

## Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa MTsN 1 Medan

Ayidah Nasution<sup>1</sup>, Alfin Siregar<sup>2</sup>

Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam,  
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,  
Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam,  
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,  
Indonesia<sup>2</sup>

E-mail: [ayidah0303203062@uinsu.ac.id](mailto:ayidah0303203062@uinsu.ac.id)<sup>1</sup>, [alfinsiregar@uinsu.ac.id](mailto:alfinsiregar@uinsu.ac.id)<sup>2</sup>

Correspondent Author: Ayidah Nasution, [ayidah0303203062@uinsu.ac.id](mailto:ayidah0303203062@uinsu.ac.id)

Doi: [10.31316/gcouns.v8i3.6148](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6148)

### Abstrak

Tulisan ini bertujuan untuk menguji coba layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *assertive training* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan Quasi Experimental desain Pre-Test Post-Test Control group. Partisipan penelitian 20 siswa kelas VIII MTsN 1 Medan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen 10 orang dan kelompok kontrol 10 orang, dipilih menggunakan metode *purposive sampling*. Hasil Independent Sampel T-Test post test kelompok eksperimen 8,744 sedangkan hasil post test kelompok kontrol 5,425 dan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol  $0,000 < 0,05$  serta t hitungnya sebesar  $1,598 < 2,09302$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *assertive training* efektif meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Serta skor pretest kelompok eksperimen nilai rata-rata 95,40 dan nilai posttest 102,40. Sedangkan kelompok kontrol nilai pretest rata-rata 95,90 dan nilai posttest 97,10. Maka nilai rata-rata posttest lebih tinggi di banding nilai rata-rata pretest berarti ada perubahan signifikan.

**Kata kunci:** layanan bimbingan kelompok, teknik *assertive training*, komunikasi interpersonal siswa

### Abstract

*This paper aims to test group guidance services using assertive training techniques to improve students' interpersonal communication. This research uses a Quasi Experiment approach with Pre-Test Post-Test Control group design. Research participants were 20 students of class VIII MTsN 1 Medan divided into two groups, namely the experimental group of 10 people and the control group of 10 people, selected using purposive sampling method. The results of the Independent Sample T-Test post test of the experimental group were 8.744 while the results of the control group post test were 5.425 and there was a significant difference between the experimental group and the control group  $0.000 < 0.05$  and the t count was  $1.598 < 2.09302$  then  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. So group guidance services using assertive training techniques effectively improve students' interpersonal communication. As well as the experimental group pretest score average value of 95.40 and posttest value of 102.40. While the control group had an average pretest score of 95.90 and a posttest score of 97.10. So the posttest average value is higher than the pretest average value, meaning there is a significant change.*

**Keywords:** group tutoring services, assertive training techniques, student interpersonal communication

### Info Artikel

Diterima April 2024, disetujui Juni 2024, diterbitkan Agustus 2024



## PENDAHULUAN

Komunikasi adalah kemampuan diri dalam menyampaikan ide, konsep, dan pesan kepada individu lain dengan cara yang tepat. Komunikasi adalah proses yang melibatkan individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, baik kelompok, organisasi, maupun masyarakat, dimana mereka menyikapi dan menyampaikan pesan untuk membangun hubungan baik satu sama lain. Komunikasi terdiri dari dua jenis utama: komunikasi intrapersonal, yang melibatkan interaksi dengan diri sendiri, dan komunikasi interpersonal, yang melibatkan interaksi dengan individu lain (Zuwirna, 2020). Komunikasi intrapersonal mengacu pada proses komunikasi yang terjadi dalam diri seseorang. Hal ini mencakup aktivitas berbicara pada diri sendiri, mengamati, dan memberi arti pada lingkungan sekitar. Keuntungan utama komunikasi intrapersonal adalah kemampuannya mendorong kita memahami diri sendiri jauh lebih baik lagi. Dengan membicarakan diri kita kepada orang lain, kita dapat memperoleh perspektif baru yang membantu kita memperdalam pemahaman tentang diri kita sendiri (Kustiawan et al., 2022). Menurut Suranto (Irawan, 2017) komunikasi interpersonal merupakan suatu proses yang melibatkan pengiriman dan penerimaan pesan baik individu atau kelompok, baik secara langsung maupun tidak langsung. Dalam konteks ini, komunikasi interpersonal atau komunikasi antarpribadi melibatkan satu individu yang menyampaikan pesan kepada individu lain atau sekelompok kecil individu, yang kemudian dapat memberikan umpan balik segera (Devito, 2016). Misalnya saja dalam interaksi antara dua orang teman yang saling berbagi perasaan, dalam percakapan antara siswa dan guru, atau dalam diskusi antar sesama siswa di kelas, maupun melalui presentasi.

