertif

commit to user
x



ABSTRACT

Muya Barida. **EFFECTIVENESS OF ASSERTIVENESS TRAINING TO IMPROVE ASSERTIVE COMMUNICATION SKILLS IN STUDENTS SMA AL ISLAM 1 SURAKARTA.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. July 2012.

Assertive communication skills is the ability to express feelings and thoughts clearly and honestly without interfering with the rights of others both verbally and non-verbal. Behavior of students who are afraid of disappointing others, feared that eventually he no longer liked or accepted, and don't want to hurt someone else make the students feel it difficult to communicate assertive thoughts and feelings. To overcome this problem, researchers conducted assertiveness training to improve students' skills in assertive communication.

The purpose of this study was to determine the effectiveness of assertiveness training to improve assertive communication skills. This research use the Research and Development approach, experimental research methods to the type of Pre-Experiment, and One Group Pretest-Posttest study design.

The research subjects in this study amounted to 20 students of class XI IPA 3 SMA Al Islam 1 Surakarta. The subject is obtained based on a questionnaire instrument distributed to 40 students, the students who obtained the average below scores of assertive communication skills. Implementation of the study, subjects filled out a assertive communication skills questionnaire scale to determine the condition of the subject assertive communication skills before being treated. Then the subjects were given treatment for three sessions of assertiveness training material that is packaged in a module. After that, the subjects filled out a assertive communication skills questionnaire scale to find out the changes after a given treatment.

Based on the results of pretest administration, earned average scores 130.3, while the average score obtained by giving posttest 140.8. It can be concluded that students' assertive communication skills improved. Furthermore, based on the results of quantitative analysis by Mann-Whitney U test is obtained z values -2.981 and probability (p) 0.003 ($\alpha < 0.05$), we can conclude that there is influence of assertiveness training to improve students' assertive communication skills. Based on Wilcoxon T test is obtained z values -3.922 and probability (p) 0.000 ($\alpha < 0.05$), it can be concluded that Assertiveness Training effective to improve students' assertive communication skills.

Keywords: Assertiveness Training, Assertive Communication Skills



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
HALAMAN ABSTRAKSI	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR BAGAN	xvii
DAFTAR GRAFIK	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat teoritis	9
2. Manfaat praktis	10
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Tinjauan Pustaka	11
1. Komunikasi Asertif	11
a. Konsep Dasar Komunikasi Asertif	11
b. Aspek-Aspek Komunikasi Asertif	17

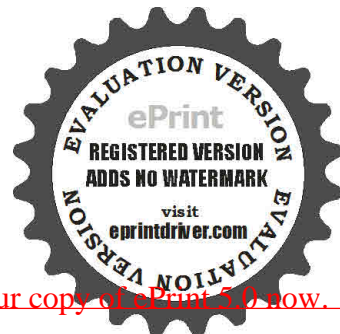
commit to user
xii



c. Faktor-Faktor Komunikasi Asertif	18
d. Ciri-Ciri Komunikasi Asertif.....	19
e. Manfaat Komunikasi Asertif	20
2. Perkembangan Remaja	22
3. Assertiveness Training	26
a. Terapi Behavioral	26
b. Konsep Dasar Assertiveness Training.....	29
c. Manfaat Assertiveness Training	30
d. Prosedur Assertiveness Training	31
B. Kerangka Pemikiran	34
C. Hipotesis	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Subjek Penelitian	40
D. Jenis Penelitian	40
E. Teknik Pengumpulan Data	42
F. Pengembangan Instrumen	44
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	47
H. Prosedur Penelitian	48
I. Metode Analisis Data	53
BAB IV PROSES DAN HASIL PENELITIAN	
A. Proses dan Hasil Penelitian	54
1. Tahap Studi Pendahuluan	54
2. Tahap Merancang Model	71
3. Tahap Pengembangan Model	72
4. Uji Rasional Kelayakan Model	73
5. Revisi Model	77
6. Uji Coba Terbatas	77



7. Uji Efektivitas Model	78
B. Pembahasan Hasil Penelitian	104
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	108
B. Saran	110
DAFTAR PUSTAKA	112

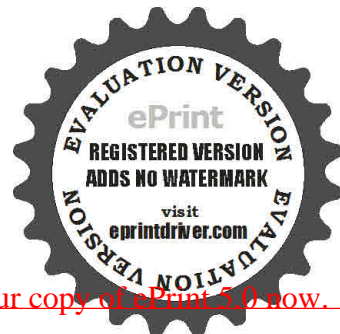


DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Posisi kehidupan orang asertif vs tidak asertif	14
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian	39
Tabel 3.2 Nilai Pernyataan Skala	44
Tabel 3.3 Hasil Uji Cronbach's Alpha	48
Tabel 4.1 Profil awal Compliance	56
Tabel 4.2 Profil Awal Duration of Reply	58
Tabel 4.3 Profil Awal Loudness	59
Tabel 4.4 Profil Awal Request for New Behavior	60
Tabel 4.5 Profil Awal Affect	61
Tabel 4.6 Profil Awal Latency of Response	62
Tabel 4.7 Profil Awal Kontak Mata	64
Tabel 4.8 Profil Awal Ekspresi Muka	65
Tabel 4.9 Profil Awal Jarak Fisik	66
Tabel 4.10 Profil Awal Sikap Badan	68
Tabel 4.11 Profil Awal Isyarat Tubuh	69
Tabel 4.12 Daftar Distribusi Frekuensi	70
Tabel 4.13 Perubahan Compliance	84
Tabel 4.14 Perubahan Duration of Reply	85
Tabel 4.15 Perubahan Loudness	86
Tabel 4.16 Perubahan Request for New Behavior	87
Tabel 4.17 Perubahan Affect	89
Tabel 4.18 Perubahan Latency of Response	90
Tabel 4.19 Perubahan Kontak Mata	92
Tabel 4.20 Perubahan Ekspresi Muka	93
Tabel 4.21 Perubahan Jarak Fisik	94



Tabel 4.22	Perubahan Sikap Badan	96
Tabel 4.23	Perubahan Isyarat Tubuh	97
Tabel 4.24	Hasil Pre-test dan Post-test	98
Tabel 4.25	Gain Score	100
Tabel 4.26	Hasil Uji Mann-Whitney U	101
Tabel 4.27	Hasil Uji Wilcoxon T	102



DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
Bagan 2.1 Kerangka Pemikiran	35
Bagan 3.1 Pemberian Intervensi (<i>Assertiveness Training</i>)	42
Bagan 3.2 Siklus R & D	52



DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
Grafik 4.1 Profil awal Compliance	57
Grafik 4.2 Profil Awal Duration of Reply	58
Grafik 4.3 Profil Awal Loudness	59
Grafik 4.4 Profil Awal Request for New Behavior	60
Grafik 4.5 Profil Awal Affect	61
Grafik 4.6 Profil Awal Latency of Response	63
Grafik 4.7 Profil Awal Kontak Mata	64
Grafik 4.8 Profil Awal Ekspresi Muka	66
Grafik 4.9 Profil Awal Jarak Fisik	67
Grafik 4.10 Profil Awal Sikap Badan	68
Grafik 4.11 Profil Awal Isyarat Tubuh	70
Grafik 4.12 Perubahan Compliance	84
Grafik 4.13 Perubahan Duration of Reply	85
Grafik 4.14 Perubahan Loudness	87
Grafik 4.15 Perubahan Request for New Behavior	88
Grafik 4.16 Perubahan Affect	89
Grafik 4.17 Perubahan Latency of Response	91
Grafik 4.18 Perubahan Kontak Mata	92
Grafik 4.19 Perubahan Ekspresi Muka	94
Grafik 4.20 Perubahan Jarak Fisik	95
Grafik 4.21 Perubahan Sikap Badan	96
Grafik 4.22 Perubahan Isyarat Tubuh	97
Grafik 4.23 Perbedaan Pre-test dan Post-test	99



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1	Indikator Aspek Variabel Penelitian 116
Lampiran 2	Distribusi Nomor Item Angket 117
Lampiran 3	Item Pernyataan Angket 118
Lampiran 4	Angket Siswa 120
Lampiran 5	Pedoman Wawancara 123
Lampiran 6	Lembar Evaluasi Modul 124
Lampiran 7	Lembar Form Penilaian 125
Lampiran 8	Lembar Observasi 127
Lampiran 9	Lembar Evaluasi Training 128
Lampiran 10	Data Subjek Uji Coba Skala 129
Lampiran 11	Tabulasi Uji Coba Skala 130
Lampiran 12	Skor Subjek Penelitian 131
Lampiran 13	Tabulasi Uji Coba Modul 132
Lampiran 14	Tabel Distribusi Skor Uji Validitas dan Reliabilitas 133
Lampiran 15	Data Hasil Pretest dan Posttest 135
Lampiran 16	Analisis Skor Per-Aspek 137
Lampiran 17	Uji Validitas 138
Lampiran 18	Uji Reliabilitas 156
Lampiran 20	Uji Hipotesis 157
Lampiran 21	Uji Hipotesis 158
Lampiran 22	Slide Training 161
Lampiran 23	Dokumentasi 165
Lampiran 24	Surat-Surat 169



ABSTRAK

Muya Barida. **EFEKTIVITAS ASSERTIVENESS TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KETRAMPILAN KOMUNIKASI ASERTIF PADA SISWA SMA AL ISLAM 1 SURAKARTA.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Juli 2012.

Ketrampilan komunikasi asertif merupakan kemampuan untuk menyatakan perasaan dan pemikiran secara tegas dan jujur tanpa mengganggu hak orang lain baik secara verbal maupun non-verbal. Perilaku siswa yang takut mengecewakan orang lain, takut jika akhirnya dirinya tidak lagi disukai ataupun diterima, dan tidak ingin membuat orang lain sakit hati membuat siswa merasa sulit untuk mengkomunikasikan pikiran dan perasaan secara asertif. Untuk mengatasi masalah ini, peneliti melakukan *Assertiveness Training* untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam berkomunikasi secara asertif.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *Assertiveness Training* terhadap peningkatan ketrampilan komunikasi asertif. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development*, metode penelitian eksperimen dengan jenis pra-eksperimental dan desain penelitian *One Group Pretest-posttest Design*.

Subjek penelitian dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa dari kelas XI IPA 3 SMA Al Islam 1 Surakarta. Subjek diperoleh berdasarkan instrumen angket yang disebarakan kepada 40 siswa, yaitu siswa yang memperoleh hasil skor di bawah rata-rata kemampuan komunikasi asertif. Pelaksanaan penelitian, subjek mengisi skala angket ketrampilan komunikasi asertif untuk mengetahui kondisi ketrampilan komunikasi asertif subjek sebelum diberi intervensi. Kemudian subjek diberikan intervensi selama tiga kali pertemuan berupa materi *Assertiveness Training* yang dikemas dalam bentuk modul. Setelah itu, subjek mengisi skala angket ketrampilan komunikasi asertif untuk mengetahui perubahan setelah diberi intervensi.

Berdasarkan hasil pemberian pretest, diperoleh skor rata-rata 130,3 sedangkan hasil pemberian posttest diperoleh skor rata-rata 140,8. Hal ini dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami peningkatan ketrampilan komunikasi asertif. Selanjutnya berdasarkan hasil analisis kuantitatif dengan uji Mann-Whitney U diperoleh nilai z hitung sebesar -2,981 dan probabilitas (p) 0,003 ($\alpha < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Assertiveness Training* terhadap peningkatan ketrampilan komunikasi asertif siswa. Berdasarkan uji Wilcoxon T diperoleh nilai z hitung sebesar -3,922 dan probabilitas (p) 0,000 ($\alpha < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa *Assertiveness Training* efektif untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif siswa.

Kata Kunci: Assertiveness Training, Ketrampilan Komunikasi Asertif

commit to user



ABSTRACT

Muya Barida. **EFFECTIVENESS OF ASSERTIVENESS TRAINING TO IMPROVE ASSERTIVE COMMUNICATION SKILLS IN STUDENTS SMA AL ISLAM 1 SURAKARTA.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. July 2012.

Assertive communication skills is the ability to express feelings and thoughts clearly and honestly without interfering with the rights of others both verbally and non-verbal. Behavior of students who are afraid of disappointing others, feared that eventually he no longer liked or accepted, and don't want to hurt someone else make the students feel it difficult to communicate assertive thoughts and feelings. To overcome this problem, researchers conducted assertiveness training to improve students' skills in assertive communication.

The purpose of this study was to determine the effectiveness of assertiveness training to improve assertive communication skills. This research use the Research and Development approach, experimental research methods to the type of Pra-Experiment, and One Group Pretest-Posttest study design.

The research subjects in this study amounted to 20 students of class XI IPA 3 SMA Al Islam 1 Surakarta. The subject is obtained based on a questionnaire instrument distributed to 40 students, the students who obtained the average below scores of assertive communication skills. Implementation of the study, subjects filled out a assertive communication skills questionnaire scale to determine the condition of the subject assertive communication skills before being treated. Then the subjects were given treatment for three sessions of assertiveness training material that is packaged in a module. After that, the subjects filled out a assertive communication skills questionnaire scale to find out the changes after a given treatment.

Based on the results of pretest administration, earned average scores 130.3, while the average score obtained by giving posttest 140.8. It can be concluded that students' assertive communication skills improved. Furthermore, based on the results of quantitative analysis by Mann-Whitney U test is obtained z values -2.981 and probability (p) 0.003 ($\alpha < 0.05$), we can conclude that there is influence of assertiveness training to improve students' assertive communication skills. Based on Wilcoxon T test is obtained z values -3.922 and probability (p) 0.000 ($\alpha < 0.05$), it can be concluded that Assertiveness Training effective to improve students' assertive communication skills.

Keywords: Assertiveness Training, Assertive Communication Skills

commit to user



Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan hasil studi *Assertiveness Training* untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif pada siswa SMA Al Islam 1 Surakarta dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Hasil studi pendahuluan tentang ketrampilan komunikasi asertif siswa SMA Al Islam 1 Surakarta, mengindikasikan perlunya peningkatkan ketrampilan komunikasi asertif. Upaya ini untuk mengatasi permasalahan ketrampilan komunikasi siswa, yang ditandai dengan siswa yang pasif selama proses pembelajaran berlangsung, tidak ada diskusi kelompok atau pembentukan kelompok belajar, malu dalam berkomunikasi dengan teman-teman yang berbeda kelas, takut bertanya kepada Guru ketika menerangkan materi pelajaran, dan kurang berani menyanggah pendapat yang salah dengan maksud menjaga perasaan temannya. Upaya peningkatan ketrampilan komunikasi asertif siswa, dilakukan dengan pemberian *Assertiveness Training*.
2. Ketrampilan komunikasi asertif terdiri dari dua aspek, yaitu aspek verbal dan non-verbal. Aspek verbal meliputi kemampuan untuk mengatakan tidak, lamanya waktu dalam berkomunikasi, kejelasan suara dalam berbicara, kemampuan memberikan saran dan mengeluarkan perasaan sesuai keadaan diri, kemampuan mengelola emosi ketika berbicara, dan jarak untuk merespon perkataan orang lain. Sedangkan aspek non-verbal meliputi kemampuan untuk memandang lawan bicara atau orang lain yang dijumpai, memperlihatkan ekspresi yang sesuai dengan perasaan yang dialami, jarak yang tidak terlalu dekat dan tidak terlalu jauh ketika berbicara, sikap badan ketika berbicara dengan berdiri atau duduk tegak dan tinggi, dan kemampuan menggunakan bahasa tubuh yang sesuai dengan apa yang dikatakan. Berdasarkan hasil penyebaran angket untuk mengetahui subjek yang perlu diberikan intervensi berupa *Assertiveness Training* dalam meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif, ketrampilan asertif subjek penelitian sebelum diberi intervensi berada pada kategori rendah dan sedang. Hal ini dapat diketahui pada hasil analisis pretest.
3. Upaya untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif melalui *Assertiveness Training* dilakukan selama tiga kali pertemuan, dalam enam sesi training. Pertemuan pertama berupa pembahasan mengenai hakikat ketrampilan komunikasi asertif. Hal ini perlu disampaikan kepada siswa karena berdasarkan apersepsi siswa, mereka belum mengetahui

commit to user



komunikasi asertif. Pertemuan kedua dan ketiga merupakan pelaksanaan *Assertiveness Training* melalui berbagai teknik, yaitu dengan permainan, role play, dan modeling.

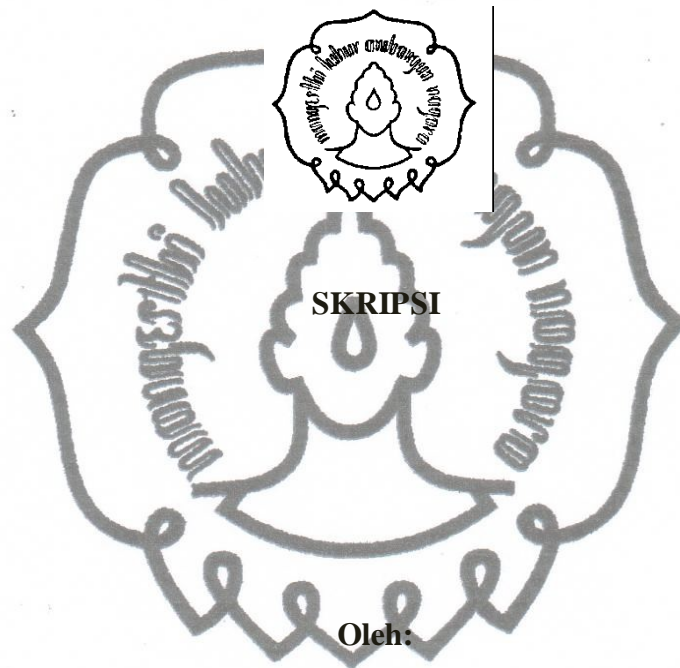
4. Berdasarkan analisis skor posttest, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Assertiveness Training* terhadap peningkatan ketrampilan komunikasi asertif siswa. Hal ini dapat diketahui dari hasil analisis Uji Mann-Whitney U (U Test).
5. *Assertiveness Training* efektif dalam meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif siswa. Hal ini dapat diketahui dari hasil analisis uji Wilcoxon T Test.



commit to user



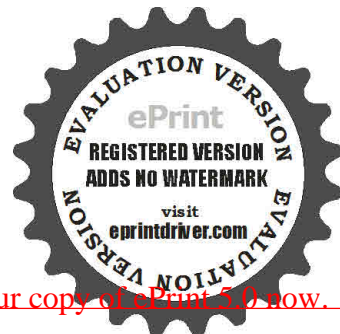
**EFEKTIVITAS *ASSERTIVENESS TRAINING*
UNTUK MENINGKATKAN KETRAMPILAN KOMUNIKASI ASERTIF
PADA SISWA SMA AL ISLAM 1 SURAKARTA**



Oleh:
MUYA BARIDA
K3108040

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

Juli 2012
commit to user



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muya Barida
NIM : K3108040
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Lembaga Asal : FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta

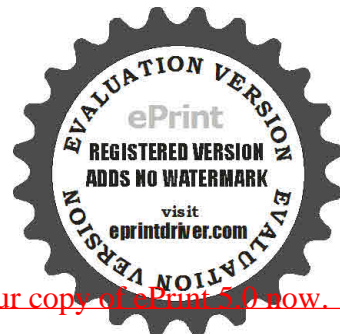
menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “EFEKTIVITAS ASSERTIVENESS TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KETRAMPILAN KOMUNIKASI ASERTIF PADA SISWA SMA AL ISLAM 1 SURAKARTA” merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Juli 2012

Yang membuat pernyataan,

Muya Barida



**EFEKTIVITAS ASSERTIVENESS TRAINING
UNTUK MENINGKATKAN KETRAMPILAN KOMUNIKASI ASERTIF
PADA SISWA SMA AL ISLAM 1 SURAKARTA**

Oleh:
MUYA BARIDA
K3108040

Skripsi

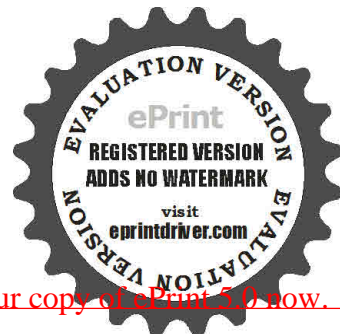
**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

Juli 2012

commit to user

iii



PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.



Surakarta, Juli 2012

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dr. Asrowi, M.Pd

Dra. Salmah Lilik, M.Si

NIP 195508081985031002

NIP 194904151981032002



PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Hari : Rabu
Tanggal : 25 Juli 2012

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Rusdiana Indianto, M.Pd _____

Sekretaris : Dra. Siti Mardiyati, M.Si _____

Anggota I : Dr. Asrowi, M.Pd _____

Anggota II : Dra. Salmah Lilik, M.Si _____

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret
Pembantu Dekan I,

Prof. Dr. rer.nat. H. Sajidan, M.Si.

NIP 196604151991031002

commit to user
v



MOTTO

- ❖ "...niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan." (Q.S Al Mujâdilah: 11)
- ❖ "Insya Allah, *Nothing is Impossible*." (Q.S Yasin: 82)
- ❖ "Jika seseorang melangkah maju dengan penuh kepercayaan diri menuju apa yang ia impikan, maka ia akan menemukan keberhasilan dengan cara yang tidak disangka-sangka." (Henry David Thoreau)
- ❖ "Biarkanlah masa lalu menjadi pembelajaran yang baik. Hadapilah kehidupan saat ini dan berikhtirlah untuk masa depan. Karena waktu terlalu berharga untuk tidak digunakan berkarya." (Penulis)
- ❖ "*Live is Art*. Jadikan rintangan sebagai kenikmatan untuk mendapatkan kepuasan di akhir perjuangan." (Penulis)



PERSEMBAHAN



Kupersembahkan karya ini kepada:

- Ibu yang telah menjadi penerang ketika gelap, tongkat ketika berjalan, dan teman setia di kala duka maupun bahagia selama hidup ini.
- Ayah yang selalu memberikan motivasi untuk berjuang dan mendukung kemajuan menggali kesuksesan.
- Almarhum Bapak yang mendidik dalam kebaikan dan kedisiplinan selama masih bernafas.
- Keluarga besar yang telah memberikan dukungan untuk menjadi seseorang yang berguna.
- Teman-teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2008.
- Almamater Universitas Sebelas Maret Surakarta yang merupakan kebanggaan dalam menimba ilmu.



KATA PENGANTAR

Bismillâhirrahmânirrahim,

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur penulis haturkan kepada Allah SWT yang telah mencurahkan rahmat, taufiq, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas *Assertiveness Training* untuk Meningkatkan Ketrampilan Komunikasi Asertif pada Siswa SMA Al Islam 1 Surakarta”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

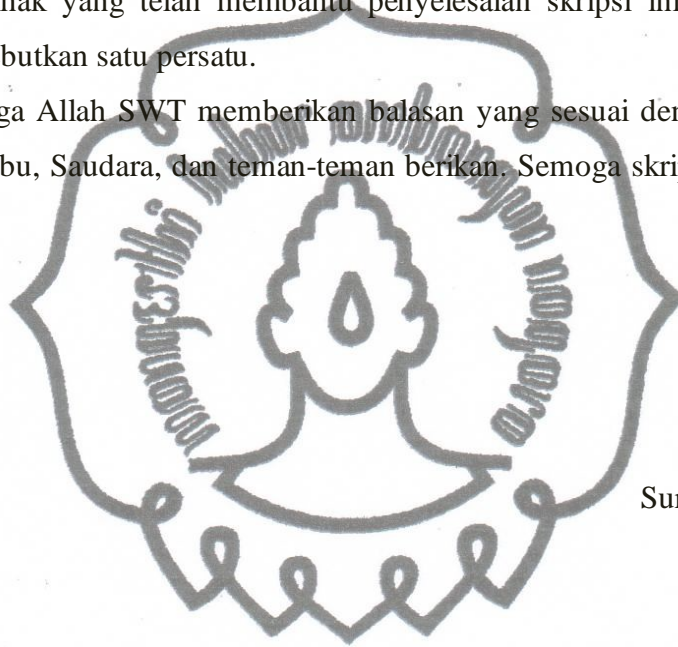
Usaha untuk menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Maka dari itu penulis mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang mendukung dalam penyelesaian skripsi ini, baik dalam bentuk ilmu pengetahuan, do'a, materi, dan waktu khususnya kepada yang terhormat Bapak dan Ibu yang tersebut sebagai berikut:

1. Dra. Siti Mardiyati, M.Si selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Dr. Asrowi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang memberikan bimbingan dan menginspirasi dan meletakkan dasar-dasar keilmuan Bimbingan dan Konseling.
3. Dra. Salmah Lilik, M.Si selaku Dosen Pembimbing II yang memberikan motivasi serta arahan penyusunan skripsi.
4. Bapak-Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan semangat dan bimbingan, solusi terhadap hambatan yang penulis hadapi dalam penulisan skripsi, dan berbagai sumber ilmu serta informasi yang mendukung penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan kasih sayang, dukungan, nasihat, dan mendoakan penulis selama menempuh studi dan perjalanan karier, serta menyelesaikan skripsi ini.



6. Drs. Riyanto dan Dra. Diniyah selaku Guru Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bimbingan dan kemudahan selama penelitian.
7. Teman-teman Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2008, 2009, 2010, dan 2011 yang memberikan motivasi, kebersamaan, persahabatan, dan kenangan yang manis.
8. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang sesuai dengan bantuan yang telah Bapak-Ibu, Saudara, dan teman-teman berikan. Semoga skripsi ini bermanfaat. Amin.



Surakarta, Juli 2012

Penulis



ABSTRAK

Muya Barida. **EFEKTIVITAS *ASSERTIVENESS TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN KETRAMPILAN KOMUNIKASI ASERTIF PADA SISWA SMA AL ISLAM 1 SURAKARTA.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Juli 2012.

Ketrampilan komunikasi asertif merupakan kemampuan untuk menyatakan perasaan dan pemikiran secara tegas dan jujur tanpa mengganggu hak orang lain baik secara verbal maupun non-verbal. Perilaku siswa yang takut mengecewakan orang lain, takut jika akhirnya dirinya tidak lagi disukai ataupun diterima, dan tidak ingin membuat orang lain sakit hati membuat siswa merasa sulit untuk mengkomunikasikan pikiran dan perasaan secara asertif. Untuk mengatasi masalah ini, peneliti melakukan *Assertiveness Training* untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam berkomunikasi secara asertif.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *Assertiveness Training* terhadap peningkatan ketrampilan komunikasi asertif. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development*, metode penelitian eksperimen dengan jenis pra-eksperimental dan desain penelitian *One Group Pretest-posttest Design*.

Subjek penelitian dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa dari kelas XI IPA 3 SMA Al Islam 1 Surakarta. Subjek diperoleh berdasarkan instrumen angket yang disebarkan kepada 40 siswa, yaitu siswa yang memperoleh hasil skor di bawah rata-rata kemampuan komunikasi asertif. Pelaksanaan penelitian, subjek mengisi skala angket ketrampilan komunikasi asertif untuk mengetahui kondisi ketrampilan komunikasi asertif subjek sebelum diberi intervensi. Kemudian subjek diberikan intervensi selama tiga kali pertemuan berupa materi *Assertiveness Training* yang dikemas dalam bentuk modul. Setelah itu, subjek mengisi skala angket ketrampilan komunikasi asertif untuk mengetahui perubahan setelah diberi intervensi.

Berdasarkan hasil pemberian pretest, diperoleh skor rata-rata 130,3 sedangkan hasil pemberian posttest diperoleh skor rata-rata 140,8. Hal ini dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami peningkatan ketrampilan komunikasi asertif. Selanjutnya berdasarkan hasil analisis kuantitatif dengan uji Mann-Whitney U diperoleh nilai z hitung sebesar -2,981 dan probabilitas (p) 0,003 ($\alpha < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Assertiveness Training* terhadap peningkatan ketrampilan komunikasi asertif siswa. Berdasarkan uji Wilcoxon T diperoleh nilai z hitung sebesar -3,922 dan probabilitas (p) 0,000 ($\alpha < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa *Assertiveness Training* efektif untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif siswa.

Kata Kunci: Assertiveness Training, Ketrampilan Komunikasi Asertif

commit to user
x



ABSTRACT

Muya Barida. **EFFECTIVENESS OF ASSERTIVENESS TRAINING TO IMPROVE ASSERTIVE COMMUNICATION SKILLS IN STUDENTS SMA AL ISLAM 1 SURAKARTA.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. July 2012.

Assertive communication skills is the ability to express feelings and thoughts clearly and honestly without interfering with the rights of others both verbally and non-verbal. Behavior of students who are afraid of disappointing others, feared that eventually he no longer liked or accepted, and don't want to hurt someone else make the students feel it difficult to communicate assertive thoughts and feelings. To overcome this problem, researchers conducted assertiveness training to improve students' skills in assertive communication.

The purpose of this study was to determine the effectiveness of assertiveness training to improve assertive communication skills. This research use the Research and Development approach, experimental research methods to the type of Pre-Experiment, and One Group Pretest-Posttest study design.

The research subjects in this study amounted to 20 students of class XI IPA 3 SMA Al Islam 1 Surakarta. The subject is obtained based on a questionnaire instrument distributed to 40 students, the students who obtained the average below scores of assertive communication skills. Implementation of the study, subjects filled out a assertive communication skills questionnaire scale to determine the condition of the subject assertive communication skills before being treated. Then the subjects were given treatment for three sessions of assertiveness training material that is packaged in a module. After that, the subjects filled out a assertive communication skills questionnaire scale to find out the changes after a given treatment.

Based on the results of pretest administration, earned average scores 130.3, while the average score obtained by giving posttest 140.8. It can be concluded that students' assertive communication skills improved. Furthermore, based on the results of quantitative analysis by Mann-Whitney U test is obtained z values -2.981 and probability (p) 0.003 ($\alpha < 0.05$), we can conclude that there is influence of assertiveness training to improve students' assertive communication skills. Based on Wilcoxon T test is obtained z values -3.922 and probability (p) 0.000 ($\alpha < 0.05$), it can be concluded that Assertiveness Training effective to improve students' assertive communication skills.

