

# PENERAPAN KONSELING KELOMPOK REALITA UNTUK MENANGANI KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA

ANINDYA PRAMITHASARI

Prof. Dr. Muhari

Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

anidya.p@gmail.com

## Abstrak

*Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji penerapan strategi pemodelan kognitif untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa kelas VIIB SMP Negeri 2 Punggging. Penelitian ini termasuk jenis pretest-posttest one group design. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah angket. Subyek dalam penelitian ini adalah delapan siswa kelas VII B yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal terendah. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan menggunakan uji tanda. Dari hasil analisis data diperoleh  $p = 0,004$  dengan taraf kesalahan  $\alpha = 0,05$  maka  $p < \alpha$  dari hasil analisis tersebut dapat dilihat adanya pengurangan skor setelah diberi perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa strategi pemodelan kognitif efektif untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal*

**Kata kunci :** *Konseling kelompok strategi pemodelan kognitif dan kemampuan komunikasi interpersonal*

## Abstract

*The purpose of this research is to applying counselling strategy of cognitive modelling to interpersonal communication ability on VII-B class at Punggging 2 State Junior High School. This research is a pre experiment with pretest posttest one group design. This research uses questionnaire to collect the data subject in this research is ten student's of VIIA which have lowest interpersonal communication ability. In analyzing the data, the examiner used non-parametric statistic with signal test. From a data analysis  $p = 0,004$  and  $\alpha = 0,05$  and the result shows that  $p < \alpha$ . whitin this condition  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, it means that applying counselling strategy of cognitive modelling could improve interpersonal commucation skill. It's means that this counselling strategy of cognitive modelling can be use to help the students improve their interpersonal communication skill*

**Key word** : *Group Counselling Strategy of cognitive modelling and interpersonal communication ability*

## PENDAHULUAN

Hubungan sosial manusia erat kaitannya dengan komunikasi antar manusia. Manusia berkomunikasi karena memerlukan orang lain untuk mengkomunikasikan suatu isi pesan, berbagi mengenai suatu masalah yang ia alami atau isu yang ada dimasyarakat, selain itu melalui komunikasi mampu menciptakan hubungan baru.

Masalah dalam komunikasi interpersonal sering dialami oleh siswa, terutama siswa SMP dan SMA. Hal ini disebabkan masa remaja usia sekolah antara SMP dan SMA merupakan masa transisi untuk menjadi dewasa, dalam masa transisi ini siswa remaja ini mengalami banyak perubahan dengan peran sosialnya dan kehidupan interpersonalnya.

Banyak masalah yang dialami para remaja, sehingga akan memunculkan sikap yang tidak diinginkan.

Menurut Liliweri (1997) :

”manusia merupakan makhluk sosial, karena itu kehidupan manusia selalu ditandai dengan pergaulan antar manusia, misalnya pergaulan dalam keluarga, lingkungan tetangga sekolah, tempat kerja, organisasi sosial, dan lain-lain”.

Dalam berkomunikasi tak lepas dari adanya hambatan-hambatan dalam hubungan antar pribadi, salah satu hambatan dalam komunikasi interpersonal adalah tidak mampu membina hubungan yang baik dengan orang lain. Padahal bentuk komunikasi yang menunjang hubungan sosial manusia melibatkan dua unsur pribadi secara penuh dimana keterbukaan dan kejujuran sangat dibutuhkan.

Menurut guru BK dan berdasar laporan buku daftar konseling yang dimiliki guru BK selama 2 bulan terdapat 11 siswa yang mengalami masalah dalam komunikasi interpersonal pada hubungan sosialnya di sekolah. Dari hasil wawancara dengan guru BK di sekolah, guru BK banyak menemukan perilaku siswa pada saat mengikuti pelajaran atau bergaul dengan teman sebaya masih merasa minder, malu untuk mengungkapkan pendapat dan mengutarakan perasaannya.

Hal tersebut juga didukung dari hasil observasi yang dilakukan di sekolah. Dari hasil observasi yang dilakukan ditemukan sekitar 20% siswa yang mengikuti pelajaran cenderung pasif sehingga tidak jarang hal itu membuat guru bidang

study merasa bingung apakah siswa mengerti tentang penjelasan dari guru bidang study. Selain itu pada saat jam istirahat banyak siswa yang mengeluh kurang bisa mengutarakan pikiran dan perasaan pada saat bergaul dengan teman mereka. Dari hasil tersebut dapat diindikasikan bahwa siswa tersebut memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah.

