

PRASYARAT GELAR
PENERAPAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK
PENINGKATAN KETERAMPILAN KOMUNIKASI
INTERPERSONAL SISWI TAHFIDZ MA AL-AMIRIYYAH

Diajukan Kepada Universitas Islam KH. Mukhtar Syafaat Blokagung
Tegalsari Banyuwangi

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Menyelesaikan Program Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :
SILVI SYAHADATI
NIM : 2012211042

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH MUKHTAR SYAFA'AT
BANYUWANGI
2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

***PENERAPAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK
PENINGKATAN KETERAMPILAN KOMUNIKASI
INTERPERSONAL SISWI TAHFIDZ MA AL-AMIRIYYAH***

Telah Disetujui Untuk Diajukan Dalam Sidang Ujian Skripsi

Pada tanggal: 20 Juni 2024

Menyetujui:

**Ketua Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam**



**Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A.
NIDN. 2101019008**

Dosen Pembimbing



**Indifatul Anikoh, S.Sos., M.A.
NIDN. 2124129603**

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi saudara Silvi Syahadati telah di munaqosahkan kepada dewan penguji skrpsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Tegalsari Banyuwangi pada tanggal :

20 Juni 2024

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar (S.Sos) Sarjana Sosial dalam Ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

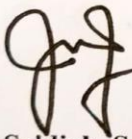
TIM PENGUJI

Ketua



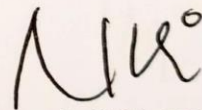
Indifatul Anikoh, S.Sos, M.A.
NIDN. 2124129603

Penguji 1



Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A.
NIDN. 2101019008

Penguji 2



Nurin Baroroh, S.Pi., M.Psi
NIDN. 2104049306

Dekan

**Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat**



Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIDN. 2128107201

MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum, sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri (QS. Ar-Ra'du: 10)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT. Dengan kemurahan dan ridho-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan lancar. Tanpa bimbingan dan petunjuk-Nya, tugas ini tidak akan mungkin terselesaikan. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur dan hormat, saya ingin mempersembahkan skripsi ini kepada:

Kepada kedua orang tua tercinta, yang selalu memberikan dukungan baik secara moral maupun materi, serta tak pernah berhenti mendoakan kesuksesan saya. Tidak ada kata yang lebih indah dari doa, dan tidak ada doa yang lebih tulus dari doa yang dipanjatkan oleh orang tua. Ucapan terima kasih saja tidak akan pernah cukup untuk membalas semua kebaikan mereka.

Kepada Ibu Dosen pembimbing saya yakni Ibu Indifatul Anikoh, M.A. penguji, dan pengajar yang terhormat, yang telah dengan tulus dan ikhlas meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan saya. Bimbingan dan pelajaran yang diberikan sungguh tak ternilai harganya, membantu saya untuk menjadi lebih baik. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak dan Ibu Dosen, jasa kalian akan selalu terukir di hati saya.

Kepada Sahabat dan teman-teman angkatan 2020 jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya Wayan Nisa Rosiqoh dan Sova Nida, tanpa semangat, dukungan, dan bantuan kalian, tidak mungkin aku bisa sampai di titik ini. Terima kasih untuk canda tawa, tangis, dan perjuangan yang telah kita lalui bersama.

Kepada semua pihak yang telah membantu yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Silvi Syahadati
Nim : 2012211042
Program : Sarjana (S1)
Institut : Universitas K.H. Mukhtar Syafa'at

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa Skripsi ini secara keseluruhan adalah penelitian atau karya seni sendiri kecuali bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.



Banyuwangi,
Saya yang menyatakan



Silvi Syahadati
NIM : 2012211042

ABSTRAK

Silvi Syahadati. 2024. Penerapan Teknik Assertive training Untuk Peningkatan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswi Tahfidz Ma Al-Amiriyah. Pembimbing Indifatul Anikoh, M.A.

Kata Kunci: Teknik Assertive training, Keterampilan Komunikasi Interpersonal

Komunikasi adalah salah satu permasalahan yang dapat menghambat berjalannya proses pendidikan, sebab dalam proses pembelajaran memerlukan komunikasi yang baik dan optimal. Terhambatnya komunikasi interpersonal dapat menghambat proses belajar siswi. Maka dari itu, diperlukannya teknik *assertive training* agar siswi memiliki kemampuan dalam mengungkapkan pernyataan, pikiran, dan emosi yang dialaminya secara wajar dan jujur tanpa menimbulkan perasaan stres, bersalah, atau cemas.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian "*One Group Pretest-Posttest Design*", dengan teknik penelitian *Non Probability Sampling* dan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Data di dapatkan dengan metode penyebaran angket dan menggunakan uji SPSS 27.0.

Pada penelitian ini hasil yang didapatkan yaitu, nilai pretest siswi sebesar 135,63 dan mengalami peningkatan pada nilai posttest sebesar 162,79. Pada perhitungan uji N Gain Score memperoleh nilai rata-rata sebesar $80,46 > 0,70$, $g \leq 1,00$, yang termasuk dalam kategori tinggi. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa teknik *assertive training* efektif untuk peningkatan komunikasi interpersonal.

ABSTRACT

Silvi Shahadati. 2024. Application of Assertive training Techniques to Improve Interpersonal Communication Skills of Tahfidz Ma Al-Amiriyah Students. Supervisor Indifatul Anikoh, M.A.

Keywords: *Assertive training Techniques, Interpersonal Communication Skills*

Communication is one of the issues that can hinder the educational process, as effective and optimal communication is essential for learning. Impeded interpersonal communication can obstruct students' learning processes. Therefore, *assertive training* techniques are necessary to help students express their statements, thoughts, and emotions naturally and honestly without causing feelings of stress, guilt, or anxiety.

This study uses a quantitative method with a "One Group Pretest-Posttest Design" research design, employing Non-Probability Sampling and Purposive Sampling techniques for sample selection. Data were collected through questionnaires and analyzed using SPSS 27.0.

The results of the study show that the students' pretest scores averaged 135.63, which increased to 162.79 in the post-test scores. The calculation of the N Gain Score test yielded an average score of 80.46, which falls within the high category ($0.70 < g \leq 1.00$). Thus, it can be concluded that *assertive training* techniques are effective in improving interpersonal communication.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji pada Allah SWT., Proposal Skripsi ini hanya bisa selesai semata karena rahmat, ridho dan kasih-Nya. Sholawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Yang menjadi teladan bagi umatnya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang tulus dan ikhlas kepada :

1. Dr. KH. Ahmad Munif Syafa'at, L.C, M.E.I, Selaku Rektor Universitas KH. Mukhtar Syafaat
2. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
3. Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A. selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam
4. Indifatul Anikoh, M.A. selaku dosen pembimbing skripsi
5. Seluruh Dosen Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Tegalsari Banyuwangi
6. Kepada teman seangkatan BKI 20 yang telah bersedia membantu dalam menyelesaikan skripsi ini
7. Dan semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung telah menyumbangkan tenaga dan pikirannya demi terselesaikannya penulisan skripsi ini

Tiada balas jasa yang dapat diberikan oleh penulis kecuali hanya do'a kepada Allah yang maha pemurah lagi maha pengasih, semoga kebaikan beliau semua mendapat balasan dari-Nya. Tiada gading yang tak retak, tiada manusia yang sempurna. Demikian juga dengan proposal skripsi ini, tentunya masih ada kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis berharap akan saran dan kritik yang konstruktif. Dan atas kehilafan dalam penulisan Proposal Skripsi ini penulis mohon maaf sebagai insan yang dho'if.

Akhirnya kepada Allah Azza Wajjala, penulis kembalikan segala suatunya dengan harapan semoga skripsi ini tersusun dengan ridho-Nya serta dapat memberikan manfaat. Amin Ya Robbal 'Alamin.

Banyuwangi, 03 Juni 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

COVER.....	
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
ABSTRAK (Bahasa Indonesia)	viii
ABSTRAK (Bahasa Inggris)	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis.....	6
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
1. Variabel Penelitian	6
2. Indikator Variabel.....	6
F. Definisi Operasional.....	7
1. Teknik <i>Assertive Training</i>	7
2. Keterampilan Komunikasi Interpersonal	8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	9
1. Teknik <i>Assertive training</i>	9
a. Pengertian Teknik <i>Assertive training</i>	9
b. Dasar Teori <i>Assertive training</i>	10
c. Tujuan Teknik Latihan <i>Assertive</i>	11

d. Manfaat dan Aspek-Aspek <i>Assertive training</i>	12
e. Aspek-Aspek Perilaku <i>Assertive</i>	12
f. Prosedur Dasar Dalam Pemberian <i>Assertive training</i>	13
g. Tahap-Tahap Teknik <i>Assertive training</i>	14
h. Langkah-Langkah Teknik <i>Assertive training</i>	15
2. Keterampilan Komunikasi Interpersonal	16
a. Pengertian Komunikasi Interpersonal	16
b. Unsur-Unsur Dalam Komunikasi Interpersonal	17
c. Bentuk-Bentuk Komunikasi.....	19
d. Ciri-Ciri Komunikasi Interpersonal	19
e. Tujuan Komunikasi Interpersonal.....	20
f. Pentingnya Komunikasi Interpersonal.....	21
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	22
C. Kerangka Konseptual	24
D. Hipotesis	25

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	26
B. Waktu Dan Tempat Dan Penelitian	27
1. Waktu Penelitian.....	27
2. Tempat Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel.....	27
1. Populasi	27
2. Sampel	27
D. Teknik Pengambilan Sampel.....	28
E. Teknik Pengumpulan Data	28
1. Angket	28
F. Instrumen Penelitian	31
G. Uji Instrumen Data	35
1. Uji Validitas.....	35
2. Uji Realiabilitas	37
H. Uji Normalitas	37
I. Teknik Analisis Data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	39
1. Lokasi Penelitian	39
a. Profil Madrasah Aliyah Al Amiriyyah.....	39

2. Dekripsi Responden	39
a. Karakteristik Responden	40
B. Analisis Data	40
1. Kegiatan Pra Tindakan	40
2. Pelaksanaan Tindakan	40
3. Hasil Perhitungan Pretest Dan Posttest	42
a. Hasil Pretest.....	42
b. Hasil Posttest.....	44
4. Perbandingan Hasil Pretest Dan Posttest	45
5. Uji Normalitas Gain (Uji N Gain)	46
6. Uji Asumsi Klasik	48
a. Uji Normalitas data	48
b. Uji Homogenitas	49
c. Uji Paired Sample T-Test.....	50
7. Hasil Uji Analisis Data Dekriptif.....	51
 BAB V PEMBAHASAN.....	52
 BAB VI PENUTUP.....	57
A. Kesimpulan	57
B. Keterbatasan Penelitian.....	57
C. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
 LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 01 Indikator Variabel.....	10
Tabel 02 Paradigma Lasswel.....	29
Tabel 03 Kerangka Konseptual	39
Tabel 04 One Group Pretest Posttest Design	42
Tabel 05 Pemberian Skor Angket.....	46
Tabel 06 Kisi-Kisi Angket.....	47
Tabel 07 Instrumen Penelitian.....	48
Tabel 08. Hasil Uji Validitas Angket Komunikasi Interpersonal.....	52
Tabel 09 Uji Realiabilitas	54
Tabel 10 Jadwal Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Assertive training</i>	58
Tabel 11 Hasil Pretest Komunikasi Interpersonal Siswi Ma Al Amiriyyah..	62
Tabel 12 Kriteria Penilaian IKM.....	63
Tabel 13 Hasil Posttest Komunikasi Interpersonal Siswi Ma Al Amiriyyah	64
Tabel 14 Hasil Perbandingan Nilai Pretest Dan Posttest Komunikasi Interpersonal	65
Tabel 15 Grafik Perubahan Nilai Pretest Posttest	66
Tabel 16 Interpretasi Gain Ternormalisasi	68
Tabel 17 Hasil Perbandingan Pretest, Posttest Dan N Gain Score	68
Tabel 18 Data Hasil Uji N Gain Pretest Posttest	69
Tabel 19 Hasil Uji Normalitas Tes Of Normality	70
Tabel 20 Uji Homogenitas.....	71
Tabel 21 Output Uji Beda Pretest Dan Posttest	71
Tabel 22 Descriptive Statistics	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Pengantar Penelitian

Lampiran 2 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Lampiran 3 : Pernyataan Keaslian Tulisan

Lampiran 4 : Hasil Cek Plagiasime

Lampiran 5 : Hasil Perhitungan Data

Lampiran 6 : Angket/kuisisioner Penelitian

Lampiran 7 : Kisi-Kisi Angket Komunikasi Interpersonal

Lampiran 8 : Kartu Bimbingan Skripsi

Lampiran 9 : Hal Lain Yang Mendukung Penelitian

Lampiran 10 : Dokumentasi Penelitian

Lampiran 11 : Biodata Penulis

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu proses di mana individu belajar untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang berbagai objek dan topik tertentu. Lebih dari itu, pendidikan juga membantu dalam mengembangkan kemampuan seseorang dan merangsang perubahan positif dalam keyakinan diri, serta memupuk sikap inovatif dan perilaku yang kreatif dan produktif. (Lisinus Ginting & Indah Sari Nasution, 2019). Pemerintah telah merumuskan Undang-Undang Republik Indonesia Pasal 3 Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menjelaskan bahwa pendidikan nasional mempunyai fungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak dan mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan mengembangkan potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu pengetahuan, mempunyai kapasitas, kreativitas, kemandirian dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Agama dkk., 2019).

Sekolah sebagai bagian dari sistem pendidikan, memainkan peran penting dalam proses komunikasi. Komunikasi merupakan elemen kunci dalam pembelajaran, dan sekolah adalah salah satu tempat utama di mana komunikasi terjadi. Dalam konteks pendidikan, komunikasi dapat terjadi antara berbagai pihak, mulai dari interaksi antara siswa dan teman sekelasnya, guru dengan siswanya, hingga orang tua dengan anak-anak mereka. Di lingkungan sekolah, interaksi antara siswa dan guru, serta antara siswa satu dengan yang lain, sangatlah penting untuk menjaga hubungan yang baik dan memfasilitasi proses pembelajaran. Manusia secara alami membutuhkan interaksi dengan orang lain di sekitarnya, dan sekolah menyediakan lingkungan yang memungkinkan interaksi tersebut terjadi. Kenyataannya, manusia memiliki kebutuhan akan komunikasi sepanjang hidup mereka. Ini menunjukkan bahwa komunikasi bukan hanya penting dalam konteks pendidikan, tetapi juga merupakan aspek fundamental dari kehidupan manusia secara keseluruhan, hal ini sesuai dengan ungkapan (Pasaribu & Mayasari, 2018) bahwa dari pengalaman tidak ada kehidupan tanpa komunikasi.

Permasalahan yang sering di jumpai dalam komunikasi pada lingkungan pendidikan adalah masih terdapat beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam komunikasi interpersonal seringkali menunjukkan gejala tertentu yang menggambarkan tantangan mereka. Ini bisa terlihat dari ketidaknyamanan mereka dalam menyuarakan

pendapat, perilaku komunikasi yang kurang efektif dengan rekan sekelas, serta beragam masalah lain yang timbul akibat kekurangan keterampilan komunikasi interpersonal. Pentingnya kemampuan berkomunikasi dalam memengaruhi kualitas hidup manusia sangatlah nyata. Komunikasi yang efektif biasanya melibatkan kedua belah pihak, di mana komunikator memberikan informasi yang kemudian diterima dan direspon dengan baik oleh penerima. Jika terjadi pemahaman yang sama, kesepakatan bisa tercapai namun, ketidaksepahaman bisa mengarah pada konflik. Dalam konteks ini, diperlukan upaya untuk membantu siswa mengatasi kesulitan mereka dalam berkomunikasi interpersonal. Ini bisa melibatkan pembelajaran tentang bagaimana menyampaikan pendapat dengan percaya diri, mendengarkan secara aktif, dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Dengan meningkatkan keterampilan ini, siswa dapat menjadi lebih percaya diri dalam berkomunikasi dan lebih mampu menjalin hubungan yang positif dengan rekan-rekan sebaya mereka. (Habibah & Wirastania, 2020).

Komunikasi merupakan fenomena sosial yang terjadi saat individu berinteraksi dengan orang lain. Ini merupakan bagian penting dalam proses pendidikan karena pembelajaran yang efektif memerlukan komunikasi yang baik dan efisien. Melalui komunikasi, seseorang dapat membangun dan memelihara hubungan dengan orang lain serta mengatur interaksi mereka dengan individu lainnya. Tanpa komunikasi yang efektif, hubungan sosial dengan orang lain akan sulit terjalin. Dalam kehidupan sehari-hari, komunikasi berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan kita dengan berbagai kebutuhan dan interaksi sosial yang kita alami. (Putri dkk., 2023). Komunikasi lebih mudah dengan adanya sikap asertif, asertif masuk dalam bahasan komunikasi (Huffner., 2002). Sikap dan perilaku asertif memainkan peran krusial dalam membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Hal ini dapat memperluas pengetahuan yang belum dipahami sebelumnya, yang pada gilirannya dapat mendukung pencapaian baik dalam konteks akademik maupun non-akademik, serta bermanfaat dalam memperkuat hubungan sosial. Dalam konteks hubungan sosial, kemampuan untuk berkomunikasi dengan efektif menjadi kunci utama. Komunikasi yang baik menjadi fondasi yang penting dalam proses konseling. Seperti yang dijelaskan pada firman Allah :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاهُ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاهُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۚ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya : *Hai manusia, Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan*

menjadikan kamu berbangsa - bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal. (Q.S Hujarat : 13)

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya : Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu Berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. karena itu ma'afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya. (Q.S Ali Imran : 159)

Ayat tersebut dengan tegas menyatakan bahwa kita sebagai manusia, baik perempuan maupun laki-laki, diciptakan untuk saling mengenal satu sama lain. Kita diwajibkan untuk bersikap lembut dan sopan terhadap semua orang, serta menggunakan kata-kata yang baik dan benar karena hal tersebut merupakan bentuk komunikasi yang mengajak kepada kebaikan dan juga merupakan cara berkomunikasi yang menyenangkan.

Para siswa diharapkan dapat berkomunikasi dan berinteraksi secara efektif, baik dengan individu maupun dengan komunitas yang lebih besar, guna menciptakan harmoni dan menghindari konflik di sekitarnya (Habibah & Wirastania, 2020). Dalam kehidupan bermasyarakat, seseorang bisa terisolasi dan mengalami diskriminasi jika tidak memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang baik. Hambatan dalam komunikasi interpersonal dapat mengganggu proses belajar siswa, di mana siswa yang kurang berkomunikasi akan mengalami kesulitan dalam menyampaikan keinginan mereka. Bahkan ketika ingin bertanya, mereka merasa malu dan tidak percaya diri. Komunikasi bertujuan untuk menyampaikan atau mengirimkan pesan dari satu orang ke orang lain dan diterima baik oleh individu maupun kelompok, sehingga memungkinkan adanya timbal balik yang baik secara langsung. Dengan demikian, siswa dapat bersosialisasi dan berkomunikasi dengan teman-temannya serta menemukan bahasa dan jati diri mereka. Anak-anak yang memiliki

keterampilan komunikasi interpersonal yang rendah akan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungannya, yang pada akhirnya akan menghambat pemenuhan tugas perkembangan sosial mereka. (Yahya & Artikel, 2020).

Berdasarkan mini riset yang dilakukan oleh peneliti terhadap 7 orang siswi melalui metode wawancara, ditemukan bahwa rendahnya komunikasi interpersonal juga terjadi pada siswi kelas XI MA Al-Amiriyyah jurusan agama. Masalah ini disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, siswi kurang mampu berinteraksi dan bersosialisasi dengan teman sebayanya. Mereka mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang erat dan saling mendukung di antara sesama siswa. Kedua, siswi kurang terbuka terhadap pelajar di lingkungannya. Hal ini menyebabkan mereka cenderung menarik diri dan enggan berbagi pengalaman atau masalah yang dihadapi. Selain itu, kurangnya keterampilan komunikasi interpersonal yang baik juga berperan dalam rendahnya kemampuan mereka untuk menjalin hubungan yang sehat dan konstruktif. Faktor-faktor ini secara keseluruhan berkontribusi pada rendahnya tingkat komunikasi interpersonal di kalangan siswi kelas XI MA Al-Amiriyyah jurusan agama. Hal ini dapat diperkuat dengan siswi SH kelas XI MA Al-amiriyyah jurusan agama yang mengungkapkan bahwa

“saya masih kurang PD untuk berinteraksi dengan teman sekelas, saya takut saya tidak akan diterima, dan hal itu membuat saya takut akan bertanya didepan kelas, saya takut diejek. Dan ketika saya mempunyai masalah saya takut untuk bercerita pada teman sekelas, saya takut mengungkapkan perasaan saya, akhirnya saya lebih memilih menyendiri (menghafal al quran)”.

Kepala Sekolah MA Al-Amiriyyah juga menyampaikan hal serupa, begitu pula dengan wali kelas yang mengutarakan hal yang sama tadi.

Komunikasi interpersonal sangat penting untuk diteliti, karena seorang pelajar membutuhkan kemampuan interpersonal yang efektif agar dapat bergaul dengan teman sebayanya dengan baik. Melalui komunikasi interpersonal, seseorang dapat memahami dirinya sendiri dan orang lain, menjalin hubungan yang lebih bermakna atau persahabatan, membantu menyelesaikan masalah yang dialami orang lain, serta dapat mengubah nilai-nilai dan sikap hidup orang lain (Khotif & Astuti, 2019). Kecerdasan interpersonal tidak dimiliki anak sejak lahir, melainkan diperoleh melalui proses pembelajaran yang berkelanjutan. Anak memerlukan pelatihan dan bimbingan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonalnya (Jazilurrahman dkk., 2022).

Teknik asertif diambil sebagai perlakuan dalam penelitian ini sebab, teknik asertif efektif dalam mengatasi masalah yang berkaitan dengan kurangnya kepercayaan diri, dll. Hal ini diungkapkan (Hartono, 2015) dalam bukunya yang berjudul Psikologi Konseling, *assertive training* merupakan teknik yang sering digunakan oleh pengikut aliran behavioristik. Teknik ini sangat efektif untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan kepercayaan diri, pengakuan diri, atau ketegasan diri. Sikap asertif adalah kemampuan seseorang untuk mengungkapkan pernyataan, pikiran, dan emosi secara wajar dan jujur tanpa menimbulkan perasaan stres, bersalah, atau cemas. Ketegasan adalah kemampuan untuk mengomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain sambil tetap menghormati hak dan perasaan pihak lain. Dalam menegaskan diri, kita harus jujur pada diri sendiri dan jujur dalam menyampaikan pendapat dan kebutuhan secara proporsional, asalkan tidak merugikan orang lain. (Bakhtiar, Hasbahuddin Aztri, Fithrayani, 2019).