Setiap individu perlu menguasai komunikasi interpersonal. Kemampuan ini penting karena menjamin pemahaman yang jelas bagi penerima pesan. Komunikasi interpersonal yang baik pada siswa ditandai dengan kemampuannya menyampaikan materi pelajaran dengan jelas dan efektif. Namun masih ada saja yang belum sepenuhnya menguasai kemampuan ini. Ada lima sikap positif yang dapat meningkatkan efektivitas komunikasi, yakni keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan (Devito, 2016). Adapun komunikasi interpersonal siswa yang kurang efektif ditandai dengan kesulitan dalam menyampaikan pesan dengan jelas, yang seringkali mengakibatkan perselisihan, kesalahpahaman, penilaian negatif terhadap orang lain, tersebarnya informasi yang tidak akurat, bahkan keretakan hubungan sosial (Pertiwi, 2020). Untuk meningkatkan komunikasi interpersonal yang efektif, penting bagi siswa untuk memulai dengan mendengarkan lawan bicara yang baik, memperhatikan ekspresi non-verbal, dan mengendalikan emosi. Tujuan utama komunikasi interpersonal siswa adalah untuk mengungkapkan kepedulian terhadap orang lain, mengembangkan identitas diri, menjaga hubungan yang harmonis, mencari keseimbangan atau bersosialisasi, dan mencegah akibat negatif dari kesalahan komunikasi.

Dari hasil observasi di MTsN 1 Medan ditemukan 20 siswa masih belum memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik. Hal ini dapat menghambat mereka dalam menyampaikan ide, gagasan atau pesan dengan baik selama proses pembelajaran. Misalnya, saat berdiskusi, beberapa siswa mungkin merasa malu menyampaikan ide atau kurang percaya diri dalam berbicara. Padahal, kemampuan komunikasi interpersonal sangat penting bagi perkembangan pendidikan siswa. Seringkali, kemampuan ini tidak muncul secara alami dan memerlukan latihan dan pelatihan yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut melalui pelatihan bimbingan kelompok.



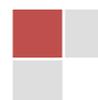
Pada hakikatnya bimbingan kelompok adalah upaya konselor membantu sekelompok individu untuk mencapai tujuan tertentu dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Sulistiyowati, 2015). Dalam konteks penelitian ini, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam komunikasi interpersonal melalui penerapan teknik *assertive training*. Teknik *assertive training* yakni latihan yang digunakan untuk melatih individu yang mengalami kesulitan dalam menyatakan dirinya untuk melakukan tindakan benar dan layak. Tujuannya untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menyampaikan pikiran, perasaan dan keinginannya kepada orang lain dengan tetap menghormati dan memperhatikan hak dan perasaannya (Nurjannah, 2022). Dengan melatih teknik asertif, siswa dapat meningkatkan kepekaannya terhadap perasaan orang lain, memperoleh keberanian dalam mengungkapkan pikiran dan gagasan, serta menguasai pengendalian diri. Layanan bimbingan kelompok berpotensi membantu siswa mengatasi hambatan sosial yang mereka hadapi, memperkuat kepercayaan diri mereka dalam berkomunikasi baik secara interpersonal maupun dalam konteks kelompok, serta memperkuat kemampuan mereka untuk mandiri dalam interaksi sosial dan mengambil keputusan.

Penelitian sebelumnya telah meneliti efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Penelitian Yulandari (2018) menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Selanjutnya pada penelitian Rahmi (2016) menggunakan jenis penelitian *pra eksperimental design one group pre-test post-test* dan memperoleh hasil layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* mampu meningkatkan komunikasi interpersonal siswa secara efektif. Pada penelitian ini kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dan kelompok kontrol diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik konvensional.

