**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS**

1. **Tinjauan Pustaka**
2. **Keterampilan Komunikasi Interpersonal**
3. **Pengertian Keterampilan Komunikasi Interpersonal**

Istilah komunikasi berpangkal pada bahasa latin *“communis”* yang artinya membuat kebersamaan atau membangun kebersamaan antara dua orang atau lebih. Istilah komunikasi juga diadopsi dari bahasa Inggris yaitu “*communication*”. Istilah ini berasal dari bahasa Latin “*communicare*” yang bermakna membagi sesuatu dengan orang, memberikan sebagian untuk seseorang, tukar-menukar, memberitahukan sesuatu kepada seseorang, bercakap-cakap, bertukar pikiran, berhubungan dan berteman (Harapan dan Ahmad, 2014).

Manusia membutuhkan dan senantiasa berusaha membuka serta menjalin komunikasi atau hubungan dengan sesamanya. Komunikasi interpersonal merupakan keharusan bagi manusia. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Walgito (2010: 77) yang menyatakan bahwa “komunikasi merupakan dasar semua interaksi manusia dan untuk semua fungsi kelompok”. Interaksi manusia dengan manusia menunjukkan bahwa setiap orang memerlukan bantuan dari orang lain. Salah satu aktivitas dari interaksi antarmanusia itu adalah komunikasi interpersonal. Menurut Aw (2011: 71), komunikasi interpersonal adalah:

Sebuah proses penyampaian pikiran-pikiran atau informasi dari seseorang kepada orang lain melalui cara tertentu (biasanya dalam komunikasi diadik) sehingga orang lain tersebut mengerti apa yang dimaksud oleh penyampai pikiran-pikiran atau informasi.

Komunikasi interpersonal merupakan aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dan merupakan cara untuk menyampaikan dan menerima pikiran-pikiran, informasi, gagasan, perasaan, dan bahkan emosi seseorang, sampai pada titik tercapainya pengertian yang sama antara komunikator dan komunikan. Penerima menginterpretasikan pesan yang diterima sebagaimana yang dimaksudkan oleh pengirim pesan.

Maulana dan Gumelar (2013: 75) mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai berikut:

Komunikasi interpersonal adalah komunikasi antara komunikator dengan komunikan, komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan komunikator dan komunikan menangkap reaksi secara langsung, baik secara verbal atau nonverbal. Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi pada dua individu, seperti suami istri, dua sejawat, dua sahabat dekat, guru-murid, dan sebagainya.

Selanjutnya Walgito (2010: 78) menjelaskan bahwa “komunikasi interpersonal merupakan suatu proses dimana seseorang menerima, mengirim, menginterpretasi dan sebaliknya, pada waktu yang sama”. Artinya bahwa, dalam komunikasi interpersonal terdapat peran ganda yang dilakukan, sebagai penerima dan sekaligus pengirim pesan pada waktu yang sama. Pengiriman dan penerimaan pesan berlangsung secara simultan. Seseorang dapat mengirim pesan dan pada waktu yang sama penerima memberikan respon, begitu pula sebaliknya.

Menurut Johnson dan Johnson (Walgito, 2010: 77) “pengertian *interpersonal communication* (komunikasi interpersonal) secara luas adalah setiap perilaku verbal dan nonverbal yang dipersepsi oleh oranglain”. Dapat diartikan bahwa komunikasi interpersonal tidak hanya berupa pertukaran kata-kata yang diungkapkan oleh seseorang. Semua perilaku yang menyampaikan pesan merupakan bentuk komunikasi.

Menurut Aw (2011) komunikasi interpersonal dianggap efektif jika orang lain memahami pesan dengan benar, dan memberikan respon sesuai dengan yang diinginkan. Komunikasi interpersonal yang baik dapat berujung pada terciptanya hubungan interpersonal yang baik. Artinya bahwa, komunikasi interpersonal dapat mengantarkan terbentuknya hubungan interpersonal, dan pada giliran berikutnya dapat berfungsi untuk meningkatkan kualitas hubungan interpersonal tersebut. Tentu saja untuk dapat merancang dan melaksanakan komunikasi interpersonal menuntut adanya keterampilan komunikasi interpersonal.

