

## JURNAL

### PELATIHAN ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL ANGGOTA HIMA (HIMPUNAN MAHASISWA) PRODI PSIKOLOGI FIP UNESA

Mitra Oktafisa Al'Ain

Prodi Psikologi, FIP, Unesa. [mitraoktafisa@yahoo.co.id](mailto:mitraoktafisa@yahoo.co.id)

Olievia Prabandini Mulyana

Prodi Psikologi, FIP, Unesa. [olimulya@gmail.com](mailto:olimulya@gmail.com)

#### Abstrak

Kemampuan komunikasi interpersonal dibutuhkan dalam suatu lingkup organisasi karena komunikasi interpersonal yang efektif dapat menambah produktivitas, baik sebagai individu maupun organisasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui komunikasi interpersonal pada anggota HIMA Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya setelah mendapatkan pelatihan asertif. Subjek penelitian adalah anggota HIMA Prodi Psikologi. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental yang dilakukan pada 20 pengurus HIMA Prodi Psikologi yang dibagi dalam dua kelompok, dengan pembagian sepuluh subjek sebagai kelompok eksperimen dan sepuluh subjek sebagai kelompok kontrol. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian yaitu *simple random sampling*. Rancangan eksperimen yang digunakan adalah *pretestposttest control group design*. Teknik pengumpulan data adalah dengan menggunakan skala komunikasi interpersonal. Instrumen skala komunikasi interpersonal disusun dalam bentuk skala *likert*. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah uji *mann whitney* untuk melihat perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan terlebih dahulu menghitung selisih/*gain score* pada masing-masing subjek penelitian. Hasil skor uji *mann whitney* menunjukkan nilai sebesar 17.000 dengan nilai asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05 yakni sebesar 0,011. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor komunikasi interpersonal kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah mendapat pelatihan asertif. Berdasarkan analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertif dapat meningkatkan komunikasi interpersonal anggota HIMA Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya.

**Kata Kunci:** Komunikasi interpersonal, pelatihan asertif, anggota HIMA Prodi Psikologi

#### Abstract

*Interpersonal communication needed in organization because an effective interpersonal communication can increase productivity, as an individual or organization. This study aims to determine the effect of assertive training to interpersonal communication among members of Students Association in Psychology Department FIP, Surabaya State University after getting assertive training. Subject were members of Students Association in Psychology Department. This study was experimental study to 20 college's student, divided into two groups that consist of 10 participants in each groups. Sampling technique using simple random sampling. The method of this research was pretest-posttest control group design. Data collected before and after assertive training using interpersonal communication. Data were analyzed using mann whitney test to see differences between experimental and control group, with early calculate in gain score for each subject. The result of Mann Whitney test shows that score is 17.000 with significance value of (asymp. Sig\_2-tailed) < 0,05 of this study is 0,011. It shows there are a significant differences interpersonal communication between experimental and control group after getting an assertive training. Depend on that analysis it can be concluded that assertive training can increasing interpersonal communication of members Students Association in Psychology Department, FIP Surabaya State University.*

**Keywords:** Assertive training, communication interpersonal, the member of HIMA Department of Psychology.

#### PENDAHULUAN

Komunikasi interpersonal tidak dapat dielakkan dalam setiap fungsi organisasi sehingga komunikasi interpersonal merupakan suatu hal yang penting bagi pencapaian keberhasilan organisasi

(Gibson dalam Mettasari, 2009). Tantangan besar dalam komunikasi organisasi adalah bagaimana menyampaikan informasi dan mengekspresikan pikiran serta perasaan keseluruhan bagian organisasi dan bagaimana mereka menerima informasi dari seluruh bagian organisasi. Bukan hanya sebagai tanggungjawab pimpinan dalam sebuah

organisasi untuk menyampaikan dan peduli atas tujuan-tujuan yang hendak dicapai oleh organisasi, namun secara keseluruhan berdasarkan fungsi dan peran organisasi maka dibutuhkan kemampuan komunikasi yang efektif bagi setiap anggota-anggotanya, mengingat organisasi merupakan wadah kegiatan yang langsung berhadapan dengan orang lain maka sebagian besar kegiatan melibatkan dan mengharuskan adanya komunikasi interpersonal.

