

**SKRIPSI**

**BIMBINGAN KELOMPOK RASIONAL EMOTIF TERAPI DALAM  
MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI  
INTERPERSONAL SISWA KELAS VIII  
SMP N 9 SAROLANGUN**

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi  
Bimbingan dan Konseling FKIP  
Universitas Jambi



OLEH :  
**AHMAD BAHRI**  
A1E115052

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN FKIP  
**UNIVERSITAS JAMBI**  
2021

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**JUDUL : BIMBINGAN KELOMPOK RASIONAL EMOTIF TERAPI  
UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN  
KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA KELAS VIII  
SMP N 9 SAROLANGUN**

**OLEH:**

**AHMAD BAHRI  
A1E115052**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Skripsi ini disetujui dosen pembimbing untuk diuji**

**Pembimbing I**



**Drs. Rastamin, M.Pd  
NIP.19601105 198603 1 003**

**Jambi, 23 Desember 2020  
Pembimbing II**



**Rully Andri Yasa, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 201706051012**

### LEMBAR PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Jambi pada tanggal 23 Desember 2020.

Judul Skripsi : Bimbingan Kelompok Rasional Emotif Terapi untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas VIII SMP N 9 Sarolangun  
Nama Mahasiswa : AHMAD BAHRI  
NIM : A1E115052

Nama/NIP	TIM PENGUJI Jabatan	Tanda Tangan
<u>Drs. Rasimin, M.Pd</u> NIP.19601105 198603 1 003	Ketua	
<u>Rully Andi Yaka, S.Pd., M.Pd</u> NIDU. 201706051012	Sekretaris	
<u>Drs. Suparjo Herlambang, M.Pd</u> NIP.19561003 198701 1 001	Penguji Utama	
<u>Drs. Nedyahardi, M.Pd</u> NIP.19600907 198503 1 004	Anggota	
<u>Affan Yusra, S.Pd., M.Pd</u> NIDU. 201706051013	Anggota	

Mengetahui,  
Dekan FKIP Universitas Jambi,

Prof. Dr. rer. nat. Asrial, M.Si  
NIP.19630807 199003 1 002

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan,

Dr. K.A Rahman, M.Pd.I  
NIP.19760105 200912 1 001

## PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini

Nama	AHMAD BAHRI
NIM	A1E115052
Program Studi	Bimbingan dan Konseling
Jurusan	Ilmu Pendidikan
Fakultas	Kepuruan dan Ilmu Pendidikan

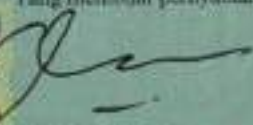
Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Bimbingan Kelompok Rasional Emotif Terapi dalam Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas VIII SMP N 9 Sarolangun" benar-benar merupakan karya sendiri dan bukan hasil jiplakan dari penelitian orang lain.

Bila di kemudian hari terbukti meningkari pernyataan di atas, saya bersedia gelar keserjanaan saya dan segala yang melekat pada keserjanaan tersebut dibatalkan.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab

Jambi, 18 Januari 2021  
Yang membuat pernyataan,



  
**AHMAD BAHRI**  
NIM.A1E115052

## **DEDIKASI**

Skripsi ini saya dedikasikan untuk :

Emak “Zainab” & Ayah “Aswandi” ...

Abang & Adik...

Muhammad Pajri, Sundi Kelana, Israma Hendra,

Amanda Putri Aszain & Alya Parida...

Calon istri tercinta “Sisvia Malsela” ...

Terimakasih untuk semua yang telah kalian berikan,

untuk pengorbanan yang kalian lakukan,

dan waktu yang kalian selalu sediakan...

aku cinta kalian.....

aku sayang kalian.....

## ABSTRAK

Bimbingan kelompok rasional emotif terapi dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa kelas VIII SMP N 9 Sarolangun ini dilatarbelakangi oleh kasus-kasus yang terjadi pada kebanyakan siswa dalam proses menjalin komunikasi antar teman sebaya maupun terhadap guru di sekolah. Siswa banyak yang tertutup dan tidak dapat bergaul dengan baik di sekolah sehingga dalam proses belajar mengajarpun mereka cenderung kurang aktif. Sikap tertutup pada orang lain merupakan salah satu kesalahan berfikir seseorang dalam proses kehidupannya, karena manusia merupakan makhluk sosial yang saling membutuhkan satu-sama lain. Salah satu upaya guru bimbingan konseling dalam meningkatkan komunikasi siswa ialah dengan melaksanakan layanan bimbingan kelompok. Namun, bimbingan kelompok yang pernah dilakukan oleh peneliti belum berhasil meningkatkan komunikasi siswa. Maka dari itu, peneliti melakukan layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini dengan memanfaatkan pendekatan rasional emotif terapi. Rasional emotif terapi merupakan suatu pendekatan yang diperuntukkan dalam merasionalkan fikiran seseorang yang tidak rasional. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa serta mengungkap efektifitas bimbingan kelompok rasional emotif terapi dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interepersonal siswa.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan layanan, proses pelaksanaannya dilakukan sebanyak tiga siklus. Subjek penelitian ialah siswa kelas VIII B. dan menggunakan instrumentasi observasi sebagai acuan tolak ukur keberhasilan layanan.

Observasi yang dilakukan selama proses penelitian menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal siswa meningkat dari 45,2% menjadi 93,3%. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok rasional emotif terapi efektif dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa. Temuan baru dalam penelitian ini ialah penerapan bimbingan kelompok *RET* dengan teknik modelling membuat siswa lebih memahami perkataan peneliti.

Kata kunci : Bimbingan kelompok *RET* (rasional emotif terapi), komunikasi interpersonal.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa yang telah memberikan Rahmat serta Karunia-NYA kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Bimbingan Kelompok Rasional Emotif Terapi dalam Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas VIII SMP N 9 Sarolangun*".

Penelitian skripsi ini merupakan persyaratan yang harus dipenuhi oleh setiap mahasiswa dalam menyelesaikan akhir pendidikannya untuk memperoleh gelar Kesarjanaan strata satu (S-1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Jambi.

Dalam penyelesaian skripsi ini peneliti telah banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil untuk itu dengan kerendahan hati peneliti haturkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Sutrisno, M.Sc., Ph. D selaku rektor Universitas Jambi
2. Bapak Prof. Dr. rer. nat. H. Asrial, M.Si selaku Dekan FKIP Universitas Jambi
3. Bapak Dr. K.A. Rahman, M.Pd.I selaku ketua jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
4. Bapak Drs. Nelyahardi Gutji, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Jambi, yang juga selaku penguji II dalam Penelitian ini.
5. Bapak Drs. Rasimin, M.Pd selaku sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Jambi, yang juga selaku dosen Pembimbing Skripsi I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam membimbing serta mengarahkan peneliti sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

6. Bapak Rully Andi Yaksa, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing serta mengarahkan peneliti sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
7. Bapak Drs. Suparjo Herlambang, M.Pd. Selaku dosen penguji utama dalam penelitian ini dan juga selaku dosen pembimbing akademik peneliti selama menjadi mahasiswa Strata-1 Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Jambi.
8. Bapak Affan Yusra, S.Pd., M.Pd. Selaku penguji III dalam penelitian ini.
9. Bapak dan Ibu Dosen dilingkungan Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Jambi dan staf administrasi yang telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Kedua orangtua tercinta (Aswandi dan Zainab), kakak (Muhammad Pajri. S.TP), dan adik (Sundi Kelana, S.E., Israma Hendra, Amanda Putri Aszain dan Alya Parida). Yang selalu memberikan dukungan dalam berbagai hal serta do'a terbaik untuk saya.
11. Calon istri tercinta Sisvia Malsela, S.Pd. yang selalu memberikan dukungan, saran, motivasi, serta do'a terbaik untuk saya.

Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dan peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi bahan masukan yang bermanfaat dalam dunia pendidikan.

Jambi, 23 Desember 2020  
Penulis,

**AHMAD BAHRI**  
**NIM. A1E115052**



## DAFTAR ISI

Halaman

**COVER**

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PERNYATAAN**

**DEDIKASI**

**ABSTRAK** ..... i

**KATA PENGANTAR** ..... ii

**DAFTAR ISI** ..... iv

**DAFTAR TABEL** ..... vi

**DAFTAR GAMBAR** ..... viii

**DAFTAR GRAFIK** ..... ix

**BAB I PENDAHULUAN**

- A. Latar Belakang Masalah ..... 1
- B. Batasan Masalah ..... 4
- C. Rumusan Masalah ..... 5
- D. Tujuan Penelitian ..... 5
- E. Manfaat Penelitian ..... 5
- F. Definisi Operasional ..... 5

**BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

- A. Komunikasi Interpersonal ..... 7
- B. Rasional Emotif Terapi (RET) ..... 14
- C. Bimbingan Kelompok RET ..... 24

D.	Pengaruh Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa .....	28
E.	Kerangka Konseptual .....	30
F.	Hipotesis Tindakan.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN TINDAKAN LAYANAN</b>		
A.	Setting PTL .....	32
B.	Subjek Penelitian.....	32
C.	Instrumen Pengumpul Data .....	33
D.	Prosedur.....	37
1.	Rencana .....	37
2.	Pelaksanaan .....	39
3.	Evaluasi .....	41
4.	Refleksi.....	41
E.	Target Capaian Hasil Penelitian.....	41
F.	Jadwal Penelitian.....	41
<b>BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
A.	Gambaran Umum .....	42
1.	Gambaran Umum Sekolah .....	42
2.	Gambaran Umum Siswa (Subjek Penelitian).....	45
B.	Hasil Siklus .....	45
C.	Pengujian Hipotesis.....	115
D.	Pemahasan.....	117
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>		
A.	Simpulan.....	119
B.	Saran.....	120
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		122
<b>LAMPIRAN.....</b>		124

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel. 2.1. Teknik Homework .....	17
Tabel. 2.2. Teknik Johari Window .....	18
Tabel. 3.1. Subjek Penelitian.....	33
Tabel. 3.2. Kisi-kisi Pedoman Observasi Komunikasi Interpersonal Siswa .....	34
Tabel. 3.3. Kisi-kisi Pedoman Observasi Bimbingan Kelompok .....	35
Tabel. 3.4. kisi-kisi Pedoman Wawancara Terbuka.....	36
Tabel. 3.5. Lembaran Observasi Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa .....	39
Tabel. 3.6. Lembaran Observasi Bimbingan Kelompok .....	40
Tabel. 4.1. Profil SMP N 9 Sarolangun .....	42
Tabel. 4.2. Prasarana SMP N 9 Sarolangun .....	43
Tabel. 4.3. Karakteristik Penilaian Penyelenggaraan Layanan .....	51
Tabel. 4.4. Hasil Aktivitas Siswa pada Siklus 1 Kegiatan 1 .....	51
Tabel. 4.5. Perilaku Peneliti pada Siklus 1 Kegiatan 1 .....	52
Tabel. 4.6. Karakteristik Penilaian Penyelenggaraan Layanan .....	63
Tabel. 4.7. Hasil Aktivitas Siswa Pada Siklus 1 Kegiatan 2.....	64
Tabel. 4.8. Perilaku Peneliti pada Siklus 1 Kegiatan 2 .....	64
Tabel. 4.9. Karakteristik Penilaian Penyelenggaraan Layanan .....	74
Tabel. 4.10. Hasil Aktivitas Siswa pada Siklus 2 Kegiatan 1 .....	74
Tabel. 4.11. Perilaku Peneliti pada Siklus 2 Kegiatan 1 .....	75
Tabel. 4.12. Karakteristik Penilaian Penyelenggaraan Layanan .....	87
Tabel. 4.13. Hasil Aktivitas Siswa pada Siklus 2 Kegiatan 2 .....	87
Tabel. 4.14. Perilaku Peneliti pada Siklus 2 Kegiatan 2 .....	88

Tabel. 4.15. Karakteristik Penilaian Penyelenggaraan Layanan .....	99
Tabel. 4.16. Hasil Aktivitas Siswa pada Siklus 3 Kegiatan 1 .....	99
Tabel. 4.17. Perilaku Peneliti pada Siklus 3 Kegiatan 1 .....	100
Tabel. 4.18. Karakteristik Penilaian Penyelenggaraan Layanan .....	111
Tabel. 4.19. Hasil Aktivitas Siswa pada Siklus 3 Kegiatan 2 .....	111
Tabel. 4.20. Perilaku Peneliti pada Siklus 3 Kegiatan 2 .....	112
Tabel. 4.21. Skenario Pelaksanaan Kegiatan Layanan .....	115

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar. 2.1. Kerangka Konseptual .....	30
Gambar. 3.1. Siklus PTL yang Bersifat Kontinue .....	37

## DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik. 4.1. Persentase tingkat Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa .....	117

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan secara umum adalah proses pendewasaan individu melalui pengalaman hidup. Di dalam proses pendewasaan itu individu melakukan berbagai aktivitas yang dinamakan pengalaman atau belajar yang membentuk berbagai hal mulai dari berfikir, bergerak, merasa, berbicara, bahkan bermimpi sekalipun. Dengan hasil perilaku itu maka terbentuklah hukum, undang-undang, lembaga sosial dan keagamaan, teknologi, bahasa, dan sebagainya dari generasi ke generasi (Willis, 2013: 4).

Bimbingan dan konseling merupakan suatu bidang ilmu di dalam lembaga pendidikan yang mana didalamnya terdapat beberapa layanan dan kegiatan pendukung yang memungkinkan siswa dapat terbantu dalam proses perkembangan diri secara lebih optimal. Salah satu layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling ialah layanan bimbingan kelompok yang mana dalam layanan ini siswa diharapkan dapat menyelesaikan permasalahan secara bersama-sama dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Menurut Prayitno (2014: 61) Bimbingan kelompok adalah memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling, bimbingan kelompok lebih menekankan suatu upaya bimbingan kepada individu melalui format kelompok. Sehingga dalam bimbingan kelompok masalah yang mungkin dialami hampir sebagian siswa dapat teratasi secara bersama-sama.

Di dalam pelaksanaan bimbingan kelompok konselor seringkali menentukan tema/topik-topik hangat yang sesuai dengan situasi dan kondisi siswa saat ini, sehingga layanan yang dilakukan sangat bermanfaat bagi anggota bimbingan kelompok yang ikut serta dalam pelaksanaannya. Seperti bidang pribadi, sosial, belajar dan karir yang biasanya paling sering dilaksanakan pada suatu sekolah dengan memanfaatkan bimbingan kelompok.

Kesalahan berfikir seseorang merupakan salah satu faktor yang dapat mengganggu proses berkembangnya potensi yang dimiliki individu itu sendiri. Kurangnya pemahaman tentang cara berfikir logis adalah hal yang menjadi penyebab utama terjadinya kesalahan berfikir itu sendiri, sehingga untuk menghindari terjadinya kesalahan berfikir, individu haruslah mampu memahami cara berfikir rasional. Dalam hal kesalahan berfikir banyak sekali ahli-ahli terdahulu berpendapat tentang cara mengatasi persoalan tersebut, salah satunya ialah menerapkan konseling dengan *rasional emotif terapi (RET)* yang dikembangkan oleh Albert Ellis di pertengahan tahun 1950-an.

Dewasa ini, masih banyak siswa yang tidak mampu menjalin komunikasi dengan baik antar teman sebaya. Seperti, siswa membentuk kelompok berteman tertentu, bermusuhan-musuhan antar siswa bahkan banyak siswa yang sudah tidak lagi memiliki rasa sopan santun terhadap guru di sekolah. Fenomena seperti ini merupakan indikasi terjadinya kesalahan berfikir seseorang tentang suatu kehidupan dimana seharusnya mereka harus saling menjalin hubungan baik satu sama lain. Melalui bimbingan kelompok permasalahan seperti ini dapat



dientaskan yaitu dengan mengangkat tema bidang sosial seperti kemampuan berkomunikasi yang baik antar teman sebaya. (Prayitno, dkk,2017: 259)

Dalam proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terhadap beberapa siswa, tentu tidak semua siswa yang mampu membuka diri dalam proses layanan itu, tak sedikit siswa yang hanya diam dan tidak memberikan kontribusi apapun. Siswa yang kurang terbuka juga cenderung kurang berempati pada orang lain, kurang mendukung orang lain saat berbicara, tidak percaya diri, dan tidak adanya perasaan bahwa dalam kelompok tersebut masalah yang dibahas harus diselesaikan secara bersama-sama. Mereka hanya duduk dan diam menunggu proses layanan selesai dilaksanakan.

Dalam proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terhadap beberapa orang siswa SMP, yang pernah dilakukan oleh peneliti pada suatu sekolah di Kota Jambi yang mana pada saat itu siswa tidak dapat membuka diri dengan baik, hal ini terlihat dari perilaku siswa yang menjadi peserta layanan hanya duduk mengikuti layanan namun tidak begitu banyak memberikan kontribusi positif dalam kelompok tersebut, mereka cenderung terlihat malu saat berbicara dengan orang lain dan lebih banyak diam dalam mengikuti layanan.

Kemampuan komunikasi interpersonal siswa yang menjadi peserta layanan pada waktu itu ialah siswa yang kesehariannya di sekolah tidak terlalu baik dalam menjalin komunikasi dengan orang lain, baik sesama teman sebaya maupun dengan guru-guru di sekolah. Mereka lebih pendiam dan kurang aktif dalam bergaul di sekolah. Sehingga mereka sering tidak percaya diri dan gugup ketika guru meminta siswa yang bersangkutan untuk berbicara di depan kelas

seperti persentasi atau dalam proses pembelajaran lainnya. Hal ini jika tidak ditindaklanjuti maka akan menjadipenghambat siswa dalam mengembangkan potensi diri yang masing-masing mereka miliki.

Dari kasus diatas peneliti ingin menemukan inovasi baru dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa yaitu dengan melaksanakan layanan bimbingan kelompok *rasional emotif terapi (RET)*. Melalui layanan ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas berkomunikasi siswa menjadi lebih baik dari sebelumnya. Hal ini dilakukan mengingat pentingnya proses komunikasi yang efektif terhadap orang lain untuk menunjang perkembangan potensi yang dimiliki oleh masing-masing individu.

Maka dari itu peneliti membuat judul dari penelitian ini adalah ***“Bimbingan Kelompok Rasional Emotif Terapi dalam Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas VIII SMP N 9 Sarolangun”***.

## **B. Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini peneliti hanya membatasi permasalahan yang dibahas yaitu :

1. Siswa kelas VIII SMP N 9 Sarolangun.
2. Kemampuan komunikasi interpersonal yaitu keterbukaan, empati, dukungan, rasa positif, dan kesamaan.
3. Bimbingan kelompok *rasional emotif terapi* teknik modeling.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah apakah bimbingan kelompok *Rasional Emotif Terapi* efektif meningkatkan komunikasi interpersonal siswa.

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah penelitian diatas maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa SMP N 9 Sarolangun.
2. Untuk mengungkap efektifitas bimbingan kelompok *RET* dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa.

### **E. Manfaat Penelitian**

Adapun Manfaat dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagi guru BK hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan baru dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa.
2. Bagi siswa hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi para siswa untuk ikut serta dalam kegiatan bimbingan kelompok guna meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal dalam kehidupan sehari-hari, di sekolah maupun di luar sekolah.

### **F. Definisi Operasional**

1. Komunikasi Interpersonal yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kualitas keterbukaan, empati, dukungan, rasa positif, dan kesamaan siswa terhadap orang lain.

2. Bimbingan kelompok rasional emotif terapi untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa ialah proses layanan bimbingan kelompok yang dalam proses pelaksanaannya konselor/peneliti lebih menekankan proses merubah pola fikir siswa yang irrasional menjadi rasional dalam bidang komunikasi interpersonal.

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Komunikasi Interpersonal**

##### **1. Definisi Komunikasi Intepersonal**

Sebagai makhluk sosial, kita memerlukan komunikasi dengan orang lain, entah secara pribadi antar dua orang, dengan beberapa orang, dengan sejumlah kecil orang, atau dengan sejumlah besar orang dan massa. Komunikasi pribadi dengan orang lain inilah disebut sebagai komunikasi interpersonal (Hardjana, 2007: 83).

Komunikasi interpersonal merupakan suatu proses pengiriman dan penerimaan pesan diantara dua orang atau lebih baik secara formal maupun in formal. Komunikasi interpersonal diartikan sebagai umpan balik yang saling berkaitan satu sama lain dengan tujuan untuk membantu seseorang meningkatkan efektivitas pribadi dan efektivitas antara pribadi (De Vito, 2009: [https://id.wikipedia.org/wiki/Komunikasi\\_interpersonal](https://id.wikipedia.org/wiki/Komunikasi_interpersonal)).

Komunikasi interpersonal mengharuskan pelaku untuk bertatap muka antara dua orang atau lebih dengan membawakan pesan verbal maupun non verbal sehingga masing-masing bisa memahami satu sama lain dan berinteraksi secara efektif.

Tubs & Moss (2008) mengartikan komunkasi interpersonal sebagai sebuah proses komunikasi antara komunikan dan komunikator yang ditandai dengan terwujudnya saling pengertian, kesenangan, saling mempengaruhi,

hubungan sosial yang baik, juga adanya tindakan nyata sebagai umpan balik. Komunikasi diharapkan dapat mengurangi dampak buruk yang timbul pada kelompok yang berkaitan dengan kejenuhan dalam pekerjaan. ([https://id.wikipedia.org/wiki/Komunikasi\\_interpersonal](https://id.wikipedia.org/wiki/Komunikasi_interpersonal)).

Menurut Rumanti (2005: 105) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal menciptakan rasa saling pengertian, kepercayaan, saling menghargai, mempererat hubungan sosial atau kerja.

Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi antara dua orang atau lebih, yang biasanya tidak diatur secara formal. Dalam komunikasi interpersonal setiap partisipan menggunakan semua elemen dari proses komunikasi. Misalnya masing-masing pihak akan membicarakan latar belakang dan pengalaman masing-masing dalam percakapan tersebut.

## **2. Tujuan Komunikasi Interpersonal**

Menurut Arni (2005: 159) komunikasi interpersonal memiliki beberapa tujuan, seperti berikut :

### **a) Menemukan Diri Sendiri**

Salah satu tujuan komunikasi interpersonal adalah menemukan personal atau pribadi. Bila kita terlibat dalam pertemuan dengan orang lain kita belajar banyak sekali tentang diri kita maupun orang lain. Komunikasi interpersonal memberikan kesempatan kepada kita untuk berbicara apa saja yang kita sukai, atau mengenai diri kita. Hal ini akan sangat menarik dan mengasyikkan bila berdiskusi mengenai perasaan, pikiran, dan tingkah laku kita sendiri.

**b) Menemukan Dunia Luar**

Hanya komunikasi interpersonal menjadikan kita dapat memahami lebih banyak tentang diri kita dan orang lain yang berkomunikasi dengan kita. Banyak informasi yang kita ketahui melalui komunikasi interpersonal, meskipun banyak jumlah informasi yang kita ketahui datang kepada kita melalui media massa atau sosial media hal itu seringkali didiskusikan dan akhirnya dipelajari atau dialami melalui komunikasi interpersonal.

**c) Membentuk dan Menjaga Hubungan yang Penuh Arti**

Salah satu keinginan seseorang yang paling besar adalah membentuk dan memelihara hubungan dengan orang lain. banyak dari waktu kita pergunakan dalam komunikasi interpersonal diabdikan untuk membentuk dan menjaga hubungan sosial dengan orang lain.

**d) Berubah Sikap dan Tingkah Laku**

Banyak waktu kita pergunakan untuk merubah sikap dan tingkah laku orang lain dengan komunikasi interpersonal. Kita boleh menginginkan mereka memilih cara tertentu, misalnya mencoba cara diet yang baru, tips membeli barang tertentu, melihat film, memasuki bidang tertentu dan percaya bahwa sesuatu itu benar atau salah. Kita banyak menggunakan waktu terlibat dalam komunikasi interpersonal.

**e) Untuk Bermain dan Tingkah Laku**

Bermain adalah semua aktivitas yang mempunyai tujuan utama mencari kesenangan. Berbicara dengan teman mengenai aktivitas kita pada waktu akhir pekan, berdiskusi mengenai olahraga, menceritakan cerita-cerita lucu dan

biasanya itu menjadi topik yang mampu menghabiskan waktu luang. Dengan melakukan komunikasi interpersonal semaca ini dapat memberikan keseimbangan yang penting dalam pikiran yang memerlukan rileks dari semua keseriusan di lingkungan kita.

#### **f) Untuk Membantu**

Ahli-ahli kejiwaan, ahli psikolog klinis dan terapi menggunakan komunikasi interpersonal dalam kegiatan profesional mereka untuk mengarahkan kliennya. Komunikasi interpersonal juga berfungsi bagi kita untuk membantu kelancaran kehidupan sehari-hari kita, misalnya seorang yang putus cinta ingin bercerita tentang permasalahan yang ia alami, ataupun komunikasi hal-hal yang bersipat mencari solusi terbaik lainnya.

### **3. Model Komunikasi Interpersonal**

Menurut Coleman & Hammen (dalam Jalaluddin Rakhmat, 2001: 212) ada empat model komunikasi Interpersonal, yaitu :

#### **a) Model Pertukaran Sosial**

Setiap individu secara sukarela memasuki dan tinggal dalam hubungan sosial hanya selama hubungan itu cukup memuaskan ditinjau dari segi ganjaran dan biaya. Ganjaran merupakan setiap akibat yang dinilai positif yang diperoleh seseorang dari suatu hubungan. Ganjaran dapat berupa uang, penerimaan sosial, atau dukungan terhadap nilai yang dipegangnya.

#### **b) Model Peranan**

Model peranan ini lebih melihat bahwa komunikasi interpersonal adalah



panggung sandiwara, dimana setiap orang harus memainkan perannya sesuai dengan naskah yang telah dibuat masyarakat. Hubungan interpersonal berkembang baik bila setiap individu bertindak sesuai dengan ekspedisi peranan dan tuntutan peranan. Ekspedisi peranan mengacu pada kewajiban, tugas, dan hal yang berkaitan dengan posisi tertentu dalam kelompok.

Keterampilan peranan adalah kemampuan memainkan peranan tertentu, kadang disebut juga potensi sosial. Keterampilan ini dibedakan menjadi keterampilan kognitif, menunjukkan kemampuan individu untuk mempersepsikan apa yang diharapkan orang lain dari dirinya dan keterampilan tindakan merupakan kemampuan melaksanakan peranan sesuai dengan harapan. Konflik peranan akan terjadi apabila individu tidak sanggup mempertemukan berbagai tuntutan peranan.