Agar mampu memulai, mengembangkan, dan memelihara komunikasi interpersonal yang akrab, hangat, dan produktif dengan orang lain, individu perlu memiliki sejumlah keterampilan dasar berkomunikasi. Menurut Johnson (Harapan dan Ahmad, 2014) terdapat empat keterampilan dasar komunikasi interpersonal tersebut, yaitu: mampu saling memahami, mengkomunikasikan perasaan dan pikiran secara tepat dan jelas, mampu saling memberi dan menerima dukungan, dan terakhir mampu menyelesaikan bentuk-bentuk masalah yang mungkin muncul dalam komunikasi dengan cara konstruktif.

Keterampilan dalam komunikasi interpersonal merupakan aset yang penting dalam hubungan bermasyarakat. Seperti yang dikemukakan oleh Harapan dan Ahmad (2014: 76) bahwa:

Keefektifan dalam hubungan antrapribadi ditentukan oleh kemampuan individu mengkomunikasikan secara jelas apa yang ingin disampaikan, menciptakan kesan yang diinginkan, atau memengaruhi orang lain sesuai dengan kehendaknya, menerima umpan balik tentang tingkah lakunya, dan memodifikasi tingkah laku sampai orang lain mempersepsikannya sebagaimana yang dimaksudkan.

Berdasar dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan komunikasi interpersonal merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan proses komunikasi secara efektif sehingga orang lain memahami pesan yang disampaikan dengan benar, dan memberikan respon sesuai dengan yang diinginkan. Keterampilan komunikasi interpersonal tersebut yaitu: mampu saling memahami, mengkomunikasikan perasaan dan pikiran secara tepat dan jelas, mampu saling memberi dan menerima dukungan, dan mampu menyelesaikan bentuk-bentuk masalah yang mungkin muncul dalam komunikasi dengan cara konstruktif.

1. **Ciri-ciri Komunikasi Interpersonal**

Komunikasi interpersonal merupakan salah satu jenis komunikasi yang frekuensi terjadinya cukup tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Aw (2011), komunikasi interpersonal memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Arus pesan dua arah. Komunikasi interpersonal menempatkan sumber pesan dan penerima pesan dalam posisi yang sejajar. Komunikator dan komunikan dapat berganti peran secara cepat.
2. Suasana nonformal. Komunikasi interpersonal biasanya berlangsung dalam suasana nonformal. Pelaku komunikasi lebih memilih pendekatan secara individu yang bersifat pertemanan dalam komunikasi interpersonal.
3. Umpan balik segera. Komunikasi interpersonal biasanya dilakukan secara tatap muka, sehingga umpan balik dapat diketahui dengan segera. Seorang komunikator akan segera memperoleh respon atas pesan yang disampaikan dari komunikan, baik secara verbal maupun nonverbal.
4. Peserta komunikasi berada dalam jarak yang dekat, baik jarak dalam arti fisik maupun psikologis. Jarak yang dekat dalam arti fisik, artinya para pelaku komunikasi saling bertatap muka, berada pada satu lokasi tempat tertentu. Sedangkan jarak yang dekat secara psikologis menunjukkan keintiman hubungan antarindividu.
5. Peserta komunikasi mengirim dan menerima pesan secara simultan dan spontan, baik secara verbal maupun nonverbal. Peserta komunikasi berupaya saling meyakinkan, dengan mengoptimalkan penggunaan pesan verbal maupun nonverbal secara bersamaan, saling mengisi, saling memperkuat sesuai tujuan komunikasi. Misalnya seseorang tersenyum atau memeluk untuk menegaskan bahwa dirinya bahagia dengan pertemuan yang terjadi.

Sementara itu Judy C. Pearson (Aw, 2011: 16), menyebutkan enam karakteristik komunikasi interpersonal, yaitu:

Komunikasi interpersonal dimulai dengan diri pribadi (*self*), komunikasi interpersonal bersifat transaksional, komunikasi interpersonal menyangkut aspek isi pesan dan hubungan antarpribadi, komunikasi interpersonal mensyaratkan adanya kedekatan fisik antara pihak-pihak yang berkomunikasi, komunikasi interpersonal menempatkan kedua belah pihak yang berkomunikasi saling tergantung satu dengan yang lainnya (interdependensi), dan komunikasi interpersonal tidak dapat diubah maupun diulang.