Adapun kebaruan dalam penelitian ini kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi teknik *assertive training* dalam layanan bimbingan kelompok dan penerapannya pada siswa MTs untuk meningkatkan komunikasi interpersonal. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu bimbingan dan konseling, serta memberikan alternatif intervensi yang efektif bagi guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal yang optimal.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif Sugiyono (Nasution et al., 2023). Pendekatan kuantitatif ini mengandalkan data konkrit yang diwakili oleh angka-angka yang selanjutnya dianalisis menggunakan alat statistik untuk memperoleh kesimpulan yang valid. Penelitian ini menggunakan pendekatan Quasi Eksperimental dengan menggunakan desain *nonequivalent control group design/pre-test post-test control group design*. Desain ini memiliki kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa MTsN 1 Medan Kec. Patumbak, Kab. Deli Serdang, Medan yang duduk di kelas VIII. Populasi yang digunakan berjumlah 329 siswa dari sebelas kelas, sedangkan populasi terjangkau berjumlah 60 orang dari 2 kelas. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa, dengan 10 siswa kelas 8A sebagai kelompok eksperimen dan 10 siswa kelas 8B sebagai kelompok kontrol.



Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dimana sampel dipilih dari siswa yang tidak memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik. Instrumen penelitian menggunakan angket yang diadopsi dari penelitian (Sagita, 2020) dengan tingkat validitas 0,42 dan tingkat realibilitasnya 0,978 dengan skala likert yang terdiri dari tingkat persetujuan yang bervariasi dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju. Untuk memenuhi syarat analisis maka dilakukan uji normalitas dan homogenitas. Karena jumlah sampel kurang dari 30 maka dilakukan uji normalitas. Analisis data menggunakan uji independent sample t-test, dan seluruh proses analisis dilakukan dengan bantuan software SPSS 25.0 for Windows.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

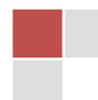
Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa skor pretest kelas eksperimen berkisar antara 87 hingga 107, dengan nilai rata-rata sebesar 95,40. Sedangkan nilai posttest kelas eksperimen berkisar antara 88 hingga 120 dengan nilai rata-rata 102,40. Sedangkan untuk kelas kontrol nilai pretest berkisar antara 90 sampai 109 dengan rata-rata 95,90, sedangkan nilai posttest berkisar antara 90 sampai 106 dengan rata-rata 97,10. Standar deviasi nilai posttest kelas eksperimen tercatat sebesar 7,168, sedangkan kelas kontrol sebesar 5,322. Sedangkan standar deviasi nilai pretest kelas eksperimen sebesar 8,744, sedangkan kelas kontrol sebesar 5,425. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini,

**Tabel 1.**  
Deskriptif Skor Komunikasi Interpersonal Siswa

		N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Sebelum diberikan perlakuan	Pretest Kelas Eksperimen	10	87	107	95.40	7.168
	Pretest Kelas Kontrol	10	90	109	95.90	5.322
Sesudah diberikan perlakuan	Posttest Kelas Eksperimen	10	88	120	102.30	8.744
	Posttest Kelas Kontrol	10	90	106	97.10	5.425

## Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu proses evaluasi yang bertujuan untuk mengevaluasi pola sebaran data pada suatu kumpulan data atau variabel, dengan tujuan untuk mengetahui apakah pola sebaran tersebut sesuai dengan sebaran normal atau tidak (Fahmeyzan et al., 2018). Fokus pengujian normalitas sampel adalah untuk memverifikasi asumsi bahwa sebaran sampel suatu sampel mendekati atau sesuai dengan pola sebaran normal dalam populasi (Tampi, 2014). Adanya pola distribusi normal dalam suatu sampel sangat penting karena merupakan syarat utama penggunaan statistik untuk menguji hipotesis. Berbagai teknik pengujian normalitas tersedia, namun dalam konteks penelitian ini digunakan metode Shapiro-Wilk.



