
**EFEKTIFITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *EMPTY CHAIR* DAN
SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN
KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA**

FAUZI ALDINA
Universitas Negeri Semarang
e-mail: Aldinafauzi84@gmail.com

Abstract : *This study aims to examine the impact of guidance group of empty chair technique and self talk technique to improve interpersonal communication skill of students in SMK Mataram Semarang. Research method used experiment, randomized pretest-posttest control group design design involving research subjects as many as 20 people selected by propoitive from 82 students. The results showed the technique of empty and effective self talk technique to improve interpersonal communication skills of students with different level of kefeektifan guidance group of self talk technique is higher than the technique of empty chair. The guidance of empty chair technique group and selftalk technique is effective to improve interpersonal communication skill of SMK Mataram Semarang students.*

Keyword: *empty, chair technique, improve interpersonal communication skill of students*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji dampak bimbingan kelompok teknik *empty chair* dan teknik *self talk* untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa di SMK Mataram Semarang. Metode penelitian yang digunakan eksperimen, desain *randomized pretest- posttest comparison group design* dengan melibatkan subjek penelitian sebanyak 20 orang yang dipilih secara *propoitive* dari 82 siswa. Hasil penelitian menunjukkan teknik *empty* dan teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa dengan perbedaan tingkat kefeektifan bimbingan kelompok teknik *self talk* lebih tinggi dibandingkan teknik *empty chair*. Bimbingan kelompok teknik *empty chair* dan teknik *self talk* efektif

untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa SMK Mataram Semarang.

Kata kunci: Dampak, teknik empty chair, komunikasi interpersonal

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Keterampilan komunikasi merupakan suatu media bagi terhubungnya sebuah tujuan. Sebagai makhluk sosial, manusia memerlukan komunikasi pada semua aspek kehidupan. Dalam dunia pendidikan khususnya sekolah, berkomunikasi yang baik sangat dibutuhkan oleh siswa, dimana ketika komunikasi tersebut sudah efektif, tercapailah suatu pemahaman, maka tujuan proses belajar mengajar akan sukses.

Dalam melakukan aktifitas belajar, siswa perlu dorongan dari semua pihak agar kegiatan berkomunikasi menghasilkan tujuan yang diharapkan. Dorongan dalam berkomunikasi ini merupakan suatu hal yang sangat diperlukan bagi siswa untuk dapat berkembang dan mampu mencapai hasil belajar yang lebih baik yaitu tercapainya keterampilan berkomunikasi yang diharapkan.

Berkomunikasi secara interpersonal sangat penting terutama dalam menjalin suatu hubungan interpersonal. Komunikasi merupakan suatu kebutuhan manusia yang sangat penting dan mendalam dan semakin mereka mampu untuk melakukannya maka komunikasi akan semakin bermanfaat dan memuaskan terutama tentang keberadaan mereka.¹ Komunikasi adalah yang terjadi ketika manusia berinteraksi dengan orang lain. Ketika melakukan komunikasi bukan hanya menyampaikan pesan tetapi juga menentukan tingkat hubungan interpersonal. Keberhasilan pada saat berkomunikasi seseorang tergantung pada efektifnya sebagai komunikator interpersonal. Persahabatan yang dipelihara selama bertahun-tahun bisa saja hancur dikarenakan faktor komunikasi interpersonal.

¹ Hargie, Owen & Dickson, David. 2005. *Skilled International Communication Research, Theory and Practice*. London & New York : Roudletge

Keberhasilan hubungan dalam keluarga juga sangat tergantung pada komunikasi interpersonal di antara anggota keluarga.²

Berdasarkan Permendikbud Nomor 103 tahun 2014 kemampuan yang perlu dikuasai generasi yang hidup di masa depan, antara lain: kemampuan berkomunikasi, kreatif, berpikir jernih dan berpikir kritis. Hal ini juga seperti tercantum dalam Kurikulum 2013 terdapat berbagai Kompetensi Inti (KI). Salah satu Kompetensi Inti yang harus dimiliki oleh siswa yaitu keterampilan komunikasi yang terdapat pada KI 4 (mencoba, mengolah dan menyajikan dalam ranah konkrit dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori). Everett Kleinjan menyebutkan komunikasi merupakan bagian kekal dari kehidupan manusia seperti halnya bernafas, sepanjang manusia ingin hidup, ia akan berkomunikasi.³