Universitas Negeri Surabaya, menyebut organisasi kemahasiswaan dengan istilah Himpunan Mahasiswa (HIMA). HIMA merupakan organisasi intra kampus yang berfungsi sebagai pelaksana, penyalur aspirasi dan wadah kegiatan-kegiatan kemahasiswaan. Fungsi dan keberadaan para organisator sangat esensial dalam keberlangsungan kegiatan kemahasiswaan. Anggota-anggota organisasi dihadapkan pada forum-forum diskusi dan rapat antar divisi, bahkan jika terdapat kegiatan besar akan dibutuhkan kerjasama sponsor yang mengharuskan berhadapan dengan perusahaan/instansi untuk melakukan persuasi. Selain kemampuan komunikasi berdasarkan verbal dan nonverbal dibutuhkan sikap tanggap dan kepekaan terhadap orang lain. Diperkuat dengan pendapat Bovee dan Thill (Nasrullah dan Frieda, 2010) yang menyatakan bahwa kemampuan seseorang untuk berkomunikasi secara efektif dapat menambah produktivitasnya, baik sebagai individu maupun organisasi.

Keterampilan komunikasi interpersonal pada mahasiswa sebagai anggota HIMA dapat dilatih agar mereka lebih terampil dan matang dalam menyampaikan ide/ gagasan dan mengekspresikan diri dan perasaan tanpa ragu. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan melatih dan mengembangkan kemampuan berperilaku asertif (Townend, dalam Mettasari, 2009). Kahn (Nursalim, 2005) berpendapat bahwa perilaku asertif berkaitan dengan kompetensi interpersonal dan kemampuan untuk mengekspresikan hak/ kepentingan pribadi. Menurutnya orang yang bertindak dengan tidak asertif dapat menjadi pasif atau agresif jika menghadapi tantangan.

Komunikasi interpersonal dapat diwujudkan melalui berbagai upaya-upaya pelatihan. Berbagai laporan hasil penelitian dan studi kasus para ahli yang dilaporkan oleh Osipow, Wish, dan Tosi (Nursalim, 2005) menyatakan bahwa pelatihan asertif dengan variasi teknik yang berbeda terbukti dapat dengan efektif meningkatkan perilaku asertif subjek laki-laki maupun perempuan dengan variasi problem interpersonal yang berbeda.

Strategi yang dapat diberikan kepada anggota keorganisasian HIMA Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya periode keanggotaan 2013 sebagai subjek penelitian untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal adalah melalui pemberian pelatihan asertif. Keterampilan interpersonal dapat ditingkatkan melalui pelatihan

asertivitas (Walker dalam Uyun, 2004). Ciri-ciri individu bersikap asertif menurut Townen (Uyun, 2004) bahwa individu yang asertif memiliki ciri terbuka kepada orang lain meskipun berbeda pandangan, mampu mengekspresikan diri dengan jelas, serta mampu berkomunikasi secara efektif.

DeVito (2011) menjelaskan komunikasi interpersonal 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. Karakteristik-karakteristik efektivitas komunikasi interpersonal oleh DeVito (2011):

1. Kepercayaan Diri

Komunikator yang efektif memiliki kepercayaan diri sosial. Perasaan cemas tidak dengan mudah dilihat oleh orang lain..

2. Kebersatuan (*Immediacy*)

Kebersatuan mengacu pada penggabungan antara pembicara dan pendengar yaitu terciptanya rasa kebersamaan dan kesatuan.

3. Manajemen interaksi

Komunikator yang efektif mengendalikan interaksi untuk kepuasan kedua pihak.

4. Daya Ekspresi (*expressiveness*)

Daya ekspresi mengacu pada keterampilan mengomunikasikan keterlibatan tulus dalam interaksi antarpribadi.

5. Orientasi pada orang lain

Orientasi pada orang lain adalah lawan dari orientasi pada diri sendiri. Orientasi mengacu pada kemampuan menyesuaikan diri dengan lawan bicara selama perjumpaan antarpribadi.

