

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan pembahasan masalah-masalah di atas, maka peneliti dapat menyimpulkan hal-hal sebagai berikut.

Teknik latihan asertif melalui bimbingan kelompok dapat digunakan untuk peningkatan komunikasi interpersonal konseli karena melalui teknik latihan asertif konseli dibantu agar mampu mengungkapkan atau mengekspresikan perasaan positif dan negatif secara jujur, terbuka, dan tegas kepada orang lain. Kemampuan yang dimiliki oleh konseli tersebut dapat membantu orang lain atau lawan bicaranya merasa nyaman dan aman.

Prosedur penggunaan latihan asertif melalui layanan bimbingan kelompok untuk peningkatan komunikasi interpersonal konseli dilaksanakan melalui empat tahap bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pegakhiran. Pada tahap kegiatan konselor menggunakan latihan asertif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal melalui langkah-langkah berikut: rasional strategi, identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan, membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target, bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih

baik, melaksanakan latihan dan praktik, mengulang latihan, tugas rumah dan tindak lanjut, serta terminasi.

Latihan asertif efektif meningkatkan komunikasi interpersonal konseli, hal ini terbukti melalui hasil penelitian oleh Al'Ain dan Mulyana (2013); Widayanti (2013); Akbar,dkk (2020); Sulistiyana (2016).

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran kepada:

1. Guru BK

Guru BK diharapkan untuk lebih meningkatkan keterampilannya dalam menggunakan teknik-teknik konseling, khususnya latihan asertif melalui bimbingan kelompok untuk membantu konseli yang komunikasi interpersonalnya bermasalah

2. Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan agar lebih memahami dan terampil menggunakan berbagai teknik konseling khususnya latihan asertif sehingga kelak dapat dimanfaatkan untuk membantu konseli yang bermasalah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Corey, Gerald. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* Penerjemah: E, Koeswara. Bandung: PT Refika Aditama.
- Nursalim, Mochamad. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademi Permata
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Rineka Cipta
- Prayitno. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno. 2004. *Pedoman Bimbingan Kelompok*. Padang: Universitas Padang Pres.
- Romlah, Tatiek. 2001. *Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Siyoto, Sandu. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi, D.K. 2008. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Zed, Mestika. 2004. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia

Jurnal dan skripsi

- Akbar, N.Y, dkk. 2019. *Keefektifan Teknik Latihan Asertif terhadap Komunikasi Interpersonal dan Konformitas Teman Sebaya Siswa. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, Vol.5 No.1*
- Astinah. 2012. *Asertif Training Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa SMKN X*. Skripsi.
- Al'Ain, M. O & Mulyiana, O.P. 2013. *Pelatihan Asertif untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal anggota Hima (Himpunan Mahasiswa) Prodi Psikologi Fip Unesa*. Jurnal Unesa. Vol. 2 No. 1

- Amin, D & Pratiwi, T. 2017. *Penerapan Teknik Latihan Asertif dengan Bermain Peran untuk Mengurangi Perilaku Konformitas pada Siswa Kelas VIII G di SMP Negeri 1 Panarukan Situbondo*. *Junal BK UNESA*. Vol. 7 No. 3 (23-31)
- Aziz, Rifki. 2015. *Efektivitas Pelatihan Asertivitas untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Korban Bullying*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Vol 3 No.2 (8-14)
- Hasanah, H. 2015. *Pengaruh Komunikasi Interpersonal dalam Menurunkan Problem Tekanan Emosi Berbasis Gender*. *Jurnal SAWWA Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang*. Vol. 11 No.1
- Firdausi, A. 2014. *Tingkat Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang Angkatan Tahun 2011, 2012, dan 2013*. Skripsi. Program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
- Muthohharoh. 2014. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Latihan Asertif untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa*. Skripsi. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta
- Noviyanti, E. 2016. *Hubungan Komunikasi Interpersonal terhadap Kinerja Karyawan*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta
- Rozaq, F. 2012. *Hubungan Komunikasi Interpersonal Antara Guru dan Siswa dengan Keaktifan Belajar Siswa Kelas Xi Program Keahlian Teknik Otomotif di SMK Muhammadiyah 4 Klaten Tengah Tahun Ajaran 2012/2013*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Teknik Otomotif Jurusan Pendidikan Teknik Otomotif Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta
- Santoso, M & Ramadini, P. 2019. *Assertiveness Training untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Narapidana Remaja*. *Jurnal prosiding penelitian dan pengabdian kepada masyarakat*. Vol 6 No 2 (169-182)
- Sulistiyna. 2016. *Upaya Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Menggunakan Latihan Asertif di SMP Negeri 1 Banjarbaru*. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*. Vol. 2 No. 1
- Supriyadi. 2016. *Community Of Practitioners: Solusi Alternatif Berbagai Pengetahuan antar Pustakawan*. *Jurnal Undip*. Vol. 2 No. 2 (83-93)

Widayanti, Rhina. 2013. *Penerapan Latihan Asertif untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi interpersonal Siswa Kelas XI IPS 2 SMA Negeri 1 Ngadirojo*. Jurnal Bk Unesa. Vol.3 No 1

Yahya. 2015. *Konsep Pendidikan Anak Usia Sekolah Dasar(6-12) Tahun Di Lingkungan Keluarga Menurut Pendidikan Islam*. Jurnal Islamik. Vol. 15 No. 2 (227-244).