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa berkomunikasi yang baik sangat diperlukan untuk menunjang suatu proses belajar yang berkesinambungan antara siswa dan guru supaya selaras apa yang diberikan guru bisa dipahami oleh semua siswa. Ketika komunikasi interpersonal siswa berjalan semestinya, maka akan membantu siswa dalam menjalin interaksi yang baik. Komunikasi yang dilakukan oleh siswa dalam lingkungan sekolah diantaranya adalah siswa dengan siswa, siswa dengan guru, ataupun siswa dengan kepala sekolah. Komunikasi interpersonal juga sangat mempengaruhi hubungan dengan orang-orang di lingkungannya. Proses pembelajaran di sekolah sangat tergantung dengan hubungan yang baik yang dibangun oleh siswa melalui komunikasi interpersonal.

Berdasarkan hasil observasi awal pada SMK Mataram Semarang proses belajar mengajar yang kurang diminati oleh siswa pada umumnya adalah malas berkomunikasi serta merasa malu jika harus menanyakan tentang pelajaran yang kurang dipahaminya kepada guru, acuh terhadap guru ketika guru menanyakan pertanyaan-pertanyaan dan terkadang sibuk dengan kegiatan sendiri, juga terdapat

² Devito. Joseph A. 2013. *The Interpersonal Communication Book 13th Edition* USA: Pearson Education, Inc.

³ Cangara.. *Pengantar ilmu komunikasi*. (Jakarta. Raja Grafindo Persada, 2012)

siswa yang kurang mampu membagi perasaannya atau mengungkapkan dirinya terhadap orang lain terutama pada saat mengalami masalah, masih ada siswa yang sulit menerima pendapat orang lain yang berbeda dengan dirinya.

Menurut keterangan dari guru BK di SMK Mataram Semarang ada beberapa siswa di kelas XI yang cenderung pasif dan kurang berani dalam menyampaikan pendapat di kelas. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada siswa yang kurang dalam berkomunikasi yang baik dengan temannya dan dengan guru. Beberapa layanan klasikal pernah dilakukan oleh guru BK akan tetapi belum maksimal dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Oleh karena itu diperlukan layanan BK yang lebih tepat untuk dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa di sekolah.

Berdasarkan hal demikian, sudah sepantasnya instansi pendidikan dalam hal ini adalah guru untuk melakukan sesuatu perubahan yang berdampak secara signifikan, dikhawatirkan jika tidak diperhatikan secara serius maka akan mendapat kerugian yang lebih besar bagi keberlangsungan belajar siswa tersebut.

Salah satu alat atau media di sekolah yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal adalah penggunaan layanan bimbingan kelompok gestalt dengan teknik *empty chair*. Teknik *empty chair* memungkinkan pengalaman dan ekspresi katartik untuk membantu siswa memperdalam hubungan emosional interpersonal dan intrapersonal.⁴

Metode layanan konseling gestalt teknik *empty chair* yang diberikan akan memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi dalam serangkaian latihan atau praktek yang di berikan oleh peneliti. Dalam penelitian ini, selain menggunakan teknik *empty chair*, peneliti juga menggunakan teknik *self talk*. Erford.⁵ mengatakan *self talk* sebagai sebuah pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme positif yang diberikan seseorang

⁴ Erford. B.T *Teknik yang Harus Diketahui oleh Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016), Hal. 117.

⁵ Erford. B.T *Teknik yang Harus Diketahui oleh Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016), Hal. 226

kepada dirinya sendiri setiap hari. Berdasarkan paparan permasalahan yang terjadi di SMK Mataram Semarang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berfokus pada efektifitas bimbingan kelompok dengan teknik *empty chair* dan *self talk* untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa.

