**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS**

* + 1. **Tinjauan Pustaka**
       1. **Komunikasi Antarpribadi**
  1. **Pengertian Komunikasi Antarpribadi**

Arifin (1988) mengemukakan, dalam percakapan sehari-hari banyak orang selalu memakai kalimat-kalimat yang didalamnya mengandung kata “komunikasi” dengan makna yang berbeda satu dengan yang lainnya. Liliweri (2007) menjelaskan Kata “komunikasi” berasal dari bahasa Latin *communicare,* berarti berpartisipasi atau memberitahukan. Kata *communis*berarti milik bersama atau berlaku di mana–mana, sehingga *communis opinion* berarti pendapat umum atau pendapat mayoritas. Berdasarkan etimologi kata “komunikasi” (*communication*) berasal dari bahasa Latin “*communicatio*” yang terbentuk dari dua akar kata: ”*com*” (bahasa Latin “*cum*”), berarti “dengan” atau “bersama dengan”; dan “*unio*” (bahasa latin”*union*”) berarti “bersatu dengan”. Jadi komunikasi dapat diartikan “*union with*” (bersatu dengan) atau “*union together with*” (bersama dengan). Ungkapan ini lazim disebut dalam satu kata saja, yakni “*communion*”, yang berarti “saya” tidak sekedar “bersama-sama dengan” tetapi lebih jauh dari itu yaitu “bersatu dengan” orang lain (bersama dalam satu kesatuan-bersatu dalam kesamaan)

Komunikasi merupakan interaksi antarpribadi yang menggunakan sistem simbol linguistik, seperti sistem simbol verbal (kata-kata), verbal dan non-verbal. Sistem ini dapat disosialisasikan secara langsung dengan bertatap muka atau melalui media lain yaitu tulisan, oral, dan visual. *Karlfried Knapp,* dalam (Liliweri: 2007).

Komunikasi antarpribadi merupakan kecakapan yang di pelajari yang memungkinkan orang berhubungan dengan orang lain dengan cara-cara memenuhi Tujuannya membantu klien dalam mengenal permasalahan yang berkaitan dengan cara-cara saling berhubungan dengan orang lain.

Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang dilakukan dengan orang lain. Berhadapan dengan orang lain atau komunikasi interpersonal adalah sebuah metode komunikasi yang sering digunakan oleh manusia pada saat bekerja, bergaul dan bermasyarakat. Komunikasi interpersonal adalah interaksi antara orang-orang yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal maupun non verbal sehingga tercapai integrasi intrapersonal maupun interpersonal. Hal ini sesusai dengan yang diungkapkan oleh Harnack dan Fest (Rakhmat, 2008: 8) bahwa “komunikasi sebagai proses interaksi di antara orang-orang untuk tujuan integrasi intrapersonal dan interpersonal”.

Menurut Mulyana (Enjang, 2009) bahwa bentuk khusus komunikasi antarpribadi ini adalah komunikasi diadik (*dyadic communication*) yang melibatkan hanya dua orang. Seperti suami istri, dua sejawat, dua sahabat dekat dan sebagainya. Ciri-ciri komunikasi diadik adalah pihak-pihak yang melakukan komunikasi antarpribadi berada dalam jarak yang dekat, pihak yang berkomunikasi mengirim secara simultan dan spontan, baik secara verbal maupun nonverbal.

Trenholm & Jensen (Suranto, 2011:3) mendefinisikan “komunikasi antarpribadi sebagai komunikasi antara dua orang yang berlangsung secara tatap muka (komunikasi diadik)”.Dalam komunikasi interpersonal, arus balik bersifat langsung, komunikator mengetahui tanggapan komunikan ketika itu juga. Komunikasi antarpribadi adalah proses yang harus dilakukan setiap manusia sebagai mahluk sosial, karena dengan melakukan komunikasi antarpribadi, seseorang bisa mendapatkan informasi yang dapat menyatukan pikiran dengan lawan bicara. Devito (Suranto, 2011:4), “komunikasi antarpribadi adalah penyampaian pesan oleh satu orang dan penerimaan pesan oleh orang lain atau sekelompok kecil orang, dengan berbagai dampaknya dan dengan peluang untuk memberikan umpan balik segera”.

Devito (Suranto, 2011) menjelaskan lebih lanjut mengenai hal tersebut, ada lima aspek yang mendukung komunikasi antar pribadi. Lima aspek tersebut, yaitu:

* + - * 1. Keterbukaan (*openness*)

Keterbukaan adalah sikap dapat menerima masukan dari orang lain, serta berkenan menyampaikan informasi penting kepada orang lain. Sikap keterbukaan ditandai adanya kejujuran dalam merespon segala stimuli komunikasi. Dalam proses komunikasi antarpribadi, keterbukaan menjadi salah satu sikap yang positif. Hal ini disebabkan dengan keterbukaan, maka komunikasi antar pribadi akan berlangsung secara adil, transparan, dua arah, dan dapat diterima oleh semua pihak yang berkomunikasi.