Maka dari itu *assertive training* adalah suatu teknik yang bisa dipergunakan untuk membimbing individu yang menghadapi kesulitan dalam mengungkapkan perasaan atau menyampaikan pendapat mereka. Berdasarkan konteks tersebut, penulis perlu melakukan penelitian tentang “*PENERAPAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK PENINGKATAN KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWI TAHFIDZ MA AL-AMIRIYYAH*”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat efektivitas terapi *assertive training* dalam meningkatkan komunikasi interpersonal pada siswi tahfidz MA Al-Amiriyyah

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat efektivitas terapi *assertive training* dalam meningkatkan komunikasi interpersonal pada siswi MA Al-Amiriyyah

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari segi teoritis, diharapkan hasil penelitian ini dapat memperkaya pemahaman dalam bidang bimbingan dan konseling, terutama dalam hal pengaruh keterampilan

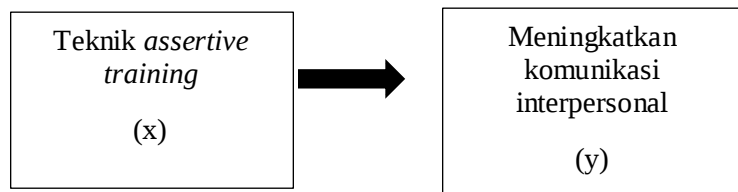
komunikasi interpersonal siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training*.

2. Manfaat praktis

Secara praktis, diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat bagi peserta didik dengan memberikan kesempatan untuk melatih dan meningkatkan keterampilan berkomunikasi interpersonal mereka di lingkungan sekolah.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel penelitian adalah karakteristik atau aspek dari individu, objek, atau kegiatan yang bervariasi dan ditetapkan oleh peneliti untuk tujuan mempelajari dan membuat kesimpulan. Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yang diteliti, yaitu:
 - a. Variabel bebas atau independen (x) adalah variabel yang memiliki pengaruh atau menjadi penyebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Dalam konteks penelitian ini, variabel bebas adalah penggunaan teknik *assertive training*.
 - b. Variabel terikat atau dependen (y) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi hasil dari variabel bebas. Dalam penelitian ini, variabel terikat adalah tingkat komunikasi interpersonal. Dimana pada penelitian ini adalah Komunikasi Interpersonal.



2. Indikator Variabel

Tabel 01

Indikator Variabel

No	Variable	Indikator
1	Variable bebas (X) Teknik <i>assertive training</i>	Menurut Joyce dan Weil (dalam Rizkidawati, 2021) <i>Assertive training</i> didasarkan pada beberapa asumsi sebagai berikut: (1) latihan asertif menerapkan pendekatan perilaku yang dipelajari dan diterapkan ke dalam pola perilaku tertentu, (2) bahwa tindakan individu merupakan dasar bagi konsep

		dirinya, dan (3) latihan asertif secara tidak langsung menyatakan prinsip umum dan filosofi hubungan antar manusia.
2	Variable terikat (Y) Komunikasi interpersonal	Menurut (Devito, 1997), aspek-aspek Komunikasi Interpersonal mencakup ciri-ciri sebagai berikut: a. Keterbukaan, b. Empati, c. Dukungan, d. Sikap positif, dan e. Kesamaan..

F. Definisi Oprasional

Pada dasarnya, konsep adalah elemen krusial dalam sebuah penelitian yang memberikan definisi ringkas tentang sejumlah fakta atau gejala yang diamati. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, penting untuk menetapkan batasan ruang lingkup dan batasan masalah konsep-konsep yang terlibat. Hal ini bertujuan agar pembahasan tetap terfokus dan tidak kabur. Sesuai dengan judul penelitian yang diteliti oleh penulis, diperlukan pembatasan konsep yang relevan dengan judul tersebut, yaitu “*PENERAPAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK PENINGKATAN KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWI TAHFIDZ MA AL-AMIRIYYAH*” Sebelumnya, perlu diberikan penjelasan tentang istilah yang terdapat dalam judul penelitian tersebut. Tujuannya adalah untuk mencegah terjadinya kesalahpahaman dalam memahami skripsi ini. Definisi konsep dari penelitian ini adalah:

1. Teknik *Assertive training*

Menurut joyce (Ratnasari & Arifin, 2021) *Assertive training* adalah serangkaian prosedur terapi perilaku yang bertujuan untuk memudahkan individu dalam mengekspresikan perasaan yang masuk akal, termasuk rasa benci atau dendam, serta persetujuannya. Teknik ini juga dikenal sebagai latihan asertif, yang bertujuan untuk melatih keberanian individu dalam mengekspresikan perilaku yang diinginkan. Hal ini bertujuan untuk mengembangkan ketegasan dalam interaksi interpersonal. Fokus dari teknik ini adalah praktik langsung melalui peran, di mana individu memperoleh keterampilan sosial baru untuk mengatasi ketidakmampuan mereka dalam berinteraksi. Melalui *assertive training*, diharapkan individu mampu mengungkapkan perasaan dan pemikiran mereka secara terbuka dengan

keyakinan bahwa mereka memiliki hak untuk mengekspresikan reaksi mereka dengan jelas.

2. Keterampilan Komunikasi Interpersonal

Komunikasi Interpersonal, yang berasal dari bahasa Inggris, merupakan kombinasi dari kata "inter" yang berarti "antara," dan kata "person" yang berarti "orang." Dari pengertian ini, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal adalah proses komunikasi yang terjadi antara individu atau orang perorang (Rahmi, 2021). DeVito (1992:11) dalam (Anggraini dkk., 2022), menyatakan bahwa komunikasi interpersonal didefinisikan sebagai komunikasi yang terjadi antara dua individu yang telah membentuk hubungan yang jelas dan terhubung dengan beberapa cara. Dalam konteks umum, komunikasi interpersonal adalah interaksi langsung antara individu-individu, di mana setiap individu saling memengaruhi persepsi satu sama lain. Contohnya, komunikasi interpersonal dapat terjadi antara seorang ibu dan anak, antara seorang dokter dan pasien, atau antara dua individu dalam sebuah wawancara.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Teknik *Assertive training*

a. Pengertian Teknik *assertive training*

Assertive training merupakan salah satu metode pendekatan perilaku yang bertujuan untuk mengembangkan perilaku asertif dan meningkatkan perilaku yang lebih positif. Perilaku asertif sendiri merupakan suatu titik tengah antara perilaku agresif dan perilaku pasif. Individu yang memiliki perilaku asertif cenderung berorientasi pada diri sendiri, memiliki kepercayaan diri yang kuat, mampu mengungkapkan pendapat dan ekspresi secara jujur tanpa rasa takut, serta mampu berkomunikasi dengan orang lain secara efektif. Sebaliknya, individu yang kurang asertif cenderung mudah mengalah atau pasif, rentan tersinggung, merasa cemas, kurang yakin pada diri sendiri, sulit berkomunikasi dengan orang lain, dan tidak merasa bebas untuk mengungkapkan masalah atau pendapat mereka.

Sofyan S. Willis (dalam Khawakib, 2019) *Assertive training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang difokuskan pada individu yang mengalami kesulitan dalam menyatakan perasaan yang tidak sesuai dengan jujur. Tujuannya adalah membantu klien yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan kemarahan atau frustrasi. Orang yang kurang memiliki perilaku asertif sering kali menjadi korban eksploitasi oleh orang lain karena sulit mengatakan "tidak" atau menyatakan perasaan positif. Sikap asertif melibatkan kejujuran terhadap diri sendiri dan orang lain, serta keikhlasan dalam menyatakan emosi, tanpa niat untuk memanipulasi, memanfaatkan, atau menyakiti orang lain.

Teknik *assertive training* digunakan untuk membantu individu mengungkapkan perasaan, kesulitan dalam menyatakan penolakan, serta menyatakan afeksi dan respons positif lainnya. Menurut Corey, teknik ini bertujuan untuk membantu individu mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih asertif dan efektif dalam interaksi antarpribadi (Faradita dkk., 2018). Sedangkan menurut (Septiani¹ dkk., 2023) *assertive training* bertujuan membantu klien dalam beberapa hal, yakni: 1) mengatasi kesulitan dalam menyatakan kemarahan atau kekecewaannya, 2) mengatasi perilaku terlalu sopan yang dapat dimanfaatkan oleh orang

lain, 3) mengatasi kesulitan dalam menyatakan penolakan ("tidak") dan ekspresi cinta serta respons positif lainnya 4) mengatasi perasaan tidak memiliki hak untuk menyatakan pendapat dan pikiran mereka.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *assertive training* adalah latihan yang membantu individu meningkatkan kemampuan mereka dalam menyampaikan keinginan, perasaan, dan pemikiran kepada orang lain. Melalui teknik ini, peserta didik dilatih untuk membangun kepercayaan diri dan ketegasan sehingga mereka dapat dengan lebih mudah mengekspresikan perasaan mereka.

b. Dasar teori *assertive training*

Assertive training berasal dari pemahaman bahwa ada individu yang kesulitan dalam menyatakan pendapat mereka dengan jujur dan terbuka, tanpa merugikan orang lain. Menurut Bruno, teori *assertive training* didasarkan pada asumsi bahwa banyak orang mengalami kecemasan, depresi, dan berbagai reaksi ketidakhahagiaan lainnya karena mereka tidak mampu mempertahankan atau membela hak dan kepentingan pribadi mereka (Fatmawati dkk., 2020).

Alberti dan Emmons menegaskan bahwa fokus dari latihan asertif adalah pada pengembangan "keterampilan" dan penerapan keterampilan tersebut dalam praktek. (Ekasari, 2022) Sedangkan Redd dkk dalam (Sarimadana dkk., 2022) menyebutkan latihan asertif disarankan bagi individu yang mengalami kecemasan dalam hubungan antarpribadi, kesulitan untuk menolak permintaan orang lain, dan menghadapi kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain.

Latihan asertif bertujuan untuk membantu seseorang mengatasi kecemasan yang timbul akibat perlakuan yang dirasa tidak adil dari lingkungannya. Tujuan lainnya adalah untuk meningkatkan kemampuan individu dalam bersikap jujur terhadap diri sendiri dan lingkungan, serta meningkatkan efektivitas dalam kehidupan pribadi dan sosial. Latihan ini mencakup pengembangan dan pelatihan keterampilan, aturan, konsep, atau sikap yang memungkinkan individu untuk menjadi lebih percaya diri dan terbuka dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, keinginan, dan kebutuhan mereka, sehingga dapat berinteraksi dengan baik dalam lingkungan sosial mereka (Kamil dkk., 2018).

c. Tujuan Teknik Latihan *Assertive*

Tujuan dari teknik pelatihan asertif adalah mengajarkan kepada peserta cara berkomunikasi efektif dengan orang lain serta memperbaiki perilaku yang tidak tepat dengan mengubah respons-emosi yang tidak tepat dan mengurangi pemikiran irasional (Tondok dkk., 2022). Maksudnya, tujuan dari pelatihan asertif adalah membuat siswa lebih nyaman dalam berkomunikasi dengan orang lain secara positif dan menyenangkan. Ketika siswa menguasai komunikasi yang efektif, itu menandakan bahwa mereka telah belajar untuk mengendalikan diri mereka sendiri.

Latihan asertif pada dasarnya adalah program pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan individu dalam berinteraksi dengan orang lain. Hounston (Fajriani dkk., 2023) menyatakan bahwa Latihan asertif adalah suatu program pembelajaran yang bertujuan untuk mengajarkan manusia cara mengekspresikan perasaan dan pemikirannya secara jujur tanpa mengancam orang lain. Selain itu menurut Zatrow (Fajriani dkk., 2023) Latihan Asertif membantu seseorang untuk mengekspresikan, merasakan, dan bertindak dengan keyakinan bahwa mereka berhak menjadi diri sendiri.

Sedangkan menurut Fauzan dalam (Setiani dkk., 2022) Ada beberapa tujuan dalam pelatihan asertif, yaitu:

- a. Mengajarkan individu untuk menyatakan apa yang dirasakannya dengan memperhatikan perasaan dan hak orang lain,
- b. Meningkatkan keterampilan perilaku agar individu dapat memutuskan apakah mereka perlu bertindak sesuai keinginan dalam situasi tertentu,
- c. Mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dengan memperhatikan perasaan dan hak orang lain,
- d. Mencegah terjadinya kesalahpahaman dalam komunikasi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari teknik latihan asertif adalah membantu siswa menjadi pribadi yang lebih terbuka, mampu mengungkapkan emosi mereka, dan tidak merasa canggung atau malu ketika harus

menyampaikan pendapat atau jawaban dalam berinteraksi dengan guru atau orang lain.

d. Manfaat dan Aspek-aspek *Assertive training*

Manfaat pelatihan asertif menurut Alberti dan Emmons (2001) sebagai berikut :

1. Menjaga hak-hak pribadi merupakan hal yang penting tanpa harus menyakiti atau mengganggu orang lain,
2. Individu akan mencapai kepuasan dalam memenuhi kebutuhan mereka, yang pada akhirnya meningkatkan harga diri mereka,
3. Perspektif psikologi humanistik dan eksistensial menegaskan bahwa sikap asertif membawa manfaat psikologis, seperti kemampuan yang baik dalam menyesuaikan diri dengan tantangan. Dalam proses ini, individu yang bersikap asertif akan membuat pilihan dan bertindak sesuai dengan keinginan mereka sendiri, mengakibatkan pengalaman kebebasan dan tanggung jawab yang disetujui,
4. Individu yang memiliki sikap asertif mampu membangun hubungan antarpribadi yang positif.

e. Aspek-aspek perilaku *assertive*

Alberti & Emmons dalam (Widiawati, 2019) menyatakan bahwa harus ada sepuluh aspek kunci perilaku asertif yang harus dimiliki oleh seseorang, antara lain sebagai berikut:

1. Kemampuan untuk mengkomunikasikan perasaan, keinginan, dan pemikiran secara terbuka kepada orang lain merupakan ciri perilaku asertif yang penting. Ini berarti seseorang mampu berbagi apa yang mereka rasakan, inginkan, dan pikirkan dengan orang lain,
2. Menghormati hak-hak orang lain serta tidak mengganggu privasi atau kebutuhan mereka adalah bagian dari perilaku asertif. Hal ini mencakup cara seseorang berinteraksi dengan orang lain dengan penuh penghargaan,
3. Kemampuan untuk dengan jujur dan terbuka menyatakan kebutuhan, perasaan, dan pemikiran tanpa menyembunyikan atau menyamarkan apa pun adalah

inti dari perilaku asertif dalam berkomunikasi dengan orang lain,

4. Langsung, yang berarti mengekspresikan diri dengan mudah dan memfokuskan komunikasi pada tindakan dengan tepat,
5. Tidak mendiskriminasi orang dan menguntungkan semua pihak yang terlibat,
6. Komunikasi verbal meliputi berbagai elemen pesan seperti emosi, hak, fakta, pendapat, permintaan, dan larangan. Ini merujuk pada cara seseorang menyampaikan pesan saat berkomunikasi,
7. Komunikasi nonverbal melibatkan berbagai aspek seperti kontak mata, nada suara, postur tubuh, ekspresi wajah, gerakan tubuh, jarak fisik, waktu respons, kemampuan mendengarkan, dan keberlangsungan percakapan. Hal ini mengacu pada perilaku dan sikap seseorang terhadap orang lain saat berinteraksi,
8. Tidak ada yang bersifat universal dalam perilaku asertif, artinya cara seseorang menunjukkan sikap asertif bisa berbeda-beda tergantung pada budaya, latar belakang, dan konteks sosial,
9. Bertanggung jawab secara sosial atas pemikiran, perasaan, dan tindakan mereka merupakan bagian dari perilaku asertif,
10. Perilaku asertif merupakan keterampilan yang dipelajari sepanjang hidup dan tidaklah bawaan sejak lahir.

Dengan menerapkan teknik latihan asertif, diharapkan individu dapat mengalami perubahan perilaku yang diinginkan, meningkatkan pola perilaku yang positif, dan mengganti perilaku yang tidak produktif dengan yang lebih baik.

f. Prosedur Dasar dalam Pemberian *Assertive training*

Alberti (Gunarsa, 1992: 216-217), menyatakan Terapi perilaku asertif atau pelatihan keterampilan sosial adalah metode latihan yang diberikan kepada individu untuk membantu mereka mengembangkan perilaku penyesuaian sosial. Ini dilakukan melalui pengekspresian perasaan,

sikap, harapan, pendapat, dan hak-hak mereka. Prosedurnya adalah:

- a. Latihan keterampilan: Mengajarkan, melatih, dan mengintegrasikan perilaku verbal dan nonverbal ke dalam berbagai situasi. Teknik yang digunakan meliputi peniruan dengan contoh (modeling), umpan balik yang sistematis, tugas pekerjaan rumah, dan latihan-latihan khusus seperti permainan peran,
- b. Mengurangi kecemasan: Mengatasi kecemasan yang diperoleh secara langsung (misalnya melalui pengebalan) atau sebagai hasil tambahan dari latihan keterampilan. Teknik yang digunakan termasuk pendekatan tradisional untuk pengebalan, baik melalui imajinasi maupun dalam situasi nyata,
- c. Restrukturisasi kognitif: Mengubah sikap dan keyakinan klien yang membatasi ekspresi diri mereka melalui pemahaman dan wawasan yang diperoleh dari perilaku mereka. Teknik yang digunakan termasuk penyajian didaktik tentang hak asasi manusia dan pengambilan keputusan.

g. Tahap-tahap teknik *assertive training*

Menurut (Barida, 2016) ada 2 tahap dalam pelatihan *assertive training* yaitu :

1. Role playing

Pada tahap ini, klien dan praktisi melakukan permainan peran. Role playing digunakan untuk melatih klien bagaimana bertindak dalam situasi tertentu. Misalnya, ketika klien berinteraksi dengan seseorang, mereka dapat berlatih menyatakan apa yang mereka sukai dan tidak sukai. Dalam sesi ini, klien berperan sebagai dirinya sendiri, sementara terapis memainkan peran orang yang bereaksi terhadap klien.

2. Sharing

Metode berbagi dilakukan oleh praktisi dengan siswa melalui kegiatan berbagi pengalaman tentang perubahan dan kesulitan yang dialami siswa saat mempraktikkan keterampilan komunikasi. Pada sesi ini, siswa diizinkan untuk mengungkapkan hambatan

yang mereka hadapi dalam tugas komunikasi asertif yang diberikan oleh praktisi. Setelah itu, praktisi menjelaskan cara mengatasi hambatan tersebut dalam berkomunikasi asertif.

h. Langkah-Langkah Teknik *Assertive training*

Menurut Joyce dan Weil (Nurul Rahmi, 2018) Langkah-langkah dalam melakukan teknik pelatihan asertif mencakup lima tahapan sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi perilaku target

Mengidentifikasi perilaku target dan jenis perasaan yang bermasalah, di mana siswa mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan mereka. Tujuan dari identifikasi ini adalah untuk membantu siswa mengenali perilaku dan emosi yang bermasalah dan perlu diperbaiki,

2. Menetapkan prioritas untuk situasi dan perilaku

Setelah mengidentifikasi perilaku yang ingin diubah, tahap ini melibatkan menetapkan prioritas untuk konteks dan perilaku tersebut. Prioritas ini mencakup situasi dan jenis emosi yang membuat seseorang sulit mengekspresikan dirinya secara tepat. Pada langkah ini, siswa diajarkan untuk mengungkapkan perasaan mereka dengan kata-kata yang jelas dan tidak bertele-tele,

3. Memerankan situasi

Melakukan permainan peran agar siswa mempelajari perilaku apa yang perlu diubah. Terutama ketika mengungkapkan perasaan bertentangan atau ketika kebutuhan mengganggu perilaku orang lain. Praktisi dapat memimpin diskusi tentang berbagai tanggapan yang efektif dan tidak agresif yang dapat digunakan dalam situasi sosial,

4. Pengulangan

Pengulangan diperlukan agar siswa terbiasa dengan perilaku baru yang telah dipelajari. Siswa mempraktikkan perilaku baru dan mengamati gaya asertif yang berbeda, memberikan umpan balik satu sama lain untuk menjadi lebih efektif. Secara

bertahap, unsur-unsur ekspresi perasaan dan ketegasan dibuat lebih eksplisit. Asumsi dari model ini adalah siswa mempelajari perilaku baru dan mulai menerapkannya dalam situasi kehidupan nyata mereka. Pada fase ini, dilakukan umpan balik antara kelompok sasaran dan kelompok pengamat,

5. Memindahkan pada situasi nyata

Konselor harus menyadari bahwa tidak semua hasil akan positif. Beberapa siswa mungkin merasa lebih nyaman menjauh dari situasi tertentu, dan beberapa orang mungkin menolak ketika mereka mengungkapkan perasaan mereka kepada orang lain.

2. Keterampilan Komunikasi Interpersonal

a. Pengertian Komunikasi Interpersonal

Komunikasi adalah proses menyampaikan informasi, seperti pesan, ide, dan gagasan, dari satu pihak ke pihak lain. Biasanya, komunikasi dilakukan secara verbal atau lisan dan dapat dipahami oleh kedua belah pihak (Muyas.sarah, 2020). Komunikasi merupakan sarana membangun Hubungan antara satu orang dengan orang lain melibatkan interaksi dan hubungan sosial, karena manusia adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan satu sama lain.

DeVito (1992:11) dalam (Anggraini dkk., 2022) menyatakan: “interpersonal communication is defined as communication that takes place between two persons who have a clearly established relationship, the people are in some way connected”. Komunikasi interpersonal secara umum adalah komunikasi tatap muka antara orang-orang di mana setiap individu yang terlibat saling mempengaruhi persepsi satu sama lain. Menurut DeVito, komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi antara dua orang yang memiliki hubungan yang jelas dan terhubung satu sama lain dalam berbagai cara. Contohnya termasuk komunikasi antara ibu dan anak, atau antara dua orang saat wawancara.