**Tabel 2.**  
 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

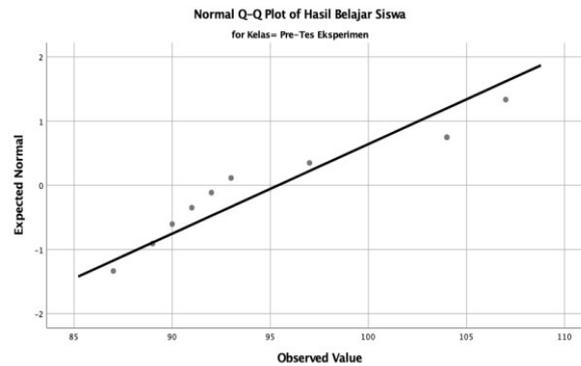
		Tests of Normality					
Kelas		Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<b>Hasil</b>	Pre-Tes Eksperimen	.231	10	.139	.881	10	.135
	Pos-Tes Eksperimen	.204	10	.200*	.943	10	.590
	Pre-Tes Kontrol	.318	10	.005	.807	10	.018
	Pos-Tes Kontrol	.237	10	.118	.883	10	.143

Berdasarkan hasil tabel di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat signifikansi skor pretest antara kelas eksperimen dengan kelas kontrol, yaitu 0,135 untuk kelas eksperimen dan 0,018 untuk kelas kontrol. Dengan demikian, data tersebut dapat dianggap sebagai sampel yang berdistribusi normal karena tingkat signifikansinya lebih besar dari 0,05. Hal serupa juga terlihat pada tingkat signifikansi posttest kedua kelas yaitu 0,595 untuk kelas eksperimen dan 0,143 untuk kelas kontrol. Dari hasil signifikansi data tersebut dapat disimpulkan bahwa baik pada pretest maupun posttest kedua kelas menunjukkan distribusi normal.

Uji normalitas juga telah dilakukan dengan menggunakan plot Q-Q. Berikut hasil tesnya:

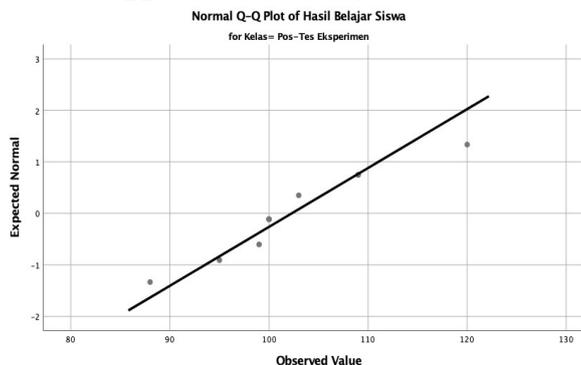
**Grafik 1.**

Hasil Uji Normalitas melalui Plot Q-Q Nilai Pretest Kelompok Eksperimen



**Grafik 2.**

Hasil Uji Normalitas Menggunakan Plot QQ Untuk Skor Pretest Kelas Kontrol



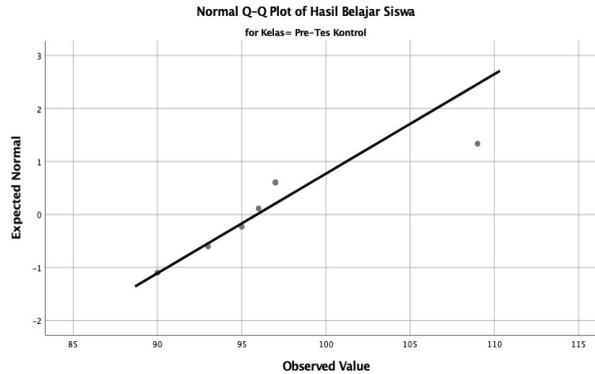
Hasil uji normalitas melalui Q-Q Plots menunjukkan bahwa data dianggap normal jika tersebar di sekitar garis acuan. Dari gambar 1 dan 2 terlihat bahwa skor data pada



kedua kelas tersebar dengan baik di sekitar garis acuan. Hal ini menunjukkan bahwa nilai pretest dari kedua kelas berdistribusi normal.