Alberti dan Emmons (2001) menyatakan bahwa asertivitas adalah pernyataan diri yang positif, dengan tetap menghargai orang lain, sehingga akan meningkatkan kepuasan kehidupan pribadi serta kualitas hubungan dengan orang lain. Tujuan pelatihan asertif menurut Lazarus (Nursalim 2005) mengemukakan bahwa tujuan pelatihan asertif adalah untuk mengoreksi perilaku yang tidak layak dengan mengubah respon-respon emosional yang salah dan mengeliminasi pemikiran *irrational*. Sedangkan menurut Sunardi (2010) tujuan utama pelatihan asertif adalah untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi oleh seseorang akibat perlakuan yang dirasakan tidak adil oleh lingkungannya, meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri dan lingkungan, serta meningkatkan kehidupan pribadi dan sosial agar lebih efektif. Manfaat akan adanya pelatihan asertif adalah mengembangkan perilaku asertif. Manfaat asertif menurut Alberti dan Emmons (2001) sebagai berikut :

- a. Individu dapat mempertahankan haknya tanpa menyakiti dan merugikan orang lain
- b. dapat mendapatkan kebutuhannya dengan cara yang memuaskan dan melegakan hati semua orang, sehingga dengan demikian individu memperoleh kehormatan diri

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

- d. Individu yang mampu asertif dapat membangun hubungan interpersonal yang positif.

Aspek-aspek asertivitas menurut Alberti & Emmons (2002) antara lain:

- a. Bertindak sesuai dengan keinginannya sendiri.  
Meliputi kemampuan untuk membuat keputusan, mengambil inisiatif, percaya padayang dikemukakan sendiri, dapat menentukan suatu tujuan dan berusaha mencapainya, dan mampu berpartisipasi dalam pergaulan
- b. Mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman.  
Meliputi kemampuan untuk menyatakan rasa tidak setuju, rasa marah, menunjukkanafeksi dan persahabatan terhadap orang lain serta mengakui perasaan takut atau cemas, mengekspresikan persetujuan, menunjukkan dukungan, dan bersikap spontan.
- c. Mampu mempertahankan diri.  
Meliputi kemampuan untuk berkata “tidak” apabila diperlukan, mampu menanggapi kritik, celaan, dan kemarahan dari orang lain, secara terbuka serta mampumengekspresikan dan mempertahankan pendapat.
- d. Mampu menyatakan pendapat.  
Meliputi kemampuan menyatakan pendapat atau gagasan, mengadakan suatuperubahan, dan menanggapi pelanggaran terhadap dirinya dan orang lain.
- e. Tidak mengabaikan hak-hak orang lain.  
Meliputi kemampuan untuk menyatakankritik secara adil tanpa mengancam, memanipulasi, mengintimidasi, mengendalikan, dan melukai orang lain.

Bagaimana pelatihan asertif dapat dan akan dilakukan, tak ada prosedur standar. Sebagaimana dinyatakan oleh Reed, Porterfield dan Anderson (Nursalim, 2005), kontras dengan teknik-teknik modifikasi perilaku lain desentisasi sistematis, tak ada prosedur tunggal yang dapat diidentifikasi sebagai pelatihan asertif. Tetapi menurut mereka, prosedur pelatihan asertif dapat meliputi tiga bagian utama yaitu pembahasan materi (*didactic discussion*), latihan atau bermain peran (*behavior rehearsal/ role playing*) dan praktek nyata (*invivo practice*).

Beberapa ahli Tossi (Nursalim, 2005) mengemukakan beberapa prosedur dasar pelatihan asertif dapat dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- (1) Mengidentifikasi situasi/kondisi khusus,
- (2) Identifikasi respon tidak tepat,
- (3) Prediksi perilaku yang realistis,
- (4) Identifikasi perilaku yang lebih bisa memperbaiki situasi,
- (5) Mempraktekan/ menerapkan prediksi dan
- (6) Praktek nyata.