2. Tujuan Penelitian

Sedangkan tujuan secara khusus dari penelitian ini adalah:

1. Menganalisis kondisi keterampilan komunikasi interpersonal siswa SMK Mataram Semarang.
2. Menganalisis keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *empty chair* untuk meningkatkan keterampilan komunikasi siswa SMK Mataram Semarang.
3. Menganalisis keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan keterampilan komunikasi siswa SMK Mataram Semarang.
4. Menganalisis perbandingan keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *empty chair* dan *self talk* dalam meningkatkan keterampilan komunikasi siswa SMK Mataram Semarang.

B. LANDASAN TEORI

1. Layanan Bimbingan Kelompok

Menjelaskan makna layanan bimbingan kelompok tidak dapat terlepas dari makna bimbingan itu sendiri. Dari berbagai definisi yang diberikan oleh para ahli mengenai makna bimbingan, terdapat banyak variasi yang jika diteliti mereka berbeda dalam memberikan definisi karena perbedaan pandangan dan penekanan.

Gibson dan Mitchell (2011: 275) menegaskan bahwa istilah bimbingan kelompok mengacu pada aktivitas-aktivitas kelompok yang berfokus kepada penyediaan informasi atau pengalaman lewat aktivitas kelompok yang terencana atau terorganisir. Contoh aktivitas bimbingan kelompok adalah kelompok orientasi, kelompok penelusuran karir, hari kunjung kampus, dan bimbingan kelas. Bimbingan kelompok juga bisa diorganisasikan dengan maksud mencegah berkembangnya problem. Isinya dapat meliputi informasi pendidikan, pekerjaan,

pribadi atau sosial, bertujuan menyediakan bagi anggota-anggota kelompok informasi akurat yang dapat membantu mereka membuat perencanaan dan keputusan hidup yang lebih tepat.⁶

Mengacu pada beberapa definisi ahli tentang layanan bimbingan kelompok, maka peneliti menyimpulkan layanan bimbingan kelompok adalah upaya pemberian bantuan oleh guru bimbingan dan konseling kepada individu/siswa melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap dan atau keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi sesuai dengan norma-norma yang berlaku.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan konselor kepada sekelompok konseli dengan berbagai tujuan yang ingin dicapai. Winkel dan Hastuti, menyebutkan tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing-masing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerjasama dalam kelompok guna mencapai aneka tujuan yang bermakna bagi para partisipan.⁷

Secara lebih rinci Prayitno mengketagorikan layanan bimbingan konseling kelompok menjadi 2, yaitu tujuan umum dan khusus.

1. Tujuan umum: Tujuan umum layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi anggota kelompok.
2. Tujuan khusus: membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual yang menjadi perhatian semua anggota kelompok. Dengan terciptanya dinamika yang intensif, maka dari pembahasan topik-topik itu akan dapat mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi,

⁶ Gibson, Robert L dan Marianne H. Mitchell. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, H. 275.

⁷ Winkel, WS, Sri Hastuti. *Bimbingan Dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2010), Hal. 547.

wawasan, sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif. Selain itu, kemampuan komunikasi verbal maupun non verbal juga ditingkatkan.⁸

Dari tujuan-tujuan yang ingin dicapai tersebut semakin menguatkan asumsi dasar layanan bimbingan kelompok dapat digunakan sebagai salah satu media intervensi untuk meningkatkan kompetensi pada diri siswa, termasuk di dalamnya perilaku siswa. Dalam hal ini keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Melalui layanan bimbingan kelompok maka perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, serta sikap siswa akan diakomodasi untuk dikembangkan sebagai bekal menuju kehidupan efektif sehari-hari.

3. Tahapan Bimbingan Kelompok

Corey (2012: 95) juga menyebutkan tahapan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, yaitu:

1. Tahap awal dalam pengembangan kelompok

Tahap awal dalam pengembangan kelompok ini berisi :

- a. Penentuan formasi kelompok
- b. Tahap awal : orientasi dan eksplorasi
- c. Tahap peralihan : resistensi

2. Tahap lanjutan dalam pengembangan kelompok

Tahap lanjutan dalam pengembangan kelompok berisi :

- a. Tahap kegiatan : keterpaduan dan produktifitas
- b. Tahap akhir : konsolidasi dan terminasi
- c. Pasca kegiatan : evaluasi dan tindak lanjut

Dalam penelitian ini, tahapan yang digunakan adalah tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok menurut Prayitno dengan tahapan pelaksanaan : 1) tahap pembentukan, 2) tahap peralihan, 3) tahap kegiatan, 4) tahap pengakhiran.

4. Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal menekankan pada proses interaksi orang daripada

⁸ Prayitno. *Psikologi Pendidikan (Sebuah orienasi baru)*, (Ciputat: Gaung Persada Press, 2012), Hal. 150.

interaksi verbal, menonjolkan perilaku dan keterampilan yang mencakup dimensi afektif dan kognitif terkait baik tanggapan verbal dan non verbal serta merupakan penekanan pada tujuan dari pengalaman ke orang.⁹

Dalam komunikasi interpersonal terjadi proses interaksi sehingga ada pengiriman dan penerimaan pesan. Santrock (2007) mengemukakan bahwa komunikasi interpersonal adalah suatu proses interaksi yang melibatkan setidaknya dua orang, masing-masing bertindak baik sebagai pengirim dan penerima, *encoding* dan *decoding* pesan, kadang-kadang bersamaan. Pesan dikirim melalui saluran verbal atau non-verbal.

Berdasarkan beberapa definisi dan teori para ahli dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal adalah suatu proses dalam penyampaian dan penerimaan pesan yang dilakukan secara langsung oleh dua orang atau lebih serta bertatap muka dalam konteks interaksi sosial.

5. Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Empty Chair* Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa

Adapun layanan bimbingan konseling yang di implementasikan ke dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dan teknik *empty chair* tahap-tahapnya sebagai berikut:

1. Tahap Awal

- Pimpinan kelompok dan anggota kelompok memperkenalkan diri
- Pimpinan kelompok menjelaskan tentang pengertian dan kegiatan kelompok dalam rangka
- Pimpinan kelompok menjelaskan cara dan asas-asas bimbingan kelompok kepada anggota kelompok
- Permainan penghangatan/pengakraban

2. Tahap transisi

⁹ Ramaraju, S. Psychological Perspectives on Interpersonal Communication. *Jurnal of Art, Science & Commerce*. Research Scholar. Departement of English, College of Engineering Guindy Anna University Chennai Tamil Nadu India, 2012), Hal. 70

- Pimpinan kelompok dan anggota kelompok saling menguatkan dan terbebas dari perasaan atau sikap ragu, malu atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya
 - Pimpinan kelompok dan anggota kelompok memastikan suasana kelompok dan kebersamaan semakin baik
 - Pimpinan kelompok dan anggota kelompok semakin mantap mengikuti mengikuti tahap berikutnya
3. Tahap kegiatan
- Pimpinan kelompok mengemukakan topik tentang komunikasi interpersonal dan implementasi teknik *empty chair*
 - Tanya jawab pimpinan kelompok dan anggota kelompok
 - Anggota kelompok membahas topik tentang komunikasi interpersonal secara mendalam dan tuntas
 - Kegiatan permainan (*outbound*)
4. Tahap akhir
- Pimpinan kelompok mengemukakan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan berakhir
 - Pimpinan kelompok dan anggota kelompok menyampaikan pesan, kesan dan hasil evaluasi

6. Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa

Adapun layanan bimbingan konseling yang di implementasikan ke dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dan teknik *self talk*, tahap-tahapnya sebagai berikut:

1. Tahap Awal

- Pimpinan kelompok dan anggota kelompok memperkenalkan diri
- Pimpinan kelompok menjelaskan tentang pengertian dan kegiatan kelompok bimbingan kelompok
- Pimpinan kelompok menjelaskan cara dan asas-asas bimbingan kelompok kepada anggota kelompok