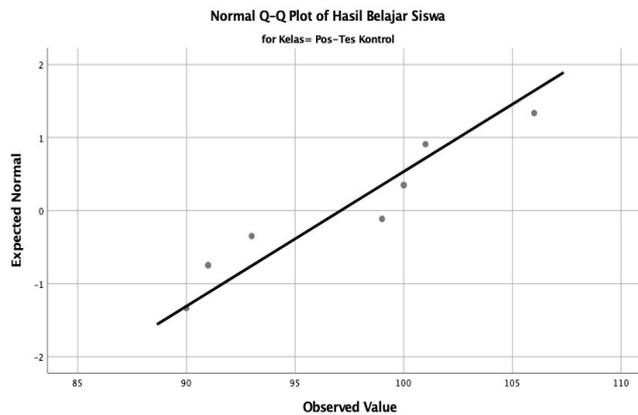
**Grafik 3.**

Hasil Uji Normalitas Dengan Menggunakan Plot Q-Q Nilai Post-Test Kelas Eksperimen



**Grafik 4.**

Hasil Uji Normalitas Menggunakan Plot Q-Q Untuk Nilai Post-Test Kelompok Kontrol



Perbandingan antara pretest dan posttest menunjukkan bahwa pada tabel posttest kedua kelas mempunyai sebaran yang sama dan tersebar secara garis lurus. Dari gambar 3 dan 4 yang disajikan dapat disimpulkan bahwa kedua sampel menunjukkan pola sebaran normal.

**Uji Homogenitas**

Tujuan uji homogenitas adalah untuk mengevaluasi kesamaan atau keseragaman beberapa bagian sampel. Termasuk menilai apakah variasi antar sampel berasal dari populasi yang sama (Wiliawanto et al., 2019). Proses uji homogenitas kedua varian antara kelas kontrol dan kelas eksperimen dilakukan dengan menggunakan uji Levene. Hasil pengujian ini kemudian disajikan pada tabel di bawah ini:

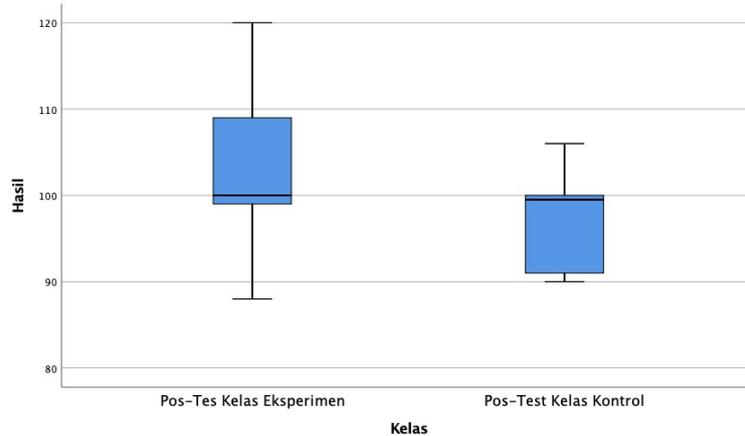
**Tabel 3.**

*Hasil Test of Homogeneity of Variance*

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<b>Hasil Based on Mean</b>	.771	1	18	.391
Based on Median	.434	1	18	.518
Based on Median and with adjusted df	.434	1	14.615	.520
Based on trimmed mean	.712	1	18	.410



**Grafik 5.**  
 Hasil Uji Levene



Hasil analisis tabel uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi rata-rata data pretest dan posttest sebesar 0,391 yang menunjukkan bahwa ketika nilai probabilitas melebihi 0,05 maka hal ini menunjukkan adanya variansi yang sama dalam populasi. Oleh karena itu, berdasarkan hasil signifikan tersebut dapat disimpulkan bahwa populasi pada kelas eksperimen dan kelas kontrol mempunyai varian yang sebanding atau homogen.

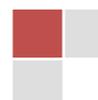
### Uji Paired Sample t Test

Uji t sampel berpasangan digunakan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata dua kelompok sampel yang terkait. Salah satu syarat penting dalam menggunakan uji t sampel berpasangan adalah data harus berdistribusi normal.

**Tabel 4.**  
 Hasil Uji Paired Sample t Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
<b>Pair 1</b>	Pretest Kelas Eksperimen - Posttest Kelas Eksperimen	-6.900	4.818	1.524	-10.346	-3.454	-4.529	9	.001
<b>Pair 2</b>	Pretest Kelas Kontrol - Posttest Kelas Kontrol	-1.200	5.731	1.812	-5.300	2.900	-.662	9	.524

Hasil analisis Paired Sample t Test kelompok eksperimen menunjukkan  $0,001 < 0,005$  yang menolak hipotesisi  $H_0$  maka layanan bimbingan kelompok dengan teknik assertive training efektif meningkatkan komunikasi interpersonal siswa kelas VIII di



MTsN 1 Medan. Sedangkan pada kelompok kontrol  $0,524 > 0,005$  yang menerima hipotesis  $H_0$  maka layanan bimbingan kelompok dengan teknik assertive training tidak efektif meningkatkan komunikasi interpersonal siswa kelas VIII MtsN 1 Medan.