Prosedur umum pelatihan asertif menurut Sunardi (2010) tidak berbeda dengan prosedur menurut Tossi (Nursalim, 2005) yaitu:

- (1) Identifikasi masalah
- (2) Pilih salah satu situasi yang akan diatasi
- (3) Analisis situasi
- (4) Menetapkan alternatif penyelesaian masalah
- (5) Mencobakan alternatif yang dipilih.
- (6) Melatihkan

## METODE

### Rancangan penelitian dan Jenis Penelitian

Rancangan yang dipandang tepat pada penelitian ini adalah pendekatan *true experimental design* dengan *pretest-posttest control group design*.

Tabel 1.1 rancangan Penelitian

Teknik	Kelompok	Pretest	Treatment	Posttest
Random	Eksperimen	P1	T	P2
Random	Kontrol	P3		P4

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian pada penelitian ini adalah anggota HIMA Prodi Psikologi FIP Universitas Negeri Surabaya. Pada penelitian ini menggunakan penelitian sampel. Pengambilan sampel dengan cara *simple random sampling*. Subjek dipilih sebanyak 20 orang. Dibagi menjadi dua kelompok. Pada masing-masing kelompok terdiri dari 10 peserta pelatihan. Sebanyak 9 subjek penelitian pada kelompok eksperimen tergolong dalam komunikasi interpersonal sedang (terletak diantara 77,5-108,5), dan 1 skor dengan kategori tinggi yaitu sebesar 109. Sedangkan pada kelompok kontrol 8 skor dengan kategori komunikasi interpersonal sedang dan 2 subjek penelitian tergolong komunikasi interpersonal tinggi sebesar 114 dan 116. Terdapat kategori komunikasi interpersonal tinggi dalam pemilihan subjek penelitian disebabkan keterbatasan jumlah subjek penelitian dengan kategori rendah dan sedang sehingga memilih kategori tinggi.

### Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala komunikasi interpersonal. Cara menjawabnya dengan menggunakan empat alternatif jawaban yaitu “Sangat Tidak Sesuai”, “Tidak Sesuai”, “Sesuai” dan “Sangat Sesuai”. pemberian skor bergerak dari 4 (SS) sampai dengan 1 (STS) untuk aitem favorabel, sedangkan pemberian skor bergerak dari 1 (SS) sampai dengan 4 (STS) untuk aitem unfavorabel. Skala ini dibuat oleh peneliti dengan studi literatur berdasarkan teori Devito (2011). Instrumen skala komunikasi interpersonal



disusun dalam bentuk skala *likert* berisi indikator-indikator komunikasi interpersonal dari Devito (2011).

Skor *pretest* yang telah dianalisis maka dapat ditentukan kategorisasi. Perhitungan kategorisasi dengan mengetahui rentang minimum-maksimumnya yaitu  $31 \times 1 = 31$  sampai dengan  $31 \times 4 = 124$ , luas sebaran adalah  $124 - 31 = 93$ . Satuan standar deviasi bernilai  $= 93/6 = 15,5$ ; dengan mean teoritisnya  $= 31 \times 3 = 93$  dengan rumus kategorisasi menurut Azwar (2011) sebagai berikut:

Tabel 1.2 Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Devian Standart
Rendah	$X < (\mu - 1,0\sigma)$
Sedang	$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$
Tinggi	$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$

Dengan rumus tersebut maka menghasilkan perhitungan sebagai berikut:

Tabel 1.3 Hasil Kategorisasi

Kategorisasi	Devian Standart
Rendah	$X \leq 77,5$
Sedang	$77,5 < X \leq 108,5$
Tinggi	$108,5 \leq X$

Setelah diketahui skor *pretest* subjek penelitian, selanjutnya adalah membagi subjek penelitian kedalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan kategorisasi.

#### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik nonparametrik dengan Uji *Mann Whitney*. Perhitungan data seluruh pengujian dilakukan dengan program SPSS 16.0 for windows. Uji *mann whitney* digunakan untuk menguji dua sampel data yang tidak saling berhubungan. Bertujuan untuk membedakan hasil data dua kelompok dengan menggunakan rata-rata variabel dan jumlah data sampel penelitian yang sangat sedikit (kurang dari 30). Jumlah subjek penelitian sebanyak 20 orang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu sepuluh orang pada kelompok eksperimen dan sepuluh orang pada kelompok kontrol. Skor yang dijadikan perhitungan adalah *gain score*, yaitu selisih antara skor *pretest* dan *posttest*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Pretest		Posttest	
Kelompok Eksprimen	Kelompok Kontrol	Kelompok Kontrol	Kelompok Eksperimen
90	92	90	92
96	109	93	109
99	101	98	101
108	114	107	114
99	106	193	106
109	116	109	116
103	101	103	101
92	88	90	88

88	94	84	94
106	108	99	108
Rata-rata = 99	Rata-rata = 97,6	Rata-rata = 96,6	Rata-rata = 103,7

Perolehan penghitungan *gain score* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat ditunjukkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1.4 Perolehan Skor *Pretest-Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol dengan Penghitungan *Gain Score*

No.	K. Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	<i>Pretest t</i>	<i>Posttest t</i>	<i>Gain score</i>	<i>Pretest t</i>	<i>posttest t</i>	<i>Gain score</i>
1.	90	92	2	90	90	0
2.	96	109	13	93	93	0
3.	99	101	2	98	98	0
4.	108	114	8	108	107	-1
5.	99	106	7	93	93	0
6.	109	116	7	109	105	-4
7.	103	101	-2	103	103	0
8.	92	88	-4	90	90	0
9.	88	94	6	84	80	-4
10	106	108	2	99	99	0
Mean	99	103,7	4,1	97,6	96,6	-9

*Gain score* diperoleh dari perhitungan selisih antara *pretest* dan *posttest* masing-masing kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan data hasil *gain score* dapat dilakukan dengan uji *mann whitney* dengan rangkuman sebagai berikut:

Tabel 4.4 Ringkasan *Mann Whitney*

	Gain score
Mann Whitney	17.000
Asymp.Sig. (2-tailed Sig.)	0,011

Didapat dari hasil analisis statistik uji *mann whitney*, menunjukkan *gain score* sebesar 17.000, nilai Asymp. Sig. (2-tailed)  $< 0,05$  yakni sebesar 0,011. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah mendapat pelatihan asertif. Terdapat peningkatan komunikasi interpersonal setelah mendapatkan pelatihan asertif pada kelompok eksperimen. Sehingga dapat disimpulkan pelatihan asertif dapat meningkatkan komunikasi interpersonal pengurus HIMA Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya.

#### Pembahasan

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah pelatihan asertif dapat meningkatkan komunikasi interpersonal pengurus HIMA Prodi Psikologi FIP Universitas Negeri Surabaya. Analisis yang dapat digunakan untuk menguji hipotesis adalah dengan menguji perbedaan skor *pretest* dan *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis

data statistik menggunakan *ujimann whitney*, dengan terlebih dahulu menghitung selisih/*gain score* pada masing-masing subjek penelitian. Hasil menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05 yakni sebesar 0,011. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah mendapat pelatihan asertif. Terdapat peningkatan komunikasi interpersonal setelah mendapatkan pelatihan asertif pada kelompok eksperimen. Sehingga dapat disimpulkan pelatihan asertif dapat meningkatkan komunikasi interpersonal bagi HIMA Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya.

Komunikasi interpersonal merupakan faktor penting yang harus dikuasai bagi HIMA Prodi Psikologi. Bovee dan Thill (Nasrullah dan Frieda, 2010) menyatakan bahwa kemampuan seseorang untuk berkomunikasi secara efektif dapat menambah produktivitasnya, baik sebagai individu maupun organisasi. Komunikasi interpersonal menurut Ramadhani (Miasari, 2012) terwujud melalui kemampuan untuk berkembang secara optimal, baik secara fisik maupun psikis, melalui komunikasi yang empati, responsif, mengandung pesan positif, terbuka dan terpercaya, mendengarkan secara aktif, mendorong optimisme yang proporsional dan tidak menghakimi. Menurut Lange dan Jakubowski (Miasari, 2012) asertif berkaitan dengan tingkah laku dalam hubungan interpersonal yang ditandai dengan kemampuan seseorang mengekspresikan pikiran, perasaan, dan keyakinan yang diungkapkan secara langsung, jujur, tepat, dan tidak melanggar hak asasi orang lain. Sehingga untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal dapat dilakukan dengan pelatihan-pelatihan, salah satunya adalah pelatihan asertif.