Di sekolah ada suatu layanan yang diberikan untuk membantu menangani siswa yang memiliki masalah baik dengan teman atau dengan keluarga dan salah satu layanan tersebut adalah bimbingan dan konseling.

Bimbingan dan konseling di sekolah merupakan fasilitas yang diberikan melalui konselor sekolah dalam rangka membantu siswa dalam proses mengembangkan dirinya. Bimbingan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun secara kelompok agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar dan bimbingan karir melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma yang berlaku.

Dalam bimbingan dan konseling terdapat banyak latihan yang dapat digunakan untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal, salah satu latihan yang dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal itu adalah menggunakan strategi pemodelan kognitif. Prosedur

ini membantu klien untuk mengembangkan kontrol diri dan menunjukkan kepada seseorang apa yang harus dilakukan pada diri sendiri pada saat melakukan tugas yaitu dengan cara pemodelan pikiran atau penilaian dirinya sendiri sehingga individu dapat berfikir dan berfikir apa yang akan dia lakukan jika dihadapkan pada suatu situasi. (Cormier dan Cormier:1985).

Berdasarkan uraian di atas timbul gagasan untuk mengadakan penelitian tentang meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal dengan menggunakan penerapan strategi pemodelan kognitif.

### **RINGKASAN TEORITIK**

#### **1. Pengertian Komunikasi Interpersonal**

Menurut Effendi (1986b) yang dikutip oleh Liliwari (1997:12) komunikasi interpersonal (Komunikasi Antar Pribadi) pada hakikatnya adalah komunikasi antara seorang komunikasi dan seorang komunikator. Sementara itu Barnlund (1986) dalam Alo Liliwari (1997:12) mengemukakan komunikasi interpersonal selalu dihubungkan dengan pertemuan antar dua, tiga atau mungkin empat orang yang terjadi secara spontan dan tidak terstruktur.

Dari kedua kesimpulan di atas dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi atau dilakukan oleh dua orang atau lebih, dimana dalam komunikasi tersebut terdapat komunikan dan

komunikator serta komunikasi tersebut terjadi secara spontan dan tidak terstruktur.

#### **2. Pengertian Kemampuan**

Badudu (2002) menyatakan

Kemampuan adalah

(1) kapasitas, (2) kekuatan individu untuk melakukan sesuatu.

Jika dilihat dari pengertian komunikasi interpersonal dapat disimpulkan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal adalah kapasitas berfikir individu dalam mengadakan hubungan dengan orang lain yang berlangsung antar pribadi yang satu dengan yang lain yang disebut sebagai komunikan dan komunikator serta melibatkan dua unsur pribadi yang utuh dalam menghayati keadaan masalah dan hubungannya

#### **3. Ciri-Ciri komunikasi interpersonal**

Menurut Liliwari (1997:13), Ciri-ciri komunikasi interpersonal adalah

- a. Spontanitas, terjadi sambil lalu dengan media utama adalah tatap muka.
- b. Tidak mempunyai tujuan yang ditetapkan terlebih dahulu.
- c. Terjadi secara kebetulan diantara peserta yang identitasnya kurang jelas.

- d. Mengakibatkan dampak yang disengaja dan tidak disengaja.
- e. Kerap kali berbalas-balasan
- f. Mempersyaratkan hubungan paling sedikit dua orang dengan hubungan yang bebas dan bervariasi.
- g. Arus membuahkan hasil.
- h. Menggunakan lambang-lambang yang bermakna.

Menurut Evert M. Rogers dalam Muhari

(1998), yaitu:

- a. Arus pesan yang cenderung dua arah
- b. Konteks komunikasinya dua arah.
- c. Tingkat umpan balik yang terjadi tinggi
- d. Kemampuan mengatasi tingkat selektifitas yang tinggi.
- e. Kecepatan jangkauan terhadap audience yang besar relatif lambat.
- f. Efek yang mungkin terjadi adalah perubahan sikap.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri komunikasi interpersonal adalah:

- Terjadi secara spontan
- Arus pesan dan konteks komunikasi dua arah
- Tujuan tidak ditentukan sebelumnya
- Kadang berbalas-balasan
- Efek yang mungkin terjadi adalah perubahan sikap.