### Uji Independent Sampel T-Test

Analisis Independent Sampel T-Test terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki tujuan untuk mengetahui ada atau tidak perbedaan signifikan nilai *post-test* pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Dikatakan signifikan jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  untuk taraf signifikan 5% dan nilai  $P < 0,05$ . Berikut merupakan hasil *Independent Sampel T-Test*.

**Tabel 5.**  
 Hasil Uji Group Statistics

Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Postest Kelas Eksperimen	10	102.30	8.744	2.765
Postest Kelas Kontrol	10	97.10	5.425	1.716

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa hasil postest kelas eksperimen memiliki rata-rata nilai tertinggi yaitu 102,30 dibandingkan dengan nilai rata-rata postest kelas kontrol yaitu 97,10. Hal ini membuktikan bahwa kelas eksperimen yang merupakan kelas yang diberikan perlakuan telah terjadi peningkatan komunikasi interpersonal siswa.

**Tabel 6.**  
 Hasil Uji Independent Samples Test

		Lesvene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower		Upper
Hasil	Equal variances assumed	1.771	.391	1.598	18	.000	5.200	3.254	1.637	12.037
	Equal variances not assumed			1.598	15.035	.000	5.200	3.254	1.734	12.134

Berdasarkan tabel di atas dengan hasil post-test kelompok eksperimen sebesar 8,744 sedangkan post-test kelompok kontrol sebesar 5,425 serta adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sebesar  $0,000 < 0,05$ , serta  $t$  hitungnya sebesar  $1,598 < 2,09302$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima berarti layanan bimbingan kelompok dengan teknik assertive training efektif dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa.

Penelitian ini memberikan item pernyataan pada angket pretest dan postest kepada 20 responden menggunakan angket yang berisi 30 item pernyataan yang diukur berdasarkan lima indikator dari komunikasi interpersonal yaitu keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan terhadap persepsi siswa kelas VIII MTsN 1



Medan. Selanjutnya peneliti memberikan lima kali bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* kepada kelompok eksperimen. Bimbingan kelompok dilakukan dengan beberapa tahapan di antaranya tahap pembentukan, tahap peralihan tahap kegiatan dan tahap pengakhiran (Kumara, 2017).

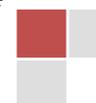
Sesi pertama peneliti memberikan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dengan topik siswa mengalami masalah karena kurang terbuka dalam berkomunikasi interpersonal. Sesi kedua peneliti memberikan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dengan topik siswa mengalami masalah karena kurang berempati dalam berkomunikasi interpersonal. Sesi ketiga peneliti memberikan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dengan topik siswa mengalami masalah karena kurang sikap positif dalam berkomunikasi interpersonal. Sesi keempat peneliti memberikan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dengan topik siswa mengalami masalah karena kurang dukungan dalam berkomunikasi interpersonal. Serta sesi kelima peneliti memberikan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dengan topik siswa mengalami masalah karena kurang kesetaraan dalam berkomunikasi interpersonal.

Pada penelitian ini terdapat hasil Independent Sampel T-Test post test kelompok eksperimen 8,744 sedangkan hasil post test kelompok kontrol 5,425 dan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol  $0,000 < 0,05$  serta t hitungnya sebesar  $1,598 < 2,09302$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Serta skor pretest kelompok eksperimen nilai rata-rata 95,40 dan nilai posttest 102,40. Sedangkan kelompok kontrol nilai pretest rata-rata 95,90 dan nilai posttest 97,10. Maka nilai rata-rata posttest lebih tinggi di banding nilai rata-rata pretest berarti ada perubahan signifikan.

