

**THE AFEETIVENESS OF ASSERTIVE TRAINING TECHNIQUE
ON INDIVIDUAL COUNSELING TO DECREASE INTERPERSONAL
COMMUNICATION ANXIETY OF STUDENT OF SMP NEGERI 7
BANJARMASIN**

Risma

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Lambung Mangkurat

Kalimantan Selatan

Indonesia

Risma0830@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of the research was to find out the representation of interpersonal communication anxiety before and after counseling by using assertive training in helping to decrease the interpersonal communication apprehension of the student of SMP Negeri 7 Banjarmasin grade VIII E. This research is a quantitative research that uses experimental method with pre-experimental design. This research is *Single Subject Research*. This research was conducted at SMP Negeri 7 Banjarmasin. The population of this research was grade VIII E student. The sample of this research was a student from grade VIII E that was chosen from adirect observation by the researcher when she is doing a teaching practice at SMP Negeri 7 Banjarmasin. The instrument of this research was from “Guidelines Reseaech Assertive Training Technique On Individual Counseling To Decrease Interpersonal Communication Anxiety”. Based on the result, there is a decreasing of interpersonal communication apprehension by using assertive training technique. The student was able to do the expected behavior.

Keywords: *Assertive Traininf Technique, Interpersonal Communication Anxiety*

**EFEKTIVITAS TEKNIK LATIHAN ASERTIF DALAM KONSELING
INDIVIDUAL UNTUK MENGURANGI KECEMASAN KOMUNIKASI
INTERPERSONAL PADA SISWA KELAS VIII-E DI SMP NEGERI 7
BANJARMASIN**

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan komunikasi interpersonal sebelum dan sesudah diberikan konseling dengan penggunaan teknik latihan asertif, serta untuk mengetahui keefektifan teknik latihan asertif dalam membantu menurunkan kecemasan komunikasi interpersonal. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 7 Banjarmasin. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII-E. Sampel pada penelitian ini berjumlah satu orang yang diperoleh dari observasi langsung pada saat praktek pengajaran di sekolah. Instrumen penelitian yang digunakan adalah bahan perlakuan berupa “Pedoman Penelitian Teknik Latihan Asertif untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Interpersonal”. Dari hasil penelitian menunjukkan penurunan kecemasan komunikasi interpersonal dengan menggunakan teknik latihan asertif. Siswa mampu untuk melakukan target pembentukan perilaku yang diharapkan.

Kata Kunci: *Teknik Latihan Asertif, Kecemasan Komunikasi Interpersonal*

PENDAHULUAN

Sebagai makhluk social interaksi sangat penting bagi kehidupan di lingkungan sekitar. Perlu adanya interaksi yang baik dengan sesama manusia, dan bisa serta berusaha mempertahankan interaksi tersebut. Untuk membentuk interaksi dan membentuk interaksi perlu adanya komunikasi yang baik antar manusia, karena apabila individu tidak dapat berkomunikasi dengan baik maka tidak akan terbentuk interaksi yang baik pula.

McCroskey (dalam Febiyanti, 2007:3) individu yang mengalami kecemasan komunikasi interpersonal ini akan menjadi takut, gugup, tegang,

kaku, serta kehilangan topik pembicaraan dalam menjalin percakapan antar pribadi, situasi lingkungan baru, seseorang yang baru dikenal dan kecemasan komunikasi terhadap individu yang mempunyai tingkatan status lebih tinggi. Reaksi hambatan komunikasi tersebut dilihat manifestasinya melalui reaksi negatif atas kecemasan berkomunikasi pada percakapan umum, rapat, kelompok kecil dalam diskusi, maupun interaksi *face to face*.

Menjalin hubungan dengan orang lain harus bisa menempatkan diri di lingkungan sekitar. Supaya bisa menempatkan diri di lingkungan seseorang akan lebih baiknya untuk

mengurangi masalah tersebut. Perlu adanya bantuan dari pihak laik seperti pihak sekolah untuk menyelesaikan permasalahan itu.

Tindakan sekolah sangat penting untuk membantu menurunkan kecemasann, salah satunya adalah tindakan dari guru bimbingan konseling. Guru bimbingan dan konseling sangat berperan dalam kegiatan pengembangan diri siswa secara optimal dan membantu menyelesaikan permasalahan siswa secara mandiri.

Ada salah satu siswa di SMP Negeri 7 Banjarmasin yang memiliki masalah terhadap kecemasan. Menurut guru BK di SMP tersebut siswa yang memiliki masalah kecemasan komunikasi interpersona diantaranya suka menyendiri, tidak suka untuk berbicara dengan lawan jenis, dan juga cenderung menghindar dalam komunikasi, baik dengan teman di kelas maupun dengan guru-guru. Selain itu ia juga kurang memiliki minat untuk berkomunikasi dengan orang lain, dan tidak banyak bicara ketika sedang berkomunikasi dengan orang. Ketika ia berbicara dengan orang lain ia akan merasa gugup, dan terbata-bata apalagi dengan orang yang baru ia kenal atau bukan teman akrabnya. Ia juga tidak berani mengungkapkan pendapatnya ketika sedang kerja kelompok ataupun dalam komunikasi lainnya.