Berdasarkan dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri komunikasi interpersonal secara umum mensyaratkan adanya kedekatan fisik antara pihak-pihak yang berkomunikasi, arus pesan dua arah sehingga peserta komunikasi mengirim dan menerima pesan secara simultan dan spontan, baik secara verbal maupun nonverbal

1. **Keterampilan Dasar Komunikasi Interpersonal**

Agar mampu memulai, mengembangkan dan memelihara komunikasi yang akrab, hangat dan produktif dengan orang lain, seseorang perlu memiliki sejumlah keterampilan dasar berkomunikasi. Menurut Johnson (Harapan dan Ahmad, 2014) terdapat empat keterampilan komunikasi interpersonal, yaitu:

1. Saling memahami

Secara rinci kemampuan ini mencakup beberapa subkemampuan, yaitu sikap percaya, membuka diri, dan penerimaan diri. Saling percaya dapat berupa kegiatan saling mengungkapkan tanggapan terhadap situasi yang sedang dihadapi termasuk kata-kata yang diucapkan atau perbuatan yang dilakukan oleh lawan komunikasi. Untuk dapat membuka diri, seseorang harus menyadari perasaan maupun tanggapan batinnya. Menerima diri adalah mengakui apa yang ada dalam pikirannya, bukan menyangkal, menekan atau menyembunyikannya. Membuka diri kepada orang lain dan mendengarkan dengan penuh perhatian ketika orang lain sedang membuka diri kepada kita adalah cara yang jitu untuk memulai dan memelihara komunikasi.

1. Mengkomunikasikan pikiran dan perasaan secara jelas dan tepat

Kemampuan ini harus disertai dengan kemampuan menunjukkan sikap hangat dan rasa senang serta mampu mendengarkan dengan cara menunjukkan bahwa individu memahami lawan komunikasi. Dengan saling mengungkapkan pikiran/perasaan dan saling mendengarkan akan membantu untuk memulai, mengembangkan, dan memelihara komunikasi interpersonal.

1. Saling menerima dan saling memberikan dukungan atau saling menolong

Keterampilan saling menerima dan saling memberikan dukungan atau saling menolong dapat ditunjukkan dengan sukarela menanggapi keluhan orang lain dan menunjukkan sikap memahami dan bersedia menolong agar lawan komunikasi dapat menemukan alternatif pemecahan masalahnya

1. Mampu memecahkan konflik dan bentuk-bentuk masalah interpersonal yang mungkin muncul dalam komunikasi interpersonal, melalui cara-cara yang konstruktif. Artinya, dengan cara-cara yang semakin mendekatkan seseorang dengan lawan komunikasi dan komunikasi akan semakin tumbuh dan berkembang.

Jadi, terdapat empat keterampilan dasar dalam membangun komunikasi interpersonal, yaitu: mampu saling memahami, mampu mengkomunikasikan perasaan dan pikiran secara tepat dan jelas, mampu saling memberi dan menerima dukungan, dan terakhir mampu menyelesaikan bentuk-bentuk masalah yang mungkin muncul dalam komunikasi dengan cara konstruktif. Menurut Harapan dan Ahmad (2014), “keterampilan berkomunikasi bukan merupakan kemampuan yang di bawa sejak lahir dan juga tidak akan muncul secara tiba-tiba ketika individu memerlukannya”. Oleh karena itu, keterampilan komunikasi interpersonal harus dipelajari atau dilatih. Pemahaman bentuk-bentuk komponen perilaku yang dapat mendukung komunikasi interpersonal perlu dikuasai untuk mewujudkan keterampilan komunikasi interpersonal.

1. **Tujuan Komunikasi Interpersonal**

Komunikasi intepersonal merupakan suatu tindakan yang berorientasi pada tujuan tertentu. Aw (2011: 19) mengemukakan tujuan komunikasi interpersonal tersebut sebagai berikut:

Mengungkapkan perhatian kepada oranglain, menemukan diri sendiri, menemukan dunia luar, membangun dan memelihara hubungan yang harmonis, mengubah sikap dan tingkah laku, mencari kesenangan atau sekedar menghabiskan waktu, menghilangkan kerugian akibat salah komunikasi dan memberikan bantuan konseling.