Hasil ini serupa dengan penelitian yang dilakukan Yulandari (2018) yang menyebutkan dalam hasil penelitiannya terdapat perubahan tingkat komunikasi interpersonal peserta didik, yang awalnya kriteria rendah menjadi kriteria tinggi setelah diberikannya layanan (Putri & Wahyuningrum, 2021). Artinya komunikasi interpersonal siswa efektif melalui layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training*, karena komunikasi interpersonal merupakan hal penting dalam berinteraksi siswa satu dengan yang lainnya, hubungan yang baik melalui komunikasi ditandai dengan menggunakan kata-kata yang baik dan tetap menghargai pendapat siswa lainnya.

Hasil serupa juga terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh (Aprilia et al., 2017) yang mengatakan meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa sangat penting, hal ini merupakan aspek yang berpengaruh terhadap diri siswa. Dalam penelitiannya juga diperoleh sebelum dilakukan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* diperoleh rata-rata 51% termasuk dalam kategori rendah, dan sesudah mendapatkan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* terlihat siswa mengalami peningkatan dengan skor rata-rata persentase sebesar 73% dalam kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa teknik *assertive training* dapat meningkatkan komunikasi interpersonal siswa.

Sedangkan peneliti menyimpulkan bahwa *assertive training* yang digunakan untuk melatih individu yang mengalami kesulitan dalam menyatakan dirinya untuk melakukan tindakan yang layak dan benar (Budiarti, 2020). Didalam *assertive training* konselor berusaha memberikan keberanian kepada klien dalam mengatasi kesulitan terhadap orang lain, agar tercipta suatu interaksi sosial yang baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya Sari (2014) yang menunjukkan bahwa dalam mengungkapkan perasaan



dengan hormat terhadap orang lain dapat memfasilitasi pengembangan emosi, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang mendukung perilaku interpersonal yang lebih efektif. Selain itu, Setianingsih (2014) dalam penelitiannya juga menyebutkan layanan ini juga membantu siswa dalam mengendalikan diri dan emosinya.

Berdasarkan hasil temuan ini bahwa teknik *assertive training* dapat membantu siswa mengungkapkan apa yang dirasakan perasaannya secara jujur dan terbuka tanpa menyakiti perasaan orang lain. Teknik ini juga dapat membantu seseorang akibat perlakuan yang dirasakan tidak adil oleh lingkungannya dan meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri serta meningkatkan kehidupan pribadi dan sosialnya agar lebih efektif lagi (Barseli et al., 2019). Dalam hal ini layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* muncul sebagai pendekatan yang menjanjikan untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Teknik ini terbukti efektif dalam membantu individu mengembangkan komunikasi yang tepat. Teknik ini juga mengajarkan cara menyampaikan pendapat, membatasi diri, dan mengelola konflik secara sehat dan produktif.

## KESIMPULAN

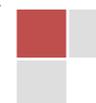
Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa dengan hasil Independent sampel t-test post test kelompok eksperimen sebesar 8,744 sedangkan hasil post test kelompok kontrol sebesar 5,425 serta adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sebesar  $0,000 < 0,05$  dan t hitungnya sebesar  $1,598 < 2,09302$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Serta adanya perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikannya layanan bimbingan kelompok yakni skor pretest kelas eksperimen nilai rata-rata sebesar 95,40 dan nilai posttest kelas eksperimen nilai rata-rata 102,40. Sedangkan untuk kelas kontrol nilai pretest rata-rata 95,90 dan nilai posttest nilai rata-rata 97,10. Maka nilai rata-rata hasil post-test lebih tinggi di banding nilai rata-rata pre-test yang berarti ada perubahan signifikan. Selanjutnya peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemahaman ilmiah, yang dapat dimanfaatkan dalam pengembangan penelitian selanjutnya.