* + - * 1. Empati (*Emphaty*)

Empati adalah kemampuan seseorang kalau seandainya menjadi orang lain, dapat memahami sesuatu yang sedang dialami orang lain, dapat merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, dan dapat memahami sesuatu persoalan dari sudut pandang orang lain, melalui kacamata orang lain. Orang yang berempati mampu memahami motivasi dan pengalaman orang lain, perasaan dan sikap mereka, serta harapan dan keinginan mereka. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa yang dibutuhkan orang lain sehingga lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain. Jika seseorang komunikator memiliki sikap empati, maka pada akhirnya ia akan memperoleh simpati, berupa rasa hormat dan respek dari khalayaknya.

* + - * 1. Sikap mendukung

Hubungan yang efektif dalam komunikasi antarpribadi adalah sikap mendukung. Artinya masing-masing pihak yang berkomunikasi memiliki komitmen untuk mendukung terselenggaranya komunikasi antarpribadi secara terbuka. Oleh karena itu respon yang relevan adalah respon yang bersifat spontan dan lugas, bukan respon yang bertahap dan berkelit. Sedangkan pola pengambilan keputusan bersifat akomodatif, bukan intervensi yang disebabkan rasa percaya diri yang berlebihan. Mengutip *Newcomb* (1985:391), dukungan diarahkan untuk:

Menunjukkan kebutuhan yang besar akan afeksi dan pujian dan kebutuhan khusus akan seorang “teman” – artinya, seorang sahabat, pacar, suami atau istri yang harus memenuhi semua harapan-harapan hidup … ia ingin disayangi, dibutuhkan, di idam-idamkan, dikasihi, ingin merasa dirinya diakseptir, diterima dengan senang hati, dipuji atau dihargai; ingin merasa dibutuhkan, dianggap penting oleh orang lain, teristimewa oleh satu orang, diurus, dibimbing.

* + - * 1. Sikap positif

Sikap positif ditunjukkan dalam bentuk sikap dan perilaku. Dalam bentuk sikap, maksudnya adalah pihak-pihak yang terlibat dalam komunikasi antarpribadi harus memiliki perasaan yang baik dan pikiran yang positif. Dalam bentuk perilaku, bahwa tindakan yang dipilih adalah yang relevan dengan tujuan komunikasi antarpribadi, yaitu secara nyata melakukan aktivitas untuk terjalinnya kerjasama. Sikap positif mengacu sedikitnya pada dua aspek dari komunikasi antarpribadi. Pertama, komunikasi antarpribadi terbina jika seseorang memiliki sikap positif terhadap diri mereka sendiri yang akan mempengaruhi perilaku komunikasi antarpribadinya. Artinya bahwa ketika individu menilai serta mempersepsikan dirinya secara baik maka dalam berkomunikasi, individu akan menampilkan perilaku positif seperti memberikan umpan balik, serta mendengarkan secara aktif. Kedua, perasaan positif untuk situasi komunikasi antarpribadi pada umumnya sangat penting untuk interaksi yang efektif. Tidak ada yang lebih menyenangkan dari pada komunikasi antarpribadi dengan orang yang tidak menikmati interaksi atau tidak bereaksi secara menyenangkan terhadap situasi atau suasana interaksi.

* + - * 1. Kesetaraan (*equality*)

Kesetaraan adalah pengakuan bahwa kedua belah pihak memiliki kepentingan, kedua belah pihak sama-sama bernilai dan berharga, dan saling memerlukan. Kesetaraan yang dimaksud disini adalah berupa pengakuan atau kesadaran, serta kerelaan untuk menempatkan diri setara (tidak ada yang superior ataupun inferior) dengan partner komunikasi antarpribadi. Dengan demikian dapat dikemukakan indikator kesetaraan meliputi,

a) menempatkan diri setara dengan orang lain.

b) menyadari akan adanya kepentingan yang berbeda.

c) mengakui pentingnya kehadiran orang lain.

d) tidak memaksakan kehendak.

e) komunikasi dua arah.

f) saling memerlukan.

g) suasana komunikasi akrab dan nyaman.

Dari beberapa pendapat para ahli mengenai komunikasi antarpribadi di atas, dapat disimpulkan bahwa komunikasi antarpribadi adalah komunikasi antara individu secara tatap muka yang berlangsung dua arah, dengan berbagai dampak dan peluang yang memungkinkan setiap pesertanya menanggap reaksi individu lain secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal. Siswa yang memiliki kemampuan komunikasi antarpribadi ditandai dengan adanya keterbukaan, empati, sikap sportif, sikap positif dalam berinteraksi dan kesetaraan.