Sedangkan menurut DeVito (Maulana dan Gumelar, 2013), komunikasi interpersonal memiliki sedikitnya lima tujuan, baik disadari maupun tidak disadari, ataupun disengaja. Kelima tujuan komunikasi interpersonal tersebut yaitu:

1. Proses belajar

Setiap berkomunikasi secara interpersonal, seseorang belajar mengenai sesuatu yang terjadi di lingkungannya. Komunikasi interpersonal dapat membantu untuk merubah sikap dan tingkah laku, membantu untuk mengerti, memahami, dan merespons lingkungan di sekitar, seperti peraturan, norma-norma dan etika yang berlaku, mengetahui pendapat orang lain mengenai suatu hal ataupun peristiwa, dan cara orang lain menilai atau merespons diri dan tingkah laku seseorang.

1. Untuk membangun hubungan

Setiap orang ingin membangun dan memelihara sebuah hubungan sosial dengan orang lain. Semakin banyak teman yang dapat diajak bekerja sama, maka semakin lancar pelaksanaan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari.

1. Untuk memengaruhi

Dalam komunikasi interpersonal, kita sering mencoba memengaruhi sikap dan perilaku orang lain. Komunikasi interpersonal dapat dikatakan lebih efektif dalam dalam hal membujuk lawan bicara karena sering terjadi secara tatap muka serta melihat langsung respon dari lawan bicara.

1. Untuk bermain

Berdiskusi tentang hobi dan menceritakan lelucon merupakan hal yang sangat penting. Hal tersebut dapat menyeimbangkan hidup dan membuat pikiran kita beristirahat sejenak dari hal-hal yang serius. Bermain mencakup semua aktivitas dengan tujuan kesenangan.

1. Untuk menolong

Melalui komunikasi interpersonal kita dapat menenangkan, menghibur, dan memberi saran kepada teman. Secara profesional atau bukan, keberhasilan untuk menolongseseorang tergantung pada keterampilan komunikasi interpersonal seseorang. Misalnya, komunikasi interpersonal dapat digunakan sebagai media konsultasi dengan seorang teman yang sedang putus cinta.

Menurut Cangara (2014: 68) tujuan dalam komunikasi interpersonal adalah “untuk meningkatkan hubungan insani (*human relations*), menghindari dan mengatasi konflik-konflik pribadi, mengurangi ketidakpastian sesuatu, serta berbagi pengetahuan dan pengalaman dengan oranglain.”

Berdasarkan dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa tujuan dari komunikasi interpersonal adalah untuk merubah sikap dan tingkah laku ke arah yang lebih positif dari hasil berbagi pengetahuan dan pengalaman dengan orang lain, dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal.

1. **Faktor Penghambat Komunikasi Interpersonal**

Komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran informasi yang dianggap paling efektif dan prosesnya dapat dilakukan dengan cara sangat sederhana. Komunikasi interpersonal yang efektif menjadi keinginan semua orang. Namun, untuk mencapai keefektifan komunikasi interpersonal tersebut, terdapat hambatan-hambatan yang dapat mengganggu tercapainya komunikasi yang efektif. Menurut Aw (2011), faktor-faktor yang menghambat efektivitas komunikasi interpersonal adalah sebagai berikut:

* 1. Kredibilitas komunikator rendah. Komunikator yang tidak berwibawa di hadapan komunikan, menyebabkan berkurangnya perhatian komunikan terhadap komunikator.
  2. Kurang memahami latar belakang sosial dan budaya. Komunikator dapat menyampaikan pesan dengan baik jika memahami nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat. Komunikan dan komunikator perlu menyesuaikan diri dengan kebiasan yang berlaku.
  3. Kurang memahami karakteristik komunikan. Kurangnya pemahaman komunikator mengenai karakteristik komunikan dapat menimbulkan kesalahpahaman dalam komunikasi.
  4. Prasangka buruk. Prasangka negatif antara individu dapat mendorong ke arah sikap apatis dan penolakan.
  5. Verbalistis. Komunikasi yang berupa penjelasan verbal saja akan membosankan dan mengaburkan komunikan dalam memahami makna pesan.
  6. Komunikasi satu arah.
  7. Tidak digunakan media yang tepat.
  8. Perbedaan bahasa. Bahasa yang digunakan dalam berkomunikasi dapat berubah menjadi penghambat jika dua orang mendefinisikan secara berbeda.
  9. Perbedaan persepsi. Perbedaan latar belakang sosial budaya, seringkali mengakibatkan perbedaan persepsi.