Goldstein (Sunardi, 2010) menyatakan latihan asertif merupakan rangkuman yang sistematis dari ketrampilan, peraturan, konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan dengan teras terang pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya. Penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian oleh Nursalim dan Trisnaningtyas (2010) bahwa penerapan latihan asertif dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa.

Pada kelompok eksperimen menunjukkan perbedaan skor *pretest* dan *posttest* disebabkan karena masing-masing subjek penelitian mengikuti segala proses pelatihan yang terdiri dari 6 tahap, yaitu : (1) mengidentifikasi situasi/ kondisi khusus, (2) identifikasi respon tidak tepat, (3) prediksi perilaku yang realistis, (4) Identifikasi perilaku yang lebih bisa memperbaiki situasi, (5) mempraktekkan/menerapkan prediksi dan (6) praktek nyata. Tahapan-tahapan tersebut adalah tahapan dimana ahli-ahli seperti Lazarus, Wolpe dan Eisler menggabungkan beberapa pendekatan behaviour (*modeling, systematic desensitization, role playing*) dan pendekatan kognitif baik secara individual maupun kelompok (Nursalim, 2005).

Berdasarkan pada prosedur pelatihan asertif, peserta pelatihan telah mampu menunjukkan perilaku

asertif terwujud dalam diskusi keberanian peserta pelatihan untuk mengutarakan pikiran, mempertahankan hak dan menunjukkan empati kepada peserta pelatihan yang lain.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pelatihan asertif dalam meningkatkan komunikasi interpersonal anggota HIMA Prodi Psikologi. Hasil analisis statistik uji *mann whitney* untuk data penelitian yang dilakukan kepada anggota HIMA Prodi Psikologi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor komunikasi interpersonal kelompok yang mendapat pelatihan asertif dengan kelompok yang tidak mendapat pelatihan asertif. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertif dapat digunakan untuk meningkatkan komunikasi interpersonal pengurus HIMA Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya.

Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “pelatihan asertif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal pengurus HIMA Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya” telah terbukti.

### Saran

Saran-saran yang bisa diberikan dalam penelitian ini adalah:

#### a. Bagi pihak HIMA Prodi Psikologi

##### 1) Subjek penelitian

Diharapkan bagi pengurus HIMA Prodi Psikologi yang telah mengikuti pelatihan asertif dapat memanfaatkan ilmu yang telah didapat dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

##### 2) Bagi Organisasi HIMA Prodi Psikologi

Bagi organisasi HIMA Prodi Psikologi diharapkan program pelatihan asertif ini bermanfaat dan dapat membantu dalam kegiatan keorganisasian kampus agar dapat meningkatkan produktivitas HIMA Prodi Psikologi dan meningkatkan kualitas mahasiswa Psikologi FIP Unesa.

#### b. Bagi pelatih

Pelatih mampu menyelipkan contoh-contoh dalam kehidupan sehari-hari sehingga mudah dipahami oleh peserta pelatihan. Disarankan bagi pelatih agar mengasah dan meningkatkan keterampilan sebagai pelatih, terutama pelatih asertif.

#### c. Bagi peneliti selanjutnya

1) Disarankan agar peneliti selanjutnya dalam penelitian eksperimen menentukan jumlah subjek yang lebih besar, agar dapat dilakukan pemilihan/seleksi subjek penelitian sesuai dengan harapan peneliti.

2) Diharapkan pada penelitian selanjutnya menambahkan variabel lain sebagai variabel kontrol dalam penelitian, misal faktor jenis kelamin, pola asuh dsb.