* 1. **Tujuan komunikasi antarpribadi**

Tanpa disadari, komunikasi antarpribadi telah berperan aktif dalam kehidupan, sehingga setiap manusia perlu untuk melakukan praktik komunikasi antarpribadi. Jadi, dengan melihat hal tersebut, dan juga memperhatikan pendapat beberapa ahli maka, dapat dibuat formula dari tujuan komunikasi antarpribadi tersebut, seperti yang disebutkan oleh Enjang (2009: 77), tujuan komunikasi antarpribadi yaitu:

1. Memenuhi kebutuhan sosial dan psikologis
2. Mengembangkan kesadaran diri.
3. Matang akan komunikasi sosial.
4. Konsintensi hubungan dengan orang lain.
5. Mendapatkan informasi yang banyak.
6. Mempengaruhi dan dipengaruhi orang lain.

Suranto (2011:19-21) juga menyebutkan beberapa tujuan komunikasi antarpribadi tersebut sebagai berikut :

1. Mengungkapkan perhatian kepada orang lain.
2. Menemukan diri sendiri.
3. Menemukan dunia luar.
4. Membangun dan memelihara hubungan yang harmonis.
5. Mempengaruhi sikap dan tingkah laku.
6. Mencari kesenangan atau sekedar menghabiskan waktu.
7. Menghilangkan kerugian akibat salah komunikasi.
8. Memberikan bantuan konseling.

Sedangkan menurut Effendy (1997) tujuan komunikasi antarpribadi dimaksudkan untuk mencapai perubahan, yang kemudian perubahan-perubahan itu meliputi perubahan sikap (*Attitude change*), perubahan pendapat (*Opinion change*), perubahan perilaku (*Behavior change*), dan perubahan sosial (*Social change*). Dari semua tujuan-tujuan yang diungkapkan oleh para ahli tersebut, menunjukkan bahwa sangatlah penting untuk menjaga kualitas komunikasi antarpribadi yang di bangun karena kesemua tujuan tersebut menyangkut dengan kebutuhan dasar diri sebagai manusia. Dengan kata lain dalam melakukan komunikasi antarpribadi hendaknya dapat di ciptakan suatu komunikasi yang efektif agar tercipta suatu hubungan antarpribadi yang memuaskan sehingga tercapai tujuan-tujuan komunikasi antarpribadi tersebut, dan untuk mencapai hal tersebut sangatlah penting bagi setiap orang agar dapat mengembangkan kemampuan komunikasi antarpribadi mereka, hal ini seperti yang diungkapkan oleh Fisher (1986:431), “untuk mengetahui efektif atau tidaknya suatu komunikasi antarpribadi maka hendaknya dilihat keterampilan dalam menggunakan bahasa secara artistik (*retorika stilistik*) dan penyajian komunikasi antarpribadi secara terampil (*periode elokusi*)”

* 1. **Fungsi komunikasi antarpribadi**

Menurut Alo Liliweri (2007), secara umum ada 5 kategori fungsi utama komunikasi antarpribadi, diantaranya :

1. Sumber atau pengirim menyebarluaskan informasi agar dapat diketahui penerima (informasi / *to inform*). Fungsi utama dan pertama dari informasi adalah menyampaikan pesan (informasi), atau menyebarluaskan informasi kepada orang lain. Artinya diharapkan dari penyebarluasan informasi itu, para penerima informasi akan mengetahui sesuatu yang ingin dia ketahui.
2. Sumber menyebarluaskan informasi dalam rangka mendidik penerima (pendidikan / *to educate*). Fungsi utama dan pertama dari informasi adalah menyampaikan pesan (informasi), atau menyebarluaskan informasi yang bersifat mendidik kepada orang lain. Artinya, dari penyebarluasan informasi itu diharapkan para penerima informasi akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang ingin dia ketahui.
3. Sumber memberikan instruksi agar dilaksanakan penerima (instruksi). Fungsi instruksi adalah fungsi komunikasi antarpribadi untuk memberikan instruksi (mewajibkan atau melarang) penerima melakukan sesuatu yang diperintahkan.
4. Sumber mempengaruhi komunikan dengan informasi yang persuasif untuk mengubah persepsi, sikap dan perilaku penerima (persuasi / *to influence*). Fungsi persuasi terkadang disebut fungsi memengaruhi. Fungsi persuasi adalah fungsi komunikasi yang menyebarkan informasi yang dapat mempengaruhi (mengubah) sikap penerima agar dia menentukan sikap dan perilaku yang sesuai dengan kehendak pengirim.
5. Sumber menyebarluaskan informasi untuk menghibur sekaligus mempengaruhi penerima (menghibur / *to entertain*). “Fungsi hiburan adalah fungsi pengirim untuk mengirimkan pesan–pesan yang mengandung hiburan kepada penerima menikmati apa yang diinformasikan”. (Liliweri, 2007; 18)
   1. **Hambatan Komunikasi Antarpribadi**