4. Ciri – Ciri anak yang memiliki kemampuan komunikasi yang baik Menurut Syamsu Yusuf (2007:235), ciri anak yang memiliki kemampuan komunikasi dengan baik adalah sebagai

berikut :

- a. Memiliki hubungan emosional yang erat dengan orang tuanya, serta memiliki ikatan dengan orang – orang yang berada di lingkungannya.
- b. Mampu memelihara hubungan sosial yang telah dibinanya.

- c. Memahami berbagai cara yang dapat digunakan dalam menjalin hubungan dengan orang lain.
  - d. Mampu menerima perasaan, pemikiran, motivasi, perilaku dan cara hidup orang lain.
  - e. Berpartisipasi dengan usaha – usaha kolaborasi dan memikul berbagai peran pemimpin yang baik.
  - f. Mampu mempengaruhi pendapat dan aktifitas kelompok.
  - g. Mampu berkomunikasi dengan baik secara verbal atau nonverbal.
  - h. Mampu beradaptasi dengan berbagai lingkungan serta menerima umpan balik terhadapnya.
  - i. Mampu mempersepsikan berbagai perspektif masalah politik dan sosial.
  - j. Mampu mengembangkan kemampuan yang berkaitan dengan kepentingan umum.
  - k. Mampu mengekspresikan minat dengan berkarier sebagai pengajar, pekerja sosial, konselor, pengusaha ataupun politikus.
  - l. Mampu mengembangkan proses dan model sosial yang baru.
5. Hal-hal yang perlu dilakukan ketika berkomunikasi
- a. Menyampaikan Pesan
- Pendapat Schramm, Erfendy (1986a) yang dikutip oleh Liliweri (1997:20) :
- Pesan yang memenuhi syarat adalah pesan yang dirancang dan disampaikan sedemikian rupa sehingga menarik perhatian komunikan, pesan yang menggunakan lambang-lambang, lambang itu berkaitan dengan pengalaman yang sama antar komunikan dan komunikator, pesan yang membangkitkan kebutuhan pribadi komunikan, serta menyarankan cara-cara

untuk memperoleh kebutuhan tersebut, pesan yang menyarankan langkah-langkah yang disesuaikan dengan situasi kelompok komunikan.

oleh karena itu memaknakan pesan harus bermakna jelas.

### 7.Faktor yang mempengaruhi kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah :

Reardon (1987) yang dikutip oleh Liliweri (1997:22) mengemukakan untuk menyusun pesan perlu diperhatikan tiga factor yaitu memperhatikan tata bahasa, mengetahui dan mengenal komunikan, mengetahui situasi dan konteks.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah, menurut Jalaludin (2005 : 104 ) adalah sebagai berikut :

- b. Memberi makna dan memahami informasi

Suatu informasi akan lebih berarti dapat menambah pengetahuan, pandangan, mengubah perasaan dan tindakan orang lain.

- c. Memaknakan pesan secara tepat

Salah menafsirkan pesan merupakan hambatan dalam proses komunikasi interpersonal,

- a. Kurang percaya diri.

Adalah keinginan untuk menutup diri, selain konsep diri yang negatif,

timbul dari kepercayaan kemampuan pada kemampuan

sendiri.Orang yang kurang percaya

diri sedapat mungkin menghindari

situasi komunikasi, ia takut orang lain mengejek atau menyalahkannya.

Dalam situasi ia lebih banyak diam,

menarik diri dalam pergaulan,

berusaha sekecil mungkin

berkomunikasi dan hanya akan

berbicara apabila terdesak.

b. Peka terhadap kritik.

Orang ini sangat tidak tahan terdapat kritik yang diterimanya dan mudah marah, dalam komunikasi orang seperti ini cenderung menghindari dialog terbuka dan bersikeras mempertahankan pendapat dengan berbagai logika yang keliru.

c. Responsif terhadap pujian

Senang terhadap pujian, selalu mengeluh, mencela dan meremehkan siapa dan apapun.

d. Bersikap hiperkritis.

Tidak pandai dan sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada kelebihan orang lain.

e. Cenderung tidak di senangi orang

lain. Ia merasa tidak diperhatikan, tidak ada kehangatan dan keakraban, menganggap dirinya sebagai Korban dan memandang orang lain sebagai musuh.

f. Berpikir pesimis.