Deddy Mulyana dalam bukunya “Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar” (2000: 73) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal adalah komunikasi tatap muka antara dua orang, di mana setiap peserta dapat langsung memahami reaksi satu sama lain, baik secara verbal maupun nonverbal. Komunikasi

interpersonal melibatkan interaksi antara dua individu, seperti suami istri, dua teman dekat, atau seorang guru dan siswa.

Menurut Everett M. Rogers sebagaimana di kutip dalam buku bimbingan komunikasi bisnis (Sari dkk., 2022) komunikasi interpersonal adalah interaksi antara individu-individu yang melibatkan pertukaran pesan, ide, dan informasi dengan tujuan tertentu, seperti membangun hubungan, memecahkan masalah, atau mempengaruhi perilaku. Menurut Handoko (2012), komunikasi dapat dipahami sebagai proses dimana seseorang menyampaikan pemahaman berupa gagasan dan informasi kepada orang lain. Definisi ini menyoroti pentingnya pengiriman pesan yang dimaksudkan untuk dipahami oleh penerima, baik melalui kata-kata maupun ekspresi nonverbal.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menjelaskan komunikasi sebagai proses pengiriman dan penerimaan pesan atau berita antara dua orang atau lebih, dengan tujuan agar pesan tersebut dapat dipahami. Komunikasi juga melibatkan aspek hubungan antarindividu dan kontak antarmanusia. Asal usul kata "komunikasi" dari bahasa Latin menekankan konsep kebersamaan dan hubungan antara individu, menyoroti esensi kolaborasi dan pertukaran informasi dalam komunikasi.

Dengan mempertimbangkan berbagai pandangan tersebut, kita dapat menyimpulkan bahwa komunikasi adalah proses kompleks yang melibatkan pengiriman pesan baik secara verbal maupun nonverbal, dengan tujuan mempengaruhi pemahaman, sikap, atau perilaku penerima pesan.tersebut.

b. Unsur-unsur dalam komunikasi

Paradigma Lasswell dalam (Perdana, 2021) ada 5 unsur dalam komunikasi :

1. Komunikator (communicator, source, sender)

Pihak yang melakukan atau menginisiasi proses komunikasi dengan menyampaikan pesan kepada pihak lain. Ini bisa berupa individu, kelompok, atau organisasi yang bertindak sebagai sumber informasi atau ide,

2. Pesan (message)

Informasi atau ide yang disampaikan oleh komunikator kepada komunikan melalui berbagai media. Pesan dapat berupa kata-kata, gambar, simbol, atau sinyal lain yang dimaksudkan untuk dipahami oleh penerima,

3. Media (channel, media)

Saluran atau sarana yang digunakan untuk mentransmisikan pesan dari komunikator kepada komunikan. Ini bisa berupa media verbal seperti percakapan langsung, media tertulis seperti surat atau email, atau media non-verbal seperti gerakan tubuh atau ekspresi wajah,

4. Komunikan (communicant, communicate, receiver, recipient)

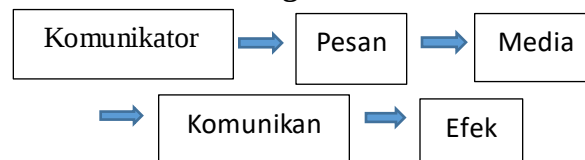
Pihak yang menerima atau menerima pesan dari komunikator. Komunikan bisa menjadi individu, kelompok, atau audiens yang dituju oleh komunikator,

5. Efek (effect, impact, influence)

Konsekuensi atau hasil dari proses komunikasi yang dapat mempengaruhi pemikiran, sikap, atau perilaku komunikan. Efek komunikasi bisa bersifat positif atau negatif, dan dapat berdampak jangka pendek maupun jangka panjang.

Tabel 02

Paradigma Lasswell



Berdasarkan paradigma Lasswell, komunikasi adalah proses dimana komunikator menyampaikan pesan kepada komunikan melalui media tertentu yang kemudian menimbulkan efek atau dampak tertentu.

c. Bentuk-bentuk Komunikasi

Terdapat beberapa jenis komunikasi yang dapat digunakan dalam melaksanakan komunikasi interpersonal (Harapan dkk., 2022) diantaranya :

a) Dialog

Dialog berasal dari gabungan kata Yunani "dia", yang berarti "antara" atau "bersama", dan "legein", yang berarti "berbicara", "bercakap-cakap", atau "bertukar pikiran" secara bersama-sama. Dalam konteks ini, dialog merujuk pada percakapan yang bertujuan untuk saling memahami satu sama lain. Tujuannya adalah menciptakan perdamaian melalui pemahaman yang saling terjalin, serta bekerja sama untuk memenuhi kebutuhan bersama,

b) Sharing

Dalam konteks komunikasi interpersonal, konsep "sharing" lebih mengacu pada pertukaran pendapat dan berbagi pengalaman antara individu atau kelompok. Ini melibatkan proses di mana mereka saling menyampaikan apa yang mereka alami atau pikirkan tentang topik yang sedang dibicarakan,

c) Wawancara

Dalam komunikasi interpersonal, wawancara merupakan bentuk interaksi yang bertujuan untuk mendapatkan informasi atau mencapai tujuan tertentu. Komunikasi terjadi melalui proses berbicara, mendengarkan, dan saling menjawab pertanyaan yang diajukan antara pihak yang mewawancarai dan yang diwawancarai.

d. Ciri ciri komunikasi interpersonal

Adapun aspek dari Komunikasi Interpersonal Menurut (Devito, 1997) dalam (Marheni, 2019) yaitu:

a) Keterbukaan

Keterbukaan adalah sikap di mana seseorang tidak merasa tertekan saat berkomunikasi, yang ditunjukkan dengan kemauan untuk berbagi secara terbuka kepada lawan bicara mengenai perasaan, pemikiran, dan tanggapan satu sama lain,

b) Empati

Empati adalah sikap di mana seseorang mampu merasakan dan memahami apa yang dirasakan oleh lawan bicara. Hal ini tercermin dalam perilaku menunjukkan perhatian kepada lawan bicara serta memiliki pemahaman yang mendalam tentang perasaan yang dialami oleh lawan bicara tersebut,

c) Dukungan

Dukungan merupakan respons terhadap apa yang disampaikan lawan bicara dalam interaksi komunikasi, yang ditandai dengan tanpa adanya motif tertentu dan tanpa menghakimi perkataan yang diucapkan oleh pihak lain,

d) Sikap Positif

Sikap positif adalah perilaku yang menunjukkan hal-hal yang baik kepada lawan bicara, yang ditunjukkan dengan memberikan penilaian yang menggambarkan hal-hal positif terhadap lawan bicara,

e) Kesamaan

Kesetaraan terjadi saat komunikasi berlangsung, di mana tidak ada yang mendominasi dalam proses tersebut.

e. Tujuan komunikasi interpersonal

Komunikasi Interpersonal merupakan Action Oriented, tujuannya adalah untuk mempengaruhi orang lain dan membuat diri kita menjadi individu yang memiliki kemampuan untuk memengaruhi orang lain. Arni muhammad (Putra, 2019) menyebutkan beberapa tujuan dari komunikasi interpersonal sebagai berikut :

1. Mencari identitas diri: Komunikasi interpersonal dilakukan untuk mengetahui dan memahami karakteristik pribadi seseorang berdasarkan informasi dari orang lain,
2. Mendapatkan informasi tentang lingkungan: Komunikasi interpersonal memberikan kesempatan untuk memperoleh informasi penting dan aktual dari orang lain, sehingga memungkinkan pemahaman tentang diri sendiri dan orang lain yang terlibat dalam komunikasi,

3. Membangun dan merawat hubungan yang harmonis: Sebagai makhluk sosial, kita memiliki kebutuhan untuk membentuk dan menjaga hubungan yang baik dengan orang lain melalui komunikasi interpersonal,
4. Memengaruhi sikap dan perilaku: Komunikasi interpersonal adalah proses di mana penerima pesan menginformasikan atau mengubah sikap, pendapat, atau perilaku, baik secara langsung maupun tidak langsung (melalui media),
5. Mencari hiburan atau menghabiskan waktu: Terkadang, komunikasi interpersonal dilakukan semata-mata untuk hiburan atau mengisi waktu luang dengan orang lain,
6. Memberikan dukungan atau konseling: Para profesional seperti ahli kejiwaan, psikolog klinis, dan terapis menggunakan komunikasi interpersonal dalam praktik profesional mereka untuk memberikan bantuan atau konseling kepada klien.

f. Pentingnya komunikasi interpersonal

Berikut adalah beberapa peran yang dimainkan oleh komunikasi interpersonal dalam menciptakan kebahagiaan hidup seseorang menurut Johnson (Kusumawati, 2020):

1. Komunikasi interpersonal mendukung pertumbuhan intelektual dan sosial seseorang,
2. Identitas atau jati diri seseorang terbentuk melalui interaksi komunikasi dengan orang lain,
3. Individu dapat memahami realitas sekitarnya dan menguji kebenaran kesan serta pemahaman yang dimilikinya tentang dunia di sekelilingnya melalui komunikasi interpersonal,
4. Kesehatan mental seseorang sebagian besar juga dipengaruhi oleh kualitas komunikasi dan hubungan dengan orang lain, terutama dengan orang-orang yang memiliki peran signifikan dalam hidupnya.

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

- a. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Riska Aprilia Nur Afni, Husnul Madihah, Didi Susanto dengan judul Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Assertive training*. Pada penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental design. Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pre-test and post-test design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas XI dengan jumlah 85 siswa di SMA Korpri Banjarmasin. Sampel yang diambil dalam penelitian ini ada 8 siswa. Berdasarkan hasil analisis data dan perhitungan deskriptif persentase, kemampuan komunikasi interpersonal siswa dari 8 siswa kelas XI sebelum mendapatkan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* rata-rata memiliki persentase 51%, yang termasuk dalam kategori rendah. Setelah mendapatkan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*, terlihat adanya peningkatan dengan persentase rata-rata 73%, yang termasuk dalam kategori tinggi. Perbedaan perubahan dari kriteria rendah menjadi kriteria tinggi, yaitu dari 51% menjadi 73%, menunjukkan peningkatan sebesar 22%. Dengan demikian, kemampuan komunikasi interpersonal siswa dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*. Hal ini juga diperkuat oleh hasil uji Wilcoxon, di mana Zhitung adalah 2.524, yang lebih besar dari Ztabel yaitu 1.654. Oleh karena itu, H_0 ditolak dan H_a diterima.
- b. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wika Christian Pasaribu, Yusmansya, Shinta Mayasari berjudul Peningkatan Komunikasi Interpersonal Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Assertive training*, Pada penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental design. Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pre-test and post-test design. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 3 Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah dengan waktu pelaksanaannya pada tanggal 8 Januari sampai 27 Januari. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Terbanggi Besar. Sedangkan sampelnya adalah siswa yang memiliki komunikasi interpersonal rendah yang didapat dengan penjarangan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Berdasarkan hasil penelitian diketahui nilai Z hitung adalah -1,755 dengan taraf signifikansi 5% (α 0,05) dan nilai Z tabel adalah 1,645 yang

artinya bahwa nilai Z hitung $< Z$ tabel ($-1,755 < 1,645$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat perbedaan komunikasi interpersonal siswa sebelum dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *assertive training*.

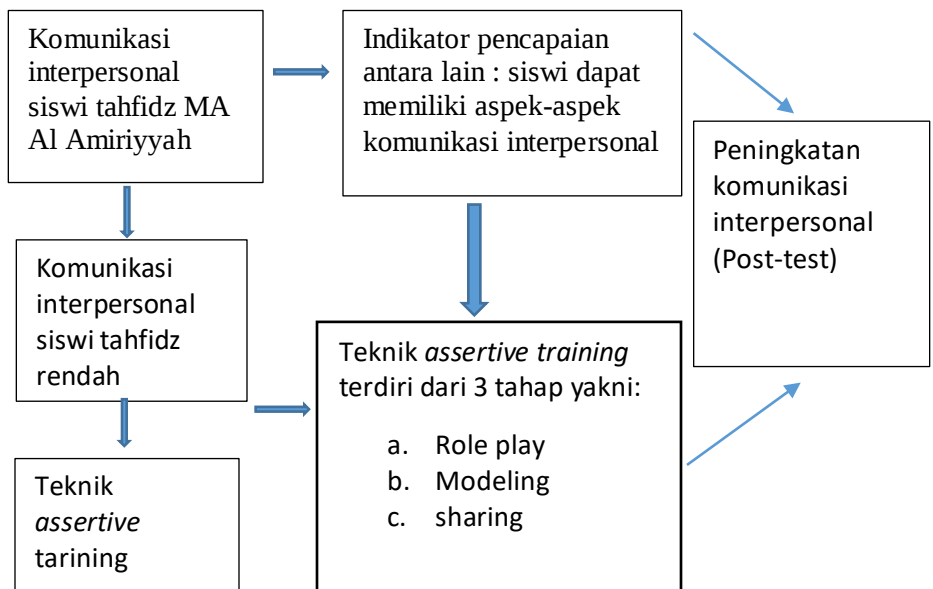
- c. Dalam penelitian yang dilakukan oleh An-Nur Pasha Ramadhan, Taty Fauzi, dan Arizona berjudul "Pengaruh Teknik *Assertive training* terhadap Rasa Percaya Diri Siswa", mereka menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah desain One Group Pre-test-Post-test Design, dan alat pengumpulan data yang digunakan adalah angket. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan Uji-T menunjukkan adanya peningkatan mean skor dari 74,8 menjadi 77,7, yang menandakan kenaikan sebesar 2,9 dari pre-test ke post-test. Uji-T menggunakan Paired Sample t Test menghasilkan nilai t hitung sebesar -4,735, dengan nilai t tabel sebesar 2,045. Dari hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* mampu meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas VIII di MTs Negeri 1 Palembang pada tahun ajaran 2021/2022. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan skor kepercayaan diri pada 23 peserta didik setelah mendapatkan layanan tersebut. Nilai signifikansi yang diperoleh (0,0001) lebih kecil dari taraf signifikansi (0,05), yang menunjukkan bahwa hasil tersebut memiliki kepentingan statistik yang signifikan (Ramadhan dkk., 2022)
- d. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Eva Oktapiani tentang "Penerapan Teknik *Assertive training* dalam Meningkatkan Self Confidence Peserta Didik MTs", jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain penelitian pre-test-post-test control group. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pre-test kelas eksperimen mengalami peningkatan dari 118 menjadi 143,3 pada post-test, sedangkan kelas kontrol mengalami kenaikan dari 113 menjadi 117,1. Dari hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam skor self-confidence peserta didik MTs setelah menerapkan teknik *Assertive training*, dengan nilai signifikansi 0.000 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H_a) diterima (Oktapiani, 2020).

- e. Dalam jurnal yang ditulis oleh Desti Sarimadana, Akmal Sutja, dan Rully Andi Yaksa berjudul "Penerapan Teknik *Assertive training* untuk Meningkatkan Kemampuan Mengungkapkan Pendapat Siswa dalam Layanan Konseling Kelompok pada Kelas XI di SMA Negeri 3 Kota Jambi", penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Layanan (PTL). PTL adalah penelitian yang dirancang sesuai dengan kebutuhan konselor untuk meningkatkan layanan Bimbingan Konseling di lapangan. Subjek penelitian terdiri dari beberapa siswa kelas XI, yaitu 2 laki-laki dan 4 perempuan. Dalam penelitian ini, siklus dilaksanakan sebanyak 3 kali untuk memperbaiki hasil dari siklus sebelumnya dan mencapai hasil yang diharapkan. Setelah menerapkan teknik *Assertive training*, anggota kelompok secara bertahap meningkatkan kemampuan mereka dalam mengungkapkan pendapat, mencapai tingkat peningkatan hingga 88% pada siklus ketiga (Sarimadana dkk., 2022).

C. KERANGKA KONSEPTUAL

Tabel 03

Kerangka Konseptual



Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya tentang penerapan Teknik *Assertive training* untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswi Tahfidz di Ma Al-Amiriyyah, diperlukan tinjauan teoritis dan dukungan dari penelitian terdahulu untuk mencapai tujuan proposal ini. Oleh karena itu, secara skematis, kerangka konseptual dalam proposal ini dapat digambarkan seperti di atas.

D. HIPOTESIS

Hipotesis merupakan respons awal terhadap perumusan masalah penelitian, dan bisa dianggap sebagai jawaban teoritis terhadap masalah penelitian yang diajukan, meskipun belum berdasarkan bukti empiris. Hipotesis penelitian yang diajukan adalah "Penerapan Teknik *Assertive training* Untuk Peningkatan Keterampilan Komunikasi Interpersonal pada Siswi tahfidz kelas XI Ma Al-Amiriyyah. Untuk menguji hipotesis tersebut, perlu diubah menjadi bentuk hipotesis statistik. Dalam hal ini, dapat disusun sebagai berikut:

- Hipotesis Alternatif (H_a): Ada pengaruh Teknik *Assertive training* untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal pada siswi tahfidz kelas XI di Ma Al-Amiriyyah tahun ajaran 2023-2024.
- Hipotesis Nol (H_o): Tidak ada pengaruh Teknik *Assertive training* untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal pada siswi tahfidz kelas XI di Ma Al-Amiriyyah tahun ajaran 2023-2024.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Menurut saputra dalam (Prof. Dr. H.M. Sidik Priadana, MS Denok Sunarsi, S.Pd., 2021) Penelitian adalah aktivitas yang bertujuan untuk mencari, mencatat, menganalisis, dan menyusun laporan hasil. Secara umum, penelitian dilakukan untuk menjawab pertanyaan serta menyelesaikan masalah yang ada. Menurut Sugiyono (2016:3), metode penelitian adalah cara ilmiah untuk memperoleh data dengan tujuan dan manfaat tertentu. Metode penelitian merupakan prosedur yang sistematis dan logis untuk meneliti serta memahami objek, guna memastikan bahwa data yang diperoleh valid.

Metode penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen. Menurut Sugiyono (2016:107), metode quasi eksperimen digunakan untuk mengidentifikasi pengaruh dari perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali. Dalam penelitian ini, metode quasi eksperimen digunakan untuk mengkaji keterampilan komunikasi interpersonal siswi tahfidz kelas XI di MA Al-Amiriyah dengan memanfaatkan kelompok yang sudah ada.

Desain penelitian yang digunakan adalah pre-experimental one group pre-test post-test design. Desain ini hanya melibatkan satu kelompok tanpa memerlukan kelompok kontrol (Sugiyono, 2016: 78). Prosedurnya mencakup pemberian pre-test kepada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) berupa pembelajaran model role playing dan sharing, yang kemudian diikuti oleh post-test. Berikut adalah tabel One Group Pre-test-Post-test Design yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 04
One Group Pre-test Post-test Design

Pre-Test	Perlakuan	Post-Test
O1	X3	O2

Keterangan:

- O1: Pre-test
- X3: Perlakuan (model role playing dan sharing)
- O2: Post-test

Tahapan rancangan penelitian eksperimen yang akan dilakukan peneliti meliputi:

1. Melaksanakan Pre-Test pada awal pertemuan sebelum diberikan perlakuan,

2. Melakukan kegiatan penelitian berupa pemberian perlakuan dengan menggunakan model pembelajaran Role Playing dan Sharing) sebanyak 3 kali pertemuan,
3. Melakukan Post-Test setelah siswa diberikan 3 kali perlakuan,
4. Proses analisis data Post-test.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu penelitian

Penelitian telah dilakukan peneliti pada bulan Maret 2024

2. Tempat penelitian

Penelitian dilaksanakan di MA Al-Amiriyyah yang beralamat di pondok pesantren darussalam.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Dalam suatu penelitian, diperlukan objek yang akan diteliti untuk mencapai tujuan penelitian. Data-data dari objek penelitian ini adalah data yang dibutuhkan peneliti untuk proses analisis. Objek penelitian biasanya berupa populasi yang dipilih oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2016: 117), "populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya." Populasi yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah siswi MA Al-Amiriyyah Tahun Ajaran 2023/2024.

2. Sampel

Objek penelitian yang berupa populasi harus dipersempit menjadi sampel penelitian. Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah nonprobability sampling. Nonprobability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah seluruh siswi kelas XI jurusan Agama tahfidz MA Al-Amiriyyah, yang dipilih dari populasi yang telah ditentukan sebelumnya untuk diteliti.

D. Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah teknik nonprobability sampling. Menurut Sugiyono (2016:122), "nonprobability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel." Salah satu teknik sampling dari nonprobability sampling yang akan digunakan penulis adalah purposive sampling. Dengan menggunakan purposive sampling, sampel ditentukan secara sengaja oleh peneliti berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu, sehingga tidak melalui proses pemilihan secara acak seperti pada teknik random sampling.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merujuk pada metode yang digunakan oleh seorang peneliti untuk memperoleh data yang relevan dari lapangan, yang kemudian akan digunakan dalam hasil penelitian. Dalam upaya pengumpulan data yang dibutuhkan dalam proposal ini, peneliti akan menggunakan penyebaran angket.

a. Angket

Angket atau kuesioner merupakan sebuah teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memahami individu dengan menyajikan sejumlah pertanyaan mengenai berbagai aspek kepribadian individu. Sukardi menjelaskan bahwa kuesioner atau angket adalah sekumpulan pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab oleh responden (Rahardjo & Gudnanto, 2022).

Angket yang digunakan bertujuan untuk mengumpulkan data tentang peserta didik yang mengalami dampak komunikasi interpersonal rendah, dengan fokus pada ketidakmampuan mencapai indikator percaya diri, yang dievaluasi pada siswi tahfidz MA Al-Amiriyah. Responden akan diberikan empat opsi jawaban menggunakan Skala Likert, di mana setiap opsi jawaban memiliki skoring atau nilai yang berbeda. Untuk item-item yang bersifat positif, penilaian berkisar antara 4 hingga 1, sementara untuk item-item yang bersifat negatif, penilaian berkisar antara 1 hingga 4. Hal ini dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 05
Pemberian Skor Angket

Item Positif		Item Negatif	
Pilihan	Skor	Pilihan	Skor
Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

Kemudian untuk menentukan kategori jawaban responden terhadap setiap pilihan jawaban sebagai percaya diri, cukup percaya diri, dan tidak percaya diri. Salah satu alternatifnya adalah dengan menggunakan pendekatan berikut:

$$I = \frac{Nt - Nr}{K}$$

Keterangan :

Nt = Nilai Tertinggi.