Menurut Harapan dan Ahmad (2014), aneka masalah dalam komunikasi interpersonal muncul karena kurangnya keterbukaan dalam mengkomunikasikan perasaan secara efektif. Perasaan-perasaan yang dialami disangkal, dialihkan, dan disembunyikan.

Faktor-faktor penghambat tersebut pada dasarnya dapat terjadi pada diri komunikator maupun komunikan. Faktor-faktor tersebut akan menjadi sikap yang secara otomatis berfungsi sebagai filter bagi masing-masing individu.

1. **Latihan Asertif**
2. **Pengertian Latihan Asertif**

Latihan asertif pada dasarnya merupakan suatu strategi terapi dalam pendekatan perilaku yang digunakan untuk mengembangkan perilaku asertif seseorang. Menurut Gunarsa (2012: 215) “perilaku asertif adalah perilaku antarperorangan (interpersonal) yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran dan perasaan”. Perilaku asertif ditandai dengan kesesuaian sosial dan seseorang yang berperilaku asertif mempertimbangkan perasaan dan kesejahteraan orang lain.

Selanjutnya, Lazarus (Nursalim, 2013: 140) mengajukan suatu definisi operasional tentang perilaku asertif yang ia samakan dengan empat kemampuan interpersonal yaitu:

* 1. kemampuan menyatakan tidak,
  2. kemampuan membuat pernyataan/permintaan,
  3. kemampuan mengekspresikan perasaan baik positif maupun negatif, dan
  4. kemampuan membuka dan mengakhiri percakapan

Sedangkan menurut Christoff dan Kelly (Gunarsa, 2012: 216), terdapat tiga kategori perilaku asertif yakni:

1. Asertif penolakan. Ditandai oleh ucapan untuk memperhalus dengan menggunakan kata “maaf”.
2. Asertif pujian. Ditandai oleh kemampuan seseorang untuk mengekspresikan perasaan positif seperti menghargai, menyukai, mencintai, mengagumi, memuji, dan bersyukur.
3. Asertif permintaan. Jenis asertif ini terjadi kalau seseorang meminta orang lain melakukan sesuatu yang memungkinkan kebutuhan atau tujuan seseorang tercapai, tanpa tekanan atau paksaan.

Menurut Zastrow (Nursalim, 2013), dalam gaya perilaku asertif, individu menjawab dengan spontan, berbicara dengan nada yang layak, melihat ke arah lawan bicara, mengekspresikan perasaan dan pendapat denga terbuka , dan tidak menyakiti diri sendiri maupun orang lain. Singkatnya bahwa individu dapat dikatakan asertif apabila mampu mengekspresikan dirinya secara terbuka tanpa menyakiti atau melanggar hak orang lain. Sebagai suatu strategi terapi, Nursalim (2013: 141) menyatakan bahwa “latihan asertif dapat digunakan atau direkomendasikan untuk mengurangi dan menghilangkan gangguan kecemasan dan meningkatkan kemampuan interpersonal individu”. Selanjutnya, Corey (2010) mengemukakan bahwa latihan asertif dapat diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal di mana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri merupakan tindakan yang benar.

Walter (Purwanta, 2012: 165) mengemukakan bahwa “pelatihan asertivitas adalah prosedur pengubahan perilaku yang mengajarkan, membimbing, melatih, dan mendorong klien untuk menyatakan dan berperilaku tegas dalam situasi tertentu”. Konseli diajarkan untuk menguasai perilakunya dalam menghadapi perilaku yang bermasalah untuk meningkatkan efektivitas kehidupan dan mencegah kecemasan.

Menurut Redd, dkk (Nursalim, 2013: 142) “latihan asertif direkomendasikan untuk individu yang mengalami kecemasan interpersonal, tidak mampu menolak tindakan orang lain, dan memiliki kesulitan berkomunikasi dengan orang lain”. Jadi, jika komunikasi dapat berlangsung dengan terbuka dan jujur, individu akan memperoleh dukungan yang lebih baik dan menjadi kurang cemas.