Enggan bersaing dengan orang lain dan menganggap dirinya tidak berdaya.

g. Takut untuk melakukan komunikasi.

Menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin untuk berkomunikasi, berbicara apabila terdesak.

8. Sifat-Sifat Komunikasi Interpersonal

Liliweri (1997:27-40), merangkum beberapa pendapat para ahli tentang sifat-sifat komunikasi interpersonal antara lain:

a. Komunikasi interpersonal

melibatkan pesan verbal dan nonverbal

b. Komunikasi interpersonal

melibatkan perilaku spontan, *scripted*, dan *contrived*

c. Komunikasi interpersonal

menghasilkan umpan balik, interaksi dan koherensi

d. Komunikasi interpersonal merupakan salah satu proses yang dinamis

e.Komunikasi interpersonal biasanya diatur dengan tatanan intrinsik dan ekstrinsik

f.Komunikasi interpersonal merujuk pada tindakan

g.Komunikasi interpersonal merupakan tindakan persuasi antar manusia.

masih muda. Menurut Kendall & Brasswell dalam Cormier (1985 : 380) strategi pemodelan kognitif dirancang untuk membantu guru dalam menangani siswa-siswanya, terutama anak-anak yang bermasalah antara usia 8-12 tahun.

## 2. Tujuan

Setiap proses latihan atau proses belajar pasti ada tujuan yang diinginkan. Sesuai dengan pengertian strategi pemodelan kognitif yang sudah dijelaskan di muka, maka pada dasarnya latihan pemodelan kognitif bertujuan untuk membantu mengoptimalkan kemampuan siswa ketika melakukan sesuatu atau saat menghadapi tugas. Dalam latihan pemodelan kognitif ditunjukkan sebagai “usaha model untuk menegaskan kepada pengamat atau konseli tentang proses dimana dia memperoleh respon terbuka yang telah dia buat”.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Meichenbaum & Goodman yang dikutip oleh Cormier (1985 : 379), “salah satu tujuan dari penggunaan dari strategi pemodelan kognitif ialah untuk mengembangkan kontrol diri pada anak-anak remaja, terutama anak-anak impulsif”. Dengan latihan pemodelan kognitif anak-anak dapat melihat seorang model yang telah diatur perkataan dan tingkah lakunya yang dapat membantu mereka dalam melaksanakan sebuah tugas.

## 3. Langkah-Langkah

### Strategi Pemodelan Kognitif

#### 1. Pengertian strategi pemodelan kognitif

Cognitif modeling is a procedur in which counselors show people what to say to themselves while performing a task (1985 : 379). Menurut Cormier dan Cormier , strategi pemodelan kognitif adalah suatu prosedur dimana seorang konselor menunjukkan kepada seseorang tentang apa yang harus dilakukan pada diri sendiri pada saat melakukan sebuah tugas. Menurut Kazdin & Mascitelli dalam Cormier (1985 : 379) strategi pemodelan kognitif ini penggunaannya hendaknya dikombinasikan dengan latihan dan tugas rumah, hal ini akan sangat efektif untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan asertifnya.

Sedangkan menurut Michenbaum & Goodman (dalam Cormier, 1985:379) strategi pemodelan kognitif adalah strategi yang digunakan untuk mengembangkan kontrol diri (self control) pada anak-anak yang usianya

Menurut Meichenbaum & Goodman, dkk. (Cormier ; 1985 : 379), dalam melaksanakan strategi pemodelan kognitif ini ada beberapa langkah yang harus dilaksanakan oleh konselor, yaitu:

- a. Konselor bertindak sebagai model (bisa menggunakan model simbolik) dan langkah pertama melaksanakan tugas sambil berbicara pada diri sendiri secara keras/lantang.
- b. Konseli melaksanakan tugas yang sama (seperti yang diharapkan oleh konselor) sambil konselor memberikan perintah secara keras dan lantang.
- c. Konseli diperintahkan untuk melaksanakan tugas yang sama kembali sambil menginstruksikan diri sendiri dengan keras dan lantang.
- d. Konseli membisikkan perintah-perintah tersebut pada diri sendiri sambil melaksanakan tugasnya.
- e. Akhirnya konseli melaksanakan tugasnya sambil memerintahkan diri secara tersembunyi (covertly / dalam hati)