### **c) Model permainan**

Model permainan ini dimana manusia dikualifikasi menjadi tiga kepribadian, yaitu orang tua, orang dewasa dan anak. Orang tua adalah aspek kepribadian yang merupakan contoh sebuah perilaku. Orang dewasa adalah bagian kepribadian yang mengelolah informasi secara rasional, sesuai dengan situasi dan biasanya berhubungan dengan masalah yang membutuhkan pengambilan keputusan secara sadar. Anak adalah unsur yang diambil dari perasaan dan pengalaman kanak-kanak serta mengandung potensi, instuisi, spontanitas, kreativitas, dan kesenangan. Setia kita akan memunculkan salah satu aspek kepribadian kita pada saat komunikasi interpersonal, dan orang lain akan membalasnya dengan salah satu aspek tersebut.

#### **d) Model Interaksional**

Komunikasi interpersonal harus dilihat dari tujuan bersama, metode komunikasi, ekspektasi dan pelaksanaan peranan, serta permainan yang dilakukan. Dengan singkat model interaksional mencoba menggabungkan model pertukaran sosial, peranan, dan permainan. Model yang memandang bahwa hubungan interpersonal sebagai suatu system.

#### **4. Ciri-ciri Komunikasi Interpersonal yang Efektif**

Komunikasi interpersonal yang efektif memiliki beberapa ciri-ciri, seperti yang dijelaskan oleh Wiryanto (2004: 36), sebagai berikut :

##### **a) Keterbukaan (openness)**

Kemaunan menanggapi dengan senang hati informasi yang diterima dalam menghadapi hubungan dengan orang lain (komunikasi interpersonal). Kualitas keterbukaan mengacu pada tiga aspek komunikasi interpersonal, yaitu :

- 1) Komunikator interpersonal yang efektif harus terbuka kepada komunikannya. Ini tidak berarti bahwa orang harus dengan segera membukakan semua riwayat hidupnya. Namun butuh proses dan rasa saling percaya baru muncul keterbukaan itu.
- 2) Komunikator harus menampilkan sikap terbuka dengan menampilkan reaksi spontan terhadap orang lain.
- 3) Menyangkut kepemilikan perasaan dan pikiran dimana komunikator mengakui bahwa perasaan dan pikiran yang diungkapkan adalah miliknya dan ia bertanggung jawab atas hal itu.

**b) Empati (empathy)**

Empati adalah kemampuan orang untuk mengetahui apa yang dirasakan orang lain pada suatu saat tertentu, dari sudut pandang orang lain serta melalui kacamata orang lain itu. Orang yang berempati mampu memahami motivasi dan pengalaman orang lain, perasaan dan sikap mereka, harapan serta keinginan mereka untuk masa mendatang, sehingga dapat mengkomunikasikan empati baik secara verbal maupun non verbal.

**c) Dukungan (supportiveness)**

Situasi yang terbuka untuk mendukung komunikasi berlangsung efektif. Hubungan / komunikasi interpersonal yang efektif adalah dimana terdapat sikap saling mendukung didalamnya. Individu memperlihatkan sikap mendukung dengan bersikap deskriptif bukan evaluative, spontan bukan strategic.

**d) Rasa Positif (positiveness)**

Seseorang harus memiliki perasaan positif terhadap orang lain dan dirinya sendiri. mendorong orang lain lebih aktif berpartisipasi, serta menciptakan situasi komunikasi kondusif untuk interaksi yang efektif.

**e) Kesetaraan (equality)**

Komunikasi interpersonal akan lebih efektif bila suasananya setara. Artinya, ada pengakuan secara diam-diam bahwa kedua belah pihak saling menghargai, berguna, dan mempunyai sesuatu yang penting untuk disumbangkan. Kesetaraan menuntut kita untuk memberikan penghargaan positif tak bersyarat kepada individu lain.

## **B. Rasional Emotif Terapi (RET)**

### **1. Definisi Rasional Emotif Terapi (RET)**

Rasional Emoti Terapi (RET) adalah proses edukatif salah satu tugas konselor adalah mengajarkan dan membenarkan perilaku klien melalui perubahan cara berfikirnya. Konselor bertindak sebagai pendidik yang antara lain memberi tugas pada klien serta mengajarkan strategi untuk memperkuat proses berfikirnya (Lumongga, N, L, 2011: 180). Sejalan dengan hal itu Rasimin & Hamdi, M (2018: 102) menjelaskan bahwa, unsur pokok terapi rasional-emotif adalah asumsi bahwa berfikir dan emosi bukan dua proses yang terpisah, dan manusia dilahirkan dengan dengan potensi rasional (berfikir langsung) dan juga irasional (berfikir berliku-liku). Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berfikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan ke arah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, takhayul, intoleransi, perfeksionisme dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri.

### **2. Tujuan Rasional Emotif Terapi**

Secara umum, pandangan rasional-emotif memfokuskan cara berfikir manusia. Hal inilah yang dijadikan acuan bagi konselor untuk mengubah tingkah lakunya. Tujuan utama yang ingin dicapai dalam rasional-emotif adalah memperbaiki dan mengubah sikap individu dengan mengubah cara berfikir irasional menjadi rasional (Lumongga, N, L, 2011: 180).

Menurut Rasimin & Hamdi, M (2018: 103) tujuan utama dalam proses terapeutik RET adalah membantu konseli untuk membebaskan dirinya sendiri dari gejala-gejala yang dilaporkan dan tidak dilaporkan kepada terapis. Dalam artian, penyembuhan pemikiran irasionalitas menjadi rasionalitas. Dengan berfikir rasional manusia akan mencapai kebahagiaannya secara utuh.

### **3. Prosedur Rasional Emotif Terapi (RET)**

George dan Cristiani (dalam Rasimin & Hamdi, M, 2018: 105) mengemukakan tahapan-tahapan konseling RET sebagai berikut :

- a. *Tahap pertama*, menunjukkan kepada konseli bahwa dirinya tidak logis, membantu merek memahami bagaimana dan mengapa menjadi demikian, serta menunjukkan hubungan gangguan yang irasional itu dengan ketidakbahagiaan dan gangguan emosional yang dialami.
- b. *Tahap kedua*, membantu konseli meyakini bahwa berfikir dapat ditantang dan diubah. Kesiediaan konseli untuk dieksplorasi secara logis terhadap gagasan yang dialami konseli, dan konselor mengarahkan pada konseli untuk meakukan *disputing* terhadap keyakinan konseli yang irasional.
- c. *Tahap ketiga*, membantu konseli lebih mendebatkan (*disputing*) gangguan yang tidak tepat atau irasional yang dipertahanka selama ini, menuju cara berfikir yang rasional serta bersikap secara rasional.

### **4. Teknik-teknik RET**

Menurut Sutja (2016: 183) teknik RET yang dapat digunakan dalam proses konseling yaitu sebagai berikut :

a. *Teknik Melawan Pikiran Irrasional*

RET mendasari bahwa permasalahan yang dialami seseorang disebabkan oleh pikiran yang tak rasional. Oleh sebab itu konselor dapat melakukan langkah berikut ini :

- Mengungkapkan pikiran yang irrasional
- Mendebat pikiran yang irrasional
- Mengembangkan pikiran yang rasional

b. *Teknik Perbaikan Sematik*

Menurut pandangan RET, bahasa atau kata-kata yang digunakan oleh klien sesungguhnya adalah hasil dari pikiran, maka bahasa yang tidak tepat adalah produk pikiran yang tak rasional. Oleh sebab itu konselor dapat memberikan perhatian terhadap kata-kata, istilah atau kalimat yang diungkapkan klien. Secepat konselor mengenali ada kata-kata klien yang tidak rasional, maka secepat itu pula konselor meminta klien untuk menukar kata-kata atau bahasa itu dengan yang rasional.

c. *Teknik Homework*

Teknik homework merupakan teknik perbaikan kognitif klien dengan meminta klien menuliskan masalah yang dihadapinya dalam kehidupannya sehari-hari pada sebuah daftar yang berbentuk table dengan kolom ABC. Contoh daftar tersebut dapat dilihat pada table berikut ini :

**Tabel. 2.1. Teknik Homework**

No	A Activating Events	B Belief System	C Consequency
1	<i>IP saya rendah</i>	<i>Jawaban ujian saya sudah tepat</i>	<i>Dosen tidak suka pada saya</i>
2	<i>Kekasihku jalan dengan orang lain</i>	<i>Ia harus izin aku dulu</i>	<i>Saya kecewa, tak dihargai</i>
3	<i>Segarian ini telponku tak diangkat smsku tak dibalas</i>	<i>Ini pasti disengajanya, tidak mungkin ia tidak tahu</i>	<i>Ia tidak menghargaiiku lagi, aku harus membalasnya</i>

Setelah klien mengisinya, klien diajak mendiskusikan table yang dibuat klien itu satu persatu. Konselor tidak mempersoalkan A (Activating Event) yang ditulis klien, karena itu masalah klien. Yang menjadi perhatian konselor adalah B dan C, lalu kemudian konselor mendebat belief system (B) maupun Consequency (C) yang disusun klien. Misalkan pada item pertama, kesalahan pada C yang irrasional. Meletakkan kesalahan pada orang lain. Item nomor 2 dan 3 terletak pada B adanya kata “harus” dan “pasti” karena tidak terpenuhi kekasihnya menimbulkan konsekuensi yang irrasional pula.

d. *Teknik Psiko-Education (Psychoeducational Technique)*

Menemukan pikiran irrasional pada orang lain lebih mudah daripada menemukan pikiran irrasional pada diri sendiri. Jadi dengan memberi pengalaman pada klien menemukan pikiran irrasional pada orang lain akan membantu percepatan klien menemukan pikirannya yang irrasional.

e. *Teknik Untung Rugi*

Teknik untung rugi adalah cara untuk merubah pikiran klien yang memiliki kebiasaan salah atau mengalami frustrasi ringan seperti kebiasaan merokok atau kebiasaan tidak bersih. Klien ditugaskan mengerjakan sendiri dalam bentuk homework suatu daftar keuntungan (nilai positif) merokok (X) atau tidak merokok (Y), atau nilai positif bersih (X) dan semrawutan. Begitu juga diminta menuliskan nilai negatifnya. Penulisan bias terpisah antara nilai positif dan negative tersebut atau menggabungkan dalam suatu table Johari Window seperti berikut :

**Tabel. 2.2. Teknik Johari Window**

MEROKOK	Positif (X)		Negatif (X)	
	1	Senang, puas, nikmat	1	Biaya, boros
	2		2	Mulut, gigi kotor dan bau
	3		3	Serangan jantung
BERHENTI MEROKOK	Positif (Y)		Negatif (Y)	
	1	Hemat	1	Bingung
	2	Sehat terhindar dari serangan jantung	2	
	3	Gigi, mulut sehat dan bersih	3	

Setelah dihimpun semuanya, maka konselor membicarakan dan menyempurnakan daftar itu dengan mempertimbangkan kemungkinan yang baru. Konselor mempertimbangkan semua aspek untung-ruginya merokok dan berhenti merokok untuk kemudian mengambil keputusan yang lebih baik untuk dirinya.

f. *Membangun Imej Diri*

Klien dengan permasalahan emosi ringan seperti, rendah diri, merasa terhina, rasa cemas, atau marah dapat diatasi dengan menggunakan teknik pengembangan imej (image) diri ini untuk membangun pola emosional baru. Teknik ini merupakan bentuk latihan mental klien dengan cara; membayangkan, berfikir, merasa, dan berperilaku seperti yang mereka pikirkan itu, bias bersifat



positif atau membayangkan hal terburuk yang terjadi pada diri mereka. Misalnya, membayangkan bila suami berselingkuh atau meninggal. Setelah klien membayangkan hal tersebut, lalu evaluasi sejauh mana intensitas perasaan itu. Bila ditemukan ada perasaan dan belief system yang tidak rasional muncul maka segera dihilangkan atau diperlemah, sehingga rasa cemas pada klien tersebut dapat berkurang.

Pada bentuk lain membangun image diri dapat dilakukan untuk mengatasi rasa rendah diri, mengurangi marah atau rasa sakit hati klien, dengan mendorong klien mengembagkan suatu image diri yang diharapkannya mengatasi masalah itu. Misalkan seseorang yang sakit hati atau merasa terhina karena dianggap miskin dan dijauhi oleh temannya, maka dia diminta membayangkan dirinya sebagai mana yang dicita-citakannya, mungkin bercita-cita menjadi pengusaha atau pedagang yang sukses, maka saat dia berinteraksi dengan teman itu, dia bayangkan dirinya sebagai calon pedagang atau pengusaha sukses nantinya.

g. *Menggunakan Humor*

Terlalu serius menghadapi tugas atau pekerjaan seringkali membawa seseorang dalam gangguan emosi seperti kompulsif, cemas, marah, stress bahkan panik. Terkadang gangguan emosi itu menyebar kepada orang disekitarnya. Oleh karena itu, untuk membantu klien menempatkan kehidupan dalam perspektif sebenarnya, nyaman dan pikiran positif, serta optimis dan menghilangkan rasa cemas dan panic tersebut dapat dilakukan dengan humor. Humor bisa dilakukan dengan kata atau cerita konyol, atau tak terduga tau bernyanyi.

Misalkan humor dengan kata : *seberat-beratnya pekerjaan, apabila tidak dikerjakan maka akan terasa ringan*, sesuatu yang indah memang sulit didapat, tapi sukurlah Tuhan banyak ciptakan yang buruk. Kamu perlu kesendirian untuk ketenangan, tapi hati-hati ketawa jangan sendirian, bisa dianggap orang tidak waras. Ya Tuhan, kalau dia memang jodohku, dekatkanlah..... tapi kalau bukan jodohku, jodohin dong...!

Penggunaan kata-kata humor yang tepat sesuai topik yang dibicarakan akan mencairkan suasana konseling dan membuat klien menjadi rileks dan bisa menempatkan permasalahan dalam prospek yang sebenarnya.

#### h. *Bermain Peran*

Bermain peran sesungguhnya menyangkut komponen emotif, kognitif, dan perilaku. Karena menyangkut semua komponen, maka sebaiknya konselor menyarankan kepada klien untuk memilih sendiri pikiran yang menggangu dan ingin untuk diperbaikinya. Namun bermain peran ini lebih tertuju kepada bentuk perilaku yang dipengaruhi pikiran irrasional dan menyertakan perasaan tertentu. Misalkan seseorang yang menunda mendaftarkan pada sekolah pascasarjana karena kekhawatirannya tidak diterima dan orang akan menilainya sebagai orang “bodoh” atau tidak mampu.

Untuk mengatasi ini, klien diminta bermain peran sebagai dirinya di tengah-tengah figure dekan, mahasiswa pascasarjana, orangtua, dan kekasihnya yang diperankan orang lain. Klien diminta untuk menyampaikan keengganannya mendaftar itu kepada mereka satu persatu. Konselor perhatikan komentar figure-figure tersebut intensitas rasa cemas klien. Segera setelah permainan berakhir klien

diajak untuk mendiskusikan pengalamannya yang diperoleh dari permainan tersebut, dan sedapat mungkin konselor memperkuat munculnya pikiran rasional pada klien, dengan mengurangi perasaan yang menganggap diri tak mampu atau bodoh.

i. *Latihan Melawan Rasa Malu (Shame-Attacking Exercises)*

Teknik ini digunakan untuk membantu mengurangi obsesif, rasa malu, khawatir reaksi negative orang lain, atau takut dinilai salah terhadap dirinya. Seperti Ellis yang malu berbicara dengan wanita, akhirnya berhasil diatasi, Ellis mengatasinya dengan memprogram dirinya untuk berbicara dengan seratus wanita setiap bulannya.

Seorang yang ingin menghilangkan rasa malu yang berlebihan pada orang lain harus menentang pikirannya sendiri. Penentangan atas pikiran sendiri ini harus dilakukan tekad yang kuat, keras hati, dan kuat. Seperti malu berbicara di depan umum, dapat ditentang dengan pikiran baru : “Tak akan mati bila salah berpidato di muka umum”. “Tidak dibawa ke pengadilan bila salah kata terhadap wanita”.

Untuk menghilangkan rasa malu ini, klien dapat dilatih untuk melakukan perilaku yang konyol yang tidak biasa dilakukannya, seperti menyapa dengan kata hello, hai, atau berbicara keras, mengajukan pertanyaan-pertanyaan konyol, atau melakukan perilaku konyol seperti melompat-lompat, jingkrak jangkring, menari, menyanyi di depan orang yang mungkin tidak menyukai itu. Klien diminta memikirkan bahwa perilaku itu adalah sesuatu yang mesti dia lakukan, dan bila ada orang yang tidak suka dengan perilakunya itu ia minta maaf, da segera

menjelaskannya sebagai suatu yang terpaksa dilakukannya dan kemudian menguangnya lagi, sehingga ia akan mendapat pemahaman baru bagaimana orang menilai perilaku itu untuk kedua kalinya setelah orang lain diberitahu akan alasannya melakukan itu.

j. *Operant Conditioning*

Teknik operan kondisioning seperti yang dikembangkan oleh Skinner dan digunakan dalam TT, juga dipergunakan dan diadopsi oleh Ellis pada RET untuk merubah perilaku klien. Teori RET yang berkaitan dengan E (Effect) sejalan dengan teknik operant conditioning di TT dengan memberikan *reinforcement* baik berupa hadiah (reward) maupun hukuman (punishment). Seperti klien yang memiliki rasa malu untuk berbicara dengan orang, diminta untuk melatih dirinya berbicara banyak dengan pelayan toko sebelum membeli suatu keperluannya. Atau sebaliknya, seseorang yang pemalu diberi latihan menjadi pelayan toko yang harus berbicara atau menyapa banyak orang. Latihan seperti ini mendatangkan reward dengan meningkatnya penjualan, dan sebaliknya mendapat harga penawaran yang sedikit murah apabila menjadi pembeli.

k. *Relaksasi*

Relaksasi adalah mengajarkan klien tentang melepaskan ketegangannya dengan cara merilekskan otot maupun pikirannya. Merilekskan otot berarti tidak memfungsikan otot sama sekali. Konselor dapat mengiring klien dengan kata-kata sebagai berikut: duduklah/berbaringlah dengan santai, lemaskan otot kaki anda, mulai dari paha, lemaskan otot paha, betis, lemaskan otot betis anda!, turun

lagipada otot tumit, jari. Lemaskan semuanya sehingga tidak berfungsi sama sekali.

Dengan mengistirahatkan kerja otot maka tubuh tidak membutuhkan energy atau nol. Akibatnya tubuh akan memiliki persediaan energy. Ketersediaan energy inilah yang pada gilirannya mendorong terciptanya kekuatan atau semangat baru, termasuk memberi peluang kepada seseorang untuk menemukan solusi dengan permasalahannya. Dengan mengenalkan melepaskan kondisi tegang menjadi kondisi rileks ini akan memudahkan klien melepaskan diri dari kondisi tegang yang selama ini menjadi masalahnya.

#### l. *Disensitisasi Sistematis*

Disensitisasi adalah melatih klien untuk tidak terlalu sensitif terhadap kondisi emosi diri maupun kondisi social tertentu, dan dikatakan sistematis bahwa latihan ini diberikan secara bertahap dan mendapatkan petunjuk setelah klien memperoleh konseling.

#### m. *Modeling*

Modeling adalah mengajarkan suatu bentuk tingkahlaku tertentu yang diharapkan dimiliki klien. Ada dua macam bentuk modeling, yaitu langsung dan simbolik. Modeling langsung klien diminta mempranankan perilaku tertentu setelah sebelumnya diberi tahu atau diperlihatkan oleh konselor perilaku itu, mirip dengan role playing. Sedangkan simbolik modeling adalah perilaku yang diharapkan ditampilkan klien telah dibuat dalam rekaman, cv, film, foto sehingga klien tinggal mengamatinya. Akan tetapi, baik modeling langsung maupun

simbolik, perlu dilanjutkan dengan diskusi antara klien konselor agar klien punya keyakinan dan keberanian untuk mencobanya dalam dunia luar.

n. *Latihan Asertif*

Untuk membantu klien yang mengalami kesulitan berkomunikasi lisan dengan orang lain. Seperti kesulitan menyatakan perasaan hati kepada orang tua atau lawan jenis, kesulitan atau kegugupan menghadapi wawancara, kesulitan berpidato, atau kesulitan memberi penjelasan bagi teman-temannya. Latihan asertif dapat dikembangkan untuk tujuan mengatasi kesulitan khusus tersebut, termasuk untuk mengembangkan rasa percaya diri dan mendisiplinkan seseorang untuk bertingkah laku yang lebih efektif.

Penerapan latihan asertif hendaknya diawali dengan kesepakatan klien dengan konselor terhadap bentuk tingkah laku yang akan dilatih, lalu dicobakan klien mempraktekannya, revisi atau perbaikan, kemudian setelah yakin baru klien menerapkan perilaku itu dalam kehidupan nyatanya.

### **C. Bimbingan Kelompok Rasional Emotif Terapi**

Bimbingan kelompok rasional emotif terapi merupakan aliran psikoterapi yang dikembangkan pada pertengahan tahun 1950-an. ini dikenal dengan *Rasional Emotif Therapy* (RET) oleh pelopornya Albert Ellis. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok rasional emotif terapi ini keterampilan dan kesediaan konselor untuk menantang, mengonfrontasikan, dan meyakinkan konseli mempraktikkan kegiatan (baik di dalam maupun di luar kelompok) yang

akan mengarah pada perubahan yang konstruktif dalam pemikiran dan perbuatan konseli. (Rasimin & Hmadi, M, 2018: 101).

### **1. Tujuan Bimbingan Kelompok Rasional Emotif Terapi**

Tujuan utama bimbingan kelompok rasional emotif terapi ialah meminimalisir pandangan yang mengalahkan diri konseli dan membantu konseli memiliki filsafat hidup yang realistik. (Rasimin, & Hamdi, M, 2018: 103). Menurut Komalasari (2011: 213) tujuan utama konseling dengan rasional emotif terapi adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif.

Secara umum bimbingan kelompok rasional emotif terapi ialah untuk mendukung konseli menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungannya. Menurut Ellis (dalam Ricard, 2011: 537), bimbingan kelompok rasional emotif terapi para anggota diajari untuk saling mendeteksi dan membantah keyakinan-keyakinan irrasional.

### **2. Prosedur Bimbingan Kelompok Rasional Emotif Terapi**

Dalam proses pelaksanaan bimbingan kelompok rasional emotif terapi ada tiga tahapan penting yang wajib dikuasai oleh konselor sebelum melaksanakan bimbingan kelompok rasional emotif terapi. Seperti yang dijelaskan oleh Rasimin & Hamdi, M (2018: 106), sebagai berikut:

- a. *Tahap pertama*, proses menunjukkan kepada konseli bahwa dirinya tidak logis, membantu mereka memahami bagaimana dan mengapa menjadi demikian, dan

menunjukkan hubungan gangguan yang irrasional itu dengan ketidakbahagiaan dan gangguan emosional yang dialami.

- b. *Tahap kedua*, membantu konseli meyakini bahwa berfikir dapat ditantang dan diubah. Kesiapan konseli untuk dieksplorasi secara logis terhadap gagasan yang dialami konseli, dan konselor mengarahkan pada konseli untuk melakukan disputing terhadap keyakinan konseli yang irrasional.
- c. *Tahap ketiga*, membantu konseli lebih mendebatkan (disputing) gangguan yang tidak tepat atau irrasional yang dipertahankan selama ini, menuju cara berfikir yang lebih rasional dengan cara reindoktrinasi yang rasional termasuk bersikap secara rasional.

Keberhasilan tahapan demi tahapan dalam proses pelaksanaan bimbingan kelompok rasional emotif terapi tentu tidak terlepas dari kecakapan seorang konselor dalam melakukan tugasnya saat pelaksanaan layanan tersebut. Menurut Suhendri (2012: 124), ada tujuh tugas konselor dalam melakukan konseling dengan rasional emotif terapi, yaitu :

- a. Konselor lebih edukatif-direktif kepada klien, dengan cara banyak memberikan cerita dan penjelasan, khususnya pada tahap awal.
- b. Mengkonfrontasi masalah klien secara langsung.
- c. Menggunakan yang dapat memberi semangat dan memperbaiki cara berfikir klien, kemudian memperbaiki mereka untuk dapat mendidik dirinya sendiri.
- d. Dengan gigih dan berulang-ulang menekankan bahwa ide irrasional itulah yang menyebabkan hambatan emosional pada klien.
- e. Mendorong klien menggunakan kemampuan rasional dari pada emosinya.



- f. Menggunakan didaktif dan filosofis.
- g. Menggunakan humor dan “menekan” sebagai jalan mengonfrontasi berfikir secara irrasional.

Sejalan dengan hal diatas Rasimin & Hamdi, M (2018: 112) juga menjelaskan peranan konselor dalam prosedur pelaksanaan konseling dengan pendekatan rasional emotif terapi hendaknya ada delapan kiat yang harus dipahami konselor dalam pelaksanaannya, yaitu :

- a. *Pertama*, mengajak konseli untuk berfikir tentang beberapa gagasan dasar yang irrasional yang telah memotivasi banyak gangguan tingkah laku.
- b. Kedua, menantang konseli untuk menguji gagasan-gagasannya.
- c. *Ketiga*, menunjukkan kepada konseli ketidaklogisan pemikirannya.
- d. *Keempat*, menggunakan suatu analisis logika untuk meminimalkan keyakinan-keyakinan irrasional konseli.
- e. *Kelima*, menunjukkan bahwa keyakinan-keyakinan itu tidak ada gunanya dan bagaimana keyakinan-keyakinan akan mengakibatkan gangguan-gangguan emosional dan tingkah laku di masa depan.
- f. *Keenam*, menggunakan absurditas dan humor untuk menghadapi irrasionalitas pikiran konseli.
- g. *Ketujuh*, menerangkan bagaimana gagasan-gagasan yang irrasional bisa diganti dengan gagasan-gagasan yang rasional yang memiliki landasan empiris.
- h. *Kedelapan*, mengajari konseli bagaimana menerapkan ilmiah pada cara berfikir sehingga konseli bisa mengamati dan meminimalkan gagasan-gagasan

yang irrasional dan kesimpulan–kesimpulan yang tidak logis, untuk sekarang maupun pada masa yang akan datang yang dapat merusak diri.