Berdasarkan dari beberapa penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan asertif merupakan suatu teknik yang digunakan untuk membantu konseli agar memiliki kemampuan untuk mengkomunikasikan pikiran-pikiran atau informasi diri secara tegas tanpa melanggar hak orang lain**.**

1. **Tujuan Latihan Asertif**

Pelaksanaan latihan asertif secara optimal diharapkan mampu memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemampuan konseli. Menurut Lazarus (Nursalim, 2013) tujuan latihan asertif adalah untuk meningkatkan empat kemampuan interpersonal yaitu: kemampuan menyatakan tidak, membuat permintaan, mengekspresikan pikiran dan perasaan positif maupun yang negatif, dan kemampuan untuk membuka dan mengakhiri percakapan.

Sudrajat (2013: 63) juga mengemukakan empat tujuan latihan asertif, yaitu:

1. Mendorong kemampuan konseli mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya
2. Membangkitkan kemampuan konseli dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain
3. Mendorong konseli untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri
4. Meningkatkan kemampuan untuk memilih perilaku asertif yang cocok untuk diri sendiri.

Selanjutnya, Corey (2010: 213) menyebutkan bahwa latihan asertif ini akan membantu bagi orang-orang yang memiliki masalah tentang:

* 1. Tidak bisa mengungkapkan kemarahan atau perasaan yang tersinggung,
  2. Menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya,
  3. Memiliki kesulitan untuk mengatakan “tidak”,
  4. Mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respons-respons positif lainnya,
  5. Merasa tidak mempunyai hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran sendiri.

Pelatihan asertif ini bertujuan untuk meningkatkan efektifitas kehidupan sosial dan untuk meningkatkan kemampuan mengekspresikan diri konseli dalam berbagai situasi sosial yang ada. Latihan asertif bertujuan untuk melatih keberanian konseli dalam mengekspresikan perilaku tertentu yang diharapkan konseli.

1. **Prosedur Latihan Asertif**

Fokus utama latihan asertif adalah mempraktekkan, melalui bermain peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu diharapkan mampu mengatasi ketidakmemadaiannya dan belajar mengungkapkan perasaan dan pikiran-pikirannya secara terbuka. Sesuai dengan pendapat Corey (2010: 213) yang menyatakan bahwa “latihan asertif menggunakan prosedur-prosedur permainan peran”. Sedangkan menurut Alberti (Gunarsa, 2012) latihan asertif adalah prosedur latihan yang diberikan kepada konseli untuk melatih perilaku penyesuaian sosial dengan mengekspresikan perasaan, sikap, harapan, pendapat, dan haknya. Prosedurnya adalah:

1. Latihan keterampilan, di mana perilaku verbal maupun nonverbal diajarkan, dilatih dan diintegrasikan ke dalam rangkaian perilaku. Teknik untuk melakukan hal ini adalah peniruan dengan contoh, umpan balik secara sistematik, tugas pekerjaan rumah atau melalui permainan.
2. Mengurangi kecemasan, yang diperoleh secara langsung atau tidak langsung, sebagai hasil tambahan dari latihan keterampilan.
3. Menstruktur kembali aspek kognitif, di mana nilai-nilai, kepercayaan, sikap yang membatasi ekspresi diri pada konseli, diubah oleh pemahaman dan hal-hal yang dicapai dari perilakunya.

Adapun menurut Nursalim (2013: 146) langkah-langkah strategi latihan asertif adalah sebagai berikut:

1. Rasional strategi
2. Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan
3. Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target
4. Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik
5. Melaksanakan latihan dan praktik
6. Mengulang latihan
7. Tugas rumah dan tindak lanjut
8. Terminasi

Latihan ini digunakan dalam proses bimbingan konseling dengan mengajak siswa untuk mempraktekkan perilaku asertif tersebut. Tidak ada prosedur tunggal yang dapat diidentifikasi sebagai latihan asertif. Namun menurut Redd, dkk (Nursalim, 2013: 143) “prosedur latihan asertif dapat meliputi tiga bagian utama yaitu pembahasan materi, latihan atau bermain peran, dan praktik nyata”. Dengan demikian pelaksanaan latihan asertif atau latihan ketegasan merupakan teknik yang digunakan dengan berdasar pada prosedur yang ada walaupun hal tersebut tidak berlaku secara konstan, agar pelaksanaannya dapat melatih perilaku individu melalui ekspresi diri dari perasaan dan pikirannya sehingga dapat menumbuhkan perilaku asertif konseli.