Keywords: Assertiveness Training, Assertive Communication Skills



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
HALAMAN ABSTRAKSI	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR BAGAN	xvii
DAFTAR GRAFIK	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat teoritis	9
2. Manfaat praktis	10
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Tinjauan Pustaka	11
1. Komunikasi Asertif	11
a. Konsep Dasar Komunikasi Asertif	11
b. Aspek-Aspek Komunikasi Asertif	17

commit to user
xii



c. Faktor-Faktor Komunikasi Asertif	18
d. Ciri-Ciri Komunikasi Asertif.....	19
e. Manfaat Komunikasi Asertif	20
2. Perkembangan Remaja	22
3. Assertiveness Training	26
a. Terapi Behavioral	26
b. Konsep Dasar Assertiveness Training.....	29
c. Manfaat Assertiveness Training	30
d. Prosedur Assertiveness Training	31
B. Kerangka Pemikiran	34
C. Hipotesis	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Subjek Penelitian	40
D. Jenis Penelitian	40
E. Teknik Pengumpulan Data	42
F. Pengembangan Instrumen	44
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	47
H. Prosedur Penelitian	48
I. Metode Analisis Data	53
BAB IV PROSES DAN HASIL PENELITIAN	
A. Proses dan Hasil Penelitian	54
1. Tahap Studi Pendahuluan	54
2. Tahap Merancang Model	71
3. Tahap Pengembangan Model	72
4. Uji Rasional Kelayakan Model	73
5. Revisi Model	77
6. Uji Coba Terbatas	77



7. Uji Efektivitas Model	78
B. Pembahasan Hasil Penelitian	104
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	108
B. Saran	110
DAFTAR PUSTAKA	112



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Posisi kehidupan orang asertif vs tidak asertif	14
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian	39
Tabel 3.2 Nilai Pernyataan Skala	44
Tabel 3.3 Hasil Uji Cronbach's Alpha	48
Tabel 4.1 Profil awal Compliance	56
Tabel 4.2 Profil Awal Duration of Reply	58
Tabel 4.3 Profil Awal Loudness	59
Tabel 4.4 Profil Awal Request for New Behavior	60
Tabel 4.5 Profil Awal Affect	61
Tabel 4.6 Profil Awal Latency of Response	62
Tabel 4.7 Profil Awal Kontak Mata	64
Tabel 4.8 Profil Awal Ekspresi Muka	65
Tabel 4.9 Profil Awal Jarak Fisik	66
Tabel 4.10 Profil Awal Sikap Badan	68
Tabel 4.11 Profil Awal Isyarat Tubuh	69
Tabel 4.12 Daftar Distribusi Frekuensi	70
Tabel 4.13 Perubahan Compliance	84
Tabel 4.14 Perubahan Duration of Reply	85
Tabel 4.15 Perubahan Loudness	86
Tabel 4.16 Perubahan Request for New Behavior	87
Tabel 4.17 Perubahan Affect	89
Tabel 4.18 Perubahan Latency of Response	90
Tabel 4.19 Perubahan Kontak Mata	92
Tabel 4.20 Perubahan Ekspresi Muka	93
Tabel 4.21 Perubahan Jarak Fisik	94



Tabel 4.22	Perubahan Sikap Badan	96
Tabel 4.23	Perubahan Isyarat Tubuh	97
Tabel 4.24	Hasil Pre-test dan Post-test	98
Tabel 4.25	Gain Score	100
Tabel 4.26	Hasil Uji Mann-Whitney U	101
Tabel 4.27	Hasil Uji Wilcoxon T	102



DAFTAR BAGAN

Bagan		Halaman
Bagan 2.1	Kerangka Pemikiran	35
Bagan 3.1	Pemberian Intervensi (<i>Assertiveness Training</i>)	42
Bagan 3.2	Siklus R & D	52



DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
Grafik 4.1 Profil awal Compliance	57
Grafik 4.2 Profil Awal Duration of Reply	58
Grafik 4.3 Profil Awal Loudness	59
Grafik 4.4 Profil Awal Request for New Behavior	60
Grafik 4.5 Profil Awal Affect	61
Grafik 4.6 Profil Awal Latency of Response	63
Grafik 4.7 Profil Awal Kontak Mata	64
Grafik 4.8 Profil Awal Ekspresi Muka	66
Grafik 4.9 Profil Awal Jarak Fisik	67
Grafik 4.10 Profil Awal Sikap Badan	68
Grafik 4.11 Profil Awal Isyarat Tubuh	70
Grafik 4.12 Perubahan Compliance	84
Grafik 4.13 Perubahan Duration of Reply	85
Grafik 4.14 Perubahan Loudness	87
Grafik 4.15 Perubahan Request for New Behavior	88
Grafik 4.16 Perubahan Affect	89
Grafik 4.17 Perubahan Latency of Response	91
Grafik 4.18 Perubahan Kontak Mata	92
Grafik 4.19 Perubahan Ekspresi Muka	94
Grafik 4.20 Perubahan Jarak Fisik	95
Grafik 4.21 Perubahan Sikap Badan	96
Grafik 4.22 Perubahan Isyarat Tubuh	97
Grafik 4.23 Perbedaan Pre-test dan Post-test	99



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1	Indikator Aspek Variabel Penelitian 116
Lampiran 2	Distribusi Nomor Item Angket 117
Lampiran 3	Item Pernyataan Angket 118
Lampiran 4	Angket Siswa 120
Lampiran 5	Pedoman Wawancara 123
Lampiran 6	Lembar Evaluasi Modul 124
Lampiran 7	Lembar Form Penilaian 125
Lampiran 8	Lembar Observasi 127
Lampiran 9	Lembar Evaluasi Training 128
Lampiran 10	Data Subjek Uji Coba Skala 129
Lampiran 11	Tabulasi Uji Coba Skala 130
Lampiran 12	Skor Subjek Penelitian 131
Lampiran 13	Tabulasi Uji Coba Modul 132
Lampiran 14	Tabel Distribusi Skor Uji Validitas dan Reliabilitas 133
Lampiran 15	Data Hasil Pretest dan Posttest 135
Lampiran 16	Analisis Skor Per-Aspek 137
Lampiran 17	Uji Validitas 138
Lampiran 18	Uji Reliabilitas 156
Lampiran 20	Uji Hipotesis 157
Lampiran 21	Uji Hipotesis 158
Lampiran 22	Slide Training 161
Lampiran 23	Dokumentasi 165
Lampiran 24	Surat-Surat 169



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi dewasa ini semakin pesat. Perkembangan ini membawa perubahan dalam hidup manusia. Perubahan itu antara lain dalam hal komunikasi. Komunikasi yang awalnya dilakukan secara tradisional seperti melalui surat, sekarang sudah menggunakan teknologi canggih seperti handphone dan PC. Perubahan ini merupakan hasil penemuan manusia.

Manusia dikenal sebagai makhluk monodualis, memainkan peran menjadi dua sisi. Satu sisi sebagai makhluk individual, dan sisi lain sebagai makhluk sosial. Manusia sebagai makhluk individual, mampu memenuhi keinginan dan kebutuhan-kebutuhan yang dimiliki dan berhak mendapatkan apa yang diinginkan, berhak menentukan segala keputusan yang dipilihnya. Tidak terlepas dari hal itu, manusia sebagai makhluk sosial yang hidup berdampingan dengan orang lain dan tidak mampu memenuhi keinginan tanpa bantuan orang lain. Upaya manusia dalam memenuhi keinginan dan kebutuhan, dilakukan melalui komunikasi.

Manusia melakukan komunikasi dengan lingkungan sosialnya di setiap ruang dan waktu, di manapun dan kapanpun mereka berada. Hal ini merupakan suatu keniscayaan, karena tujuan dari manusia melakukan kegiatan komunikasi adalah mengembangkan ketrampilan hidup sehingga mampu menunjukkan eksistensinya dan menerima penghargaan dari lingkungan. Pernyataan ini sesuai dengan pendapat Abraham Maslow mengenai hierarki kebutuhan, bahwa manusia memiliki kebutuhan-kebutuhan di berbagai tingkatan yang berbeda (masing-masing individu memiliki kebutuhan yang secara umum sama, namun kadar atau kedalaman terhadap kebutuhan itu berbeda-beda, ada yang penting, biasa saja, atau sangat penting).

commit to user



Kebutuhan-kebutuhan itu secara bertahap dicapai manusia dari tingkat terendah hingga makin tinggi. Kebutuhan-kebutuhan itu meliputi kebutuhan dasar (kebutuhan fisiologis), kebutuhan rasa aman (kebutuhan perlindungan), kebutuhan kasih sayang (menyayangi dan disayangi), kebutuhan penghargaan diri (mendapatkan pengakuan), dan kebutuhan aktualisasi diri (Rae, 2005: 82).

Pencapaian kebutuhan dalam setiap tingkatan, mempengaruhi tercapainya kebutuhan yang berikutnya. Misalnya, individu yang tidak mampu mencapai kebutuhan untuk makan karena tidak memiliki uang dan tidak bekerja (kebutuhan fisiologis) akan menghalalkan segala cara dengan melakukan tindakan mencuri dan dikejar-kejar oleh saksi yang mengetahui tindakan itu, akhirnya individu mengalami kegelisahan karena merasa ketakutan kalau tertangkap warga (tidak mampu memenuhi rasa aman).

Komunikasi dengan lingkungan sosial sangat dirasakan ketika kebutuhan individu berkisar di kebutuhan akan rasa aman hingga aktualisasi diri, karena dalam usaha memenuhi kebutuhan ini lebih melibatkan emosionalitas dan sosialitas (memikirkan orang lain) individu, dan konsep kehidupan lebih melihat keluar bukan egosentris maupun egois (memikirkan diri sendiri).

Komunikasi dalam berbagai bidang kehidupan memegang peran penting bagi keberhasilan hidup manusia. Misalnya, seseorang yang ingin berhasil mencapai jabatan sebagai pejabat haruslah memiliki komunikasi yang bagus untuk mempromosikan dirinya agar diterima di kalangan pejabat lain dan rakyat selaku pemilih. Brian Tracy berpendapat bahwa apabila manusia ingin sukses ada 12 kunci sukses yang harus dipenuhi, yaitu: (1) Mengubah cara berfikir, (2) Mengubah gaya hidup, (3) Memimpikan impian-impian yang besar, (4) Memutuskan untuk menjadi kaya, (5) Memegang kendali atas kehidupan sendiri, (6) Berjanji melakukan yang terbaik, (7) Mengedepankan hubungan dengan manusia, (8) Berfikir layaknya seorang genius, (9) Membebaskan kekuatan mental, (10) Mau berusaha menggunakan pemikiran sendiri, (11) Berani menciptakan masa depan sendiri, (12) Menjalani kehidupan sempurna (2007: 11-23).

commit to user



Berdasarkan pendapat Tracy di atas, jelas bahwa salah satu kunci kesuksesan manusia adalah melakukan komunikasi antar individu sebagaimana yang disebutkan pada poin tujuh dan dua belas, yaitu mengedepankan hubungan dengan manusia dan menjalani kehidupan sempurna. Lebih jelas lagi, Tracy menegaskan bahwa hubungan dengan orang lain adalah segalanya. Manusia yang berhasil adalah manusia yang berusaha untuk membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain secara baik.

Kemampuan dalam berkomunikasi penting bagi setiap individu, termasuk individu usia remaja. Kesulitan dalam berkomunikasi, dapat mempengaruhi keharmonisan hubungan sosial dengan orang lain dan bisa mempengaruhi kepercayaan diri mereka. Komunikasi yang baik adalah komunikasi yang asertif. Namun, untuk menerapkan ketrampilan komunikasi asertif dalam berhadapan dengan orang lain tidaklah mudah. Budaya kita masih cenderung mengharapkan kita lebih bersikap permisif demi sopan santun atau rasa hormat terhadap pihak tertentu. Penolakan atau bicara apa adanya dapat dianggap sebagai sesuatu yang tidak sopan, sehingga sulit bagi individu untuk bersikap jujur dan terbuka dalam mengutarakan sesuatu. Selain itu, bisa saja sikap asertif mendatangkan tanggapan negatif sehingga sebuah konflik tidak terselesaikan dengan baik (Limyati dan Wijayanto, 2007).

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling yang dilaksanakan pada hari Senin tanggal 6 Februari 2012, diketahui bahwa kebanyakan siswa SMA mengalami kesulitan dalam berkomunikasi secara asertif. Hal ini ditandai dengan siswa yang pasif selama proses pembelajaran berlangsung, tidak ada diskusi kelompok atau pembentukan kelompok belajar, malu dalam berkomunikasi dengan teman-teman yang berbeda kelas, takut bertanya kepada Guru ketika menerangkan materi pelajaran, mengikuti kehendak orang tua dalam pemilihan jurusan, sulit berhubungan secara akrab dengan teman yang baru kenal, dan kurang berani menyanggah pendapat yang salah dengan maksud menjaga perasaan lain.

commit to user



Penelitian tentang komunikasi telah dilakukan sejak dahulu. Penelitian dilakukan oleh Hapsari kepada 105 subjek. Penelitian ini memfokuskan pada pengaruh komunikasi asertif terhadap harga diri individu. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kemampuan komunikasi asertif berpengaruh pada harga diri individu, dan kontribusinya sebanyak 34%. Hal ini berarti bahwa individu yang memiliki kemampuan berkomunikasi asertif, cenderung memiliki penghargaan kepada diri sendiri secara positif (2007).

Komunikasi juga dapat mempengaruhi keberhasilan karier seseorang. Penelitian dilakukan oleh Syukri dan Zulkarnain terhadap 83 orang karyawan, dan ditemukan bahwa asertivitas berhubungan dengan kreativitas para pekerja di Multi Level Marketing. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat asertivitas individu, maka semakin tinggi pula tingkat kreativitas. Seperti yang sudah diketahui bahwa keberhasilan karier individu ditentukan juga oleh kreativitas yang dimilikinya (2005).

Penelitian juga dilakukan oleh Rachmawati kepada 60 subjek, dan dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kemampuan komunikasi asertif individu maka semakin tinggi pula kepuasan kerjanya. Kontribusi kemampuan komunikasi asertif terhadap kepuasan kerja ini sebanyak 50%. Kemampuan individu dalam berkomunikasi secara asertif dapat menciptakan keadaan nyaman, interaksi antara diri dengan lingkungan berjalan dengan baik, persaingan kerja dengan teman sejawat secara sehat dan produktif, serta kinerja yang positif sehingga menghasilkan kepuasan dalam bekerja dan akhirnya akan menghasilkan produktivitas dalam bekerja (2008).

Triningtyas dan Nursalim, melakukan penelitian kepada delapan siswa di sebuah sekolah. Secara umum, siswa mengalami hambatan dalam berkomunikasi asertif, seperti memendam masalahnya sendiri, tidak mampu meluapkan rasa marah, takut berpendapat, tidak berani bertanya dan menjawab pertanyaan dari guru meskipun tahu jawabannya, tidak bisa menolak permintaan teman, takut guru, serta tidak bisa mengawali pembicaraan sehingga dijauhi oleh teman

commit to user



Hambatan–hambatan yang dialami individu dalam berkomunikasi asertif dapat mengganggu individu dalam meraih prestasi yang optimal (2009-2010).

Penelitian lain dilakukan oleh Dwiputriadi dan Rachmawati kepada 80 siswa SMA di Yogyakarta. Penelitian ini menunjukkan bahwa assertivitas berbanding terbalik dengan *peer-pressure*. Hal ini menunjukkan bahwa dengan kemampuan berkomunikasi secara asertif, maka siswa tidak/sedikit mengalami tekanan sosial dari pergaulan dengan teman sebaya. Individu yang mampu berkomunikasi asertif tidak akan mengalami tekanan dari lingkungan sosial karena mampu menciptakan efek yang positif yang berupa kemampuan untuk mengontrol hal-hal yang diterima dari lingkungan sosial secara positif (2010).

Hakikatnya, siswa juga merupakan makhluk sosial yang hidup dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya termasuk di lingkungan sekolah. Oleh karena itu kemampuan komunikasi asertif sangat diperlukan untuk menciptakan hubungan baik dengan lingkungan sekitarnya.

Menurut Burgoon & Hufferd (2002) ada 3 jenis pola komunikasi, yaitu komunikasi asertif, komunikasi pasif, dan komunikasi agresif. Pendapat Burgoon & Hufferd, dapat dijelaskan sebagai berikut: Komunikasi asertif merupakan pola komunikasi yang mampu menyampaikan pendapat secara lugas dan tegas kepada orang lain namun tidak melukai atau menyinggung secara verbal maupun non-verbal, komunikasi agresif merupakan pola komunikasi yang menyampaikan pesan secara lugas namun menyinggung atau mengganggu orang lain secara verbal maupun non-verbal, sedangkan komunikasi pasif merupakan pola komunikasi yang tidak mempunyai umpan balik (berhenti) yang maksimal sehingga proses komunikasi seringkali tidak efektif. Komunikasi merupakan bentuk dari perilaku atau tingkah laku antar pribadi (Alim, 2010).

Para konselor tingkah laku atau behavioral seperti Alberti & Emmons (1970) Lazarus (1973) dan Wolpe (1973) menjelaskan ada tiga pendekatan luas te

commit to user



tingkah laku hubungan antar pribadi, yaitu Agresif, Permisif, dan Asertif. Perbedaan ketiga tingkah laku ini dapat dijelaskan bahwa: (1) Agresif, hanya mempertimbangkan diri sendiri dan bersikap masa bodoh terhadap orang lain, (2) Permisif, senantiasa menempatkan orang lain sebelum diri sendiri, dan (3) Asertif merupakan tindakan moderat, individu menempatkan dirinya dahulu namun tetap memperhitungkan orang lain (Jordan, 2008: 117).

Individu yang berada pada status agresif, tidak akan menerima penghargaan sosial yang positif karena ia melakukan perbuatan yang merugikan orang lain. Individu yang berada pada status permisif, akan mengalami kecemasan karena tidak mampu meluapkan perasaan secara apa adanya. Apabila kecemasan demi kecemasan ditekan dalam batin maka akan tertimbun dalam alam bawah sadarnya. Hal ini dapat menyebabkan individu mengalami tidak sehat mental. Individu yang berada dalam status asertif, akan merasakan kenyamanan karena mampu mengeluarkan apa yang dipikirkan dan pendapatnya secara jujur dan tegas, tanpa menyakiti orang lain.

Berdasarkan penjelasan dari ketiga tingkah laku hubungan antar pribadi di atas, yang harus dikembangkan adalah tingkah laku asertif. Tingkah laku asertif ditandai dengan: (1) Menghormati hak orang lain dan diri sendiri, (2) Berani mengemukakan pendapat yang lebih tinggi, (3) Jujur, (4) Memperhatikan situasi dan kondisi, dan (5) Bahasa tubuh yang sesuai. Namun pada kenyataannya, untuk berperilaku asertif tidaklah mudah (Lange & Jakubowski, 1978).

Sebagian besar individu yang tidak mampu berkomunikasi asertif disebabkan oleh berbagai hal yang menghambat, seperti yang dikemukakan oleh Pratanti bahwa kebanyakan orang enggan berkomunikasi asertif karena dalam dirinya ada rasa takut mengecewakan orang lain, takut jika akhirnya dirinya tidak lagi disukai ataupun diterima orang lain, dan ingin mempertahankan kelangsungan hubungan karena tidak ingin membuat orang lain sakit hati. Padahal dengan membiarkan diri untuk tidak asertif, seperti memendam perasaan karena perbedaan pendapat justru akan mengancam hubungan yang ada karena salah satu pihak kemudian akan

commit to user



dimanfaatkan oleh pihak lain. Ketakutan atau kekhawatiran semacam ini lebih banyak dijumpai pada individu-individu usia remaja (Rosyidi, 2010).

Usia remaja merupakan masa “badai dan topan”. Pendapat ini dikemukakan oleh Stanley Hall. Remaja pada masa ini berada dalam kondisi yang penuh misteri, mudah berubah, mudah bahagia dan mudah larut dalam kesedihan. Remaja juga berada dalam proses pencarian jati diri. Satu sisi remaja harus keluar dari cap masih anak-anak dan sisi lain tidak boleh dicap sebagai sok dewasa. Hal-hal ini sering membuat remaja merasa kesulitan dalam berkomunikasi asertif.

Manfaat dari berkomunikasi asertif bagi remaja sangat besar. *Pertama*, komunikasi asertif akan memudahkan remaja dalam bersosialisasi dan berinteraksi secara efektif dengan orang lain baik di lingkungan sekolah, masyarakat, dan di manapun mereka berada. *Kedua*, remaja memiliki perasaan nyaman karena mampu mengungkapkan segala pikiran dan perasaan yang ingin disampaikan kepada orang lain. *Ketiga*, remaja mampu mencari solusi yang terbaik dari setiap hambatan yang dialaminya baik dengan menyelesaikan sendiri maupun meminta saran dari orang lain. *Keempat*, remaja mampu mengembangkan dan meningkatkan kemampuan atau potensi yang dimiliki melalui interaksi dengan orang lain. *Kelima*, melalui berkomunikasi asertif dengan orang lain maka remaja akan lebih memahami kekurangan diri dan berusaha untuk lebih baik.

Perilaku kurang asertif baik dalam bentuk kecenderungan permisif ataupun agresif merupakan perilaku yang tidak seharusnya dimiliki individu. Apabila individu sudah terbentuk perilaku yang tidak asertif, maka harus segera diubah atau ditingkatkan lebih asertif. Teknik pengubahan atau peningkatan perilaku dalam teori Bimbingan dan Konseling bisa dilakukan dengan pendekatan Behavioristik. Pendekatan Behavioristik merupakan pendekatan yang memandang bahwa perilaku manusia bukanlah keturunan dan sesuatu yang statis, melainkan sesuatu yang dinamis dan dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan belajar. Jadi, perilaku individu dapat berubah selama individu mau belajar dan dibantu oleh konselor :

commit to user



penciptaan lingkungan baru yang mendukung perubahan dan peningkatan perilaku yang diinginkan.

Peningkatan perilaku kurang asertif menjadi perilaku asertif dapat dilakukan dengan Pendekatan Behavioristik melalui pemberian pelatihan keasertifan atau *Assertiveness Training*. Teknik *Assertiveness Training* dilakukan dengan menciptakan lingkungan asertif. Individu akan diajak belajar berperilaku asertif dengan mengikuti permainan-permainan asertif dan bermain peran sebagai orang yang asertif. Individu akan mengubah perilaku yang biasanya tidak asertif menjadi asertif dengan menjiwai dan mendalami permainan serta peran yang dimainkan.

Pelaksanaan *Assertiveness Training* dapat dilakukan bagi siswa-siswa yang memiliki tingkat kemampuan komunikasi asertif yang rendah dan sedang, karena siswa yang sudah memiliki tingkat kemampuan komunikasi asertif yang tinggi tidak lagi perlu untuk ditingkatkan. Wawancara kepada Guru Bimbingan dan Konseling Kelas XI, ditindaklanjuti dengan penyebaran angket kepada siswa kelas XI. Berdasarkan hasil analisis deskriptif statistik menunjukkan bahwa sebanyak 12,5% memiliki kemampuan tinggi, 75% memiliki kemampuan sedang, dan 12,5% memiliki kemampuan rendah. Sesuai dengan hasil angket ini, maka ketrampilan komunikasi asertif siswa yang hendak diintervensi adalah siswa yang tergolong dalam ketrampilan komunikasi asertif yang rendah dan sedang.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka saya memfokuskan tentang peningkatan ketrampilan komunikasi asertif, dan mengangkat judul penelitian **Efektivitas *Assertiveness Training* untuk Meningkatkan Ketrampilan Komunikasi Asertif pada Siswa SMA Al Islam 1 Surakarta.**

commit to user



B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian yang telah diuraikan di atas, maka fokus masalah dari penelitian ini adalah:

1. Seperti apakah profil awal ketrampilan komunikasi asertif para siswa ?
2. Apakah *Assertiveness Training* berpengaruh terhadap peningkatan ketrampilan komunikasi asertif ?
3. Apakah *Assertiveness Training* efektif untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif siswa ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat ditentukan tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui profil awal ketrampilan komunikasi asertif para siswa sebelum diberikan intervensi berupa *Assertiveness Training*.
2. Mengetahui pengaruh *Assertiveness Training* terhadap peningkatan ketrampilan komunikasi asertif.
3. Mencapai tingkat efektivitas peningkatan ketrampilan komunikasi asertif siswa melalui *Assertiveness Training*.

D. Manfaat Penelitian

Secara umum manfaat penelitian dibagi menjadi dua kategori, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Merujuk pada tujuan penelitian diatas, maka penelitian ini sekarang–kurangnya diharapkan dapat memberikan manfaat:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat dijadikan dasar pengembangan *Assertiveness Training* untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif secara efektif.

commit to user



- b. Siswa mendapatkan penambahan teori ketrampilan komunikasi asertif melalui *Assertiveness Training*.
- c. Penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi bagi para peneliti selanjutnya yang berminat mengembangkan lebih lanjut mengenai *Assertiveness Training* untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif.

2. Manfaat Praktis

- a. Guru BK dapat menggunakan hasil penelitian sebagai salah satu layanan Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif siswa secara efektif.
- b. Modul dan panduan yang dihasilkan dapat digunakan untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif para siswa.
- c. Siswa dapat meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif secara mandiri dan mudah dengan mempelajari modul.
- d. Meningkatkan kemampuan siswa dalam bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungan di sekolah, keluarga, maupun masyarakat.
- e. Pembelajaran di kelas menjadi lebih efektif.

commit to user



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Bagian ini akan dijelaskan mengenai tinjauan pustaka pengaruh *Assertiveness Training* terhadap peningkatan ketrampilan komunikasi asertif pada siswa SMA Al Islam 1 Surakarta. Tinjauan pustaka merupakan dasar pemikiran mengenai aspek-aspek yang mendukung hal-hal yang diteliti.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah komunikasi asertif dan variabel bebas adalah *Assertiveness Training*, sedangkan subjek penelitian adalah siswa SMA Al Islam 1 Surakarta, yang tergolong usia remaja. Maka, dalam landasan teori mengenai subjek penelitian ini akan membahas mengenai perkembangan remaja. Selanjutnya akan diuraikan sebagai berikut:

1. Komunikasi Asertif

a. Konsep Dasar Komunikasi Asertif

Assertiveness Training dalam penelitian ini menekankan pada ketrampilan komunikasi secara asertif. Penelitian ini bertolak dari pendapat Maslow mengenai teori kebutuhan yaitu kebutuhan psikologis dasar (secara umum meliputi sandang, pangan, dan tempat tinggal), kebutuhan terhadap keamanan dan keselamatan (rasa aman), kebutuhan sosial dan ingin dimiliki (rasa kasih sayang), kebutuhan terhadap status dan penghargaan (harga diri), kebutuhan akan pemenuhan dan aktualisasi diri. Upaya manusia untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut, harus dilakukan dengan menjalin komunikasi antar sesama di lingkungan sosialnya. Komunikasi sangat penting dalam pemenuhan kebutuhan manusia secara tepat dan hasil yang maksimal.

commit to user



Kesuksesan dan kegagalan individu dalam pencapaian hidup apabila ditelusuri ditentukan oleh kemampuan ataupun kegagalan individu tersebut dalam berkomunikasi. Komunikasi adalah infrastruktur bagi seseorang untuk menyampaikan buah pikiran, bantahan ataupun dukungan kepada para stakeholder. Kemampuan seseorang dalam bidang tertentu wajib diikuti oleh kemampuan berkomunikasi yang baik dan memadai agar keahlian individu tersebut dapat dirasakan manfaatnya bagi orang lain. Komunikasi yang ditekankan tentu saja pada komunikasi secara asertif (Gruendemann & Fernsebner, 2005: 64).

Asertif berasal dari kata asing *to assert* yang berarti menyatakan dengan tegas. Lange & Jakubowski (1976) mencoba mengutarakan asertif yang mencakup ekspresi pikiran, perasaan, dan keyakinan secara langsung, jujur, dan pantas dengan menghargai hak-hak orang lain (Abdillah, 2011).

Senada dengan pendapat Lange & Jakubowski, Fensterheim & Baer (1980) mengemukakan bahwa orang yang asertif adalah orang yang bebas mengemukakan pikiran dan pendapat, baik melalui kata-kata maupun tindakan, dapat berkomunikasi secara langsung dan terbuka, mampu memulai, melanjutkan dan mengakhiri suatu pembicaraan dengan baik, mampu menolak dan menyatakan ketidaksetujuan terhadap pendapat oranglain atau segala sesuatu yang tidak beralasan dan cenderung bersifat negatif, mampu mengajukan permintaan dan bantuan kepada orang lain ketika membutuhkan, mampu menyatakan perasaan baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan dengan cara yang tepat, memiliki sikap dan pandangan yang aktif terhadap kehidupan, serta menerima keterbatasan yang ada di dalam dirinya dengan tetap berusaha untuk mencapai apa yang diinginkannya sebaik mungkin, sehingga baik berhasil maupun gagal ia akan tetap memiliki harga diri (*self esteem*) dan kepercayaan diri (*self confidence*) (Sikone, 2007).

commit to user



Pendapat lain dikemukakan Lange & Jakubowski, Cawood (1997) yang menyatakan bahwa perilaku asertif merupakan ekspresi yang langsung, jujur, dan pada tempatnya dari pikiran, perasaan, kebutuhan, atau hak-hak individu tanpa kecemasan yang tidak beralasan. *Langsung* berarti perilaku individu tidak berputar-putar, pesan disampaikan dengan lugas dan wajar, serta tidak menghakimi orang lain dan memanipulasi orang lain. *Jujur* berarti perilaku individu selaras, semua isyarat pesan cocok sesuai makna kata-kata, gerak-gerik, dan perasaan semuanya mengatakan hal yang sama, sedangkan *pada tempatnya* berarti perilaku individu memperhitungkan hak-hak dan perasaan-perasaan orang lain maupun dirinya sendiri, waktu dan tempatnya pun tepat (Azhari, 2009).

Ames menyebut assertivitas sebagai kemampuan untuk berbicara, membela diri, dan mengejar kepentingan pribadi (2008). Individu yang memiliki komunikasi asertif mampu berbicara dengan baik, mampu membela diri dengan berpendapat yang sesuai pandangannya, dan memperoleh apa yang ingin dicapainya tanpa mengganggu hak-hak orang lain.

Selanjutnya menurut Horgie (1990) perilaku asertif merupakan titik tengah antara perilaku non-asertif dan perilaku agresif (Syamsul, 2008). Sementara Butler menggunakan posisi kehidupan untuk menunjukkan perbedaan antara asertif, non-asertif atau pasif, dan agresif. Posisi Asertif sebagai “I am OK you are OK, non-asertif sebagai I am not OK you are OK, dan agresif sebagai I am OK you are not OK” (Townsend, 2007: 13-14). Perbedaan ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

commit to user



Tabel 2.1 Posisi Kehidupan Orang Asertif VS Tidak Asertif

I'm OK, You're not OK Agresif/mempertahankan diri	I'm OK, You're OK Asertif/kreatif	I'm not OK, You're OK Pasif/permisif
Pikiran/keyakinan: <ul style="list-style-type: none"> • Kurangnya respek kepada orang lain • Pikiran dan keyakinan yang negatif tentang orang lain • Selalu menyalahkan orang lain • Selalu menganggap dirinya menang dan orang lain kalah 	Pikiran/keyakinan: <ul style="list-style-type: none"> • Respek kepada diri sendiri dan orang lain • Pikiran dan keyakinan yang positif tentang diri dan orang lain • Yakin bahwa dia bertanggungjawab pada pikiran, perasaan, dan perilakunya • Konflik dianggap sebagai peluang untuk berubah 	Pikiran/keyakinan: <ul style="list-style-type: none"> • Kurangnya percaya diri dan harga diri • Membandingkan diri dengan orang lain, dan menemukan kekurangan diri • Keyakinan pada orang lain lebih baik daripada dirinya • Melihat konflik sebagai sesuatu yang orang lain lebih menang daripada dirinya
Perasaan: <ul style="list-style-type: none"> • Terlalu percaya diri • Harga diri positif • Merasa selalu nyaman • Kurangnya kesadaran diri • Merugikan orang lain • Tidak mampu menyelaraskan perasaan dengan orang lain 	Perasaan: <ul style="list-style-type: none"> • Percaya diri • Harga diri positif • Nyaman dalam diri • Menyadari perasaannya • Percaya pada diri dan orang lain • Mampu menyelaraskan perasaan dengan orang lain 	Perasaan: <ul style="list-style-type: none"> • Tidak percaya diri • Harga diri negatif • Merasa tidak nyaman • Merasa sedih • Merasa tak berguna • Merasa tidak berarti
Perilaku: <ul style="list-style-type: none"> • Bahasa menyalahkan orang lain: "Kamu ini" • Menghindari kontak mata • Menutup postur tubuh • Lebih banyak bicara daripada bertanya • Mengganggu, bicara terlalu banyak dan kadang berteriak pada orang lain • Terlalu mengkritik dan men-judge orang lain • Memberi feedback yang negatif pada orang lain 	Perilaku: <ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan pernyataan "saya" • Membuat kontak mata • Membuka postur tubuh dan gerak isyarat yang merefleksikan isi • Mendengarkan orang lain • Mengajak orang lain, membuka pertanyaan, dan ingin tahu • Memberikan saran kepada orang secara langsung • Memberi feedback yang positif dan membangun kepada orang lain 	Perilaku: <ul style="list-style-type: none"> • Bersembunyi dari orang lain • Menjauhi kontak mata • Menutup postur tubuh (tidak menggunakan isyarat) • Selalu mendengarkan • Tidak mendengarkan feedback yang positif maupun memberinya

commit to user



Berdasarkan berbagai pendapat di atas, maka perilaku asertif adalah perilaku yang ideal dan harus dimiliki oleh setiap individu. Perilaku yang paling menjadi sorotan bagi individu adalah bidang komunikasi. Bagaimana individu menyatakan pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhannya dilakukan dengan berkomunikasi. Tentu saja untuk menyampaikan perasaan dan pikirannya secara apa adanya, komunikasi yang dimiliki haruslah komunikasi yang asertif.