Ellis (dalam Suhendri, 2012: 124) percaya bahwa hubungan antara terapis dan klien merupakan bagian yang berarti dari proses terapeutik, tetapi arti itu berbeda dengan yang terdapat sebagian besar psikoterapis yang lainnya.

#### **D. Pengaruh Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa**

Berdasarkan penelitian-penelitian yang pernah dilakukan oleh peneliti terdahulu bahwa untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa di sekolah dapat dilakukan dengan mengadakan layanan bimbingan kelompok. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang efektif sangat mempengaruhi keterampilan siswa dalam berkomunikasi dengan orang lain (interpersonal). Hal ini dibuktikan oleh penelitian Muslimin (2016) yang berjudul “Upaya Meningkatkan Komunikasi Interpersonal dengan Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Natar Tahun Pelajaran 2015/2016”, bahwa berdasarkan perhitungan dan analisis data yang ia lakukan terhadap penelitiannya didapat kesimpulan sebagai berikut :

*“Komunikasi interpersonal dapat ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa. Hasil perhitungan statistic yang diperoleh yaitu  $Z_{hitung} = -2,275$ , uji dua sisi dan tingkat signifikan ( $\alpha$ )=5% maka didapat statistic Wilcoxon = 1,645. Oleh karena  $Z_{hitung} = -2,275 < Z_{tabel} = 1,645$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka*

*kesimpulan penelitian adalah komunikasi interpersonal dapat ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa”.*

Hal diatas didukung juga oleh Fijriani & Amaliawati, R (2017), dalam penelitiannya dijelaskan bahwa, layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa, karena dalam bimbingan kelompok dinamika kelompok akan membantu siswa untuk aktif dan saling berkomunikasi satu sama lain.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Iskandar, Giyono & Widiastuti (2016), dalam penelitiannya yang berjudul “Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal pada Siswa Kelas VIII”, yang dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bandar Lampung tahun pelajaran 2015/2016. Didapat hasil sebagai berikut :

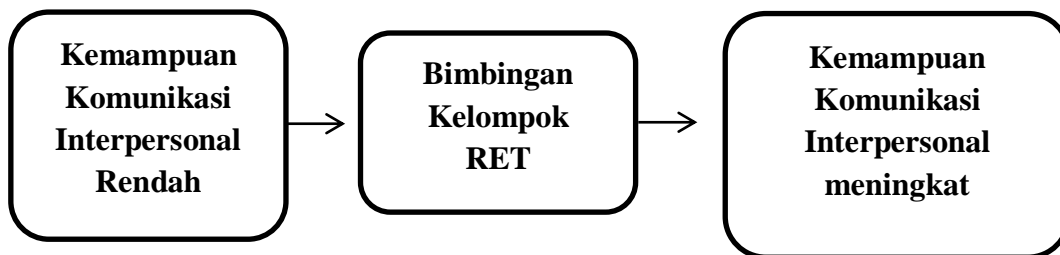
*“Melalui uji Wilcoxon, hasil analisis data pretest menunjukkan  $Z_{hitung} = -2,935$ , karena  $Z_{hitung} = 2,935 < Z_{tabel} = 1,645$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Jadi dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan komunikasi interpersonal pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bandar Lampung tahun pelajaran 2015/2016”.*

Dari hasil beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok dapat mempengaruhi keterampilan berkomunikasi siswa, yaitu dengan diadakannya layanan bimbingan kelompok secara benar maka kemampuan komunikasi interpersonal siswa akan lebih baik dari sebelumnya.

### E. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian ini digambarkan dalam bentuk berikut ini :

**Gambar. 2.1.Kerangka Konseptual**



Kerangka konseptual diatas disusun berdasarkan tujuan bimbingan kelompok secara umum menurut Prayitno (2004), ialah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam bidang bimbingan sosial Prayitno (2017: 259) menjelaskan ada 8 materi yang dapat diterapkan oleh konselor, yaitu sebagai berikut :

1. Kemampuan berkomunikasi, serta menerima dan menyampaikan pendapat secara logis, efektif dan produktif.
2. Kemampuan beetingkahlaku dan berhubungan sosial.
3. Hubungan dengan teman sebaya.
4. Pengendalian emosi, penanggulangan konflik dan permasalahan yang timbul di masyarakat.
5. Pemahaman dan pelaksanaan disiplin terhadap peraturan sekolah, rumah dan di masyarakat.
6. Pengenalan, perencanaan, dan pengalaman poa hidup sederhana yang sehat dan bergotong royong.

7. Pengenalan hidup muda-mudi dan hidup berkeluarga.
8. Hidup beramal shaleh, gotong royong dan bermusyawarah.

#### **F. Hipotesis Tindakan**

Layanan bimbingan kelompok Rasional Emotif Terapi dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa kelas VIII SMP N 9 Sarolangun.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN TINDAKAN LAYANAN**

#### **A. Setting PTL**

Alasan memilih sekolah ini menjadi subjek penelitian karena di sekolah ini kemampuan komunikasi interpersonal siswa masih banyak yang belum baik, terutama pada poin keterbukaan terhadap orang lain. Penelitian ini dilakukan berdasarkan hasil wawancara antara peneliti dan guru BK serta guru mata pelajaran di sekolah, dari hasil wawancara didapat data bahwa jika dilihat dari sudut pandang kemampuan berkomunikasi siswa terhadap orang lain masih banyak siswa yang belum terbuka, tidak menampilkan rasa kesamaan antar kelompok, kurang berempati terhadap lawan bicara, kurangnya rasa saling mendukung satu-sama lain, dan belum mampu menampilkan rasa positif terhadap orang lain. Sehingga dengan keadaan seperti ini, akan sangat membantu peneliti dalam mencari jawaban dapatkah kemampuan komunikasi siswa yang selama ini kurang baik ditingkatkan menjadi lebih baik setelah diadakannya bimbingan kelompok *RET* pada sekolah ini.

#### **B. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian menurut Faisal (2005: 109) menunjuk pada orang, individu, kelompok yang dijadikan unit atau satuan yang akan diteliti. Sedangkan menurut Arikunto (2002: 66) subjek dalam penelitian adalah benda, keadaan atau orang tempat data melekat dipermasalahkan.

Adapun subjek dalam penelitian ini ialah siswa kelas VIII B SMP N 9 Sarolangun tahun ajaran 2019/2020, yang berjumlah 7 orang siswa terdiri dari 2 orang laki-laki dan 5 orang Perempuan.

**Tabel 3.1. Subjek Penelitian**

No	Nama	L/P	Kelas
1	Afgian Syaputra	L	VIII B
2	Ika Safitri	P	VIII B
3	Kodrat Puji Santoso	L	VIII B
4	Marseila Hartati	P	VIII B
5	Meylira Dwi Hardayeni	P	VIII B
6	Siti Nadira Kenya	P	VIII B
7	Tri Astuti	P	VIII B

Karakteristik siswa yang akan mendapat perlakuan/layanan yaitu siswa yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal rendah, sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu menetapkan sampel sesuai dengan tujuan tertentu (Sutja,dkk.2017:7). Pemilihan sampel di pilih berdasarkan rekomendasi dari guru BK di sekolah. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok ini jumlah siswa yang akan dijadikan sample untuk dilaksanakan layanan yaitu 7 orang siswa. Hal ini dilakukan untuk menciptakan kelompok yang efektif dan didasari oleh pendapat Rasimin & Hamdi, (2017:5) bahwa bimbingan kelompok dapat dilakukan dengan jumlah anggota 2-15 orang.

### **C. Instrumen Pengumpul Data**

Jenis instrument yang digunakan dalam penelitian ini ialah lembaran observasi dan format wawancara yang akan disusun sesuai kebutuhan peneliti.

## 1. Observasi

Menurut Sutja, dkk (2017: 151) observasi atau pengamatan adalah teknik pengumpulan data yang sering digunakan dalam penelitian ilmu-ilmu sosial, terutama sekali dalam penelitian naturalistic, dan juga sangat cocok untuk PTL. Observasi merupakan cara pengumpulan data dimana peneliti terjun ke dalam proses layanan dengan cara mengamati layanan tersebut secara langsung, atau melihat dengan mata kepala sendiri.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan format observasi bobot nilai untuk penilaian kemampuan komunikasi interpersonal siswa dan format observasi checklist untuk penilaian proses bimbingan kelompok *RET*. Adapun kisi-kisi pedoman observasi yang telah disusun peneliti ialah sebagai berikut:

**Tabel 3.2 Kisi-Kisi Pedoman Observasi Komunikasi Interpersonal Siswa**

Variabel	Indikator	Deskriptor	Item
Komunikasi Interpersonal (Wiryanto, 2004)	1. Keterbukaan (openness)	1. Memiliki niat untuk membuka diri pada orang lain.	1
		2. Merespon lawan bicara	2
	2. Empati (empathy)	1. Memahami apa yang dibicarakan orang lain.	3
		2. Mengerti makna dari pembicaraan orang lain	4
	3. Dukungan (supportness)	1. Mendukung teman untuk lebih baik.	5
		2. Tidak menghakimi perkataan lawan bicara.	6
	4. Rasa Positif (Positiveness)	1. Memberi penilaian positif pada orang lain.	7
		2. Menerima diri sebagai orang yang penting dan bernilai bagi orang lain.	8
	5. Kesetaraan (equality)	1. Memperlakukan lawan bicara secara horizontal dan positif.	9
		2. Menghargai perbedaan pemikiran	10



Tabel diatas merupakan rancangan kisi-kisi observasi kemampuan komunikasi interpersonal siswa yang akan digunakan sebagai alat ukur keberhasilan penelitian dalam proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok *RET* dalam penelitian ini. Selain kisi-kisi observasi kemampuan komunikasi interpersonal siswa, peneliti juga merancang pedoman observasi proses bimbingan kelompok *RET* sebagai berikut :

**Tabel 3.3 Pedoman Observasi Bimbingan Kelompok**

Variabel	Indikator	Deskriptor	Item
Bimbingan Kelompok	1. Tahap Pembentukan kelompok	1. Menciptakan suasana nyaman pada awal kegiatan	1, 2
		2. Menciptakan rasa kepedulian	3
		3. Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok	4
		4. Menjelaskan Azas dalam bimbingan kelompok	5
		5. Memperkenalkan diri	6
		6. Mencairkan suasana dengan permainan	7
		7. Pembentukan pemimpin kelompok	8
	2. Tahap peralihan	1. Menjelaskan tugas dan peranan pemimpin kelompok	9
		2. Menjelaskan tugas dan peranan anggota kelompok	10
	3. Tahap kegiatan	1. Menjelaskan tema bimbingan kelompok	11
		2. Menerapkan pendekatan RET dengan teknik modeling	12, 13, 14, 15, 16,
	4. Tahap peralihan	1. Menjelaskan kembali tujuan bimbingan kelompok	17
	5. Tahap pengakhiran	1. Menyimpulkan hasil kegiatan	18
		2. Merefleksi proses layanan	19
		3. Menutup kegiatan	20

## 1. Wawancara

Menurut Sutja, dkk (2017: 160) wawancara / interview dapat digunakan untuk mengumpulkan data dalam proses maupun hasil dari pelaksanaan PTL. Wawancara / interview adalah cara pengumpulan data dengan membuat beberapa pertanyaan yang diperlukan peneliti dan kemudian meminta subjek penelitian untuk menjawabnya secara langsung. Dalam Penelitian ini format wawancara yang digunakan ialah wawancara terbuka.

### a. Wawancara Terbuka

Wawancara terbuka maksudnya melakukan wawancara dengan mengajukan pertanyaan untuk mengetahui sesuatu yang diketahui sumber, biasanya peneliti tidak mengatur urutan apa yang harus ditanyakan terlebih dahulu, tetapi mengalir mengikuti jawaban sumber. Peneliti hanya memiliki satu topik untuk ditanyakan secara lengkap.

**Tabel. 3.4 Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Terbuka**

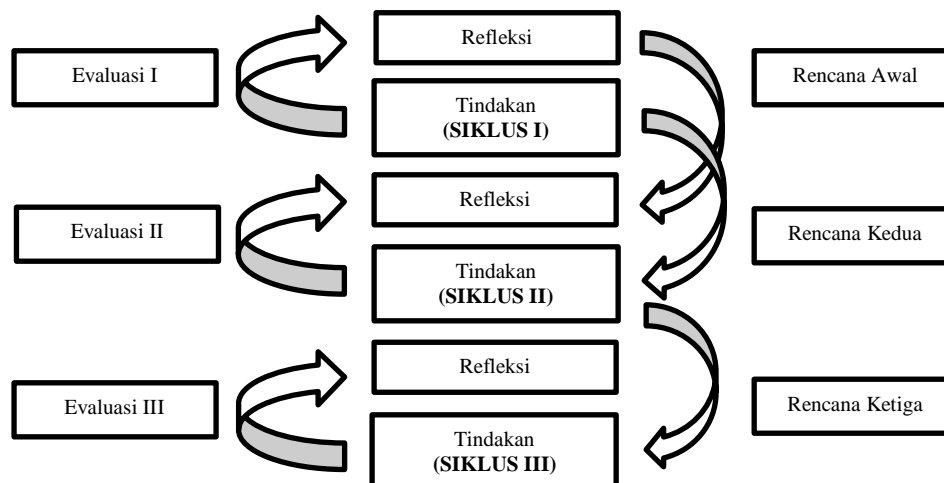
Variabel	Indikator	Deskriptor	Item
Komunikasi Interpersonal (Wiryanto,2004)	1. Keterbukaan (openness)	1. Memiliki sikap terbuka di kelas	1
		2. Memiliki sikap terbuka terhadap orang lain	2
	2. Empati (empathy)	1. Mampu menghargai perasaan orang lain	3
		2. Memiliki niat untuk saling membantu satu sama lain	4
	3. Dukungan (supportness)	1. Memberi dukungan dalam hal positif pada orang lain	5
		2. Memiliki rasa saling mendukung dalam belajar	6
	4. Rasa Positif (positiveness)	1. Memberi penilaian positif pada orang lain	7
		2. Menerima diri sebagai orang yang penting dan bernilai bagi orang lain	8

**Tabel. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Terbuka**

Variabel	Indikator	Deskriptor	Item
	1. Kesetaraan (equality)	1. Memperlakukan lawan bicara secara horizontal dan positif	9
		2. Menghargai perbedaan pemikiran	10

#### D. Prosedur

Dalam pelaksanaan PTL langkah-langkah yang akan dilakukan dapat diinisialkan dengan PAER (Plan, Action, Evaluation, dan Reflection). Dimulai dengan rencana, aksi atau layanan, evaluasi serta refleksi. (Sutja, dkk, 2017: 163). Tahap tersebut tidak sekali jadi, PAER dilakukan berulang kali (siklus) sampai menemukan layanan terbaik. Tahapan ini dapat digambarkan sebagai berikut :

**Gambar 3.1. Siklus PTL yang Bersifat Continue**

#### 1. Rencana

Pada penelitian ini hal yang pertama dilakukan yaitu melaksanakan wawancara terbuka dengan guru wali kelas dan guru BK kelas yang menjadi sampel untuk mencari siswa yang masuk dalam kategori tidak terbuka, kurang

berempati, kurang memberi dukungan pada orang lain saat berbicara, kurang rasa positif pada guru atau teman dan kurang menghargai orang lain. Setelah siswa sudah dikumpulkan maka dilakukan layanan bimbingan kelompok *RET* sesuai skenario kegiatan layanan.

Adapun skenario dalam penelitian ini yaitu pelaksanaan layanan bimbingan kelompok *RET* dengan teknik modeling, sebagai berikut :

Skenario Bimbingan Kelompok *RET* dengan teknik modeling:

1. Pembentukan Kelompok
  - a. Konselor duduk dan mengucapkan salam
  - b. Konselor mengajak seluruh anggota kelompok untuk berdo'a
  - c. Konselor menjelaskan tujuan bimbingan kelompok
  - d. Konselor menjelaskan azas dalam bimbingan kelompok
  - e. Konselor mengajak siswa untuk memperkenalkan diri masing-masing
  - f. Konselor mengadakan permainan
  - g. Konselor mengajak siswa untuk membentuk pemimpin kelompok
2. Peralihan :
  - a. Konselor menjelaskan tugas dan peranan pemimpin kelompok
  - b. Konselor menjelaskan tugas dan peranana anggota kelompok
3. Kegiatan inti :
  - a. Konselor / pemimpin kelompok menjelaskan apa itu komunikasi interpersonal.
  - b. Konselor menceritakan bentuk-bentuk perilaku irrasional dalam proses komunikasi interpersonal
  - c. Konseleor / pemimpin kelompok memberi waktu pada anggota kelompok untuk menceritakan masalah atau pengalaman buruk mereka masing-masing dalam proses komunikasi interpersonal.
  - d. Konselor / pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk sepakat memberi urutan masalah mana yang akan dibahas terlebih dahulu.
  - e. Konselor / pemimpin kelompok memberi contoh perilaku yang dapat dilakukan anggota kelompok yang sedang di bahas untuk memperbaiki kesalahannya.
  - f. Konselor / pemimpin kelompok menyuruh anggota kelompok yang bersangkutan untuk mempranankan perilaku yang telah di contohkan pemimpin kelompok.
  - g. Hal ini diulangi sampai masing-masing anggota kelompok dapat memahami model perilaku yang harus ia lakukan sesuai contoh yang diberikan.
4. Peralihan dengan meminta anggota kelompok kembali menyadari bahwa mereka adalah suatu kelompok yang tengah belajar meningkatkan kemampuan berkomunikasi terhadap orang lain.
5. Pengakhiran;
  - a. Konselor menyimpulkan hasil kegiatan
  - b. Konselor merefleksikan kegiatan
  - c. Konselor mengajak anggota kelompok untuk berdo'a sebelum berakhir kegiatan
  - h. Konselor mengucapkan salam penutup

## 2. Pelaksanaan / Observasi

Pelaksanaan penelitian ini akan dilaksanakan mengikuti scenario diatas dan melakukan observasi sesuai dengan lembar observasi yang telah dibuat peneliti. Yaitu sebagai berikut :

**Tabel 3.5 Lembaran Observasi Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa**

No	Aspek yang dinilai	SISWA						
		A	B	C	D	E	F	G
1	Siswa menceritakan masalah dengan sukarela							
2	Siswa menghargai orang lain yang sedang berbicara							
3	Siswa serius saat mendengarkan anggota kelompok lain bercerita							
4	Siswa dapat mengerti apa yang sedang dibicarakan anggota kelompok lain							
5	Siswa memberi solusi untuk masalah anggota kelompok lain							
6	Siswa menerima masukan dari anggota kelompok lain							
7	Siswa berpartisipasi dalam memecahkan masalah teman							
8	Siswa percaya diri saat memberi pendapat							
9	Siswa menghargai keputusan orang lian							
10	Siswa menghargai perbedaan pendapat dalam kelompok							

Tabel diatas adalah format observasi yang digunakan peneliti untuk menilai kemampuan komunikasi interpersonal siswa dalam mengikuti proses layanan bimbingan kelompok *RET*. Selain format observasi kemampuan komunikasi interpersonal siswa, peneliti juga menyiapkan format observasi proses bimbingan kelompok *RET*, yaitu sebagai berikut :

**Tabel. 3.6 Lembaran Observasi Bimbingan Kelompok**

NO	TAHAPAN	KETERANGAN	
		YA	TIDAK
1	Konselor mengucapkan salam pada anggota kelompok		
2	Konselor mengajak semua peserta untuk berdo'a		
3	Konselor menanyakan kabar anggota kelompok		
4	Konselor menjelaskan tujuan bimbingan kelompok		
5	Konselor menjelaskan azas bimbingan kelompok		
6	Konselor mengajak anggota kelompok memperkenalkan diri masing-masing		
7	Konselor melakukan permainan dalam bkp		
8	Konselor mengajak anggota kelompok membentuk pemimpin kelompok		
9	Konselor menjelaskan tugas dan peranan pemimpin kelompok		
10	Konselor menjelaskan tugas dan peranan anggota kelompok		
11	Konselor menjelaskan tema bimbingan kelompok		
12	Konselor menjelaskan perilaku irrasional pada proses komunikasi		
13	Konselor meminta anggota kelompok untuk menceritakan pengalaman irrasional masing-masing terkait tema bimbingan kelompok		
14	Konselor membuat kesepakatan dengan anggota kelompok untuk menuntaskan masalah terberat terlebih dahulu		
15	Konselor memberi contoh perilaku rasional pada anggota kelompok yang sedang bermasalah		
16	Konselor meminta anggota kelompok untuk melakukan perilaku yang telah dicontohkan		
17	Konselor menjelaskan kembali tujuan bimbingan kelompok ini untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal masing-masing		
18	Konselor menyimpulkan hasil kegiatan bimbingan kelompok yang dilaksanakan		
19	Konselor merefleksi proses bimbingan kelompok		
20	Konselor menutup kegiatan dengan do'a		

### **3. Evaluasi**

Evaluasi merupakan tahapan untuk menganalisis dan memaknai data yang terkumpul pada tahap pelaksanaan penelitian, baik data tentang proses maupun data tentang hasil. Kedua ini saling bergantung sehingga perlu dianalisis sekaligus. Ketetapan atau efektifitas suatu proses diukur dari kualitas hasil yang dicapainya, sebaliknya hasil yang berkualitas menandakan proses sudah berjalan dengan baik.

### **4. Refleksi**

Setelah melakukan evaluasi dan mengetahui hasilnya, sesuai atau tidak sesuai dengan harapan, hendaknya hasil dari evaluasi yang telah diperoleh di kritis dengan mengajukan pertanyaan kepada diri sendiri dan kemudian mencari jawaban kenapa itu terjadi.

### **E. Target Capaian Hasil Penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti menetapkan target capaian ialah  $\geq 60\%$  dan itu dinyatakan berhasil, sementara jika  $\leq 60\%$  maka penelitian ini dinyatakan belum berhasil dan harus dilakukan siklus-siklus yang berkelanjutan hingga mencapai target yang telah ditetapkan.

### **F. Jadwal Penelitian**

Jadwal penelitian ini akan dilaksanakan pada September-desember 2019 dan dilanjutkan dengan pelaporan.

## BAB IV

### TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum

##### 1. Gambaran Umum Sekolah

###### a. Profil Sekolah

SMP N 9 sarolangun yang terletak pada kecamatan mandiangin merupakan sebuah sekolah tingkat menengah pertama negeri yang pertama kali ada di kecamatan mandiangin. Adapun profil SMP N 9 Sarolangun dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.1 Profil SMP N 9 Sarolangun**

NAMA SATUAN	SMP N 09 SAROLANGUN
NPSN	10503763
Bentuk Pendidikan	SMP
Status Sekolah	Negeri
Status Kepemilikan	Pemerintah Daerah
SK Izin Operasional	644 TAHUN 2015
Tanggal SK	1984-11-20
Alamat	Desa Mandiangin
Desa/Kelurahan	MANDIANGIN
Kecamatan	Mandiangin
Kabupaten/Kota	Kabupaten Sarolangun
Propinsi	Jambi
RT/RW	5/3
Nama Dusun	Bangun Makmur
Kode Pos	37492
Lintang/Bujur	-2.038600000000/102.964900000000
Layanan Keb. Khusus	Tidak ada
SK Pendirian	0557/0/1984
Tanggal SK	1984-11-20
Rekening BOS	-
Nama Bank	Bank 9 Jambi
Nama KCP/Unit	Kc Sarolangun



**Tabel. Profil SMP N 9 Sarolangun**

NAMA SATUAN	SMP N 9 SAROLANGUN
Atas Nama	SMP N 9 Sarolangun
MBS	Tidak
Tanah Milik	10467m
Tanah Bukan Milik	0m
Nomor Telepon	-
Nomor Fax	-
Email	<a href="mailto:smpn9srl@gmail.com">smpn9srl@gmail.com</a>
Website	-

**b. Prasarana Sekolah**

Prasarana SMP N 9 Sarolangun memiliki cukup banyak ruang dengan kondisi yang memadai. Prasarana tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.2 Prasarana SMP N 9 Sarolangun**

No	Jenis Prasarana	Nama	Ruang	Kondisi
1	Laboratorium IPA	Bangunan 2	Ruang Labor	10.0
2	Ruang Teori/Kelas	Bangunan SMP N 09 SAROLANGUN	VII A	8.0
3	Ruang Teori/Kelas	Bangunan SMP N 09 SAROLANGUN	VII C	8.0
4	Ruang Teori/Kelas	Bangunan SMP N 09 SAROLANGUN	VII D	8.0
5	Ruang Teori/Kelas	Bangunan SMP N 09 SAROLANGUN	VII E	8.0
6	Ruang Teori/Kelas	Bangunan 2	RK8	8.0
7	Ruang Teori/Kelas	Bangunan SMP N 09 SAROLANGUN	VII B	8.0
8	Ruang Teori/Kelas	Bangunan SMP N 09 SAROLANGUN	IX B	8.0
9	Ruang Teori/Kelas	Bangunan SMP N 09 SAROLANGUN	IX D	8.0
10	Ruang Teori/Kelas	Bangunan SMP N 09 SAROLANGUN	IX A	8.0
11	Ruang Teori/Kelas	Bangunan SMP N 09 SAROLANGUN	VIII C	8.0
12	Ruang Teori/Kelas	Bangunan SMP N 09 SAROLANGUN	VIII D	8.0

**Tabel. Prasarana SMP N 9 Sarolangun**

No	Jenis Prasarana	Nama	Ruang	Kondisi
13	Ruang Perpustakaan	Bangunan SMP N 09 SAROLANGUN	Ruang Perpus	9.0
14	Ruang Keterampilan	Bangunan SMP N 09 SAROLANGUN	Ruang Keterampilan	3.0
15	Ruang Kepala Sekolah	Bangunan SMP N 09 SAROLANGUN	Ruang Kepsek	8.0
16	Ruang Guru	Bangunan SMP N 09 SAROLANGUN	Ruang Guru	8.0
17	Ruang TU	Bangunan SMP N 09 SAROLANGUN	Ruang TU	8.0
18	Kamar Mandi/WC Siswa Laki-laki	Bangunan SMP N 09 SAROLANGUN	WC1	3.0
19	Kamar Mandi/WC Siswa Perempuan	Bangunan SMP N 09 SAROLANGUN	WC2	3.0
20	Ruang BP/BK	Bangunan SMP N 09 SAROLANGUN	RBK	2.0
21	Ruang Teori/Kelas	Bangunan SMP N 09 SAROLANGUN	VIII A	8.0
22	Laboratorium Komputer	Bangunan SMP N 09 SAROLANGUN	LK	8.0
23	Kamar Mandi/WC Guru Perempuan	Bangunan SMP N 09 SAROLANGUN	WC4	2.0
24	Laboratorium Bahasa	Bangunan 2	Ruang Labor Bahasa	0.0
25	Ruang Teori/Kelas	Bangunan SMP N 09 SAROLANGUN	IX E	8.0
26	Kamar Mandi/WC Guru Laki-laki	Bangunan SMP N 09 SAROLANGUN	WC3	2.0
27	Ruang Teori/Kelas	Bangunan SMP N 09 SAROLANGUN	IX C	8.0
28	Laboratorium IPS	Bangunan 2	R.Labor IPS	6.0
29	Ruang Teori/Kelas	Bangunan SMP N 09 SAROLANGUN	VIII B	8.0

**c. Rombongan Belajar**

SMP N 9 Sarolangun memiliki rombongan belajar sebanyak 14 rombongan yang terdiri dari VIIA, VIIB, VIIC, VII D, VIIE, VIIIA, VIIIB, VIIIC, VIIID, IXA, IXB, IXC, IXD, IXE.