Perlu diketahui bahwa strategi pemodelan kognitif ini tergambar dalam langkah 1, sedangkan langkah 2 sampai 5 merupakan latihan untuk konseli pada self-verbalization (bisik diri) sambil melaksanakan

tugasnya/tingkah lakunya, pernyataan-pernyataan konseli ini diucapkan berangsur-angsur secara terbuka atau jelas sampai secara tertutup (dalam hati)

Menurut Meichenbaum & Goodman, dkk. (Cormier ; 1985 : 379-380) pemodelan kognitif dan self-instructional ini harus diimplementasikan dengan tujuh langkah sebagai berikut :

a. Rasionalisasi

Sebelum menerapkan sesuatu strategi kepada konseli, konselor hendaknya menjelaskan rasional strategi tersebut kepada konseli. Suatu rasional yang baik dari strategi, terdiri dari alasan dari prosedur tersebut dan suatu tinjauan singkat (overview) dari komponen-komponennya. Setelah memberikan rasional, konselor hendaknya mengetahui sejauh mana kemauan konseli untuk mencobanya. Seperti kita ketahui, konseli hendaknya jangan dipaksa untuk menggunakan suatu strategi.

Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan klien bahwa pernyataan diri dapat mempengaruhi perilaku. Suatu rasional dapat berisikan penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif.

b. Model dari tugas dan Self-guidance

Pertama konselor memerintahkan konseli untuk mendengarkan apa yang dikatakan oleh konselor kepada dirinya pada saat melaksanakan tugas, kemudian pada saat melaksanakan tugas konselor berbicara secara keras dan lantang.

c. Overt External Guidance

Setelah konselor memperagakan verbalisasinya, konseli diminta untuk melakukan tugas seperti apa yang dilakukan konselor, pada saat itu konselor sambil melatih konseli. Pada saat melatih ini konselor menggunakan kata "kamu" sebagai pengganti "saya", (contoh : "Apa yang kamu....., kamu harus hati-hati").

Pada saat konseli berlatih ada pihak ketiga yang dapat mengganggu konseli terganggu, maka konselor berkata "orang-orang itu mungkin dapat mengganggu kamu, jangan hiraukan dan tetap pusatkan perhatianmu pada apa yang harus kamu kerjakan sekarang.

d. Overt self-Guidance

Konselar selanjutnya memerintahkan konseli untuk melaksanakan tugas sambil membimbing diri sendiri dengan suara yang keras. Tujuan dari langkah ini adalah untuk memberikan

latihan kepada konseli jenis self-talk yang akan memperkuat perhatian terhadap tuntutan tugas dan akan meminimalkan gangguan dari luar. Seperti pada dua langkah yang disebutkan diatas, verbalisasi ini harus mengandung lima komponen dan konseli harus diyakinkan untuk menggunakan kalimatnya sendiri. Jika konseli sudah kehabisan kata-kata maka konselor dapat membantu dan melatihnya. Setelah konseli melaksanakan langkah ini maka konselor memberikan tanggapan tentang bagaimana latihan tersebut mengenai kesalahan atau kekurangan yang konseli lakukan.

e. Faded overt self-Guidance

Langkah selanjutnya yang dilakukan konseli adalah melakukan tugas sambil berbisik. Pemodelan kognitif pada bagian ini diberikan sebagai langkah peralihan dari konseli mengungkapkan dengan kata-kata sampai tidak menggunakan kata-kata. Self-guidance adalah salah satu cara bagi konseli untuk mencapai kesuksesan dari prosedur berfikir terhadap diri sendiri dalam melakukan sesuatu.

f. Covert Self-Guidance

Pada tahap ini konseli melakukan tugas dengan membimbing atau memerintah secara tertutup (covertly), atau "di dalam

kepala". Hal ini sangat penting bagi konseli untuk mempraktekkan self-instruction secara terbuka. Jika gangguan dan hambatan mulai muncul, konselor dapat menyarankan mencari kata-kata yang lebih cocok agar mampu berinisiatif untuk praktek tambahan, sehingga konseli siap untuk menerapkan prosedur tersebut di luar konseling.

g. Pekerjaan rumah dan Tindak

## METODE PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini maka penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan pendekatan Pre Experimental Design, dengan jenis Pre Test dan Post Test Group, dimana dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Pertama melakukan pengukuran (pre test) dengan menggunakan angket, kemudian dalam jangka waktu tertentu diberikan perlakuan (treatment) dengan menggunakan strategi pemodelan kognitif. Selanjutnya melakukan pengukuran kembali (post test) dengan angket yang sama yang telah diberikan pada saat tes awal.