## REFERENSI

- Aprilia, R., Madihah, H., & Susanto, D. (2017). Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Assertive Training. *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 3(3), 13–17. <https://Ojs.Uniska-Bjm.Ac.Id/Index.Php/AN-NUR/Article/View/1232%0Ahttps://Ojs.Uniska-Bjm.Ac.Id/Index.Php/AN-NUR/Article/Download/1232/1050>
- Barseli, M., Sembiring, K., Ifdil, I., & Fitria, L. (2019). The Concept Of Student Interpersonal Communication. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(2), 129-134.
- Budiarti Rita. (2020). Efektivitas Teknik Latihan Asertif Guna Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Dan Percaya Diri Peserta Didik Di Sma N 1 Pasir Sakti Kabupaten Lampung Timur Tahun Ajaran 2019/2020. *Global Health*, 167(1), 1–5. <https://Www.E-Ir.Info/2018/01/14/Securitisation-Theory-An-Introduction/>
- Devito. J (2016) *The Interpersonal Communication Book (14 Th Ed)*. Pearson Education



- Fahmeyzan, D., Soraya, S., & Etmy, D. (2018). Uji Normalitas Data Omzet Bulanan Pelaku Ekonomi Mikro Desa Senggigi Dengan Menggunakan Skewness Dan Kurtosi. *Jurnal VARIAN*, 2(1), 31–36. <https://doi.org/10.30812/Varian.V2i1.331>
- Irawan, S. (2017). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Komunikasi Interpersonal Mahasiswa. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 7(1), 39. <https://doi.org/10.24246/J.Scholaria.2017.V7.I1.P39-48>
- Kumara, A. R. (2017). *Buku Ajar Bimbingan Kelompok*. 72.
- Kustiawan, W., Fadillah, U., Sinaga, F. K., Hattaradzani, S., Hermawan, E., Juanda, M. D., Suryadi, A., & Fahmi, R. R. (2022). Komunikasi Intrapersonal. *Journal Analytica Islamica*, 11(1), 150. <https://doi.org/10.30829/Jai.V11i1.11930>
- Nasution, A., Harahap, D. H., Hasibuan, F. H., & Syafira, N. A. (2023). Pengaruh Lingkungan Dalam Memotivasi Belajar Siswa Di SD Negeri 105368 Karang Anyar Kecamatan Pegajahan Kabupaten Serdang Bedagai. 3, 6463–6480.
- Nurjannah, N. (2022). Teknik Assertive Training Dalam Pendekatan Behavioristik Dan Aplikasinya Konseling Kelompok: Sebuah Tinjauan Konseptual Assertive Training Techniques In Behavioristic Approaches And Its Applications Group Counseling : Pendahuluan. 2(2), 101–112.
- Pertiwi, Y. A. (2020). Profil Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Dan Implikasi Pada Program Bimbingan Pribadi Sosial. *Prophetic : Professional, Empathy And Islamic Counseling Journal*, 3(2), 123. <https://doi.org/10.24235/Prophetic.V3i2.7588>
- Putri, A. P., & Wahyuningrum, S. R. (2021). Efektivitas Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Siswa SMK Dengan Teknik Assertive Training. *Efektivitas Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Siswa SMK Dengan Teknik Assertive Training*, 2(1), 36-47.
- Rahmi, N. (2016). Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Kompetensi Interpersonal Siswa Kelas X Sma Negeri 2 Kandungan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 1–14. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk%0ABIMBINGAN>
- Sagita, N. P. T. H. (2020). Kontribusi Komunikasi Interpersonal Dan Self Confidence Siswa Terhadap Kompetensi Pengetahuan Ipa Kelas V Sd Gugus Kolonel I Gusti Ngurah Rai Kecamatan Denpasar Utara Tahun Pelajaran 2019/2020 (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Ganesha).
- Setianingsih, E. S. Dkk. (2014). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Pemecahan Masalah Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 76–82.
- Sulistyowati, L. A. N. (2015). Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa. *Edukasia : Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 10(2), 413–430. <https://doi.org/10.21043/Edukasia.V10i2.801>
- Tampi, B. J. (2014). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Dan Motivasi Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Bank Negara Indonesia, TBK (Regional Sales Manado). *Jurnal "Acta Diurna" Volume III. No.4., III(4)*, 1–20.
- Wiliawanto, W., Bernard, M., Akbar, P., & Sugandi, A. I. (2019). Penerapan Strategi Pembelajaran Aktif Question Student Have Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Matematik Siswa SMK. *Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(1), 139–148. <https://doi.org/10.31004/Cendekia.V3i1.86>



- Yulandari, A. (2018). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas Xi Ilmu-Ilmu Bahasa (Iib) Man 1 Bandar Lampung Tahun. In *Journal Of Chemical Information And Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Zuwirna. (2020). *Buku Dasar Dasar Komunikasi*. Jakarta: Kencana