#### **d. Guru dan Tenaga Pendidik**

Guru dan tenaga pendidik di SMP N 9 Sarolangun berjumlah 33 orang yang terdiri dari 21 perempuan dan 17 laki-laki.

#### **e. Peserta Didik**

SMP N 9 Sarolangun memiliki peserta didik dengan jumlah 399 orang siswa, yang terdiri dari 188 laki-laki dan 211 perempuan.

### **2. Gambaran Umum Siswa (Subjek Penelitian)**

Siswa yang menjadi subjek penelitian di SMP Negeri 9 Sarolangun ini adalah siswa yang duduk di kelas VIII B Tahun Pelajaran 2019/2020. Yang mana siswa tersebut berjumlah 7 orang yang terdiri atas 2 orang laki-laki dan 5 orang perempuan. Jumlah ini mewakili seluruh anggota kelas VIII B yaitu berjumlah 30 orang siswa.

Kelas VIII B ini dijadikan subjek penelitian berdasarkan kesepakatan antara peneliti dan guru BK di sekolah, yang mana pada kelas tersebut ada beberapa siswa yang masuk kategori bermasalah dalam komunikasi interpersonal terkait dengan keterbukaan, empati, dukungan, rasa positif serta kesetaraan dalam perbedaan.

## **B. Hasil Siklus**

### **1. Siklus I**

#### **a. Kegiatan 1 (pertama)**

##### **1) Perencanaan**

Perencanaan kegiatan pertama pada siklus 1 dilakukan pada hari jum'at 1 november 2019, diawali dengan peneliti mendatangi SMP N 9 Sarolangun dan

menemui kepala sekolah yaitu bapak Zulkarnain, untuk membicarakan waktu dan kelas yang akan digunakan untuk melakukan penelitian yaitu sebanyak tiga silus dengan enam kali pertemuan, serta membicarakan ruangan khusus yang dapat digunakan untuk pelaksanaan kegiatan penelitian dengan judul *“bimbingan kelompok rasional emotif terapi dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa kelas VIII SMP N 9 Sarolangun”*. Setelah menemui kepala sekolah SMP N 9 Sarolangun, didapatlah izin meneliti dan ruang khusus yang dapat digunakan yaitu ruang kelas baru yang belum difungsikan dan masih kosong sehingga sangat menguntungkan peneliti dalam pelaksanaan bimbingan kelompok RET ini. Dari pertemuan itu bapak Zulkarnain, selaku kepala sekolah menyerahkan sepenuhnya kepada guru BK SMP N 9 Sarolangun yaitu ibu Harniati, untuk dapat membimbing peneliti baik untuk memenuhi kebutuhan penelitian maupun untuk melakukan kerjasama.

Peneliti dan guru BK membuat kesepakatan yaitu mencari siswa yang akan dijadikan subjek penelitian yaitu siswa kelas VIII B dan dipilih oleh guru BK 7 orang siswa yang terdiri dari 2 orang laki-laki dan 5 orang perempuan. Setelah mendapat rekomendasi dari guru BK sekolah, peneliti meminta izin kepada waka kesiswaan yaitu bapak. Ikhwanuddin, S.Pd, dan guru wali kelas VIII B yaitu Ibu Suratini, untuk mengambil 7 orang siswa yang akan dijadikan subjek penelitian. Setelah mendapatkan izin dan subjek penelitian peneliti meminta waktu guru BK untuk menjadi Observer pada proses layanan yang akan dilakukan, dan kesepakatan itupun disetujui oleh guru BK yaitu ibu Harniati, bersedia menjadi observer. Layanan bimbingan kelompok RET yang dirancang

sebagai kegiatan pertama pada siklus satu dilaksanakan pada hari senin 4 november 2019 pukul 11.30 WIB.

## **2) Pelaksanaan**

Sesuai dengan perencanaan kegiatanpun dilakukan dan diikuti oleh siswa-siswi yang menjadi subjek penelitian. Pada tahap pembukaan diawali dengan konselor mengucapkan salam, mengajak berdo'a dan menayakan kabar siswa. Peneliti menjelaskan tujuan diadakannya bimbingan kelompok tersebut dan manfaatnya untuk siswa. Siswa terlihat masih canggung dan banyak diam. Konselor melanjutkan dengan menjelaskan azaz dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok tersebut. Konselor juga menyampaikan kode etik pada layanan bimbingan kelompok.

Setelah semua dijelaskan peneliti mengajak anggota kelompok untuk memperkenalkan diri dengan cara bermain rangkaian nama. Dan siswapun tampak senang dengan diadakannya permainan rangkaian nama tersebut. Setelah permainan rangkaian nama selesai, peneliti mengajak anggota kelompok untuk membentuk pemimpin kelompok dan seluru anggota kelompok setuju menunjukkan peneliti sebagai pemimpin kelompok.

Selanjutnya peneliti mulai menceritakan tema apa yang akan dibahas dan peneliti juga bercerita tentang perilaku yang tidak rasional dalam proses komunikasi interpersonal yang biasa terjadi pada kalangan remaja saat ini. Lalu peneliti menanyakan kepada masing-masing anggota kelompok apakah ada mengenai hal-hal yang menurut mereka kurang tepat dalam komunikasi, dan beberapa siswapun bercerita tentang permasalahan yang kadang mereka alami

dalam kehidupan mereka sehari-hari. Setelah diceritakan oleh masing-masing anggota kelompok permasalahan yang menyangkut perilaku irrasional dalam komunikasipun dibahas. Dalam pembasan ini peneliti memberikan contoh bagaimana perilaku yang seharusnya mereka lakukan dengan kondisi tersebut dan anggota kelompokpun dilatih agar terbiasa dengan perilaku rasional tersebut. Masalah yang mereka alami pada anggota perempuan rata-rata sering tidak peduli dengan perintah orangtua, jika disuruh mengerjakan sesuatu mereka menjawab ya, namun tidak dilakukan karena asik bermain handphone, sehingga tidak jarang orangtua mereka marah akan hal itu. Dari kejadian itulah peneliti memberi contoh perilaku yang seharusnya mereka lakukan agar orangtua mereka tidak marah lagi, contohnya yaitu mereka harus meletakkan handphone mereka dulu dan pergi menemui orangtuanya tanyakan mereka meminta bantuan apa dan kerjakan jika kita bisa, jika tidak bisa maka kita jelaskan pada orangtua kita bahwa kita tidak bisa dengan cara yang sopan santun, bukan menganggap remeh perkataan orangtua dengan cara abai akan perintahnya, sehingga orangtua menjadi marah. Dari permasalahan itu salah satu anggota laki-laki memberikan contoh perilaku yang harus mereka lakukan agar orangtua mereka tidak marah. Dan apa yang dijelaskan tersebut sangat bagus sesuai pada konteks permasalahan. Teman-teman merekapun menerima saran tersebut.

Selanjutnya konselor memberikan contoh perilaku-perilaku yang dapat dilakukan agar komunikasi dengan orangtua tetap berjalan dengan baik tanpa ada rasa marah dari orangtua, yaitu siswa harus menemui orangtuanya dulu tanyakan perintah apa yang harus dikerjakan, kerjakan terlebih dahulu baru bermain

handphone, jika kegiatannya memang penting seperti sedang membuat tugas, hendaknya sebagai anak kita menemui orangtua lalu jelaskan pada orangtua bahwa kita sedang mengerjakan tugas setelah selesai kita akan kerjakan perintah orangtua kita tersebut. Maka dengan begitu akan ada reaksi positif dari orangtua karena ada penjelasan yang mendasar dari seorang anak. Jangan hanya menjawab ia namun tidak dikerjakan hanya diam di kamar. Karena akan menimbulkan rasa marah pada orangtua kita. Peneliti juga menjelaskan bahwa game itu dapat menyebabkan seseorang kecanduan dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan game tersebut, sehingga individu yang kecanduan game dapat merusak dirinya sendiri dan hal tersebut harus dihindari agar tidak menjadi individu yang rusak.

Selanjutnya ada salah satu siswa yang bercerita bahwa ia sering dimarahi orangtuanya, mendengar hal itu peneliti menanyakan pada siswa tersebut apa penyebab orangtuanya marah, ternyata orangtuanya marah karena peringkatnya turun, dengan turunnya peringkat maka orangtuanya memberi nasehat, dan nasehat tersebut dianggap marah oleh siswa yang bersangkutan. Peneliti pun menjelaskan bahwa nasehat dari orangtua itu wajar karena ia ingin yang terbaik untuk anaknya dan sebagai anak kita harus menjelaskan secara baik-baik jika terjadi penurunan peringkat, kita juga harus lebih giat lagi dalam belajar. Yang paling penting kesopanan itu harus tetap dijaga.

Selanjutnya ada salah seorang siswa laki-laki yang bercerita bahwa ia sering dimarahi orangtuanya karena tidak mau mencuci sepeda motor yang ia miliki. Orangtuanya marah karena ia sering menjawab “nanti” jika diperintahkan orangtuanya. Selanjutnya peneliti memberi peluang pada masing-masing anggota

kelompok untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang demikian, namun tidak ada satupun siswa yang mau memberi saran, dan akhirnya peneliti sendiri yang memberikan contoh perilaku komunikasi yang baik yang seharusnya ia lakukan pada kondisi seperti itu. Yaitu siswa tersebut harus menjelaskan pada orangtuanya bahwa ia sedang ada pekerjaan lain jika memang sedang ada kegiatan lain. Jangan hanya diam di kamar dan menjawab nanti saja. Hal itu wajar saja membuat orangtua marah karena perintah mereka tidak dituruti tanpa mereka tahu apa alasannya.

Lalu masing-masing mereka diminta untuk menyimpulkan bagaimana cara menjalin komunikasi yang baik dengan orangtua yang sering marah jika memberi perintah. Beberapa siswapun menjawab, yaitu hentikan bermain game karena rata-rata masalahnya suka bermain game, ikuti perintah orangtua jika sudah selesai barulah bermain lagi.

Pada tahap peralihan sebelum kegiatan diakhiri, peneliti menyadarkan kembali bahwa dalam kegiatan ini tujuan yang sama-sama ingin dicapai ialah menjadi pribadi yang memiliki kemampuan komunikasi yang baik dan efektif. Lalu peneliti membuat kesepakatan untuk kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya, dan anggota kelompokpun setuju dilakukan kegiatan kelompok lanjutan.

Di tahap pengakhiran peneliti mengajak anggota untuk berdo'a agar kegiatan dapat bermanfaat dan diakhiri dengan salam.

### **3) Evaluasi**

Saat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok *RET* untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa, pada kegiatan



pertama ini siswa masih tertutup dan terlihat malu-malu untuk berbicara pada peneliti. Hal ini terjadi karena antara peneliti dan siswa baru saja kenal sehingga belum mengenal satu sama lain. Namun untuk selanjutnya peneliti akan lebih mendekati diri lagi dengan siswa yang menjadi subjek penelitian agar proses layanan dapat berjalan dengan baik dari siklus pertama hingga siklus terakhir.

Dalam penilaian hasil penelitian peneliti berpedoman pada standarisasi yang diadopsi dari buku yang di tuliskan oleh Sutja, dkk (2017: 98-99), yaitu sebagai berikut :

**Tabel 4.3. Karakteristik Penilaian Penyelenggaraan Layanan**

No	Persentase	Kualitas
1	89-100	Sangat Baik
2	60-88	Baik
3	41-59	Sedang
4	12-40	Kurang Baik
5	$\leq 12$	Tidak Baik

Setelah pelaksanaan layanan seperti yang dilaporkan diatas, maka hasil evaluasi terhadap layanan tersebut dapat dinilai pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.4. Hasil Aktivitas Siswa pada Siklus 1 Kegiatan 1**

No	NAMA	F	Persentase	Ket
1	Afgian Syaputra	12	40%	Sedang
2	Ika Safitri	16	53,3%	Sedang
3	Kodrat Puji Santoso	12	40%	Sedang
4	Marseila Hartati	12	40%	Sedang
5	Meylira Dwi Hartati	13	43,3%	Sedang

**Tabel. Hasil Aktivitas Siswa pada Siklus 1 Kegiatan 1**

No	NAMA	F	Persentase	Ket
6	Siti Nadira Kenya	13	50%	Sedang
7	Tri Astuti	15	50%	Sedang
<b>JUMLAH/RATA-RATA %</b>		<b>93</b>	<b>45,2%</b>	<b>SEDANG</b>

Dari hasil tabel diatas menggambarkan hasil aktivitas keseluruhan kelompok telah mencapai rata-rata 45,2%, yang menurut tafsiran pada penelitian ini dapat dikategorikan sedang.

Berdasarkan lembaran observasi terhadap proses pelaksanaan bimbingan kelompok *RET*, dapat diperoleh gambaran bahwa secara umum bimbingan kelompok yang dilakukan telah sesuai dengan scenario yang direncanakan. Hal ini dapat dilihat ada tabel berikut ini :

**Tabel 4.5. Perilaku Peneliti pada Siklus 1 Kegiatan 1**

No	Tahapan	Keterangan	
		YA	TIDAK
1.	<b>Pembentukan Kelompok</b>		
	a. Konselor mengucapkan salam pada anggota kelompok	√	
	b. Konselor mengajak semua peserta untuk berdo'a	√	
	c. Konselor menanyakan kabar anggota kelompok	√	
	d. Konselor menjelaskan tujuan bimbingan kelompok	√	
	e. Konselor menjelaskan azas bimbingan kelompok	√	
	f. Konselor mengajak anggota kelompok memperkenalkan diri masing-masing	√	
	g. Konselor melakukan permainan dalam bkp	√	
	h. Konselor mengajak anggota kelompok membentuk pemimpin kelompok	√	

**Tabel. Perilaku Peneliti pada Siklus 1 Kegiatan 1**

No	Tahapan	Keterangan	
<b>2.</b>	<b>Tahap Peralihan</b>		
	a. Konselor menjelaskan tugas dan peranan pemimpin kelompok		√
	b. Konselor menjelaskan tugas dan peranan anggota kelompok		√
	c. Konselor menjelaskan tema bimbingan kelompok	√	
<b>3.</b>	<b>Tahap Kegiatan</b>		
	a. Konselor menjelaskan perilaku irrasional pada proses komunikasi	√	
	b. Konselor meminta anggota kelompok untuk menceritakan pengalaman irrasional masing-masing terkait tema bimbingan kelompok	√	
	c. Konselor membuat kesepakatan dengan anggota kelompok untuk menuntaskan masalah terberat terlebih dahulu		√
	d. Konselor memberi contoh perilaku rasional pada anggota kelompok yang sedang bermasalah	√	
	e. Konselor meminta anggota kelompok untuk melakukan perilaku yang telah dicontohkan	√	
<b>4.</b>	<b>Tahap Peralihan</b>		
	a. Konselor menjelaskan kembali tujuan bimbingan kelompok	√	
<b>5.</b>	<b>Tahap Pengakhiran</b>		
	a. Konselor menyimpulkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan		√
	b. Konselor merefleksi proses bimbingan kelompok		√
	c. Konselor menutup kegiatan dengan Do'a	√	
<b>Persentase</b>		<b>75 %</b>	<b>25 %</b>

Berdasarkan data pada tabel diatas dapat dilihat bahwa ketepatan perilaku peneliti terhadap skenario yang telah dirancang ada pada angka 75 % dan 25 % tidak terlaksana atau tidak tepat.

#### **4) Refleksi**

##### **a) Kualitas bimbingan kelompok *RET***

Kualitas layanan pada kegiatan pertama siklus satu ini masih belum berjalan dengan sempurna, karena peneliti belum bisa membuat anggota kelompok untuk lebih terbuka dan berpartisipasi secara totalitas.

##### **b) Hal Positif**

- Siswa yang mengikuti layanan merasa senang
- Siswa memperhatikan peneliti saat berbicara
- Siswa merespon dengan baik

##### **c) Kekurangan atau kelemahan saat pelaksanaan layanan**

- Peneliti belum bisa menjalin kedekatan dengan siswa

##### **d) Hal yang seharusnya dilakukan**

- Peneliti harus menjalin kedekatan dengan seluruh anggota kelompok agar siswa lebih terbuka lagi.

##### **e) Rencana untuk kegiatan selanjutnya**

- Lebih mendekatkan diri pada seluruh anggota kelompok agar anggota kelompok lebih terbuka lagi untuk berbicara dalam kelompok.
- Mengajak siswa yang mau secara sukarela saja untuk mengikuti kegiatan kelompok.

#### **b. Kegiatan 2**

##### **1) Perencanaan**

Perencanaan kegiatan kedua pada siklus satu ini dilakukan pada tanggal 4 november 2019. Setelah disepakati bersama antara peneliti dan siswa maka

kegiatan kedua pada siklus satu dilaksanakan pada 5 november 2019, pukul 10.30 wib. Waktu ini telah mendapatkan izin dari guru yang mengajar pada kelas dan jam tersebut. Pada kegiatan kedua ini peneliti mengurangi satu anggota kelompok dengan maksud kelompok menjadi lebih efektif dengan jumlah yang ideal.

## **2) Pelaksanaan**

Sesuai waktu yang telah direncanakan, maka kegiatan kedua pada siklus satu ini dilaksanakan dan diikuti oleh siswa yang menjadi subjek penelitian. Pada tahap pembentukan kelompok peneliti membuka kegiatan dengan salam dan menanyakan kabar siswa. Berhubung ada kegiatan rapat siswa kelas VIII B untuk mempersiapkan kegiatan lomba kelas sehat, peneliti diminta untuk mempersingkat waktu kegiatan oleh guru wali kelas. Sehingga peneliti langsung saja menanyakan pada masing-masing siswa apakah perlu perkenalan lagi atau tidak, siswa pun sepakat menjawab tidak perlu. Selanjutnya peneliti mengajak anggota kelompok untuk bermain game agar suasana tidak terlalu kaku. Sebelum permainan dimulai peneliti menjelaskan dulu permainannya apa dan bagaimana prosesnya. Lalu membuat kesepakatan hukuman apa yang digunakan jika ada anggota kelompok yang salah. Permainan ini ialah permainan kalipatan 3 dor. Dan hukumannya yang salah akan bercerita pengalaman hidup masing-masing. Permainan pun dimulai dengan riang serta gembira oleh masing-masing anggota kelompok dan anggota yang melakukan kesalahan pun bercerita pengalamannya masing-masing meskipun sangat singkat namun mereka sangat senang dengan permainan itu dan hukuman yang diberi membantu mereka untuk berani bercerita didepan teman-teman mereka. Setelah permainan dianggap selesai dan siswa mulai konsentrasi,

selanjutnya peneliti menjelaskan azas pada layanan bimbingan kelompok yaitu, azas keterbukaan, azas kerahasiaan, azas kesukarelaan, azas kenormatifan, dan azas kegiatan. Setelah semua azas dalam bimbingan kelompok dijelaskan selanjutnya peneliti menjelaskan tema kegiatan yaitu komunikasi interpersonal. Yang mana pada kegiatan ini akan membahas seorang teman yang tertutup pada orang lain sedangkan ia sedang mengalami sebuah permasalahan dan tidak mau bercerita kepada orang lain sehingga masalahnya menjadi berat dan mengganggu kehidupan efektif sehari-hari siswa. Selanjutnya peneliti mengajak masing-masing anggota kelompok untuk membentuk pemimpin kelompok yang akhirnya ditunjukkan pada peneliti sendiri. Setelah pembentukan kelompok selesai dilanjutkan pada tahap berikutnya yaitu tahap peralihan.

Pada tahap peralihan peneliti menjelaskan tugas dan peranan pemimpin kelompok dan juga tugas serta peranan anggota kelompok. Setelah semua memahami tugas serta peran masing-masing kegiatanpun dilanjutkan pada tahap kegiatan.

Pada tahap kegiatan ini peneliti menanyakan pada masing-masing anggota kelompok apakah ada yang mengalami masalah yang sama dengan permasalahan yang telah diceritakan peneliti pada tema kegiatan. Namun anggota kelompok nampak masih malu-malu untuk bercerita. Dengan kondisi seperti itu peneliti berinisiatif untuk meminta anggota kelompok untuk memberi contoh perilaku yang seharusnya dilakukan oleh temannya jika sedang mengalami masalah. Lalu AF pun menjawab bahwa sebaiknya kita beritahu kepada teman atau orang terpercaya lain siapa tahu mereka dapat membantu kita menyelesaikan masalah yang sedang

kita alami, dan teman yang lainpun sependapat dengan apa yang disampaikan AF. Selanjutnya ada salah satu anggota kelompok dan didukung beberapa anggota kelompok lain juga yang bercerita bahwa ia tidak suka berbicara didalam kelompok atau kelas karena ia tidak pandai berbahasa Indonesia yang baik, sehingga mereka cenderung merasa malu untuk berbicara didepan orang banyak. Peneliti pun menjelaskan bahwa seseorang yang mampu berbahasa Indonesia yang baik itu karena ia sudah terbiasa sehingga mereka tidak malu dan memiliki kecakapan dalam berbahasa Indonesia. Kebiasaan diam merupakan contoh perilaku yang irrasional dalam melatih kemampuan berbahasa. Saat peneliti menanyakan siapa diantara anggota kelompok yang merasa sudah pandai berbahasa, seluruh anggota kelompok diam. Akhirnya peneliti memberikan contoh misalnya cara bertanya pada guru di kelas yang baik dan sopan dengan bahasa yang singkat serta jelas. Lalu satu persatu anggota kelompok diminta untuk mengikuti arahan sesuai contoh yang telah diberikan oleh peneliti tadi. Af pun mencoba untuk mempraktekkan cara yang baik untuk bertanya pada guru, yaitu dengan tingkah sopan santun dan diiringi kalimat “mohon maaf bu, saya mau bertanya, nama saya AF, saya mau bertanya kelas lain sudah selesai ujian paktek bagaimana dengan kelas kita?”. Peneliti pun sangat mengapresiasi keberanian AF telah mencoba untuk belajar bertanya dengan baik dalam menyusun kalimat agar komunikasi terjalin secara efektif. Setelah AF anggota lain kelihatan tidak ada yang berani untuk mencoba berbicara dalam kelompok, akhirnya peneliti meminta untuk anggota kelompok siapa yang berani untuk berdiri dipersilahkan, seketika MA berdiri pada saat itu MA duduk tepat di sebelah peneliti. Dan peneliti

sangat mengapresiasi keberanian MA telah berdiri di depan teman-temannya. Lalu peneliti menjelaskan bahwa keberanian itu penting karena modal berbicara yang baik itu adalah dengan rasa percaya diri. MA pun memperkenalkan diri dan belajar menyusun kalimat Tanya pada guru yaitu “bu, saya ingin bertanya apa yang dimaksud dengan komunikasi?”. Selanjutnya peneliti meminta anggota kelompok lain untuk berdiri dan berbicara dengan baik dan benar. TA yang tepat di depan peneliti berdiri dan langsung memperkenalkan diri serta mencoba kalimat Tanya yang menurutnya sudah baik yaitu “maaf bu ada teman saya yang sedang sakit!” kalimat itu menurut peneliti kurang tepat sehingga peneliti bertanya maksud dan tujuan pertanyaan TA apa. Ternyata TA ingin meminta izin kepada guru atas temannya yang sakit. TA pun dibimbing untuk menata kalimat yang lebih tepat. Yaitu “maaf bu ada teman saya yang sedang sakit. Ia mau meminta izin untuk pulang”. Lalu TA menutup dengan salam. Hal ini sangat bagus karena ia sudah sangat sopan hanya saja ia masih belum terbiasa berbicara lebih lancar. Karena di kelas ia terkenal dengan pribadi yang pendiam. Lalu peneliti menanyakan kepada anggota yang sudah berani berdiri dan berbicara di depan anggota kelompok lain, bagaimana perasaannya setelah berani berdiri dan berbicara di depan teman-temannya. Mereka menjawab “senang”. Karena masih banyak anggota yang belum berani untuk berdiri dan berbicara di dalam kelompok. Peneliti selaku pemimpin kelompok membuat kesepakatan agar seluruh anggota kelompok mendapatkan giliran semua. Akhirnya semua sepakat untuk bergiliran dan yang sudah boleh mengulang lagi boleh juga tidak namun yang diutamakan adalah kelompok yang belum berdiri. Kegiatan ini dimulai dari



PJ. Diawali dengan rasa malu. PJ (L) pun berdiri dan terlihat sangat tidak percaya diri untuk melihat teman-teman yang lain. Ia sering sekali melihat ke arah lain. PJ tampak sangat malu untuk berdiri dan bertanya. Sehingga ia dibimbing kata demi kata untuk berbicara didepan teman-temannya. Peneliti selaku pemimpin kelompok memberikan contoh cara berbicara yang baik didepan umum, dan diikuti oleh PJ, yaitu dengan memperkenalkan nama dan kalimat tanya untuk guru. PJ sangat malu-malu dan terlihat tidak percaya diri, namun ia tetap mengikuti arahan dari peneliti untuk belajar memperkenalkan diri dan ditambah kalimat tanya yang sopan. Melihat perilaku PJ saat berdiri didepan teman-temannya peneliti pun menanyakan “apakah PJ jarang bertanya di kelas?” dan teman-temannya menjawab jarang, dari situlah PJ diarahkan untuk lancar dan berani berbicara di kelas agar potensi yang ia miliki dapat berkembang dengan baik.