Nr = Nilai Terendah.

K = Kategori.

I = Interval Skor.

Sehingga dengan demikian dapat diketahui kategori jawaban responden masing-masing. Dengan kisi-kisi angket sebagai berikut, agar terkategorikan positif dan negatif.

Tabel 06
Kisi-kisi angket

Variabel	Aspek	Indikator	No item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Komunikasi interpersonal	keterbukaan	a. Keinginan untuk secara terbuka menerima dan mengungkapkan pendapat serta gagasan yang dimiliki. b. Keterbukaan untuk memberikan	1,2,3	4,5	5

		respons yang jujur terhadap teman.			
	Empati	a. Memahami perasaan yang dialami oleh teman. b. Berkomunikasi secara empatik dengan mendengarkan dan merasakan apa yang diceritakan dan dialami oleh teman.	6,7,8,9,10,11	12	7
	Dukungan	a. Keterbukaan untuk secara alami menciptakan suasana yang mendukung. b. Kemauan untuk mendengarkan pandangan yang berbeda.	13,16,17,18,19,20	14,15,	8
	Sikap Positif	a. Memiliki sikap menghargai terhadap orang lain.	22,23,26,27,28,29,30,32,33,	21,24,25	12

		b. Percaya pada orang lain.			
	Kesamaan	a. Menganggap diri sejajar dengan orang lain. b. Menyadari perbedaan kepentingan. c. Menghargai keberadaan orang lain.	35,36,37, 38,39,40, 42,43,	31,34,41	11
		Jumlah	32	11	43

F. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian, baik kuantitatif maupun kualitatif, instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Instrumen ini dibuat oleh peneliti dan merupakan hak sepenuhnya dari peneliti. Secara umum, dalam penelitian kuantitatif, instrumen dapat dibagi menjadi dua jenis: instrumen prettes dan posttes.

Instrumen tes adalah serangkaian pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk menilai keterampilan, pengetahuan, kecerdasan, kemampuan dan bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Berikut ini adalah instrumen yang digunakan oleh peneliti, yang diperoleh dari hasil uji coba terhadap 23 responden dan telah melalui pengujian validitas:

Tabel 07
Instrumen penelitian

NO	PERTANYAAN	S	SS	TS	STS
1	Saya dengan senang hati memberikan saran kepada teman yang menghadapi kesulitan				
2	Saya merasa bahagia ketika teman ingin berbagi cerita dengan saya				
3	Saya aktif berdiskusi dengan teman untuk mencari solusi atas suatu masalah				
4	Saya lebih memilih untuk sendiri daripada berada dalam kerumunan teman				
5	Saya merasa sulit untuk membuka diri dan menceritakan pengalaman saya kepada teman-teman				
6	Ketika ada teman saya kelaparan dan kehabisan uang jajan, saya bersedia membantu teman saya				
7	Ketika saya mendengarkan cerita kesedihan orang lain, saya langsung merasa terhubung dengan pengalaman serupa.				
8	Saya peduli dengan mereka yang mengalami kesulitan				
9	Saya bisa dengan cepat menangkap perasaan teman saya, apakah dia sedang bersedih atau berbahagia				
10	Saat terjadi perdebatan dengan teman saya, saya berupaya untuk memahami persepektifnya dan cara dia melihat suatu hal				
11	Saya memberikan dukungan kepada teman yang mungkin mendapat nilai rendah dalam ujian				
12	Saya tidak bermusuhan dengan teman yang memiliki pendapat yang berbeda dengan saya				

13	Ketika teman sakit, saya selalu berinisiatif untuk menjenguknya				
14	Ketika ada teman yang dikucilkan dikelas saya ikut serta mengucilkannya				
15	Saya selalu menjauhi teman yang ingin bercerita				
16	Saya memberikan selamat kepada teman saya saat dia menang dalam perlombaan				
17	Saya memberikan dukungan kepada teman yang mungkin kalah dalam suatu perlombaan				
18	Saya menghargai masukan dari teman saya saat kami berdiskusi				
19	Saya sering mengingatkan teman saya jika di bolos sekolah				
20	Saya membantu teman saya menjelaskan sesuatu ketika diminta				
21	Saya menertawakan teman ketika mendapatkan nilai buruk				
22	Saya merasa senang ketika teman saya berhasil dalam suatu perlombaan				
23	Saya menjadi pendengar yang baik ketika ada teman yang ingin curhat				
24	Ketika ada teman yang gagap berbicara didepan, saya selalu menertawainnya				
25	Saya berfikir bahwa semua orang jahat pada saya				
26	Ketika perbuatan saya dianggap salah, saya segera meminta masukan pada teman saya				
27	Saya berperasangka baik ketika teman tiba tiba baik kepada saya				
28	Saya menjaga perkataan saya, ketika berbicara dengan orang baru				

29	Saya merasakan kenyamanan bergaul dengan siapapun				
30	Saya menyampaikan rasa terimakasih kepada teman yang telah membantu saya				
31	Saya tidak mengandalkan teman untuk melakukan tugas kelompok yang diberikan oleh guru				
32	Saya tidak memaksa teman mendengarkan cerita saya				
33	Saya selalu bersikap baik dengan siapapun, walaupun tidak sebaliknya				
34	Saya selalu iri dengan pencapaian orang lain				
35	Saya berteman dengan siapapun secara wajar				
36	Saya aktif terlibat dalam kegiatan dikelas				
37	Saya termasuk orang yang cepat akrab dengan teman-teman lain				
38	Saya senang berbicara tentang pelajaran yang saya minati dengan teman-teman saya				
39	Ketika ada tugas kelompok, saya mengerjakannya bersama teman satu kelompok				
40	Saya hanya tertarik berteman dengan orang-orang yang cerdas				
41	Saya tidak pernah mengucapkan selamat atas kesuksesan orang lain karena saya pikir itu tidak memberikan manfaat yang nyata				
42	Saya tidak membedakan teman dalam mengerjakan tugas kelompok				
43	Saya menyelesaikan tugas kelompok sesuai dengan tugasnya				

G. Uji Instrumen Data

1. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk menentukan apakah sebuah kuesioner atau angket memiliki kevalidan atau tidak. Kevalidan angket dapat diukur dengan melihat apakah pertanyaan atau pernyataan dalam angket tersebut sesuai dengan tujuan pengukuran. Uji Validitas dapat dilakukan dengan menggunakan nilai derajat kebebasan (df) yang dihitung dengan rumus $df = N - 2$.

Apabila $r_{\text{tabel}} < r_{\text{hitung}}$, maka item dinyatakan valid

Apabila $r_{\text{tabel}} > r_{\text{hitung}}$, maka item dinyatakan tidak valid

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan perangkat lunak SPSS versi 27.0 untuk melakukan analisis validitas kuesioner yang telah dibuat.

Tabel 08
Hasil uji validitas angket komunikasi interpersonal

No	R hitung	R tabel	keterangan
1	-,501*	0,3882	valid
2	,703**	0,3882	valid
3	,781**	0,3882	valid
4	,822**	0,3882	valid
5	,808**	0,3882	valid
6	,831**	0,3882	valid
7	,914**	0,3882	valid
8	,893**	0,3882	valid
9	,926**	0,3882	valid
10	,942**	0,3882	valid
11	,951**	0,3882	valid
12	,980**	0,3882	valid
13	,979**	0,3882	valid
14	,976**	0,3882	valid
15	,975**	0,3882	valid
16	,989**	0,3882	valid
17	,990**	0,3882	valid
18	,983**	0,3882	valid
19	,989**	0,3882	valid
20	,984**	0,3882	valid
21	,990**	0,3882	valid

22	,986**	0,3882	valid
23	,988**	0,3882	valid
24	,988**	0,3882	valid
25	,979**	0,3882	valid
26	,993**	0,3882	valid
27	,983**	0,3882	valid
28	,994**	0,3882	valid
29	,983**	0,3882	valid
30	,995**	0,3882	valid
31	,998**	0,3882	valid
32	,990**	0,3882	valid
33	,997**	0,3882	valid
34	,992**	0,3882	valid
35	,993**	0,3882	valid
36	,993**	0,3882	valid
37	,996**	0,3882	valid
38	,997**	0,3882	valid
39	,998**	0,3882	valid
40	,995**	0,3882	valid
41	,996**	0,3882	valid
42	,995**	0,3882	valid
43	,996**	0,3882	valid

Dari data awal terdapat 50 pertanyaan, tapi setelah diuji ada 7 soal yang gugur, sehingga hanya terdapat 43 soal yang valid. Dari tabel data diatas diketahui bahwa seluruh nilai R Hitung > R Tabel, jadi bisa dikatakan bahwa semua item valid.

2. Uji Realibilitas

Sugiyono (2018) menjelaskan bahwa uji reliabilitas bertujuan untuk mengevaluasi konsistensi sebuah alat ukur saat dilakukan pengukuran lebih dari sekali. Hal ini dapat dilakukan dengan mengaplikasikan pengujian Cronbach's alpha untuk menilai konsistensi antara indikator-indikator yang ada. Untuk mengukur realibilitas dapat digunakan formula sebagai berikut :

$$a = \left(\frac{K}{K - 1} \right) \left(\frac{s_r^2 - \sum s_i^2}{s_x^2} \right)$$

Keterangan:

α : Koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach*

K : Jumlah item pertanyaan yang di uji

$\sum s_r^2$: Jumlah varian skor item

s_x^2 : Varian skor-skor tes (seluruh item K)

Untuk menentukan nilai reliabilitas, peneliti menggunakan alat ukur SPSS versi 27.0. Jika nilai *Cronbach's alpha* $> 0,5$, maka alat ukur tersebut dianggap konsisten atau reliabel. Sebaliknya, jika nilai *Cronbach's alpha* $< 0,70$, maka alat ukur tersebut dianggap tidak konsisten atau tidak reliabel.

Tabel 09
Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,991	43

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan aplikasi SPSS Versi 27.0, nilai Cronbach's alpha sebesar 0,991. Karena nilai tersebut $> 0,5$, maka dapat disimpulkan bahwa angket tersebut memiliki reliabilitas yang tinggi.

H. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah variabel independen memiliki distribusi normal atau tidak. Salah satu uji statistik yang digunakan untuk menguji normalitas data adalah uji statistik *One-sample Kolmogorov-Smirnov*. Kriteria dalam pengujian normalitas adalah jika nilai uji *One-sample Kolmogorov-Smirnov* $>$ dari nilai tabel atau jika nilai signifikansi (sig) $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa populasi dalam kelompok bersifat normal. Uji normalitas dilakukan untuk menunjukkan bahwa sampel yang diambil dari populasi memiliki distribusi yang mendekati normal.

I. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data melibatkan pengolahan dan penyajian data, perhitungan untuk mendeskripsikan data, serta pengujian hipotesis menggunakan uji statistik. Data yang terkumpul dari lapangan dapat disajikan dalam bentuk tabel, grafik, atau diagram. Tujuan utama penelitian

kuantitatif adalah untuk menguji teori, membangun fakta, menunjukkan hubungan dan pengaruh antar variabel, serta melakukan perbandingan antar variabel. Selain itu, penelitian kuantitatif juga bertujuan untuk memberikan deskripsi statistik, menaksir, dan meramalkan hasilnya.

BAB VI

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi lokasi penelitian

1. Lokasi Penelitian

a. Profil Madrasah Aliyah Al Amiriyyah

Madrasah Aliyah Al Amiriyyah Blokagung Banyuwangi didirikan pada tanggal 7 April 1976 di bawah pengelolaan Yayasan Pondok Pesantren Darussalam dengan lembaga induk Pendidikan Ma'arif. Awalnya, madrasah ini dikenal dengan nama Madrasah Tsanawiyah Al Amiriyyah dan beroperasi selama 6 tahun sesuai dengan Surat Keputusan dari Lembaga Pendidikan Ma'arif Cabang Blambangan. Pada tanggal 20 Juni 1978, berdasarkan sidang Pengurus Yayasan Darussalam, madrasah yang sebelumnya berdurasi 6 tahun diubah menjadi 3 tahun dengan nama Madrasah Aliyah Al Amiriyyah, sambil membuka jurusan agama. Statusnya terdaftar sebagai madrasah diakui pada tanggal 24 Maret 1994 hingga tahun 2006. Pada tanggal 24 Agustus 2006, Madrasah Aliyah Al Amiriyyah berhasil meraih akreditasi dengan nilai B (Baik), dan kemudian pada tanggal 19 November 2012, status akreditasinya meningkat menjadi A. Madrasah Aliyah Al Amiriyyah menawarkan tiga jurusan, yaitu IPA, IPS, dan Agama. Pendiriannya dipicu oleh keinginan untuk menyediakan pendidikan tingkat menengah atas dengan nuansa Islam di kecamatan Tegalsari, Kabupaten Banyuwangi. Keberadaan Madrasah Aliyah Al Amiriyyah diidentifikasi sebagai bagian dari pendidikan Islam yang kuat dari Yayasan Pondok Pesantren, memberikan landasan kuat bagi visi pendidikannya.

2. Deskripsi Responden

Deskripsi responden merupakan gambaran mengenai keadaan atau kondisi yang sedang diteliti, yang memberikan tambahan informasi bagi peneliti untuk memahami hasil penelitian. Penyajian data deskriptif dalam penelitian ini bertujuan untuk memvisualisasikan profil subjek penelitian dan hubungan antar variabel yang digunakan. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan yang menggunakan data dari kuesioner tertutup yang diisi oleh responden. Penyebaran kuesioner dilakukan secara langsung oleh peneliti secara offline, dengan mendatangi responden dan memberikan kuesioner untuk diisi. Pendekatan ini dipilih untuk meningkatkan efektivitas dalam mendapatkan respon dari responden.

a. Karakteristik Responden

Pada penelitian ini objek yang peneliti ambil adalah siswi MA Al Amiriyah kelas XI jurusan Agama yang berjumlah 19 siswi putri dengan kisaran umur 16-17 tahun. Problematika yang sering terjadi saat ini adalah rendahnya komunikasi interpersonal yang dimiliki siswa. Dari observasi sederhana yang dilakukan peneliti, masih terdapat beberapa siswa yang belum memiliki 5 aspek komunikasi interpersonal yakni, keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif dan kesamaan. Jika siswi tidak memiliki kelima aspek ini, maka siswi akan sulit untuk beradaptasi dengan lingkungannya.

B. Analisis Data

1. Kegiatan Pra Tindakan

Sebelum memulai penelitian di MA Al Amiriyyah, peneliti terlebih dahulu meminta izin kepada pihak sekolah. Setelah mendapatkan izin dari pihak sekolah, peneliti mencari surat izin resmi. Setelah semua proses perizinan selesai, baru kemudian dilaksanakanlah penelitian.

2. Pelaksanaan Tindakan

Kegiatan penelitian ini dilakukan 3 kali pertemuan yang terdiri dari pre-test (pertemuan pertama) menjelaskan tentang apa itu komunikasi asertif dan komunikasi tidak asertif. Pertemuan kedua peneliti melakukan metode modeling dan role playing, dan post-test (pertemuan ketiga) dengan metode role palying dan sharing.

Tabel 10

Jadwal Pelaksanaan Bimbingan kelompok dengan teknik asertif training

No	Jadwal	Kegiatan	Materi	Tempat	Alokasi Waktu
1.	Sabtu, 09 maret 2024	Pre-test dan bimbingan	Menyebarkan kuesioner, mengidentifikasi perilaku terget dan menjelaskan apa itu komunikasi asertif dan tidak asertif	Ruang kelas XI agama 3	60 menit
2.	Senin, 11 maret 2024	Bimbingan 2	Melaksanakan pelatihan asertif training dengan model role play dan modeling, menetapkan prioritas untuk situasi dan	Ruang kelas XI agama 3	60 menit

			periaku tertentu, dan memerankan situasi		
3.	Kamis, 14 maret 2024	Bimbingan III dan post-test	Melaksanakan pelatihan asertif training dengan model role play dan sharing, serta post-test, pengulangan, dan memindahkan pada situasi nyata.	Ruang kelas XI agama 3	60 menit

Sabtu, 09 maret 2024

Dipertemuan pertama, praktikan berkenalan dengan para siswi yang berjumlah 19 orang, kemudian praktikan membagikan angket pre-test guna mengetahui bagaimana tingkat komunikasi interpersonal siswi sebelum diberi perlakuan teknik asertif training, pada sesi pertama mula-mula praktikan mengidentifikasi perilaku target, pada tahap ini praktikan membantu siswi untuk mengenali perilaku dan emosi bermasalah yang perlu diperbaiki. Contohnya, praktikan meminta siswi untuk menulis apa saja masalah komunikasi interpersonal yang dialaminya pada selembar kertas. Setelah itu, praktikan menjelaskan bagaimana contoh komunikasi yang asertif dan bagaimana contoh komunikasi yang tidak asertif. Pada pertemuan pertama, banyak siswa yang masih malu-malu, menyendiri di kursi bagian pojok belakang, dan ada yang ragu-ragu untuk memperkenalkan dirinya.

Senin, 11 maret 2024

Dipertemuan kedua, barulah praktikan menetapkan prioritas untuk situasi dan periaku tertentu, pada tahap ini praktikan meminta siswi untuk mengungkapkan perasaanya dengan kata-kata yang jelas dan tidak bertele-tele. Salah satu contoh penetapan prioritas yang praktikan contohkan adalah ketika ada teman yang ingin mencontek, kita harus berani untuk menolaknya dengan baik misalnya, kita bisa menggunakan kata “maaf ya kamu jangan mencontek mohon isilah jawabanmu dari hasil belajarmu sendiri”. Langkah yang praktikan lakukan selanjutnya adalah memerankan situasi. Pada tahap ini praktikan memberi perlakuan teknik asertif training dengan 2 macam model yakni role playing dan modeling dengan menggunakan permainan kartu peran, sebelum permainan dimulai praktikan memberi intruksi agar para siswi mencari

patnernya masing-masing setelah itu, praktikan meminta satu kelas menyanyi bersama-sama dengan mengoper sebuah penghapus, ketika lagu berhenti maka yang akan maju kedepan untuk mengambil kartu adalah yang terakhir kali memegang penghapus, ketika salah satu siswi sudah terpilih untuk maju kedepan maka dia bebas mengambil salah satu dari 12 kartu peran dan langsung mempraktikkan apa perintah yang tertulis dalam kartu tersebut. Setelah bermain dengan metode kartu peran, praktikan memberikan homework assignment, tujuan dari pemberian homework ini adalah agar Siswa mampu menerapkan keterampilan komunikasi asertif dari pelatihan yang diterima disekolah.

Kamis, 14 maret 2024

Dipertemuan ketiga, praktikan melakukan pengulangan, pengulangan diperlukan agar siswi terbiasa dengan perilaku baru yang telah dipelajari. Untuk melakukan pengulangan praktikan memakai metode sharing dan role playing, pada metode role play praktikan meminta siswi untuk berkelompok dan setiap kelompok berisi 4 orang yang akan mempraktikkan komunikasi interpersonal. Dikarenakan jumlah responden ada 19 maka, $19 : 4$ menghasilkan 4 kelompok yang setiap kelompoknya berisi 3 hingga 4 orang, Kemudian pada metode sharing praktikan membuka sesi diskusi dan memberikan kesempatan pada siswi untuk mengungkapkan perkembangan dan kesulitan yang dialami. Langkah selanjutnya yakni memindahkan pada situasi nyata dimana praktikan meminta siswi supaya berani untuk menerapkan perilaku baru yang telah dipelajari pada lingkungan sosialnya.

Setelah semua metode dilakukan, praktikan membagikan angket post-test pada keesokan harinya atau tepatnya pada hari jumat, untuk melihat bagaimana perbedaan siswi sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Usai penyebaran angket yang diisi oleh siswi maka, dapat diketahui hasil dari pre-test dan post-test. Hasil pre-test bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran siswi sebelum diberi perlakuan dengan teknik asertif training.

3. Hasil Perhitungan Pre-test Dan Post-test

a. Hasil Pre-test

Pre-test ini diberikan kepada siswa sebelum dikenai *treatment* atau perlakuan yang berguna untuk mengetahui gambaran awal siswa atas komunikasi interpersonal. Berikut ini hasil pre-test komunikasi interpersonal dengan 19 responden:

Tabel 11
Hasil Pre-test Komunikasi Interpersonal
Siswi Ma Al Amiriyyah

No	Responden	Umur	Total Skor	Kriteria
1	SHR	16	76,16	C
2	TA	16	81,98	B
3	CNT	16	76,74	B
4	ALW	17	79,07	B
5	NLU	17	77,91	B
6	AY	17	79,65	B
7	QM	16	81,40	B
8	CSY	17	80,23	B
9	AIY	16	81,98	B
10	SRH	16	73,84	C
11	ZKA	17	73,26	C
12	AKR	16	77,33	B
13	SLS	17	73,84	C
14	ETU	16	83,72	B
15	ANA	17	79,65	B
16	HYT	16	81,40	B
17	KHD	17	83,72	B
18	NDA	17	79,65	B
19	RHM	16	76,74	B
	Rata-Rata		78,86	

Dari hasil Pre-test pada tabel 11, sebelum dilakukannya *treatment* terdapat 4 siswi yang tergolong komunikasi interpersonalnya kurang baik, kemudian ada 15 siswi yang tergolong dalam kategori baik. Dengan perolehan jumlah rata-rata sebesar 78,86.