Menurut Hopkins, komunikasi asertif adalah kemampuan untuk mengekspresikan ide-ide positif dan negatif, serta perasaan dengan cara yang terbuka, jujur dan langsung. Komunikasi ini mengakui hak diri sendiri dan masih menghormati hak orang lain. Hal ini memungkinkan individu untuk mengambil tanggung jawab dan tindakan terhadap diri sendiri tanpa menghakimi atau menyalahkan orang lain, dan memungkinkan untuk secara konstruktif menghadapi dan menemukan solusi terhadap konflik secara memuaskan (2005).

Cuncic berpendapat bahwa komunikasi asertif adalah komunikasi secara langsung dan mengekspresikan keinginan, harapan, pikiran dan perasaan. Komunikasi asertif melibatkan ketetapan bagi keinginan sendiri tetapi masih mengingat dan menghormati keinginan orang lain (2009).

Menurut Arief, ketrampilan komunikasi asertif merupakan cara komunikasi secara singkat, jelas, terbuka, jujur sehingga akan menumbuhkan sikap saling menghargai, memberi umpan yang membangun, mampu menghadapi hal-hal yang menantang secara positif, menangani konflik secara positif dan efektif menyatakan “tidak” tanpa menyinggung (2011).

Senada dengan pendapat Arief, Cansler mengemukakan keterampilan komunikasi asertif yang paling umum adalah sengaja menggunakan kata "saya" diikuti oleh ekspresi dari pikiran atau emosi (2010). Teknik ini memungkinkan individu untuk mengungkapkan bagaimana ia merasa cara yang tepat tanpa menyalahkan orang lain. Selanjutnya, ketrampilan komunikasi asertif adalah kemampuan untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, dan keinginan secara jujur dan langsung, tanpa menyalahkan orang lain, dan tanpa mengabaikan hak diri sendiri atau orang lain (2010).

commit to user



komunikasi asertif juga berfokus pada mengekspresikan keinginan dan kebutuhan individu tanpa membuat tuntutan atau memiliki harapan pada orang lain. Cara termudah untuk melakukannya adalah memulai kalimat dengan "Saya ingin". Misalnya, seorang siswa bisa berkata kepada temannya, "Aku ingin bermain bersamamu ketika kamu punya waktu senggang".

Menurut Zionsphere, komunikasi asertif adalah mengekspresikan perasaan, pikiran, dan keinginan dengan cara yang memungkinkan individu untuk mempertahankan hak-hak sendiri tanpa melanggar hak-hak orang lain. Kemampuan ini bukanlah sesuatu yang dilahirkan. Seperti perilaku sosial lainnya, keterampilan komunikasi asertif harus dipelajari dan dipraktikkan (2010).

Contoh pikiran dan perasaan individu yang asertif adalah "Saya sering mendapatkan apa yang saya inginkan tanpa menyinggung atau membuat marah orang lain. Saya jelas dan langsung ketika berkomunikasi, dan saya bisa mengungkapkan pikiran, perasaan, dan keinginan secara langsung. Saya jujur, dan menunjukkan rasa percaya diri tanpa menjadi agresif tentang apa yang saya inginkan dan lakukan".

Winkler & Palme berpendapat bahwa ketrampilan komunikasi asertif adalah kemampuan dalam mengekspresikan kebutuhan dan hak, perasaan positif atau negatif tanpa melanggar hak-hak dan batasan orang lain, mengekspresikan pikiran dan ide-ide masa depan, mengidentifikasi dan mengungkapkan perasaan, menentukan dan menghormati batas-batas, serta cara berkomunikasi dan mendengarkan yang terbuka, langsung dan jujur (2012).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, ketrampilan komunikasi asertif adalah kemampuan untuk menyatakan perasaan dan pemikiran secara tegas dan jujur tanpa mengganggu hak orang lain baik secara verbal maupun non-verbal.

commit to user



b. Aspek–Aspek Komunikasi Asertif

Berdasarkan berbagai pengertian di atas, maka aspek–aspek assertivitas terdiri dari aspek verbal dan non-verbal. Eisler, dkk membagi assertivitas meliputi *compliance*, *duration of reply*, *loudness*, *request for new behavior*, *affect*, *latency of response*, dan *non-verbal behavior* (Marini dan Andriani, 2005). Selanjutnya, Tillman membagi *non-verbal behavior* meliputi *eye contact* (kontak mata), *facial expression* (ekspresi muka), *personal space* (jarak fisik), *posture* (sikap badan), serta *use of gesture* (isyarat tubuh) (2010). Selanjutnya, aspek-aspek komunikasi asertif di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

Aspek verbal, terdiri dari (1) *Compliance* adalah kemampuan untuk mengatakan tidak, (2) *Duration of reply* adalah lamanya waktu dalam berkomunikasi. Individu yang asertif, menunjukkan waktu berkomunikasi itu lama, (3) *Loudness* adalah kejelasan suara dalam berbicara, (4) *Request for new behavior* adalah kemampuan memberikan saran dan mengeluarkan perasaan sesuai keadaan diri, (5) *Affect* adalah kemampuan untuk mengelola emosi ketika berbicara, (6) *Latency of response* adalah jarak untuk merespon perkataan orang lain. Individu yang asertif merespon pembicaraan, setelah orang lain selesai berbicara.

Sedangkan aspek non-verbal, terdiri dari (1) Kontak mata merupakan kemampuan untuk memandang lawan bicara atau orang lain yang dijumpai. King & Gilbert menerangkan bahwa kontak mata tidak hanya di awal dan di akhir pembicaraan, melainkan selama berbicara dan mendengarkan dengan menatap tajam lurus kepada lawan bicara untuk menunjukkan perhatian padanya. Orang yang asertif membuat kontak mata sekitar 50% dari waktu dengan siapa dia berkomunikasi, orang yang tidak asertif menghindari kontak mata, sedangkan orang yang agresif mengambil keuntungan dengan menatap orang lain untuk membuat orang lain merasa takut atau canggung kep (1996: 22), (2) Ekspresi muka yaitu memperlihatkan ekspresi yang *commit to user*



dengan perasaan yang dialami. Ekspresi muka dalam komunikasi asertif, sesuai dengan apa yang dikatakan. Terlihat marah apabila mencoba menyampaikan kemarahan dan terlihat senang apabila mencoba menyampaikan kesenangan, (3) Jarak fisik yaitu jarak yang tidak terlalu dekat dan tidak terlalu jauh ketika berbicara. Jarak fisik yang nyaman di Amerika Serikat, adalah terpisah sepanjang lengan dari orang lain. Hal ini adalah budaya spesifik dan berbeda dengan negara yang lain. Namun di Amerika Serikat, jika seseorang berdiri lebih dekat sepanjang lengan terpisah, orang lain merasa seolah-olah mengganggu ruangnya dan apabila seseorang lebih jauh dari itu, orang lain akan merasa terputus, (4) Sikap badan yaitu orang yang asertif ketika berbicara adalah berdiri atau duduk tegak dan tinggi. Sikap ini menunjukkan partisipasi dalam pembicaraan dan penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain, (5) Isyarat tubuh merupakan kemampuan menggunakan bahasa tubuh yang sesuai dengan apa yang dikatakan. Hal ini dilakukan untuk memperjelas kata-kata yang disampaikan kepada lawan bicara.

Individu yang memiliki ketrampilan komunikasi asertif, menunjukkan berbagai aspek-aspek assertivitas seperti di atas.

c. Faktor–Faktor Komunikasi Asertif

Kemampuan individu untuk berkomunikasi asertif dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti yang dikemukakan oleh Rathus bahwa kemampuan berkomunikasi asertif dipengaruhi oleh faktor–faktor yang dialami individu dalam lingkungan dan terjadi di sepanjang hidupnya, yaitu pengalaman, jenis kelamin, kebudayaan, tingkat pendidikan, serta situasi dan kondisi (Iriani, 2009).

Pendapat Rathus, dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) Pengalaman yaitu segala hal yang pernah dialami individu yang dapat mempengaruhi individu dalam berperilaku. Individu yang memiliki pengalaman yang *commit to user*



cenderung mampu berkomunikasi secara asertif dan sebaliknya apabila individu memiliki pengalaman yang buruk, maka kemungkinan mengalami kesulitan berkomunikasi asertif, (2) Jenis kelamin atau gender yaitu pada dasarnya laki-laki cenderung lebih mudah untuk berkomunikasi asertif, karena pada hakikatnya laki-laki lebih menonjol kemampuan rasionalnya sedangkan perempuan lebih menekankan pada kemampuan emosionalnya, jadi kurang mampu untuk berkomunikasi secara asertif, (3) Kebudayaan yaitu kebudayaan di lingkungan tempat individu berada sangat berpengaruh dalam berkembangnya kemampuan berkomunikasi asertif. Misalnya kebudayaan di Solo yang masih mengunggulkan prinsip sopan santunnya, mengakibatkan individu kurang mampu dalam berkomunikasi asertif, karena masih menganggap bahwa berkomunikasi secara tegas dan jujur dapat menyinggung orang lain, (4) Tingkat pendidikan yaitu individu yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi, cenderung lebih mudah dalam berkomunikasi asertif. Sedangkan individu yang tingkat pendidikannya rendah, lebih sulit untuk berkomunikasi asertif, serta (5) Situasi dan kondisi, yaitu situasi dan kondisi dapat mempengaruhi keasertifan individu. Individu cenderung mampu berkomunikasi asertif dalam situasi dan kondisi yang menurutnya tepat.

d. Ciri-Ciri Komunikasi Asertif

Individu yang mampu berkomunikasi asertif menurut Rathus (1986) ialah individu yang mampu mengekspresikan perasaan dengan sungguh-sungguh dan menyatakan tentang kebenaran. Mereka tidak menghina, mengancam ataupun meremehkan orang lain. Orang asertif mampu menyatakan perasaan dan pikirannya secara tepat dan jujur tanpa memaksakannya kepada orang lain (Widjanarko, 2010). Lebih lanjut Lange & Jakubowski (1978) mengemukakan ciri-ciri komunikasi asertif antara lain mampu menghormati hak orang lain dan diri sendiri, berani mengem

commit to user



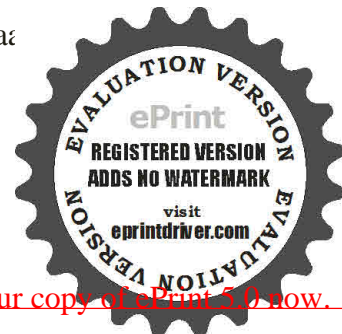
pendapat yang lebih tinggi, jujur, memperhatikan situasi dan kondisi, serta penggunaan bahasa tubuh yang tepat (Eskin, 2003).

Pendapat Lange dan Jakubowski di atas dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) Menghormati hak orang lain dan diri sendiri, yaitu individu menghargai hak-hak yang dimiliki orang lain, dan juga memperhatikan hak diri sendiri. Artinya bahwa individu tidak selalu mengiyakan orang lain, namun juga mempunyai pendapat untuk memilih, (2) Berani mengemukakan pendapat yang lebih tinggi, yaitu individu mampu menyatakan pikiran, perasaan, dan keinginan secara jelas sesuai apa adanya, (3) Kejujuran, yaitu individu mampu mengkomunikasikan pikiran, perasaan, dan tindakan secara jujur, (4) Memperhatikan situasi dan kondisi, yaitu individu mampu melihat waktu, lokasi, hubungan, dan intensitas komunikasi, serta (5) Bahasa tubuh, yaitu individu mampu menunjukkan bahasa tubuh yang tepat sesuai dengan konteks komunikasi.

e. Manfaat Komunikasi Asertif

Komunikasi secara asertif sangat penting bagi kehidupan manusia. Manfaat komunikasi asertif disampaikan oleh Putra: (1) Meningkatkan *self esteem* (harga diri) dan *self confidence* (kepercayaan diri) dalam mengekspresikan diri sendiri, (2) Dapat menjalin hubungan dengan orang lain dengan konflik, kekhawatiran dan penolakan yang lebih sedikit, (3) Dapat bernegosiasi lebih produktif dengan orang lain, (4) Membuat individu lebih rileks, karena tahu bahwa dia hampir bisa mengatasi semua situasi dengan baik, (5) Membantu individu fokus pada kondisi saat ini, daripada terlalu memperhatikan hal yang terjadi di masa lampau atau masa depan, (6) Dapat mempertahankan “penghargaan terhadap diri sendiri” tanpa mengacuhkan pihak lain dan hal ini dapat membangun penghargaan terhadap diri dari pihak lain, (7) Meningkatkan hubungan antar manusia pada pekerjaan, (8) Meningkatkan keyakinan diri

commit to user



mengurangi keinginan untuk menyesuaikan diri dengan standar orang lain dan keinginan mendapat persetujuan mereka, (9) Membiarkan orang lain menjalankan hidupnya dengan hasil yang mereka pilih, tanpa berusaha mengontrol mereka sehingga mengurangi ketegangan yang mungkin timbul, dan (10) Merupakan satu-satunya strategi yang dapat memperkaya hubungan dengan orang lain (2011).

Pendapat di atas sesuai dengan pendapat Scott, yang menyatakan bahwa komunikasi asertif dapat memperkuat hubungan dengan orang lain, mengurangi stres ketika sedang mengalami konflik dan memiliki dukungan sosial ketika sedang menghadapi masa sulit, serta mampu menjaga keseimbangan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari (2011).

Manfaat berkomunikasi asertif juga dikemukakan oleh Hopkins, bahwa komunikasi secara asertif akan membantu individu merasa baik tentang diri sendiri dan orang lain, mengarah ke pengembangan saling menghormati orang lain, meningkatkan harga diri, membantu mencapai tujuan, meminimalkan menyakiti dan mengasingkan orang lain, mengurangi kecemasan, melindungi diri dari dimanfaatkan oleh orang lain, memungkinkan kebebasan pembuatan keputusan dan memilih dalam kehidupan, serta memungkinkan individu untuk mengekspresikan berbagai perasaan dan pikiran, baik positif dan negatif baik secara verbal maupun non-verbal (2004).

Belajar keterampilan komunikasi asertif dapat mengurangi stres dan kecemasan yang tidak perlu dalam hidup. Hal ini juga dapat membantu meningkatkan hubungan dengan orang lain sehingga lebih memuaskan. Manfaat lain dari keterampilan komunikasi asertif adalah membantu individu untuk menerima diri sendiri karena tidak lagi merasa dikendalikan oleh orang lain (Ashley, 2010).

Komunikasi yang asertif dapat membuat kehidupan individu lebih produktif dalam kehidupan pribadi, sosial, belajar dan bidang

commit to user



Namun sayangnya, masih banyak individu yang mengalami kesulitan untuk berkomunikasi asertif terutama pada usia remaja.

2. Perkembangan Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak menuju masa dewasa. Perkembangan remaja terdiri dari beberapa tahap yang menggambarkan keadaan masing-masing tahap dalam karakteristik yang berbeda.

Tahapan remaja dapat dibagi menjadi tiga, yaitu: awal (10-13 tahun), tengah (14-16), dan akhir (17-19). Masa remaja awal, perubahan fisik meliputi kematangan fisik dan seksual. Perubahan ini terus terjadi sampai remaja tengah ke tahap akhir dan dari waktu ke waktu, remaja dianggap kurang peduli dengan citra tubuh mereka daripada selama masa remaja awal. Perkembangan kognitif remaja pada tahap awal yaitu kemampuan berpikir konkrit, sedangkan pada masa remaja tengah dan akhir dapat mengembangkan kemampuan berpikir secara abstrak dan ketrampilan penalaran. Secara emosional, remaja pada tahap awal mulai mengeksplorasi peluang pengambilan keputusan, sementara dalam tahap menengah mereka mulai mengembangkan rasa identitas, pengembangan identitas lebih lengkap pada masa remaja akhir. Secara sosial, selama tahap ini teman-teman menjadi pengaruh yang lebih besar dan minat seksual biasanya dimulai. Selama tahap pertengahan masa remaja, teman sebaya terus memegang pengaruh, dan minat seksual berkembang lebih lanjut. Remaja awal mulai bereksperimen dengan cara-cara baru dalam bersikap, sedangkan masa remaja pertengahan dianggap sebagai waktu yang berani dalam mengambil risiko, berakhir pada masa remaja tahap akhir menilai pengambilan risiko (ReCAPP, 2003).

Menurut Chasiyah dan Mardiyati, masa remaja terbagi dalam tiga periode yaitu masa pueral yang berada pada rentang usia 12-14 tahun yang ditandai dengan perilaku suka menentang dan berkelompok, masa pubertas yang berada pada rentang usia 14-18 tahun yang ditandai dengan perilaku mencari kegembiraan dan kepuasan, dan masa adolesen berada pada rentang usia 18-21 tahun yang ditandai dengan perilaku sudah konsisten dan tenang (dalam BPK, 2007: 13).

commit to user



Masa remaja disebut juga sebagai “masa badai dan topan”, karena pada masa ini terjadi perubahan yang sangat pesat. Masa ini, remaja mencari jati diri. Kegagalan dalam mencari jati diri dapat menyebabkan remaja menjadi agresif yang ditandai dengan melakukan perilaku yang menyimpang dan permisif yang ditandai dengan menarik diri dari lingkungan.

Menurut Pikunas (1976) masa remaja merupakan masa “*Storm & Stress*” yang ditandai dengan frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta, dan perasaan tersisihkan dari kehidupan sosial budaya orang dewasa (Yusuf, 2008).

Yusuf meninjau karakteristik remaja dari beberapa segi, yaitu segi perkembangan fisik, perkembangan kognitif (intelektual), perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama (2004: 101-146). Selanjutnya, pendapat Yusuf (2004) dapat dijelaskan sebagai berikut:

Perkembangan remaja *pertama* adalah perkembangan fisik. Remaja mengalami perubahan fisik yang sangat pesat sesuai dengan proporsinya. Perubahan yang nampak jelas pada hidung, tangan, dan kaki. Perkembangan juga terjadi pada seksualitas remaja. Perubahan ini dapat dibagi menjadi dua ciri, yaitu ciri seks primer dan ciri seks sekunder. Ciri-ciri seks primer pada laki-laki meliputi kematangan organ-organ seks dan mengalami mimpi basah, sedangkan pada perempuan, ditandai dengan terjadinya *menarche* yang diikuti dengan menstruasi.

Ciri-ciri seks sekunder pada laki-laki ditandai dengan tumbuhnya rambut pubik di daerah kemaluan dan ketiak, perubahan suara, tumbuhnya kumis, dan jakun, sedangkan ciri-ciri seks sekunder pada perempuan ditandai dengan tumbuhnya rambut pubik di sekitar kemaluan dan ketiak, membesarnya buah dada dan pinggul.

Perkembangan remaja *kedua* adalah perkembangan kognitif (intel). Perkembangan kognitif remaja ditandai dengan kemampuan berfikir

commit to user



abstrak, sistematis, dan ilmiah dalam memecahkan masalah. Remaja juga mampu merumuskan rencana yang strategis dan mengambil keputusan.

Perkembangan remaja *ketiga* adalah perkembangan emosi. Masa remaja awal, remaja menunjukkan sensitivitas dan reaktivitas yang kuat terhadap berbagai hal yang dihadapinya. Emosi remaja pada masa ini cenderung negatif, antara lain mudah tersinggung, mudah murung, dan mudah putus asa. Perkembangan emosi banyak dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan teman sebaya. Apabila lingkungan memberi dukungan seperti keadaan yang harmonis dan penuh kasih sayang, maka remaja dapat mencapai kematangan emosi dengan baik. Namun apabila lingkungan tidak memberikan kenyamanan, maka remaja dapat menunjukkan perilaku yang agresif (suka melawan dan mengganggu) dan permisif (pendiam dan menyendiri).

Perkembangan remaja yang *keempat* adalah perkembangan sosial. Remaja tertarik untuk menjalin hubungan yang akrab dengan orang lain baik hubungan persahabatan maupun percintaan. Seharusnya, remaja mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat dalam perkembangan sosial ini.

Perkembangan remaja *kelima* adalah perkembangan moral. Moralitas merupakan nilai tentang kejujuran, keadilan, kesopanan, dan kedisiplinan. Perkembangan moral dipengaruhi oleh kegiatan berinteraksi dengan orang-orang di sekitar remaja. Remaja mulai terdorong untuk melakukan perbuatan yang dianggap baik oleh orang-orang di sekitar, karena menyadari bahwa kebutuhan hidup bukan hanya dari segi fisik melainkan juga dari segi psikologis.

Perkembangan remaja yang *keenam* adalah perkembangan kepribadian. Kepribadian merupakan kesatuan dari sikap, sifat, dan kebiasaan. Kepribadian disebut juga dengan identitas. Remaja yang mampu menemukan identitas secara matang dan sehat berarti sudah mampu memahami dan menyesuaikan diri dengan diri sendiri, peran yang dia mainkan di lingkungan keluarga, s maupun masyarakat.

commit to user



Perkembangan remaja *ketujuh* adalah perkembangan kesadaran beragama. Kesadaran beragama muncul karena adanya kemampuan remaja untuk berfikir secara abstrak. Remaja cenderung mengalami kegoncangan dalam kepercayaan beragama pada masa remaja awal. Hal ini ditandai dengan remaja kadang sangat taat dan kadang sangat enggan dalam melakukan ibadah. Kegoncangan disebabkan karena kematangan organ seks, keinginan untuk bebas, tidak mau terikat oleh norma–norma keluarga, beredarnya film porno, minuman keras, narkoba, persepsi terhadap gaya hidup orang dewasa yang munafik, kondisi keluarga yang kurang harmonis, dan kurangnya kasih sayang orang tua. Sedangkan pada masa remaja akhir, remaja sudah menyadari pentingnya beragama dan kewajiban–kewajiban yang harus dilakukan.

DePorter mengemukakan masalah utama yang dialami remaja, yaitu hubungan yang bermasalah, perasaan yang terluka, citra diri negatif, rasa takut pada perubahan besar, nilai–nilai buruk di sekolah, fokus yang kurang, dan motivasi yang rendah. Masalah–masalah ini dapat mengacaukan kehidupan remaja, jika tidak mampu mengatasi maka mereka akan tertinggal dalam perkembangan hidupnya (2011: 36–38).

DePorter menyebutkan bahwa agar remaja tidak bermasalah maka perlu menggunakan delapan kunci keunggulan, yaitu menyelaraskan tindakan dengan nilai–nilai yang dijunjung, memandang kegagalan sebagai pembelajaran, positif dan komunikasi secara jujur, melakukan yang terbaik pada setiap moment, melakukan apa yang harus dilakukan, bersikap penuh tanggungjawab, bersedia berubah untuk mencapai hasil yang diinginkan, dan menjalani hidup penuh makna dengan menyelaraskan pikiran, tubuh, dan semangat.

Usaha untuk mengatasi masalah remaja dalam hubungan yang bermasalah yaitu dilakukan dengan meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif melalui pemberian *Assertiveness Training*.

commit to user



3. Assertiveness Training

Assertiveness Training merupakan salah satu teknik terapi behavioral atau terapi tingkah laku. *Assertiveness training* digunakan dalam penelitian ini untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi siswa secara asertif. Peningkatan ketrampilan komunikasi asertif melalui *Assertiveness Training*, diperlukan beberapa sesi pertemuan untuk meningkatkan dari kategori ketrampilan yang rendah dan sedang menjadi kategori tinggi atau lebih meningkat. Lebih lanjut, akan dijelaskan mengenai *Assertiveness Training*:

a. Terapi Behavioral

Ditinjau dari karakteristik remaja dan delapan kunci keunggulan di atas, maka ketrampilan komunikasi merupakan bagian yang urgen dalam perkembangan diri siswa. Ketrampilan komunikasi secara asertif perlu dilatih seiring berkembangnya emosionalitas dan sosialitas siswa. Perkembangan emosionalitas dan sosialitas siswa dapat tercapai dengan baik apabila mendapatkan pengarahan atau pelatihan yang baik, begitu juga sebaliknya. Seperti ketika berkomunikasi, apabila siswa tidak memiliki kemampuan emosional dan sosial yang baik maka tidak akan mampu untuk berkomunikasi dengan baik juga. Hal ini mengisyaratkan pentingnya memberikan pelatihan ketrampilan komunikasi asertif seiring dengan berkembangnya emosionalitas dan sosialitas siswa tersebut.

Kemampuan berkomunikasi bukanlah bawaan sejak lahir, melainkan dapat berkembang karena faktor belajar dan lingkungan tempat individu tumbuh. Hal ini sesuai dengan teori Behavioristik yang menyatakan bahwa individu pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya serta kemauan untuk belajar sehingga ia berhak memutuskan sendiri pilihan mau menjadi apa atau bertingkah laku bagaimana (Corey, 2009: 195).

Willis & Daisley juga mengungkapkan bahwa asertif merupakan suatu bentuk perilaku dan bukan merupakan sifat kepribadian seseorang
commit to user



dibawa sejak lahir, sehingga dapat dipelajari meskipun pola kebiasaan seseorang mempengaruhi proses pembelajaran tersebut (1995).

Peningkatan ketrampilan komunikasi dapat dilakukan dengan pendekatan Behaviorisme, karena pendekatan ini menekankan pada tingkah laku yang dapat diamati dan diukur. Lebih lanjut, Corey memberikan ciri-ciri terapi Behavior, antara lain: (1) Perhatian dipusatkan pada tingkah laku yang tampak dan spesifik, (2) Tujuan-tujuan intervensi diuraikan dan dirumuskan secara cermat, (3) Prosedur intervensi dirumuskan secara spesifik sesuai dengan masalah, dan (4) Hasil-hasil terapi ditafsirkan secara objektif (2009: 196).

Manfaat dari terapi Behavior menurut Yusuf dan Nurihsan antara lain: (1) Membantu klien agar memiliki kemampuan untuk memperkuat perilaku yang adaptif, (2) Memperlemah atau menghilangkan perilaku yang maladaptif, (3) Mengurangi reaksi kecemasan, (4) Memperkuat kapasitas relaksasi, (5) Mampu bersikap asertif, (6) Berhubungan sosial secara efektif, dan (7) Memperkuat kapasitas pengendalian diri (*self control*) (2008:137).

Terapi Behavior memiliki berbagai teknik dalam upaya pelaksanaan intervensi sesuai dengan tujuan yang diharapkan oleh konselor maupun klien. Teknik-teknik tersebut antara lain: (1) Desensitisasi sistematis, (2) Terapi *implosive* atau pembanjiran, (3) Latihan asertif atau *assertiveness training*, (4) Terapi aversi, dan (5) Pengkondisian operan (Corey, 2009: 208-219).

Teknik *pertama* adalah Desensitisasi sistematis. Teknik ini digunakan untuk menghapus tingkah laku negatif yang sudah kuat dalam diri individu dan memunculkan tingkah laku baru yang berlawanan dengan tingkah laku yang lama, tingkah laku terjadi karena kecemasan. Teknik ini berupa melemahkan kekuatan penghasil stimulus kecemasan.

Teknik *kedua* adalah terapi *implosive* atau pembanjiran. Teknik ini juga untuk menghapus kecemasan. Teknik ini terdiri atas pemuatan stimulus penghasil kecemasan berulang-ulang tanpa diberikan pen

commit to user



Klien membayangkan situasi (stimulus) yang membuatnya cemas secara berulang-ulang sehingga dia akan menyadari bahwa kecemasannya itu ternyata tidak menimbulkan akibat bagi dirinya.

Teknik *ketiga* adalah latihan asertif (*assertiveness training*). Teknik ini digunakan terutama pada situasi interpersonal, yaitu individu yang mengalami kesulitan dalam menyatakan atau menegaskan diri seperti tidak mampu mengungkapkan rasa marah atau tersinggung, rasa sopan yang berlebihan dan selalu mendahulukan orang lain, sulit untuk mengatakan “tidak”, sulit mengungkapkan perasaan dan respon yang positif, serta merasa tidak memiliki hak untuk berperasaan dan berpikiran sendiri.

Teknik *keempat* adalah terapi aversi. Teknik ini digunakan untuk meredakan gangguan tingkah laku yang spesifik, misalnya pada anak autis. Teknik ini berupa pemberian stimulus yang menyakitkan sampai tingkah laku yang tidak diinginkan tidak muncul lagi, biasanya stimulus berupa pemberian hukuman.

Teknik *kelima* adalah pengkondisian operan. Teknik ini berupa pembentukan, pemeliharaan, atau penghapusan pola-pola tingkah laku. Tingkah laku ini merupakan ciri yang menonjol dari individu, misalnya dalam cara berpakaian.

Berdasarkan berbagai teknik behavior yang telah dijelaskan di atas, maka teknik yang sesuai untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif siswa adalah latihan asertif atau *assertiveness training* karena teknik ini sangat cocok digunakan dalam hubungan individu dengan orang lain (suasana interpersonal).

Pernyataan di atas, sesuai dengan pendapat Corey, bahwa pelatihan asertif merupakan intervensi yang efektif bagi klien yang memiliki ketrampilan yang rendah dalam berperilaku asertif atau bagi individu-individu yang mengalami kesulitan-kesulitan dalam hubungan interpersonal mereka (2005: 248).

commit to user



b. Konsep Dasar *Assertiveness Training*

Assertiveness training merupakan bentuk terapi tingkah laku yang dirancang untuk membantu individu dalam membela atau memberdayakan diri sendiri. Asertif merupakan respon yang dimunculkan untuk menjaga keseimbangan yang tepat antara pasif dan agresif. Respon asertif menunjukkan keadilan dan kesetaraan dalam interaksi antar individu berdasarkan arti positif untuk menghormati diri sendiri dan orang lain.

Menurut Salter, *Assertiveness training* merupakan suatu metode untuk menghilangkan (*deconditioning*) kecemasan individu yang terlalu malu dan takut dalam memberikan respon yang sesuai dalam situasi-situasi antarpribadi dengan mengajarkan tingkah laku yang sesuai kepada individu melalui berbagai cara seperti permainan peran (*role playing*) dalam situasi-situasi rekaan yang mengganggu kehidupan nyata dan memberi kesempatan individu untuk berlatih melakukan respon-respon yang asertif (Hall & Lindzey, 1993: 267-268).

Adams berpendapat bahwa *assertiveness training* bukanlah pelatihan yang mengajarkan siswa untuk menjadi agresif, keras, atau *bullying*, dan mencoba untuk mendominasi orang lain, namun lebih merupakan pelatihan untuk melawan orang lain yang berusaha untuk mendominasi dan memanipulasi dirinya. *Assertiveness training* dapat membantu siswa mengenali diri ketika mereka sedang disalahgunakan orang lain, dan bagaimana menolak permintaan tersebut secara efektif tanpa marah dan agresif. Hal ini menekankan pada nilai yang jelas, komunikasi yang tenang, jujur sebagai sarana membangun hubungan yang semua orang tahu di mana mereka berada dan tidak ada yang merasa disalahgunakan (2004).

Senada dengan pendapat di atas, Cansler mengemukakan bahwa *Assertiveness training* merupakan pelatihan yang melibatkan gaya komunikasi yang memungkinkan individu untuk mengekspresikan pendapat, dan kebutuhan dengan sikap yang sopan dan efektif (2010).

commit to user



Hegar mengemukakan bahwa *assertiveness training* merupakan pelatihan yang mengajarkan individu mengekspresikan kesukaan, kebutuhan, pendapat dalam situasi pekerjaan dan sosial secara bijaksana dan efektif. Tujuan dari pelatihan ini adalah individu berfikir bagaimana cara menentukan perasaannya sendiri, belajar bagaimana mengatakan apa yang diinginkan, dan belajar bagaimana mendapatkan apa yang diinginkan (2012).