Adapun prosedur dari one group pre-test and post-test design yang dilaksanakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan pre-test (O1) untuk mengukur kemampuan komunikasi interpersonal pada siswa kelas VII B sebelum diberi perlakuan.
2. Memberikan perlakuan (pemberian latihan strategi pemodelan kognitif) pada siswa kelas VII B SMPN II PUNGGING yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal rendah.
3. Memberikan post-test (O2) untuk mengukur kemampuan komunikasi interpersonal pada siswa kelas VII B sesudah diberi perlakuan.

## 2) ANALISIS DATA

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik non parametrik dengan menggunakan metode uji tanda. Pemilihan menggunakan metode uji tanda dilakukan karena dalam penelitian ini diharapkan dapat mengetahui efek perlakuan yang digunakan dalam penelitian. Efek dari perlakuan yang telah dilakukan tidak dapat diukur melainkan hanya diberi tanda positif atau negatif saja. Manfaat dari tes ini dalam penelitian adalah untuk menentukan tingkatan berdasarkan

hubungan antara sebelum dan sesudah perlakuan.

Setelah diperoleh hasil pre test dan post test, maka peneliti membandingkan hasil pre test dan post test kemudian mengadakan analisis data agar diketahui hasil penelitian dengan cermat dan teliti serta untuk mengetahui benar atau tidaknya hipotesis yang digunakan.

#### 1. Subjek berinisial KM

Pada subyek berinisial KM termasuk salah satu siswa yang sangat pasif di sekolah, baik dengan teman maupun dengan guru. Hal yang membuat KM menjadi siswa yang pasif adalah ketakutan dia dalam mengutarakan pikiran dan perasaan yang ia rasakan. KM takut ketika dia mengutarakan pendapatnya teman-teman dia akan menertawakan mengenai apa yang akan ia sampaikan.

Selama mendapatkan perlakuan KM mengikutinya dengan sangat antusias dan hasil yang ia dapatkan sangat memuaskan. Dari hasil tindak lanjut yang dilakukan

selama 1 minggu menunjukkan bahwa KM mulai berani untuk mengutarakan pendapatnya, hal itu dapat dilihat ketika berada di dalam kelas KM mulai berani menanggapi ketika guru bertanya sesuatu dan hal itu sangat memberikan hasil yang positif bagi KM. Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa KM mengalami peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal antara sebelum dan sesudah pemberian strategi pemodelan kognitif.

#### 2. Subjek berinisial JJ

Pada subyek berinisial JJ hal yang membuatnya mengalami keterampilan komunikasi rendah adalah dia termasuk siswa yang cuek dengan teman. JJ cenderung kurang peduli dengan apa yang sedang dialami atau dirasakan dengan teman, hal itu menyebabkan JJ menurut teman-temannya adalah siswa yang sombong karena tidak mau bergaul atau berkomunikasi dengan teman.

Setelah mendapat perlakuan strategi pemodelan kognitif JJ menjadi lebih terbuka dengan teman, dia mulai sering mengobrol dan bercanda bersama teman-temannya dan hal itu menunjukkan perubahan yang sangat positif baik diri JJ sendiri maupun teman-teman JJ. Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa JJ mengalami peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal antara sebelum dan sesudah pemberian strategi pemodelan kognitif

### 3. Subjek berinisial HT

Subjek berinisial HT ini merupakan subjek yang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal rendah yang disebabkan karena dirinya merasa takut untuk menegur teman karena dia beranggapan bahwa HT kurang menyenangkan bagi teman-temannya. Selama mengikuti kegiatan konseling, konseli berinisial HT ini sangat antusias mengikuti setiap penjelasan yang diberikan oleh konselor. Sehingga dia dapat berhasil dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal. Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa HT mengalami peningkatan kemampuan komunikasi