Selanjutnya giliran teman di sebelah PJ untuk berdiri yaitu AN (L). AN terlihat percaya diri dan tidak begitu gugup dibandingkan dengan PJ tadi, sehingga proses perkenalan dan belajar mengungkapkan kalimat tanya yang dilakukan AN berjalan dengan lancar. Peneliti pun mengingatkan kembali bahwa dalam bertanya kita harus terbiasa, dan terbiasa itu dimulai dari rajin bertanya, agar kosakata dan mental kita dalam bertanya dapat terbentuk dengan baik. Selanjutnya AF (L) yang memperkenalkan diri, ia berdiri dan mengulangi perkenalan disertai dengan kalimat tanya apakah ia boleh meminta izin keluar pada guru piket saat jam pelajaran masih berlangsung. Peneliti pun menjawab seolah menjadi guru yang sedang ia tanyakan tadi dan dengan kalimat “ada

kepentingan apa sehingga ingin keluar?”. Dan spontan ia menjawab bahwa ingin membeli sesuatu di luar sekolah. Dengan penampilan ini AF terlihat sudah berani dan bisa mengembangkan kosakata dengan baik serta dengan tingkah dan kalimat yang sopan saat berbicara dengan oranglain/guru. Setelah itu peneliti menanyakan bagaimana jika guru yang bersangkutan tidak memberikan izin pada dia. AF menjawab jika tidak diberi izin ia akan masuk lagi ke kelas. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa AF memiliki moral yang baik. Peneliti pun memberi penjelasan lagi kepada semua anggota kelompok, bahwa saat berbicara dengan guru kita memang harus sopan dan menjelaskan kepentingan kita se jelas mungkin agar tidak ada miss komunikasi antar individu antara guru dan siswa. Setelah AF dilanjutkan oleh RN, ia langsung berdiri dan memperkenalkan nama diikuti kalimat tanya terhadap seorang guru ketika sedang belajar di kelas. RN sudah cukup baik karena ia mengucapkan salam serta terimakasih pada guru atas kesempatan yang telah diberikan padanya. Peneliti pun tidak bosan-bosan mengingatkan lagi bahwa dalam bertanya atau berbicara dengan guru kita harus sopan tanpa alasan apapun.

Selanjutnya RS berdiri dan memperkenalkan diri yang disertai kalimat tanya, ia berbicara secara singkat padat, dan jelas, serta dengan mimik muka yang sopan dan diiringi kalimat salam serta terimakasih pada guru. Peneliti bertanya pada RS jika sudah berani berdiri dan mengungkapkan sesuatu yang terpendam ia menjawab senang dan puas. Selanjutnya SA berdiri dan memperkenalkan diri, SA terlihat malu-malu namun berusaha memberanikan. Peneliti memberi support pada SA dan pujian karena sudah ada peningkatan pada SA, karena di pertemuan pertama SA sangat pemalu dan peneliti harus memancing seluruh anggota

kelompok dalam kegiatan agar berani berbicara. Peneliti juga menjelaskan bahwa kegiatan ini bukanlah kegiatan tanya jawab namun tanya jawab yang dilakukan adalah bentuk latihan agar individu berani mengungkapkan pemikiran-pemikiran yang terlintas agar tidak menjadi individu yang terpendam dan tidak berkembang.

Selanjutnya IS berdiri dan langsung memperkenalkan diri disertai contoh kalimat tanya, namun saat ingin mengungkapkan kalimat tanya ia terlihat bingung dan peneliti selaku pemimpin kelompok langsung mengarahkan bagaimana ia berbicara jika ingin bertanya. IS pun mengikuti dengan rasa gugup. Saat itu beberapa teman IS menertawakan IS yang terlihat lucu. Namun IS tetap terlihat serius dalam berlatih. Melihat kosakata IS masih rancuh dan tidak begitu jelas, maka peneliti mengarahkan pada IS dan yang lain juga, bahwa saat ingin bertanya tentang suatu hal kita hendaknya menyusun kosakata yang tepat dan jelas, agar orang yang ditanyakan mengerti maksud dari pertanyaan kita. Peneliti juga menanyakan bagaimana perasaan mereka setelah disuruh berdiri. Mereka menawab deg-degan, dan peneliti mengatakan bahwa untuk menghilangkan itu berarti kita harus sering-sering berdiri.

Karena belum semuanya berdiri kegiatan masih berlangsung dengan belajar berani berdiri dan berbicara di kelas, selanjutnya giliran SN yang berdiri, dan SN langsung berdiri sambil mengucapkan salam disertai perkenalan nama dan kalimat tanya dan SN pun sudah mampu mengungkapkan kalimat yang sopan dan kalimat atnya yang jelas. Melihat kemampuan SN sudah cukup baik peneliti langsung mengarahkan pada teman sebelahnya untuk melanjutkan latihan, dan MH pun berdiri dengan muka senyum-senyum dan terlihat malu-malu ia

mengucapkan salam lalu memperkenalkan diri dan diikuti kalimat tanya. Karena MH sudah terlihat lancar maka peneliti langsung melanjutkan ke teman selanjutnya yang merupakan giliran terakhir kegiatan latha berani berbicara. Ia adaah MH (P) ia langsung berdiri, mengucapkan salam dan menyusun kalimat tanya yang sudah cukup baik. Bahasa yang digunakan saingkat dan jelas serta sopan. Sehingga semua anggota kelompok memberi tepuk tangan pada MH. Setelah MH maka semua anggota kelompok sudah mendapatkan giliran maka kegiatan ini dilanjutkan dengan psoses selanjutnya.

Selanjutnya peneliti merefleksi perasaan masing-masing anggota kelompok setelah proses demi proses yang dilakukan pada kegiatan ini. Saat diminta untuk berdiri mengungkapkan perasaan setelah berdiri dan bertanya dalam kelompok, semua anggota kelihatan tidak berani untuk berpendapat dalam, dan akhirnya peneliti meminta anggota dari laki-laki yang terlebih dahulu berpendapat. Akhirnya PJ berdiri dan mengatakan bahwa ia bahagia setelah berani berdiri dan bertanya, dilanjutkan lagi oleh AN ia juga merasa bahagia, lalu AF berdiri dan berkata bahwa ia merasa senang karena tidak malu lagi. Dan semua anggota perempuanpun menjawab bahwa mereka sangat senang setelah berani berdiri dan berbicara didepan teman-teman kelompok.

Peneliti selanjutnya menjelaskan bahwa orang yang bertanya, ada yang disuruh dan ada yang atas keinginan sendiri, individu yang baik adalah individu yang bertanya atas keinginannya sendiri dibandingkan bertanya karena paksaan orang lain. Beberapa anggota kelompokpun menjawab bahwa jika kita bertanya dengan kemauan sendiri maka perasaan gugup/cemas itu akan hilang karena kita

sudah ada persiapan diri disbanding bertanya karena telah di suruh orang kita tidak ada persiapan diri. Setelah semua kegiatan selesai, peneliti melanjutkan pada tahap peralihan sebelum kegiatan diakhiri.

Pada tahap peralihan, peneliti selaku pemimpin kelompok mengingatkan kembali pada seluruh anggota kelompok bahwa tujuan utama dilaksanakan kegiatan bimbingan kelompok ini adalah secara bersama-sama untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal individu masing-masing, agar mampu berkomunikasi secara efektif dan memiliki etika sopan santun dalam berbicara. Selanjutnya kegiatan diakhiri dengan do'a, dan salam penutup.

### 3) Evaluasi

Saat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok *RET* untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa, pada kegiatan kedua ini siswa sudah mulai terbuka namun masih malu-malu ketika ingin berbicara. Meskipun demikian siswa tetap aktif mengikuti layanan hingga kegiatan berakhir.

Dalam penilaian hasil penelitian peneliti berpedoman pada standarisasi yang diadopsi dari buku yang di tuliskan oleh Sutja, dkk (2017: 98-99), yaitu sebagai berikut :

**Tabel 4.6. Karakteristik Penilaian Penyelenggaraan Layanan**

No	Persentase	Kualitas
1	89-100	Sangat Baik
2	60-88	Baik
3	41-59	Sedang
4	12-40	Kurang Baik
5	≤ 12	Tidak Baik

Setelah pelaksanaan layanan seperti yang dilaporkan diatas, maka hasil evaluasi terhadap layanan tersebut dapat dinilai pada tabel berikut ini :

**Tableb 4.7. Hasil Aktivitas Siswa pada Siklus 1 Kegiatan 2**

No	NAMA	F	Persentase	Ket
1	Afgian Syaputra	15	50%	Sedang
2	Ika Safitri	16	53,3%	Sedang
3	Kodrat Puji Santoso	13	43,3%	Sedang
4	Marseila Hartati	12	40%	Sedang
5	Meylira Dwi Hartati	13	43,3%	Sedang
6	Siti Nadira Kenya	15	50%	Sedang
7	Tri Astuti	14	46,6%	Sedang
<b>JUMLAH/RATA-RATA %</b>		<b>98</b>	<b>46%</b>	<b>SEDANG</b>

Dari hasil tabel diatas menggambarkan hasil aktivitas keseluruhan kelompok telah mencapai rata-rata 46%, yang menurut tafsiran pada penelitian ini dapat dikategorikan sedang.

Berdasarkan lembaran observasi terhadap proses pelaksanaan bimbingan kelompok *RET*, dapat diperoleh gambaran bahwa secara umum bimbingan kelompok yang dilakukan telah sesuai dengan skenario yang direncanakan. Hal ini dapat dilihat ada tabel berikut ini :

**Tabel. 4.8. Perilaku Peneliti pada Siklus 1 Kegiatan 2**

No	Tahapan	Keterangan	
		YA	TIDAK
1.	<b>Pembentukan Kelompok</b>		
	a. Konselor mengucapkan salam pada anggota kelompok	√	
	b. Konselor mengajak semua peserta untuk berdo'a		√
	c. Konselor menanyakan kabar anggota kelompok		√

Tabel. Perilaku Peneliti pada Siklus 1 Kegiatan 2

No	Tahapan	Keterangan	
		Ya	Tidak
1.	<b>Pembentukan Kelompok</b>		
	d. Konselor menjelaskan tujuan bimbingan kelompok	√	
	e. Konselor menjelaskan azas bimbingan kelompok	√	
	f. Konselor mengajak anggota kelompok memperkenalkan diri masing-masing		√
	g. Konselor melakukan permainan dalam bkp	√	
	h. Konselor mengajak anggota kelompok membentuk pemimpin kelompok	√	
2.	<b>Tahap Peralihan</b>		
	a. Konselor menjelaskan tugas dan peranan pemimpin kelompok	√	
	b. Konselor menjelaskan tugas dan peranan anggota kelompok	√	
	c. Konselor menjelaskan tema bimbingan kelompok	√	
3.	<b>Tahap Kegiatan</b>		
	a. Konselor menjelaskan perilaku irrasional pada proses komunikasi	√	
	b. Konselor meminta anggota kelompok untuk menceritakan pengalaman irrasional masing-masing terkait tema bimbingan kelompok	√	
	c. Konselor membuat kesepakatan dengan anggota kelompok untuk menuntaskan masalah terberat terlebih dahulu		√
	d. Konselor memberi contoh perilaku rasional pada anggota kelompok yang sedang bermasalah	√	
	e. Konselor meminta anggota kelompok untuk melakukan perilaku yang telah dicontohkan	√	

**Tabel. Perilaku Peneliti pada Siklus 1 Kegiatan 2**

No	Tahapan	Keterangan	
		Ya	Tidak
4.	<b>Tahap Peralihan</b>		
	a. Konselor menjelaskan kembali tujuan bimbingan kelompok	√	
5.	<b>Tahap Pengakhiran</b>		
	a. Konselor menyimpulkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan		√
	b. Konselor merefleksi proses bimbingan kelompok	√	
	c. Konselor menutup kegiatan dengan Do'a	√	
<b>Persentase</b>		<b>75 %</b>	<b>25 %</b>

Berdasarkan data pada tabel diatas dapat dilihat bahwa ketepatan perilaku peneliti terhadap skenario yang telah dirancang ada pada angka 75 % dan 25 % tidak terlaksana atau tidak tepat.

#### 4) Refleksi

##### a) Kualitas bimbingan kelompok *RET*

Kualitas layanan pada kegiatan kedua siklus satu ini sudah mulai berjalan dengan baik namun kedekatan masih belum teralin dengan baik. Hal ini disadari peneliti karena peneliti masih menggunakan bahasa saya sehingga siswa masih sungkan jika ingin bicara.

##### b) Hal Positif

- Siswa yang mengikuti layanan merasa senang
- Siswa memperhatikan peneliti saat berbicara
- Siswa merespon dengan baik



- Siswa sudah mulai membuka diri untuk berbicara

**c) Kekurangan atau kelemahan saat pelaksanaan layanan**

- Peneliti belum bisa menjalin kedekatan dengan siswa
- Peneliti tidak memiliki panggilan yang tepat sehingga hubungan antara peneliti dan siswa kurang dekat.

**d) Hal yang seharusnya dilakukan**

- Peneliti harus menjalin kedekatan dengan seluruh anggota kelompok agar siswa lebih terbuka lagi
- Peneliti harus merubah kata “saya” dengan panggilan “kakak” agar siswa merasa lebih dekat dengan peneliti.

**e) Rencana untuk kegiatan selanjutnya**

Kegiatan selanjutnya peneliti juga akan mengganti kata saya menjadi kakak saja agar lebih dekat lagi antara siswa dan peneliti.

## **2. Siklus 2**

### **a. Kegiatan (1) Pertama**

#### **1) Perencanaan**

Perencanaan kegiatan pertama siklus dua ini diawali dari peneliti mencari waktu yang dapat digunakan untuk melakukan layanan yang akan dilaksanakan. Setelah menemui salah seorang guru mata pelajaran yang mengajar pada kelas tersebut peneliti mendapatkan waktu pelaksanaan layanan di hari kamis, 14 november 2019, pukul 11.30 wib.

## 2) Pelaksanaan

Pada tahap pembentukan kelompok, peneliti memulai kegiatan dengan salam dan mengajak seluruh anggota kelompok untuk berdo'a. Peneliti melanjutkan dengan menayakan kabar anggota kelompok dan serentak anggota kelompok menjawab "baik...!". Lalu pemimpin kelompok meminta anggota kelompok memperkenalkan diri masing-masing dengan cara berdiri. Anggota kelompokpun satu-persatu berdiri dan memperkenalkan diri dengan semangat yang tinggi. Setelah semua selesai memperkenalkan diri, selanjutnya peneliti menjelaskan bahwa kegiatan yang sedang dilakukan adalah kegiatan pertama di siklus yang ke dua. Peneliti juga menjelaskan bahwa tujuan pada siklus ini diharapkan kemampuan komunikasi seluruh anggota kelompok agar bisa lebih baik lagi dari sebelumnya.

Setelah menyampaikan tujuan layanan, peneliti menjelaskan kembali azaz-azaz dalam bimbingan kelompok yang harus selalu dijaga, yaitu azaz kerahasiaan dimana seluruh anggota kelompok harus sama-sama menjaga rahasia yang terkandung dalam kelompok selama kegiatan berlangsung, demi menjaga nama baik satu sama lain, selanjutnya azaz keterbukaan yang mana seluruh anggota harus mau memuka diri dalam kelompok agar dapat berkomunikasi secara efektif dengan anggota kelompok lain, selanjutnya azaz kesukarelaan yaitu masing-masing anggota mengikuti kegiatan harus secara suka rela tanpa ada rasa terpaksa, peneliti pun menanyakan pada anggota kelompok "apakah ada yang terpaksa mengikuti kegiatan ini.?" Anggota kelompokpun serentak menjawab "tidak..". selanjutnya azaz kenormatifan yaitu seluruh anggota kelompok harus

tetap menjaga norma-norma yang berlaku, dan yang terakhir ialah azaz kegiatan yaitu kegiatan yang sedang berlangsung saat ini.

Selanjutnya peneliti menjelaskan tema kegiatan kelompok ini, yaitu komunikasi interpersonal. Dan dilanjutkan dengan pembentukan pemimpin kelompok, seluruh anggota kelompok sepakat menunjuk peneliti sebagai pemimpin kelompok.

Pada tahap peralihan peneliti peneliti menjelaskan tugas dan peranan pemimpin dan tugas serta peranan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan ini. Setelah semua jelas peneliti melanjutkan pada kegiatan inti.

Pada tahap kegiatan, peneliti memulai dengan memaparkan cerita perilaku irrasional dalam komunikasi, yaitu perilaku tidak terbuka dan lebih cenderung diam, dengan perilaku tidak terbuka individu cenderung menjadi sosok yang jarang berpartisipasi dalam proses pembelajaran atauun kegiatan lainnya di sekolah. Setelah bercerita permasalahan tersebut peneliti menanyakan apakah ada dari anggota kelompok yang seperti itu, anggota kelompokpun hanya diam sambil menunduk dan tidak ada jawaban. Saat kegitan berlangsung terdengar suara adzan dan peneliti memutuskan untuk diam sejenak menjelang adzan selesai. Setelah adzan selesai kegiatan dilanjutkan lagi peneliti menjelaskan perilaku yang sering terjadi di kelas menyangkut komunikasi yaitu tidak adanya proses interaksi yang baik karena siswa lebih banyak diam tanpa banyak melakukan kontribusi baik dalam kelompok maupun diskusi kelas dengan alasan malu dan sebagainya.

Setelah bercerita tentang kejadian-kejadian irrasional dalam komunikasi di dalam kelas peneliti selajutnya mengajak anggota kelompok untuk melatih

keberanian untuk aktif berkomunikasi dan berani terbuka baik bertanya maupun memberi ide-ide cemerlang terhadap orang lain. Peneliti meminta anggota kelompok untuk berdiri dan bercerita alasan mereka lebih memilih diam dibandingkan banyak berbicara dan bertanya ketika tidak mengerti pelajaran di kelas. Sebelum anggota kelompok memberikan alasan mereka satu persatu, peneliti terlebih dahulu memberi contoh bagaimana cara berbicara yang baik di depan umum. Saat peneliti meminta anggota kelompok untuk berdiri satu persatu, masing-masing anggota kelompok tidak ada yang berdiri dan terlihat malu-malu. Setelah terus diberi motivasi untuk berani berbicara di depan teman-temn mereka salah satu anggota kelompok perempuan berdiri, yaitu MH (P) dengan mimik muka senyum-senyum, awalnya MH bingung untuk memulai pembicaraan dan terlihat tidak percaya diri, namun peneliti terus memberi dorongan berupa motivasi agar MH mampu berbicara dengan baik di dean teman-temannya. Akhirnya MH menjelaskan bahwa dia memilih untuk banyak diam karena dia taktu salah jika berbicara atau bertanya pada guru atau temannya. Setelah MH, selanjutnya IK (P) sosok yang sebelumnya sangat pemalu sudah mulai aktif dalam kelompok. IK menjelaskan bahwa ia malu bertanya karena takut ditertawakan teman-temannya. Mendengar hal itu peneliti bertanya kepada IK “apakah kamu pernah mengalami hal demikian...?”. Dan dia menjawab belum pernah namun ia takut jika nanti teman-temannya menertawakannya saat ia berntanya. Dan penelitipun bertanya kembali “tadi waktu IK sedang berdiri dan berbicara apakah teman-teman IK menertawakannya, dan jawabannya tidak. Dari itulah peneliti membuka kembali pikiran IK bahwa rasa takut itulah yang membuat IK merasa bahwa orang akan

menertawakannya jika ia banyak bicara atau lebih terbuka pada orang lain di kelas misalnya pada waktu persentasi atau guru memberikan mata pelajaran. Peneliti juga menjelaskan walaupun ada teman yang salah dalam berbicara kita tidak boleh menertawakannya. Proses ini berlanjut hingga semua mendapatkan giliran.

Setelah semua bercerita pengalaman mereka sehari-hari menyangkut kebiasaan diam yang terjadi pada mereka, peneliti menyimpulkan bahwa mereka malu berbicara karena takut salah, dan tidak percaya diri. Lalu peneliti mengajak anggota kelompok untuk menyepakati permasalahan siapa yang akan dibahas terlebih dahulu. Selanjutnya pembahasan permasalahan dimulai dari kelompok laki-laki dulu. Untuk meningkatkan keberanian dan keterbukaan anggota kelompok peneliti meminta anggota kelompok khususnya anggota laki-laki terlebih dahulu berdiri dan bercerita hobi mereka masing-masing. Saat bercerita anggota kelompok laki-laki sudah bisa berbicara dengan baik, namun masih tampak malu-mau karena belum terbiasa berbicara didepan umum. Hal seperti inilah yang ingin ditingkatkan agar mereka menjadi lebih terbuka dan memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik.

Setelah anggota kelompok laki-laki selesai, selanjutnya anggota kelompok perempuan yang rata-rata takut alah jika berbicara diberikan waktu untuk belajar berbicara kepada guru dengan mempraktekkan cara bertanya pada guru. Pada putaran pertama TA (P) yang berdiri dan memberikan contoh cara bertanya versi dia, setelah peneliti mendengar bahasa yang digunakan sudah cukup jelas namun perlu sedikit di perbaiki karena dia tidak memiliki kata pembuka seperti salam sebelum bertanya. Dan teman-teman TA juga memberikan

masuk serta saran untuk TA. Melihat salah satu anggota kelompok masih belum terbuka, peneliti pun bertanya pada anggota tersebut, jika dalam masalah dia memilih bercerita pada orang lain atau hanya diam dipendam sendiri, dan ia menjawab diam dipendam sendiri. Mendengar pengakuan tersebut peneliti bercerita tentang kejadian yang terjadi diakibatkan dari proses komunikasi yang terbuka dan tertutup. Ceritanya ialah dimana ada seorang remaja yang meninggal karena bunuh diri dan tidak ada satupun yang tau masalah apa yang sedang ia alami karena ia tidak pernah bercerita kepada siapapun. Pada remaja yang lainnya ia lebih memilih cerita kepada teman jika sedang mengalami masalah sehingga teman-teman atau keluarga bisa membantu individu yang sedang mengalami masalah tersebut untuk menemukan jalan keluar sehingga masalah yang ia alami tidak menjadi lebih besar dan berakibat pada hal-hal yang tidak baik.

Setelah mendengarkan cerita diatas anggota kelompok tampak serius dan sedikit tegang. Peneliti selaku pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk lebih terbuka lagi jika ada masalah agar tidak terjadi masalah besar yang berujung kepada hal-hal buruk. Peneliti melatih anggota kelompok agar lebih terbuka pada teman atau orangtua, dan diantara anggota kelompok yang paling tidak suka membuka diri pada orang lain jika sedang mengalami masalah ialah MH (P), ia lebih memilih diam saja dan menahan penderitaannya sendiri. Peneliti sangat menyayangkan itu dan berusaha meningkatkan keterbukaan MH agar lebih terbuka pada orang lain. Setelah membahas permasalahan MH, selanjutnya IS (P) menceritakan kebiasaan sehari-harinya. Dia malu berbicara jika di sekolah khususnya di kelas di lingkungan masyarakatpun ia merasa malu juga. Melihat

anggota perempuan rata-rata malu dalam berbicara atau bercerita pada orang lain peneliti bertanya kembali pada anggota kelompok laki-laki yaitu AS (L), ia mempunyai teman laki-laki juga untuk dijadikan tempat berbagi jika sedang dalam masalah, ia memilih orang tersebut karena menurutnya dapat menyimpan rahasia jika ia menceritakan suatu hal tentang dia. Dan teman-teman AS dapat memilih teman sesuai dengan yang AS lakukan. Karena waktu pelaksanaan layanan telah berakhir anggota kelompok juga sudah kelihatan sudah ingin pulang, peneliti akhirnya mulai mengarah pada tahap berikutnya.

Pada tahap peralihan sebelum menutup kegiatan, peneliti mengingatkan kembali bahwa tujuan dilakukan kegiatan layanan bimbingan kelompok ini ialah untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal seluruh anggota kelompok. Untuk lebih membiasakan diri lebih terbuka, berempati, saling mendukung dan memiliki rasa kesetaraan.

Pada tahap pengakhiran peneliti meminta maaf jika melakukan kesalahan dalam berbicara atau bertindak begitu juga sebaliknya. Sebelum kegiatan diakhiri peneliti tidak lupa mengajak seluruh anggota kelompok untuk berdoa agar kegiatan ini berkah serta bermafaan untuk semua. Dan kegiatanpun diakhiri dengan salam penutup.

### **3) Evaluasi**

Saat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok *RET* untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa, pada kegiatan pertama di siklus dua ini siswa sudah mulai terbuka untuk memberi saran dan

bercerita, siswa sudah mampu menghargai satu sama lain saat ada teman yang sedang berbicara, tanpa memotong pembicaraan teman tersebut. Kemampuan memberi saran pada teman yang membutuhkan ide-ide juga sudah mulai terlihat.

Dalam penilaian hasil penelitian, peneliti berpedoman pada standarisasi yang diadopsi dari buku yang di tuliskan oleh Sutja, dkk (2017: 98-99), yaitu sebagai berikut :

**Tabel. 4.9. Karakteristik Penilaian Penyelenggaraan Layanan**

No	Persentase	Kualitas
1	89-100	Sangat Baik
2	60-88	Baik
3	41-59	Sedang
4	12-40	Kurang Baik
5	≤ 12	Tidak Baik

Setelah pelaksanaan layanan seperti yang dilaporkan diatas, maka hasil evaluasi terhadap layanan tersebut dapat dinilai pada tabel berikut ini :

**Tabel. 4.10. Hasil Aktivitas Siswa pada Siklus 2 Kegiatan 1**

No	NAMA	F	Persentase	Ket
1	Afgian Syaputra	14	46,6%	Sedang
2	Ika Safitri	18	60%	Baik
3	Kodrat Puji Santoso	16	53,3%	Sedang
4	Marseila Hartati	18	60%	Baik
5	Meylira Dwi Hartati	18	60%	Baik
6	Siti Nadira Kenya	17	56,6%	Sedang
7	Tri Astuti	18	60%	Baik
<b>JUMLAH/RATA-RATA %</b>		<b>119</b>	<b>56,6%</b>	<b>Sedang</b>



Dari hasil tabel diatas menggambarkan hasil aktivitas keseluruhan kelompok telah mencapai rata-rata 56,6%, yang menurut tafsiran pada penelitian ini dapat dikategorikan sedang.