Secara singkat, *assertiveness training* merupakan pelatihan untuk meningkatkan kemampuan asertif dalam mengkomunikasikan pikiran dan perasaan.

c. Manfaat *Assertiveness Training*

Assertiveness Training dapat digunakan bagi individu yang tidak mampu: (1) Mengekspresikan rasa marah atau tersinggung. Melalui pelaksanaan *assertiveness training*, individu dapat meluapkan perasaan secara tepat, (2) Mengatakan kata “tidak” atau menolak. Melalui *assertiveness training*, individu mampu memberikan pendapat sesuai keadaan yang dialaminya, (3) Berperilaku sopan secara wajar dan menghentikan orang lain memanfaatkan dirinya. Melalui *assertiveness training*, individu dapat belajar berperilaku secara tegas, (4) Mengekspresikan rasa sayang dan respon-respon yang positif. Melalui *assertiveness training*, individu mampu menunjukkan perasaan kepada orang lain, (5) Mengekspresikan pikiran, keyakinan, dan perasaan seperti yang ada di benak mereka, dan (6) Individu yang memiliki pobia sosial atau rasa takut yang berlebihan apabila berhubungan dengan orang-orang di sekitarnya terutama orang asing (Corey, 2005: 247).

Individu yang memiliki kesulitan seperti di atas, dapat berubah melalui berbagai prosedur *assertiveness training* yang dilakukan secara sistematis.

commit to user



d. Prosedur *Assertiveness Training*

Alberti (1977) menyatakan bahwa *Assertive behavior therapy* atau *social skill training* adalah prosedur latihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui pengekspresian perasaan, sikap, harapan, pendapat dan haknya (Gunarsa, 1992: 216-217).

Prosedur *assertiveness training* meliputi: (1) Latihan ketrampilan. Latihan ini mengajarkan perilaku verbal maupun non-verbal, melatih, dan mengintegrasikannya ke dalam rangkaian perilaku. Teknik untuk melakukan hal ini adalah peniruan dengan contoh (*modeling*), umpan balik secara sistematis, tugas pekerjaan rumah, latihan-latihan khusus antara lain melalui permainan, (2) Mengurangi kecemasan yang diperoleh secara langsung (misalnya pengebalan) atau tidak langsung sebagai hasil tambahan dari latihan ketrampilan. Teknik untuk melakukan hal ini antara lain dengan pendekatan tradisional untuk melakukan pengebalan, baik melalui imajinasi maupun keadaan aktual, (3) Menstruktur kembali aspek kognitif, di mana nilai-nilai, kepercayaan, sikap membatasi ekspresi diri pada klien, diubah oleh pemahaman dan hal-hal yang dicapai dari perilakunya. Teknik untuk melakukan ini meliputi penyajian didaktik tentang hak-hak manusia, *conditioning social*, uraian nilai-nilai dan pengambilan keputusan.

Selanjutnya, Masters et al, mengemukakan bahwa teknik yang banyak digunakan untuk latihan asertif adalah latihan berperilaku (*behavioral rehearsal*) yaitu melakukan atau melatih suatu tindakan yang cocok dan efektif untuk menghadapi kehidupan nyata yang menimbulkan persoalan pada klien. Karena itu, latihan ini juga dapat dilakukan untuk kelompok. Jadi tujuan dari latihan berperilaku asertif adalah agar individu belajar bagaimana mengganti sesuatu respon yang tidak sesuai dengan respons baru yang sesuai. Latihan ini dilakukan tanpa ada perasaan cemas dengan mengulang

commit to user



peranan yang harus diperlihatkan (*role-play*) sampai bagian itu menjadi bagian dari kegiatannya yang biasa (Gunarsa, 1992: 217-220).

Prosedur *Assertiveness Training* ini meliputi: (1) Mengidentifikasi keadaan khusus yang menimbulkan permasalahan pada klien, (2) Memeriksa apa yang dilakukan atau dipikirkan klien pada situasi tersebut, (3) Dipilih situasi khusus di mana klien melakukan permainan peran (*role-play*) sesuai dengan apa yang ia perlihatkan, (3) Memberikan umpan balik secara verbal, menekankan hal yang positif dan menunjukkan hal-hal yang tidak sesuai (tidak cocok) dengan sikap yang baik dan dengan cara yang tidak menghukum atau menyalahkan, (4) Memperlihatkan model perilaku yang lebih diinginkan kepada klien dan menerima model perilaku jika sesuai (terjadi pergantian peran antara konselor dengan klien), (5) Membimbing dan menjelaskan hal-hal yang mendasari perilaku yang diinginkan, (6) Selama berlangsung proses modeling, konselor meyakinkan pernyataan dirinya yang positif yang diikuti oleh perilaku, (7) Klien kemudian berusaha untuk mengulangi respons tersebut, (8) Menghargai perkembangan yang terjadi pada klien dengan strategi “pembentukan” (*shaping*) atau dukungan tertentu yang menyertai pembentukan respons baru.

Selanjutnya (9) Langkah 5–8 diulang sampai konselor dan klien puas terhadap respon–responnya yang setidaknya sudah berkurang kecemasannya dan tidak membuat pernyataan diri (*self-statement*) yang negatif, (10) Kalau interaksinya terjadi dalam jangka waktu lama, harus dipecah menjadi beberapa bagian yang diatur urutannya. Selanjutnya konselor bersama klien menyusun kembali urutan keseluruhannya secara lengkap, (11) Di antara waktu–waktu pertemuan, konselor menyuruh klien melatih dalam imajinasinya, respons yang cocok pada beberapa keadaan. Klien juga diminta menyertakan pernyataan diri yang terjadi selama melakukan imajinas dari apa yang dilakukan klien, dibicarakan pada pertemuan berikutnya.

commit to user



Langkah berikutnya (12) Pada saat klien memperlihatkan ekspresi yang cocok dari perasaan-perasaannya yang negatif, konselor menyuruhnya melakukan dengan respons yang paling ringan. Selanjutnya klien diberikan respons yang lebih kuat kalau respons semula tidak efektif, (13) Ketika klien mengulang ekspresi yang cocok dari perasaan-perasaan negatif, konselor dapat memberikan model kepada klien secara lebih kuat, (14) Konselor memberikan model dari respons yang cocok (asertif) sehingga klien sedikit demi sedikit memperoleh cara untuk menyesuaikan, baik yang terlihat maupun dalam tindakan yang nyata. Mengenai hal ini tugas pekerjaan rumah bisa diberikan, (15) Konselor harus menentukan apakah klien sudah mampu memberikan respons yang sesuai dengan dirinya sendiri secara efektif terhadap keadaan baru, baik dari laporan langsung yang diberikan maupun dari keterangan orang lain yang mengetahui keadaan klien, (16) Memeriksa apakah klien sudah memiliki dasar pemikiran dan sikap untuk menyesuaikan diri pada keadaan yang baru. Selanjutnya ditentukan apakah terapi sudah saatnya dihentikan.

Pelaksanaan *assertiveness training* memerlukan prosedur-prosedur seperti di atas. Berger berpendapat bahwa *assertiveness training* memerlukan perubahan bertahap ke dalam perilaku-perilaku yang baru, karena orang yang memiliki gangguan asertif dalam diri mereka sangat mirip pobia, yaitu mereka takut akan konfrontasi dan konflik, marah, serta penolakan (2005). *Assertiveness training* akan memberi kerangka kerja untuk membangun kepercayaan diri, rileks dalam situasi yang penuh stress, dan menaklukkan ketakutan.

Berdasarkan berbagai pendapat diatas, maka melalui *assertiveness training* ini dapat diterapkan ketrampilan berkomunikasi asertif, sehingga siswa belajar menguasai kemampuan dalam menunjukkan rasa

commit to user



kepada orang lain, mengekspresikan perasaan, bersikap jujur, belajar mempertahankan hak, dan berani mengatakan “tidak” (Jay, 2007: 97).

B. Kerangka Pemikiran

Kemampuan berkomunikasi asertif harus dimiliki oleh setiap individu, termasuk siswa di tingkat SMA. Namun, pada kenyataannya masih banyak siswa yang belum mampu berkomunikasi secara asertif. Kenyataan ini ditunjukkan dengan kegiatan studi pendahuluan di SMA Al Islam 1 Surakarta, bahwa sebanyak 12,5 % siswa memiliki kemampuan tinggi, 75 % siswa memiliki kemampuan sedang, dan 12,5% siswa memiliki kemampuan rendah.

Sasaran *Assertiveness Training* ini adalah meningkatkan ketrampilan komunikasi siswa yang memiliki nilai kategori ketrampilan rendah dan sedang. Sedangkan siswa yang memiliki nilai kategori tinggi tidak perlu untuk mendapatkan intervensi, tetapi hanya pengarahan yang bersifat pesan agar siswa tetap mempertahankan kemampuannya dalam berkomunikasi secara asertif.

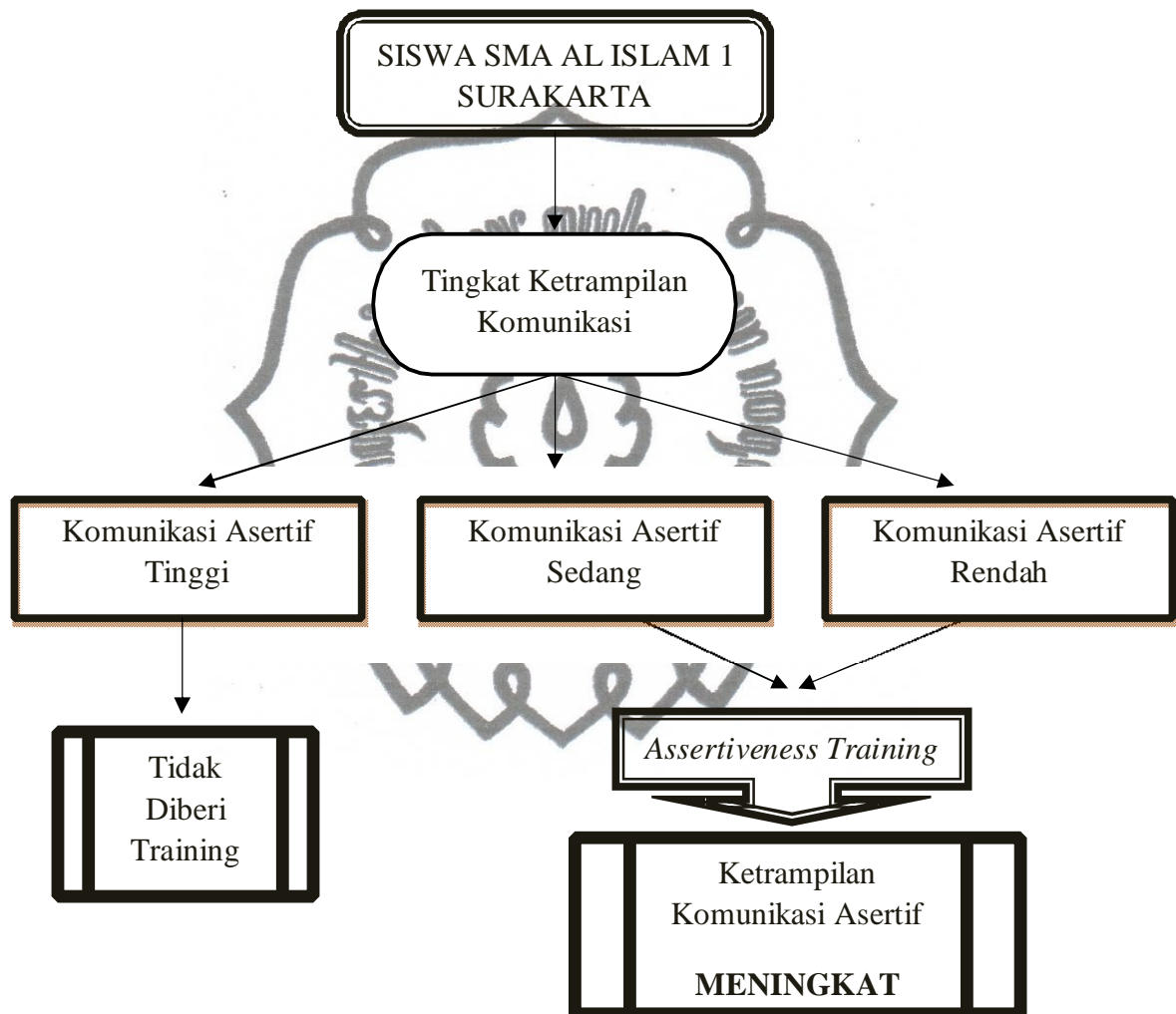
Agar siswa mampu meningkatkan kemampuan berkomunikasi secara asertif, maka perlu ada intervensi yang diberikan untuk menghasilkan kemampuan yang diinginkan. Kemampuan berkomunikasi bukanlah potensi yang dibawa sejak lahir, melainkan bisa berubah dan berkembang selama siswa mau belajar dan memperoleh lingkungan yang mendukung perubahan tersebut.

Teknik Behavior yang menekankan pada tingkah laku yang nampak sebagai hasil dari belajar dan interaksi dengan lingkungan, dapat diberikan untuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi secara asertif. Komunikasi merupakan konteks interpersonal. Teknik Behavior yang paling cocok untuk dilaksanakan dalam konteks permasalahan interpersonal adalah *Assertiveness Training*.

commit to user



Maka dari itu, untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi secara asertif diperlukan suatu intervensi berupa *Assertiveness Training*.



Bagan 2.1 Kerangka Pemikiran

C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada pengaruh *Assertiveness Training* terhadap peningkatan ketrampilan komunikasi asertif siswa SMA Al Islam 1 Surakarta.
2. *Assertiveness Training* efektif untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif siswa SMA Al Islam 1 Surakarta.



commit to user



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah ketrampilan komunikasi asertif, sedangkan variabel bebas adalah *Assertiveness Training*

Definisi operasional variabel adalah sebuah definisi dari variabel dalam bentuk operasi atau teknik yang digunakan peneliti untuk memanipulasi (Cozby, 2009: 107). Definisi operasional dari variabel-variabel penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Ketrampilan Komunikasi Asertif

Ketrampilan komunikasi asertif adalah kemampuan untuk menyatakan perasaan dan pemikiran secara tegas dan jujur tanpa mengganggu hak orang lain baik secara verbal maupun non-verbal. Secara verbal meliputi *compliance* (kemampuan untuk mengatakan tidak), *duration of reply* (lamanya waktu digunakan dalam berbicara), *loudness* (kejelasan suara ketika berkomunikasi), *request for new behavior* (kemampuan memberikan saran dan mengungkapkan perasaan sesuai keadaan diri), *affect* (kemampuan mengelola emosi ketika berkomunikasi), dan *latency of response* (jarak untuk menjawab). Sedangkan non-verbal meliputi kontak mata, ekspresi muka, jarak fisik, sikap badan, dan isyarat tubuh.

2. *Assertiveness Training*

Assertiveness Training merupakan pelatihan untuk meningkatkan kemampuan asertif dalam mengkomunikasikan pikiran dan perasaan. Pelatihan terdiri dari tiga langkah utama, yaitu:

commit to user



Langkah *pertama* adalah latihan ketrampilan. Latihan ketrampilan dilakukan dengan mengajarkan perilaku verbal (*compliance, duration of reply, loudness, request for new behavior, affect, dan latency of response*) maupun non-verbal (kontak mata, ekspresi muka, jarak fisik, sikap badan, dan isyarat tubuh), melatih, dan mengintegrasikannya ke dalam rangkaian perilaku. Teknik untuk melakukan hal ini adalah peniruan dengan contoh (*modeling*), umpan balik secara sistematis, tugas pekerjaan rumah, latihan-latihan khusus antara lain melalui permainan.

Langkah *kedua* adalah mengurangi kecemasan yang diperoleh secara langsung (misalnya pengebalan) atau tidak langsung sebagai hasil tambahan dari latihan ketrampilan. Teknik untuk melakukan hal ini antara lain dengan pendekatan tradisional untuk melakukan pengebalan, baik melalui imajinasi maupun keadaan aktual.

Langkah *ketiga* adalah menstruktur kembali aspek kognitif, di mana nilai-nilai, kepercayaan, sikap membatasi ekspresi diri siswa, kemudian diubah oleh pemahaman dan hal-hal yang dicapai dari perilakunya.

B. Tempat dan waktu penelitian

1. Tempat penelitian

Arikunto menjelaskan bahwa penelitian yang ditinjau dari segi tempatnya, dapat dibagi menjadi tiga macam yaitu: (1) Penelitian laboratorium, (2) Penelitian perpustakaan, dan (3) Penelitian lapangan (2006: 10). Penelitian ini termasuk jenis penelitian lapangan.

Penulis melakukan kegiatan penelitian di SMA Al Islam 1 Surakarta. Alasan dipilih tempat penelitian di SMA Al Islam 1 Surakarta ini berdasarkan studi pendahuluan yang menunjukkan perlunya peningkatan ketrampilan komunikasi asertif pada siswa yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi asertif, yaitu siswa yang tidak memiliki kemampuan untuk mengatakar menunjukkan waktu berbicara yang hanya sebentar, tidak jelas dalam be-

commit to user



tidak mampu memberikan saran dan mengeluarkan perasaan sesuai keadaan diri, tidak mampu mengelola emosi ketika berbicara, tidak dapat merespon pembicaraan secara tepat, tidak berani memandang lawan bicara atau orang lain yang dijumpai, memperlihatkan ekspresi yang tidak sesuai dengan perasaan yang dialami, jarak berbicara yang terlalu dekat atau terlalu jauh, sikap badan membungkuk atau tidak tegak ketika berbicara, dan tidak mampu menggunakan bahasa tubuh yang sesuai dengan apa yang dikatakan, sehingga dengan diberikan *assertiveness training* maka ketrampilan komunikasi asertif siswa dapat meningkat.

2. Waktu penelitian

Waktu penelitian perlu ditetapkan untuk memudahkan pelaksanaan kegiatan penelitian sekaligus sebagai pedoman dalam pelaksanaan penelitian. Penelitian ini, dilakukan selama enam bulan yaitu dari bulan Januari sampai bulan Juni 2012. Penelitian berlangsung di Ruang Kelas XI IPA 3 SMA Al Islam 1 Surakarta. Adapun perincian kegiatan penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Bulan																			
		Januari				Februari				Maret				April				Mei			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan Judul																				
2	Penyusunan Proposal																				
3	Persiapan Penelitian																				
4	Pelaksanaan Penelitian																				
5	Pengumpulan dan Pengolahan Data																				
6	Penyusunan Laporan																				

commit to user



C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian pada penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 3 yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi asertif, yaitu sebanyak 20 siswa. Adapun pemilihan subjek dilaksanakan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu menarik sampel dari populasi yang dilakukan berdasarkan kriteria atau karakteristik tertentu saja, yaitu subjek yang menunjukkan kemampuan komunikasi asertif yang termasuk kategori rendah dan sedang. Adapun karakteristik tersebut adalah: (1) tidak memiliki kemampuan untuk mengatakan tidak, (2) menunjukkan waktu berbicara yang hanya sebentar, (3) tidak jelas dalam berbicara, (4) tidak mampu memberikan saran dan mengeluarkan perasaan sesuai keadaan diri, (5) tidak mampu mengelola emosi ketika berbicara, (6) tidak dapat merespon pembicaraan secara tepat, (7) tidak berani memandang lawan bicara atau orang lain yang dijumpai, (8) memperlihatkan ekspresi yang tidak sesuai dengan perasaan yang dialami, (9) jarak berbicara yang terlalu dekat atau terlalu jauh, (10) sikap badan membungkuk atau tidak tegak ketika berbicara, dan (11) tidak mampu menggunakan bahasa tubuh yang sesuai dengan apa yang dikatakan.

D. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Developmet* (R & D) atau penelitian dan pengembangan. Menurut Borg & Gall, yang dimaksud dengan model penelitian dan pengembangan adalah:

“a process used develop and validate educational product. The steps of this process are usually referred to as the R & D cycle, which consist of studying research finding pertinent to the product to be developed, developing the product based on the finding, field testing it in the setting where it will be used eventually, and revising it to correct the deficiencies found in the field-test data indicate that the product meet is behaviorally defined objectives” (1989: 782).

commit to user



Pendapat di atas, dapat dijelaskan bahwa *Research and Development* merupakan proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Langkah-langkah dari proses ini biasanya disebut sebagai siklus R & D, yang terdiri dari mempelajari hasil penelitian yang berkaitan dengan produk yang akan dikembangkan, mengembangkan produk berdasarkan penemuan di lapangan, mengujicobakan di lapangan di mana produk akan digunakan akhirnya, dan merevisinya untuk memperbaiki kekurangan yang ditemukan dalam uji coba di lapangan yang menunjukkan bahwa produk tersebut memenuhi tujuan perilaku yang didefinisikan atau sesuai dengan produk yang akan dikembangkan. Jadi, tujuannya adalah meningkatkan kualitas hasil penelitian sebelumnya dan menemukan hal-hal yang baru di luar hasil dari penelitian itu.

Senada dengan pendapat di atas, Sugiyono mengemukakan bahwa R & D (*Research and Development*) merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut (2009: 297). Produk yang dimaksud di sini adalah modul ketrampilan komunikasi asertif.

Metode yang digunakan untuk melakukan penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Alasan dipilihnya metode eksperimen, karena metode penelitian eksperimen dapat digunakan untuk mengembangkan efektivitas modul ketrampilan komunikasi asertif.

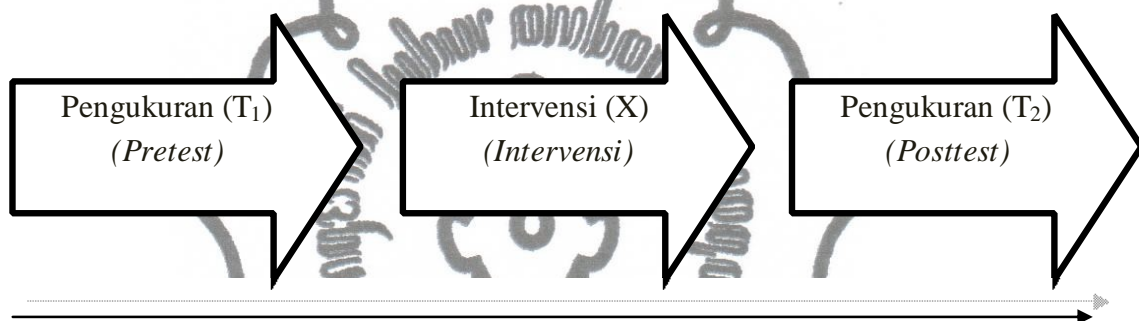
Rancangan penelitian dalam penelitian ini menggunakan *pra-experimental*. Penelitian pra-eksperimental adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol atau memanipulasikan semua variabel yang relevan (Narbuko & Ahmadi, 2007: 54). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design* (Sutarno, 2010: 22).

commit to user



Rancangan One Group Pretest-Posttest ini merupakan rancangan dengan menggunakan satu kelompok yang bertindak sebagai subjek eksperimen dengan pemberian pra uji (*pretest*), kemudian pemberian intervensi pada subjek dan diakhiri dengan pemberian pasca uji (*posttest*) sehingga dapat diketahui dan dibandingkan hasil dari pra uji dan pasca uji.

Adapun pola dan prosedurnya adalah sebagai berikut:



Bagan 3.1 Pemberian Intervensi (*Assertiveness Training*)

Berdasarkan gambar di atas dapat dijelaskan bahwa T_1 merupakan tahap pra uji (*pretest*) yang diberikan kepada subjek eksperimen berupa pemberian angket tentang komunikasi asertif. X merupakan kegiatan pemberian intervensi kepada subjek yang berupa *Assertiveness Training*. T_2 merupakan tahap pasca uji (*posttest*) yang berupa pemberian angket tentang komunikasi asertif yang diberikan kepada subjek setelah menerima intervensi.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif dan kualitatif, yang terdiri dari beberapa data yaitu data hasil uji validitas dan reliabilitas angket ketrampilan komunikasi asertif wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling mengenai kela

commit to user



secara umum memiliki kemampuan komunikasi asertif yang perlu ditingkatkan, evaluasi model oleh ahli, evaluasi modul yang akan digunakan dalam training, data observasi siswa dalam mempraktikkan ketrampilan komunikasi asertif, hasil angket tentang siswa yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi asertif baik pretest maupun posttest, dan data evaluasi pelaksanaan *Assertivenss Training*.

2. Sumber Data

Data dalam penelitian tentang ketrampilan komunikasi asertif ini diperoleh dari berbagai sumber, yaitu siswa kelas XI IPS 1, XI IPA 2, dan XI IPA 3, serta Guru Bimbingan dan Konseling.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pemerolehan data yang berkenaan dengan siswa kelas XI SMA Al Islam 1 Surakarta yang mengalami kesulitan berkomunikasi asertif dilakukan dengan melakukan wawancara, observasi dan penyebaran angket.

Wawancara dilakukan kepada Guru Bimbingan dan Konseling kelas XI, dikarenakan Guru Bimbingan dan Konseling sudah mengetahui keadaan umum siswa-siswanya sehingga lebih mudah dalam mengidentifikasi siswa yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi secara asertif.

Observasi dilakukan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam mempraktikkan ketrampilan komunikasi asertif dalam konteks komunikasi yang sudah ditentukan oleh peneliti.

Angket diberikan kepada siswa dan memberikan kebebasan siswa untuk menjawab item-item angket sesuai dengan keadaan dirinya. Teknik pengumpulan data dengan instrumen angket dalam penelitian ini memilih menggunakan angket tertutup karena peneliti dapat mengantisipasi atau meramalkan lebih dahulu jawaban yang akan keluar. Selain itu, angket tertutup juga hasilnya mudah diolah dalam penilaiannya.

commit to user



Pengumpulan data dalam penelitian ini memilih menggunakan angket tertutup dengan struktur jawaban skala penilaian yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Agak Sesuai (AS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) (Nazir, 1988: 398). Adapun penilaian skalanya adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2 Nilai Pernyataan Skala

Pernyataan	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Agak Sesuai	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

F. Pengembangan Instrumen sebagai Teknik Pengumpul Data

Instrumen yang digunakan dalam bentuk angket perlu dikembangkan sebagai alat mengumpulkan data sekaligus alat untuk menguji efektivitas modul. Adapun prosedur penyusunan angket yang digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Menjelaskan definisi konseptual

Definisi konseptual dari ketrampilan komunikasi asertif adalah Asertif berasal dari kata asing *to assert* yang berarti menyatakan dengan tegas. Lange & Jakubowski (1976) mengutarakan asertif mencakup ekspresi pikiran, perasaan, dan keyakinan secara langsung, jujur, dan pantas dengan menghargai hak-hak orang lain (Abdillah, 2011).

Lange & Jakubowski, Cawood (1997) menyatakan bahwa perilaku yaitu ekspresi yang langsung, jujur, dan pada tempatnya dari pikiran, pe

commit to user



kebutuhan, atau hak-hak seseorang tanpa kecemasan yang tidak beralasan. Langsung berarti perilaku seseorang tidak berputar-putar, pesan disampaikan dengan lugas dan wajar, serta tidak menghakimi orang lain dan memanipulasi orang lain. Jujur berarti perilaku seseorang selaras, semua isyarat pesan sesuai dengan makna kata-kata, gerak-gerik, dan perasaan semuanya mengatakan hal yang sama. Sedangkan pada tempatnya berarti perilaku seseorang memperhitungkan hak-hak dan perasaan-perasaan orang lain maupun dirinya sendiri, waktu dan tempatnya pun tepat (Azhari, 2009).

Menurut Horgie (1990) perilaku asertif merupakan titik tengah antara perilaku non-asertif dan perilaku agresif (Syamsul, 2008). Menurut Eisler, dkk komponen asertivitas antara lain *compliance*, *duration of reply*, *loudness*, *request for new behavior*, *affect*, *latency of response*, dan non-verbal behavior yang terdiri dari kontak mata, ekspresi muka, jarak fisik, sikap badan, dan isyarat tubuh (Marini dan Andriani, 2005).

Selanjutnya Arief mengemukakan bahwa ketrampilan komunikasi asertif merupakan cara komunikasi secara singkat, jelas, terbuka, jujur sehingga akan menumbuhkan sikap saling menghargai, memberi umpan yang membangun, mampu menghadapi hal-hal yang bertentangan secara positif, menangani konflik secara positif dan efektif menyatakan “tidak” tanpa menyinggung (2011).

2. Menjelaskan definisi operasional

Definisi operasional diperoleh berdasarkan definisi konseptual yang dikemukakan oleh para ahli seperti di atas. Definisi ketrampilan komunikasi asertif adalah kemampuan untuk menyatakan perasaan dan pemikiran secara tegas dan jujur tanpa mengganggu hak orang lain baik secara verbal maupun non-verbal.

commit to user



3. Menentukan aspek-aspek

Aspek–aspek yang mendasari variabel terikat dalam penelitian ini adalah aspek verbal dan non-verbal. Aspek verbal meliputi *compliance, duration of reply, loudness, request for new behavior, affect, dan latency of response*. Sedangkan non-verbal meliputi kontak mata, ekspresi muka, jarak fisik, sikap badan, dan isyarat tubuh.

4. Menentukan indikator

Indikator merupakan penjabaran dari setiap aspek variabel seperti yang sudah disampaikan di atas. Indikator setiap aspek–aspek yang mendasari variabel terikat dapat dilihat pada lampiran 3.

5. Menentukan nomor item

Distribusi nomor item untuk masing–masing indikator dapat dilihat pada lampiran 3.

6. Menuliskan kisi–kisi item pernyataan

Kisi–kisi item pernyataan angket dapat dilihat di lampiran 3.

7. Uji coba angket

Uji coba dilaksanakan kepada siswa kelas XI IPS 1 SMA Al Islam 1 Surakarta. Uji coba angket dilaksanakan untuk tujuan yang lebih menitikberatkan pada segi teknis. Kesimpulan pelaksanaan yang diperoleh melalui uji coba ini adalah: (1) Responden tidak menemui kesulitan dalam menangkap maksud item soal angket, (2) Waktu yang dibutuhkan oleh responden dalam mengisi angket adalah 20 menit, dan (3) Item–item yang tertera dalam angket sudah memadai dan cocok dengan keadaan di lapangan.

commit to user



8. Skoring

Skor yang diperoleh dari uji coba angket perlu dianalisis untuk menguji validitas dan reliabilitas angket. Adapun skor angket dapat dilihat di lampiran 5.

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan uji validitas isi atau *content validity* (uji rasional), melalui *review professional judgement* oleh dosen pembimbing. Validasi item angket menggunakan validitas konstruk atau *construct validity* (uji empirik), dalam penelitian ini akan diuji daya beda item dengan menggunakan korelasi *Product Moment* dari Pearson dengan bantuan komputer program statistik *SPSS for MS Windows version 16*. Adapun hasil uji validitas angket, dari 40 item soal diperoleh 33 item yang valid yaitu nomor 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, dan nomor 40. Sedangkan item yang tidak valid adalah nomor 4, 12, 18, 24, 28, 30, dan nomor 31. Penentuan item soal angket yang valid didasarkan pada besarnya r tabel, di mana r hitung $>$ r tabel (r tabel = 0,349). Perhitungan selanjutnya dapat dilihat pada lampiran 6. Sedangkan uji validitas modul dalam penelitian ini menggunakan validitas isi atau *content validity* (uji rasional) melalui *review professional judgement* oleh ahli Psikologi.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan melalui perhitungan analisis statistik, yaitu dengan menghitung koefisien *Cronbach's Alpha* berdasarkan skor yang diperoleh dari instrumen yang digunakan. Perhitungan uji reliabilitas skala dihitung dengan menggunakan bantuan komputer program statistik *SPSS for MS Windows version 16*. Adapun hasil dari uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

commit to user



Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas *Cronbach's Alpha*

Cronbach's Alpha	N of Items
.729	2

Perhitungan reliabilitas skala ketrampilan komunikasi asertif diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,729. Perhitungan yang lebih lengkap dapat dilihat pada lampiran 6. Koefisien reliabilitas (rtt) dianggap memuaskan apabila koefisiennya mencapai 0,6. Sehingga koefisien reliabilitas (rtt) dari skala ketrampilan komunikasi asertif tersebut adalah $0,729 > 0,6$. Maka dapat disimpulkan bahwa skala ketrampilan komunikasi asertif tersebut reliabel, yang selanjutnya dapat digunakan sebagai alat ukur penelitian.