interpersonal antara sebelum dan sesudah pemberian strategi pemodelan kognitif

### 4. Subjek berinisial YM

Pada subyek YM hal yang menyebabkan dia mengalami tingkat keterampilan komunikasi rendah adalah YM malu untuk bertegus sapa dengan teman-temannya. Jika temannya tidak menyapa YM terlebih dahulu maka dia tidak berani menyapa temannya. YM sangat beranggapan bahwa dibelakang dia teman-temannya sering menggunjing dia dan hal itu yang menyebabkan YM mengalami tingkat keterampilan komunikasi interpersonal yang rendah. Setelah mendapatkan perlakuan berangsur-angsur pikiran tersebut hilang dan YM mulai berani untuk menyapa terlebih dahulu teman ketika dia bertemu dijalan atau di sekolah. Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa YM mengalami peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal antara sebelum dan sesudah pemberian strategi pemodelan kognitif

## 5. Subjek berinisial PL

Subjek berinisial PL ini merupakan subjek yang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal rendah yang disebabkan karena dirinya merasa malu sehingga konseli menjadi bingung harus menyampaikan apa dan tidak tahu dari mana harus memulai berbicara .

Peningkatan skor PL ini merupakan keberhasilan dari penerapan strategi pemodelan kognitif yang telah dia lakukan. Selama mengikuti kegiatan konseling, konseli berinisial PL ini sangat antusias mengikuti setiap penjelasan yang diberikan oleh konselor. Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa PL mengalami peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal antara sebelum dan sesudah pemberian strategi pemodelan kognitif

## 6. Subjek berinisial JI

Pada subyek JI dia termasuk subyek yang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal rendah dikarenakan JI takut terhadap kritik yang akan diberikan teman-temannya

mengenai pendapat atau bahan yang dia obrolkan. Penyebab itu yang menyebabkan JI menjadi jarang berkomunikasi dengan teman-temannya, dia hanya mengobrol dengan teman yang benar-benar sudah dikenal lama.

Setelah mendapatkan strategi pemodelan kognitif berangsur-angsur terjadi perubahan yang terjadi pada JI. Dia mulai sering terlihat mengobrol baik teman sekelas maupun dengan teman lain kelas. Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa JI mengalami peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal antara sebelum dan sesudah pemberian strategi pemodelan kognitif

## 7. Subjek berinisial BB

Subyek BB sebelum mendapatkan perlakuan strategi pemodelan kognitif adalah siswa yang sering curiga dengan teman bahwa teman-temannya sedang mengejek BB setelah mereka saling berkomunikasi. Hal tersebut yang lama-lama membuat BB menjadi

jarang berkomunikasi dengan teman dan jarang berpendapat atau menanggapi di kelas. Hal tersebut berakibat kepada nilai yang diterima BB. Di dalam kelas BB adalah siswa yang paling pasif.

Setelah mendapatkan strategi pemodelan kognitif ada perubahan dan pola pikir dari BB. Sekarang BB mulai berani berkomunikasi dengan teman dan dari hasil tindak lanjut yang dilakukan selama 1 minggu BB mulai berani untuk bertanya kepada guru di dalam kelas. Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa BB mengalami peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal antara sebelum dan sesudah pemberian strategi pemodelan kognitif

#### 8. Subjek berinisial BI

Pada subyek berinisial BI hal yang membuatnya mengalami keterampilan komunikasi rendah adalah dia termasuk siswa yang cuek dengan teman. BI cenderung kurang peduli dengan apa

yang sedang dialami atau dirasakan dengan teman, hal itu menyebabkan JJ menurut teman-temannya adalah siswa yang sombong karena tidak mau bergaul atau berkomunikasi dengan teman.

Setelah mendapat perlakuan strategi pemodelan kognitif BI menjadi lebih terbuka dengan teman, dia mulai sering mengobrol dan bercanda bersama teman-temannya dan hal itu menunjukkan perubahan yang sangat positif. Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa BI mengalami peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal antara sebelum dan sesudah pemberian strategi pemodelan kognitif