Untuk mengetahui jumlah skor dari setiap individu maka bisa menerapkan rumus sebagai berikut :

$$\text{Persentase (p)} = \frac{\text{jumlah skor perolehan}}{\text{jumlah skor maksimum}} \times 100 \%$$

$$\text{persentase (p)} = \frac{131}{172} \times 100 \%$$

$$\text{Persentase (p)} = 76,16 \text{ (kurang)}$$

Untuk mengetahui hasil pre-test terhadap suatu kriteria menggunakan tabel berikut :

Tabel 12
Kriteria Penilaian IKM

Rentang nilai	Nilai	Keterangan
25,00-64,99	D	Tidak Baik
65,00-76,60	C	Kurang Baik
76,61-88,30	B	Baik
88,31-100,00	A	Sangat Baik

*Data kategori mengikuti standar IKM

b. Hasil Post-test

Setelah siswi diberikan *treatment* dengan teknik *assertive training*, maka setelah itu perlu dilakukan post-test untuk mengetahui apakah komunikasi interpersonal pada siswi ada kenaikan atau tetap sama. Berikut ini hasil yang diperoleh dari Post-test :

Tabel 13
Hasil Post-test Komunikasi Interpersonal
Siswi MA Al Amiriyyah

No	Responden	Umur	Total Skor	Kriteria
1	SHR	16	95,93	A
2	TA	16	93,02	A
3	CNT	16	91,86	A
4	ALW	17	90,70	A
5	NLU	17	90,70	A
6	AY	17	93,02	A
7	QM	16	94,77	A
8	CSY	17	89,53	A
9	AIY	16	94,77	A
10	SRH	16	92,44	A
11	ZKA	17	89,53	A
12	AKR	16	92,44	A
13	SLS	17	88,95	A
14	ETU	16	94,19	A

15	ANA	17	84,88	A
16	HYT	16	92,44	A
17	KHD	17	87,21	B
18	NDA	17	93,02	A
19	RHM	16	90,70	A
	Rata-Rata		91,59	

Berdasarkan dari tabel 13, setelah diberikannya *treatment* dapat dilihat bahwa ada 18 siswi yang mendapatkan kategori sangat baik dan ada 1 siswi yang mendapatkan kategori baik, yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari teknik *assertive training* dengan jumlah rata-rata 91,59.

4. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test

Perbandingan pada nilai pre-test sebelum diberikan *treatment* dan nilai post-test sesudah diberikan treatment dapat dilihat dari tabel berikut ini :

Tabel 14

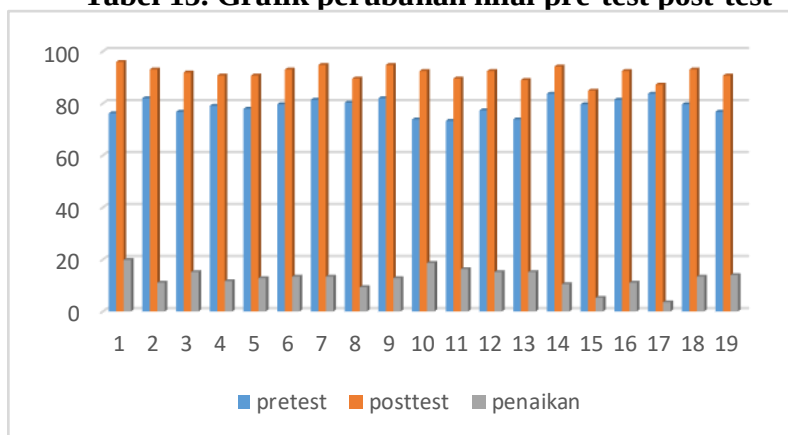
Hasil Perbandingan Nilai Pre-test dan Post-test

Komunikasi Interpersonal

No	Responden	Pre-test		Post-test		Perubahan
		skor	kriteria	skor	kriteria	
1	SHR	76,16	C	95,93	A	19,77
2	TA	81,98	B	93,02	A	11,05
3	CNT	76,74	B	91,86	A	15,12
4	ALW	79,07	B	90,70	A	11,63
5	NLU	77,91	B	90,70	A	12,79
6	AY	79,65	B	93,02	A	13,37
7	QM	81,40	B	94,77	A	13,37
8	CSY	80,23	B	89,53	A	9,30
9	AIY	81,98	B	94,77	A	12,79
10	SRH	73,84	C	92,44	A	18,60
11	ZKA	73,26	C	89,53	A	16,28
12	AKR	77,33	B	92,44	A	15,12
13	SLS	73,84	C	88,95	A	15,12
14	ETU	83,72	B	94,19	A	10,47
15	ANA	79,65	B	84,88	A	5,23
16	HYT	81,40	B	92,44	A	11,05
17	KHD	83,72	B	87,21	B	3,49
18	NDA	79,65	B	93,02	A	13,37
19	RHM	76,74	B	90,70	A	13,95
	rata-rata	78,86	B	91,59	A	12,73

Dari tabel 14 dapat diketahui pada hasil pre-test menunjukkan bahwa ada 4 siswi yang awalnya memiliki komunikasi interpersonal rendah dan ada 15 siswi yang memiliki komunikasi interpersonal baik. Setelah diberikan treatment dengan teknik *assertive training* mengalami kenaikan, yakni 18 siswi sudah tergolong dalam kategori sangat baik dan 1 siswi tergolong dalam kategori baik. Salah satu siswi berinisial SHR mendapatkan skor kenaikan yang sangat tinggi sebesar 19,77, sedangkan siswi berinisial KHD hanya mendapatkan skor kenaikan sebesar 3,49. SHR dapat memperoleh skor yang sangat tinggi karena mengikuti semua pelatihan dengan baik. Sebaliknya, skor kenaikan KHD hanya 3,49 karena KHD hanya mengikuti dua sesi pertemuan, yaitu sesi awal (pre-test) dan sesi ketiga (post-test), yang mengakibatkan KHD tidak bisa maksimal dalam mengikuti beberapa pelatihan yang diberikan oleh peneliti.

Tabel 15. Grafik perubahan nilai pre-test post-test



5. Uji Normalitas Gain (Uji N Gain)

Setelah memperoleh nilai pre-test dan post-test, peneliti menganalisis skor yang diperoleh dengan menggunakan uji normalitas gain. Uji ini bertujuan untuk menilai efektivitas perlakuan yang diberikan. Rumus yang digunakan untuk menghitung normalitas gain menurut Meltzer adalah sebagai berikut :

$$N \text{ Gain} = \frac{S_{post} - S_{pre}}{S_{maks} - S_{pre}}$$

Keterangan:

N Gain menyatakan nilai uji normalitas gain

S_{post} menyatakan skor pre-test

S_{pre} menyatakan skor post-test

S_{maks} menyatakan skor maksimal

Adapun kriteria keefektifan yang terinterpretasi dari nilai normalitas gain menurut Meltzer dapat dilihat pada Tabel berikut

Klasifikasi nilai normalitas gain

Nilai normalitas gain Kriteria

$0,70 \leq n \leq 1,00$ Tinggi

$0,30 \leq n < 0,70$ Sedang

$0,00 \leq n < 0,30$ Rendah

Sumber: (Oktavia et al., 2019)

Dalam analisis ini, juga dievaluasi nilai mean dari skor pre-test dan post-test. Berikut adalah rumus yang digunakan untuk menentukan nilai mean.

$$\text{Mean Skor Pretest} = \frac{\text{Jumlah seluruh nilai pretest}}{\text{Jumlah peserta pretest}}$$

$$\text{Mean Skor Posttest} = \frac{\text{Jumlah seluruh nilai posttest}}{\text{Jumlah peserta posttest}}$$

Selanjutnya, dihitung selisih dari mean pre-test dan post-test.

Tabel 16

Interpretasi Gain Score Ternormalisasi

Nilai gain ternormalisasi	Kriteria
$g \leq 0,3$	Rendah
$0,3 < g \leq 1,00$	Sedang
$0,70, g \leq 1,00$	Tinggi

Pada tabel 17 peneliti telah menyajikan hasil normalitas gain dari masing-masing siswa setelah mengikuti pre-test dan post-test

Tabel 17

Hasil perbandingan pre-test, post-test dan N Gain score

NO	PRE-TEST	POST-TEST	Post - pre	Skor ideal (100-pre)	N Gain Score	N Gain Score %
1	131	172	-41	-31	1,32	132,26
2	141	165	-24	-41	0,59	58,54
3	132	165	-33	-32	1,03	103,13
4	136	165	-29	-36	0,81	80,56
5	134	165	-31	-34	0,91	91,18

6	137	165	-28	-37	0,76	75,68
7	140	169	-29	-40	0,73	72,5
8	138	164	-26	-38	0,68	68,42
9	141	155	-14	-41	0,34	34,15
10	127	155	-28	-27	1,04	103,7
11	126	162	-36	-26	1,38	138,46
12	133	160	-27	-33	0,82	81,82
13	127	160	-33	-27	1,22	122,22
14	144	172	-28	-44	0,64	63,64
15	137	156	-19	-37	0,51	51,35
16	140	157	-17	-40	0,43	42,5
17	144	157	-13	-44	0,3	29,55
18	137	157	-20	-37	0,54	54,05
19	132	172	-40	-32	1,25	125
Mean	136	163	- 27,16	-35,63	0,8	80,46

Tabel 18
Data hasil uji N Gain pre-test post-test
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
NGain	19	30	138	80,46	33,051
Valid N (listwise)	19				

Data dalam tabel 18 menunjukkan bahwa hasil perhitungan uji N Gain score menunjukkan nilai rata-rata N-Gain sebesar 0,80, yang menunjukkan kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswi kelas XI Agama di MA Al-Amiriyyah.

6. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan untuk menilai apakah data yang diperoleh memiliki distribusi normal. Pengujian normalitas biasanya dilakukan menggunakan rumus

Kolmogorov-Smirnov. Kriteria untuk pengambilan keputusan didasarkan pada taraf signifikansi *Sig (2-tailed)* $> 0,05$, maka residual dianggap memiliki distribusi normal. Sebaliknya *Sig (2-tailed)* $< 0,05$, maka residual dianggap tidak memiliki distribusi normal.

Hipotesis dalam Uji Normalitas Regresi

H_0 : Residual berdistribusi normal

H_1 : Residual tidak berdistribusi normal

Tabel 19

Output Uji Normalitas Tests of Normality

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
preeks	0,124	19	,200*	0,952	19	0,419
posteks	0,157	19	,200*	0,910	19	0,074
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Pada tabel 19 diketahui bahwa nilai signifikasi pada Pre-test sebesar 0,419, Sedangkan data Post-test menunjukkan nilai signifikan 0,074, dari kedua data tersebut dapat diketahui bahwa nilai Pre-test dan Post-test lebih besar dari 0,05 ($0,419 > 0,05$ / $0,074 > 0,05$). Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua data tersebut berdistribusi secara normal.

b. Uji homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menentukan apakah varians dari beberapa kelompok data adalah sama. Uji ini penting dalam analisis statistik karena banyak metode statistik, seperti ANOVA (Analisis Varian), mengasumsikan bahwa varians dari kelompok data yang dibandingkan harus homogen atau seragam. Dengan kata lain, uji homogenitas memeriksa kesetaraan varians di antara kelompok-kelompok yang akan dibandingkan untuk memastikan bahwa asumsi-asumsi statistik tersebut terpenuhi. Hasil dari pengujian sebagai berikut:

Tabel 20

Tests of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil	Based on Mean	0,113	1	36	0,738

Uji homogenitas yang telah dilakukan menggunakan SPSS versi 27.0 menghasilkan nilai signifikansi (sig.) sebesar 0,738. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai sig. 0,738 lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa varians antara hasil pre-test dan post-test adalah sama atau homogen.

c. Uji Paired Sample T-Test

Perhitungan uji-t dalam penelitian ini menggunakan SPSS 27.0. uji ini digunakan untuk menguji rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan apakah ada pengaruh yang signifikan atau tidak.

Tabel 21

Uji Paired Sample T Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	preeks - posteks	- 27,158	7,932	1,820	- 30,981	- 23,335	-14,924	18	0,001

Berdasarkan analisa uji-t terhadap teknik *assertive training* untuk peningkatan keterampilan interpersonal pada siswi MA Al-Amiriyah menunjukkan sig. (2-tailed) sebesar 0,001 maka sig. (2-tailed) < 0,05 maka dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian ini H_a diterima, yaitu teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswi MA Al-Amiriyah kelas XI Agama 3.

7. Hasil Uji Analisis Data Deskriptif

Analisis data deskriptif bertujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan data penelitian secara rinci. Proses ini mencakup penghitungan berbagai statistik dasar seperti jumlah data, nilai maksimum, nilai minimum, dan rata-rata dari hasil pre-test dan post-test siswi MA Al Amiriyyah. Dengan menggunakan software SPSS versi 27.0 for Windows, peneliti dapat memperoleh gambaran yang jelas mengenai distribusi dan kecenderungan data. Adapun hasil analisis data deskriptif yang diperoleh melalui SPSS 27.0 adalah sebagai berikut:

Tabel 22
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
preeks	19	126	144	135,63	5,51
posteks	19	155	172	162,79	5,789
Valid N (listwise)	19				

Dari Tabel 22, dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata komunikasi interpersonal siswi sebelum diberikan perlakuan (pre-test) adalah 135,63. Setelah diberikan perlakuan (post-test), terjadi peningkatan pada komunikasi interpersonal siswi dengan nilai rata-rata meningkat menjadi 162,79. Hal ini menunjukkan adanya perbaikan signifikan dalam keterampilan komunikasi interpersonal siswi setelah mengikuti perlakuan yang diberikan. Melalui analisis deskriptif ini, peneliti dapat memahami karakteristik dasar data dan mengidentifikasi pola atau kecenderungan yang mungkin ada. Informasi ini sangat berguna untuk interpretasi hasil penelitian dan untuk langkah analisis lanjutan.

BAB V PEMBAHASAN

1. Analisis efektivitas Pre-Test dan Post-Test terapi *assertive training* dalam meningkatkan komunikasi interpersonal pada siswi tahfidz MA Al-Amiriyyah

Hasil dari analisis pre-test dengan menggunakan kategori standar IKM yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *treatment*, terdapat 4 siswi yang tergolong memiliki komunikasi interpersonal yang kurang baik, sementara 15 siswi lainnya tergolong dalam kategori baik, dengan rata-rata skor sebesar 78,86. Berdasarkan hasil wawancara pada salah satu siswi kelas XI Agama 3 MA Al Amiriyyah, beberapa dari mereka masih kurang PD untuk berinteraksi dengan teman sekelas, takut tidak akan diterima, dan hal itu membuat mereka takut untuk bertanya di depan kelas serta khawatir akan diejek. Dan ketika mempunyai masalah, takut untuk bercerita pada teman sekelas, takut mengungkapkan perasaan, akhirnya lebih memilih menyendiri (menghafal al quran)”.

Rendahnya komunikasi interpersonal sangat berdampak pada proses belajar siswa, di mana siswa yang kurang berkomunikasi akan mengalami kesulitan dalam menyampaikan keinginan mereka. Bahkan ketika ingin bertanya, mereka merasa malu dan tidak percaya diri. Selaras dengan penelitian (Yahya & Artikel, 2020), siswa yang memiliki komunikasi interpersonal rendah, akan sulit untuk menyesuaikan diri di lingkungannya dan akan menyebabkan keterhambatan dalam pemenuhan tugas perkembangan sosial anak.

Selaras juga dengan Penelitian yang dilakukan oleh (Smith, J., & Jones, 2021) menyatakan bahwa rendahnya kemampuan komunikasi interpersonal pada siswi dapat secara negatif mempengaruhi pencapaian akademis mereka. Peneliti menemukan bahwa siswi yang kurang mampu dalam berinteraksi secara efektif dengan teman sekelas dan guru, cenderung mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran dan berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang baik adalah faktor kunci dalam mendukung proses belajar siswi di sekolah.

Untuk mengatasi permasalahan komunikasi interpersonal, siswa perlu diberikan terapi dengan teknik *assertive training*. Menurut Devito (1997), seseorang dikatakan memiliki komunikasi interpersonal yang efektif jika memiliki lima aspek komunikasi interpersonal, yakni keterbukaan, empati, kesamaan, sikap positif, dan dukungan. Dari hasil penelitian yang difokuskan pada penerapan teknik *assertive training* dalam tiga sesi untuk meningkatkan keterampilan komunikasi

interpersonal siswa, terbukti bahwa komunikasi interpersonal siswa telah mengalami peningkatan yang sangat signifikan.

Pada pertemuan pertama, siswa umumnya masih merasa canggung dan tidak terlalu aktif dalam berkomunikasi. Mereka mungkin lebih tertutup dan kurang percaya diri dalam berinteraksi dengan teman sekelas dan fasilitator. Siswa sering kali duduk di kursi mereka dengan perasaan malu atau ragu-ragu untuk berpartisipasi dalam diskusi kelas.

Pada pertemuan kedua, setelah diberikan pelatihan awal tentang teknik *assertive training*, siswa mulai menunjukkan perubahan dalam perilaku komunikasi mereka. Mereka mungkin mulai lebih aktif dalam berdiskusi kelompok dan lebih berani untuk menyampaikan pendapat atau pertanyaan di depan kelas. Siswa juga mungkin mulai menggunakan teknik-teknik baru yang mereka pelajari untuk meningkatkan keterampilan komunikasi mereka.

Pada pertemuan ketiga, dinamika komunikasi interpersonal siswa semakin berkembang. Mereka mungkin sudah terlihat lebih nyaman dan percaya diri dalam berinteraksi dengan teman sekelas. Siswa dapat lebih aktif dalam berbagi pengalaman atau cerita mereka, serta lebih terbuka terhadap masukan dan umpan balik dari fasilitator dan rekan-rekan mereka. Mereka mungkin juga menunjukkan kemajuan dalam mengelola konflik atau situasi sosial yang kompleks.

Dengan demikian, dari pertemuan pertama hingga ketiga, terlihat perubahan yang signifikan dalam komunikasi interpersonal siswa. Mereka mengalami transformasi dari sikap yang awalnya lebih tertutup dan ragu-ragu menjadi lebih terbuka, percaya diri, dan efektif dalam berinteraksi. Hal ini menunjukkan efektivitas dari penerapan teknik *assertive training* dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa secara bertahap.

Efektivitas teknik *assertive training* dalam meningkatkan komunikasi interpersonal dapat dinilai melalui analisis data yang membandingkan nilai angket pre-test-post-test. Berdasarkan hasil analisis deskriptif statistik, sebelum diberikan perlakuan (pre-test), nilai rata-rata komunikasi interpersonal siswi tercatat sebesar 135,63. Namun, setelah diberikan perlakuan (post-test), terjadi peningkatan yang signifikan dalam komunikasi interpersonal siswi, dengan nilai rata-rata meningkat menjadi 162,79. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *assertive training* efektif dalam memperbaiki kemampuan siswi dalam berkomunikasi secara lebih efektif dan asertif.

Berikut ini peneliti akan memaparkan beberapa perhitungan presentase, uji normalitas, uji t dan nilai rata-rata untuk mengetahui pengaruh dari penerapan teknik *assertive training* terhadap komunikasi interpersonal siswi. Hasil uji normalitas berdasarkan perhitungan

menggunakan SPSS versi 27.0. Menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada Pre-test sebesar 0,419, Sedangkan data Post-test menunjukkan nilai signifikan 0,074, dari kedua data tersebut dapat diketahui bahwa nilai Pre-test dan Post-test lebih besar dari 0,05 ($0,419 > 0,05$ / $0,074 > 0,05$). Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua data tersebut berdistribusi secara normal.

Uji Paired Sampel T-test digunakan untuk menguji rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan apakah ada pengaruh yang signifikan atau tidak. Berdasarkan analisa uji-t terhadap teknik *assertive training* untuk peningkatan keterampilan interpersonal pada siswi MA Al Amiriyah menunjukkan sig. (2-tailed) sebesar 0,001 maka sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian ini H_a diterima, yaitu teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswi MA Al Amiriyah kelas XI Agama 3.

Berdasarkan hasil perhitungan uji N-gain score, menunjukkan bahwa nilai rata-rata mendapatkan 80,46 yang termasuk dalam kategori cukup efektif. Dengan nilai minimal N gain score $g \leq 0,3$ dan nilai maksimal N gain score $\leq 1,00$. Maka Dari keputusan tersebut dapat dikatakan bahwa teknik *assertive training* efektif untuk peningkatan komunikasi interpersonal siswi.

Diperkuat dari temuan penelitian terdahulu, seperti hasil penelitian dari Riska Aprilia Nur Afni, Husnul Madihah, Didi Susanto dari Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, dengan judul Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Assertive training*. Mendapatkan hasil bahwa kemampuan komunikasi interpersonal pada 8 siswa sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* yang awalnya 51% meningkat menjadi 73%, Perbedaan perubahan dari kriteria rendah menjadi kriteria tinggi, yaitu dari 51% menjadi 73%, menunjukkan peningkatan sebesar 22%. Yang menunjukkan bahwa teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa.

Kemudian diperkuat lagi dari hasil penelitian Wika Christian Pasaribu, Yasmansya, Shinta Mayasari dari Universitas Lampung (UNILA). Berjudul Peningkatan Komunikasi Interpersonal Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Assertive training*. Sebelum diberikan perlakuan, siswa menunjukkan kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah, seperti yang ditunjukkan oleh sikap dan hasil pre-test mereka. Setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *assertive training*, kemampuan komunikasi interpersonal mereka meningkat, yang terlihat dari

perubahan sikap dan perilaku serta nilai post-test konseli. Berdasarkan hasil penelitian, nilai Z hitung adalah -1,755 dengan taraf signifikansi 5% (α 0,05) dan nilai Z tabel adalah 1,645. Karena nilai Z hitung < Z tabel ($-1,755 < 1,645$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat perbedaan komunikasi interpersonal siswa sebelum dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *assertive training*. Jadi, konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa.

Selain itu dari pengamatan dan observasi yang dilakukan peneliti, setelah siswi diberikan perlakuan teknik *assertive training*, siswi menjadi lebih mampu dan terampil untuk bergaul dengan teman sebayanya. Adapun contoh dari pengamatan tersebut siswi yang dulunya kurang mampu berbaur dengan teman-temannya saat sekarang sudah mulai bisa berbaur dengan baik, siswi yang dulu malu untuk bertanya didepan kelas, sekarang sudah berani mengajukan pertanyaan, siswi yang dulu takut untuk bercerita pada teman sekelas, takut mengungkapkan perasaan, sekarang sudah mulai mau untuk bercerita dengan teman-temannya. Untuk memperkuat observasi tadi, peneliti melakukan wawancara terhadap 5 orang siswi. Dari wawancara tersebut, salah satu siswi mengatakan bahwa “saya merasa komunikasi interpersonal saya semakin baik dengan teknik yang diberikan oleh praktikan, serta saya juga lebih merasa percaya diri ketika berbicara didepan atau berhadapan dengan orang lain.