Komunikasi antarpribadi merupakan salah satu aktifitas manusia, yang dilakukan hampir disetiap kesempatan disepanjang kehidupannya, sehingga setiap manusia akan selalu berusaha untuk melakukan komunikasi antarpribadi tersebut dengan baik. Namun tidak jarang, komunikasi antarpribadi yang dilakukan tersebut menemui kegagalan yang ditandai dengan rusaknya hubungan antarpribadi yang terbangun antara komunikator dan komunikan, sebab-sebabnya pun beragam. Sebab-sebab kegagalan itu kemudian di sebut sebagai faktor penghambat dalam komunikasi antarpribadi, Suranto (2011) menyebutkan beberapa faktor-faktor penghambat komunikasi antarpribadi tersebut, Dalam komunikasi antarpribadi tentu saja terdapat hal - hal yang menghambat sehingga komunikasi antarpribadi tidak dapat berlangsung seperti yang diinginkan. Begitu pula dalam komunikasi antarpribadi yang melibatkan dua orang bahkan beberpa orang.

Adapun hambatan – hambatan yang biasa terjadi disebabkan oleh beberapa hal, hal tersebut adalah sebagai berikut :

* + 1. Kredibilitas komunikator rendah

Kredibilatas komunikator yang rendah menyebabkan kurangnya wibawa komunikator dihadapan komunikan, sehingga menyebabkan kurangnya perhatian komunikan terhadap komunikator.

* + 1. Kurang memahami latar belakang sosial dan budaya

Setiap manusia memiliki latar belakang sosial dan budaya yang berbeda dan, memiliki nilai-nilai tertentu pada masing-masing budaya dan sosial tersebut. sehingga suatu pesan yang coba disampaikan oleh komunikator mungkin akan diterjemahkan berbeda oleh komunikan sesuai dengan nilai-nilai sosial dan budayanya. Sehingga baik komunikator maupun komunikan mesti saling memahami latar belakang sosial dan budaya masing-masing.

* + 1. Kurang memahami karakteristik komunikan

Karakteristik komunikan meliputi tingkat pendidikan, usia, jenis kelamin, dan sebagainya, yang perlu dipahami oleh komunikator. Apabila komunikator kurang memahami hal tersebut, komunikasi antar prbadi yang dipilih mungkin tidak sesuai dengan karakteristik komunikan dan hal ini dapat menimbulkan kesalah pahaman antara komunikator dan komunikan.

* + 1. Prasangka buruk

Prasangka buruk merupakan perkiraan-perkiraan negatif terhadap pihak-pihak yang terlibat komunikasi yang dapat menimbulkan atau mendorong ke arah sikap apatis dan penolakan. Sikap apatis dan penolakan pada pihak-pihak yang terlibat dalam komunikasi antarpribadi tersebut akan menimbulkan tertutupnya pintu komunikasi di antara mereka sehingga komunikasi antarpribadi tidak berjalan dengan lancar atau bahkan mungkin tidak akan terjadi.

* + 1. Verbalistis

Verbalisitis merupakan penyampaian pesan yang dilakukan hanya menggunakan kata-kata saja, sehingga ketika komunikator menyampaikan pesan hanya dengan penjelasan verbal yang hanya berupa kata-kata saja akan membuat komunikan bosan dan mengaburkan pemahaman komunikan terhadap isi pesan yang coba disampaikan oleh komunikator. Hal ini kemudian akan menimbulkan ketidaknyamanan dan kesalah pahaman.

* + 1. Komunikasi satu arah

Komunikasi satu arah adalah komunikasi antarpribadi yang berjalan satu arah dimana pesan terkirim hanya dari komunikator saja kepada komunikan, tanpa ada kesempatan bagi komunikan untuk menanggapi pesan dari komunikator sehingga memungkinkan banyak pesan yang tidak mampu diterjemahkan oleh komunikan, sehingga terjadi kesulitan dalam menyamakan presepsi.

* + 1. Tidak digunakan media yang tepat

Pemilihan media yang salah akan memungkinkan tidak dapat dipahaminya pesan komunikator oleh komunikan, misalnya menyampiakan pesan dengan menggunakan pesan singkat melalui hanphone kepada komunikan yang tidak tahu membaca, pesan singkat melalui handphone menggunakan teks tertulis namun komunikan tidak tahu membaca maka pesan yang coba disampaikan tidak akan dimengerti oleh komunikan sehingga komunikasi tidak dapat berjalan sesuai harapan.

* + 1. Perbedaan bahasa

Bahasa yang merupakan alat untuk melakukan komunikasi sehari-hari dapat menjadi faktor penghambat dalam berkomunikasi jika, kita menggunakan bahasa yang berbeda dengan bahasa yang digunakan oleh komunikan, dan bahasa tersebut tidak mampu diterjemahkan oleh komunikan. Sehingga tidak ada persamaan makna antara komunikan dan komunikator terhadap bahasa yang digunakan, sehingga komunikasi tidak akan berjalan dengan lancar.