Dari uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dari 8 subyek yang mengalami kemampuan komunikasi interpersonal rendah tersebut mereka mampu melaksanakan dan mengimplementasikan strategi pemodelan kognitif dengan baik

sehingga hasil yang didapat dari seluruh subyek yang mendapatkan perlakuan konseling kelompok menggunakan strategi pemodelan kognitif berhasil dengan baik dan perilaku kemampuan komunikasi interpersonal setiap anggota konseling kelompok mengalami peningkatan baik dari skor pretest posttest maupun dari hasil tindak lanjut yang dilakukan konselor selama 1 minggu.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa  $X = 0$  dan  $N = 8$ , dimana  $N$  adalah jumlah subjek penelitian dan  $X$  adalah jumlah tanda yang paling sedikit. Hal ini dapat dilihat pada tabel binomial dari nilai  $p = 0,031$  lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa strategi pemodelan kognitif dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal yang ditunjukkan adanya perbedaan yang signifikan skor kemampuan komunikasi interpersonal antara sebelum dan sesudah diberikan penerapan strategi pemodelan kognitif. Jadi dapat disimpulkan bahwa strategi pemodelan kognitif mampu meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal.

Hasil tersebut juga didukung tindak lanjut berupa observasi yang dilakukan konselor selama 1 minggu setelah pemberian post test. Hasil tindak lanjut menyatakan bahwa ke 8 subyek mengalami peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal, seperti sudah mulai berkomunikasi dengan teman, aktif menanggapi atau bertanya dikelas dan bisa mengutarakan apa yang dia pikirkan dan rasakan.

#### Saran

##### 1. Bagi Konselor Sekolah

Pihak sekolah khususnya konselor atau petugas BK hendaknya dapat meningkatkan penerapan strategi pemodelan kognitif dalam mengatasi masalah-masalah siswa yang terjadi di sekolah. Tidak menutup kemungkinan bahwa strategi pemodelan kognitif dapat mengatasi masalah-masalah yang lain sehingga efisiensi waktu dapat tercapai dengan terselesaikannya beberapa masalah siswa dalam waktu yang relatif bersamaan.

##### 2. Bagi siswa

Bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam komunikasi, dapat melatih dirinya dengan menerapkan strategi pemodelan kognitif dibantu oleh Guru Pembimbing atau Konselor sekolah

##### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti lain yang tertarik untuk meneliti tentang penerapan strategi pemodelan kognitif untuk

meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk melakukan penelitian lebih luas.

Sesungguhnya variabel yang mempengaruhi keterampilan komunikasi interpersonal itu banyak, misalnya persepsi interpersonal, konsep diri, atraksi interpersonal, hubungan interpersonal. Namun dalam penelitian ini fakta tersebut tidak diamati, oleh karena itu seyogyanya untuk penelitian lebih lanjut variabel tersebut diperhatikan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ahmadi, Abu dkk. 2004. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Badudu, JS.2002.*Kamus Besar Bahasa Indonesia*.Jakarta : Balai Pustaka Pusat Bahasa.
- Cormier & Cormier. 1985. *Interviewing Strategies for Helpers Fundamental Skills and Cognitive*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Corey, Gerald. 2003. *Teory dan praktek konseling dan psikoterapi*. Terjemahan Oleh E, Koeswara.. Bandung : Refika Aditama
- Cangara, Hafied. 2006. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Djarwanto. 2003. *Statistik Nonparametrik*. Yogyakarta: BPFE
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Statistik 2*. Yogyakarta: Andi offset
- Ima Rahma, Anita. 2005. ”Penerapan Strategi Pemodelan Kognitif Untuk Meningkatkan Kemampuan Bertanya Siswa pada Mata Pelajaran Matematika”. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya : PPB FIP UNESA.
- Liliwiri, A. 1997. *Komunikasi Antar Pribadi*. Bandung : PT. Cipta Aditya Bakti.
- Moehnilabib, M, M.A, dkk.2003.*Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*. Malang : UM dan Lembaga Penelitian UM.
- Mcleod, John. 2008. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Kencana
- Mulyana, Deddy dkk. 2003. *Komunikasi Antar Budaya*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset
- Nurgiantoro, Burhan. 2001. *Penelitian dalam Pengajaran Bahasa dan Sastra*. Yogyakarta:BPFE
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok (Dasar Dan Profil)*. Padang: Ghalia Indonesia
- Sudjana M.A, Prof, DR,M.Sc. 1996. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2002. *Statistik non-Parametrik untuk penelitian*. Bandung: Alfa beta.
- Siegel, Sidney. 1998. *Statistik non-Parametrik untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Tim. 2006. *Panduan Penulisan Skripsi*. Surabaya: UNESA.
- Winkel, WS dkk. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi