

Peningkatan Komunikasi Interpersonal melalui Konseling *Personal Centered Teknik Reflection of Thoughts and Feelings*

Andien Aulia Mufida Fasya¹, Ibnu Mahmudi², Asroful Kadafi³

Universitas PGRI Madiun^{1,2,3}

Email: andienamf@gmail.com¹, mahmudiibnu@unipma.ac.id², asrofulkadafi@unipma.ac.id³

Info Artikel

Dipublikasikan: 30-04-2024

Keyword:

Interpersonal communication; Person Centered Therapy; Reflection of thoughts and feelings techniques

Abstract

Interpersonal communication is an important source for expressing oneself to build, improve and maintain good relationships with other people. Low interpersonal communication problems cause students to be individualistic, namely students who are less open in speaking, less empathetic, less supportive and upholding equality. Starting from this problem. The researcher formulated the aim of this research as to improve students' interpersonal communication through group counseling and using a personal centered counseling approach, the Reflection of Thoughts and Feelings technique. This research uses a one group pre-test and post-test experimental research design. This research used a population of 34 students and a research sample of 7 students. The data analysis technique uses the Wilcoxon test. After carrying out the pre-test and post-test, 2 students (28.57%) had a high level of interpersonal communication and 5 students (71.43%) had a moderate level of communication. Based on the research results, it shows that personal centered counseling, the Reflection of Thoughts and Feelings technique, is effective for improving students' interpersonal communication.

Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk sosial, sehingga dalam melakukan aktivitas manusia tidak akan lepas dari proses komunikasi. Komunikasi menjadikan dasar pemaknaan dalam hubungan antar manusia, dan tidak bisa dilepas dari kehidupannya. Objek materi dalam ilmu komunikasi adalah perilaku manusia, yang dapat merangkul perilaku individu, kelompok dan masyarakat (Sofia et al., 2020). Sedangkan objek formalnya adalah situasi komunikasi yang mengarah pada perubahan sosial termasuk perubahan pikiran, perasaan, sikap dan perilaku individu, kelompok, masyarakat, dan pengaturan kelambagaan.

Komunikasi interpersonal atau komunikasi antar pribadi adalah suatu proses menyampaikan dan menerima pesan antar penerimaan dengan pengirim pesan, baik itu secara langsung atau tidak langsung (Sinta Indi et al., 2015). Komunikasi antar pribadi merupakan salah satu devisi penting bagi kehidupan semua orang, karena di semua jenis komunikasi berada di sebuah lingkup antar pribadi. Dalam suatu hubungan antar pribadi, komunikasi menjadi sumber yang penting untuk mengidentifikasi pribadi dan dalam mengekspresikan siapa diri kita dan sebagai cara untuk membangun, memperbaiki, mempertahankan hubungan baik dengan orang



lain. Kemampuan komunikasi juga dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Mataputun & Saud, 2020).

Paparan di atas menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal menjadi hal yang esensial untuk dimiliki oleh setiap individu. Namun fakta dilapangan masih banyak menunjukkan rendahnya komunikasi interpersonal individu. Hasil penelitian Sahputra (2018) menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang memiliki komunikasi interpersonal rendah. Temuan tersebut juga peneliti temukan di lokasi penelitian, dari observasi yang dilakukan menunjukkan beberapa siswa kelas XI SMK memiliki komunikasi interpersonal yang rendah. Permasalahan komunikasi interpersonal yang rendah ditunjukkan dengan siswa yang kurang terbuka dalam berbicara, tingkat empati yang rendah dengan tidak percaya dengan temannya, tidak mau membantu temannya yang sedang membutuhkan bantuan, egois tidak mendedarkan temannya, dan siswa masih pilih-pilih dalam berteman, sehingga cenderung berkomunikasi dengan kelompoknya saja dan kurang berkomunikasi dengan temannya yang lain.

Komunikasi interpersonal rendah dapat dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri dan tingkat pengetahuan individu (Trisya et al., 2020). Rendahnya komunikasi interpersonal seperti sikap kurang menghargai, berbicara ketika di depan masih ada yang menyampaikan sesuatu, empati yang rendah, dengan menertawakna teman yang mengalami hal memalukan, hubungan antar teman yang masih rendah ditandai dengan kurang akrabnya dengan teman sekelas, dapat berdampak pada capaian prestasi siswa (Tjalla, 2007).

Berdasar problematika di atas perlu ada upaya untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa. Sulistiyana (2016) dalam penelitiannya menggunakan latihan asertif untuk meningkatkan kemampuan interpersonal. Zulfajar and Suarni, (2020) menggunakan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan interpersonal siswa. Maulida and Widyastuti (2021) menggunakan media *explosion box* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal. Dari temuan yang telah ada tersebut, perlu adanya sebuah inovasi agar layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan interpersonal siswa dapat maksimal.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan *Personal Centered* dengan teknik *reflection of thoughts and feelings* untuk membantu meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Terapi yang berpusat pada individu dapat meningkatkan pertumbuhan pribadi manusia menuju aktualisasi diri dan memperdalam hubungan pribadi yang berkualitas (Narknisorn, 2012). Sedangkan teknik *reflection of thoughts and feelings* bertujuan untuk mendorong individu mengeksplorasi pikiran, perasaan, mencari wawasan baru dan memaksimalkan kesadaran diri serta mengaitkan proses tersebut dengan pembentukan identitas (Helyer, 2015). Solusi yang peneliti sebutkan, masih jarang dilakukan oleh para peneliti sebelumnya, sehingga peneliti melakukan uji coba untuk mengetahui efektivitas dari solusi yang diberikan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2019) metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Rancangan penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pre-test* dan *post-test design*. Dalam desain ini observasi dilakukan sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Melakukan observasi yang dilakukan sebelum eksperimen *pre tes*, dan setelah observasi merupakan *post test*.

Penelitian ini dilaksanakan dengan memberikan *treatment* dua kali setelah menentukan jumlah sample. Dari jumlah populasi sebanyak 34 siswa yang diambil 7 siswa yang memiliki skor komunikasi interpersonal paling rendah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menerapkan *sampling non-probabilitas*. Dalam pengambilan sampel, peneliti teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan mempertimbangkan tertentu atau pemilihan khusus. Pada pertemuan pertama melaksanakan *pre-test*, digunakan untuk mengetahui kondisi lapangan mengenai komunikasi interpersonal di sisiwa. Selanjutnya memberikan *treatment*, konseling *personal centered* dengan teknik *reflection of thoughts and feelings* pada 7 siswa dari kelas X di SMKN 2 Jiwan dan melakukan *post test* untuk mengetahui hasil *treatment*.

Teknik pegumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, menggunakan teknik observasi dan teknik pengisian kuosioner. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah kuosioner. Setelah di lakukan uji validitas ditemukan bahwa r_{tabel} 0,312 dari 40 item dan nilai r_{hitung} terendah adalah 0,183 dan yang tertinggi dari r_{hitung} adalah 0,572 dari 40 item. Berdasarkan hasil uji skala likert komunikasi diperoleh nilai signifikansi 5% yaitu 0,312. Dalam hal ini didapat $r_{hitung} > r_{table}$ yaitu $(0,833) > (0,312)$. Setelah dilakukan penghitungan, angket dapat dikatakan *reliable*, maka dapat disimpulkan bahwa likert komunikasi interpersonal realibel. Pada penelitian ini analisa data dilakukan dengan uji *Wilcoxon signed Rank* melalui plikasi IBM SPSS Statistics versi 26. Analisa ini untuk mengetahui hasil eksperimen menggunakan *pre-test* dan *pos-test one grup design*

Hasil dan Pembahasan

Pengumpulan data kuesioner menunjukan hasil jawaban reponden dari 7 siswa yang memiliki komunikasi interpersonal rendah dari 34 jumlah populasi. Adapun hasil observasi awal dapat penulis sajikan sebagai pada tabel 1.

Tabel 1 Prosentase Tingkat Komunikasi Siswa Kelas XI SMKN 2 Jiwan

Tingkat Komunikasi Interpersonal	Frekuensi	Prosentase (%)
Rendah	7	20.59
Sedang	12	35.29

Tinggi	15	44.11
--------	----	-------

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat 7 siswa yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal dalam kategori rendah, 12 siswa dalam kategori sedang, dan 15 siswa dalam kategori tinggi. Selanjutnya pada table 2 disajikan paparan data sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling *personal centered* teknik *reflection of thought and feelings* pada siswa kelas XI SMKN 2 Jiwan.

Tabel 2 Rekapitulasi Data atau Nilai Komunifikasi Interpersonal Hasil Pre-Tes dan Post test

No	Nama	Nilai Pre-test	Nilai Post Test
1.	AH	80	139
2.	AJ	103	133
3.	BS	77	134
4.	CR	105	146
5.	DA	108	133
6.	KM	105	140
7.	TT	106	137

Keterangan :

40-80 : Tingkat komunikasi rendah

81-120 : Tingkat komunikasi sedang

120-160 : Tingkat komunikasi tinggi

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *treatment* terdapat 2 siswa atau 29% berada tingkat komunikasi interpersonal rendah, sebanyak 5 siswa (71,43%) memiliki tingkat komunikasi interpersonal sedang. Hasil setelah treatment menunjukkan sebanyak 7 atau 100% siswa memiliki tingkat komunikasi interpersonal tinggi. Berdasarkan table 2 menunjukkan perbandingan tingkat komunikasi interpersonal pada saat pre-test dan post-test, menunjukkan setelah diberikan layanan konseling kelompok melalui *personal centered* teknik *reflection thought and feelings* siswa memperoleh skor lebih tinggi daripada sebelum diberikan perlakuan layanan konseling. Adapun skor ini menunjukkan hal yang positif dan peningkatan terhadap tingkat komunikasi interpersonal siswa.

Uji efektivitas layanan konseling kelompok *personal centered* teknik *reflection thought and feelings* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa, dengan menggunakan analisis statistic non parametris melalui uji *wilcoxon sign rank test*. Berdasarkan dari hasil perhitungan analisis uji *wilcoxon rank test* menunjukkan hasil bahwa terjadi peningkatan dari *pre-test* ke *post-test*. Setelah dilakukannya treatment yaitu dengan konseling kelompok *personal centered* teknik *reflection thought and feelings* dari keseluruhan responden. Hasil capaian nilai rerata dapat dilihat pada table 3.

Tabel 3. Analisis Ranks Test

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostTest – Pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00
	Positive Ranks	7 ^b	4.00
	Ties	0 ^c	

Total	7	
-------	---	--

Hasil pada table 3 dapat dilihat pada positif rank terdapat 7 data positif (N) yang artinya keseluruhan dari repsonden menunjukkan peningkatan dari nilai *pre-test* dan *post-test*. Mean rank rata-rata sebesar 4.00, sedangkan untuk *sum of rank* atau jumlah ranking positif sebesar 21.00. Selanjutnya ditunjukan uji *Wilcoxon pre-test* dan *post-test* komunikasi interpersonal pada table 4.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics ^a	
	PostTest – Pretest
Z	-2.366 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan data yang diperoleh dari SPSS menunjukkan bahwa, Z hitung sebesar -2.366^b dan *Asymp. Sig (2-tailed)* adalah 0,018. Karena nilai 0,018 < 0,05 maka menunjukkan bahwa nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* 0,018 lebih kecil dari 0,05 (taraf kesalahan 5%). Maka dapat disimpulkan, tada perbedaan yang signifikan dari nilai *pre-test* dan *post-test*. Maka penerapan konseling teknik *personal centered* teknik *reflection thought and feelings* dapat dinyatakan efektif dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa.

Dari data yang telah didapatkan dari penelitian ini menunjukan adanya peningkatan komunikasi interpersonal siswa setelah dilakukan layanan konseling kelompok *personal centered* teknik *reflection thought and feelings*. Hal ini ditunjukkan dengan adanya dorongan untuk meningkatkan komunikasi interpersonal, seperti: mampu mengawali untuk berkomunikasi dengan teman yang lain, siswa mampu menyapa teman, dan mampu mengutarakan pendapatnya.

Hasil penelitian ini memperkuat hasil penelitian Fadilla (2019) yang menunjukan bahwa layanan konseling kelompok dapat efektif dalam meningkatkan keterampilan komunikasi siswa. Lebih jauh hasil penelitian dari (Kartiani, 2021) juga menunjukan bahwa layanan konseling kelompok dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Konseling kelompok merupakan sebuah miniatur sosial yang penuh dinamika kehidupan bagi remaja. Hal itu tampak dari peran teman sebaya dan kohesivitas di antara mereka sehingga membantu proses perlakuan dan dukungan untuk aktif dalam konseling kelompok (Basuki, 2013). Dari ketiga penelitian terdahulu tersebut, menunjukan bahwa layanan konseling kelompok dapat membantu meningkatkan keterampilan interpersonal siswa.

Efektivitas layanan konseling dalam penelitian ini juga di dukung oleh penerapan pendekatan *person centered* teknik *Reflection of Thoughts and Feelings*. Hasil penelitian Renger (2023) menunjukkan bahwa terapi *person centered* dengan mengajukan pertanyaan secara teratur karena berbagai alasan termasuk; untuk memeriksa pemahaman mereka atau untuk memperjelas suatu masalah bagi konseli; untuk menantang konseli; untuk mengaktifkan pemrosesan konseli; dan terkadang

hanya karena penasaran. Namun secara umum, pertanyaan digunakan untuk mewakili cara konselor bersikap dan secara halus memfasilitasi kemajuan dalam hubungan konseling (Renger, 2023). Hubungan yang akrab antara konselor dan konseli inilah yang mendukung keberhasilan dalam membantu meningkatkan keterampilan interpersonal siswa. Lebih jauh Herinawati et al (2022) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa pendekatan person centered dapat membantu konseli menjadi percaya diri. Kepercayaan ini yang dapat mendukung keberhasilan seseorang dalam berkomunikasi (Polumulo et al., 2023).

Hasil penelitian Tlonaen (2023) menunjukkan bahwa kepribadian, proses kognitif, dan hubungan interpersonal membuktikan bahwa identitas yang dicapai pada ketiga domain tersebut terbangun dengan baik. Penelitian ini juga membuktikan bahwa status identitas dapat dieksplorasi dalam sebuah karakter (Tlonaen, 2023). Dengan arti lain, pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *reflection thought and feelings* untuk membantu siswa mengeksplorasi penyebab terjadinya masalah yang membuat mereka mengalami kendala dalam berkomunikasi dan sekaligus membantu mencari solusi atas permasalahan yang mereka alami. Sehingga perpaduan dinamika kelompok yang mampu meningkatkan keterampilan siswa, person centered untuk membantu siswa dalam memahami dirinya, dan teknik *reflection thought and feelings* untuk melakukan eksplorasi penyebab masalah dan mencari solusi atas masalah mereka membuat layanan yang dilakukan peneliti dapat efektif dalam meningkatkan kemampuan berkomunikasi interpersonal siswa.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan peningkatan konseling *personal centered* teknik *Reflection of Thoughts and Feelings*, maka dapat disimpulkan bahwa konseling *personal centered* teknik *reflection of thoughts and feelings* dapat meningkatkan komunikasi interpersonal. Pada penelitian ini sampel hanya berasal dari 1 sekolah dan jumlah sampel yang kecil, untuk itu perlu kehati-hatian dalam melakukan generalisasi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dalam kajian yang relevan berikutnya dan juga dapat dijadikan pijakan dalam memberikan intervensi terutama untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa.