- Permainan penghangatan/pengakraban
2. Tahap transisi
 - Pimpinan kelompok dan anggota kelompok saling menguatkan dan terbebas dari perasaan atau sikap ragu, malu atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya
 - Pimpinan kelompok dan anggota kelompok memastikan suasana kelompok dan kebersamaan semakin baik
 - Pimpinan kelompok dan anggota kelompok semakin mantap mengikuti mengikuti tahap berikutnya
 3. Tahap kegiatan
 - Pimpinan kelompok mengemukakan topik tentang komunikasi interpersonal dan implementasi teknik *self talk*
 - Tanya jawab pimpinan kelompok dan anggota kelompok
 - Anggota kelompok membahas topik tentang komunikasi interpersonal secara mendalam dan tuntas
 - Kegiatan permainan (*outbound*)
 4. Tahap akhir
 - Pimpinan kelompok mengemukakan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan berakhir
 - Pimpinan kelompok dan anggota kelompok menyampaikan pesan, kesan dan hasil evaluasi
 - Pembahasan kegiatan lanjutan

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengaplikasikan *randomized pretest- posttest comparasion group design* (pra dan pasca perlakuan) dengan melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen satu berupa bimbingan keompok teknik *empty chair* (6 kali pertemuan), kelompok ekperimen dua bimbingan kelompok teknik *self talk* (6 kali pertemuan). Peserta yang terlibat pada *pretest* 82 siswa dari kelas XI SMK Mataram Semarang. Penggunaan teknik *purposioe Sampling* dilakukan untuk memilih siswa yang memiliki tingkat keterampilan komunikasi interpersonal rendah, sehingga

didapat 20 orang dan dilakukan *random assignmen* untuk penempatan subjek disetiap kelompok sebanyak 10 orang di setiap kelompok.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini diadaptasi dari alat ukur Skala keterampilan komunikasi interpersonal yang terdiri dari 60 item. Pada alat ukur tersebut, peneliti melakukan *equivalence* (kesetaraan) dan validasi ahli untuk melihat kesamaan budaya dan kemudian uji coba instrumen. Hasil uji instrumen, semua item dinyatakan valid (hasil reabilitas $r_{xy}=0.251-0.727$) dengan koefisien *alpa* sebesar 0.831. Data yang didapatkan kemudian di analisis menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*¹⁰

D. PEMBAHASAN

Kondisi keterampilan komunikasi interpersonal siswa sebelum mendapatkan perlakuan semuanya berada tingkat yang rendah sebanyak (20 orang). Setelah mendapatkan intervensi bimbingan kelompok teknik *empty chair* dan *self talk*, tingkat keterampilan komunikasi interpersonal siswa menjadi tinggi disetiap kelompok. Perubahan skor kelompok teknik *empty chair* pada tahap pretest (M=104, SD=9,75) meningkat (M=164, SD=22,8) dan kelompok yang diberikan perlakuan dengan teknik *self talk* pada saat *pretes* (M=90, SD=8,99) setelah diberikan perlakuan (M= 173, SD=12,7).

Selanjutnya pengujian uji hipotesis dilakukan menggunakan *uji wilcoxon*. Hasil analisis dengan menggunakan *uji wilcoxon* (Tabel 1) menunjukkan bahwa tingkat kelompok *empty chair* pada saat pelaksanaan *pretest* (M=104, SD=9,75) lebih tinggi secara signifikan di bandingkan pada saat *posttest* (M=164, SD=22,8; Z=-2,803, $p<0,05$). selanjutnya tingkat keterampilan komunikasi interpersonal siswa pada kelompok teknik *self talk* pada saat pelaksanaan *pretest* (M =90, SD =8,99) lebih tinggi secara signifikan dibandingkan pada saat pelaksanaan *posttest* (M= 173, SD= 12,7; Z =-2,807 $p<0,05$).

Untuk membandingkan tingkat keefektifan dari kedua kelompok diperoleh dari hasil Uji *mann whitney* dengan gain score teknik *empty chair* (A) (M= 59,8, SD=

¹⁰ Devito, Joseph A. 2013. *The Interpersonal Communication Book (13th Edition)* NY: Pearson Education, Inc.

18,6) lebih rendah secara signifikan dibandingkan gain score kelompok teknik *self talk* (B) (M=83,7, SD= 12,7) selanjutnya untuk melihat tingkat keefektifan dari dua kelompok diperoleh hasil ($Z=2,648$, $p<0,05$). Hasil uji *mann-whitney* ini menunjukkan kelompok *self talk* lebih efektif dari pada kelompok teknik *empty chair*.

Tabel 1. Hasil Uji Keefektifan Bimbingan Kelompok Teknik *Empty Chair* (A) dan Teknik *Self Talk* (B) Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa

Kelompok (A)		Kelompok(B)	
<i>Pretets</i>	M	104	90
	SD	9.75	8.99
<i>Postest</i>	M	164	173
	SD	22.8	12.7
Z^1		2.8032.807	
P^1		<0.05 <0.05	
Gain score	M	59.8	18.6
	SD	83.7	12.7
Z^2		-2.648	
P^2		<0.05	

Keterangan:

1= Hasil uji *Wilcoxon*

2= hasil uji *Mann-Whitney*

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa tingkat keterampilan komunikasi interpersonal yang dimiliki oleh siswa SMKmataram Semarang masih rendah. Dari temuan dilapangan pada umumnya siswa malas berkomunikasi serta merasa malu jika harus menanyakan tentang pelajaran yang kurang dipahaminya kepada guru, acuh terhadap guru ketika guru menanyakan pertanyaan-pertanyaan dan terkadang sibuk dengan kegiatan sendiri, juga terdapat siswa yang kurang mampu membagi perasaannya atau mengungkapkan dirinya terhadap orang lain terutama pada saat

mengalami masalah, masih ada siswa yang sulit menerima pendapat orang lain yang berbeda dengan dirinya.

Dampak dari rendahnya keterampilan komunikasi interpersonal siswa adalah turunnya nilai akademik dan lebih parahnya lagi mendapatkan kerugian bagi keberlangsungan belajar siswa. Astuti menyampaikan bahwa aneka masalah dalam komunikasi muncul bukan karena perasaan yang dialami oleh seseorang, melainkan seseorang itu gagal dalam mengkomunikasikannya secara efektif.

Pernyataan diatas menunjukkan bahwa rendahnya tingkat keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Kondisi tersebut berarti bahwa, diperlukan suatu upaya untuk membantu siswa dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa.

Adapun upaya yang dapat dilakukan dalam membantu untuk meningkatkan keterampilan komunikasi adalah dengan melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik *empty chair* dan teknik *self talk* yang diharapkan dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Dari hasil penelitian diketahui bahwa siswa mengalami rendahnya keterampilan komunikasi interpersonal disebabkan banyak hal.

Teknik *empty chair* efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Leslie dalam penelitiannya menyebutkan bahwa teknik *empty chair* mampu meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal. Dengan menerapkan teknik *empty chair* siswa yang memiliki tingkat keterampilan komunikasi interpersonalnya rendah akan mampu beradaptasi dalam kelas maupun di luar kelas dan akan mampu berinteraksi dengan baik. Selain itu penelitian Gary (2010), dalam penelitiannya menjelaskan teknik *empty chair* dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Dengan demikian melalui teknik *empty chair* setiap individu berlatih bermain peran melalui kursi kosong dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal.¹¹

¹¹ Gary. M, at al. 2010. Arousing Primary Vulnerable Emotion in The Context of Unresolved Anger: "speaking about" versus "speaking to" *Journal of Counseling Psychology*, 57 (4), Hal. 402-410

Selanjutnya kelompok teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa di SMK Mataram Semarang. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan keterampilan komunikasi interpersonal siswa yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik *self talk*.

Penggunaan teknik *self talk* untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa didasarkan pada kebutuhan siswa untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Hal ini didukung oleh penelitian Hatzigeorgidis menyebutkan bahwa, dengan individu melakukan *self talk* akan mempengaruhi, perhatian, kepercayaan diri dan kecemasan siswa. Hasil penelitian ini menjelaskan dengan diterapkannya teknik *self talk* positif dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal.

Hal ini senada dengan hasil penelitian Xiaowei dkk (2014) menyatakan bahwa teknik *self talk* dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Jadi, dengan selalu berbicara pada diri sendiri (*self talk*) akan meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal. Dengan begitu apabila siswa selalu berbicara pada diri sendirinya sendiri (*self talk*) dengan pernyataan-pernyataan yang positif maka akan mengarahkan pikirannya kearah yang lebih positif sehingga dapat membantu dirinya sendiri untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonalnya.

Pada bahasan terakhir uji keefektifan dilakukan untuk melihat perbedaan tingkat keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *empty chair* dan teknik *self talk* untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kedua teknik tersebut efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Hal ini secara teoritis mampu menjelaskan dalam pembahasan ini. Seperti yang telah dijabarkan sebelumnya bahwa kedua teknik dalam penelitian ini efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Artinya bahwa dua teknik ini yakni teknik *empty chair* dan teknik *self talk* aspek yang hampir sama dengan menekankan pengembangan imajinasi kedua teknik.

Selanjutnya, apabila kita melihat hasil penelitian maka teknik *self talk* lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa dari pada teknik *empty chair*. Hal itu terlihat dari signifikansi pada tabel 1. Meskipun terdapat perbedaan pada nilai signifikansi dari kedua teknik terhadap peningkatan keterampilan komunikasi, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini dapat membuktikan bahwa pemberian teknik *empty chair* dan *self talk* efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa, hal tersebut terlihat dari hasil perlakuan yang memiliki peningkatan bermakna.

Dari pembahasan diatas, penerapan bimbingan kelompok teknik *empty chair* dan teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa SMK mataram Semarang. Namun demikian tingkat keefektifan teknik *self talk* lebih tinggi di bandingkan teknik *empty chair* Perbedaan kedua teknik ini hanya terletak pada implementasi teknik pada tahap inti dalam bimbingan kelompok.

E. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik *empty chair* dan teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa SMK mataram Semarang. Namun demikian tingkat keefektifan teknik *self talk* lebih tinggi dibandingkan teknik *empty chair*. Perbedaan kedua teknik ini hanya terletak pada implementasi teknik pada tahap inti dalam bimbingan kelompok.

Saran yang dapat di kemukakan yaitu bagi konselor untuk melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik *empty chair* dan *self talk*. Untuk penelitian selanjutnya agar mempertimbangkan penggunaan sampel dengan jumlah lebih banyak agar hasil penelitian yang didapatkan tentang keefektifan bimbingan kelompok teknik *empty chair* dan *self talk* untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa dapat diterapkan pada siswa SMK Mataram Semarang dan juga terhadap masyarakat luas.

F. DAFTAR KEPUSTAKAAN

Erford. B.T 2016 Teknik yang Harus Diketahui oleh Konselor. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Gibson, Robert L dan Marianne H. Mitchell. 2011. Bimbingan dan Konseling. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Prayitno. 2012. Psikologi Pendidikan (Sebuah orienasi baru). Ciputat: Gaung Persada Press.

Purwanto, Edi. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif. Semarang: Fakultas ilmu Pendidikan Universitas Semarang

Ramaraju, S. 2012. Psychological Perspectives on Interpersonal Communication. Jurnal of Art, Science & Commerce . Research Scholar. Departement of English, College of Engineering Guindy Anna University Chennai Tamil Nadu India.

Samsudi. 2009. Desain penelitian. Semarang. UNNES Pers.

Suharsimi Arikunto, (2005). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek, Jakarta : Rineka Cipta

Winkel, WS, Sri Hastuti. (2010). Bimbingan Dan Konseling di Institusi Pendidikan. Yogyakarta. Media Abadi