1. **Kerangka Pikir**

Keefektifan dalam hubungan antrapribadi ditentukan oleh kemampuan individu mengkomunikasikan secara jelas apa yang ingin disampaikan, menciptakan kesan yang diinginkan, atau memengaruhi orang lain sesuai dengan kehendak mereka. Komunikasi interpersonal merupakan aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dan merupakan cara untuk menyampaikan dan menerima pikiran-pikiran, informasi, gagasan, perasaan, dan bahkan emosi seseorang, sampai pada titik tercapainya pengertian yang sama antara komunikator dan komunikan. Penerima menginterpretasikan pesan yang diterima sebagaimana yang dimaksudkan oleh pengirim pesan.

Namun, salah satu faktor yang sering menjadi penghambat dalam komunikasi interpersonal adalah kurangnya keterampilan berkomunikasi yang dimiliki individu. Oleh karena itu, individu mengalami kesulitan dalam mengkomunikasikan perasaan dan pikiran kepada lawan komunikasi. Aneka masalah dalam komunikasi muncul bukan karena pikiran atau perasaan yang dialami, melainkan kegagalan seseorang dalam mengkomunikasikan pikiran dan perasaan secara efektif. Perasaan-perasaaan yang dialami disangkal, dialihkan, dan disembunyikan. Padahal pembukaan diri merupakan dasar bagi hubungan interpersonal yang sehat. Keterampilan komunikasi interpersonal berupa kemampuan mendeskripsikan perasaan sangat penting dalam menciptakan komunikasi yang efektif. Oleh sebab itu, dibutuhkan upaya yang dapat membantu siswa agar mampu mengomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain sehingga individu memiliki keterampilan dalam berkomunikasi.

Salah satu upaya diharapkan mampu meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa yakni dengan memberikan latihan asertif. Latihan asertif pada dasarnya merupakan suatu strategi terapi dalam pendekatan perilaku yang digunakan untuk mengembangkan perilaku asertif seseorang. Perilaku asertif merupakan perilaku antarperorangan (interpersonal) yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran dan perasaan. Latihan asertif dipilih karena didasarkan pada asumsi bahwa latihan asertif direkomendasikan untuk individu yang mengalami kecemasan interpersonal, tidak mampu menolak tindakan orang lain, dan memiliki kesulitan berkomunikasi dengan orang lain.

Latihan asertif ditetapkan pada keterampilan dan penggunaan keterampilan dalam bentuk tindakan bagi individu yang mengalami kesulitan berkomunikasi dengan orang lain. Selama proses latihan, siswa memiliki kesempatan untuk saling mengungkapkan atau menyampaikan sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan tanpa merasa takut orang lain akan tersinggung. Setiap siswa juga mendapat kesempatan untuk memberikan saran dan tanggapan. Latihan keterampilan asertif yang dilakukan berulang-ulang dan tugas rumah dengan melakukan praktik nyata latihan asertif akan melatih siswa untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa.

Pemberian latihan asertif diharapkan dapat membantu siswa menyadari bahwa menyatakan perasaan/pikiran dan menegaskan diri adalah tindakan yang benar dan layak untuk dilakukan dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal. Sehingga kurangnya keterampilan komunikasi siswa akibat dari kegagalan dalam mengkomunikasikan pikiran dan perasaan secara efektif dapat ditingkatkan melalui pemberian latihan asertif.

Sehubungan dengan uraian di atas, maka dapat digambarkan kerangka pikir sebagai berikut:

Latihan Asertif

1. Pembahasan Materi Perilaku Asertif
2. Latihan
3. Latihan mengemukakan pendapat
4. Latihan mengekspresikan perasaan positif maupun negatif
5. Praktik Nyata

Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa

1. Menunjukkan sikap saling memahami
2. Mengkomunikasikan perasaan secara jelas
3. Saling menerima dan saling memberi dukungan kepada orang lain
4. Mampu memecahkan konflik interpersonal

Gambar 2.1. Kerangka Pikir

1. **Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah: “latihan asertif dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Sungguminasa*”*.