* + 1. Perbedaan presepsi

Presepsi adalah merupakan pemahaman awal yang meliputi penilaian, pemaknaan, dan sudut pandang dari sesuatu yang menarik perhatian seseorang, pesan yang merupakan sesuatu yang menarik perhatian pihak-pihak yang terlibat dalam suatu komunikasi antarpribadi akan menerapkan penilaian, pemaknaan dan sudut pandang masing-masing terhadap pesan yang sedang dihadapi. Jika diantara pihak-pihak tersebut terjadi perbedaan presepsi terhadap pesan-pesan yang bergulir diantara mereka, maka akan terjadi perbedaan pemaknaan pula terhadap pesan-pesan tersebut dan perbedaan pemaknaan tersebut pada akhirnya menyebabkan kegagalan komunikasi antarpribadi.

Selanjutnya menurut Suranto (2011) Faktor penghambat tersebut pada dasarnya dapat terjadi pada komunikator maupun komunikan. Faktor-faktor tersebut kemudian menjelma ke dalam sikap (*behavior*) yang secara otomatis berfungsi sebagai filter pada masing-masing individu. Kalau sikap yang menonjol adalah prasangka buruk, mengabaikan karakteristik lawan bicara dan sebagainya maka sikap tersebut akan menjadi *interpersonal gap*, yang menghambat proses komunikasi interpersonal.

* + - 1. **Analisis Sikap Hidup**
  1. **Pengertian pendekatan analisis transaksional**

Pendekatan analisis struktural (At) atau *Transactional Analisys (TA)* merupakan pendekatan yang di perkenalkan pertama kali oleh seorang psikatri barat yang bernama Eric Berne sekitar tahun 1950-an, pendekatan ini berlandaskan pada filsafat anti determenisitik, yang memandang setiap manusia memiliki kapasitas sebagai individu untuk meningkatkan kebiasaan dan memilih tujuan dan tingkah laku. Analisis Transaksional adalah salah satu pendekatan *Psychotherapy* yang menekankan pada hubungan interaksional. Transaksional maksudnya ialah hubungan komunikasi antara seseorang dengan orang lain dengan mentransaksikan empat ego state yang dipilihnya. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh komalasari dkk (2011) bahwa

Analisis transaksional memiliki asumsi dasar bahwa perilaku komunikasi seseorang dipengaruhi oleh ego state yang dipilihnya, setiap tindakan komunikasi dipandang sebagai sebuah transaksi yang didalamnya turut melibatkan ego state.

Adapun keempat ego state tersebut adalah Ego Orang tua atau *Parent Ego State*, Ego Dewasa atau *Adult Ego State*, dan Ego anak-anak atau *Child Ego State*. Selanjutnya berdasarkan pemilihan ego state tersebut, yang merupakan sebagian dari pengalaman masa kecil seseorang, individu kemudian mengembangkan empat kemungkinan posisi hidup yaitu (1) “Saya OK-Kamu OK”, (2) “Saya OK-Kamu tidak OK”, (3) “Saya Tidak OK-Kamu OK”, (4) “Saya Tidak OK-Kamu Tidak OK”. Pendekatan ini, dapat digunakan dalam terapi individual maupun dalam terapi kelompok, namun menurut Corey bahwa pendekatan ini lebih cocok digunakan pada setting kelompok. Hal ini sesuai yang diungkapkan oleh Corey (1988:159) sebagai berikut:‘‘Analisis transaksional (TA) adalah psikoterapi transaksional yang dapat digunakan dalam terapi individual, tetapi lebih cocok untuk digunakan dalam terapi kelompok’’.

Selanjutnya pada proses pelaksanaannya atau proses terapinya pendekatan ini menekankan adanya kontrak yang dibuat sendiri oleh konseli yang dengan jelas menyebutkan tujuan dan arah dari proses terapi.

Selanjutnya pada peran dan fungsi konselor, pendekatan ini memandang bahwa konselor berperan sebagai guru sekaligus partner bagi konseli dalam membantu konseli menemukan keputusan-keputusan baru mengenai tingkah lakunya yang sekarang. Sebagai guru, konselor mengajarkan kepada konseli mengenai teknik-teknik analisis, seperti: analisis struktural, analisis transaksi, analisis naskah hidup, dan game analisis. Kemudian sebagai partner konselor, membantu konseli menemukan pengalaman-pengalaman yang tidak menguntungkan di masa lalu, dan menemukan kekuatan internalnya untuk kemudian konseli membuat keputusan-keputusan baru atau mengembangkan strategi untuk mengatasi hal tersebut pada masa sekarang.

* 1. **Teknik analisis sikap hidup**

Analisis sikap hidup adalah keyakinan seseorang tentang penilaian dasar terhadap dirinya dan orang lain di sekitarnya yang kemudian menentukan tindakan-tindakan individu, de Bolt, JS, (Komalasari, 2011: 112) menjelaskan sikap hidup ini sebagai berikut:

Sikap hidup ini berhubungan dengan eksistensi hidup individu karena merupakan penilaian dasar terhadap diri dan orang lain. Posisi ini merupakan titik pangkal dari setiap kegiatan individu, setiap penggunaan waktu (*time structuring*), *game*, perbuatan rencana dan reaksi terhadap perencanaan dijiwai oleh posisi dasar ini.