Berdasarkan lembaran observasi terhadap proses pelaksanaan bimbingan kelompok *RET*, dapat diperoleh gambaran bahwa secara umum bimbingan kelompok yang dilakukan telah sesuai dengan skenario yang direncanakan. Hal ini dapat dilihat ada tabel berikut ini :

**Tabel. 4.11. Perilaku Peneliti pada Siklus 2 Kegiatan 1**

No	Tahapan	Keterangan	
		YA	TIDAK
<b>1.</b>	<b>Pembentukan Kelompok</b>		
	a. Konselor mengucapkan salam pada anggota kelompok	√	
	b. Konselor mengajak semua peserta untuk berdo'a	√	
	c. Konselor menanyakan kabar anggota kelompok	√	
	d. Konselor menjelaskan tujuan bimbingan kelompok	√	
	e. Konselor menjelaskan azas bimbingan kelompok	√	
	f. Konselor mengajak anggota kelompok memperkenalkan diri masing-masing	√	
	g. Konselor melakukan permainan dalam bkp		√
	h. Konselor mengajak anggota kelompok membentuk pemimpin kelompok	√	
<b>2.</b>	<b>Tahap Peralihan</b>		
	a. Konselor menjelaskan tugas dan peranan pemimpin kelompok	√	
	b. Konselor menjelaskan tugas dan peranan anggota kelompok	√	
	c. Konselor menjelaskan tema bimbingan kelompok	√	

**Tabel. Perilaku Peneliti pada Siklus 2 Kegiatan 1**

No	Tahapan	Keterangan	
		Ya	Tidak
3.	<b>Tahap Kegiatan</b>		
	a. Konselor menjelaskan perilaku irrasional pada proses komunikasi	√	
	b. Konselor meminta anggota kelompok untuk menceritakan pengalaman irrasional masing-masing terkait tema bimbingan kelompok	√	
	c. Konselor membuat kesepakatan dengan anggota kelompok untuk menuntaskan masalah terberat terlebih dahulu	√	
	d. Konselor memberi contoh perilaku rasional pada anggota kelompok yang sedang bermasalah	√	
	e. Konselor meminta anggota kelompok untuk melakukan perilaku yang telah dicontohkan		√
4.	<b>Tahap Peralihan</b>		
	a. Konselor menjelaskan kembali tujuan bimbingan kelompok	√	
5.	<b>Tahap Pengakhiran</b>		
	a. Konselor menyimpulkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan		√
	d. Konselor merefleksi proses bimbingan kelompok		√
	e. Konselor menutup kegiatan dengan Do'a	√	
<b>Persentase</b>		<b>80 %</b>	<b>20 %</b>

Berdasarkan data pada tabel diatas dapat dilihat bahwa ketepatan perilaku peneliti terhadap skenario yang telah dirancang ada pada angka 80 % dan 20 % tidak terlaksana atau tidak tepat.

#### **4) Refleksi**

##### **a) Kualitas bimbingan kelompok *RET***

Kualitas layanan pada kegiatan pertama siklus dua ini sudah berjalan dengan baik, serta kedekatan antara peneliti dan siswa sudah mulai terjalin dengan baik. Hanya saja peneliti belum mampu membuat siswa untuk menjadi lebih aktif lagi dalam proses layanan karena masih banyak siswa yang belum percaya diri.

##### **b) Hal Positif**

- Siswa yang mengikuti layanan merasa senang
- Siswa memperhatikan peneliti saat berbicara
- Siswa merespon lawan bicara dengan baik
- Siswa sudah mulai membuka diri untuk berbicara
- keberanian siswa sudah mulai muncul

##### **c) Kekurangan atau kelemahan saat pelaksanaan layanan**

- Suasana di luar ruangan yang berisik membuat konsentrasi peserta layanan tidak terlalu baik.

##### **d) Hal yang seharusnya dilakukan**

- Membuat pembahasan yang lebih menarik agar siswa tetap konsentrasi mengikuti jalannya layanan meski banyak gangguan dari luar ruangan.

##### **e) Rencana untuk kegiatan selanjutnya**

Setiap pembahasan diselingi dengan humor agar siswa tidak bosan dan tetap konsentrasi mengikuti layanan.

## **b. Kegiatan 2**

### **1) Perencanaan**

Perencanaan kegiatan kedua siklus ini diawali dari peneliti menemui beberapa guru mata pelajaran untuk menanyakan jam pelajaran yang bisa digunakan untuk melaksanakan penelitian ini. Setelah menemui beberapa guru mata pelajaran, disepakatilah waktu penelitian pada hari Kamis, 21 November 2019, pukul 10.00 WIB.

### **2) Pelaksanaan**

Pada tahap pembentukan kelompok peneliti memulai dengan mengucapkan salam dan dijawab hangat oleh semua anggota kelompok. Sebelum memulai kegiatan selanjutnya, peneliti terlebih dahulu mengajak semua anggota kelompok untuk berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing. Setelah kegiatan berdoa telah selesai dilakukan, peneliti menanyakan kabar anggota kelompok dan dijawab "baik.." oleh seluruh anggota kelompok dengan nada senang dan penuh kegembiraan. Setelah suasana terlihat sudah tenang peneliti mengajak semua anggota kelompok untuk memperkenalkan diri. Perkenalan diri dimulai dari sisi kiri peneliti yaitu dari PJ (L) dan berakhir pada MH (P).

Setelah perkenalan selesai selanjutnya diadakan permainan untuk melatih konsentrasi semua anggota kelompok, yaitu permainan kalipatan 3 "DOR". Selanjutnya peneliti menjelaskan peraturan-peraturan pada permainan kalipatan 3 DOR ini. Setelah semua jelas permainanpun dimulai, pada awal permainan anggota kelompok masih banyak yang salah dan berarti belum konsentrasi. Meskipun masih banyak yang salah namun seluruh anggota kelompok sangat

bersemangat mengikuti permainan tersebut sehingga semua terhibur dan merasa senang proses ini masih pada proses percobaan. Setelah semua siap untuk mengikuti permainan sebenarnya peneliti mengajak seluruh anggota kelompok untuk membuat kesepakatan hukuman bagi anggota kelompok yang melakukan kesalahan pada permainan ini. Hukuman yang telah disepakati ialah bernyanyi bagi yang melakukan kesalahan. Permainan dimulai dengan peneliti menunjuk secara acak untuk memulai berhitung dan kegiatan diikuti dengan sprotif dan penuh semangat.

Saat permainan sedang berlangsung ada salah satu anggota kelompok yang melakukan kesalahan yaitu SA (P), dan diapun diminta untuk bernyanyi sesuai keinginan dia. Akhirnya SA (P) bernyanti dengan penuh keseriusan dan semua anggota mendengar secara tertib. Setelah SA (P) melakukan hukuman sesuai aturan permainan yang berlaku, seluruh anggota kelompok tampak lebih bersemangat dan lebih antusias terhadap kegiatan yang sedang berlangsung dengan penuh canda tawa bersama. Permainanpun masih terus berlangsung dengan penuh keceriaan dan akhirnya giliran AS (L) yang melakukan kesalahan, SA berdiri dan langsung bernyanyi dengan membawakan lagu anak-anak. Meskipun seperti sangat konyol namun semua sangat gembira ketika ada teman yang sedang mendapatkan hukuman. baru dimulai satu putaran lagi dan sudah ada salah satu anggota kelompok yaitu PJ (L), ia langsung berdiri dan menyanyikan lagu anak-anak seperti AS (L) sebelumnya. Ketika PJ bernyanyi semua anggota kelompok memberi semnagta dengan tepuk tangan secara bersamaan mengiringi alunan lagu yang dinyanyikan oleh PJ. Semakin banyak teman yang kena

hukuman, dinamika kelompok semakin terbangun dan kelompok semakin terbuka, aktif dan penuh semangat.

Permainanpun terus berlangsung hingga MH melakukan kesalahan dan dia dihukum. Semua anggota yang melakukan kesalahan maupun yang tidak melakukan kesalahan tampak sangat gembira dengan permainan ini dan permainan inipun terus dilakukan hingga semua anggota kelompok tidak melakukan kesalahan lagi yang artinya mereka sudah sangat konsentrasi dan sudah bisa memulai kegiatan selanjutnya. Peneliti menjelaskan azaz-azaz pada bimbingan kelompok yang sedang dilakukan yaitu azaz kerahasiaan, azaz keterbukaan, azaz kesukarelaan, azaz kenormatifan, dan azaz kegiatan. Setelah semua azaz dijelaskan peneliti selanjutnya mengajak anggota kelompok untuk membentuk pemimpin kelompok, dan semua anggota kelompok setuju menunjukkan peneliti sebagai pemimpin kelompok.

Pada tahap peralihan peneliti selaku pemimpin kelompok menjelaskan tugas dan perasanan pemimpin kelompok dan tugas serta peranan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang bertema komunikasi interpersonal ini. Melihat kesiapan dan pemahaman seluruh anggota kelompok terhadap tugas dan peranan masing-masing kegiatan dilanjutkan lagi pada kegiatan inti layanan.

Pada tahap kegiatan peneliti memulai dengan cerita tentang perilaku diam yang dilakukan banyak siswa dengan alasan takut salah jika berbicara baik itu dalam proses pembelajaran maupun dalam menghadapi permasalahan. Siswa

banyak yang tidak terbuka pada orang lain ketika sedang mengalami masalah bahkan malu bertanya ketika tidak memahami pelajaran di kelas. Selain itu kesalahan miss komunikasi pada siswa juga sering terjadi, karena tidak adanya kemampuan berkomunikasi yang baik terhadap orang lain, kemampuan komunikasi pada orang lain ini harus diperhatikan karena menyangkut keefektifan komunikasi dan jelas tidaknya pesan yang disampaikan antara komunikan dan komunikator.

Peneliti bercerita perilaku irrasional seorang siswa terhadap guru atau teman sebaya, yaitu ketika orang lain berbicara kepadanya ia sibuk bermain handphone tanpa memperhatikan apa yang sedang orang lain bicarakan kepadanya. Sehingga terjadilah miss komunikasi dan rasa kecewa pada individu yang berbicara tersebut terhadap lawan bicara yang seharusnya memperhatikan pembicaraan dia malah sibuk bermain handphone. Peneliti memberikan contoh yang sering terjadi antara guru dan siswa yaitu, ketika sedang belajar di kelas ada seorang siswa yang duduk di belakang dan sibuk bermain handphone tanpa memperhatikan pelajaran yang sedang guru jelaskan. Saat guru memanggil namanya ia tidak langsung mendengar dan asik bermain handphone seolah-olah tidak ada yang sedang memanggil namanya, hingga teman-temannya serentak memanggil namanya dengan nada mengejek barulah ia sadar bahwa seseorang yaitu gurunya sedang berbicara padanya.

Selanjutnya peneliti memberikan contoh yang lebih nyata bagaimana perilaku dalam berkomunikasi itu sangatlah penting agar tercipta proses komunikasi interpersonal yang baik dan efektif. Pertama-tama peneliti meminta

salah seorang anggota kelompok yaitu MH (P) untuk bercerita, MH bebas cerita apapun dan peneliti menjadi pendengar yang baik dengan penuh keterbukaan, empati, rasa positif, dukungan serta menjunjung tinggi kesetaraan tanpa mempermasalahakan perbedaan usia atau hal yang lain. Saat bercerita peneliti memerhatikan dan merespon dengan baik sehingga MH merasa senang dan terlihat sangat senang. Setelah selesai peneliti menanyakan pada semua anggota kelompok bagaimana pendapat mereka mengenai proses komunikasi yang dicontohkan oleh peneliti dan MH tadi, semua anggota kelompok menjawab “bagus”, yang artinya komunikasi tersebut menurut mereka berjalan dengan baik dan efektif.

Setelah memberikan contoh proses komunikasi yang baik peneliti selanjutnya memberikan contoh komunikasi yang kurang baik yang sering terjadi pada proses komunikasi. Proses ini dimulai dengan peneliti meminta MH (P) untuk bercerita kembali dan peneliti sengaja berbicara pada anggota kelompok lain ketika MH sedang berbicara, dan MH pun terlihat jengkel pada peneliti ketika berbicara di buat seperti itu. Peneliti pun bertanya pada MH bagaimana perasaannya di buat seperti itu ketika ia sedang berbicara, ia menjawab tidak senang. Dari itu peneliti menjelaskan baik tidaknya proses komunikasi interpersonal itu sangat dipengaruhi oleh perilaku-perilaku kita saat sedang melakukan komunikasi berbeda sikap pada proses komunikasi maka berbeda pula hasil dari komunikasi tersebut efektif atau tidak.

Selanjutnya peneliti meminta anggota kelompok untuk mempraktekkan contoh yang telah diberikan bagaimana mereka berbicara dan merespon orang lain



dalam proses komunikasi. Saat peneliti meminta kesiapan secara sukarela MH (P) dan SN (P) bersedia untuk melakukan proses komunikasi yang baik, dan merekapun bercerita dengan canda dan tawa. Komunikasi merekapun terlihat baik tidak ada tanda-tanda kekecewaan terhadap lawan bicara, serta pesan yang disampaikan cukup jelas. Setelah MH dan SN selanjutnya AS (L) dan IS (P) yang bercerita untuk mempraktekkan proses komunikasi yang baik. Pada proses ini IS (P) yang bercerita dan AS (L) yang menjadi pendengar. IS (P) bercerita bahwa kemarin ada acara dekorasi kelas di sekolah dan dia tidak bisa datang karena rumahnya terlalu jauh dari sekolah. Karena tidak hadir dia harus membayar denda berupa buku tulis, AS (L) dan AS hanya terdiam seperti malu-malu, hal ini dikarenakan dia sering diejek pacaran dengan IS (P), melihat tingkah AS (L) semua anggota kelompok terlihat sangat senang dan penuh canda tawa. Karena tidak adanya proses komunikasi yang baik antara mereka berdua. Peneliti pun meminta IS untuk berbicara dengan teman laki-lakinya yaitu PJ (L), awalnya ia masih menunduk seperti malu namun setelah diingatkan untuk lebih berani melihat lawan bicara ia mulai belajar untuk lebih berani lagi yaitu dengan melihat lawan bicara bukan menunduk seperti orang sedang takut. Waktu itu PJ bercerita tentang kegiatan memancing pada waktu luang yang ia miliki, PJ senang sekali memancing dan sudah menjadi hobi, ketika PJ bercerita AS lebih banyak menunduk dan senyum-senyum seolah ingin tertawa, hal ini dikarenakan ia diminta untuk menatap lawan bicara saat sedang berkomunikasi dengan orang lain, karena selama ini ia lebih banyak menunduk saat melakukan komunikasi dengan orang lain.

Selanjutnya peneliti menjelaskan bahwa dalam berkomunikasi kita hendaknya merespon lawan bicara agar orang yang sedang melakukan komunikasi terhadap kita merasa dihargai dan didengar, karena perilaku yang kurang memperhatikan lawan bicara saat sedang melakukan komunikasi adalah suatu bentuk perilaku yang jarang disukai seseorang dalam melakukan komunikasi interpersonal. Setelah menjelaskan hal di atas peneliti meminta TA (P) dan MH (P) yang melakukan komunikasi yang baik menurut mereka, mereka menjadi pembicara dan pendengar yang cukup baik karena sama-sama memiliki respon yang baik dan saling terbuka baik untuk bercerita maupun untuk memberi saran dan pertanyaan. Setelah proses pemberian contoh selesai selanjutnya peneliti bertanya pada AS (L) mengapa dia sering menunduk ketika berbicara dan lebih sering sendiri saat di sekolah sedangkan teman-temannya yang lain asik bermain dengan teman sekelas atau teman beda kelas lainnya. AS menjawab bahwa ia seperti itu karena demi menjaga amanah iarantuanya yang tidak boleh terlalu jauh dalam berteman karena ditakutkan ikut-ikutan kenakalan yang sering terjadi pada kelompok/oknum siswa di sekolah, sehingga ia lebih sering sendiri dan tidak terlalu banyak bicara di sekolah. Orantua AF seperti ini karena AF merupakan siswa pendatang yang bukan asli orang sana, sehingga sangat ditakutkan jika AF masuk pada pengaruh jahat kenakalan remaja saat ini. Medengar jawaban seperti itu peneliti meminta anggota kelompok lain untuk memberikan solusi untuk AS, yaitu bagaimana cara menjaga diri dari pengaruh jahat namun kita tetap menjalin komunikasi yang baik terhadap orang lain.

Menurut MH (P) ia mengungkapkan bahwa AS (L) boleh saja berteman dengan siapapun, namun tidak boleh mengikuti kegiatan yang menurut ia kurang baik untuk dilakukan, sehingga dia tetap memiliki banyak teman namun tetap menjaga amanah dari orantuanya. Mendegar hal itu peneliti menayakan pada AS bagaimana solusi dari temannya apakah dapat diterima, ia kembali menanyakan pada MH, dengan pertanyaan “bagaimana jika teman yang awalnay baik namun pada akhirnya sering mengajak bolos dan berperilaku nakal lainnya. Menurut teman-temannya AS boleh saja berteman namun harus menjaga jarak agar tidak terlalu dekat.

Setelah membahas permasalahan AS (L), selanjutnya MH (P) berkata bahwa SN (P) dan MS (P) yang merupakan anggota kelompok sering berbisik-bisik ketika belajar di kelas dan hal itu diakui oleh SN dan MS, mendegar cerita itu peneliti memberikan waktu pada SN dan MS untuk mencontohkan bagaimana perilaku mereka saat di kelas yang kata temannya sering berbisik-bisik. Iapun berbisik-bisik berdua saja, dan teman yang lian penasaran serta menaruh rasa curiga. Hari dal itulah peneliti menjelaskan bahwa perilaku yang demikian tidak baik untk dilakukan karena dapat menyinggung perasaan orang lain meskipun mungkin sebenarnya kita sedang tidak membiracakan orang tersebut.

Selanjutnya peneliti menciptakan suasana ceriah dengan canda tawa agar rasa bosan yang mungkin sudah muncul karena waktu yang sudah lumayan lama supaya anggota kelompok tetap semangat mengikuti kegiatan kelompok ini. Sebelum masuk ke tahap selanjutnya anggota kelompok berseru bahwa PJ (L) sering ribut di kelas. Setelah ditanyakan pada mereka ternyata PJ sering ribut

ketika guru sedang menjelaskan pelajaran di kelas. Peneliti menjelaskan pada PJ dan seluruh anggota kelompok bahwa ketika guru sedang menjelaskan materi di kelas sebaiknya diperhatikan dan jika guru bertanya dijawab dengan sopan bukan malah menanyakan kepada orang lain.

Selanjutnya peneliti menanyakan pada seluruh anggota kelompok kapan bimbingan kelompok siklus 3 akan dilaksanakan, dan seluruh anggota menjawab “besok”. Sehingga pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok siklus3 akan dilaksanakan sesuai kesepakatan antara peneliti dan anggota kelompok. Peneliti menjelaskan bahwa tujuan pengulangan kegiatan ini ialah agar semua anggota dapat menjalai komunikasi dengan terbuka, saling berempati, berfikir positif, saling mendukung, dan menjunjung tinggi rasa kesetaraan satu sama lain.

Pada tahap peralihan peneliti mengingatkan kembali bahwa tujuan dilaksanakan layanan ini ialah secara bersama-sama untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal masing-masing individu. Setelah semua paham peneliti melanjutkan ke tahap pengakhiran.

Sebelum mengakhiri kegiatan peneliti menanyakan kembali apakah pelaksanaan kegiatan selanjutnya akan dilaksanakan besok dan semua anggota kelompok menjawab “setuju”. Setelah itu peneliti mengajak seluruh anggota kelompok untuk berdoa’a kembali sebelum kegiatan ditutup. Selesai do’a peneliti mengungkapkan permintaan maaf jika melakukan kesalahan dalam berkata, begitupun sebaliknya. Setelah semua selesai kegiatan diakhiri dengan salam, dan dijawab hangat oleh seluruh anggota kelompok.

### 3) Evaluasi

Saat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok *RET* untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa, pada kegiatan kedua ini siswa sudah mulai percaya diri dan sudah merasa nyaman berbicara dalam kelompok ini, sehingga mereka saling bercanda tawa tanpa rasa malu dan berbicara dengan tata bahasa yang sopan juga.

Dalam penilaian hasil penelitian peneliti berpedoman pada standarisasi yang diadopsi dari buku yang di tuliskan oleh Sutja, dkk (2017: 98-99), yaitu sebagai berikut :

**Tabel. 4.12. Karakteristik Penilaian Penyelenggaraan Layanan**

No	Persentase	Kualitas
1	89-100	Sangat Baik
2	60-88	Baik
3	41-59	Sedang
4	12-40	Kurang Baik
5	≤ 12	Tidak Baik

Setelah pelaksanaan layanan seperti yang dilaporkan diatas, maka hasil evaluasi terhadap layanan tersebut dapat dinilai pada tabel berikut ini :

**Tabel. 4.13. Hasil Aktivitas Siswa pada Siklus 2 Kegiatan 2**

No	NAMA	F	Persentase	Ket
1	Afgian Syaputra	25	83,3%	Baik
2	Ika Safitri	26	86,6%	Baik
3	Kodrat Puji Santoso	24	80%	Baik
4	Marseila Hartati	25	83,3%	Baik
5	Meylira Dwi Hartati	26	86,6%	Baik
6	Siti Nadira Kenya	25	83,3%	Baik
7	Tri Astuti	25	83,3%	Baik
<b>JUMLAH/RATA-RATA %</b>		<b>176</b>	<b>83,7%</b>	<b>Baik</b>

Dari hasil tabel diatas menggambarkan hasil aktivitas keseluruhan kelompok telah mencapai rata-rata 83,7%, yang menurut tafsiran pada penelitian ini dapat dikategorikan Baik.

Berdasarkan lembaran observasi terhadap proses pelaksanaan bimbingan kelompok *RET*, dapat diperoleh gambaran bahwa secara umum bimbingan kelompok yang dilakukan telah sesuai dengan scenario yang direncanakan. Hal ini dapat dilihat ada tabel berikut ini :

**Tabel. 4.14. Perilaku Peneliti pada Siklus 2 Kegiatan 2**

No	Tahapan	Keterangan	
		YA	TIDAK
1.	<b>Pembentukan Kelompok</b>		
	c. Konselor mengucapkan salam pada anggota kelompok	√	
	d. Konselor mengajak semua peserta untuk berdo'a	√	
	e. Konselor menanyakan kabar anggota kelompok	√	
	f. Konselor menjelaskan tujuan bimbingan kelompok	√	
	g. Konselor menjelaskan azas bimbingan kelompok	√	
	h. Konselor mengajak anggota kelompok memperkenalkan diri masing-masing	√	
	i. Konselor melakukan permainan dalam bkp	√	
	j. Konselor mengajak anggota kelompok membentuk pemimpin kelompok	√	
	2.	<b>Tahap Peralihan</b>	
k. Konselor menjelaskan tugas dan peranan pemimpin kelompok		√	
l. Konselor menjelaskan tugas dan peranan anggota kelompok		√	
m. Konselor menjelaskan tema bimbingan kelompok			√
3.	<b>Tahap Kegiatan</b>		
	a. Konselor menjelaskan perilaku irrasional pada proses komunikasi	√	

**Tabel. Perilaku Peneliti pada Siklus 2 Kegiatan 2**

No	Tahapan	Keterangan	
3.	b. Konselor meminta anggota kelompok untuk menceritakan pengalaman irrasional masing-masing terkait tema bimbingan kelompok	√	
	c. Konselor membuat kesepakatan dengan anggota kelompok untuk menuntaskan masalah terberat terlebih dahulu		√
	d. Konselor memberi contoh perilaku rasional pada anggota kelompok yang sedang bermasalah	√	
	e. Konselor meminta anggota kelompok untuk melakukan perilaku yang telah dicontohkan	√	
4.	<b>Tahap Peralihan</b>		
	a. Konselor menjelaskan kembali tujuan bimbingan kelompok	√	
5.	<b>Tahap Pengakhiran</b>		
	a. Konselor menyimpulkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan		√
	b. Konselor merefleksi proses bimbingan kelompok		√
	c. Konselor menutup kegiatan dengan Do'a	√	
<b>Persentase</b>		<b>80%</b>	<b>20%</b>

Berdasarkan data pada tabel diatas dapat dilihat bahwa ketepatan perilaku peneliti terhadap skenario yang telah dirancang ada pada angka 80 % dan 20 % tidak terlaksana atau tidak tepat.

#### 4) Refleksi

##### a) Kualitas bimbingan kelompok *RET*

Kualitas layanan pada kegiatan kedua siklus dua ini sudah mulai memperlihatkan peningkatan pada proses komunikasi siswa, baik siswa antar siswa maupun siswa dengan peneliti. Keterbukaan sudah mulai terbangun, dukungan terhadap lawan bicara juga sudah ditampilkan siswa, kesetaraan tanpa

mengejek pihak tertentu sudah cukup hanya saja empati siswa terhadap penunasan masalah temannya yang belum cukup baik.

**b) Hal Positif**

- Siswa yang mengikuti layanan merasa senang
- Siswa memperhatikan peneliti saat berbicara
- Siswa membuka diri untuk bertukar pikiran
- Saling menghargai satu sama lain
- Kedekatan antara peneliti dan siswa semakin terjalin

**c) Kekurangan atau kelemahan saat pelaksanaan layanan**

- Peneliti belum bisa menumbuhkan empati siswa.

**d) Hal yang seharusnya dilakukan**

- Membangun rasa empati siswa agar lebih peduli terhadap lawan bicara.

**e) Rencana untuk kegiatan selanjutnya**

Pada kegiatan selanjutnya peneliti ingin menumbuhkan rasa empati siswa terhadap lawan bicara karena untuk saat ini empati itu belum terlalu muncul.

**3. Siklus 3 (tiga)**

**a. Kegiatan Pertama**

**1) Perencanaan**

Kegiatan pertama pada siklus tiga ini diawali dari peneliti menetapkan waktu pelaksanaan yang tepat karena mengingat siswa sudah mulai sibuk dengan persiapan ujian. Peneliti menemui kepala sekolah selaku pimpinan sekolah untuk menanyakan waktu pelaksanaan ujian agar penelitian diselesaikan secepat



mungkin dengan tidak mengganggu jam belajar siswa untuk mempersiapkan diri pada proses ujian nanti. Setelah berbincang-bincang dengan kepala sekolah barulah peneliti menemui salah seorang guru mata pelajaran dan meminta izin terhadap siswa yang terlibat dalam penelitian ini. Waktu yang ditetapkan bersama yaitu hari jum'at, 22 november 2019, pukul 10.30 wib.