Berdasarkan analisis hasil uji validitas dan reliabilitas, maka dapat disusun item yang digunakan sebagai instrumen angket penelitian. Item yang valid dan reliabel disusun dalam daftar pertanyaan instrumen angket, sedangkan item yang tidak valid dapat dibuang atau diperbaiki. Penentuan item yang valid dan reliabel berpedoman pada nilai r tabel, di mana r hitung $>$ r tabel. (Nogroho, 2011: 27-33)

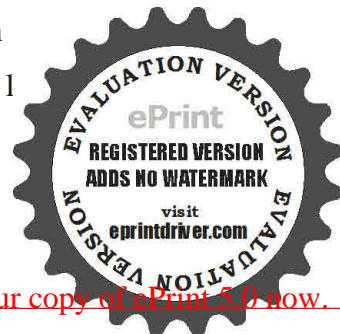
H. Prosedur Penelitian

Langkah–langkah Penelitian dan Pengembangan (R & D) menurut Borg & Gall meliputi: (1) *Research and information collecting*, (2) *Planning*, (3) *Develop preliminary form of Product*, (4) *Preliminary field testing*, (5) *Main product revision*, (6) *Main field testing*, (7) *Operational product revision*, (8) *Operational field testing*, (9) *Final product revision*, dan (10) *Dissemination and implementation* (1983: 775).

Langkah–langkah di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Penelitian dan pengumpulan data

Tahap penelitian dan pengumpulan data ini dilakukan studi literatur dan studi lapangan. Studi literatur merupakan kegiatan untuk menemukan atau landasan teoritis yang memperkuat suatu produk. Melalui studi 1
commit to user



dikaji pula ruang lingkup suatu produk, keluasan penggunaan, dan kondisi pendukung. Kegiatan studi lapangan disebut sebagai pengukuran kebutuhan dan penelitian dalam skala kecil. Dalam upaya pengembangan produk, sebaiknya didasari pengukuran kebutuhan (*need assessment*). Kegiatan studi pendahuluan dilakukan di SMA Al Islam 1 Surakarta dengan melakukan wawancara kepada Guru Bimbingan dan Konseling.

2. Perencanaan

Perencanaan penelitian perlu dilakukan berdasarkan hasil studi pendahuluan. Perencanaan atau rancangan produk mencakup: (a) tujuan penggunaan produk, (b) siapa pengguna produk, dan (c) deskripsi komponen produk dan penggunaannya. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, peneliti merancang model *assertiveness training* dan alat ukur untuk menentukan subjek pemberian layanan serta alat ukur penelitian. Sedangkan dalam kegiatan eksperimen sebagai teknik untuk mengetahui efektivitas model, perlu dipersiapkan alat-alat yang meliputi (a) Laptop dan LCD: Laptop dan LCD digunakan untuk menayangkan slide training dan memutar video, (b) Sound system: Sound system digunakan untuk mendengarkan video serta efek suara slide training, (c) Modul training: Modul pelatihan terdiri dari modul pelatihan pertemuan I, II, dan pertemuan III yang berupa materi dan worksheet, (d) Slide training: Slide training digunakan untuk memperjelas subjek dalam memahami materi yang disampaikan, (e) Lembar observasi: Lembar observasi digunakan untuk mengamati ketrampilan subjek dalam berkomunikasi. Lembar observasi dapat dilihat selengkapnya pada lampiran 4, (f) Lembar evaluasi pelaksanaan training: Lembar evaluasi digunakan untuk memberikan penilaian terhadap peneliti selama memberikan training kepada subjek, serta perubahan setelah mengikuti serangkaian training. Lembar evaluasi pelaksanaan training dapat dilihat selengkapnya pada lampiran 4, dan (g) Alat tulis: Alat tulis dig

commit to user



untuk mengerjakan worksheet, mengisi skala ketrampilan komunikasi asertif, dan mengisi lembar evaluasi.

3. Pengembangan produk awal

Pengembangan produk awal merupakan draft kasar dari produk yang akan dibuat. Produk awal ini berupa modul *Assertiveness Training* untuk Meningkatkan Ketrampilan Komunikasi Asertif, yang masih perlu dikembangkan sampai dapat memenuhi standar tertentu.

4. Uji coba awal

Draft atau produk awal dikembangkan oleh peneliti bekerja sama atau meminta bantuan para ahli atau praktisi yang sesuai dengan bidang keahliannya (uji coba diatas meja/ desk try out atau desk evaluation). Uji coba awal ini dilakukan dengan bantuan ahli bimbingan dan ahli psikologi.

5. Revisi produk

Uji coba atau evaluasi oleh ahli bersifat perkiraan atau *judgement*, berdasarkan analisis dan pertimbangan logika dari para peneliti dan ahli. Uji coba lapangan akan mendapatkan kelayakan secara mikro, kasus demi kasus untuk kemudian ditarik kesimpulan secara umum atau digeneralisasi. Revisi dilakukan setelah mendapatkan *judgement* dari ahli bimbingan dan ahli psikologi.

6. Uji coba akhir

Uji coba dilakukan di lapangan kepada beberapa siswa. Uji coba akhir ini dilakukan di kelas XI IPA 2. Alasan dipilihnya kelas ini sebagai subjek uji coba karena kelas memiliki karakteristik yang hampir sama atau representatif dengan subjek penelitian.

commit to user



7. Revisi produk operasional

Selama pelaksanaan uji coba di lapangan, peneliti mengadakan pengamatan secara intensif dan mencatat hal-hal penting yang dilakukan oleh subjek atau responden yang akan dijadikan bahan untuk penyempurnaan produk awal tersebut. Berdasarkan lembar evaluasi modul yang diisi oleh para siswa subjek uji coba produk yang berisi kritik dan saran, peneliti melakukan analisis tentang hal-hal yang perlu diperhatikan dan diperbaiki.

8. Uji coba dan penyempurnaan produk yang telah disempurnakan

Penyempurnaan produk masih perlu dilakukan agar produk yang dikembangkan memenuhi standar tertentu. Uji coba dan penyempurnaan produk awal difokuskan kepada pengembangan dan penyempurnaan materi produk, belum memperhatikan kelayakan dalam konteks populasi. Tahap ini, uji coba dan penyempurnaan dilakukan dalam jumlah sampel yang lebih besar, yaitu di kelas XI IPA 3. Tahap ini, dilakukan juga uji efektivitas terhadap modul yang sudah dibuat.

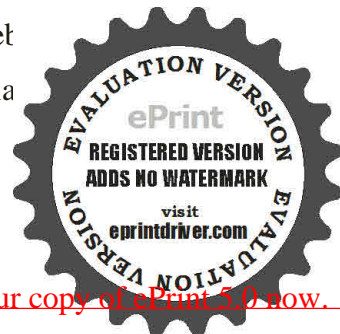
9. Pengujian produk akhir

Pengujian produk akhir, untuk menguji apakah suatu produk pendidikan layak dan memiliki keunggulan dalam tataran praktek. Produk diasumsikan sudah sempurna. Pengujian produk akhir, dapat dilakukan pada sekolah yang sama dengan tahap uji coba kedua atau berbeda dengan jumlah sampel yang sama. Penelitian ini tidak sampai pada pengujian ini.

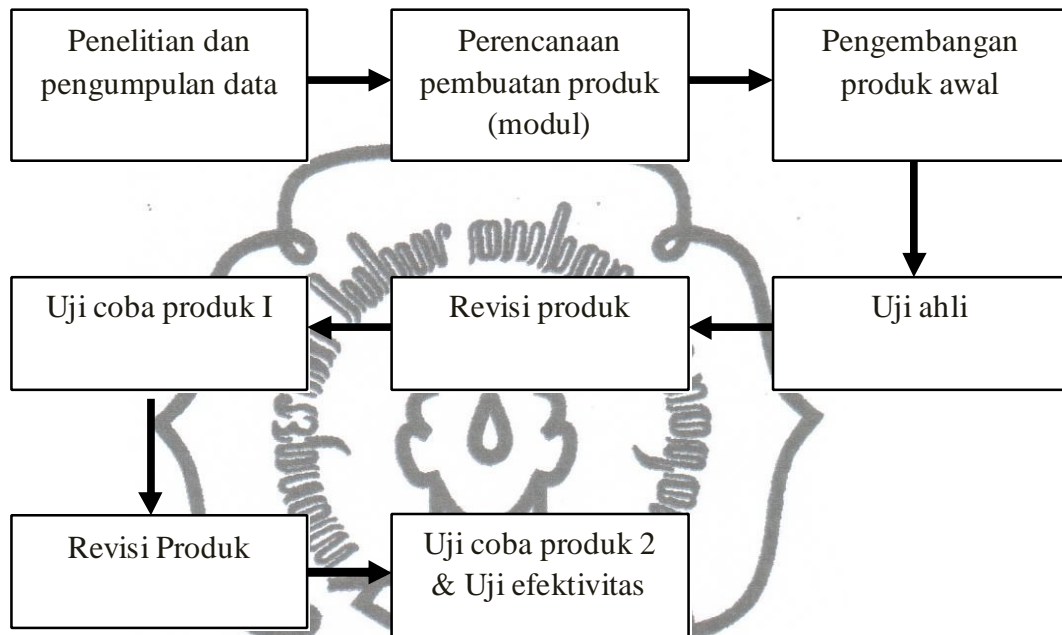
10. Implementasi dan desiminasi

Desiminasi dari suatu produk, yang dikembangkan akan membutuhkan sosialisasi yang cukup panjang dan lama. Biasanya proses desiminasi dan implementasi akan berhadapan dengan berbagai masalah antara lain ket legalitas, dan pendanaan. Penelitian ini belum sampai pada tahap desimina

commit to user

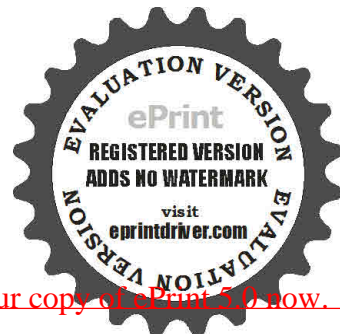


Selanjutnya, langkah–langkah penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Bagan 3.2 Siklus R & D

commit to user



I. Metode Analisis Data

Analisis terhadap data yang diperoleh dalam penelitian ini diolah dengan metode analisis kualitatif dan kuantitatif. Data yang dianalisis secara kualitatif meliputi data hasil studi pendahuluan yang merupakan hasil wawancara, data hasil observasi pelaksanaan praktik ketrampilan komunikasi asertif, data evaluasi pelaksanaan training, dan uji coba pengembangan modul. Data-data ini kemudian dikuantitatifkan agar lebih jelas dalam pembacaannya.

Teknik analisis data kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mann-Whitney U Test* dan *Wilcoxon T-Test* yang merupakan pengukuran non-parametrik. *Mann-Whitney U Test* digunakan untuk melihat pengaruh *Assertiveness Training* terhadap peningkatan ketrampilan komunikasi asertif siswa. Sedangkan *Wilcoxon T Test* digunakan untuk melihat apakah peningkatan ketrampilan komunikasi asertif siswa signifikan. Apabila hasilnya signifikan, maka dapat diketahui bahwa *Assertiveness Training* efektif untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif siswa. Perhitungan selengkapnya akan dilakukan dengan bantuan komputer program statistik *SPSS for Windows version 16*.

commit to user



BAB IV

PROSES DAN HASIL PENELITIAN

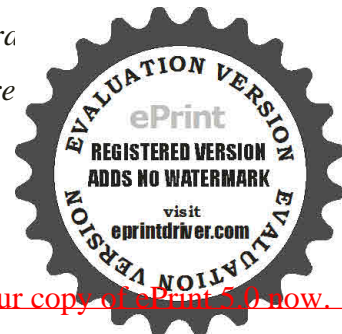
A. Proses dan Hasil Penelitian

Tahap proses dan hasil penelitian meliputi beberapa tahap, yaitu tahap studi pendahuluan, tahap merancang model, tahap pengembangan model, tahap uji rasional kelayakan model, tahap revisi model, tahap uji coba terbatas, dan tahap uji efektivitas model. Tahap–tahap ini dijelaskan sebagai berikut:

1. Studi Pendahuluan

Kegiatan studi pendahuluan merupakan pengukuran kebutuhan (*need assessment*) mengenai ketrampilan komunikasi asertif pada peserta didik yang perlu ditingkatkan. Kegiatan ini mencakup studi literatur, pengembangan instrumen, studi lapangan, dan perancangan model sebagai produk yang mencakup penyusunan produk hipotetik. Hasil kegiatan studi literatur telah dipaparkan di bagian landasan teori. Selanjutnya, kegiatan pengembangan instrumen, studi lapangan, dan perancangan model sebagai produk yang mencakup penyusunan produk hipotetik akan dijelaskan di bawah ini:

Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara dan angket. Adapun aspek-aspek yang dipakai sebagai pedoman wawancara sebagai berikut: (1) Kelas yang memiliki ketrampilan komunikasi asertif yang rendah dan sedang, yang perlu untuk ditingkatkan, (2) Kriteria para siswa dari kelas yang kesulitan dalam berkomunikasi asertif, dan (3) Contoh ketrampilan komunikasi yang tidak asertif dari para siswa di kelas yang secara umum memiliki ketrampilan komunikasi asertif yang rendah dan sedang. Pedoman wawancara dapat dilihat pada lampiran 4. Sedangkan aspek yang dipakai dalam instrumen angket adalah aspek ketrampilan komunikasi asertif yang meliputi aspek verbal dan non-verbal. Aspek verbal meliputi *compliance*, *dura reply*, *loudness*, *request for new behavior*, *affect*, dan *latency of re*
commit to user



Sedangkan non-verbal meliputi kontak mata, ekspresi muka, jarak fisik, sikap badan, dan isyarat tubuh. Langkah-langkah pengembangan instrumen dapat dilihat pada bab sebelumnya.

Kegiatan studi lapangan diawali dengan menentukan tempat penelitian. Penentuan tempat penelitian disesuaikan dengan populasi yang sebelumnya sudah penulis tetapkan, sehingga penelitian mengenai “*Assertiveness Training* untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif” ini dilaksanakan di SMA Al Islam 1 Surakarta.

Setelah memilih tempat yang digunakan sebagai tempat penelitian, peneliti melakukan wawancara kepada Guru Bimbingan dan Konseling.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada guru Bimbingan dan Konseling pada tanggal 16 Februari 2012, diperoleh hasil bahwa dari tiga kelas XI IPA dan lima kelas XI IPS, kelas yang perlu mendapatkan intervensi dalam berkomunikasi secara asertif adalah siswa kelas XI IPA 3. Hal ini dapat digambarkan bahwa siswa pasif selama proses pembelajaran berlangsung, tidak ada diskusi kelompok atau pembentukan kelompok belajar, malu dalam berkomunikasi dengan teman-teman yang berbeda kelas, takut bertanya kepada guru ketika menerangkan materi pelajaran, dan kurang berani menyanggah pendapat yang salah dengan maksud menjaga perasaan temannya.

Setelah melakukan wawancara kepada Guru Bimbingan dan Konseling, dan menentukan kelas yang akan diberikan intervensi, peneliti menyebarkan angket ketrampilan komunikasi asertif untuk mengetahui siswa yang perlu mendapatkan *Assertiveness Training*. Angket yang digunakan berdasarkan angket yang sudah direvisi setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya.

Berdasarkan hasil studi awal diperoleh hasil bahwa sebanyak 12,5% siswa memiliki kemampuan tinggi, 75% siswa memiliki kemampuan sedang, dan 12,5% siswa memiliki kemampuan rendah. Siswa yang perlu mendapatkan intervensi berupa *Assertiveness Training* adalah siswa yang berada pada k

commit to user



Sedangkan hasil untuk masing–masing aspek penelitian akan diuraikan sebagai berikut:

a. Profil kemampuan untuk mengatakan tidak (*Compliance*)

Hasil yang diperoleh berdasarkan studi pendahuluan mengenai kemampuan untuk mengatakan tidak, menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan skor sangat tinggi tidak ada atau 0%, nilai kategori tinggi sebanyak 7 siswa atau 35%, nilai kategori sedang sebanyak 11 siswa atau 55%, nilai kategori rendah sebanyak 2 siswa atau 10%, dan nilai dalam kategori sangat rendah tidak ada atau 0%. Hasil selanjutnya dapat dibaca pada tabel di bawah ini:

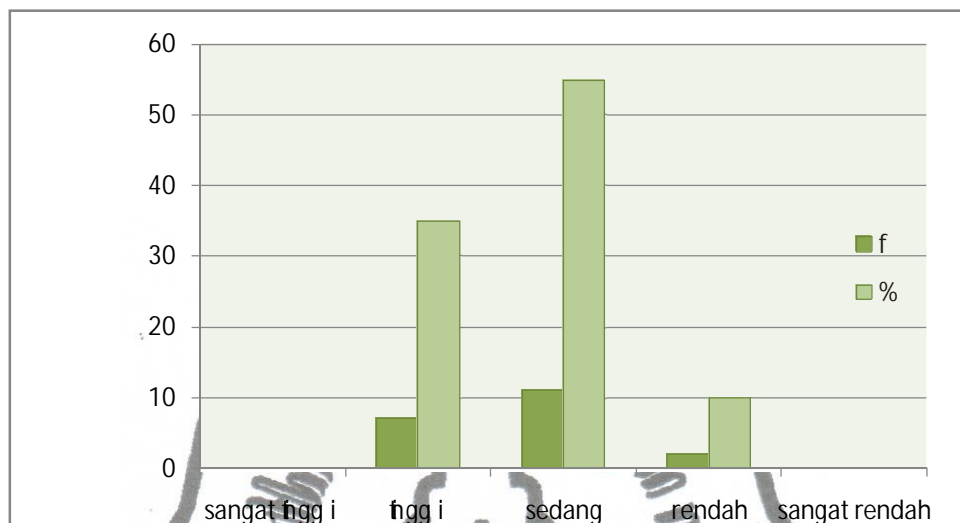
Tabel 4.1 Tingkat Penguasaan Keterampilan Mengatakan Tidak

Kategori	Rentangan Nilai	Jumlah	
		Frekuensi	%
sangat tinggi	≥ 5	0	0
tinggi	4 - 4,9	7	35
sedang	3 - 3,9	11	55
rendah	2 - 2,9	2	10
sangat rendah	1 - 1,9	0	0

Hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa kebanyakan siswa kurang mampu dalam mengatakan tidak atau menolak permintaan orang lain secara jujur ketika siswa sedang tidak ingin mengiyakan permintaan orang lain karena berbagai kepentingan yang mereka miliki. Hal ini dimaksudkan agar orang lain tidak tersinggung apabila siswa menolak atas keinginan mereka.



Tabel di atas, dapat digambarkan dalam grafik di bawah ini:



Grafik 4.1 Tingkat Penguasaan Ketrampilan Mengatakan Tidak

b. Profil kemampuan berkomunikasi dalam waktu yang panjang (*Duration of reply*)

Kemampuan berkomunikasi dalam waktu yang panjang merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh siswa dalam membuat suasana yang menarik dalam komunikasi. Suasana yang menarik ditandai dengan lamanya waktu yang tercipta karena hal ini membuktikan bahwa siswa dan orang lain saling mengisi atau membutuhkan informasi yang disampaikan.

Hasil yang diperoleh mengenai kemampuan berkomunikasi dalam waktu yang panjang yaitu siswa yang memiliki nilai dalam kategori sangat tinggi tidak ada atau 0%, nilai kategori tinggi sebanyak 5 siswa atau 25%, nilai kategori sedang sebanyak 7 siswa atau 35%, nilai kategori rendah sebanyak 6 siswa atau 30%, dan nilai kategori sangat rendah sebanyak 2 siswa atau 10%.

Hasil di atas, dapat dibaca pada tabel di bawah ini:

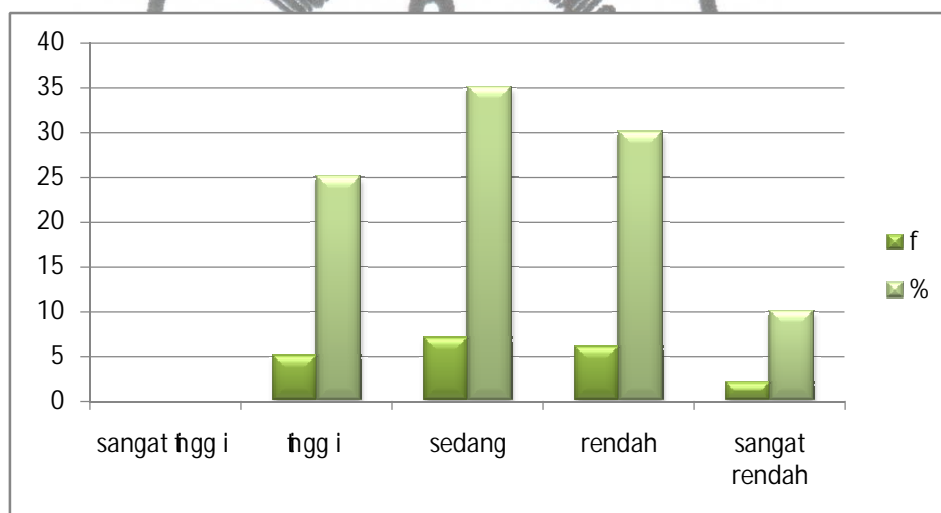
commit to user



Tabel 4.2 Kemampuan Berkomunikasi dalam Waktu yang Lama

Kategori	Rentangan Nilai	Jumlah	
		Frekuensi	%
sangat tinggi	≥ 5	0	0
tinggi	4 - 4,9	5	25
sedang	3 - 3,9	7	35
rendah	2 - 2,9	6	30
sangat rendah	1 - 1,9	2	10

Tabel di atas, dapat digambarkan dalam grafik di bawah ini:



Grafik 4.2 Kemampuan Berkomunikasi dalam Waktu yang Lama

c. Profil kejelasan suara dalam berbicara (*Loudness*)

Kejelasan suara dalam berbicara merupakan salah satu aspek ketrampilan komunikasi asertif. Suara yang jelas menandakan bahwa siswa memiliki kepercayaan diri dalam mengkomunikasikan pesan yang ingin disampaikan kepada orang lain. Kejelasan suara dalam berkomunikasi juga menentukan komunikasi yang tercipta berhasil atau tidak.

Hasil yang diperoleh dalam ketrampilan kejelasan suara ketika berbicara dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

commit to user



Tabel 4.3 Kejelasan Suara dalam Berbicara

Kategori	Rentangan Nilai	Jumlah	
		Frekuensi	%
sangat tinggi	≥ 5	0	0
tinggi	4 - 4,9	8	40
sedang	3 - 3,9	6	30
rendah	2 - 2,9	6	30
sangat rendah	1 - 1,9	0	0

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa siswa yang memperoleh kategori sangat tinggi tidak ada atau 0%, nilai kategori tinggi sebanyak 8 siswa atau 40%, nilai kategori sedang sebanyak 6 siswa atau 30%, nilai kategori rendah sebanyak 6 siswa atau 30%, dan nilai kategori sangat rendah tidak ada atau 0%.

Tabel di atas, dapat digambarkan pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.3 Kejelasan Suara dalam Berbicara

d. Profil kemampuan memberikan saran dan mengeluarkan perasaan sesuai keadaan diri (*Request for new behavior*)

Ketrampilan memberikan saran dan mengeluarkan perasaan sesuai dengan keadaan diri harus dimiliki oleh siswa. Sesuai keadaan merupakan kemampuan secara objektif yang tidak memihak pada orang-orang tertentu karena takut untuk menyampaikan saran dan perasaan yang benar at sesuai dengan konteks komunikasi yang ada.

commit to user



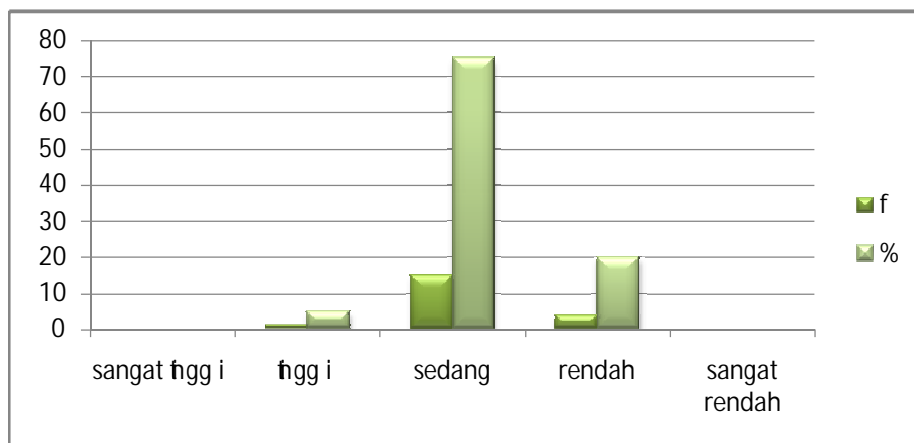
Hasil yang diperoleh mengenai kemampuan memberikan saran dan mengeluarkan perasaan sesuai keadaan diri dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.4 Kemampuan Memberikan Saran dan Mengeluarkan Perasaan Sesuai Keadaan Diri

Kategori	Rentangan Nilai	Jumlah	
		Frekuensi	%
sangat tinggi	≥ 5	0	0
tinggi	4 - 4,9	1	5
sedang	3 - 3,9	15	75
rendah	2 - 2,9	4	20
sangat rendah	1 - 1,9	0	0

Tabel di atas menunjukkan bahwa siswa yang memperoleh kategori sangat tinggi tidak ada atau 0%, nilai kategori tinggi sebanyak 1 siswa atau 5%, nilai kategori sedang sebanyak 15 siswa atau 75%, nilai kategori rendah sebanyak 4 siswa atau 20%, dan nilai kategori sangat rendah tidak ada atau 0%.

Tabel di atas, dapat digambarkan pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.4 Kemampuan Memberikan Saran dan Mengeluarkan Perasaan Sesuai Keadaan Diri

commit to user



e. **Profil kemampuan untuk mengelola emosi ketika berbicara (*Affect*)**

Kemampuan mengelola emosi, sangat penting dalam berkomunikasi. Siswa yang mampu mengendalikan emosi baik emosi sedih, marah, dan bahagia secara baik mampu membuat komunikasi secara asertif.

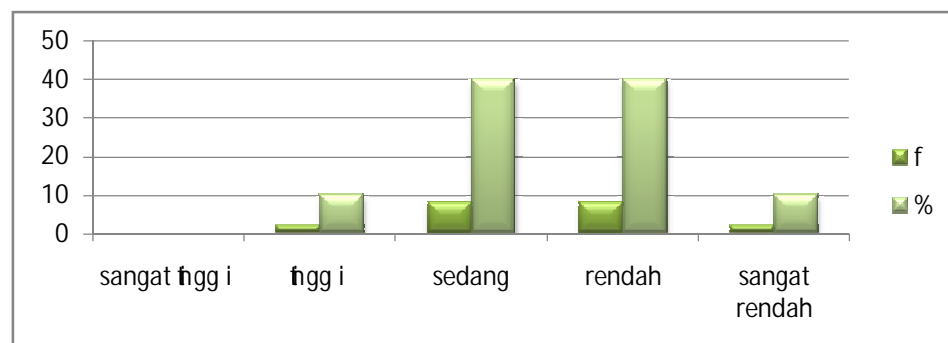
Hasil yang diperoleh mengenai kemampuan mengelola emosi dapat dibaca pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.5 Kemampuan Mengelola Emosi Ketika Berbicara

Kategori	Rentangan Nilai	Jumlah	
		Frekuensi	%
sangat tinggi	≥ 5	0	0
tinggi	4 - 4,9	2	10
sedang	3 - 3,9	8	40
rendah	2 - 2,9	8	40
sangat rendah	1 - 1,9	2	10

Tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa siswa yang memperoleh kategori sangat tinggi tidak ada atau 0%, nilai kategori tinggi sebanyak 2 siswa atau 10%, nilai kategori sedang sebanyak 8 siswa atau 40%, nilai kategori rendah sebanyak 8 siswa atau 40%, dan nilai kategori sangat rendah sebanyak 2 siswa atau 10%.

Tabel di atas, dapat digambarkan pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.5 Kemampuan Mengelola Emosi Ketika Berbicara

commit to user



f. Profil jarak untuk merespon perkataan orang lain (*Latency of response*)

Siswa merespon perkataan orang lain ketika berkomunikasi, harus memperhatikan jarak atau waktu yang tepat. Siswa harus menunggu orang lain selesai berbicara dan menangkap dengan jelas maksud dari pesan yang disampaikan, barulah siswa dapat merespon perkataan mereka.

Hasil yang diperoleh mengenai jarak untuk merespon perkataan orang lain dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.6 Jarak Merespon Perkataan Orang Lain

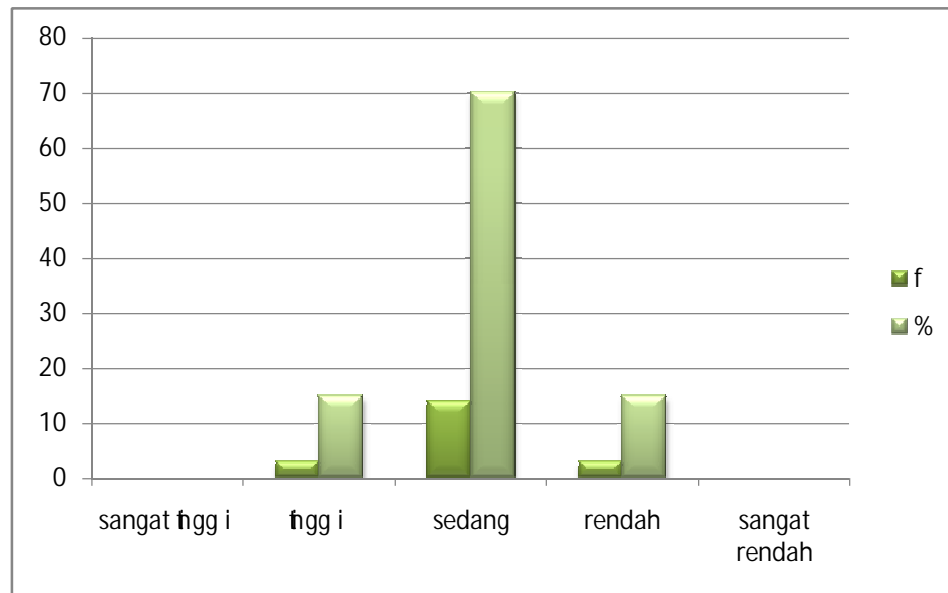
Kategori	Rentangan Nilai	Jumlah	
		Frekuensi	%
sangat tinggi	≥ 5	0	0
tinggi	4 - 4,9	3	15
sedang	3 - 3,9	14	70
rendah	2 - 2,9	3	15
sangat rendah	1 - 1,9	0	0

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa siswa yang memperoleh kategori sangat tinggi tidak ada atau 0%, nilai kategori tinggi sebanyak 3 siswa atau 15%, nilai kategori sedang sebanyak 14 siswa atau 70%, nilai kategori rendah sebanyak 3 siswa atau 15%, dan nilai kategori sangat rendah tidak ada atau 0%.