Kenyakinan-kenyakinan yang disebut sebagai posisi hidup tersebut kemudian dibagi dalam empat bentuk posisi hidup sebagai berikut, James dan Jongeward (Komalasari, 2011)

1. *I’am not OK, You’re not OK*

Posisi ini merupakan dasar paling kuat untuk menyusun naskah hidup pecundang (*loser script*). Dalam posisi not OK-not OK ini kedua pihak kalah menurut *Child*-nya. Seluruh dunia tidak baik dan hidup tidak berarti bagi diri sendiri maupun bagi orang lain. Individu merasa tidak menarik, tidak pantas disayangi dan orang tua tidak memperhatikan karena mereka sama buruknya. Posisi ini biasanya dimilki oleh indidvidu yang tidak punya keinginan hidup, bahkan dapat mengarah pada pembunuhan dan bunuh diri.

1. *I’am not OK, Your OK*

Posisi ini merupakan dasar naskah hidup pecundang (*loser*). Individu yang memilih dirinya tidak baik dan menilai orang tua atau figur orangtua baik, akan menyusun naskah hidup yang akan selalu menjadi korban. Posisi ini biasanya dimiliki oleh individu yang merasa tidak punya kekuatan dibanding orang lain. Posisi ini dapat mengarah pada depresi dan yang lebih ekstrim bunuh diri.

1. *I’am OK, You’re not OK*

Posisi ini pada umumnya dimiliki oleh penjahat dan kriminal yang memiliki tingkah laku paranoid yang pada kasus ekstrim dapat mengarah pada pembunuhan. Posisi ini bertolak dari posisi saya baik, tetapi yang lain tidak baik. Sepintas dapat terlihat seperti sikap pemenang, namun kemenangannya diperoleh dengan mengalahkan orang lain dengan banyak konflik dan persaingan dan hanya merupakan kemengan sepihak. Posisi ini dimiliki oleh individu yang merasa menjadi korban atau orang yang diperlakukan tidak baik. Biasanya mereka menyalahkan orang lain atas permasalahan yang mereka alami.

1. *I’am OK, Your OK*

Individu yang memiliki posisi hidup seperti ini menentukan naskah hidup pemenang (*winning script*) yang menentukan bahwa ia menyenangkan orang lain dan dia juga disenangi oleh orang lain. Posisi ini memiliki potensi untuk mengembangkan mental yang sehat. Individu yang berada pada posisi ini mampu menyelesaikan masalah hidupnya secara konstruktif dan memiliki harapan hidup yang realistik.

Ketika individu telah menetapkan salah satu sikap hidup tersebut, individu akan berusaha untuk mempertahankanya dengan memberikan penguatan pada posisi yang telah diambil. Dengan demikian posisi hidup ini akan terlihat dalam *games* yang dimainkan dan naskah hidup individu.

* 1. **Pelaksanaan Teknik Analisis Sikap Hidup**

Winkel dan Hastuti (2006:455) juga memberikan penjelasan yang hampir sama, dalam penjelasannya mengenai hal yang dilakukan oleh konselor dalam proses konseling sebagai berikut :

Konselor memberikan informasi tentang pola-pola interaksi sosial sesuai dengan berbagai keadaan diri (*transactions*), dan membantu untuk menganalisis diri sendiri sehingga disadari keadaan diri mana yang dominan dalam perilakunya.

Dari pendapat-pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, analisis sikap hidup yang merupakan salah satu alat dalam pendekatan *Analisis Transaksional* digunakan untuk menganalisis isi dan berfungsinya salah satu ego state yang ada dalam diri, sehingga seseorang tahu akan hambatan-hambatan yang dialaminya dalam hidupnya, dan untuk kaitanya dengan masalah yang sedang peneliti angkat, konseli akan paham akan hambatan-hambatan yang diciptakannya dalam melakukan interaksi atau komunikasi antarpribadi dengan orang-orang yang ada disekitarnya, yang pada akhirnya konseli akan mengkoreksi cara-cara yang digunakannya dalam komunikasi antarpribadi, dan dalam hal ini adalah kemampuan berkomunikasinya.

Bern (Komalasari, 2011) menjelaskan bahwa teknik analisis sikap hidup terdiri atas beberapa tahap pelaksanaan yaitu:

* + - * 1. Identifikasi Ego

Dalam identifikasi ego, konselor menentukan jenis ego yang muncul dalam proses transaksi. Setiap tindakan komunikasi dipandang sebagai sebuah transaksi yang didalamnya turut melibatkan ego state. Ego state terbagi atas ego orang tua, ego dewasa dan ego anak-anak (*child*)

* + - * 1. Diagnosis jenis transaksi dan permainan kelas

Pada saat diagnosa jenis transaksi, konselor membantu konseli untuk membuat pilihan keyakinan-keyakinan yang dapat membantu dirinya keluar dari permasalahan. Setelah itu, konseli mempertahankan dengan memberi penguatan positif pada posisi yang diambil. Permainan kelas berfungsi sebagai katalisator dalam melihat posisi hidup (keyakinan-keyakinan) yang ditetapkan oleh konseli.