## **2) Pelaksanaan**

Pada awal kegiatan yaitu tahap pembentukan kelompok peneliti memulai kegiatan dengan mengucapkan salam pada semua anggota kelompok, dan dijawab hangat oleh masing-masing anggota kelompok secara bersamaan. Selanjutnya peneliti mengajak seluruh anggota kelompok untuk berdoa sebelum kegiatan dilanjutkan. Dan seluruh anggota kelompok mengikuti dengan serius. Setelah selesai berdoa peneliti menanyakan kabar masing-masing anggota kelompok dan semua anggota kelompok dalam keadaan sehat.

Selanjutnya peneliti meminta masing-masing anggota kelompok untuk memperkenalkan diri agar lebih mengenal lagi satu sama lain. Setelah semua memperkenalkan diri. Peneliti mengajak anggota kelompok untuk bermain agar suasana tetap hangat dan tidak kaku. Sebelum permainan dimulai, peneliti bersama-sama dengan seluruh anggota kelompok menyepakati hukuman yang harus dilakukan jika ada yang melakukan kesalahan dalam permainan tersebut. Permainan ini ialah permainan kalipatan 3 "DOT" namun kata Kata "DOT" diganti dengan tepuk tangan sekali bagi yang mendapati posisi kalipatan 3 saat permainan berlangsung.

Pada putaran pertama permainan salah satu anggota kelompok melakukan kesalahan, yaitu IS (P), dan dia mengikuti aturan yang berlaku dengan menerima hukuman bernyanyi, dan ia bersalawat dengan suara yang sangat merdu. Ketika ditanya apakah IS sering bershalawat seperti itu di kelas teman-temannya menjawab bahwa IS selama ini sangat pemalu sehingga tidak pernah menampilkan potensi yang ia miliki. Pada putaran kedua salah satu anggota kelompok kembali melakukan kesalahan yaitu TA (P), dan ia dihukum berpantun, dengan rasa percaya diri dia membawakan pantun dengan lantang. Seluruh anggota kelompok sangat terhibur mendengar pantun yang disampaikan TA sehingga semuanya tertawa bersama. Setelah hukuman selesai dijalankan, permainan kembali dimulai dan kali ini AS (L) yang melakukan kesalahan, saat melihat AS salah, teman-teman AS langsung berseru “naaaa” sambil melihat ke arah AS. Karena sadar akan kesalahan AS pun menjalankan hukumannya yaitu dengan menampilkan sebuah pantun, dan anggota kelompok lain memberi tepuk tangan untuk AS karena pantunnya cukup menghibur.

Melihat anggota kelompok belum terlalu fokus maka permainan masih terus dimulai, baru saja permainan putaran berikutnya dimulai TA (P) kembali melakukan kesalahan, dan dia terlihat kaget karena tidak sadar telah melakukan kesalahan yang kedua kalinya. Karena pada putaran sebelumnya dia dihukum berpantun, sekarang dia memilih untuk bernyanyi dengan membawakan sebuah lagu pop kesukaannya. Tanpa rasa malu TA bernyanyi dengan serius dan anggota kelompok lain ikut terhibur. Setelah TA pada putaran selanjutnya MH (P) yang melakukan kesalahan, dan dia memilih hukuman dengan membawakan sebuah

pantun. Saat menjalani hukuman MH terlihat tidak percaya diri dan seikit malu sehingga temannya tertawa melihat tingkah yang dilakukan MH. Terakhir PJ yang melakukan kesalahan dan dia menjadi penutup pada kegiatan permainan ini.

Selanjutnya peneliti menjelaskan azaz-azaz yang ada dalam layanan bimbingan kelompok yang sedang berlangsung yaitu, azaz kerahasiaan, azaz keterbukaan, azaz kesukarelaan, azaz kenormatifan, dan azaz kegiatan. Setelah menjelaskan azaz-azaz dalam layanan ini peneliti menjelaskan tema pada kegiatan bimbingan kelompok ini, yaitu dengan tema komunikasi interpersonal. Selain menjelaskan tema peneliti juga menjelaskan tujuan dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok ini yaitu untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal masing-masing individu yang terlibat dalam layanan. Selanjutnya peneliti mengajak seluruh siswa untuk membentuk pemimpin kelompok pada kegiatan bimbingan kelompok ini, dan seluruh siswa sepakat jika peneliti sendiri yang menjadi pemimpin kelompok. Akhirnya penelitalah yang menjadi pemimpin kelompok.

Pada tahap peralihan peneliti menjelaskan tugas dan peranan pemimpin kelompok serta tugas dan peranan anggota kelompok, melihat seluruh anggota kelompok sudah memahami penjelasan yang disampaikan peneliti, dan kegiatanpun dilanjutkan pada kegiatan inti.

Kegiatan inti dimulai dari cerita perilaku irrasional seseorang dalam proses komunikasi interpersonal, yaitu cerita tentang dua orang yang berteman dan sedang duduk berdua, pada waktu itu siswa 1 sedang mengalami banyak

masalah. Karena sedang mengalami masalah maka siswa 1 bermaksud untuk bercerita pada siswa 2 dengan maksud ada titik terang dan perasaan tenang jika ada temannya yang mendengarkan ceritanya tentang masalah yang ia alami. Namun ketika bercerita pada siswa 2, siswa 2 malah sambil bermain game di smarphonnya padahal ia sedang menjadi pendengar dari cerita temannya. Siswa hanya menjawab seperlunya saja tanpa memberi solusi sedikitpun karena saat mendengarkan siswa bercerita ia sambil memainkan smartphonrnya. Jelas saja siswa 1 merasa kecewa dan tidak diperhatikan dan tidak mendapatkan solusiusi apapun jika bercerita pada teman yang seperti siswa 2 tadi. Karena tidak mendapatkan respon positif dari teman curhatnya akhirnya siswa 1 tidak mau lagi bercerita pada siswa 2.

Keesokan harinya siswa 1 menemui siswa 3 yang merupakan salah satu sahabat siswa 1 tadi dan ia anggap bisa membantu dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang ia alami. Karena siswa 3 ini adalah sosok yang terbuka dan peduli terhadap teman, ia mendengarkan cerita siswa 1 dengan serius dan memberikan masukan yang ia anggap tepat untuk siswa 1 lakukan. Karena adanya timbal balik yang baik maka siswa 1 sanat nyaman bercerita dengan siswa 3 dibandingkan siswa 2. Kenyamanan ini didapat karena adanya rasa sling keterbukaan satu sama lain, rasa empati pada teman, dukungan rasa positif dan tidak saling menjatuhkan sehingga terjadilah komunikasi interpersonal yang efektif.

Setelah selesai bercerita peneliti menanyakan pada seluruh anggota kelompok, mana yang lebih baik proses komunikasi pada siswa 1 dan 2 atau

proses komunikasi pada siswa 1 dan 3. Dan seluruh anggota kelompok menjawab seperti siswa 1 dan 3. Peneliti kembali memberikan pertanyaan pada anggota kelompok jika memiliki sifat seperti siswa 2 tadi apa yang harus dilakukan sebagai teman yang baik. Rata-rata dari mereka menjawab minta maaf agar tidak ada salah paham. Saat ditanyakan bagaimana cara mereka meminta maaf untuk menjelaskan kesalahan mereka, mereka tidak tahu dan menjawab meminta maaf saja.

Melihat kebingungan tersebut, peneliti meminta masing-masing dari mereka untuk mempraktekkan cara mereka meminta maaf jika melakukan kesalahan pada teman dalam proses komunikasi. Saat mereka mempraktekkan sikap yang harus dilakukan jika melakukan kesalahan mereka ragu dalam mengeluarkan kata-kata. Dan peneliti mulai membimbing mereka untuk lebih berani berbicara. Peneliti juga memberikan contoh perilaku yang dapat dilakukan untuk meminta maaf jika telah melakukan pada teman kita.

Setelah peneliti memberikan contoh dalam meminta maaf pada teman peneliti memberikan waktu untuk anggota kelompok mengikuti cara yang telah dipraktekkan oleh peneliti. Dan giliran pertama dilakukan oleh MH (P), ia kelihatan sangat tidak percaya diri karena di kelas memang dia adalah sosok yang tidak terlalu banyak bicara hingga temanyapun kadang tidak pernah tahu jika ia sedang mengalami masalah. Dengan bimbingan dan dorongan dari peneliti akhirnya MH mulai belajar berbicara pada temannya dengan menampilkan perasaan bersalahnya pada temannya jika ia melakukan kesalahan pada teman tersebut hingga temannya kecewa padanya. Akhirnya dengan dorongan dari

peneliti dia mulai belajar berbicara dengan meminta maaf pada temannya karena sudah membuat kecewa.

Selanjutnya peneliti memberikan waktu pada AS (L), IS (P), dan PJ (L) untuk menampilkan perasaan bersalah mereka jika telah melakukan kesalahan. Pada mereka bertiga ini peneliti memasukkan mereka pada sebuah cerita jika AS dan PJ sedang bermain bola, dan IS mengejek AS dan PJ tidak bisa bermain bola. Lalu AS dan PJ marah, dan IS harus meminta maaf pada mereka berdua. Saat diminta menampilkan rasa bersalah IS hingga ia harus meminta maaf, IS memina maaf dengan sangat baik dan dengan suara yang lantang serta peraya diri. Dan ini merupakan suatu peningkatan pada diri IS karena IS merupakan pribadi yang sebelumnya tertutup serta pemalu namun kini sudah mulai mau membuka diri untuk lebih terbuka dalam berkomunikasi dengan orang lain. Namun saat ditanyakan pada AS dan PJ mereka malah tidak mau memaafkan IS karena bagi mereka IS sudah mengejek mereka sehingga mereka tidak mau memaafkan IS. Menurut AS ia sakit hati telah di ejek oleh IS.

Setelah mendengarkan keterangan dari AS, peneliti menjelaskan pada seluruh anggota kelompok bahwa dalam berteman memang tidak boleh sembarangan bercanda karena bisa saja candaan kita dapat menyakiti hati seseorang meskipun itu hal yang biasa menurut kita. Sebagai teman kita juga tidak boleh menaruh dendam pada sesama teman karena itu dapat merusak hubungan baik, sebaiknya saling memaafkan jika terjadi kesalah pahaman.

Selanjutnya peneliti membalikkan keadaan pada AS yang telah mengejek IS dan IS marah, lalu AS meminta maaf dan IS tidak mau memaafkan, peneliti bertanya bagaimana perasaan AS jika dalam keadaan seperti itu. Karena AS malu-malu menjawab, peneliti juga bertanya pada anggota kelompok yang lain, ada yang menjawab, gelisa jika tidak dimaafkan, ada yang merasa bersalah dan takut, sehingga mereka ingin saling memaafkan jika dalam keadaan seperti itu, akhirnya dengan nada suara malu-malu AS menjawab “saling memaafkan”. Dan penelitipun melanjutkan bahwa kita memang harus saling memaafkan.

Selanjutnya peneliti memasukkan seluruh anggota kelompok kedalam keadaan dimana mereka sedang belajar dan tiba-tiba guru yang bersangkutan marah lalu diam dan keluar tanpa kata-kata. Keadaan seperti itu ternyata pernah terjadi pada mereka ketika sedang belajar di kelas. Penelitipun menanyakan pada anggota kelompok apa yang mereka lakukan dalam keadaan seperti itu. Peneliti meminta anggota kelompok untuk meminta maaf dan contohkan cara mereka meminta maaf pada guru yang bersangkutan. Satu persatu, mereka muai berdiri dan menjeaskan cara mereka meminta maaf pada guru, AS yang pertama menjelaskan caranya meminta maaf yaitu, “Bu... kenapa ibu keluar kelas dan tidak bicara, jika kami salah kami minta maaf pada ibu”. Selanjutnya IS berbicara “Bu.. maaf karena kami tadi rebut di kelas”, TA juga berkata demikian, selanjutnya MH, ia meminta maaf dengan mewakili teman sekelsnya. SN juga meminta maaf Karen sudah ribut. MY juga berkata hal yang sama dan terakhir PJ juga meminta maaf jika salah. Selanjutnya peneliti menjelaskan jika dalam

meminta maaf kita harus dengan tingkah yang sopan santun agar orang yang bersangkutan melihat keseriusan kita meminta maaf.

Karena waktu telah berakhir, peneliti membuat kesepakatan kegiatan terakhir pada siklus 3 ini dilakukan esok hari, dan disepakati oleh seluruh anggota kelompok. pada.

Pada tahap peralihan peneliti menjelaskan kembali bahwa tujuan kegiatan ini ialah untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal seluruh anggota kelompok. hal ini ditujukan untuk menciptakan hubungan baik dengan orang lain.

Selanjutnya peneliti mengakhiri kegiatan dengan meminta maaf jika ada kesalahan, begitupun sebaliknya, peneliti juga mengajak seluruh anggota kelompok untuk berdoa sebelum kegiatan ini diakhiri, setelah berdoa peneliti menutup kegiatan dengan ucapan salam penutup.

### **3) Evaluasi**

Saat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok *RET* untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa, pada kegiatan pertama di siklus tiga ini siswa sudah cukup baik dan tujuan penelitian sudah mulai terlihat hasilnya. Proses komunikasi siswa sudah mulai efektif sesuai poin yang dinilai peneliti yaitu keterbukaan, empati, dukungan, berfikir positif, dan kesetaraan satu dengan yang lain.

Dalam penilaian hasil penelitian, peneliti berpedoman pada standarisasi yang diadopsi dari buku yang di tuliskan oleh Sutja, dkk (2017: 98-99), yaitu sebagai berikut :



**Tabel. 4.15. Karakteristik Penilaian Penyelenggaraan Layanan**

No	Persentase	Kualitas
1	89-100	Sangat Baik
2	60-88	Baik
3	41-59	Sedang
4	12-40	Kurang Baik
5	≤ 12	Tidak Baik

Setelah pelaksanaan layanan seperti yang dilaporkan diatas, maka hasil evaluasi terhadap layanan tersebut dapat dinilai pada tabel berikut ini :

**Tabel. 4.16. Hasil Aktivitas Siswa pada Siklus 3 Kegiatan 1**

No	NAMA	<i>F</i>	Persentase	Ket
1	Afgian Syaputra	27	90%	Sangat Baik
2	Ika Safitri	27	90%	Sangat Baik
3	Kodrat Puji Santoso	27	90%	Sangat Baik
4	Marseila Hartati	27	90%	Sangat Baik
5	Meylira Dwi Hartati	27	90%	Sangat Baik
6	Siti Nadira Kenya	27	90%	Sangat Baik
7	Tri Astuti	27	90%	Sangat Baik
<b>JUMLAH/RATA-RATA %</b>		<b>189</b>	90%	<b>Sangat Baik</b>

Dari hasil tabel diatas menggambarkan hasil aktivitas keseluruhan kelompok telah mencapai rata-rata 90%, yang menurut tafsiran pada penelitian ini dapat dikategorikan sangat baik.

Berdasarkan lembaran observasi terhadap proses pelaksanaan bimbingan kelompok *RET*, dapat diperoleh gambaran bahwa secara umum bimbingan kelompok yang dilakukan telah sesuai dengan scenario yang direncanakan. Hal ini dapat dilihat ada tabel berikut ini :

**Tabel. 4.17. Perilaku Peneliti Peneliti pada Siklus 3 Kegiatan 1**

No	Tahapan	Keterangan	
		YA	TIDAK
<b>1.</b>	<b>Pembentukan Kelompok</b>		
	a. Konselor mengucapkan salam pada anggota kelompok	√	
	b. Konselor mengajak semua peserta untuk berdo'a	√	
	c. Konselor menanyakan kabar anggota kelompok	√	
	d. Konselor menjelaskan tujuan bimbingan kelompok	√	
	e. Konselor menjelaskan azas bimbingan kelompok	√	
	f. Konselor mengajak anggota kelompok memperkenalkan diri masing-masing	√	
	g. Konselor melakukan permainan dalam bkp	√	
	h. Konselor mengajak anggota kelompok membentuk pemimpin kelompok	√	
<b>2.</b>	<b>Tahap Peralihan</b>		
	a. Konselor menjelaskan tugas dan peranan pemimpin kelompok	√	
	b. Konselor menjelaskan tugas dan peranan anggota kelompok	√	
	c. Konselor menjelaskan tema bimbingan kelompok	√	
<b>3.</b>	<b>Tahap Kegiatan</b>		
	a. Konselor menjelaskan perilaku irrasional pada proses komunikasi	√	
	b. Konselor meminta anggota kelompok untuk menceritakan pengalaman irrasional masing-masing terkait tema bimbingan kelompok	√	
	c. Konselor membuat kesepakatan dengan anggota kelompok untuk menuntaskan masalah terberat terlebih dahulu		√
	d. Konselor memberi contoh perilaku rasional pada anggota kelompok yang sedang bermasalah	√	
	e. Konselor meminta anggota kelompok untuk melakukan perilaku yang telah dicontohkan	√	
<b>4.</b>	<b>Tahap Peralihan</b>		
	a. Konselor menjelaskan kembali tujuan bimbingan kelompok	√	
<b>5.</b>	<b>Tahap Pengakhiran</b>		
	a. Konselor menyimpulkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan		√
	b. Konselor merefleksi proses bimbingan kelompok		√
	c. Konselor menutup kegiatan dengan Do'a	√	
<b>Persentase</b>		<b>85%</b>	<b>15%</b>

Berdasarkan data pada tabel diatas dapat dilihat bahwa ketepatan perilaku peneliti terhadap skenario yang telah dirancang ada pada angka 85 % dan 15 % tidak terlaksana atau tidak tepat.

#### **4) Refleksi**

##### **a) Kualitas bimbingan kelompok *RET***

Kualitas layanan pada kegiatan pertama siklus tiga ini sudah berjalan dengan baik sesuai dengan proses yang dirancang peneliti dengan hasil yang memuaskan.

##### **b) Hal Positif**

- Siswa yang mengikuti layanan merasa senang
- Siswa memperhatikan peneliti saat berbicara
- Siswa merespon lawan bicara dengan baik
- Siswa mau membuka diri untuk orang lain
- Rasa kebersamaan siswa terbangun dengan baik
- Saling mendukung satu dengan yang lain
- Kepercayaan diri mulai terbangun dengan baik

##### **c) Kekurangan atau kelemahan saat pelaksanaan layanan**

- Siswa masih ada yang kurang aktif meskipun secara keseluruhan sudah baik.

##### **d) Hal yang seharusnya dilakukan**

- Melatih siswa agar lebih aktif lagi

**e) Rencana untuk kegiatan selanjutnya**

Kegiatan selanjutnya, peneliti ingin lebih menciptakan suasana yang lebih aktif, agar siswa menjadi lebih aktif lagi.

**b. Kegiatan (2) kedua****1) Perencanaan**

Kegiatan kedua pada siklus tiga ini diawali dari peneliti menemui siswa dan guru yang bersangkutan untuk menyepakati waktu pelaksanaan kegiatan ini. Setelah semua ditemui dan peneliti mendapatkan izin melaksanakan layanan pada hari Kamis, 28 November 2019, pukul 11.00 WIB.

**2) Pelaksanaan**

Pada tahap pembentukan kelompok peneliti mengawali kegiatan dengan mengucapkan salam serta do'a demi kerberkahan kegiatan ini. Setelah kegiatan do'a selesai dilakukan peneliti menanyakan kabar anggota kelompok dan dijawab hangat oleh seluruh anggota kelompok dengan jawaban "baik kak...!". Selanjutnya peneliti mengajak anggota kelompok untuk memperkenalkan diri terlebih dahulu sebelum kegiatan selanjutnya dilakukan. Dengan sigap dan bersemangat seluruh anggota kelompok bergantian memperkenalkan diri sesuai urutan duduk.

Setelah perkenalan selesai dilakukan, peneliti tidak lupa juga mengajak anggota kelompok untuk bermain dalam bimbingan kelompok ini, permainan ini dilakukan untuk melatih konsentrasi anggota kelompok dan juga untuk menghangatkan suasana kelompok agar tidak kaku. Sebelum permainan

dilakukan, peneliti bersaa anggota kelompok membuat kesepakatan terlebih dahulu, yaitu untuk anggota cewek bernyanyi dan anggota cowok berpantun. Permainan ini ialah permainan dimana peneliti akan menyebutkan bagian-bagian tubuh seperti kepala, kaki, mulut, hidung dan lainnya, dengan di iringi memegang bagian tubuh lain, misalnya saat peneliti berkata kepala dia memegang kaki, namun pada anggota kelompok wajib memegang sesuai perintah yang keluar dari mulut peneliti. Contoh : peneliti berkata pegang kepala dan tangan peneliti memegang kaki, namun anggota kelompok harus memegang kepala bukan kaki, jika salah satu anggota kelompok memang kaki sama seperti peneliti maka anggota kelompok tersebut dinyatakan salah dan harus menjalani hukuman sesuai aturan yang berlaku, bagi anggota kelompok yang memegang kepala maka ia benar dan tidak mendapatkan hukuman.

Setelah peraturan dan hukuman telah disepakati bersama, maka permainanpun dimulai, seluruh anggota kelompok kelihatan sangat senang namun dengan muka was-was karena takut salah. Seiring berjalannya permainan ini di awal-awal anggota kelompok sangat baik dan tidak ada yang melakukan kesalahan. Namun pada putaran kedua jebakan peneliti mulai membawakan hasil, salah satu anggota kelompok yaitu AS (L) melakukan kesalahan, ia terpaksa harus menerima hukuman yang berlaku, dengan rasa percaya diri dia memulai hukuman dengan membawakan sebuah pantun andalannya. Anggota kelompok lainpun sangat terhibur melihat AS menjalani hukuman. kelompok menjadi lebih ceria dan bersemangat. Setelah AS berikutnya IS (P) yang melakukan kesalahan dan diapun menerima hukuman dengan rasa percaya diri IS menyanyikan sebuah lagu

dari penyanyi terkenal Judika. Anggota yang lain tampak serius mendengarkan lagu yang dibawakan oleh IS dan IS-pun bernyanyi dengan serius. Setelah IS bernyanyi seluruh anggota kelompok memberikan tepuk tangan sebagai penghargaan bahwa penampilan IS sangat bagus. Permainanpun terus dilakukan sampai anggota kelompok benar-benar fokus dan tidak melakukan kesalahan lagi. Setelah semua aman dan tidak ada yang salah permainanpun diakhiri dan peneliti melanjutkan dengan kegiatan selanjutnya.

Peneliti mulai menjelaskan tujuan bimbingan kelompok ini dilakukan ialah untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal seluruh anggota kelompok, yaitu saling terbuka, lebih berempati satu sama lain, saling mendukung, dan tidak membedakan satu sama lain. Selanjutnya peneliti menjelaskan azaz-azaz dalam bimbingan kelompok ini yaitu azaz kerahasiaan diaman seluruh anggota kelompok harus menjaga rahasia yang terkandung didalam kelompok ini, azaz keterbukaan yaitu saling membuka diri untuk bertukar pikiran, azaz kesukarelaan diaman seluruh anggota kelompok harus sukarela dalam mengikuti kegiatan ini, azaz kenormtitan dimana seluruh anggota kelompok harus tetap menjaga norma-norma yang berlaku, terakhir azaz kegiatan ialah proses kegiatan yang sedang berlangsung.

Selanjutnya peneliti menjelaskan tema dalam bimbingan kelompok ini ialah komunikasi interpersonal, setelah tea dijelaskan peneliti mengajak anggota kelompok untuk membentuk pemimpin kelompok dan disepakati peneliti sendiri yang menjadi pemimpin kelompok.

Pada tahap peralihan peneliti menjelaskan peranan pemimpin kelompok dan anggota kelompok, setelah seluruh anggota kelompok memahami itu semua peneliti melanjutkan pada tahap kegiatan.

Pada tahap kegiatan peneliti mulai menceritakan perilaku irrasional pada komunikasi yang sering terjadi pada remaja dan mungkin terjadi pada beberapa anggota kelompok ini sendiri, yaitu kebiasaan berbicara yang tidak sopan dan itu dianggap biasa oleh kaum remaja saat ini. Contohnya : kata-kata anjing yang sering terucap pada remaja saat proses komunikasi terjadi. Setelah peneliti memberikan contoh, peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan bentuk-bentuk bahasa yang tidak baik diucapkan namun sering diucapkan dalam proses komunikasi, kata-kata tersebut ialah : bangsat, bangke, bacot, anjir, bego. Setelah mendengar kalimat-kalimat yang menurut mereka sering terucap tadi peneliti meyakinkan kembali anggota kelompok bahwa kata-kata tersebut memang tidak pantas untuk diucapkan. Peneliti mencontohkan pada PJ (L) dan AS (L), saat PJ meminta bantuan pada IS dia berkata “Njing bantu dong njing”. Peneliti pun bertanya pada AS bagaimana perasaannya saat PJ berkata seperti itu, dan AS menjawab tersinggung. Itu artinya kalimat seperti itu tidak baik diucapkan karena dapat menyinggung perasaan orang lain. Jika dengan bahasa yang sopan lawan bicarapun tertarik untuk membantu kita yang sedang memerlukan bantuan. Selanjutnya peneliti bertanya pada anggota kelompok perempuan, apakah mereka sering berbicara seperti itu, rata-rata dari mereka menjawab sering dan mereka beranggapan itu hal biasa karena sudah menjadi kebiasaan. Lalu peneliti bertanya, bagaimana jika waktu mereka asik berbicara seperti itu orangtua mereka

mendengar, bagaimana perasaan orangtua mereka jika mendengar anak-anak mereka yang terdidik di sekolah namun berbicara seperti itu sesama temannya. Mereka menjawab orangtua mereka marah jika mendengar mereka mengucapkan kata-kata seperti itu. Hal ini berarti perkataan seperti itu yang sudah menjadi kebiasaan kalangan remaja saat ini tidaklah didukung oleh orangtua karena pada hakekatnya itu bukan bahasa yang diajarkan orangtua untuk anaknya, namun itu bahasa yang diadopsi oleh anak itu sendiri dari lingkungan dimana ia tinggal.