Tabel di atas, dapat digambarkan dalam grafik di bawah ini:

commit to user





Grafik 4.6 Jarak Merespon Perkataan Orang Lain

g. Profil kemampuan untuk memandang lawan bicara atau orang lain yang dijumpai (Kontak mata)

Kontak mata merupakan kemampuan untuk memandang lawan bicara atau orang lain yang dijumpai. Kemampuan memandang orang lain ketika berbicara tidak hanya di awal dan di akhir pembicaraan, melainkan selama berbicara dan mendengarkan dengan menatap tajam lurus kepada lawan bicara untuk menunjukkan perhatian padanya. Siswa yang asertif membuat kontak mata sekitar 50% dari waktu dengan siapa dia berkomunikasi.

Hasil yang diperoleh dari kemampuan membuat kontak mata dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

commit to user

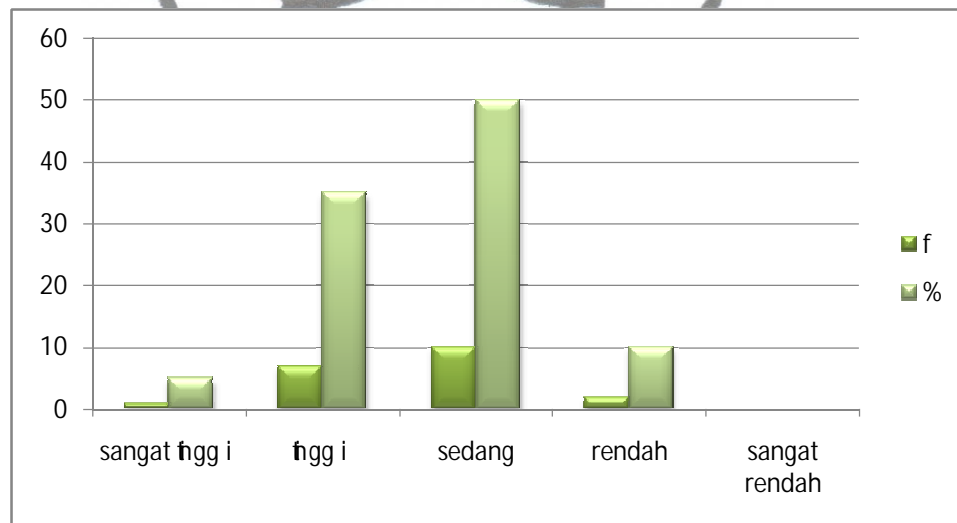


Tabel 4.7 Kemampuan Memandang Lawan Bicara

Kategori	Rentangan Nilai	Jumlah	
		Frekuensi	%
sangat tinggi	≥ 5	1	5
tinggi	4 - 4,9	7	35
sedang	3 - 3,9	10	50
rendah	2 - 2,9	2	10
sangat rendah	1 - 1,9	0	0

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa yang memperoleh kategori sangat tinggi adalah 1 siswa atau 5%, nilai kategori tinggi sebanyak 7 siswa atau 35%, nilai kategori sedang sebanyak 10 siswa atau 50%, nilai kategori rendah sebanyak 2 siswa atau 10%, dan nilai kategori sangat rendah sebanyak 0 siswa atau 0%.

Tabel di atas, dapat digambarkan pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.7 Kemampuan Memandang Lawan Bicara

h. Profil kemampuan memperlihatkan ekspresi yang sesuai dengan perasaan yang dialami (Ekspresi muka)

Siswa harus memperlihatkan ekspresi yang sesuai dengan perkataan yang disampaikan kepada orang lain. Ekspresi mendukung pesan yang disampaikan agar orang lain menangkap pesan dengan jelas.

Hasil mengenai kemampuan memperlihatkan ekspresi yang sesuai dengan perasaan yang dialami dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.8 Kemampuan Memperlihatkan Ekspresi Muka

Kategori	Rentangan Nilai	Jumlah	
		Frekuensi	%
sangat tinggi	≥ 5	0	0
tinggi	4 - 4,9	1	5
sedang	3 - 3,9	4	20
rendah	2 - 2,9	10	50
sangat rendah	1 - 1,9	5	25

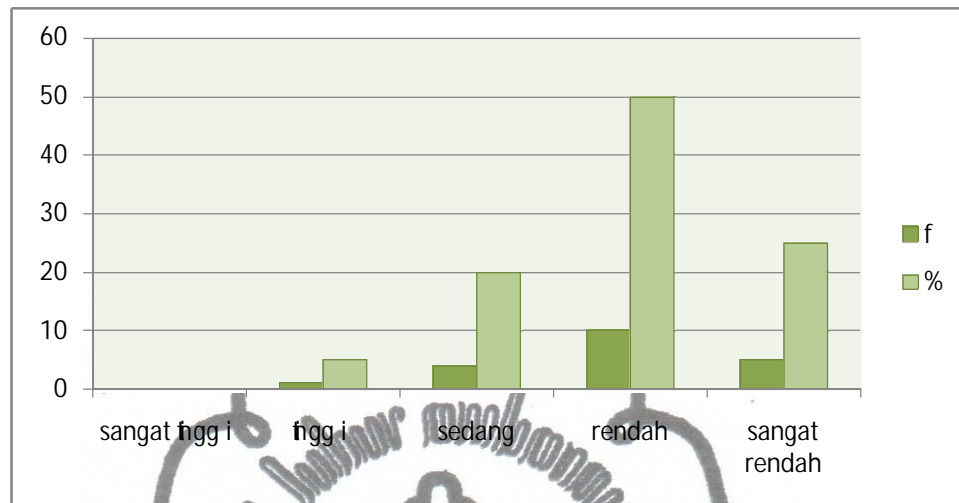
Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa siswa yang memperoleh kategori sangat tinggi tidak ada atau 0%, nilai kategori tinggi sebanyak 1 siswa atau 5%, nilai kategori sedang sebanyak 4 siswa atau 20%, nilai kategori rendah sebanyak 10 siswa atau 50%, dan nilai kategori sangat rendah sebanyak 5 siswa atau 25%.

Hasil di atas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tidak mampu memperlihatkan ekspresi yang sesuai dengan perasaan yang dialami. Ketika mereka sedang sedih, tidak mampu menunjukkan ekspresi yang sedih. Ketika mereka marah, tidak mampu menunjukkan ekspresi marah. Atau ketika mereka sedang bahagia, tidak mampu menunjukkan ekspresi senang secara tepat.

Tabel di atas, dapat digambarkan pada grafik di bawah ini:

commit to user





Grafik 4.8 Kemampuan Memperlihatkan Ekspresi Muka

i. Profil jarak yang tidak terlalu dekat dan tidak terlalu jauh ketika berbicara (Jarak fisik)

Secara umum, jarak fisik yang nyaman adalah terpisah sepanjang lengan dari orang lain. Hal ini dapat dipahami apabila siswa berdiri lebih dekat sepanjang lengan terpisah, orang lain merasa seolah-olah mengganggu ruangnya. Apabila siswa lebih jauh dari itu, orang lain akan merasa terputus atau sulit menangkap pesan yang disampaikan oleh siswa.

Hasil yang diperoleh mengenai jarak fisik ketika berbicara dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.9 Jarak Fisik

Kategori	Rentangan Nilai	Jumlah	
		Frekuensi	%
sangat tinggi	≥ 5	0	0
tinggi	4 - 4,9	0	0
sedang	3 - 3,9	12	60
rendah	2 - 2,9	7	35
sangat rendah	1 - 1,9	1	5

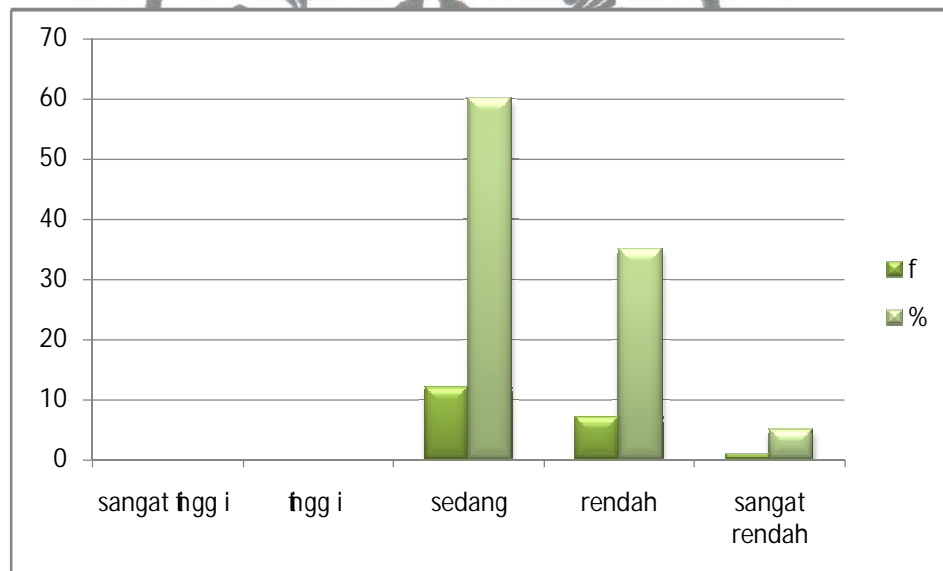
commit to user



Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa siswa yang memperoleh kategori sangat tinggi tidak ada atau 0%, siswa yang mendapatkan nilai kategori tinggi tidak ada atau 0%, nilai kategori sedang sebanyak 12 siswa atau 60%, nilai kategori rendah sebanyak 7 siswa atau 35%, dan nilai kategori sangat rendah sebanyak 1 siswa atau 5%.

Berdasarkan hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan siswa tidak memperhatikan jarak ketika berbicara dengan orang lain.

Tabel di atas, dapat digambarkan pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.9 Jarak Fisik

j. Profil sikap badan ketika berkomunikasi

Siswa harus memperhatikan sikap badan ketika berkomunikasi. Sikap badan seseorang yang menunjukkan komunikasi asertif adalah berdiri atau duduk tegak dan tinggi. Sikap ini menunjukkan partisipasi dalam pembicaraan dan penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain.

Hasil mengenai sikap badan ketika berkomunikasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

commit to user

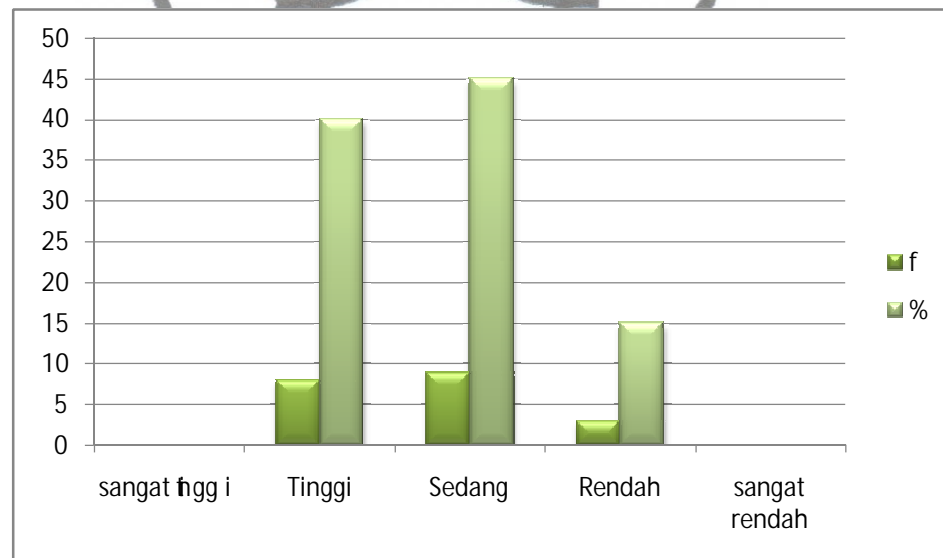


Tabel 4.10 Sikap Badan

Kategori	Rentangan Nilai	Jumlah	
		Frekuensi	%
sangat tinggi	≥ 5	0	0
tinggi	4 - 4,9	8	40
sedang	3 - 3,9	9	45
rendah	2 - 2,9	3	15
sangat rendah	1 - 1,9	0	0

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa siswa yang memperoleh kategori sangat tinggi tidak ada atau 0%, nilai kategori tinggi sebanyak 8 siswa atau 40%, nilai kategori sedang sebanyak 9 siswa atau 45%, nilai kategori rendah sebanyak 3 siswa atau 15%, dan siswa yang mendapatkan nilai kategori sangat rendah tidak ada atau 0%.

Tabel di atas dapat digambarkan pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.10 Sikap Badan

k. Profil kemampuan menggunakan bahasa tubuh yang sesuai dengan apa yang dikatakan (Isyarat tubuh)

Kemampuan menggunakan bahasa tubuh yang sesuai dengan apa yang dikatakan sangat penting. Hal ini dilakukan untuk memperjelas kata-kata yang disampaikan kepada lawan bicara.

Hasil yang diperoleh mengenai kemampuan dalam isyarat tubuh dapat dibaca pada tabel di bawah ini:

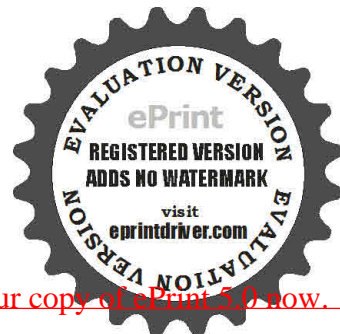
Tabel 4.11 Isyarat Tubuh

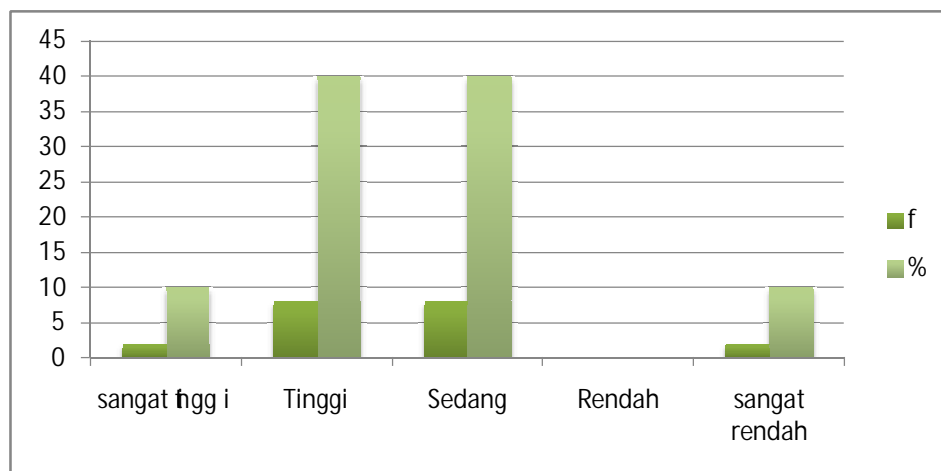
Kategori	Rentang an Nilai	Jumlah	
		Frekuensi	%
sangat tinggi	≥ 5	2	10
tinggi	4 - 4,9	8	40
sedang	3 - 3,9	8	40
rendah	2 - 2,9	0	0
sangat rendah	1 - 1,9	2	10

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa yang memperoleh kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa atau 10%, nilai kategori tinggi sebanyak 8 siswa atau 40%, nilai kategori sedang sebanyak 8 siswa atau 40%, siswa yang memperoleh nilai kategori rendah tidak ada atau 0%, dan nilai kategori sangat rendah sebanyak 2 siswa atau 10%.

Tabel di atas, dapat digambarkan pada grafik di bawah ini:

commit to user





Grafik 4.11 Isyarat tubuh

Adapun perhitungan skor hasil angket ketrampilan komunikasi asertif dapat dilihat pada lampiran 5. Sedangkan penentuan subjek penelitian ketrampilan komunikasi asertif dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.12 Daftar Distribusi Frekuensi

No	Klasifikasi	Rentang Nilai
1	Sangat tinggi	77 – 83
2	Tinggi	70 – 76
3	Sedang	63 – 69
4	Rendah	57 – 62
5	Sangat Rendah	50 – 56

Pengambilan subjek penelitian berdasarkan skor rata - rata (66,2). Siswa yang menjadi subjek penelitian yang memiliki skor di bawah 66,2 ($< 66,2$) dan memiliki klasifikasi sedang dan rendah. Subjek penelitian dapat dilihat pada lampiran 5.

Dapat disimpulkan, bahwa tempat penelitian ini dipilih dengan pertimbangan sebagai berikut:

commit to user



- 1) Penelitian mengenai “Efektivitas *Assertiveness Training* untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Asertif” belum pernah dilakukan di tempat ini.
- 2) Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling yang mengampu siswa kelas XI, diperoleh informasi bahwa masih banyak siswa yang belum memiliki keterampilan komunikasi yang asertif.
- 3) Berdasarkan hasil penyebaran angket, diperoleh bahwa kebanyakan siswa kelas XI IPA 3 belum memiliki keterampilan komunikasi secara asertif yang tinggi.
- 4) Pemberian ijin dari Kepala Sekolah, Guru Bimbingan dan Konseling, serta dukungan dari para Guru untuk melakukan penelitian di tempat ini.

2. Tahap Merancang Model

Setelah melakukan studi literatur serta kajian hasil-hasil penelitian yang relevan untuk memperkuat landasan penelitian dan pengembangan ini, maka langkah selanjutnya adalah merancang model hipotetik *Assertiveness Training* untuk meningkatkan keterampilan komunikasi asertif. Kegiatan merancang model hipotetik dilakukan dengan menyusun modul dan pedoman pelaksanaan *Assertiveness Training* untuk meningkatkan keterampilan komunikasi asertif, serta instrumen untuk mengevaluasi keterampilan komunikasi asertif.

Kegiatan merancang model ini dilakukan selama beberapa hari. Kegiatan pelaksanaannya, peneliti melakukan studi literatur dan hasil penelitian yang relevan dengan penelitian dan pengembangan ini antara lain di Perpustakaan FKIP UNS, Perpustakaan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Perpustakaan Nasional Jakarta Timur, website lokal, nasional maupun internasional, toko buku Gramedia Solo, Toga Mas Solo, dan Toga Mas Yogyakarta.

Kegiatan selanjutnya, setelah memperoleh pandangan dan pengetahuan yang lebih lengkap, peneliti merancang model berdasarkan panduan yang peneliti peroleh dari berbagai sumber antara lain menilik modul Bimbingan dan Konseling kelas XI salah satu SMA di kota Klaten serta modul dan panduan

commit to user



sudah dibuat oleh peneliti terdahulu mengenai Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi.

Adapun modul dan panduan dapat dilihat di lampiran 8.

3. Tahap Pengembangan Model

Kegiatan pengembangan model dilakukan setelah melakukan kajian literatur, kajian empirik, penelitian yang relevan dengan model, serta hasil temuan pada tahap studi pendahuluan. Tujuan dari tahap pengembangan model adalah mengembangkan intervensi yang efektif terhadap peningkatan ketrampilan komunikasi asertif para siswa. Kajian empirik dilakukan melalui pelaksanaan eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pretest-posttest Design* agar pelaksanaan pengembangan ketrampilan komunikasi asertif dapat dicapai secara efektif. Tahap pengembangan model secara rinci diuraikan sebagai berikut:

Model Hipotetik *Assertiveness Training* untuk Meningkatkan Ketrampilan Komunikasi Asertif.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, menunjukkan bahwa ketrampilan komunikasi asertif siswa perlu ditingkatkan agar siswa mampu berkomunikasi secara asertif. Ketrampilan berkomunikasi secara asertif sangat penting, karena dapat mempengaruhi keberhasilan dalam kehidupan masing-masing siswa. Kesulitan siswa dalam berkomunikasi asertif menimbulkan hambatan terutama dalam masalah sosial. Siswa tidak mampu mengutarakan keinginan dengan jujur, takut menyinggung perasaan orang lain, tidak nyaman berbicara dengan orang yang baru kenal, tidak mampu berbicara secara jelas, serta tidak mampu menciptakan suasana komunikasi secara menarik.

Upaya untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif sangat diperlukan, terutama untuk mengatasi hal-hal seperti di atas. Oleh karena itu, perlu disusun Model Ketrampilan Komunikasi Asertif untuk Meningkatkan Ketrampilan Komunikasi Asertif Siswa. Model ini disusun menjadi dua

commit to user



yaitu pedoman pelaksanaan *Assertiveness Training* dan modul *Assertiveness Training* untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif.

Pedoman pelaksanaan *Assertiveness Training* merupakan panduan pelaksanaan praktik yang digunakan oleh peneliti untuk memberikan intervensi kepada para siswa dalam usaha meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif. Fungsi dari pedoman pelaksanaan adalah mempermudah peneliti dalam memberikan intervensi dan melaksanakan intervensi secara sistematis.

Modul *Assertiveness Training* merupakan materi ketrampilan komunikasi asertif yang harus dipelajari serta tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh para siswa. Fungsi dari modul ini adalah agar siswa dapat mudah dalam memahami dan menerapkan ketrampilan komunikasi asertif melalui *assertiveness training*.

4. Uji Rasional Kelayakan Model

Langkah selanjutnya dalam penelitian dan pengembangan ini adalah uji rasional kelayakan model. Uji kelayakan dilakukan oleh pakar bimbingan dan konseling, pakar psikologi, serta ahli desain grafis. Pakar bimbingan dan konseling di sini adalah dosen bimbingan dan konseling yang memiliki latar belakang pendidikan S3 Bimbingan dan Konseling. Pakar psikologi yang menguji kelayakan modul adalah dosen psikologi yang memiliki latar belakang S2 Psikologi. Pemilihan pakar ini bertujuan agar mendapatkan masukan yang bervariasi, sehingga dapat ditemukan validitas rasional secara efektif.

Upaya untuk mengetahui validitas rasional model diperlukan masukan dalam bentuk penilaian secara langsung, baik berupa pengarahan, catatan maupun pengisian instrumen angket yang diisi oleh pakar.

Secara garis besar, hal-hal yang menjadi penilaian para pakar adalah struktur model dan isi model. Struktur model terdiri dari halaman cover, judul, sistematika penulisan, keterbacaan, kelengkapan materi, serta penggunaan istilah bahasa Indonesia maupun istilah asing. Hal-hal yang berkaitan dengan isi

commit to user



meliputi rasional, tujuan, sasaran intervensi, kompetensi, struktur evaluasi, dan indikator keberhasilan.

Kisi-kisi angket uji kelayakan meliputi penampilan, petunjuk belajar, kejelasan bahasa, penulisan materi, isi, sistematika kegiatan, lingkup materi, ketercapaian tujuan, penerapan latihan, pemahaman tugas, kemanfaatan, kesesuaian ilustrasi gambar dengan materi, cakupan kesimpulan, penggunaan gaya bahasa, kedalaman materi, dan bahasa yang komunikatif.

Selanjutnya penjelasan mengenai struktur model dan isi model adalah sebagai berikut:

a. Struktur model

Struktur model terdiri dari halaman cover, judul, sistematika penulisan, keterbacaan, kelengkapan materi, serta penggunaan istilah bahasa Indonesia maupun istilah asing. Secara garis besar, evaluasi struktur model dipandang dari tiga segi yaitu segi penampilan, isi materi, dan penggunaan bahasa. Adapun masing-masing segi, dapat diuraikan sebagai berikut:

Evaluasi pakar dari segi penampilan antara lain model sudah sesuai untuk tingkat SMA, cover harus diperjelas dan diperindah sesuai dengan tema ketrampilan komunikasi asertif, dan gambar yang digunakan sebagai ilustrasi sudah sesuai dengan topik bahasan model.

Segi isi materi, evaluasi oleh pakar antara lain penulisan materi dalam model sudah benar, rangkaian kegiatan dalam model sudah sistematis, bahasa yang digunakan dalam model sudah jelas bagi siswa tingkat SMA, materi lebih dilengkapi dengan gambar-gambar yang mendukung setiap aspek materi model, materi yang disampaikan sudah sesuai lingkup materi, materi yang disampaikan lebih diperdalam sesuai dengan tujuan model, dan pelatihan dalam model dapat diterapkan bagi siswa SMA.

Ditinjau dari segi penggunaan bahasa, evaluasi pakar adalah gaya bahasa lebih disempurnakan sesuai dengan tingkat kemampuan siswa, penggunaan istilah bahasa asing diberikan penjelasan yang lengkap

commit to user



pemakaian bahasa Indonesia, serta penggunaan bahasa yang lebih komunikatif.

b. Isi model

Hal-hal yang berkaitan dengan isi model meliputi petunjuk belajar, rasional, tujuan, sasaran intervensi, kompetensi, dan indikator keberhasilan. Penjelasan dari komponen-komponen ini adalah:

1) Petunjuk belajar

Petunjuk belajar merupakan hal-hal yang harus diperhatikan oleh siswa dalam mempelajari atau menerapkan ketrampilan komunikasi asertif. Menurut pakar, petunjuk belajar model sudah jelas.

2) Rasional model

Rasional merupakan uraian masalah-masalah yang berkaitan dengan dasar teoritis dan empirik, serta hasil penelitian terdahulu yang mendorong pentingnya pemberian intervensi terhadap ketrampilan komunikasi asertif siswa SMA Al Islam 1 Surakarta melalui *Assertiveness Training*. Menurut pakar, rasional yang digunakan dalam model sudah memadai.

3) Tujuan model

Tujuan merupakan hal-hal yang diharapkan dapat berubah atau meningkat setelah menerima intervensi. Tujuan umum model ini adalah mampu meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif. Sedangkan tujuan khusus model adalah memahami hakikat komunikasi asertif, menyadari pentingnya berkomunikasi secara asertif, memilih untuk berkomunikasi secara asertif, memahami hakikat *Assertiveness Training*, mampu mempraktikkan komunikasi asertif setelah menerima *Assertiveness Training*, mampu meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif mengikuti *Assertiveness Training*, mampu mempraktikkan *Assert*
commit to user



Training dari pertemuan sebelumnya, dan mampu memahami perubahan ketrampilan komunikasi asertif setelah mengikuti *Assertiveness Training*.

Tujuan model di atas sudah mencerminkan tema intervensi *Assertiveness Training* untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif. Menurut pakar, model ini dapat digunakan untuk mencapai tujuan–tujuan seperti yang sudah disebutkan di bagian atas.

4) Sasaran intervensi

Sasaran intervensi adalah siswa yang memperoleh skor ketrampilan komunikasi asertif dalam klasifikasi sedang dan rendah.

5) Kompetensi

Kompetensi yang dimaksud adalah kemampuan yang harus dimiliki oleh para siswa dalam menerapkan ketrampilan komunikasi secara asertif. Kemampuan ini terdiri dari dua aspek yaitu aspek verbal dan non-verbal. Masing–masing aspek memiliki komponen operasional yang menggambarkan secara jelas aspek–aspek tersebut. Menurut pakar, kompetensi yang disusun sudah memenuhi syarat untuk diintegrasikan ke dalam model.

6) Indikator keberhasilan

Menurut pakar, model ini bermanfaat bagi siswa SMA. Adapun indikator keberhasilan model adalah meningkatnya ketrampilan komunikasi asertif siswa secara individual antara sebelum dilakukan intervensi dengan setelah dilakukan intervensi. Hasil evaluasi dapat digunakan sebagai ukuran keberhasilan model. Evaluasi ini dilakukan dengan memberikan angket pretest dan posttest serta angket yang menitikberatkan mengenai perubahan yang sudah dialami siswa dilakukan intervensi.

commit to user



5. Revisi Model

Revisi model dilakukan setelah mendapatkan masukan dari pakar bimbingan dan konseling, psikologi, serta ahli desain grafis. Revisi dimaksudkan untuk menyempurnakan struktur model maupun isi model sehingga model lebih berkualitas. Revisi ini menyangkut hal-hal yang berkenaan dengan cover yang lebih menarik dan mencerminkan intervensi yang diberikan kepada siswa tingkat SMA, pemberian animasi yang mendukung materi, penggunaan istilah asing yang harus diperjelas dengan bahasa Indonesia, penggunaan bahasa yang lebih komunikatif sesuai gaya bahasa dengan tingkat kemampuan siswa SMA, materi model dilengkapi dengan contoh sehari-hari para siswa tingkat SMA, dan memperdalam materi untuk mencapai tujuan model, serta memperluas kesimpulan materi model. Pelaksanaan revisi model dilakukan selama berkali-kali sehingga mendapatkan model akhir yang sesuai dengan judgement uji rasional para pakar.

6. Uji Coba Terbatas

Pelaksanaan uji coba ini dilakukan setelah merevisi model sesuai dengan saran para pakar. Pengujian dengan uji coba modul training dilakukan kepada responden yang memiliki karakteristik yang mirip dengan subjek penelitian. Uji coba dilaksanakan pada hari Rabu, 4 Mei 2012. Responden uji coba modul training sebanyak 10 (sepuluh) siswa dari kelas XI IPA 2 SMA Al Islam 1 Surakarta. Prosedur uji coba modul training meliputi peneliti memberikan model kepada sepuluh siswa, masing-masing satu model. Selanjutnya, peneliti menjelaskan materi secara umum. Setelah itu, subjek uji coba melihat dan membaca model dari halaman depan sampai selesai. Kemudian, subjek uji coba mengisi angket masukan dan saran yang sudah disiapkan oleh peneliti.

Adapun kisi-kisi angket uji coba model meliputi kesesuaian materi dengan tujuan yang ingin dicapai, kualitas materi dengan tujuan yan

commit to user



dicapai, dan cara penyajian materi. Lembar evaluasi model dapat dilihat pada lampiran 4.

Hasil analisis evaluasi materi uji coba model, sebagai berikut:

Subjek 1 memperoleh nilai 50, Subjek 2 adalah 50, Subjek 3 adalah 75, Subjek 4 adalah 75, Subjek 5 adalah 50, Subjek 6 adalah 75, Subjek 7 adalah 75, Subjek 8 adalah 75, Subjek 9 adalah 100, dan Subjek 10 memperoleh nilai 50.

Hasil evaluasi materi uji coba model yang disampaikan oleh fasilitator di atas, menunjukkan bahwa nilai tertinggi yang diperoleh oleh subjek uji coba adalah 100 dan nilai terendah adalah 50, rata-rata nilai evaluasi materi uji coba model adalah 68. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek telah memahami materi yang disampaikan oleh fasilitator. Tabel hasil analisis evaluasi model dapat dilihat pada lampiran 5.

7. Uji Efektivitas Model

Pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model ketrampilan komunikasi asertif yang dapat digunakan oleh para siswa secara efektif. Oleh karena itu, metode eksperimen perlu dilakukan agar intervensi bisa berlangsung secara efektif. Namun sebelum pelaksanaan eksperimen, peneliti perlu melakukan pretest kepada para siswa. Pengambilan data pretest dilakukan untuk mengetahui ketrampilan komunikasi asertif subjek penelitian sebelum memperoleh intervensi. Data pretest yang digunakan dalam penelitian merupakan data yang sudah didapatkan dari hasil uji validitas dan reliabilitas. Distribusi pretest dapat dilihat secara lengkap pada lampiran 5.