Sesuai dengan teori (Khotif & Astuti, 2019), Melalui komunikasi interpersonal, seseorang dapat memahami dirinya sendiri dan orang lain, menjalin hubungan yang lebih bermakna atau persahabatan, membantu menyelesaikan masalah yang dialami orang lain, serta dapat mengubah nilai-nilai dan sikap hidup orang lain

Menurut joyce (Ratnasari & Arifin, 2021) *Assertive training* adalah serangkaian prosedur terapi perilaku yang bertujuan untuk memudahkan individu dalam mengekspresikan perasaan yang masuk akal, termasuk rasa benci atau dendam, serta persetujuannya. Teknik ini juga dikenal sebagai latihan asertif, yang bertujuan untuk melatih keberanian individu dalam mengekspresikan perilaku yang diinginkan. Terbukti pada penelitian ini teknik *assertive training* membantu siswi untuk meningkatkan komunikasi interpersonalnya.

Manfaat dari teknik *assertive training* yaitu individu dapat menegakkan haknya tanpa menyakiti atau merugikan orang lain, serta dapat memenuhi kebutuhan mereka dengan cara yang memuaskan dan tidak melukai hati orang lain. Hal ini memungkinkan individu untuk memperoleh penghargaan diri dan kehormatan. Individu yang asertif juga akan mengalami keuntungan psikologis, seperti penyesuaian diri

yang baik terhadap masalah dan kemampuan untuk membangun hubungan interpersonal yang positif.

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, penelitian ini memiliki batasan masalah yang ditetapkan agar tidak terjadi kesalahan dalam interpretasi hasil. Oleh karena itu, peneliti memfokuskan penelitian pada judul yang telah ditetapkan yaitu : Penerapan Teknik *Assertive training* Untuk Peningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswi Tahfidz Ma Al-Amiriyyah

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini menganalisis hasil pre-test dan post-test untuk menentukan efektivitas pelatihan asertif dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal di kalangan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pelatihan, 4 siswa memiliki komunikasi interpersonal yang buruk, sementara 11 siswa memiliki komunikasi yang baik, dengan skor rata-rata sebesar 78,86. Setelah pelatihan, terjadi peningkatan signifikan dalam keterampilan komunikasi interpersonal.

Penelitian ini juga menemukan bahwa komunikasi interpersonal yang buruk berdampak negatif pada proses pembelajaran, yang menyebabkan penurunan motivasi dan partisipasi dalam diskusi kelas. Untuk mengatasi masalah ini, penelitian ini merekomendasikan penggunaan teknik pelatihan asertif. Menurut Devito (1997), individu dengan keterampilan komunikasi interpersonal yang kuat lebih cenderung terlibat dalam diskusi kelas dan berpartisipasi lebih aktif. Penelitian ini menemukan bahwa pelatihan asertif meningkatkan keterampilan komunikasi dalam tiga cara: meningkatkan partisipasi, meningkatkan keterlibatan, dan meningkatkan kepercayaan diri.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pelatihan asertif meningkatkan keterampilan komunikasi pada siswa, sehingga menghasilkan komunikasi yang lebih baik dan meningkatkan rasa percaya diri. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pelatihan asertif efektif dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal di antara siswa.

B. Keterbatasan Penelitian

1. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah kurangnya waktu penelitian, pada saat melakukan penelitian peneliti hanya mendapat waktu 50 menit setiap pertemuannya dikarenakan pihak sekolah akan melangsungkan ujian kenaikan kelas.
2. Keterbatasan lain adalah peneliti tidak bisa mengumpulkan seluruh siswi yang terhitung dalam subjek penelitian dikarenakan banyak siswi yang sakit, yang menyebabkan mereka tidak bisa mengikuti proses konseling dengan teknik *assertive training* untuk peningkatan komunikasi interpersonal.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian mengenai Penerapan Teknik *Assertive training* untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal pada siswi, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi lembaga yang menjadi objek penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi lembaga yang diteliti dalam menangani masalah komunikasi interpersonal siswi. Guru Bimbingan Konseling (BK) dapat menerapkan teknik *assertive training* sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswi.

2. Bagi siswi

Saran diberikan kepada siswi untuk lebih menyadari pentingnya memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang efektif. Jika siswi merasa memiliki kendala dalam komunikasi interpersonal, disarankan untuk berkonsultasi dengan guru BK untuk mendapatkan bantuan dan dukungan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- Disarankan agar peneliti mengatur waktu penelitian dengan pihak sekolah sebelum periode ujian atau mencari periode lain yang tidak berbenturan dengan jadwal ujian. Hal ini akan memberikan waktu yang cukup untuk melaksanakan setiap sesi pelatihan secara lebih mendalam dan menyeluruh.
- Disarankan membuat jadwal alternatif untuk sesi konseling sehingga siswa yang absen karena sakit dapat mengikuti sesi di waktu lain.
- Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian yang lebih mendalam. Penelitian masa depan dapat memperluas cakupan dengan menggunakan metode, jumlah sampel, objek penelitian, atau sumber data yang berbeda untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang topik ini

DAFTAR PUSTAKA

- Agama, I., Negeri, I., Tinggi, S., Syariah, I., & Asy, F. (2019). Analisis Kritis Undang-Undang Sisdiknas Nomor 20 Tahun 2003 Matlani Aan Yusuf Khunaifi Pendahuluan Semakin majunya perkembangan zaman telah merubah pola hidup. 13, 81–102.
- Anggraini, C., Ritonga, D. H., Kristina, L., & Syam, M. (2022). Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Multi Disiplin Dehasen (Mude)*, 1(3), 337–342.
- Bakhtiar, Hasbahuddin Aztri, Fithrayani, M. I. (2019). *Assertive training* Untuk Mengurangi Kecenderungan Pergaulan Bebas. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, 1(2), 94–101.
- Barida, M. (2016). Modul *Assertiveness Training* Untuk Meningkatkan Komunikasi Asertif. In *K-Media* (Issue 9). [http://eprints.uad.ac.id/16839/1/Modul Assertiveness Training_Muya Barida.pdf](http://eprints.uad.ac.id/16839/1/Modul_Assertiveness_Training_Muya_Barida.pdf)
- Ekasari, M. F. (2022). *Latihan Keterampilan Hidup Bagi Remaja*. Wineka Media.
- Fajriani, A. F., Sinring, A., Latif, S., & Bullying, K. (2023). Self-Disclosure Korban Bullying dan Penanganannya : Studi Kasus pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Gowa. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies* 1., 3(2), 315–322.
- Faradita, R. M., Elita, Y., & Sinthia, R. (2018). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive training* Terhadap Kemampuan Asertivitas Siswa Smpn Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 49–57. <https://doi.org/10.33369/consilia.1.2.49-57>
- Fatmawati, D. S., Bimbingan dan Konseling, fFakultas Ilmu Pendidikan E. : (devifatmawati2@mhs.unesa.ac.id., Pratiwi, T. I., Bimbingan dan konseling, F. I. P. E. : (titinindahpratiwi@unesa.ac.id., & Abstrak. (2020). Penerapan Konseling Kelompok Latihan Asertif Pada Siswa Korban Bullying Di Smpn 34 Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 476–483.
- Habibah, S. L., & Wirastania, A. (2020). Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Di Sekolah. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY*, 429–436.
- Harapan, E., Ahmad, S., & MM, D. (2022). *Komunikasi antar pribadi: Perilaku insani dalam organisasi pendidikan*. PT. Raja Grafindo Persada-Rajawali Pers.
- Hartono, M. S. (2015). *Psikologi konseling*. Kencana.

Huffner., B. &. (2002). *Burgon*.

Jazilurrahman, J., Widat, F., Widat, F., Tohet, M., Tohet, M., Murniati, M., Murniati, M., Nafi'ah, T., & Nafi'ah, T. (2022). Implementasi Metode Bercerita dalam Meningkatkan Kecerdasan Interpersonal Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3291–3299. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2095>

Kamil, B., Monica, M. A., & Maghrobi, A. B. (2018). Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP dengan Menggunakan Teknik *Assertive training*. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 5(1), 23. <https://doi.org/10.24042/kons.v5i1.2663>

Khawakib, J. (2019). *Mengatasi Perilaku Terisolir Siswa Menggunakan Konseling Behaviour Teknik Assertive training Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Bangorejo Banyuwang*. 8(2), 91–100.

Khotif, M., & Astuti, I. (2019). *Analisis Keterampilan Komunikasi Interpersonal Pada*. 1–8.

Kusumawati, E. (2020). Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk. *Jurnal Ilmiah Mitra Swara Ganesha*, 7(2), 13–20.

Lisinus Ginting, R., & Indah Sari Nasution, M. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Analisis Transaksional Terhadap Interaksi Sosial Siswa Dengan Teman Sebayanya. *SEJ (School Education Journal)*4, 9(4), 326–335.

Marheni, A. K. . (2019). Komunikasi interpersonal dalam pernikahan. *Counsecling and Personal Development*, 1(1), 11.

Muyas.sarah@gmail.com, (2020). Komunikasi Islam: Konsep Dasar Dan Pinsip-Prinsipnya Hanifah. *Malaysian Palm Oil Council (MPOC)*, 21(1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203%0Ahttp://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/>

Nurul Rahmi. (2016). Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Assertive training* Untuk Meningkatkan Kompetensi Interpersonal Siswa Kelas X Sma Negeri 2 Kandangan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 1–14. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk%0abimbingan>

Oktapiani, E. (2020). Penerapan Teknik *Assertive training* Dalam Meningkatkan Self Confidence Peserta Didik MTs. *Quanta*, 4(1), 44–51. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>

- Oktavia, M., Prasasty, A. T., & Isroyati. (2019). Uji Normalitas Gain untuk Pemantapan dan Modul dengan One Group Pre and Post Test. *Simposium Nasional Ilmiah Dengan Tema: (Peningkatan Kualitas Publikasi Ilmiah Melalui Hasil Riset Dan Pengabdian Kepada Masyarakat)*, November, 596–601. <https://doi.org/10.30998/simponi.v0i0.439>
- Pasaribu, W. C., & Mayasari, S. (2018). *Peningkatan Komunikasi Interpersonal Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Teknik Assertive training The*.
- Perdana, K. E. (2021). Volume 5 . issue 1 . 2021. *Analisa Model Komunikasi Lasswell Pada Halaman “@Aswaja_Sunda” Dalam Mempertahankan Ajaran Islam Ahlussunnah Wal Jamaah Di Media Instagram*, 5(1).
- Prof. Dr. H.M. Sidik Priadana, MS Denok Sunarsi, S.Pd., M. M. Ch. (2021). *metode penelitian kuantitatif*.
- Putra, H. R. (2019). Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Terhadap Mahasiswa STAI Ar-Ridho Bagansiapiapi dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Prodi Komunikasi Dan Penyairan Islam*, 10(1), 14–32.
- Putri, S. D., Sukma, D., & Padang, U. N. (2023). *Group Guidance Services Uses Assertive training Techniques To Improve Students ’ Interpersonal*. 2(11), 3441–3452.
- Rahardjo, S., & Gudnanto, S. P. (2022). *Pemahaman Individu teknik nontes*. Prenada Media.
- Rahmi, S. (2021). *Komunikasi interpersonal dan hubungannya dalam konseling*. Syiah Kuala University Press.
- Ramadhan, A.-N. P., Fauzi, T., & Arizona, A. (2022). Pengaruh Teknik *Assertive training* terhadap Rasa Percaya Diri Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 479–484. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.308>
- Ratnasari, S., & Arifin, A. A. (2021). Teknik *Assertive training* Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa. *Konseling: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 49–55. <https://doi.org/10.31960/konseling.v2i2.802>
- Rizkidawati, W. (2021). Nusantara : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial *Assertive training* Terhadap Kompetensi Interpersonal. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 8(1), 97–102.

- Sari, Sudirman, A., Windiarti, Mustafa, & Rahman, (2022). *Komunikasi Bisnis* (R. (2022)).
- Sarimadana, D., Sutja, A., & Yaksa, R. A. (2022). Penerapan Teknik *Assertive training* untuk Meningkatkan Kemampuan Mengungkapkan Pendapat Siswa dalam Layanan Konseling Kelompok pada Kelas XI di SMA Negeri 3 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 6456–6462.
- Septiani¹, D., Zain², S. S., Rogamelia³, R., Pgri, ¹²³stkip, & Lampung, B. (2023). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling STKIP PGRI Bandar Lampung*. <http://eskrispi.stkippgribl.ac.id/>
- Setiani, E. N., Khoiriyah, L., & Istiqomah, L. N. (2022). Layanan Konseling Kelompok Teknik Behavioristik pada Korban *Maltreatment* Menggunakan *Assertive training*. *Proceding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 2, 120–129. <http://conference.uin-suka.ac.id/index.php/icigch><http://conference.uin-suka.ac.id/index.php/article/view/123>
- Smith, J., & Jones, M. (2021). Hubungan Interpersonal dalam Pendidikan: Dari Teori ke Praktik. Routledge. *Hubungan Interpersonal Dalam Pendidikan: Dari Teori Ke Praktik*. Routledge.
- Tondok, M. S., Monica, A., Angelina, Viotiski, E. N., Hartono, J., Anggraeni, M., Vimala, R., & Kinanti, A. D. P. (2022). Komunikasi Asertif Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Pada Komunitas Arsa Surabaya. *PEDULI: Jurnal Ilmiah Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(2), 89–97. <http://peduli.wisnuwardhana.ac.id/index.php/peduli/index>
- Ummah, N., Handayani, A., & ... (2022). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas XII SMAN 1 Juwana. *Jurnal ...*, 4, 1707–1715. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/4461%0Ahttps://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/download/4461/30>
- Widiawati, M. (2019). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas X IPS. 2 SMA Negeri 3 Cikarang Utara Tahun Pelajaran 2018-2019. *Jurnal Keguruan UNISA Kuningan*, 1(1), 36–43.
- Yahya, V. E., & Artikel, S. (2020). *Peningkatkan Komunikasi Antar Pribadi Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Bermain Peran* Info Artikel. 3(1).

1. Surat Pengantar Penelitian



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

Nomor : 51.2.12/007.32/ UIMSya/FDKI/C.3/II/2024

Lamp. : -

Hal : PENGANTAR PENELITIAN

Kepada Yang Terhormat:
Kepala MA Al-Amiriyah
di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSya) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami:

Nama : SILVI SYAHADATI
NIM : 2012211042
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Aimas, Sorong, Papua Barat
HP : 082141426706

Untuk dapat diterima/melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Tbu pimpin, dalam rangka penyelesaian program skripsi.

Adapun judul penelitiannya adalah:

"Penerapan Teknik Assertive Training Untuk Peningkatan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa Tahfidz MA Al-Amiriyah"

Atas perkenan dan kerja samanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Blokagung, 22 Februari 2024

Dekan

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIPY. 3150128107201

2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



المدرسة العالية الاميرية البلاغي

MADRASAH ALIYAH AL AMIRIYYAH

BLOKAGUNG TEGALSARI BANYUWANGI JAWA TIMUR

e-mail : ma.alamiriyah@gmail.com

website : www.blokagung.net

Alamat : Jl. PP Darussalam Blokagung Karangdoro Tegalsari Kode Pos 68491 Banyuwangi Telp. 0333-845973

SURAT KETERANGAN

Nomor : 51.2.09/491/MAA/SKet.09/VI/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Madrasah Aliyah Al Amiriyah Blokagung Tegalsari Banyuwangi menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : **SILVI SYAHADATI**
Tempat Tanggal Lahir : Banyuwangi, 08 September 2002
Status : MAHASISWA
NIM : 2012211042
Program Studi : Dakwah dan Komunikasi Islam
Lembaga : Universitas KH. Mukhtar Syafaat

Yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan Kegiatan Penelitian, di Madrasah Aliyah Al Amiriyah Blokagung Tegalsari Banyuwangi.

Tanggal Penelitian : 09 Maret - 15 Maret 2024
Judul Penelitian : **Penerapan Teknik Assertive Training Untuk Peningkatan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa Tahfidz MA Al Amiriyah**

Penelitian tersebut berlangsung baik dan tidak mengganggu pelaksanaan proses belajar mengajar di Madrasah kami.

Demikian surat keterangan Penelitian ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Banyuwangi, 01 Juni 2024
Kepala Madrasah

ABMAD FAUZAN, S.Pd.I, S.Pd.
NIPY : 31209990120039

3. Pernyataan Keaslian Tulisan

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Silvi Syahadati

Nim : 2012211042

Program : Sarjana (S1)

Fakultas / Prodi: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam, Bimbingan
Konseling Islam, Universitas KH. Mukhtar Syafa'at

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul :

“Penerapan Teknik *Assertive training* Untuk Peningkatan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswi Tahfidz Ma Al-Amiriyah” secara keseluruhan adalah penelitian atau karya.seni sendiri kecuali bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi,
Saya yang menyatakan



Silvi Syahadati
NIM : 2012211042

4. Hasil Cek Plagiasime



5. Hasil Perhitungan data
a. Tabulasi Data Penelitian Pretest

Pretest

NO	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	Jumlah		
1	sheril	2	4	4	3	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	1	3	4	4	2	1	2	2	2	4	2	3	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	115		
2	tia	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	112		
3	cantika	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	118		
4	alwa	3	4	3	2	2	3	2	3	3	2	3	4	2	3	2	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	120		
5	nailul	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	4	3	4	2	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1			1	1	1	1	2	2	93	
6	ayu	4	2	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	4	2	3	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	105		
7	qumi	3	3	4	2	3	2	2	3	4	2	2	3	3	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	104	
8	cesya	3	3	3	2	2	4	2	3	4	2	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	118	
9	aisyiri	3	3	2	2	2	3	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	104	
10	sarah	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	4	4	1	2	1	1	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	1	1	1	123	
11	zakia	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	4	4	3	3	1	4	1	108	
12	alkrima	3	4	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	1	1	1	1	1	1	1	116	
13	salsa	3	3	2	2	2	4	2	2	3	2	2	4	3	2	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	121
14	estu	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	4	4	4	2	2	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	117
15	anida	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	108	
16	hariyanti	3	4	4	2	4	3	2	4	4	2	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	116	
17	khilda	3	4	3	2	2	4	2	3	4	2	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	115	
18	nadia	3	3	3	2	3	4	2	4	3	2	4	3	4	4	2	4	1	4	4	3	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	113	
19	rahma	3	3	3	2	1	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	104	
		59	60	55	42	#	62	40	60	61	43	59	66	61	56	39	62	61	69	57	53	58	59	61	56	57	50	50	49	54	47	48	47	39	38	35	38	33	35	33	33	33	34	31	2130		

Posttest

NO	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	mlah	
1	sheril	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72		
2	tia	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72		
3	cantika	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72		
4	alwa	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72		
5	nailul	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72		
6	ayu	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72		
7	qumi	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72		
8	cesya	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	64	
9	aisyiri	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72		
10	sarah	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72		
11	zakia	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	62	
12	alkrima	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	69	
13	salsa	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	60		
14	estu	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72		
15	anida	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56		
16	hariyanti	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	57		
17	khilda	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	57		
18	nadia	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	57		
19	rahma	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72		
		76	75	76	76	76	70	70	70	69	70	70	70	70	75	71	71	71	76	72	76	73	72	73	76	75	75	76	75	76	74	76	76	76	76	6	76	5	4	75	5	75	75	5	5	174

b. Hasil Uji Data Dengan SPSS 27.0

Tabel 08
Hasil uji validitas angket komunikasi interpersonal

No	R hitung	R tabel	keterangan
1	-,501*	0,3882	valid
2	,703**	0,3882	valid
3	,781**	0,3882	valid
4	,822**	0,3882	valid
5	,808**	0,3882	valid
6	,831**	0,3882	valid
7	,914**	0,3882	valid
8	,893**	0,3882	valid
9	,926**	0,3882	valid
10	,942**	0,3882	valid
11	,951**	0,3882	valid
12	,980**	0,3882	valid
13	,979**	0,3882	valid
14	,976**	0,3882	valid
15	,975**	0,3882	valid
16	,989**	0,3882	valid
17	,990**	0,3882	valid
18	,983**	0,3882	valid
19	,989**	0,3882	valid
20	,984**	0,3882	valid
21	,990**	0,3882	valid
22	,986**	0,3882	valid
23	,988**	0,3882	valid
24	,988**	0,3882	valid
25	,979**	0,3882	valid
26	,993**	0,3882	valid
27	,983**	0,3882	valid
28	,994**	0,3882	valid
29	,983**	0,3882	valid
30	,995**	0,3882	valid
31	,998**	0,3882	valid
32	,990**	0,3882	valid
33	,997**	0,3882	valid

34	,992**	0,3882	valid
35	,993**	0,3882	valid
36	,993**	0,3882	valid
37	,996**	0,3882	valid
38	,997**	0,3882	valid
39	,998**	0,3882	valid
40	,995**	0,3882	valid
41	,996**	0,3882	valid
42	,995**	0,3882	valid
43	,996**	0,3882	valid

Tabel 09. Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,991	43

Tabel 11. Hasil Pretest Komunikasi Interpersonal

Siswi Ma Al Amiriyyah

No	Responden	Umur	Total Skor	Kriteria
1	SHR	16	76,16	C
2	TA	16	81,98	B
3	CNT	16	76,74	B
4	ALW	17	79,07	B
5	NLU	17	77,91	B
6	AY	17	79,65	B
7	QM	16	81,40	B
8	CSY	17	80,23	B
9	AIY	16	81,98	B
10	SRH	16	73,84	C
11	ZKA	17	73,26	C
12	AKR	16	77,33	B
13	SLS	17	73,84	C
14	ETU	16	83,72	B
15	ANA	17	79,65	B
16	HYT	16	81,40	B

17	KHD	17	83,72	B
18	NDA	17	79,65	B
19	RHM	16	76,74	B
	Rata-Rata		78,86	

**Tabel 13. Hasil PostTest Komunikasi Interpersonal
Siswi MA Al Amiriyyah**

No	Responden	Umur	Total Skor	Kriteria
1	SHR	16	95,93	A
2	TA	16	93,02	A
3	CNT	16	91,86	A
4	ALW	17	90,70	A
5	NLU	17	90,70	A
6	AY	17	93,02	A
7	QM	16	94,77	A
8	CSY	17	89,53	A
9	AIY	16	94,77	A
10	SRH	16	92,44	A
11	ZKA	17	89,53	A
12	AKR	16	92,44	A
13	SLS	17	88,95	A
14	ETU	16	94,19	A
15	ANA	17	84,88	A
16	HYT	16	92,44	A
17	KHD	17	87,21	B
18	NDA	17	93,02	A
19	RHM	16	90,70	A
	Rata-Rata		91,59	