Peneliti kembali bertanya apakah mereka pernah dimarahi orangtua gara-gara perkataan yang tidak sopan dan bagaimana reaksi marah orangtua mereka, merekapun menjawab pernah secara bersamaan. Peneliti menjelaskan bahwa diantara individu mungkin ada orang yang bisa menerima dan terbiasa dengan kalimat kasar namun tidak menutup kemungkinan ada juga yang tidak suka dan terbukti diantara mereka ada yang tidak senang jika ada teman yang berbicara seperti itu. Peneliti juga menanyakan pada anggota kelompok, sebagai pendengar mereka lebih suka orang yang berbicara sopan santun atau mengikuti gaya bahasa milenial saat ini yang kurang sopan, keseluruhan mereka menjawab lebih suka dengan orang yang sopan. Namun saat ditanyakan ketika menjadi pembicara mereka lebih sering menggunakan model yang mana, PJ (L), AS (L) dan IS (P) menjawab lebih kepada model bicara sopan santun, sedang teman mereka yang lain lebih sering mengikuti model bicara kasar yang biasa keluar dari remaja saat ini.

Dari penjelasan diatas peneliti menyimpulkan bahwa rata-rata dari mereka sering berbicara yang tidak sopan yang sudah menjadi model bahwa anak



zaman sekarang. Saat peneliti bertanya bagaimana perasaan mereka saat berkumpul dan berbicara seperti itu, mereka menjawab asik, dan peneliti meminta penjelasan asik yang dimaksud bagaimana, MY (P) menjelaskan baha itu sudah menjadi kebiasaan sehingga menjadi asik, SN (P) juga menjawab sudah tebiasa, TA (P) juga menjawab sudah menjadi kebiasaan, dan terakhir MH (P) juga menjawab demikian. Mendengar hal seperti itu sudah menjadi kebiasaan peneliti kembali mencontohkan proses komunikasi yang baik dan yang tidak baik dan peneliti langsung bertanya bagaimana perasaan lawan bicara yang menjadi lawan bicara peneliti, dia adalah IS (P) dan ia menjawab tersinggung jika orang lain berkata tidak sopan dengan dirinya. Ketika sedang membahas perasaan IS, MY (P) bertanya pada peneliti bagaimana jika proses komunikasi itu terjadi pada orang yang sama-sama seperti itu, peneliti memberi jawaban jika pembicaraan itu dilakukan didepan orangtua mereka karena sudah menjadi kebiasaan dan bagaimana perasaan orangtua mereka mendengarkan hal itu. Mereka menjawab orangtua mereka marah. Maka dari itu bahasa yang tidak sopan tidak bisa di terima dalam semua lingkungan dan tidak baik untuk dilakukan dalam proses komunikasi,

Karena ingin melihat keterbukaan anggota kelompok, peneliti meminta perwakilan dari mereka mencontohkan kebiasaan yang mereka anggap biasa dan kekinian di depan teman-temannya. Setelah mereka berbicara sesama mereka peneliti meminta AS dan PJ menilai bagaimana proses komunikasi yang terjadi pada MY dan SN, dan menurut mereka kurang baik. Lalu peneliti meminta AS dan PJ yang memberikan contoh perilaku yang biasa dilakukan mereka sehari-hari

yang menjadi kebiasaan mereka dalam komunikasi. Dan memang mereka berbicara sopan sehingga enak didengar beda dengan bahasa-bahasa yang di keluarkan oleh MY dan SN tadi.

Setelah pemberian contoh tadi peneliti mulai mengajak anggota kelompok yang terbiasa dengan ketidak sopanan mereka untuk bicara lebih sopan lagi dengan merubah kosakata mereka menjadi lebih baik lagi. Latihan kali ini melatih kosakata saat berbicara dengan guru karena banyak siswa yang tidak sopan terhadap guru di sekolah maupun di luar sekolah. Saat diminta mencontohkan perilaku yang biasa mereka lakukan saat berbicara dengan guru sudah cukup baik, mereka menyalami guru serta tutur kata yang sopan. Jika di luar sekolah mereka seirng menegur guru jika bertemu di jalan namun ada juga yang cuek jika pernah menegur guru namun guru tersebut tidak mendengar. Peneliti mengajak anggota kelompok untuk menegur serta menyalami guru jika bertemu di luar sekolah, karena budaya seperti ini sudah mulai luntur, sikap yang dapat dilakukan ialah siswa dapat menyalami guru sambil menanyakan guru tersebut hendak kemana agar hubungan antara guru dan siswa lebih dekat dan lebih baik. Dan jangan berfikir negative jika guru tidak menoleh saat kita tegur, bisajadi guru tersebut tidk mendengar teguran kita atau tidak melihat, sehingga untuk lain waktu kita tetap harus menegur guru. Hal ini untuk melatih anggota kelompok untuk berfikir positif terhadap orang lain. Kesopanan seorang siswa akan berdampak pada penilaian seorang guru pada siswa tersebut diaman siswa yang mempunyai etika yang baik akan dimudahkan jalan oleh guru namun siswa yang tidak sopan biasanya tidak disenangi guru dan itu artinya ilmu yang

diberikan tidak akan berkah. Peneliti juga mengingatkan jika seseorang sedang berbicara maka hendaknya kita perhatikan jangan malah ikut berbicara tanpa memperhatikan orang tersebut.

Saat sedang berbicara salah seorang anggota kelompok tidak sengaja mengeluarkan bahasa kekinan yang kurang sopan dan dia seperti malu namun sudah terucap dan peneliti sudah mendengar, ia pun menjadi tidak enak dan peneliti pun menjelaskan bahwa itulah bahayanya kebiasaan tersebut jika tidak dientaskan. Bisajadi keiasaan itu terucap dimana saja dan dengan siapa saja, mialnya terhadap orangtua sendiri, dan itu dapat membuat oranutua kita marah. Untuk itu peneliti kembali mengajak anggota kelompok untuk dikit demi sedikit merubah kebiasaan bururk dalam berbicara tersebut agar lebih baik lagi demi kenyamanan serta keefektifan proses komunikasi itu sendiri.

Selanjutnya peneliti meminta IS (P) yang dikenal sangat sopan santun untuk memberikan masukan atau saran untuk teman-temannya yang masih suka berbicara tidak sopan. Menurut IS kita harus terbiasa sejak dini dengan bahasa-bahasa yang sopan agar dimanapun kita berada kita mengeluarkan kata-kata yang sopan. IS-pun diberi kesempatan untuk berdiri dan memberi tips bagi teman-temannya yang terbiasa berbahasa tidak sopan agar lebih sopan lagi. Tips yang diberikan ialah kita harus berfikir positif, biasakan berbicara di rumah yang sopan agar di luar rumah juga terbiasa dengan kosakata yang sopan, kita juga harus ramah dalam bersikap. Selanjutnya AS (L) yang memberi tips untuk teman-temannya yang biasa berbicara kasar, menurut AS kita harus tegas dan jangan ikut-ikutan dengan kebiasaan orang lain yang negative.

Setelah IS (P) dan AS (L) memberikan tips pada teman-teman mereka yang terbiasa dengan kebiasaan negative dalam berbicara. Peneliti meminta perwakilan dari anggota kelompok untuk menyimpulkan tips yang ia dapat dari IS dan AS untuk mereka. Karena semua sudah paham dan waktu juga sudah habis, maka peneliti beralih pada tahap peralihan sebelum kegiatan ditutup.

Pada tahap peralihan ini peneliti menjelaskan bahwa tujuan layanan ini dilakukan ialah untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal seluruh anggota kelompok, agar menjalin komunikasi lebih efektif, serta lebih beretika serta sopan dan santun. Menjalinkan komunikasi dengan lebih terbuka, saling berempati, saling mendukung dalam hal positif dan yang tak kalah penting harus saling menghargai satu sama lain. Karena dirasa sudah cukup jelas peneliti beralih pada tahap pengahiran.

Sebelum kegiatan diakhiri peneliti terlebih dahulu mengajak seluruh anggota kelompok untuk berdo'a agar kegiatan yang dilakukan selama ini mendapatkan keberkahan. Setelah do'a selesai peneliti menutup kegiatan dengan salam penutup dan kegiatanpun berakhir.

### **3) Evaluasi**

Saat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok *RET* untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa, pada kegiatan kedua siklus tiga ini siswa sudah mampu berkomunikasi dengan baik, yaitu sudah mau membuka diri pada orang lain, memiliki rasa empati pada orang lain dengan menampilkan rasa kepedulian terhadap perbaikan diri individu yang bermasalah, mendukung teman saat berbicara dengan cara memperhatikan lawan bicara dan

menghargai apa yang dibicarakan orang lain, siswa sudah mampu berfikir positif terhadap diri sendiri dan lawan bicara dengan cara tidak merendahkan orang lain, siswa juga sudah menghargai satu sama lain baik dalam perbedaan pendapat maupun hal lain.

Dalam penilaian hasil penelitian peneliti berpedoman pada standarisasi yang diadopsi dari buku yang di tuliskan oleh Sutja, dkk (2017: 98-99), yaitu sebagai berikut :

**Tabel 4.18. Karakteristik Penilaian Penyelenggaraan Layanan**

No	Persentase	Kualitas
1	89-100	Sangat Baik
2	60-88	Baik
3	41-59	Sedang
4	12-40	Kurang Baik
5	$\leq 12$	Tidak Baik

Setelah pelaksanaan layanan seperti yang dilaporkan diatas, maka hasil evaluasi terhadap layanan tersebut dapat dinilai pada tabel berikut ini :

**Tabel. 4.19. Hasil Aktivitas Siswa pada Siklus 3 Kegiatan 2**

No	NAMA	F	Persentase	Ket
1	Afgian Syaputra	28	93,3%	Sangat Baik
2	Ika Safitri	28	93,3%	Sangat Baik
3	Kodrat Puji Santoso	28	93,3%	Sangat Baik
4	Marseila Hartati	28	93,3%	Sangat Baik
5	Meylira Dwi Hartati	28	93,3%	Sangat Baik
6	Siti Nadira Kenya	28	93,3%	Sangat Baik
7	Tri Astuti	28	93,3%	Sangat Baik
<b>JUMLAH/RATA-RATA %</b>		<b>196</b>	<b>93,3%</b>	<b>Sangat Baik</b>

Dari hasil tabel diatas menggambarkan hasil aktivitas keseluruhan kelompok telah mencapai rata-rata 93,3%, yang menurut tafsiran pada penelitian ini dapat dikategorikan sangat baik.

Berdasarkan lembaran observasi terhadap proses pelaksanaan bimbingan kelompok *RET*, dapat diperoleh gambaran bahwa secara umum bimbingan kelompok yang dilakukan telah sesuai dengan scenario yang direncanakan. Hal ini dapat dilihat ada tabel berikut ini :

**Tabel. 4.20. Perilaku Peneliti Peneliti pada Siklus 3 Kegiatan 2**

No	Tahapan	Keterangan	
		YA	TIDAK
<b>1.</b>	<b>Pembentukan Kelompok</b>		
	a. Konselor mengucapkan salam pada anggota kelompok	√	
	b. Konselor mengajak semua peserta untuk berdo'a	√	
	c. Konselor menanyakan kabar anggota kelompok	√	
	d. Konselor menjelaskan tujuan bimbingan kelompok	√	
	e. Konselor menjelaskan azas bimbingan kelompok	√	
	f. Konselor mengajak anggota kelompok memperkenalkan diri masing-masing	√	
	g. Konselor melakukan permainan dalam bkp	√	
	h. Konselor mengajak anggota kelompok membentuk pemimpin kelompok	√	
<b>2.</b>	<b>Tahap Peralihan</b>		
	a. Konselor menjelaskan tugas dan peranan pemimpin kelompok	√	
	b. Konselor menjelaskan tugas dan peranan anggota kelompok	√	
	c. Konselor menjelaskan tema bimbingan kelompok	√	

**Tabel. Perilaku Peneliti Peneliti pada Siklus 3 Kegiatan 2**

No	Tahapan	Keterangan	
<b>3.</b>	<b>Tahap Kegiatan</b>		
	a. Konselor menjelaskan perilaku irrasional pada proses komunikasi	√	
	b. Konselor meminta anggota kelompok untuk menceritakan pengalaman irrasional masing-masing terkait tema bimbingan kelompok	√	
	c. Konselor membuat kesepakatan dengan anggota kelompok untuk menuntaskan masalah terberat terlebih dahulu		√
	d. Konselor memberi contoh perilaku rasional pada anggota kelompok yang sedang bermasalah	√	
	e. Konselor meminta anggota kelompok untuk melakukan perilaku yang telah dicontohkan	√	
<b>4.</b>	<b>Tahap Peralihan</b>		
	a. Konselor menjelaskan kembali tujuan bimbingan kelompok	√	
<b>5.</b>	<b>Tahap Pengakhiran</b>		
	a. Konselor menyimpulkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan	√	
	b. Konselor merefleksi proses bimbingan kelompok		√
	c. Konselor menutup kegiatan dengan Do'a	√	
<b>Persentase</b>		<b>90%</b>	<b>10%</b>

Berdasarkan data pada tabel diatas dapat dilihat bahwa ketepatan perilaku peneliti terhadap skenario yang telah dirancang ada pada angka 90 % dan 10 % tidak terlaksana atau tidak tepat.

## **5) Refleksi**

### **a) Kualitas bimbingan kelompok *RET***

Kualitas layanan pada kegiatan pertama siklus tiga ini sudah berjalan dengan baik sesuai dengan proses yang dirancang peneliti dengan hasil yang memuaskan.

### **b) Hal Positif**

- Siswa yang mengikuti layanan merasa senang
- Siswa memperhatikan peneliti saat berbicara
- Siswa merespon lawan bicara dengan baik
- Siswa mau membuka diri untuk orang lain
- Rasa kebersamaan siswa terbangun dengan baik
- Saling mendukung satu dengan yang lain
- Kepercayaan diri sudah terbangun dengan baik
- Siswa sudah aktif dalam mengikuti layanan

### **c) Kekurangan atau kelemahan saat pelaksanaan layanan**

- a. Ruangan yang tidak kedap suara menyebabkan proses layanan terganggu oleh suara-suara berisik dari luar ruangan.

### **d) Hal yang seharusnya dilakukan**

- b. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok *RET* ini sebaiknya dilakukan pada ruangan atau tempat yang nyaman serta jauh dari suara berisik, sehingga proses pelaksanaan layanan berjalan dengan maksimal.



### e) Rencana untuk kegiatan selanjutnya

Penelitian ini dilakukan hanya sebatas tiga siklus saja, karena sudah mendapatkan hasil yang sesuai dan memuaskan maka pelaksanaan layanan ini cukup sebatas siklus tiga ini saja dan belum ada rencana untuk kegiatan selanjutnya.

### C. Pengujian Hipotesis

Setelah melaksanakan penelitian tindakan layanan bimbingan kelompok *rasional emotif terapi* untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa kelas VIII SMP N 9 Sarolangun, maka didapatlah hasil pelaksanaan penelitian tindakan layanan terbaik pada siklus ke-3 (ketiga) dengan hasil 93,3% dan masuk kedalam kategori sangat baik.

Untuk pengembangan penelitian ini terbukti bahwa “*kemampuan komunikasi interpersonal siswa dapat ditingkatkan dengan menerapkan layanan bimbingan kelompok Rasional Emotif Terapi*”. Adapun pelaksanaan siklus ke-3 (ketiga) tertera sesuai dengan skenario dibawah ini :

**Tabel 4.21. Skenario Pelaksanaan Kegiatan Layanan**

SKENARIO BIMBINGAN KELOMPOK RET		
NO	TAHAPAN	KEGIATAN
1	PEMBENTUKAN KELOMPOK	a. Konselor duduk dan mengucapkan salam b. Konselor mengajak seluruh anggota kelompok untuk berdo'a c. Konselor menjelaskan tujuan bimbingan kelompok d. Konselor menjelaskan azas dalam bimbingan kelompok e. Konselor mengajak siswa untuk memperkenalkan diri masing-masing f. Konselor mengadakan permainan g. Konselor mengajak siswa untuk membentuk pemimpon kelompok

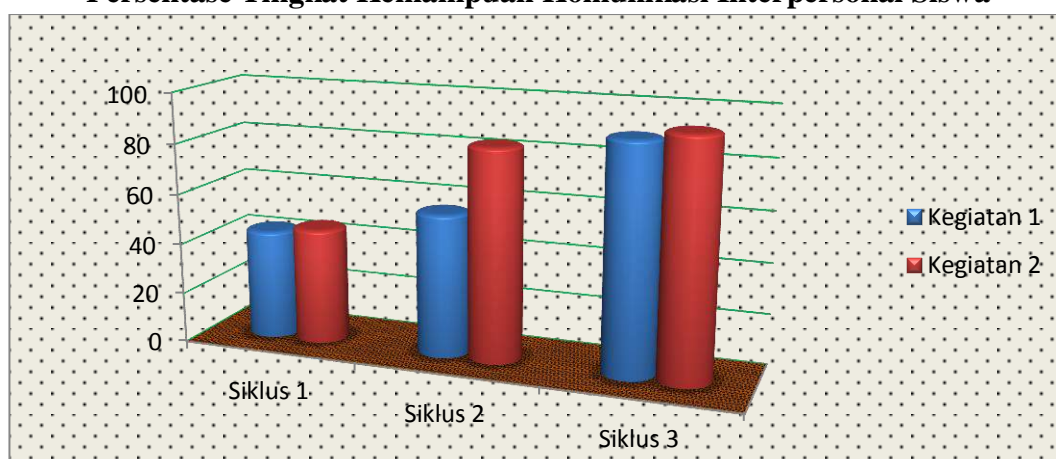
**Tabel. Skenario Pelaksanaan Kegiatan Layanan**

NO	TAHAPAN	KEGIATAN
2	<b>PERALIHAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>c. Konselor menjelaskan tugas dan peranan pemimpin kelompok</li> <li>d. Konselor menjelaskan tugas dan peranana anggota kelompok</li> </ul>
3	<b>KEGIATAN INTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>i. Konselor / pemimpin kelompok menjelaskan apa itu komunikasi interpersonal.</li> <li>j. Konselor menceritakan bentuk-bentuk perilaku irrasional dalam proses komunikasi interpersonal</li> <li>k. Konselor / pemimpin kelompok memberi waktu pada anggota kelompok untuk menceritakan masalah atau pengalaman buruk mereka masing-masing dalam proses komunikasi interpersonal.</li> <li>l. Konselor / pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk sepakat memberi urutan masalah mana yang akan dibahas terlebih dahulu.</li> <li>m. Konselor / pemimpin kelompok memberi contoh perilaku yang dapat dilakukan anggota kelompok yang sedang di bahas untuk memperbaiki kesalahannya.</li> <li>n. Konselor / pemimpin kelompok menyuruh anggota kelompok yang bersangkutan untuk mempranankan perilaku yang telah di contohkan pemimpin kelompok.</li> <li>o. Hal ini diulangi sampai masing-masing anggota kelompok dapat memahami model perilaku yang harus ia lakukan sesuai contoh yang diberikan.</li> </ul>
4	<b>PERALIHAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peralihan dengan meminta anggota kelompok kembali menyadari bahwa mereka adalah suatu kelompok yang tengah belajar meningkatkan kemampuan berkomunikasi terhadap orang lain.</li> </ul>
5	<b>PENUTUP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor menyimpulkan hasil kegiatan</li> <li>b. Konselor merefleksikan kegiatan</li> </ul>

#### D. Pembahasan

Setelah terlaksananya kegiatan penelitian dengan menerapkan bimbingan kelompok *rasional emotif terapi* untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa kelas VIII dengan jumlah siswa yang ikut serta dalam penelitian ini 7 (tujuh) orang siswa yang terdiri dari 2 (dua) siswa laki-laki dan 5 (lima) perempuan, terdapat peningkatan persentase dari setiap siklus. Peningkatan persentase tersebut dapat dilihat pada grafik kemampuan komunikasi interpersonal siswa berikut ini :

**Grafik. 4.1**  
**Persentase Tingkat Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa**



Dari grafik diatas dapat disimpulkan bahwa penerapan bimbingan kelompok *rasional emotif terapi* yang tepat sesuai dengan skenario yang dirancang dalam penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa, yaitu dalam membentuk siswa menjadi lebih terbuka, berempati, memiliki fikiran positif terhadap orang lain, rasa untuk saling mendukung, serta memiliki rasa kesetaraan dalam perbedaan pendapat atau pola pikir. Persentase tertinggi tercapai pada siklus ketiga yaitu dengan skor 93,3%,

dengan skor ini maka penelitian ini dinyatakan berhasil, keberhasilan ini dapat dilihat dari standara capaian rata-rata yang telah dibuat oleh peneliti sebelum penelitian ini dilakukan ialah jika skor rata-rata  $\leq 60\%$  maka penelitian ini gagal dan harus dilakukan siklus-siklus selanjutnya, dan jika skor rata-rata  $\geq 60\%$  maka penelitian ini dinyatakan berhasil.

Temuan baru dalam penelitian ini ialah melalukan bimbingan kelompok rasional emotif terapi dengan teknik modeling dapat membuat peserta layanan cepat dalam memahami perkatan peneliti.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Kemampuan komunikasi interpersonal siswa tidak selalu dalam keadaan baik, banyak siswa yang tidak mampu menjalin komunikasi secara efektif karena tidak adanya proses melatih diri dalam meningkatkan kemampuan berkomunikasi tersebut. Siswa yang tidak mampu menjalin komunikasi dengan baik biasanya akan menghambat perkembangan potensi yang ia miliki, seperti potensi dalam bidang akademik atau bidang-bidang lainnya. Tidak adanya keterbukaan terhadap orang lain merupakan salah satu contoh perilaku yang dapat menghambat berkembangnya potensi yang ia miliki, oleh karena itu tidak jarang ada siswa yang memiliki potensi diri yang baik namun tidak dapat berkembang secara optimal.

Kurangnya kemampuan komunikasi interpersonal seseorang dapat dilihat dari perilaku yang tertutup, tidak mempunyai rasa empati, tidak berfikir positif terhadap diri sendiri atau orang lain, tidak mendukung orang lain dalam berbicara serta tidak adanya rasa saling menyetarakan diri terhadap perbedaan pendapat, suku atau ras.

Meskipun begitu, kemampuan komunikasi interpersonal siswa ini dapat ditingkatkan dengan menerapkan layanan bimbingan kelompok *rasional emotif terapi*. Konselor yang mampu menyadarkan pikiran-pikiran irrasional pada siswa dalam proses komunikasi pada layanan bimbingan kelompok serta mendebatkan pikiran tersebut dan meyakinkan bahwa pikiran tersebut salah lalu selanjutnya diajak menuju pikiran yang rasional akan sangat membantu siswa dalam

meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonalnya sehari-hari menjadi lebih efektif. Dalam penelitian ini kemampuan komunikasi interpersonal siswa mencapai skor terbaik ialah pada siklus ketiga dengan skor 93,3%. Dengan pencapaian ini penelitian ini dapat dikatakan berhasil sesuai target peneliti sebelum melakukan penelitian, yaitu jika capaian  $\leq 60\%$  maka penelitian ini gagal dan harus dilakukan siklus yang berkelanjutan dan jika capaian  $\geq 60\%$  maka penelitian ini dinyatakan berhasil.

## **B. Saran**

Saran dalam pelaksanaan penelitian tindakan layanan semacam ini hendaknya peneliti/konselor lebih memperhatikan tempat dan jumlah peserta layanan karena tempat yang nyaman akan membuat siswa lebih merasa nyaman pula dan begitu juga sebaliknya tempat yang tidak nyaman akan membuat peserta layanan menjadi tidak nyaman dalam mengikuti proses layanan sehingga siswa ingin cepat-cepat selesai padahal proses layanan belum selesai. Selain memperhatikan tempat, jumlah peserta layanan juga harus diperhatikan. Untuk penelitian semacam ini sebaiknya jumlah peserta layanan jangan terlalu banyak karena jumlah peserta layanan yang terlalu banyak akan membuat proses layanan berjalan tidak efektif, peneliti/konselor akan sulit mengkondisikan suasana dalam proses layanan. Jumlah yang ideal untuk penelitian semacam ini menurut peneliti ialah berkisar antara 5-7 orang, dengan jumlah ini peneliti/konselor akan lebih mudah mengkondisikan suasana kelompok seperti yang telah diencanakan peneliti/konselor.

Dalam pelaksanaan penelitian tindakan layanan hendaknya lebih memperhatikan proses pelaksanaannya, karena sejatinya hasil hanyalah tolak ukur saja dan proseslah yang akan menjadi solusi terhadap masalah-masalah yang kita teliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian – Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arni, Muhammad. 2005. *Komunikasi Organisasi*. Jakarta : Bumi Aksara
- Edi, M, Kurnanto. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung : Alfabeta
- Erlangga, E. 2018. *Bimbingan Kelompok meningkatkan keterampilan Berkomunikasi Siswa*. Semarang : Jurnal Ilmiah Psikologi. Volume 4
- Faisal, Sanapiah. 2005. *Format-format Penelitian Sosial*. Jakarta: Rajawali Pers
- Fijriani & Amaliawati, R. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa*. Jakarta : Jurnal. Volume 1.
- Hardjana, M, Agus. 2007. *Komunikasi Intrapersonal & Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta :KANISIUS
- Iskandar, L, Giyono & Widiastuti. 2016. *Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal pada Siswa Kelas VIII. Bandar Lampung : Jurnal*
- Jalaluddin, Rahmat. 2001. *Psikologi Komunikasi*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Komalasari, Gantina et.al. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : PT. Indeks
- Lumongga, N, L. 2011. *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta : Kencana
- Muslimin. 2016. *Upaya Meningkatkan Komunikasi Interpersonal dengan Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII SMP N 4 Natar Tahun Pelajaran 2015/2016*. Lampung : Skripsi
- Nelson-Jones, Richard. 2011. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Prayitno, dkk. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok – Dasar dan Profil*. Bogor : Ghalia Indonesia
- Prayitno. 2014. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung. Program Pendidikan Profesi BK FKIP UNP* : Padang
- Rasimin & Hamdi, Muhammad. 2018. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta : Bumi Aksara
- Rumanti, M, A. 2002. *Dasar-dasar Public Relations – Teori dan Praktik*. Jakarta : Grasindo



- Suhendri, 2012. *Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotif untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian*. Semarang : Jurnal
- Sutja, A, dkk. 2017. *Penulisan Skripsi untuk Prodi Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta : Wahana Resolusi
- Wibowo, Mungin Edi. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press
- Willis, S, Sofyan. 2013. *Psikologi Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Wiryanto. 2004. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta : PT. Grasindo
- [https://id.wikipedia.org/wiki/Komunikasi\\_interpersonal](https://id.wikipedia.org/wiki/Komunikasi_interpersonal). Diakses 22 November 2018



**LAMPIRAN**