* + - * 1. Menentukan bayaran (*reward*)

Setelah konseli menentukan posisi hidup yang diinginkannya, selanjutnya konselor menentukan reward yang akan diberikan kepada konseli. Reward dapat berupa pujian

* + - * 1. Menentukan keyakinan-keyakinan

Maksudnya adalah konseli telah mantap dengan keyakinan yang telah dipilihanya. Dengan adanya keyakinan tersebut, konseli telah mampu keluar dari permasalahan yang dihadapinya

Thomas Harris (1967: 151) Mendeskripsikan dalam teknik analisis sikap hidup ada beberapa tahapan yang di gunakan yaitu:

(1). Pendahuluan

a. Membangun *rapport*, yaitu konselor melakukan perkenalan kepada siswa, membina hubungan dan mengabsen.

b. Penjelasan masalah, yaitu konselor mengeksplorasi masalah-masalah siswa berkenaan dengan kemampuannya melakukan komunikasi antarpribadi.

(2). Pelakksanaan

a. Identifikasi ego, yaitu melihat bagai mana respon siswa setelah menerima informasi, apakah siswa tersebut termasuk dalam ego orang tua, ego dewasa atau ego anak

b. Mendiagnosa jenis transaksi dan permainan kelas, yaitu melihat berada dalam posisi sikap hidup manakah siswa tersebut, apakah berada pada posisi sikap hidup yang sehat *Iam okay-you are okay,* memproyeksikan masalah ke oranglain *Iam okay-you are not okay,* merasa rendah diri *Iam not okay-you are okay,* menyalahkan diri sendiri dan melihat hidup tanpa harapan (putus asa) *Iam not okay-you are not okay.*

c. Menentukan Hadiah (*reward*), yaitu ketika siswa telah melakukan komunikasi yang baik sesuai dengan intruksi konselor maka siswa dapat hadiah berupa pujian.

d. menentukan keyakinan (*belive*), yaitu ketika telah terjadi transaksi *Iam okay-you are okay*.

(3). Evaluasi dan Terminasi, yaitu melakukan evaluasi dari kegiatan yang telah di lakukan dan melakukan pengakhiran dari kegiatan.

* + 1. **Kerangka Pikir**

Dalam melakukan hubungan sosial komunikasi antarpribadi sangat diperlukan untuk mencapai keberhasilan dalam belajar. Dengan terampil dalam komunikasi antarpribadi, siswa akan mudah berinteraksi dalam berbagai hal yang menyangkut materi pembelajaran, baik secara lisan maupun tulisan, seperti halnya ketika berada dalam lingkungan sekolah terkadang menjadi hal yang sangat menakutkan bagi sebagian  siswa. Hal ini disebabkan karena dia  akan dihadapkan dengan ketentuan-ketentuan sekolah, norma-norma pergaulan, kelompok-kelompok pergaulan tertentu dan berbagai macam individu yang sangat berbeda dengan dirinya. Bahkan terkadang siswa yang kurang mampu beradaptasi dengan hal tersebut akan mengembangkan sikap-sikap destruktif yang pada akhirnya akan merugikan orang-orang disekitarnya bahkan dirinya sendiri. Maka dari itu siswa harus mampu beradaptasi dengan baik, dengan jalan melakukan komunikasi antarpribadi dengan baik dengan segenap element yang ada di sekolah, baik itu secara verbal maupun nonverbal. Kelancaran komunikasi antarpribadi akan memudahkannya untuk bergaul di sekolah karena dengan itu dia akan berinteraksi dengan efektif sehingga akan memperoleh teman yang banyak dan informasi yang cukup mengenai lingkungannya, dan pada akhirnya siswa akan mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolahnya.

Beraneka ragamnya tingkah laku yang dilakukan siswa selama pembelajaran berlangsung baik perbuatan rohani, maupun jasmani yang mengakibatkan terjadinya perubahan tingkah laku pada diri siswa disebut dengan aktivitas belajar. Aktivitas belajar ini tidak hanya mencakup pada pengetahuan, akan tetapi juga mencakup sikap dan keterampilan. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Poerwadarminta (1995:26) mengemukakan aktivitas belajar adalah suatu kegiatan, kesibukan yang dilakukan oleh siswa dalam melakukan proses pembelajaran.

Kegiatan belajar di kelas tidak terlepas dari aspek psikologis, berupa perasaan senang, gembira, takut, malu, Tampak gelisah dan sebagainya. Namun demikian, aspek psikologis yang bersifat negatif seperti perasaan takut salah, gemetaran, takut ditertawai dan tampak gelisah akan sangat membebani seseorang secara psikologis.