## Daftar Pustaka

- Alberti, R. dan Emmons, M. (2002). *Your Perfect Right*. Alih Bahasa: Budi Thjahya, G. U. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Azwar, S. (2011). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- DeVito, J. (2011). *Komunikasi Antarmanusia Edisi Kelima*. Jakarta: Karisma Publishing group
- Hardjana, A.M. (2003). *Komunikasi Intrapersonal dan Interpersonal*. Yogyakarta. Penerbit Kanisius.
- Ikhsanudin, M. A. (2012). *Pengaruh Komunikasi Interpersonal dan Lingkungan Keluarga terhadap Intensi Berwirausaha Siswa SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta*. *Jurnal Psikologi*. Diakses dari [http://eprints.uny.ac.id/.../..kmunikasi inter, keluarga dan wirausaha pada tanggal 20 Februari 2013](http://eprints.uny.ac.id/.../..kmunikasi%20inter,%20keluarga%20dan%20wirausaha%20pada%20tanggal%2020%20Februari%202013).
- Ismi, M. H. dan Nida, U. H. (2010).Efektivitas Pelatihan Keterampilan Sosial pada Remaja dengan Gangguan Kecemasan Sosial.*Jurnal Psikologi.Pshyco Idea*, 01, 1693- 1076.
- Jogiyanto.(2008). *Metodologi Penelitian Sistem Informasi*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Latipun.(2010). *Psikologi Eksperimen Edisi Kedua*. Malang: UMM Press.
- Mettasari, S. (2009).Efektivitas Pelatihan Asertif untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal.*Jurnal Psikologi*.diakses dari [http://etd.ugm.ac.id/index.php?mod=download&sub ...act..pada 19 Februari 2013](http://etd.ugm.ac.id/index.php?mod=download&sub...act..pada%2019%20Februari%202013)
- Miasari, A. (2012). *Hubungan antara Komunikasi Positif dalam Keluarga dengan Asertivitas pada Siswa SMP Negeri 2 Depok Yogyakarta*.*Jurnal psikologi*.diakses dari <http://dppm.uui.ac.id/datainformasi/uploads/f020105.pdf>. pada 5 Juli 2013.
- Nasrullah, M., dan Frieda.(2010). Faktor-Faktor Komunikasi Interpersonal Pengusaha Tani Sukses.*Jurnal Psikologi*.diakses dari (<http://eprints.undip.ac.id/24779/1/Jurnal.pdf>, pada 20 Februari 2013
- Nursalim, M. (2005).*Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nursalim dan Trisnaningtyas.(2010). Penerapan Latihan Asertif untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa.*Jurnal Psikologi*.diakses dari [http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/bank/jurnal/2.\\_Artikel\\_Esti\\_dan\\_Nursalim.pdf](http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/bank/jurnal/2._Artikel_Esti_dan_Nursalim.pdf), pada 19 Februari 2013
- Rahayu, I T., dan Tristiadi A. A. (2004).*Observasi & Wawancara*. Malang: Bayumedia Publishing.
- Rakhmat, J. (2007). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rosmawaty.(2011). *Mengenal Ilmu Komunikasi*. Jakarta: Widya Padjadjaran.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sunardi.(2010). Latihan Asertif.*Jurnal Psikologi*.diakses dari [http://file.upi.edu/.../LATIHAN\\_ASERTIF.pdf](http://file.upi.edu/.../LATIHAN_ASERTIF.pdf) pada 4 Juli 2013
- Titanida, A. (2008). Hubungan Antara Pola Asuh Demokratis Orangtua dengan Tingkat Asertivitas Remaja.*Jurnal Psikologi*. diakses dari <http://psychology.uui.ac.id/images/stories/.../naskah-publikasi-02320080.pdf> pada 4 Juli 2013
- Uyun, Q. (2004). Pelatihan Asertif untuk Meningkatkan Ketahanan Isteri. *Jurnal Psikologi*.Diakses dari [http://etd.ugm.ac.id/index.php?mod=download&sub ...act.., pada 19 Februari 2013](http://etd.ugm.ac.id/index.php?mod=download&sub...act..,pada%2019%20Februari%202013)
- Wibowo, E.A. (2012). *Aplikasi Praktis SPSS dalam Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media.