**Tabel 14. Hasil Perbandingan Nilai Pretest dan Posttest
Komunikasi Interpersonal**

No	Responden	Pretest		Posttest		Perubahan
		skor	kriteria	skor	kriteria	
1	SHR	76,16	C	95,93	A	19,77
2	TA	81,98	B	93,02	A	11,05

3	CNT	76,74	B	91,86	A	15,12
4	ALW	79,07	B	90,70	A	11,63
5	NLU	77,91	B	90,70	A	12,79
6	AY	79,65	B	93,02	A	13,37
7	QM	81,40	B	94,77	A	13,37
8	CSY	80,23	B	89,53	A	9,30
9	AIY	81,98	B	94,77	A	12,79
10	SRH	73,84	C	92,44	A	18,60
11	ZKA	73,26	C	89,53	A	16,28
12	AKR	77,33	B	92,44	A	15,12
13	SLS	73,84	C	88,95	A	15,12
14	ETU	83,72	B	94,19	A	10,47
15	ANA	79,65	B	84,88	A	5,23
16	HYT	81,40	B	92,44	A	11,05
17	KHD	83,72	B	87,21	B	3,49
18	NDA	79,65	B	93,02	A	13,37
19	RHM	76,74	B	90,70	A	13,95
	rata-rata	78,86	B	91,59	A	12,73

Tabel 17. Hasil perbandingan pretest, posttest

dan N Gain score

NO	PRETES T	POSTTES T	Post - pre	Skor ideal (100- pre)	N Gain Scor e	N Gain Score %
1	131	172	-41	-31	1,32	132,26
2	141	165	-24	-41	0,59	58,54
3	132	165	-33	-32	1,03	103,13
4	136	165	-29	-36	0,81	80,56
5	134	165	-31	-34	0,91	91,18
6	137	165	-28	-37	0,76	75,68
7	140	169	-29	-40	0,73	72,5
8	138	164	-26	-38	0,68	68,42
9	141	155	-14	-41	0,34	34,15
10	127	155	-28	-27	1,04	103,7
11	126	162	-36	-26	1,38	138,46
12	133	160	-27	-33	0,82	81,82
13	127	160	-33	-27	1,22	122,22
14	144	172	-28	-44	0,64	63,64
15	137	156	-19	-37	0,51	51,35
16	140	157	-17	-40	0,43	42,5
17	144	157	-13	-44	0,3	29,55

18	137	157	-20	-37	0,54	54,05
19	132	172	-40	-32	1,25	125
Mean	136	163	-27,16	-35,63	0,8	80,46

Tabel 18. Data Hasil Uji N Gain Pretest Posttest

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
NGain	19	30	138	80,46	33,051
Valid N (listwise)	19				

Tabel 19. Ouput Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
preeks	0,124	19	,200*	0,952	19	0,419
posteks	0,157	19	,200*	0,910	19	0,074
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Tabel 20. Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil	Based on Mean	0,113	1	36	0,738

Tabel 21. Uji Paired Sample T Test

		Mean	Std.Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	preeks -		7,932	1,82	-31	-23,3		18	0,001
	posteks	-27,2					-15		

Tabel 22. Descriptive Statistic

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
preeks	19	126	144	135,63	5,51
posteks	19	155	172	162,79	5,789
Valid ^N (listwise)	19				

6. Angket/Kuesioner Penelitian

NO	PERTANYAAN	S	SS	TS	STS
1	Saya dengan senang hati memberikan saran kepada teman yang menghadapi kesulitan				
2	Saya merasa bahagia ketika teman ingin berbagi cerita dengan saya				
3	Saya aktif berdiskusi dengan teman untuk mencari solusi atas suatu masalah				
4	Saya lebih memilih untuk sendiri daripada berada dalam kerumunan teman				
5	Saya merasa sulit untuk membuka diri dan menceritakan pengalaman saya kepada teman-teman				
6	Ketika ada teman saya kelaparan dan kehabisan uang jajan, saya bersedia membantu teman saya				
7	Ketika saya mendengarkan cerita kesedihan orang lain, saya langsung merasa terhubung dengan pengalaman serupa.				
8	Saya peduli dengan mereka yang mengalami kesulitan				
9	Saya bisa dengan cepat menangkap perasaan teman saya, apakah dia sedang bersedih atau berbahagia				
10	Saat terjadi perdebatan dengan teman saya, saya berupaya untuk memahami persepektifnya dan cara dia melihat suatu hal				
11	Saya memberikan dukungan kepada teman yang mungkin mendapat nilai rendah dalam ujian				

12	Saya tidak bermusuhan dengan teman yang memiliki pendapat yang berbeda dengan saya				
13	Ketika teman sakit, saya selalu berinisiatif untuk menjenguknya				
14	Ketika ada teman yang dikucilkan dikelas saya ikut serta mengucilkannya				
15	Saya selalu menjauhi teman yang ingin bercerita				
16	Saya memberikan selamat kepada teman saya saat dia menang dalam perlombaan				
17	Saya memberikan dukungan kepada teman yang mungkin kalah dalam suatu perlombaan				
18	Saya menghargai masukan dari teman saya saat kami berdiskusi				
19	Saya sering mengingatkan teman saya jika di bolos sekolah				
20	Saya membantu teman saya menjelaskan sesuatu ketika diminta				
21	Saya menertawakan teman ketika mendapatkan nilai buruk				
22	Saya merasa senang ketika teman saya berhasil dalam suatu perlombaan				
23	Saya menjadi pendengar yang baik ketika ada teman yang ingin curhat				
24	Ketika ada teman yang gagap berbicara didepan, saya selalu menertawainya				
25	Saya berfikir bahwa semua orang jahat pada saya				
26	Ketika perbuatan saya dianggap salah, saya segera meminta masukan pada teman saya				
27	Saya berperasangka baik ketika teman tiba tiba baik kepada saya				

28	Saya menjaga perkataan saya, ketika berbicara dengan orang baru				
29	Saya merasakan kenyamanan bergaul dengan siapapun				
30	Saya menyampaikan rasa terimakasih kepada teman yang telah membantu saya				
31	Saya tidak mengandalkan teman untuk melakukan tugas kelompok yang diberikan oleh guru				
32	Saya tidak memaksa teman mendengarkan cerita saya				
33	Saya selalu bersikap baik dengan siapapun, walaupun tidak sebaliknya				
34	Saya selalu iri dengan pencapaian orang lain				
35	Saya berteman dengan siapapun secara wajar				
36	Saya aktif terlibat dalam kegiatan dikelas				
37	Saya termasuk orang yang cepat akrab dengan teman-teman lain				
38	Saya senang berbicara tentang pelajaran yang saya minati dengan teman-teman saya				
39	Ketika ada tugas kelompok, saya mengerjakannya bersama teman satu kelompok				
40	Saya hanya tertarik berteman dengan orang-orang yang cerdas				
41	Saya tidak oernah mengucapkan selamat atas kesuksesan orang lain karena saya pikir itu tidak memberikan manfaat yang nyata				
42	Saya tidak membedakan teman dalam mengerjakan tugas kelompok				
43	Saya menyelesaikan tugas kelompok sesuai dengan tugasnya				

7. Kisi-kisi Angket Kepercayaan Diri Sesudah Validitas

Variabel	Aspek	Indikator	No item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Komunikasi interpersonal	keterbukaan	a. Keinginan untuk secara terbuka menerima dan mengungkapkan pendapat serta gagasan yang dimiliki. b. Keterbukaan untuk memberikan respons yang jujur terhadap teman.	1,2,3	4,5	5
	Empati	a. Memahami perasaan yang dialami oleh teman. b. Berkomunikasi secara empatik dengan mendengarkan dan merasakan apa yang diceritakan dan dialami oleh teman.	6,7,8,9,10,11	12	7
	Dukungan	a. Keterbukaan untuk secara alami menciptakan suasana yang mendukung. b. Kemauan untuk mendengarkan pandangan yang berbeda.	13,16,17,18,19,20	14,15,	8
	Sikap Positif	a. Memiliki sikap menghargai terhadap orang lain.	22,23,26,27,28,29,30,32,33,	21,24,25	12

		b. Percaya pada orang lain.			
	Kesamaan	a. Menganggap diri sejajar dengan orang lain. b. Menyadari perbedaan kepentingan. c. Menghargai keberadaan orang lain.	35,36,37,38,39,40,42,43,	31,34,41	11
		Jumlah	32	11	43

8. Kartu bimbingan



INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM IAIDA

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
TERAKREDITASI
BLOKAGUNG - BANYUWANGI

Alamat : Pon. Pes. Darussalam Blokagung 02/IV Karangdoro Tegalsari Banyuwangi Jawa Timur - 68491 Telp. (0333) 847459, Fax. (0333) 846221, Hp: 085250405333, Website: www.iaida.ac.id-Email: iaidablokagung@gmail.com

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : SILVI SYAHADATI
NIM : 2012211042
Program Studi : BIMBINGAN DAN KOMUNIKASI ISLAM
Judul Skripsi : PENERAPAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING
UNTUK PENINGKATAN KETERAMPILAN
KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWI TAHFIDZ
MA-AL-AMIRIYYAH
Pembimbing : Indikatal Anshah, S.Sos., M.A.

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	Pengajuan Judul	14-11-23	<i>[Signature]</i>
2	Latar Belakang	21-11-23	<i>[Signature]</i>
3	Kajian Teori	29-11-23	<i>[Signature]</i>
4	Penelitian Terdahulu	5-12-23	<i>[Signature]</i>
5	Kecernambungan antar Paragraf	12-12-23	<i>[Signature]</i>
6	Validasi Data	20-05-24	<i>[Signature]</i>
7	Responden Lapangan (Kejelasan)	28-05-24	<i>[Signature]</i>
8	Hasil Pretest - Post test	29-05-24	<i>[Signature]</i>
9	Uji Analitis Data	29-05-24	<i>[Signature]</i>
10	Pembahasan	30-05-24	<i>[Signature]</i>
11	Kesimpulan	1-06-24	<i>[Signature]</i>
12	Abstrack	1-06-24	<i>[Signature]</i>

Blokagung, 1 Juni 2024

Ketua Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam

9. Hal lain yang mendukung penelitian

MODUL PELAKSANAAN
TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN
KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA MA AL-AMIRIYYAH
JURUSAN AGAMA

PERTEMUAN I

SESI 1

1. Apa itu komunikasi asertif ?

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

Senada dengan pendapat di atas, Zionsphere (2010) mendefinisikan komunikasi asertif sebagai kemampuan 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. Contoh pikiran dan perasaan individu yang asertif adalah “Saya sering mendapatkan apa yang saya inginkan tanpa menyinggung atau membuat marah orang tua. Saya jelas dan langsung ketika berkomunikasi dengan orang lain, dan saya bisa mengungkapkan pikiran, perasaan, dan keinginan secara langsung. “Saya jujur dan menunjukkan rasa percaya diri tanpa menjadi agresif tentang apa yang saya katakan”.

I'm OK: You're not OK Agresif Aku menang : Kamu kalah	I'm OK: You're OK Asertif Aku menang : Kamu menang	I'm not OK: You're OK Pasif Aku kalah : Kamu menang
Pikiran/keyakinan : • Kurangnya respek kepada orang lain • Pikiran dan keyakinan yang negatif tentang orang lain • Selalu	Pikiran/keyakinan : • Respek kepada diri sendiri dan orang lain • Pikiran dan keyakinan yang positif tentang diri dan orang lain • Yakin bahwa dia Bertanggung jawab pada	Pikiran/keyakinan : • Kurangnya percaya diri dan harga diri • Membandingkan diri dengan orang lain, dan menemukan kekurangan diri • Keyakinan pada orang lain

menyalahkan orang lain Selalu menganggap dirinya menang dan orang lain kalah	pikiran, perasaan, dan perilakunya Konflik dianggap sebagai peluang untuk berubah	lebih baik daripada dirinya Melihat konflik sebagai sesuatu yang orang lain lebih menang daripada dirinya
Perasaan : - Terlalu percaya diri - Harga diri positif - Selalu nyaman - Kurangnya kesadaran diri - Merugikan orang lain - Tidak mampu menelaraskan perasaan dengan orang lain	Perasaan : - Percaya diri - Harga diri positif - Nyaman dalam diri - Menyadari perasaannya - Percaya pada diri dan orang lain - Mampu menelaraskan perasaan dengan orang lain	Perasaan : - Tidak percaya diri - Harga diri negatif - Merasa tidak nyaman - Merasa sedih - Merasa tak berguna - Merasa tidak berarti
Perilaku : - Menggunakan bahasa menyalahkan orang lain : “Kamu ini” - Menghindari kontak mata - Mengganggu, bicara terlalu banyak dan kadang berteriak pada orang lain - Lebih banyak bicara daripada bertanya - Terlalu mengkritik dan men-judge orang lain - Menutup postur tubuh - Memberi feedback yang negatif pada orang lain	Perilaku : - Menggunakan pernyataan “saya” - Membuat kontak mata - Mendengarkan orang lain - Mengajak orang lain, membuka pertanyaan, dan ingin tahu - Memberikan saran kepada orang secara langsung - Membuka postur tubuh dan gerak isyarat yang merefleksikan isi - Memberi feedback yang positif dan membangun kepada orang lain	Perilaku : - Bersembunyi dari orang lain - Menjauhi kontak mata - Menutup postur tubuh (tidak menggunakan isyarat) ketika berkomunikasi - Tidak mendengarkan feedback yang positif maupun memberinya

2. Apa saja aspek-aspek komunikasi asertif itu?

Aspek – aspek dari komunikasi asertif adalah sebagai berikut :

a. Verbal behavior, terdiri dari :

- Compliance*

Merupakan kemampuan untuk mengatakan tidak. Contoh: Reni

sedang mengerjakan tugas Matematika. Reni mendapatkan SMS dari Tati tentang ajakan ke rumah Joni. Kemudian Reni membalas: “Maaf saya tidak dapat memenuhi ajakan kamu karena saya sedang mengerjakan tugas”.

- *Duration of reply*

Merupakan lamanya waktu dalam berbicara. Individu yang asertif, menunjukkan waktu berbicara itu lama. Contoh: Reni ngobrol dengan Tati selama 2 jam. Tati adalah pendiam dan Reni komunikatif. Reni mampu menciptakan komunikasi yang menarik, sehingga ia mampu membuat Tati terlibat dalam obrolan mereka.

- *Loudness*

Merupakan kejelasan suara dalam berbicara. Contoh: Reni mempresentasikan tugasnya kepada teman-teman sekelasnya. Ia bersuara dengan nada, volume, dan intonasi yang tepat sehingga teman-temannya mendengarkan dan memahami apa yang disampaikan Reni.

- *Request for new behavior*

Merupakan kemampuan memberikan saran dan mengeluarkan perasaan sesuai keadaan diri. Contoh: Tati sedang berjalan di depan Reni dan memakai sepatu yang tidak sesuai dengan peraturan sekolah, kemudian Reni memberikan saran kepada Tati: “Tati sebaiknya kamu pulang dulu dan ganti sepatu yang biasanya kamu pakai karena kamu sudah melanggar salah satu peraturan sekolah kita”.

- *Affect*

Merupakan kemampuan untuk mengelola emosi ketika berbicara. Contoh: Joni dan Reni sedang melakukan rapat untuk kegiatan peringatan Hari Kemerdekaan di kampung mereka. Joni berpendapat bahwa “tidak usah lah menyelenggarakan acara peringatan Hari Kemerdekaan. Buang-buang duit saja”. Pendapat Tati bertentangan dengan Joni, tetapi Tati tidak langsung marah dan menahan emosinya. Dia berusaha mengikuti alur pikir Joni, kemudian berkata: “Joni, dengan memperingati Hari Kemerdekaan akan membuat persaudaraan kita lebih erat karena kita akan mengingat betapa indahnya persatuan pejuang-pejuang kita dalam merebut kemerdekaan dari tangan penjajah”. Mendengar hal itu, Jonipun langsung tertunduk malu karena tau apa yang dikatakan Reni itu benar.

- *Latency of response*

Merupakan jarak untuk merespon perkataan orang lain. Individu yang asertif merespon pembicaraan, setelah orang lain selesai berbicara. Contoh: Reni sedang berbicara dengan Tati.

Tati mengatakan: “Ren, hari ini aku tidak bersemangat dan malas sekolah”. Mendengar perkataan Tati, Reni tidak langsung menyerobot atau menolak kata-kata Tati. Dia berhenti sejenak setelah Tati selesai mengungkapkan perasaannya dan memahami apa yang dikatakan Tati, kemudian baru menanggapi: “Tat, apa kamu sedang mengalami masalah ?”

b. Non verbal behavior yang terdiri dari

- Kontak mata

Yaitu kemampuan untuk memandang lawan bicara atau orang lain yang dijumpai. King & Gilbert (1996) 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.

- Ekspresi muka

Yaitu memperlihatkan ekspresi yang sesuai dengan perasaan yang dialami. Misalnya, jika senang memperlihatkan ekspresi senang, dan jika sedih memperlihatkan ekspresi sedih.

- Jarak fisik

Merupakan jarak yang tidak terlalu dekat dan tidak terlalu jauh ketika berbicara. Jarak fisik yang baik adalah sepanjang lengan. Jarak yang terlalu dekat, terkesan mengganggu ruang gerak dan jarak yang terlalu jauh, dapat menghambat penerimaan pesan yang disampaikan.

- Sikap badan

Sikap badan orang yang asertif ketika berbicara adalah tegak atau tidak membungkuk. Sikap ini menunjukkan partisipasi dalam pembicaraan.

- 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. Misalnya Reni mengajak Tati: “Makan yuk, lapar nih” (Tati sambil mengelus perutnya yang keroncongan).

c. Aspek-aspek perilaku asertif

Alberti & Emmons dalam (Widiawati, 2019) menyebutkan ada sepuluh pokok kunci yang merupakan aspek-aspek yang harus ada pada setiap perilaku asertif yang dimunculkan oleh seseorang antara lain sebagai berikut:

- Pengungkapan diri yang baik kepada orang lain. Dalam hal ini yang dimaksud adalah mampu untuk

mengkomunikasikan apa yang dirasakan, diinginkan dan dipikirkan kepada orang lain.

- Menghormati orang lain dan tidak mengganggu hak orang lain, dalam hal ini yang dimaksud adalah dalam bersikap dengan orang lain.
 - Mampu secara jujur dan terbuka menyatakan kebutuhan, perasaan dan pikiran dengan apa adanya, dalam hal ini yang dimaksud adalah dalam berkomunikasi dengan orang lain.
 - Langsung, yang berarti mengekspresikan diri tanpa berbelit-belit dan dapat terfokus dengan benar berkomunikasi maupun bertindak.
 - Tidak membedakan orang dan menguntungkan semua pihak.
 - Verbal, termasuk isi pesan (perasaan, hak-hak, fakta, pendapat, permintaan-permintaan dan batasan-batasan). Dalam hal ini yang dimaksud adalah dalam berkomunikasi.
 - Non verbal, termasuk gaya dan pesan (kontak mata, suara, postur, ekspresi muka, gesture, jarak, waktu, kelancaran dan mendengarkan). Dalam hal ini yang dimaksud adalah berupa tindakan atau sikap terhadap orang lain.
 - Bukan suatu yang universal.
 - Bertanggung jawab secara sosial terhadap pikiran, perasaan dan perilakunya.
 - Perilaku asertif merupakan suatu hal yang dipelajari bukan suatu hal yang dibawa sejak lahir.
- d. Manfaat akan adanya pelatihan asertif adalah mengembangkan perilaku asertif. Manfaat asertif menurut Alberti dan Emmons (2001) sebagai berikut :
- Individu dapat mempertahankan haknya tanpa menyakiti dan merugikan orang lain
 - dapat mendapatkan kebutuhannya dengan cara yang memuaskan dan melegakan hati semua orang, sehingga dengan demikian individu memperoleh kehormatan diri

- Sudut pandang psikologi humanistik dan eksistensial menyatakan individu yang asertif akan mendapatkan keuntungan psikologis, diantaranya individu akan memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap masalah, karena dalam menyesuaikan diri, individu yang asertif akan memilih dan bertindak dengan tepat. Mereka bebas memilih dan bertindak sesuai dengan pilihannya. Hal ini akan membuat individu mendapatkan kebebasan serta tanggung jawabnya dengan cara yang terhormat
- Individu yang mampu asertif dapat membangun hubungan interpersonal yang positif.

SESI 2

WORKSHEET “KOMUNIKASI YANG TIDAK ASERTIF”

Nama :

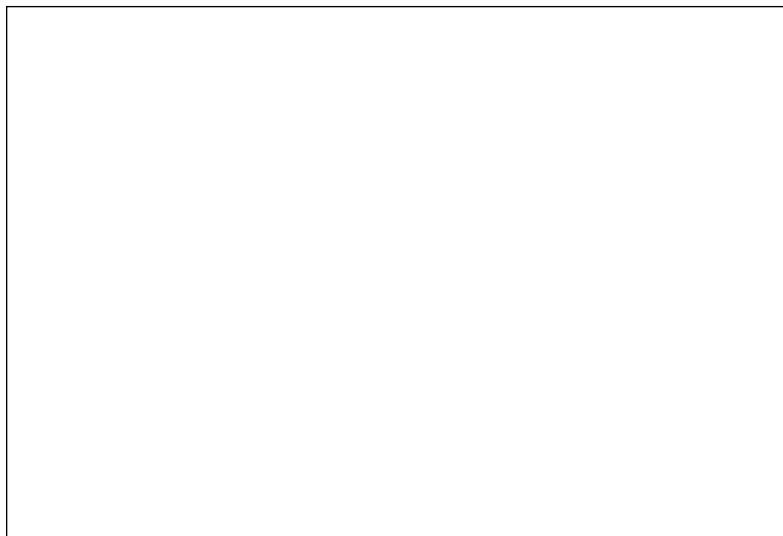
Jenis kelamin :

Kelas :

Alamat:

Sebutkan dan Ceritakan pengalaman Anda ketika Anda tidak memiliki kemampuan dalam berkomunikasi asertif !

Apa yang Anda pikirkan dan lakukan pada situasi tersebut ?