Pemahaman tantang Analisis sikap hidupsangat penting untuk diketahui oleh para siswa, agar mereka memahami cara untuk berperilaku tegas, mengekspresikan perasaan secara positif, dapat mendengarkan dengan baik, berani mengambil resiko, tahu bagaimana memberi umpan balik yang membangun, mampu menangani kritik, dapat mengungkapkan dan menerima umpan balik positif, tahu apa yang diinginkan, namun tetap menghargai dan menghormati perasaan orang lain.

Pemberian Pemahaman tantang Analisis sikap hidupini dimaksudkan untuk meningkatkan keterampilan komunikasi antar pribadi siswa dalam berbicara di depan kelas, juga bertujuan agar siswa dapat memahami dirinya, mengarahkan dirinya, dan kemudian merealisasikan dirinya dalam kehidupan nya.

Individu bertanggung jawab untuk untuk menemukan kehidupan mereka. Penentuan dan penemuan membutuhkan proses memilih yang terus menerus. Tanggung jawab pribadi merupakan proses dalam diri seseorang dimana ia bekerja dari “dalam keluar” (*inside to outside*). Proses ini dimulai dari pikiran dan perasaan seseorang untuk kemudian mengarah ke tindakan yang bisa dilihat.

Analisis sikap hidup adalah salah satu teknik dari pendekatan Transactional Analisis yang diungkapkan oleh Eric Berne, yang menyatakan bahwa konselor membantu konseli untuk dapat mememahi isi ego statenya dalam setiap transaksi ego state yang dilakukannya. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa dengan menggunakan anlisis struktural konselor mengajarkan kepada konseli mengenai bagaimana memahami isi ego statenya dalam transaksi ego state yang dilakukannya dalam keseharianya sehingga pada saat sesi terapi selesai konseli diharapkan mampu melakukan transaksi ego state dengan baik.

Merujuk pada pendapat (Winkel,2004) mengenai Analisis Sikap Hidup yang berbunyi bahwa “dalam proses konseling, seorang konselor memberikan informasi-informasi tentang pola interaksi social sesuai dengan keadaan diri dan membantu untuk menganalisis diri sendiri sehingga disadari keadaan diri mana yang dominan dalam perilakunya”, teknik Analisis sikap hidup, kegiatan ini terbagi dalam sesi pertemuan termasuk*,* Melakukan identifikasi yang mana termasuk dalam Ego-orangtua, Ego-dewasa, dan Ego-anak, Mendiagnosa jenis transaksi dan permainan kelas, Menentukan bayaran dari tiap permainan, dan Ketika telah terjadi transaksi *Iam okay-you are okay* (di lakukan pengakhiran).

Maka dapat dilihat secara spesifik kriteria  *Iam okay-you are okay* yang dapat digunakan dalam pemecahan masalah. Adanya strategi menganalisis diri membuat konseli sadar akan kemampuan yang dimilikinya dan menggunakannya sesuai dengan keadaan dirinya secara objektif sehingga transaksi yang dilakukan seimbang dengan kemamuan yang dimiliki. Strategi seperti ini diharapkan mampu mengubah keadaan konseli yang awalnya kurang memiliki kemampuan komunikasi antarpribadi yang rendah menjadi konseli yang memiliki kemampuan komunikasi antarpribadi yang mumpuni.

Sesuai dengan alur berpikir tersebut maka berikut adalah alur pikir yang coba peneliti gambarkan :

**Sebelum perlakuan** (*pretest*)

kemampuan komunikasi antarpribadi rendah

* Siswa kurang terampil dalam melakukan komunikasi antarpribadi
* Siswa sulit bersikap terbuka kepada orang lain
* Siswa tidak dapat menciptakan komunikasi antarpribadi yang akrab dengan orang lain

**Kondisi Awal**

**Penerapan Teknik Analisis Sikap Hidup**

(1). Pendahuluan

a. Membangun *rapport*

b. Penjelasan masalah

(2). Pelakksanaan

a. Identifikasi ego (orang tua, dewasa atau anak)

b. Mendiagnosa jenis transaksi dan permainan kelas

c. Menentukan Hadiah (*reward*)

d. menentukan keyakinan (*belive*), yaitu ketika telah terjadi transaksi *Iam okay-you are okay*.

(3). Evaluasi dan Terminasi

***Treatmen***

**sesudah perlakuan** (*posttest*)

keterampilan komunikasi antarpribadi meningkat

* Terampil dalam melakukan komuniksi
* Terbuka kepada oranglain
* Mampu menciptakan komuniikasi antarpribadi yang akrab dengan orang lain

**Kondisi Akhir**

**Gambar 2.1. Kerangka Pikir**

* + 1. **Hipotesis**

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan, maka hipotesis dari penelitian ini adalah : “Penerapan Teknik Analisis Sikap Hidup dapat meningkatkan komunikasi antarpribadi siswa di SMP Negeri 2 Polewali”.