Redd dkk dalam Nursalim (2013:141) menyatakan bahwa LA disarankan untuk seseorang yang

mengalami kecemasan, interpersonal, tidak mampu menolah perilaku orang lain, dan memiliki kesulitan berkomunikasi dengan orang.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kecemasan komunikasi interpersonal siswa sebelum diberikan teknik latihan *asertif*, dan melihat siswa sesudah diberikan teknik latihan asertif, mengukur keefektifan teknik latihan asertif, untuk mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal

METODEZPENELITIAN

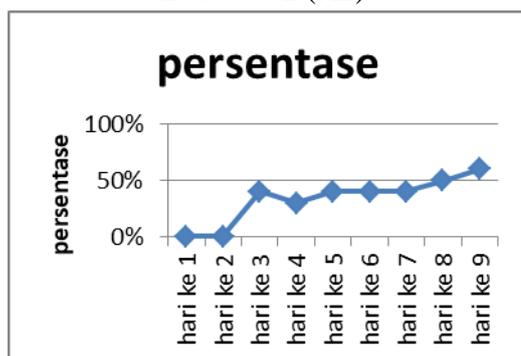
Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen sedangkan rancangan pre-eksperimental desain. Desain yang digunakan adalah desain subjek tunggal(*single subject design*) memakai pengukuran A-B-A. Pengukuran pertama pada fase (A1), lalu pada perlakuan (B), dan pengukuran kembali pada fase (A2). Masing-masing dilakukan beberapa kali untuk sampel yang sama.

Adapun populasi penelitian ini ada 35 orang yaitu kelas VIII-E, dan sampel dari penelitian ini ada satu orang dari kelas VIII-E. Variabel bebas (X): Teknik Latihan Asertif Variabel Terikat (Y): Kecemasan Komunikasi Interpersonal.

PEMBAHASAN

Penelitian konseling individual dengan teknik latihan asertif terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal. Dari satu konseli yang menjadi sampel penelitian ditemukan bahwa setelah diberikan teknik latihan asertif skor menurunkan kecemasan komunikasi interpersonal mengalami peningkatan. Hasil *baseline* 1 (A1) hari pertama dan ke 2 memiliki skor 0 dan persentase 0. Hasil *intervensi* (B) hari ke 3 memiliki skor 40 dan persentase 40%, hari ke 4 memiliki skor 30 dan persentase 30% dan hari ke 5, 6, dan 7 memiliki skor yang sama yaitu 40 dan persentase 40%. Hasil *baseline* 2 (A2) pada hari ke 8 memiliki skor 50 dan persentase 50%, sedangkan hari ke 9 memiliki skor 60 dan skor 60%.

Grafik 1. Rekapitulasi Hasil *Baseline* 1 (A1), *Intervensi* 1 (B1), dan *Baseline* 2 (A2)



Berdasarkan data penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling individual dengan teknik latihan asertif efektif untuk mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal.

Efektifan teknik latihan asertif diperkuat dengan penelitian Rizki, Kurnia dkk (2015) “Pelatihan asertivitas terhadap penurunan kecemasan sosial pada siswa korban *bullying*, setelah diberikan latihan asertif terjadi penurunan kecemasan sosial siswa korban *bullying*.”

Hal ini didasari pendapat Albert dan Emmons (1986) melaporkan bahwa, sebagai hasil langsung dari perilaku asertif, individu yang meningkatkan *self esteem*, mengurangi rasa cemas, mengatasi depresi, dan memperoleh respek/penghargaan lebih besar dari orang lain, lebih dapat mencapai tujuan hidup, meningkatkan level pemahaman diri dan meningkatkan kemampuan untuk berkomunikasi lebih efektif dengan orang lain (Nursalim 2013:143).

KESIMPULAN

Dapat ditarik kesimpulan (1) Siswa sebelum diberikan teknik latihan asertif memiliki kecemasan komunikasi interpersonal (2) Setelah diberikan perlakuan konseli mampu menurunkan kecemasan komunikasi interpersonal yaitu memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya sehingga konseli memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu percaya diri bicara dengan lawan jenis, berani mengungkapkan pendapat, berani bicara pada lawan komunikasi, tidak menghindar ketika bicara dengan lawan jenis, lantang, dan percaya diri ketika bicara di depan umum, lancar dan tidak gugup ketika bicara di depan umum, tidak mudah

berkeringat, muka merah, bibir pucat ketika bicara di depan umum, aktif dalam kelompok dan berani berkata “iya” dan “tidak”. Siswa mampu melakukan 9 target perilaku dari 10 target perilaku. (3) Teknik Mlatihan asertif efektif dalam mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal siswa.

DAFTAR RUJUKAN

Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Penyalahguna Napza Selama Masa Rehabilitasi. Naskah Publikasi. Yogyakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

Nursalim, Mochamad, 2013. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks.

Rizki, Kurnia, Suakrti, Quratul Uyun. *Pelatihan Asertivitas Terhadap Penurunan Kecemasan Sosial Pada Siswa Korban Bullying*. Universitas Islam Indonesia. Jurnal Volume 3: No 2, Tahun 2015.

Sunanto, Juang. 2005. *Pengantar Penelitian dengan Subyek Tunggal*. Center for Research on International Cooperation in Educational Development (CRICED) University of Tsukuba.