“manusia pembelajar adalah ia yang mengakui kelemahannya, dan berani mengubah dirinya”

PERTEMUAN II

SESI 3

1. Apa itu assertive training?

Assertive training merupakan salah satu teknik pendekatan tingkah laku yang dapat dilakukan untuk mengembangkan perilaku asertif dan mengubah tingkah laku baru menjadi lebih baik. Sofyan S. Willis (dalam Khawakib, 2019) menjelaskan bahwa *assertive training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya

2. Bagaimana prosedur pelaksanaan assertiveness training itu?

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

- Latihan keterampilan: 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.
- Mengurangi kecemasan yang diperoleh secara langsung (misalnya pengebalan) atau tidak langsung sebagai hasil tambahan dari latihan keterampilan. Teknik untuk melakukan hal ini antara lain dengan pendekatan tradisional untuk melakukan pengebalan, baik melalui imajinasi maupun keadaan aktual.
- Menstruktur kembali aspek kognitif, dimana 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.

SESI 4

ROLE PLAY

Pelaksanaan Permainan Role Play diikuti oleh semua siswa dengan cara berpasangan dan memainkan peran sesuai dengan kartu yang diperoleh.

Deskripsi permainan Role play, adalah sebagai berikut:

1. Fasilitator menjelaskan tentang cara permainan, yaitu siswa memainkan peran berdasarkan kartu yang dipilih secara acak.
2. Permainan dilakukan secara berkelompok, yaitu satu kelompok terdiri dari 2 (dua) siswa.
3. Satu siswa sebagai pemain peran dan satu siswa sebagai lawan bicara..
4. Fasilitator memberikan pengarahan dan modeling secara langsung untuk menunjukkan bagaimana komunikasi yang benar (asertif), yaitu:
 - Memiliki kemampuan untuk mengatakan tidak
 - Menunjukkan waktu berbicara yang lama Jelas dalam berbicara
 - Mampu memberikan saran dan mengeluarkan perasaan sesuai keadaan diri
 - Mampu mengelola emosi ketika berbicara
 - Dapat merespon pembicaraan secara tepat
 - Berani memandang lawan bicara atau orang lain yang dijumpai
 - Memperlihatkan ekspresi yang sesuai dengan perasaan yang dialami
 - Jarak berbicara yang tidak terlalu dekat atau tidak terlalu jauh
 - Sikap badan yang tegak ketika berbicara
 - Mampu menggunakan bahasa tubuh yang sesuai dengan apa yang dikatakan
 - Siswa menirukan apa yang diarahkan atau dimodel-kan oleh fasilitator
 - Fasilitator memberikan penghargaan kepada siswa yang mengalami kemajuan

KARTU PERAN

Bertanya kepada Guru yang Anda takuti tentang pokok bahasan yang belum Anda mengerti

Tampil di depan kelas dan membaca puisi

Percaya diri ketika berhadapan dengan orang lain

Sangat percaya diri ketika berjalan di depan publik

Tampil di depan kelas dan mempresentasikan "produk"

Mampu menjelaskan kepada orangtua "Saya ingin Menjadi seperti yang Saya Inginkan"

Berkomunikasi dengan orang yang baru Anda kenal

Berkomunikasi dengan orang yang Anda takuti

Mampu mengendalikan emosi ketika ada kata – kata teman yang menyakitkan dan membela diri

Mampu menjawab semua pertanyaan teman secara jujur

Asyik berbicara dengan teman tentang suatu hal

Bertemu dengan teman lama, dan ngobrol asyik

PERTEMUAN 3

SESI 5

Pelaksanaan *Assertiveness Training* pada sesi lima dan enam menggunakan metode *sharing* dan *role play*. Metode *sharing* dilakukan oleh fasilitator dengan para siswa melalui kegiatan saling berbagi tentang perubahan dan kesulitan siswa selama mempraktikkan keterampilan komunikasi asertif di luar sesi training. *Role play* dilakukan dengan memainkan peran yang harus diikuti oleh siswa secara berkelompok dan masing-masing kelompok terdiri dari 4 siswa.

1. SHARING

Pada sesi ini, para siswa mengemukakan hambatan tentang tugas untuk mempraktikkan keterampilan berkomunikasi asertif setelah pertemuan kedua dan mengungkapkan perubahan yang sudah dicapai setelah mengikuti dua pertemuan training. Setelah itu, fasilitator menjelaskan cara untuk mengatasi hambatan siswa dalam berkomunikasi asertif

SESI 6

2. ROLE PLAY

Pelaksanaan Permainan Role Play diikuti oleh semua siswa. Deskripsi permainan Role play, adalah sebagai berikut:

1. Siswa berkelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 siswa
2. Masing-masing siswa mempraktikkan keterampilan dalam berkomunikasi
3. Siswa yang lain memberikan masukan keterampilan komunikasi yang asertif
4. Fasilitator mengamati siswa dalam mempraktikkan keterampilan berkomunikasi Keterampilan komunikasi asertif menggunakan kriteria sebagai berikut:
 - a. Memiliki kemampuan untuk mengatakan tidak.
 - b. Menunjukkan waktu berbicara yang lama
 - c. Jelas dalam berbicara.
 - d. Mampu memberikan saran dan mengeluarkan perasaan sesuai keadaan diri.
 - e. Mampu mengelola emosi ketika berbicara
 - f. Dapat merespon pembicaraan secara tepat
 - g. Berani memandang lawan bicara atau orang lain yang dijumpai
 - h. Memperlihatkan ekspresi yang sesuai dengan perasaan yang dialami
 - i. Jarak berbicara yang tidak terlalu dekat atau tidak terlalu jauh
 - j. Sikap badan yang tegak ketika berbicara
 - k. Mampu menggunakan bahasa tubuh yang sesuai dengan apa yang dikatakan

5. Siswa menirukan apa yang diarahkan atau dimodel-kan oleh fasilitator
6. Fasilitator memberikan penghargaan kepada siswa yang mengalami kemajuan

PANDUAN KETERAMPILAN KOMUNIKASI ASERTIF

PERTEMUAN 1

Tujuan Instruksional Umum (TIU):

Setelah mengikuti pelatihan ini, siswa dapat menerapkan keterampilan berkomunikasi secara asertif dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan Instruksional Khusus (TIK):

Setelah mengikuti pelatihan ini, diharapkan:

1. Siswa memahami makna komunikasi asertif
2. Siswa mampu mengidentifikasi manfaat berkomunikasi asertif
3. Siswa mampu menyimpulkan pentingnya berkomunikasi asertif
4. Siswa mampu menggunakan keterampilan komunikasi asertif dalam kesehariannya

Metode Pelatihan:

Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan instruksional khusus adalah sebagai berikut:

N O	SE SI	METODE YANG DIGUNAKAN	WAKT U
1	Openig Sesion	Ice breaking	15 Menit
		Perkenalan diri	
		Kontrak pelatihan	
2	Sesi I: “Apa komunikasi asertif itu”	Ceramah dan Tanya jawab tentang komunikasi asertif	30 Menit
		Penayangan video	
3	Sesi II: Komunikasi yang tidak asertif	Pembagian worksheet kepada siswa	15 Menit
		Pengisian worksheet	
4	Penutupan	Kesan dan Pesan	10 Menit

Opening session

TIK	Siswa memahami pentingnya keterampilan komunikasi asertif
Metode	1. Ice breaking 2. Perkenalan diri 3. Kontrak pelatihan
Waktu	15 Menit

Kontrak penelitian

Tujuan kegiatan	1. Menampilkan biodata Fasilitator 2. Membuat kesepakatan tentang hal-hal yang ingin dicapai dalam pelatihan 3. Membuat kesepakatan tentang hal-hal yang harus dipatuhi oleh para siswa
Prosedur	1. Fasilitator menampilkan biodata fasilitator 2. Fasilitator menyampaikan tujuan fasilitator 3. Siswa mengisi surat pernyataan persetujuan sebagai peserta dalam pelatihan 4. Fasilitator menyampaikan peraturan dalam pelatihan, antara lain: a. Fasilitator dan siswa berpartisipasi penuh b. Siswa tidak diperbolehkan berbicara sendiri c. Siswa tidak diperbolehkan tidur
Materi al	1. Laptop dan proyektor 2. Surat pernyataan 3. Bolpoin
Waktu	10 Menit

SESI 1 : APA ITU KOMUNIKASI ASERTIF?

TIK	Siswa memahami makna komunikasi asertif
Metode	1. Ceramah dan tanya jawab tentang komunikasi asertif 2. Penayangan video
Waktu	30 Menit

Ceramah dan tanya jawab

Tujuan kegiatan	Siswa memperoleh pemahaman mengenai komunikasi asertif
-----------------	--

Prosedur	1. Fasilitator mempresentasikan komunikasi asertif kepada para siswa 2. Fasilitator memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya mengenai materi yang dipresentasikan
Diskusi	Diskusi berdasarkan pada pertanyaan yang muncul
Materi al	1. Laptop dan proyektor 2. Panduan Komunikasi Asertif 3. Alat tulis
Waktu	20 Menit
Referensi	Tinjauan Pustaka

Penayangan video

Tujuan kegiatan	Siswa memperoleh gambaran yang jelas mengenai pentingnya komunikasi asertif
Prosedur	1. Fasilitator menyampaikan kepada para siswa untuk memperhatikan video yang akan ditayangkan 2. Fasilitator menayangkan video komunikasi asertif 3. Fasilitator bertanya kepada siswa makna dari cerita yang ada di video
Diskusi	Pendapat para siswa mengenai cerita di video
Materi al	Laptop dan proyektor
Waktu	10 Menit

SESI 2: KOMUNIKASI YANG TIDAK ASERTIF

TIK	Siswa memperoleh gambaran mengenai perbedaan komunikasi asertif vs tidak asertif
Metode	Mengisi Worksheet
Waktu	15 Menit

Mengisi worksheet

Tujuan kegiatan	1. Siswa menyadari akan kemampuan komunikasi yang dimiliki, apakah sudah asertif atau belum 2. Fasilitator mengetahui dalam kondisi seperti apa siswa tidak mampu berkomunikasi secara asertif
Prosedur	1. Fasilitator membagikan worksheet tentang ketidakmampuan siswa dalam berkomunikasi secara asertif 2. Fasilitator memberikan penjelasan cara pengisian worksheet 3. Para siswa mengisi worksheet
Materi	1. Worksheet kemampuan komunikasi yang tidak asertif 2. Alat tulis
Diskusi	Fasilitator memfasilitasi siswa untuk menyimpulkan kondisi yang bagaimana siswa tidak mampu berkomunikasi secara asertif
Waktu	15 Menit

Penutupan

Tujuan kegiatan	Fasilitator dapat mengetahui pendapat siswa mengenai proses pelatihan
Prosedur	1. Fasilitator memberikan kesempatan siswa untuk memberikan saran 2. Fasilitator bersama dengan siswa membuat kesepakatan untuk pertemuan berikutnya
Diskusi	Evaluasi dari proses pelatihan
Materi	Alat tulis dan kertas
Waktu	10 Menit

PANDUAN ASSERTIVE TRAINING

PERTEMUAN II

Tujuan Instruksional Umum (TIU):

Setelah mengikuti pelatihan ini, siswa dapat memahami dan mengembangkan cara untuk berkomunikasi secara asertif dengan *Assertiveness Training*.

Tujuan Instruksional Khusus (TIK):

Setelah mengikuti pelatihan ini, diharapkan:

1. Siswa dapat memahami cara berkomunikasi secara asertif
2. Siswa dapat memperoleh cara baru untuk berkomunikasi secara

asertif

3. Siswa dapat mengubah kebiasaan berkomunikasi yang tidak asertif menjadi komunikasi yang asertif

Metode Pelatihan:

Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan instruksional khusus adalah sebagai berikut:

N O	SESI	METODE YANG DIGUNAKAN	WAKTU
1	Opening Sesion	Good rapport Ice breaking Refresh materi pertemuan I	10 Menit
2	Sesi III: “Apa Assertiveness Training itu”	Ceramah dan Tanya jawab	10 Menit
3	Sesi IV: Role play	Penjelasan cara permainan Pembagian kartu Permainan Role play dan modeling	30 Menit
4	Penutupan	Kesan dan pesan Homework assignment	10 Menit

Opening session

TIK	Siswa mampu menerapkan keterampilan komunikasi asertif
Metode	1. Good rapport 2. Ice breaking 3. Refresh pertemuan 1
Waktu	10 Menit

Refresh pertemuan 1

Tujuan kegiatan	Mengetahui perkembangan keterampilan komunikasi asertif siswa
Prosedur	1. Fasilitator membuka pertemuan dan mengecek siswa yang hadir 2. Fasilitator memberikan kesempatan kepada siswa secara perwakilan untuk menjelaskan materi pada pertemuan 1, sekaligus perkembangan yang sudah dicapai setelah pertemuan 1 3. Fasilitator memberikan pujian kepada siswa yang sudah menunjukkan kemajuan

Materi al	1. Laptop dan proyektor 2. Presensi siswa 3. Bolpoin
Waktu	10 Menit

SESI III : ASSERTIVE TRAINING

TIK	Siswa mampu memahami <i>Assertiveness Training</i>
Metode	Ceramah dan Tanya jawab
Waktu	10 menit

SESI VI : ROLE PLAY

TIK	Siswa mampu menerapkan keterampilan berkomunikasi secara asertif
Metode	Penjelasan cara permainan Pembagian kartu Permainan <i>Role play</i> dan <i>modeling</i>
Waktu	30 menit

Penjelasan cara permainan

Tujuan kegiatan	Siswa memahami peraturan permainan yang akan dilaksanakan
Prosedur	1. Fasilitator menjelaskan peraturan kepada para siswa: a. Siswa mencari satu teman untuk partner (berpasangan) b. Masing-masing pasangan akan menerima satu kartu c. Pasangan akan maju di depan kelas dan memerankan sesuai kartu yang didapatkan 2. Para siswa mendengarkan penjelasan fasilitator 3. Memberikan kesempatan kepada para siswa untuk bertanya tentang peraturan yang belum dipahami
Materi al	Laptop dan proyektor
Diskusi	Fasilitator dan para siswa berdiskusi tentang peraturan permainan
Waktu	5 Menit

Pembagian kartu

Tujuan kegiatan	Siswa memahami peran yang sesuai dengan kartu yang didapatkan
-----------------	---

Prosedur	1. Fasilitator membagikan satu kartu untuk satu pasangan 2. Masing-masing pasangan mendiskusikan peran yang didapatkan 3. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya hal-hal yang belum dimengerti
Materi al	Kartu peran
Diskusi	Peran yang akan diperankan oleh siswa
Waktu	5 Menit

Role Playing Dan Modeling

Tujuan kegiatan	Siswa mampu menerapkan keterampilan komunikasi asertif dengan <i>Assertiveness training</i>
Prosedur	1. Menyuruh pasangan siswa maju di depan kelas 2. Pasangan memerankan peran sesuai kartu yang didapatkan 3. Fasilitator memberikan pengarahan dan contoh apabila komunikasi yang dilaksanakan oleh pasangan kurang tepat (tidak asertif) 4. Pasangan mengulangi komunikasi yang sesuai contoh fasilitator
Materi al	Laptop dan proyektor
Diskusi	Fasilitator dan para siswa berdiskusi tentang peran yang dimainkan siswa
Waktu	30 Menit

Penutupan

Tujuan kegiatan	Fasilitator dapat mengetahui pendapat siswa mengenai pelatihan yang dilakukan
Prosedur	1. Fasilitator memberikan kesempatan siswa untuk memberikan saran 2. Fasilitator bersama dengan siswa membuat kesepakatan untuk pertemuan berikutnya
Diskusi	Evaluasi dari proses pelatihan
Materi al	Alat tulis dan kertas
Waktu	5 Menit

Homework assignment

Tujuan kegiatan	Siswa mampu menerapkan keterampilan komunikasi asertif dari pelatihan yang diterima di sekolah
Prosedur	1. Fasilitator menjelaskan tugas yang diberikan kepada siswa 2. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk menanyakan tugas yang belum dipahami
Diskusi	Tugas yang disampaikan
Materi al	Laptop dan proyektor
Waktu	5 Menit

PANDUAN ASSERTIVE TRAINING

PERTEMUAN III

Tujuan Instruksional Umum (TIU):

Setelah mengikuti pelatihan ini, siswa dapat memahami dan mengembangkan cara untuk berkomunikasi secara asertif dengan *Assertiveness Training*.

Tujuan Instruksional Khusus (TIK):

Setelah mengikuti pelatihan ini, diharapkan:

1. Siswa dapat memahami cara berkomunikasi secara asertif
2. Siswa dapat memperoleh cara baru untuk berkomunikasi secara asertif
3. Siswa dapat mengubah kebiasaan berkomunikasi yang tidak asertif menjadi komunikasi yang asertif

Metode Pelatihan:

Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan instruksional khusus adalah sebagai berikut:

N O	S E SI	METODE YANG DIGUNAKAN	WAKTU
1	Pembukaan	Good rapport	10 Menit
2	Sesi V: Sharing	Diskusi	10 Menit
3	Sesi VI: Role play	Role play dan modeling	30 Menit
4	Penutupan	Angket evaluasi	10 Menit

Opening session

Tujuan kegiatan	1. Menciptakan suasana yang kondusif 2. Siswa dapat merasakan kenyamanan dalam pelatihan, sehingga merasa percaya diri
Prosedur	1. Fasilitator mengecek siswa yang hadir 2. Fasilitator menanyakan kabar siswa 3. Fasilitator menanyakan perkembangan kemampuan berkomunikasi siswa secara asertif
Materi	Presensi siswa dan Bolpoin
Waktu	10 Menit

SESI V : SHARING

Tujuan kegiatan	1. Siswa dapat rileks dalam situasi yang penuh stress karena ketidakmampuan dalam berkomunikasi asertif 2. Siswa mampu mengkomunikasikan kesulitan dan mampu menaklukkan ketakutan ketika berkomunikasi
Prosedur	1. Fasilitator membuka sesi sharing 2. Fasilitator memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengungkapkan perkembangan dan kesulitan yang dialami 3. Siswa mengkomunikasikan perasaan selama menerapkan komunikasi asertif
Materi	1. Makalah 2. Alat tulis
Waktu	10 Menit

SESI VI : ROLE PLAY

Tujuan kegiatan	Siswa mampu menerapkan keterampilan komunikasi asertif dengan <i>Assertiveness training</i>
Prosedur	1. Menyuruh siswa berkelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 peserta 2. Masing-masing peserta mempraktikkan keterampilan dalam berkomunikasi 3. Peserta yang lain memberikan masukan keterampilan komunikasi yang asertif 4. Fasilitator mengamati peserta dalam mempraktikkan keterampilan berkomunikasi
Materi	Laptop dan proyektor

Diskusi	Fasilitator dan para siswa berdiskusi tentang peran yang dimainkan siswa
Waktu	30 Menit

PENUTUPAN

Tujuan kegiatan	1. Fasilitator dapat mengetahui pendapat siswa mengenai serangkaian pelatihan yang dilakukan 2. Memberikan penguatan kepada siswa untuk terus berkomunikasi secara asertif
Prosedur	1. Fasilitator memberikan kesempatan siswa untuk memberikan saran 2. Fasilitator mengucapkan terima kasih atas kerjasama yang sudah dibina selama mengikuti pelatihan 3. Fasilitator memberikan reinforcement kepada siswa agar selalu berlatih berkomunikasi asertif
Diskusi	Evaluasi dari proses pelatihan
Materi al	Alat tulis dan kertas
Waktu	5 Menit

Penyebaran angket

Tujuan kegiatan	1. Siswa mampu mengetahui kemampuan dalam berkomunikasi asertif setelah mengikuti serangkaian pelatihan 2. Fasilitator menilai keefektifan pelatihan yang sudah diberikan kepada para siswa
Prosedur	1. Fasilitator memberikan angket kepada masing-masing siswa 2. Fasilitator memberikan kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal-hal yang belum dimengerti 3. Siswa mengerjakan angket 4. Fasilitator menarik angket yang sudah dijawab oleh para siswa
Materi al	1. Angket 2. Bolpoin
Waktu	5 Menit

10. Dokumentasi Penelitian



Praktikan menjelaskan tata cara permainan role play kartu peran



Permainan oper penghapus digunakan untuk menentukan siapa yang terpilih untuk bermain kartu peran



Siswi maju kedepan untuk mempraktikkan sesuatu yang telah tertulis di kartu peran



Siswi sedang mempraktikkan role play komunikasi kelompok yang terdiri dari 4 orang



Praktikan sedang melakukan metode sharing



Potret kebersamaan praktikan dengan siswi MA Al amiriyyah

✚ Contoh tugas homework yang telah diisi oleh salah satu siswi

✚ Contoh tugas homework yang telah diisi oleh salah satu siswi

SESI 2

WORKSHEET "KOMUNIKASI YANG TIDAK ASERTIF"

Nama : Elsha Fauziah Asma

Jenis kelamin : Perempuan

Kelas : XI Ikt 3

Alamat : Gecaw

Sebutkan dan Ceritakan pengalaman Anda ketika Anda tidak memiliki kemampuan dalam berkomunikasi asertif!

Apa yang Anda pikirkan dan lakukan pada situasi tersebut?

- ~~Sekali~~ kerap meniti di atas
dari pada masalah tentang kesalahan Oves lain
karena takut bangal nyakitin hatinya
tapi juga kadang kalau udah ketertamaan
ngumpulin Mental & sangat baik buat mengunin kata
- Sebenarnya lebih suka ~~menyendiri~~ tapi kadang juga butuh komunikasi
- Suka aja sih jadi tempat Oves lain buat cerita, tapi kadang
juga males dengerin karena ceritanya gt penting, karena gt
menghabiskan waktu dan juga kebanyakan mereka hanya mau didengarkan
* tanpa mau mendengarkan.

"manusia pembelajar adalah ia yang mengakui kelemahannya, dan berani mengubah dirinya."

Elsha Fauziah Asma

11. Biodata Penulis



Nama : Silvi Syahadati
Nim : 2012211042
Ttl : Banyuwangi, 08 September 2002
Alamat : Aimas, Sorong, Papua Barat
Jenis Kelamin ; Perempuan
Agama : Islam
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Email : silvisyahadati08@gmail.com
No. Telpn : 082141426706

Riwayat Pendidikan :

- TK Roudhotul Khuffadz Aimas
- MI Roudhotul Khuffadz Aimas
- MTS Al-Amiriyyah
- MA Al-Amiriyyah
- Universitas K.H. Muhtar Syafa'at