Daftar Pustaka

- Basuki, A. (2013). Efektivitas Pelayanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 6(1).
- Fadilla. (2019). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Siswa Kelas XI IPA 2 di SMA Negeri 1 Sungayang. *Carbohydrate Polymers*, 6(1).
- Helyer, R. (2015). Learning through reflection: the critical role of reflection in work-based learning (WBL). *Journal of Work-Applied Management*, 7(1). <https://doi.org/10.1108/JWAM-10-2015-003>
- Herinawati, V., Masturi, M., & Hidayati, R. (2022). Pendekatan *Client Centered* dengan

- Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa dari Pergaulan Teman Sebaya. *Muria Research Guidance and Counselling Journal*, 1(2), 241–250. <https://doi.org/https://doi.org/10.24176/mrgc.v1i2.8762>
- Kartiani, B. S. (2021). Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2). <https://doi.org/10.33394/realita.v5i2.3418>
- Mataputun, Y., & Saud, H. (2020). Analisis komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri remaja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(1). <https://doi.org/10.29210/140800>
- Maulida, D., & Widyastuti, D. A. (2021). Pemanfaatan Media Explosion Box dalam Layanan Bimbingan Kelompok sebagai Upaya Meningkatkan Komunikasi Interpersonal pada Siswa SMP. *Prosiding Seminar Nasional ...*, 1.
- Narknisorn, B. (2012). Person-Centered Therapy and Personal Growth. *Journal of Social and Development Sciences*, 3(9). <https://doi.org/10.22610/jsds.v3i9.716>
- Polumulo, M., Rahim, M., & Nurilawati Botutihe, S. (2023). Percaya Diri dan Hubungannya dengan Kemampuan Komunikasi Interpesonal Siswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2). <https://doi.org/10.37411/sjgc.v2i2.1865>
- Renger, S. (2023). Therapists' views on the use of questions in person-centred therapy. *British Journal of Guidance and Counselling*, 51(2). <https://doi.org/10.1080/03069885.2021.1900536>
- Sahputra, D. (2018). Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Serta Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Wahana Konseling*, 1(2). <https://doi.org/10.31851/juang.v1i2.2088>
- Sinta Indi, Arso, S. P., & Wigati, P. A. (2015). Pengertian Komunikasi Interpersonal. *Perspektif*, 3.
- Sofia, L., Indah, M. S., Sabila, A., & Mulyanto, S. A. D. (2020). Pelatihan Komunikasi Interpersonal untuk Komunikasi Efektif. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 2(1). <https://doi.org/10.30872/plakat.v2i1.3826>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RnD* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). CV. Alfabeta.
- Sulistiyan, S. (2016). Upaya Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Menggunakan Latihan Asertif di SMP Negeri 1 Banjarbaru. *JURNAL KONSELING GUSJIGANG*, 2(1). <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i1.552>
- Tjalla, E. (2007). Hubungan Komunikasi Interpersonal antara Mahasiswa dan Dosen dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Gunadharma. *Jurnal Psikologi*, 02(07).
- Tlonaen, Z. A. (2023). Exploring 'Moana's Achieved Identity': A movie analysis of the main character. *LITERA*, 22(2). <https://doi.org/10.21831/ltr.v22i2.60971>
- Trisya, N. P., Sagita, H., Surya Manuaba, I. B., Gede, I. B., & Abadi, S. (2020). Kontribusi Komunikasi Interpersonal dan Self-confidence Terhadap Kompetensi

Pengetahuan IPA Siswa Kelas V SD. *Jp2*, 3(3).

Zulfajar, L. O., & Suarni, W. O. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Ilmiah Bening: Belajar Bimbingan Dan Konseling*, 5(2).
<https://doi.org/10.36709/bening.v5i2.13349>