Pelaksanaan eksperimen ini dilakukan dengan memberikan intervensi berupa *Assertiveness Training*. Training ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab, tayangan video, pemberian worksheet, *role play*, *modeling*, *homework assignment*, dan diskusi. Training ini dilaksanakan selama tiga kali pertemuan. Jadwal pelaksanaan dan bagan alur training dapat dilihat lengkap pada lampiran 1, sedangkan modul pelatihan dapat dilihat secara l

commit to user



pada lampiran 8. Penjelasan mengenai *Assertiveness Training* pada tiap pertemuan sebagai berikut:

a. Pertemuan Pertama

Assertiveness Training pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 8 April 2012. Training ini berjalan selama 70 menit, yaitu mulai pukul 09.30 WIB dan berakhir pada pukul 10.40 WIB. Semua subjek hadir dalam pertemuan pertama ini. Training ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab, tayangan video, dan pemberian worksheet. Training ini dilaksanakan dalam beberapa sesi, yaitu:

1) Pembukaan

Sesi ini, fasilitator memberikan ice breaking yang harus diikuti oleh semua peserta untuk menciptakan suasana training yang kondusif. Setelah itu, fasilitator memperkenalkan diri agar peserta mengenal dan merasa nyaman mengikuti training, serta menghilangkan prasangka yang tidak baik kepada fasilitator. Selanjutnya, fasilitator menjelaskan kontrak training untuk memberikan gambaran kepada peserta tentang serangkaian training yang akan dilalui atau diikuti oleh para peserta bersama fasilitator. Sesi ini berlangsung selama 10 menit.

2) Sesi I “Apa Komunikasi Asertif itu?”

Sesi ini, fasilitator memberikan penjelasan tentang komunikasi asertif. Tujuannya adalah agar siswa memahami apa makna komunikasi asertif itu. Metode yang digunakan pada sesi ini adalah ceramah dan tanya jawab, serta tayangan video. Fasilitator menjelaskan makna komunikasi asertif, kemudian memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya tentang materi yang belum dipahami. Video ditayangkan agar peserta lebih memahami komunikasi asertif dan pentingnya komunikasi asertif dalam kehidupan sehari-hari. Sesi ini berlangsung selama 15 menit.

commit to user



3) Sesi II “Komunikasi yang Tidak Asertif”

Sesi ini, fasilitator menampilkan komunikasi yang asertif dibandingkan dengan komunikasi yang tidak asertif. Tujuannya adalah agar siswa mampu membandingkan komunikasi asertif dengan komunikasi tidak asertif, sehingga siswa menyadari apakah mereka sudah termasuk individu yang mampu berkomunikasi secara asertif atau belum dan memilih untuk belajar berkomunikasi asertif. Setelah itu, siswa mengisi worksheet tentang ketidakmampuan dirinya dalam berkomunikasi secara asertif. Sesi ini berlangsung selama 30 menit.

4) Penutupan

Sesi ini berupa kesan dan pesan dari peserta terhadap jalannya pelaksanaan training pada pertemuan pertama. Tujuannya adalah agar pertemuan berikutnya berjalan lebih baik. Sesi ini berlangsung selama 15 menit.

b. Pertemuan Kedua

Assertiveness Training pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 22 April 2012. Training ini berjalan selama 60 menit, yaitu mulai pukul 09.30 WIB dan berakhir pada pukul 10.30 WIB. Semua peserta hadir dalam training pada pertemuan kedua ini. Training ini menggunakan metode ceramah, role play dan modeling, dan homework assignment. Training ini dilaksanakan dalam beberapa sesi, yaitu:

1) Pembukaan

Sesi ini, fasilitator membangun suasana awal training dengan menyapa, menanyakan kabar, dan melakukan intermeso kepada semua peserta. Setelah itu, fasilitator mengajak semua peserta mengikuti ice breaking untuk membangun semangat dan menghilangkan kejenuhan atau ketegangan di antara semua peserta. Selanjutnya fasilitator bersama-sama peserta merefresh materi yang sudah disampaikan fasilitator pertemuan pertama. Sesi ini berlangsung selama 10 menit.

commit to user



2) Sesi 3 “Apa Assertiveness Training” itu

Sesi ini, fasilitator menjelaskan tentang apa itu *Assertiveness Training*. Metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab. Fasilitator menjelaskan makna *Assertiveness Training* itu dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya tentang materi yang belum dipahami. Sesi ini berlangsung selama 10 menit.

3) Sesi 4 “Role Play dan Modeling”

Sesi ini, dilakukan dengan metode role play dan modeling. Fasilitator menjelaskan tentang cara permainan dengan kartu, yaitu siswa mencari satu teman untuk partner (berpasangan), masing-masing pasangan akan menerima satu kartu, pasangan akan maju ke depan kelas dan memerankan sesuai kartu yang didapatkan, peserta harus mendengarkan instruksi fasilitator. Kemudian fasilitator memberikan kesempatan kepada para siswa untuk bertanya tentang peraturan yang belum dipahami. Selanjutnya, permainan dimulai yaitu pasangan siswa maju di depan kelas, pasangan memerankan peran sesuai kartu yang didapatkan, fasilitator memberikan pengarahan dan contoh apabila komunikasi yang dilaksanakan oleh pasangan kurang tepat (tidak asertif), dan pasangan mengulangi komunikasi yang sesuai contoh fasilitator. Sesi ini berlangsung selama 30 menit.

4) Penutupan

Sesi ini, peserta mengemukakan kesan dan pesan tentang pelaksanaan training pertemuan kedua ini. Setelah itu, fasilitator memberikan penugasan (*homework assignment*) kepada semua peserta training agar mempraktikkan ketrampilan komunikasi secara asertif di luar sesi training. Sesi ini berlangsung selama 10 menit.

c. Pertemuan Ketiga

Assertiveness Training pertemuan ketiga ini dilaksanakan pada Minggu tanggal 29 April 2012. Training ini berjalan selama 60 menit
commit to user



mulai Pukul 09.30 WIB dan berakhir pada Pukul 10.30 WIB. Semua peserta hadir dalam pertemuan ini. Training ini menggunakan metode diskusi dan penugasan. Training ini dilaksanakan dalam beberapa sesi, yaitu:

1) **Pembukaan**

Sesi ini, fasilitator membangun suasana awal training dengan menyapa, menanyakan kabar, dan melakukan intermeso kepada semua peserta. Setelah itu, fasilitator mengajak semua peserta mengikuti ice breaking untuk membangun semangat dan menghilangkan kejenuhan atau ketegangan di antara semua peserta. Selanjutnya fasilitator bersama-sama peserta meresh materi yang sudah disampaikan fasilitator pada pertemuan kedua. Sesi ini berlangsung selama 10 menit.

2) **Sharing**

Sesi ini, peserta mengemukakan hambatan tentang tugas untuk mempraktikkan ketrampilan berkomunikasi asertif setelah pertemuan kedua dan mengungkapkan perubahan yang sudah dicapai setelah mengikuti dua pertemuan training. Setelah itu, fasilitator menjelaskan cara untuk mengatasi hambatan peserta dalam berkomunikasi asertif. Sesi ini berlangsung selama 10 menit.

3) **Role play**

Pada sesi ini, menggunakan metode role play dengan tugas antara lain siswa berkelompok 4-4 untuk mengungkapkan dirinya, yang meliputi alamat, makanan kesukaan, hobi, hal-hal yang disenangi, kemudian anggota peserta yang lain bertanya apa saja yang berkaitan dengan dirinya dan harus jujur dalam menjawab. Prosedur dalam sesi ini adalah siswa berkelompok, masing-masing kelompok terdiri dari empat peserta, masing-masing peserta mempraktikkan ketrampilan dalam berkomunikasi, peserta yang lain memberikan masukan ketrampilan komunikasi yang asertif, dan fasilitator mengamati peserta

commit to user



mempraktikkan ketrampilan berkomunikasi. Sesi ini berlangsung selama 30 menit.

4) Penutupan

Sesi ini, peserta mengemukakan kesan dan pesan tentang pelaksanaan training pertemuan ketiga ini. Setelah itu, fasilitator memberikan angket evaluasi terhadap fasilitator dan materi yang disampaikan kepada semua peserta training. Sesi ini berlangsung selama 10 menit.

Setelah melakukan intervensi seperti di atas, maka dilakukan posttest. Pengambilan data posttest dilaksanakan ada hari Senin tanggal 30 April 2012. Pengambilan data dilakukan dengan skala ketrampilan komunikasi asertif kepada subjek penelitian dan dilakukan sendiri oleh peneliti. Peneliti memberikan informasi kepada siswa tujuan dari pengisian skala untuk mengetahui perubahan atau kemajuan ketrampilan komunikasi asertif setelah mengikuti serangkaian *Assertiveness Training*. Distribusi skor posttest dapat di lihat di lampiran 5.

Adapun hasil masing-masing aspek ketrampilan komunikasi asertif setelah pemberian intervensi, dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Profil kemampuan untuk mengatakan tidak (*Compliance*)

Hasil yang diperoleh mengenai kemampuan untuk mengatakan tidak, menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan skor sangat tinggi tidak ada atau 0%, nilai kategori tinggi sebanyak 7 siswa atau 35%, nilai kategori sedang sebanyak 13 siswa atau 65%, nilai kategori rendah tidak ada atau 0%, dan nilai dalam kategori sangat rendah tidak ada atau 0%. Hasil selanjutnya dapat dibaca pada tabel di bawah ini:

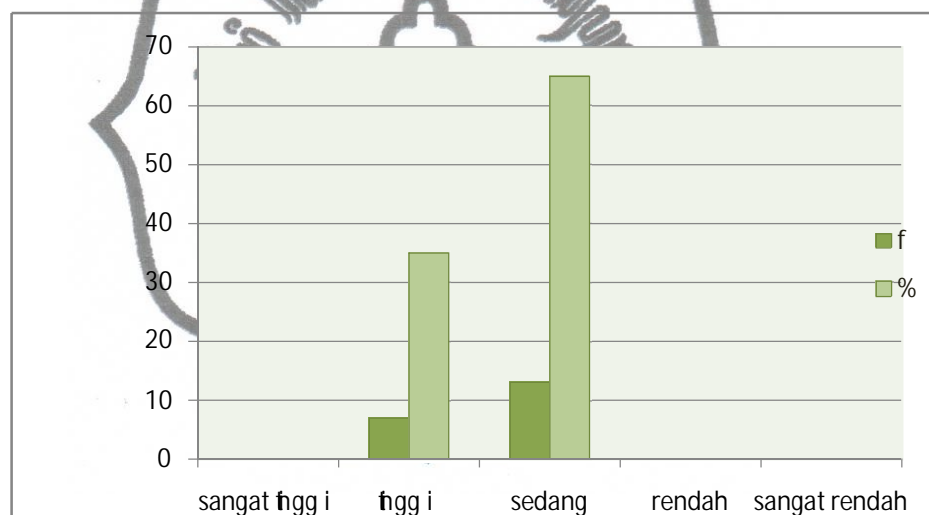
commit to user



Tabel 4.13 Tingkat Penguasaan Ketrampilan Mengatakan Tidak

Kategori	Rentangan Nilai	Jumlah	
		Frekuensi	%
sangat tinggi	≥ 5	0	0
tinggi	4 - 4,9	7	35
sedang	3 - 3,9	13	65
rendah	2 - 2,9	0	0
sangat rendah	1 - 1,9	0	0

Tabel di atas, dapat digambarkan dalam grafik di bawah ini:



Grafik 4.12 Tingkat Penguasaan Ketrampilan Mengatakan Tidak

b. Profil kemampuan berkomunikasi dalam waktu yang panjang (*Duration of reply*)

Kemampuan berkomunikasi dalam waktu yang panjang merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh siswa dalam membuat suasana yang menarik dalam komunikasi. Suasana yang menarik ditandai dengan lamanya waktu yang tercipta karena hal ini membuktikan bahwa siswa dan orang lain saling mengisi atau membutuhkan informasi yang disampaikan.

Hasil yang diperoleh mengenai kemampuan berkomunikasi waktu yang panjang yaitu siswa yang memiliki nilai dalam kategori *commit to user*



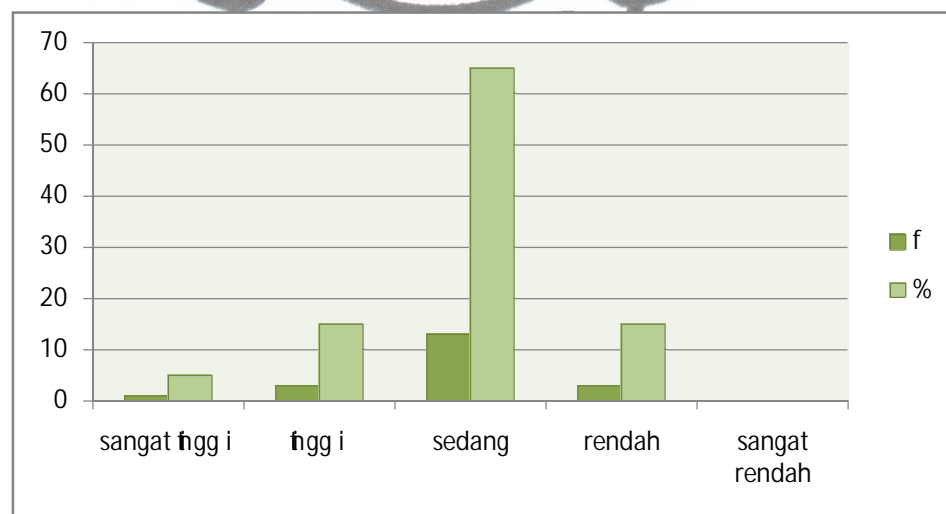
tinggi adalah 1 siswa atau 5%, nilai kategori tinggi sebanyak 3 siswa atau 15%, nilai kategori sedang sebanyak 13 siswa atau 65%, nilai kategori rendah sebanyak 3 siswa atau 15%, dan nilai kategori sangat rendah tidak ada atau 0%.

Hasil di atas, dapat dibaca pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.14 Kemampuan Berkomunikasi dalam Waktu yang Lama

Kategori	Rentangan Nilai	Jumlah	
		Frekuensi	%
sangat tinggi	≥ 5	1	5
tinggi	4 - 4,9	3	15
sedang	3 - 3,9	13	65
rendah	2 - 2,9	3	15
sangat rendah	1 - 1,9	0	0

Tabel di atas, dapat digambarkan dalam grafik di bawah ini:



Grafik 4.13 Kemampuan Berkomunikasi dalam Waktu yang Lama

c. Profil kejelasan suara dalam berbicara (*Loudness*)

Kejelasan suara dalam berbicara merupakan salah satu aspek ketrampilan komunikasi asertif. Suara yang jelas menandakan bahwa siswa memiliki kepercayaan diri dalam mengkomunikasikan pesan yang ingin disampaikan kepada orang lain. Kejelasan suara dalam berkomunikasi juga menentukan komunikasi yang tercipta berhasil atau tidak.

Hasil yang diperoleh dalam ketrampilan kejelasan suara ketika berbicara dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.15 Kemampuan Berbicara secara Jelas

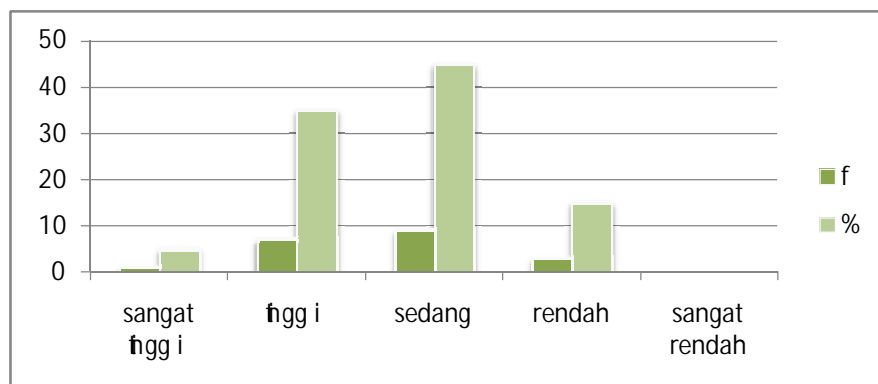
Kategori	Rentangan Nilai	Jumlah	
		Frekuensi	%
sangat tinggi	≥ 5	1	5
tinggi	4 - 4,9	7	35
sedang	3 - 3,9	9	45
rendah	2 - 2,9	3	15
sangat rendah	1 - 1,9	0	0

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa siswa yang memperoleh kategori sangat tinggi adalah 1 siswa atau 5%, nilai kategori tinggi sebanyak 7 siswa atau 35%, nilai kategori sedang sebanyak 9 siswa atau 45%, nilai kategori rendah sebanyak 3 siswa atau 15%, dan nilai kategori sangat rendah tidak ada atau 0%.

Tabel di atas, dapat digambarkan pada grafik di bawah ini:

commit to user





Grafik 4.14 Kemampuan Berbicara secara Jelas

d. Profil kemampuan memberikan saran dan mengeluarkan perasaan sesuai keadaan diri (*Request for new behavior*)

Ketrampilan memberikan saran dan mengeluarkan perasaan sesuai dengan keadaan diri harus dimiliki oleh siswa. Sesuai keadaan merupakan kemampuan secara objektif yang tidak memihak pada orang-orang tertentu karena takut untuk menyampaikan saran dan perasaan yang benar atau baik sesuai dengan konteks komunikasi yang ada.

Hasil yang diperoleh mengenai kemampuan memberikan saran dan mengeluarkan perasaan sesuai keadaan diri dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.16 Kemampuan Memberikan Saran dan Mengeluarkan Perasaan Sesuai Keadaan Diri

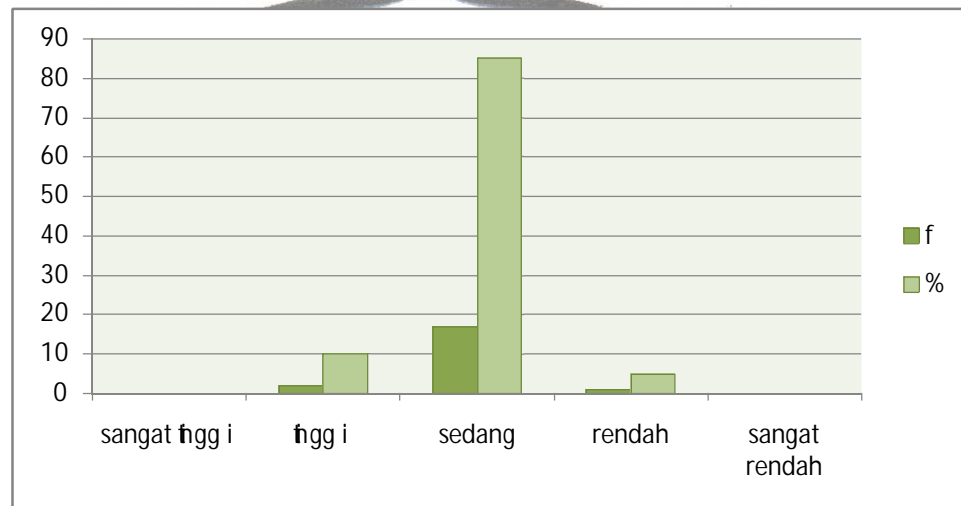
Kategori	Rentangan Nilai	Jumlah	
		Frekuensi	%
sangat tinggi	≥ 5	0	0
tinggi	4 - 4,9	2	10
sedang	3 - 3,9	17	85
rendah	2 - 2,9	1	5
sangat rendah	1 - 1,9	0	0

commit to user



Tabel di atas menunjukkan bahwa siswa yang memperoleh kategori sangat tinggi tidak ada atau 0%, nilai kategori tinggi sebanyak 2 siswa atau 10%, nilai kategori sedang sebanyak 17 siswa atau 85%, nilai kategori rendah sebanyak 1 siswa atau 5%, dan nilai kategori sangat rendah tidak ada atau 0%.

Tabel di atas, dapat digambarkan pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.15 Kemampuan Memberikan Saran dan Mengeluarkan Perasaan Sesuai Keadaan Diri

e. Profil kemampuan untuk mengelola emosi ketika berbicara (*Affect*)

Kemampuan mengelola emosi, sangat penting dalam berkomunikasi. Siswa yang mampu mengendalikan emosi baik emosi sedih, marah, dan bahagia secara baik mampu membuat komunikasi secara asertif.

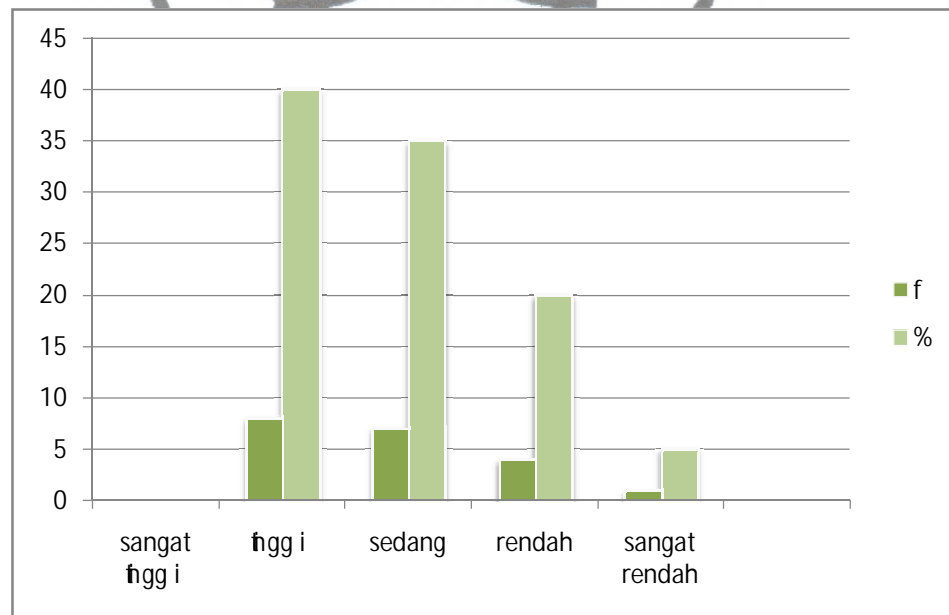
Hasil yang diperoleh mengenai kemampuan mengelola emosi dapat dibaca pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.17 Kemampuan Mengelola Emosi Ketika Berbicara

Kategori	Rentangan Nilai	Jumlah	
		Frekuensi	%
sangat tinggi	≥ 5	0	0
tinggi	4 - 4,9	8	40
sedang	3 - 3,9	7	35
rendah	2 - 2,9	4	20
sangat rendah	1 - 1,9	1	5

Tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa siswa yang memperoleh kategori sangat tinggi tidak ada atau 0%, nilai kategori tinggi sebanyak 8 siswa atau 40%, nilai kategori sedang sebanyak 7 siswa atau 35%, nilai kategori rendah sebanyak 4 siswa atau 20%, dan nilai kategori sangat rendah sebanyak 1 siswa atau 5%.

Tabel di atas, dapat digambarkan pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.16 Kemampuan Mengelola Emosi Ketika Berbicara

f. Profil jarak untuk merespon perkataan orang lain (*Latency of response*)

Siswa merespon perkataan orang lain sewaktu berkomunikasi, harus memperhatikan jarak atau waktu yang tepat. Siswa harus menunggu orang lain selesai berbicara dan menangkap dengan jelas maksud dari pesan yang disampaikan, barulah siswa dapat merespon perkataan mereka.

Hasil yang diperoleh mengenai jarak untuk merespon perkataan orang lain dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

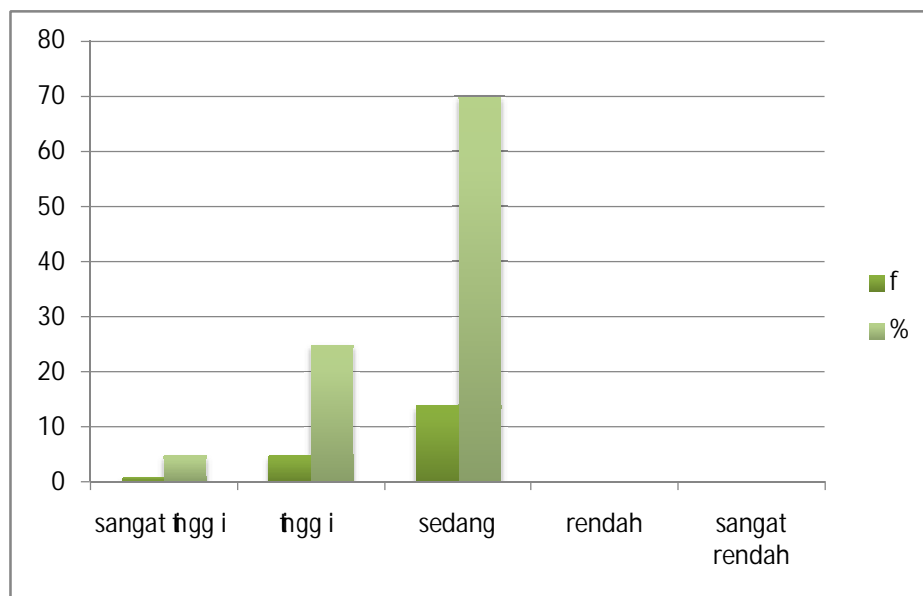
Tabel 4.18 Jarak Merespon Perkataan Orang Lain

Kategori	Rentangan Nilai	Jumlah	
		Frekuensi	%
sangat tinggi	≥ 5	1	5
tinggi	4 - 4,9	5	25
sedang	3 - 3,9	14	70
rendah	2 - 2,9	0	0
sangat rendah	1 - 1,9	0	0

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa siswa yang memperoleh kategori sangat tinggi adalah 1 siswa atau 5%, nilai kategori tinggi sebanyak 5 siswa atau 25%, nilai kategori sedang sebanyak 14 siswa atau 70%, nilai kategori rendah tidak ada atau 0%, dan nilai kategori sangat rendah tidak ada atau 0%.

Tabel di atas, dapat digambarkan dalam grafik di bawah ini:





Grafik 4.17 Jarak Merespon Perkataan Orang Lain

g. Profil kemampuan untuk memandang lawan bicara atau orang lain yang dijumpai (Kontak mata)

Kontak mata merupakan kemampuan untuk memandang lawan bicara atau orang lain yang dijumpai. Kemampuan memandang orang lain ketika berbicara tidak hanya di awal dan di akhir pembicaraan, melainkan selama berbicara dan mendengarkan dengan menatap tajam lurus kepada lawan bicara untuk menunjukkan perhatian padanya. Siswa yang asertif membuat kontak mata sekitar 50% dari waktu dengan siapa dia berkomunikasi.

Hasil yang diperoleh dari kemampuan membuat kontak mata dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

commit to user

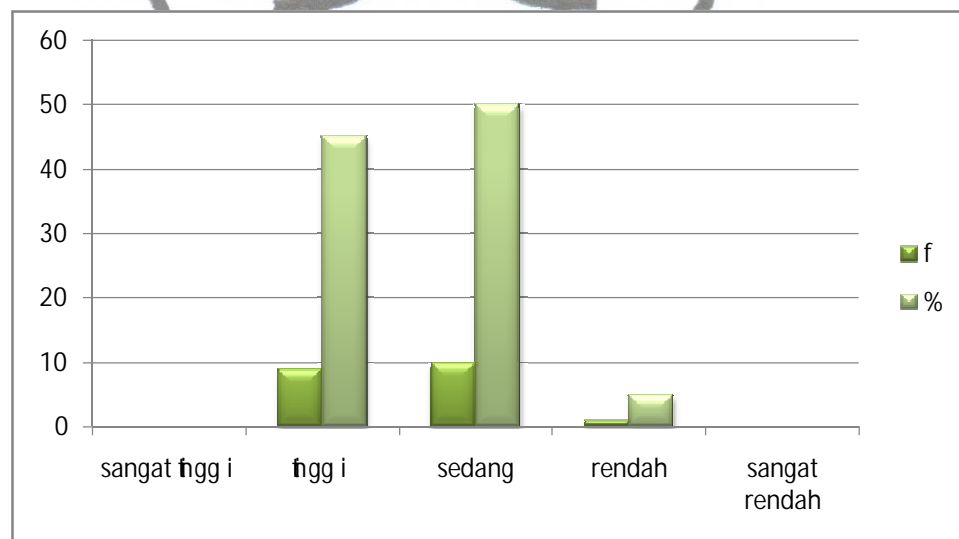


Tabel 4.19 Kemampuan Memandang Lawan Bicara

Kategori	Rentangan Nilai	Jumlah	
		Frekuensi	%
sangat tinggi	≥ 5	0	0
tinggi	4 - 4,9	9	45
sedang	3 - 3,9	10	50
rendah	2 - 2,9	1	5
sangat rendah	1 - 1,9	0	0

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa yang memperoleh kategori sangat tinggi tidak ada atau 0%, nilai kategori tinggi sebanyak 9 siswa atau 45%, nilai kategori sedang sebanyak 10 siswa atau 50%, nilai kategori rendah sebanyak 1 siswa atau 5%, dan nilai kategori sangat rendah tidak ada atau 0%.

Tabel di atas, dapat digambarkan pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.18 Kemampuan Memandang Lawan Bicara

h. Profil kemampuan memperlihatkan ekspresi yang sesuai dengan perasaan yang dialami (Ekspresi muka)

Siswa harus memperlihatkan ekspresi yang sesuai dengan perkataan yang disampaikan kepada orang lain. Ekspresi mendukung pesan yang disampaikan agar orang lain menangkap pesan dengan jelas.

Hasil mengenai kemampuan memperlihatkan ekspresi yang sesuai dengan perasaan yang dialami dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.20 Kemampuan Memperlihatkan Ekspresi Muka

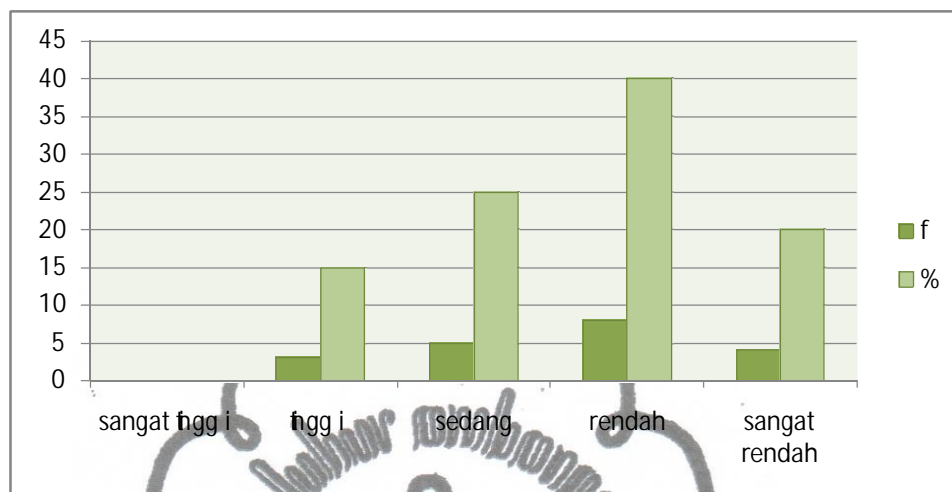
Kategori	Rentangan Nilai	Jumlah	
		Frekuensi	%
sangat tinggi	≥ 5	0	0
tinggi	4 - 4,9	3	15
sedang	3 - 3,9	5	25
rendah	2 - 2,9	8	40
sangat rendah	1 - 1,9	4	20

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa siswa yang memperoleh kategori sangat tinggi tidak ada atau 0%, nilai kategori tinggi sebanyak 3 siswa atau 15%, nilai kategori sedang sebanyak 5 siswa atau 25%, nilai kategori rendah sebanyak 8 siswa atau 40%, dan nilai kategori sangat rendah sebanyak 4 siswa atau 20%.

Tabel di atas, dapat digambarkan pada grafik di bawah ini:

commit to user





Grafik 4.19 Kemampuan Memperlihatkan Ekspresi Muka

i. Profil jarak yang tidak terlalu dekat dan tidak terlalu jauh ketika berbicara (Jarak fisik)

Secara umum, jarak fisik yang nyaman adalah terpisah sepanjang lengan dari orang lain. Hal ini dapat dipahami apabila siswa berdiri lebih dekat sepanjang lengan terpisah, orang lain merasa seolah-olah mengganggu ruangnya. Jika siswa lebih jauh dari itu, orang lain akan merasa terputus atau sulit menangkap pesan yang disampaikan oleh siswa.

Hasil yang diperoleh mengenai jarak fisik ketika berbicara dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.21 Jarak Fisik

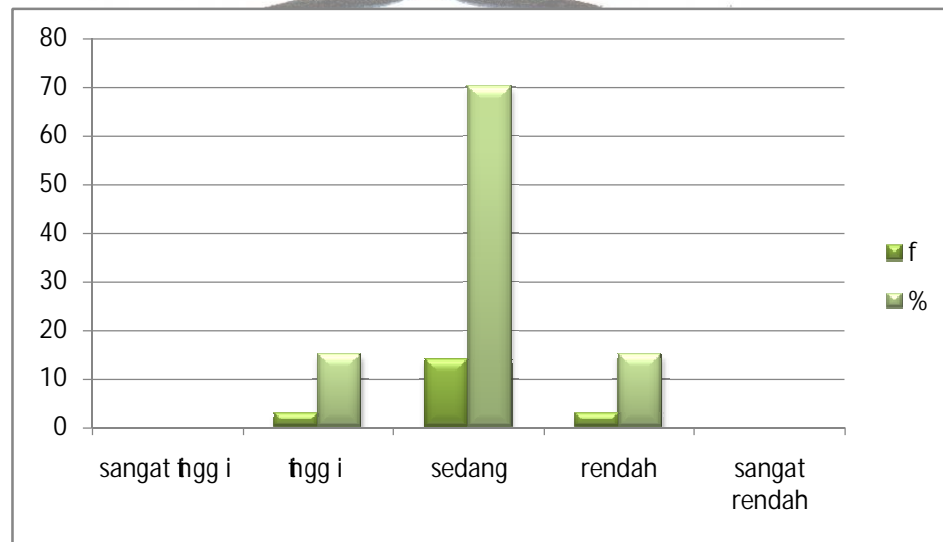
Kategori	Rentangan Nilai	Jumlah	
		Frekuensi	%
sangat tinggi	≥ 5	0	0
tinggi	4 - 4,9	3	15
sedang	3 - 3,9	14	70
rendah	2 - 2,9	3	15
sangat rendah	1 - 1,9	0	0

commit to user



Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa siswa yang memperoleh kategori sangat tinggi tidak ada atau 0%, siswa yang mendapatkan nilai kategori tinggi sebanyak 3 siswa atau 15%, nilai kategori sedang sebanyak 14 siswa atau 70%, nilai kategori rendah sebanyak 3 siswa atau 15%, dan nilai kategori sangat rendah tidak ada atau 0%.

Tabel di atas, dapat digambarkan pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.20 Jarak Fisik

j. Profil sikap badan ketika berkomunikasi

Siswa harus memperhatikan sikap badan ketika berkomunikasi. Sikap badan seseorang yang menunjukkan komunikasi asertif adalah berdiri atau duduk tegak dan tinggi. Sikap ini menunjukkan partisipasi dalam pembicaraan dan penghargaan terhadap diri sendiri.

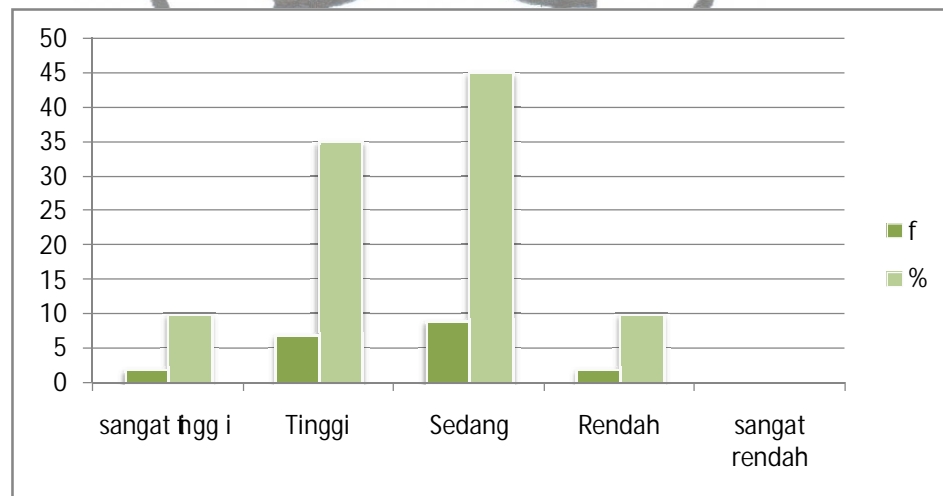
Hasil mengenai sikap badan ketika berkomunikasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.22 Sikap Badan

Kategori	Rentangan Nilai	Jumlah	
		Frekuensi	%
sangat tinggi	≥ 5	2	10
tinggi	4 - 4,9	7	35
sedang	3 - 3,9	9	45
rendah	2 - 2,9	2	10
sangat rendah	1 - 1,9	0	0

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa siswa yang memperoleh kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa atau 10%, nilai kategori tinggi sebanyak 7 siswa atau 35%, nilai kategori sedang sebanyak 9 siswa atau 45%, nilai kategori rendah sebanyak 2 siswa atau 10%, dan siswa yang mendapatkan nilai kategori sangat rendah tidak ada atau 0%.

Tabel di atas dapat digambarkan pada grafik di bawah ini:

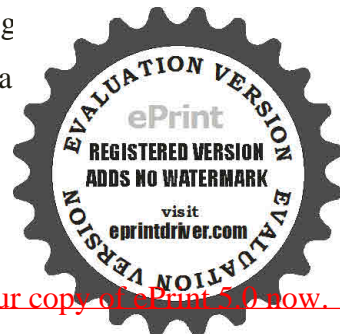


Grafik 4.21 Sikap Badan

k. Profil kemampuan menggunakan bahasa tubuh yang sesuai dengan apa yang dikatakan (Isyarat tubuh)

Kemampuan menggunakan bahasa tubuh yang sesuai dengan yang dikatakan sangat penting. Hal ini dilakukan untuk memperjela

commit to user



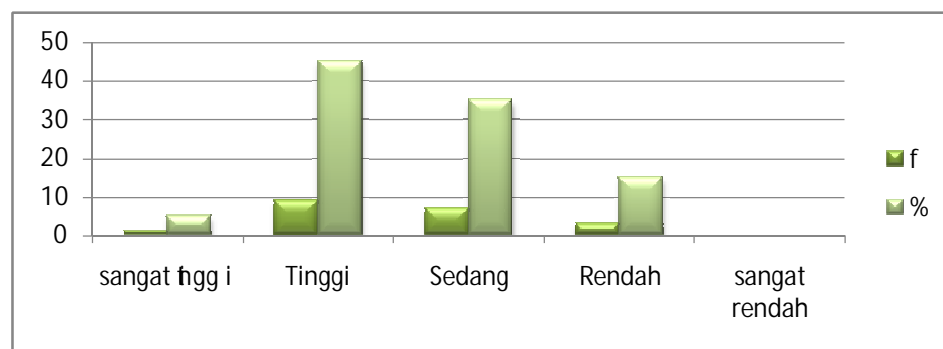
kata yang disampaikan kepada lawan bicara. Hasil yang diperoleh mengenai kemampuan dalam menggunakan isyarat tubuh dapat dibaca pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.23 Isyarat Tubuh

Kategori	Rentangan Nilai	Jumlah	
		Frekuensi	%
sangat tinggi	≥ 5	1	5
tinggi	4 - 4,9	9	45
sedang	3 - 3,9	7	35
rendah	2 - 2,9	3	15
sangat rendah	1 - 1,9	0	0

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa yang memperoleh kategori sangat tinggi sebanyak 1 siswa atau 5%, nilai kategori tinggi sebanyak 9 siswa atau 45%, nilai kategori sedang sebanyak 7 siswa atau 35%, siswa yang memperoleh nilai kategori rendah sebanyak 3 siswa atau 15%, dan nilai kategori sangat rendah tidak ada atau 0%.

Tabel di atas, dapat digambarkan pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.22 Isyarat Tubuh

Berdasarkan perbandingan hasil antara nilai pretest dan nilai posttest, dapat disimpulkan apakah *Assertiveness Training* efektif untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif siswa. Kesimpulan ini diperoleh berdasarkan

commit to user



hipotesis yang sebelumnya sudah dirumuskan. Penelitian ini merumuskan 3 (tiga) hipotesis. Hasil pengujian hipotesis secara rinci dapat dijelaskan sebagai berikut:

a) Uji Hipotesis 1: Ada perbedaan ketrampilan komunikasi asertif sebelum dan sesudah intervensi

Deskripsi hasil penelitian antara pretest dan posttest dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.24 Deskripsi Hasil Pretest dan Pot-test

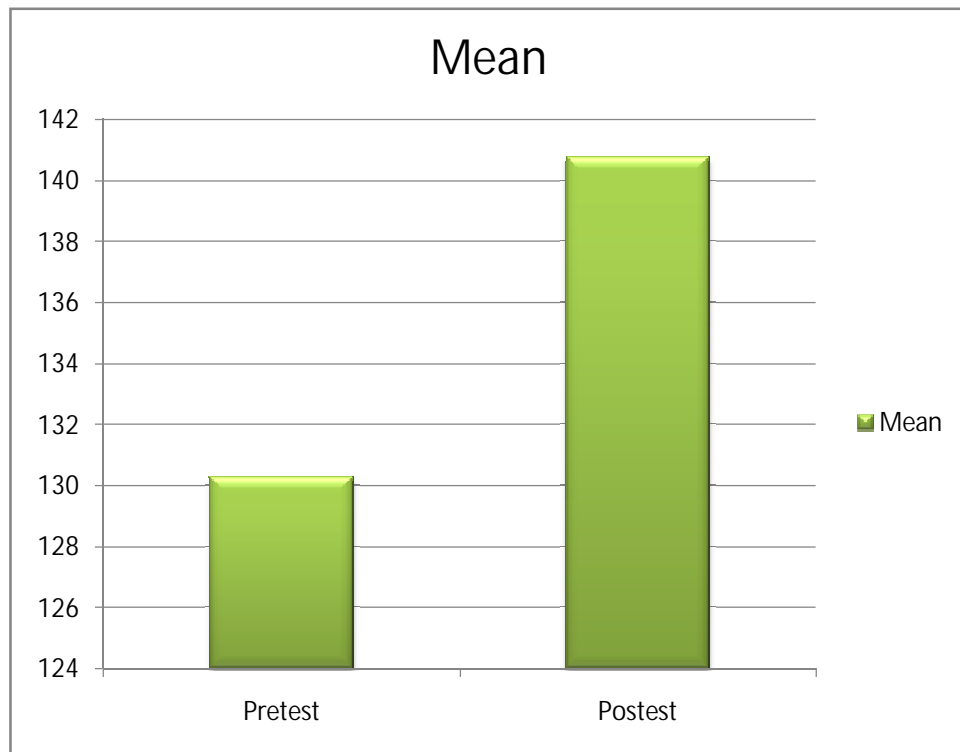
No	Nama	Pretest	Posttest
1	Subjek 1	135	142
2	Subjek 2	128	132
3	Subjek 3	125	135
4	Subjek 4	148	152
5	Subjek 5	120	128
6	Subjek 6	117	124
7	Subjek 7	130	139
8	Subjek 8	123	125
9	Subjek 9	120	140
10	Subjek 10	125	139
11	Subjek 11	136	152
12	Subjek 12	124	139
13	Subjek 13	137	152
14	Subjek 14	138	144
15	Subjek 15	122	150
16	Subjek 16	124	125
17	Subjek 17	124	134
18	Subjek 18	144	160
19	Subjek 19	144	149
20	Subjek 20	142	155

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa ada perbedaan ketrampilan komunikasi asertif sebelum pemberian intervensi (j

commit to user



dengan setelah pemberian intervensi (posttest). Hasil nilai rata-rata (mean) pretest adalah 130.3 , sedangkan hasil nilai rata-rata (mean) posttest adalah 140.8. Perbedaan rata-rata (Mean) skor ketrampilan komunikasi asertif sebelum dan sesudah intervensi dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.23 Perbedaan Sebelum dan Sesudah intervensi

Selanjutnya, dari hasil pretest dan posttest dicari Gain score-nya untuk kemudian dilakukan uji hipotesis mengenai pengaruh dan efektivitas *assertiveness training* terhadap ketrampilan komunikasi asertif dengan bantuan komputer program statistik *SPSS for MS Windows version 16*.

commit to user



Tabel 4.25 Gain Score Pretest dan Posttest

No	Nama	Gain Skor
1	Subjek 1	7
2	Subjek 2	4
3	Subjek 3	10
4	Subjek 4	4
5	Subjek 5	8
6	Subjek 6	7
7	Subjek 7	9
8	Subjek 8	2
9	Subjek 9	20
10	Subjek 10	14
11	Subjek 11	16
12	Subjek 12	15
13	Subjek 13	15
14	Subjek 14	6
15	Subjek 15	28
16	Subjek 16	1
17	Subjek 17	10
18	Subjek 18	16
19	Subjek 19	5
20	Subjek 20	13

Gain score merupakan hasil selisih antara nilai pretest dan nilai posttest. Gain score perlu dianalisis untuk mengetahui besarnya perbedaan skor sebelum intervensi dan setelah pemberian intervensi melalui penyebaran angket evaluasi untuk melakukan uji efektivitas *Assertivitas Training*.

commit to user



b) Uji Hipotesis 2: Ada pengaruh *Assertiveness Training* terhadap peningkatan ketrampilan komunikasi asertif siswa

Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji statistik yaitu Mann-Whitney U (U Test) dengan Gain score yang merupakan pengukuran non-parametrik. Uji Mann-Whitney U (U Test) digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh *Assertiveness Training* terhadap peningkatan ketrampilan komunikasi asertif. Hasil pengujian pengaruh *Assertiveness Training* terhadap peningkatan ketrampilan komunikasi asertif dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.26 Hasil Uji Mann-Whitney U
Mann-Whitney Test

Ranks

Tes		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor	Pretest	20	15.00	300.00
	Posttest	20	26.00	520.00
	Total	40		

Test Statistics^b

	Skor
Mann-Whitney U	90.000
Wilcoxon W	300.000
Z	-2.981
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.002 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: tes

Berdasarkan tabel di atas, dapat diperoleh hasil bahwa rata-rata skor pretest adalah 15 dengan jumlah rangking 300. Rata-rata skor posttest 26 dengan jumlah rangking 520. Besarnya nilai Mann-Whitney U

commit to user



dengan nilai z hitung sebesar -2,981 dan probabilitas (p) 0,003. Oleh karena nilai probabilitas (p) 0,003 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh *Assertiveness Training* terhadap peningkatan ketrampilan komunikasi asertif siswa.

c) Uji Hipotesis 3: *Assertiveness Training* Efektif untuk Meningkatkan Ketrampilan Komunikasi Asertif Siswa

Selanjutnya, untuk mengetahui signifikansi peningkatan ketrampilan komunikasi asertif dilakukan dengan Uji Wilcoxon T (Uji-T). Uji-T merupakan pengukuran non parametrik. Adapun hasil pengujian efektivitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.27 Hasil Uji Wilcoxon T
Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTEST	– Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
PRETEST	Positive Ranks	20 ^b	10.50	210.00
	Ties	0 ^c		
	Total	20		

a. POSTEST < PRETEST

b. POSTEST > PRETEST

c. POSTEST = PRETEST

Test Statistics^b

	POSTEST – PRETEST
Z	-3.922 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

commit to user



Berdasarkan uji statistik yang mendasarkan pada rangking positif = 10,5 di atas, diperoleh nilai z hitung sebesar -3,922 dan probabilitas (p) 0,000 (uji dua sisi). Oleh karena z hitung diperoleh hasil minus (-) dan probabilitas (p) lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor ketrampilan komunikasi asertif sebelum training (pretest) dan setelah training (posttest). Hal ini berarti bahwa *Assertiveness Training* efektif untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif siswa.

Selanjutnya, evaluasi juga dilakukan dengan memberikan angket pelaksanaan training secara umum. Aspek-aspek yang dievaluasi antara lain: Kesesuaian materi dengan tujuan yang ingin dicapai, Kualitas materi dengan tujuan yang ingin dicapai, Cara penyajian materi, Cara memberikan pelatihan, Sistematis dan alur pelatihan, Penggunaan waktu pelatihan, dan Perubahan setelah mengikuti pelatihan. Hasil analisis evaluasi pelaksanaan *Assertiveness Training* sebagai berikut:

Subjek 1 memperoleh nilai 100, Subjek 2 adalah 100, Subjek 3 adalah 100, Subjek 4 adalah 100, Subjek 5 adalah 100, Subjek 6 adalah 100, Subjek 7 adalah 85.7, Subjek 8 adalah 100, Subjek 9 adalah 71.4, Subjek 10 adalah 100, Subjek 11 adalah 85.7, Subjek 12 adalah 100, Subjek 13 adalah 100, Subjek 14 adalah 42.8, Subjek 15 adalah 71.4, Subjek 16 adalah 100, Subjek 17 adalah 100, Subjek 18 adalah 71.4, Subjek 19 adalah 100, dan Subjek 20 adalah 100.

Hasil evaluasi pelaksanaan training di atas, menunjukkan bahwa nilai tertinggi yang diperoleh oleh responden adalah 100 dan nilai terendah adalah 42.8, rata-rata nilai evaluasi materi uji coba modul adalah 91.42. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami perubahan yang positif dalam hal ketrampilan komunikasi secara asertif setelah mengikuti training.

commit to user



B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian ini berkaitan dengan hasil studi pendahuluan atau *need assessment*, kelebihan model, dan kelemahan model.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah diuraikan di atas, menunjukkan bahwa ketrampilan komunikasi asertif siswa masih perlu ditingkatkan.

Hasil pemerolehan skor terhadap 40 siswa, sebagai berikut: (1) pemerolehan skor di atas 77 atau kategori sangat tinggi tidak ada atau 0%, (2) pemerolehan skor antara 70 sampai 76 atau kategori tinggi berjumlah 5 orang atau 12,5%, (3) pemerolehan skor antara 63 sampai 69 atau kategori sedang berjumlah 30 orang atau 75%, (4) pemerolehan skor antara 57 sampai 62 atau kategori rendah berjumlah 5 orang atau 12,5%, dan (5) pemerolehan skor di bawah 56 atau kategori sangat rendah tidak ada atau 0%.

Temuan studi di atas, sejalan dengan penelitian Triningtyas dan Nursalim yang melakukan penelitian kepada delapan siswa di sebuah sekolah. Pada umumnya siswa mengalami hambatan dalam berkomunikasi asertif, seperti memendam masalahnya sendiri, tidak mampu meluapkan rasa marah, takut berpendapat, tidak berani bertanya dan menjawab pertanyaan dari guru meskipun tahu jawabannya, tidak bisa menolak permintaan teman, takut kepada guru, serta tidak bisa mengawali pembicaraan sehingga dijauhi oleh teman-teman. Hambatan-hambatan yang dialami individu dalam berkomunikasi asertif dapat mengganggu individu dalam meraih prestasi yang optimal, sehingga tidak akan mendatangkan kepuasan bagi siswa terhadap dirinya sendiri (2009-2010).

Hasil penelitian di atas juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati kepada 60 subjek mengenai keberhasilan karier, dan dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kemampuan komunikasi asertif individu maka semakin tinggi pula kepuasan kerjanya. Kontribusi komunikasi asertif terhadap kepuasan kerja ini sebanyak 50% (2008). Kemampuan individu dalam berkomunikasi secara asertif dapat menciptakan keadaan nyaman, interaksi antara diri dengan lingkungan t

commit to user



dengan baik, persaingan kerja dengan teman sejawat secara sehat dan produktif, serta kinerja yang positif sehingga menghasilkan kepuasan dalam bekerja.

Siswa yang memiliki kemampuan berkomunikasi yang rendah, cenderung merasa tertekan di antara teman sepercaraan di lingkungan ia berada. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwiputriadi dan Mira kepada 80 siswa SMA di Yogyakarta. Penelitian ini menunjukkan bahwa assertivitas berbanding terbalik dengan *peer pressure* (2010). Hal ini menunjukkan bahwa dengan kemampuan berkomunikasi secara asertif, maka siswa tidak/sedikit mengalami tekanan sosial dari pergaulan dengan teman sebaya. Individu yang mampu berkomunikasi asertif tidak akan mengalami tekanan dari lingkungan sosial karena mampu menciptakan efek yang positif.

Ketrampilan komunikasi asertif perlu dimiliki oleh semua siswa. Ketrampilan ini meliputi: (a) Aspek verbal, terdiri dari (1) *Compliance* adalah kemampuan untuk mengatakan tidak, (2) *Duration of reply* adalah lamanya waktu dalam berbicara. Individu yang asertif, menunjukkan waktu berbicaranya itu lama, (3) *Loudness* adalah kejelasan suara dalam berbicara, (4) *Request for new behavior* adalah kemampuan memberikan saran dan mengeluarkan perasaan sesuai keadaan diri, (5) *Affect* adalah kemampuan mengelola emosi ketika berbicara, (6) *Latency of response* adalah jarak untuk merespon perkataan orang lain. Individu yang asertif merespon pembicaraan setelah orang lain selesai berbicara dan (b) Aspek non-verbal, terdiri dari (1) Kontak mata merupakan kemampuan untuk memandangi lawan bicara atau orang lain yang dijumpai. King & Gilbert menerangkan bahwa kontak mata tidak hanya di awal dan di akhir pembicaraan, melainkan selama berbicara dan mendengarkan dengan menatap tajam lurus kepada lawan bicara untuk menunjukkan perhatian padanya (1996), (2) Ekspresi muka yaitu memperlihatkan ekspresi yang sesuai dengan perasaan yang dialami, (3) Jarak fisik yaitu jarak yang tidak terlalu dekat dan tidak terlalu jauh ketika berbicara, (4) Sikap badan yaitu sikap badan orang yang asertif ketika berbicara adalah tegak. Sikap ini menunjukkan partisipasi pembicaraan, (5) Isyarat tubuh merupakan kemampuan menggunakan bahasa:

commit to user



yang sesuai dengan apa yang dikatakan. Hal ini dilakukan untuk memperjelas kata-kata yang disampaikan kepada lawan bicara.

Berbagai ketrampilan di atas merupakan satu kesatuan, jadi individu dapat dikatakan mampu berkomunikasi secara asertif apabila memiliki ketrampilan-ketrampilan seperti di atas yang meliputi ketrampilan aspek verbal dan non-verbal.

Peningkatan ketrampilan komunikasi asertif dapat dilakukan dengan Pendekatan Behavioristik melalui pemberian pelatihan keasertifan atau *Assertiveness Training*. Teknik *Assertiveness Training* dilakukan dengan menciptakan lingkungan asertif. Individu diajak belajar berkomunikasi secara asertif dengan mengikuti permainan-permainan asertif dan bermain peran sebagai orang yang asertif. Individu mengubah cara berkomunikasi yang biasanya tidak asertif menjadi asertif dengan menjiwai dan mendalami permainan serta peran yang dimainkan.

Selanjutnya berkaitan dengan rumusan masalah, tujuan penelitian, hipotesis, dan hasil penelitian menunjukkan hasil sebagai berikut: **Pertama** (profil awal ketrampilan komunikasi asertif) diketahui pemerolehan skor rata-rata siswa sebesar 130.3. **Kedua** (adanya pengaruh *assertiveness training* terhadap peningkatan ketrampilan komunikasi asertif), diperoleh nilai z hitung sebesar -2,981 dan probabilitas (p) 0,003. Oleh karena nilai probabilitas (p) 0,003 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh *Assertiveness Training* terhadap peningkatan ketrampilan komunikasi asertif siswa. **Ketiga** (efektivitas *assertiveness training* untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif), diperoleh nilai z hitung sebesar -3,922 dan probabilitas (p) 0,000 (uji dua sisi). Oleh karena probabilitas (p) lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor ketrampilan komunikasi asertif sebelum training (*pretest*) dan setelah training (*posttest*). Hal ini berarti bahwa *Assertiveness Training* efektif untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi siswa.

commit to user



Kelebihan *Assertiveness Training* untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif ini adalah model yang efektif untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif individu. Selain itu, model ini juga mudah untuk dilakukan oleh individu sendiri dengan mempelajari langkah–langkah yang sudah diuraikan. Selanjutnya, model ini banyak disukai karena tidak berjalan secara monoton yaitu dilakukan melalui permainan atau bermain peran.

Kelemahan model adalah apabila fasilitator dan/atau individu tidak mampu menciptakan suasana baru yang mendukung perubahan komunikasi individu maka perubahan ketrampilan komunikasi secara asertif tidak akan terjadi. Selanjutnya, untuk mendapatkan perubahan pada diri individu harus dibutuhkan waktu yang lebih lama karena model ini tidak hanya menekankan pada aspek kognitif melainkan lebih pada aspek perilaku atau kebiasaan yang selama ini melekat pada diri individu. Model ini juga belum diimplementasikan di sekolah lain serta belum dilakukan diseminasi produk. Sehingga, keefektifan produk terbatas pada sekolah yang menjadi tempat penelitian.

commit to user



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan hasil studi *Assertiveness Training* untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif pada siswa SMA Al Islam 1 Surakarta dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Hasil studi pendahuluan tentang ketrampilan komunikasi asertif siswa SMA Al Islam 1 Surakarta, mengindikasikan perlunya peningkatan ketrampilan komunikasi asertif. Upaya ini untuk mengatasi permasalahan ketrampilan komunikasi siswa, yang ditandai dengan siswa yang pasif selama proses pembelajaran berlangsung, tidak ada diskusi kelompok atau pembentukan kelompok belajar, malu dalam berkomunikasi dengan teman-teman yang berbeda kelas, takut bertanya kepada Guru ketika menerangkan materi pelajaran, dan kurang berani menyanggah pendapat yang salah dengan maksud menjaga perasaan temannya. Upaya peningkatan ketrampilan komunikasi asertif siswa, dilakukan dengan pemberian *Assertiveness Training*.
2. Ketrampilan komunikasi asertif terdiri dari dua aspek, yaitu aspek verbal dan non-verbal. Aspek verbal meliputi kemampuan untuk mengatakan tidak, lamanya waktu dalam berkomunikasi, kejelasan suara dalam berbicara, kemampuan memberikan saran dan mengeluarkan perasaan sesuai keadaan diri, kemampuan mengelola emosi ketika berbicara, dan jarak untuk merespon perkataan orang lain. Sedangkan aspek non-verbal meliputi kemampuan untuk memandang lawan bicara atau orang lain yang dijumpai, memperlihatkan ekspresi yang sesuai dengan perasaan yang dialami, jarak yang tidak terlalu dekat dan tidak terlalu jauh ketika berbicara, sikap badan ketika berbicara dengan berdiri atau duduk tegak dan tinggi, dan kemampuan menggunakan bahasa tubuh yang dengan apa yang dikatakan. Berdasarkan hasil penyebaran angket

commit to user



mengetahui subjek yang perlu diberikan intervensi berupa *Assertiveness Training* dalam meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif, ketrampilan asertif subjek penelitian sebelum diberi intervensi berada pada kategori rendah dan sedang. Hal ini dapat diketahui pada hasil analisis pretest.

3. Upaya untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif melalui *Assertiveness Training* dilakukan selama tiga kali pertemuan, dalam enam sesi training. Pertemuan pertama berupa pembahasan mengenai hakikat ketrampilan komunikasi asertif. Hal ini perlu disampaikan kepada siswa karena berdasarkan apersepsi siswa, mereka belum mengetahui mengenai komunikasi asertif. Pertemuan kedua dan ketiga merupakan pelaksanaan *Assertiveness Training* melalui berbagai teknik, yaitu dengan permainan, role play, dan modeling.
4. Berdasarkan analisis skor posttest, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Assertiveness Training* terhadap peningkatan ketrampilan komunikasi asertif siswa. Hal ini dapat diketahui dari hasil analisis Uji Mann-Whitney U (U Test).
5. *Assertiveness Training* efektif dalam meningkatkan ketrampilan komunikasi asertif siswa. Hal ini dapat diketahui dari hasil analisis uji Wilcoxon T Test.

commit to user



B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Ketrampilan komunikasi dapat berubah karena faktor belajar dan pengaruh lingkungan. Apabila ketrampilan itu tidak diasah, maka tidak akan ada gunanya mempelajari teori ketrampilan komunikasi. Oleh karena itu, siswa yang sudah mampu mengembangkan ketrampilan komunikasi asertif, diharapkan untuk tetap mempertahankan ketrampilan komunikasi asertif. Sedangkan siswa yang belum mampu mengembangkan ketrampilan komunikasi asertif secara optimal, maka hendaknya berusaha untuk mengembangkan ketrampilan komunikasi asertif. Apabila menemui kesulitan dalam mempraktikkan ketrampilan komunikasi yang sudah dipelajari, hendaknya tidak menyerah begitu saja, melainkan harus selalu dilatih. Karena keberhasilan ketrampilan komunikasi asertif ditentukan melalui pengalaman atau pelatihan yang diulang-ulang. Jika belum baik, diperbaiki dan dicoba kembali. Maka, ketrampilan komunikasi asertif akan melekat pada diri siswa.

2. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah merupakan lingkungan tempat belajar siswa. Siswa melalui waktu yang lebih panjang untuk melakukan kegiatan (belajar). Sekolah hendaknya memberikan perhatian dan pengarahan kepada siswa dalam mengembangkan komunikasi secara asertif, karena kemampuan siswa dalam berkomunikasi dapat mempengaruhi diri siswa baik secara pribadi-sosial maupun akademis. Secara pribadi-sosial dapat dicontohkan misalnya siswa yang merasa dikucilkan dari teman sekelasnya karena penampilan yang dinilai “tidak biasa” oleh teman-temannya. Padahal siswa ini pandai, dan memang ingin tampil beda dengan yang lain. Tapi karena teman-temannya tidak menerima, dia mengalami penolakan dan akhirnya dia menarik diri dari teman sekelasnya dan siswa yang apatis dengan keadaan di sekitarnya. Secara akademis

commit to user



dicontohkan misalnya siswa merasa tidak mempunyai kemampuan berkomunikasi yang baik. Ketika mempelajari dan menerima materi pelajaran dari guru, karena takut berbicara salah, dia tidak berani bertanya kepada teman yang lebih pandai dan menguasai pelajaran tertentu maupun kepada guru pelajaran yang menjelaskan materi pelajaran itu. Sehingga siswa tidak mampu untuk mencapai kompetensi dari materi pelajaran.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua merupakan sosok yang paling dekat secara psikologis dengan siswa. Cara mendidik orang tua sangat berpengaruh pada keberhasilan siswa dalam berkomunikasi secara asertif. Orang tua yang otoriter maupun permisif, akan memberikan perkembangan kemampuan komunikasi yang tidak asertif dan bahkan agresif bagi siswa. Orang tua hendaknya lebih memperhatikan anaknya dalam berkomunikasi, serta menjalin iklim komunikasi yang baik dalam keluarga agar perkembangan siswa dalam berkomunikasi secara asertif dapat terbentuk dengan baik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjalin kerja sama dengan trainer profesional agar pelatihan lebih terstruktur dan efisien. Penggunaan waktu yang lebih lama untuk memberikan training kepada para siswa sangat disarankan. Hal ini dimaksudkan agar hasil training lebih dirasakan manfaatnya bagi para siswa. Selanjutnya, pelatihan ini hanya dilakukan pemantauan ketika pertemuan terakhir, karena terkendala pada waktu yang diberikan oleh pihak sekolah. Maka dari itu, pemantauan terhadap siswa melalui lembar observasi pada setiap pertemuan juga disarankan untuk mengetahui perkembangan siswa dari pertemuan pertama hingga terakhir. Penelitian juga perlu untuk didiseminasikan, agar hasilnya dapat digeneralisasikan pada pengguna yang lebih luas. Peneliti juga harus memperhatikan norma-norma yang dianut subjek penelitian, yaitu apabila subjek penelitian berada dalam lingkungan islami maka pelaksanaan play secara berkelompok dipisah antara perempuan dan laki-laki.

commit to user

