

# EFEKTIVITAS KONSELING SEBAYA TERHADAP PENINGKATAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA KELAS X SMA NEGERI 8 YOGYAKARTA

## *EFFECTIVENESS OF PEER COUNSELING ON IMPROVING INTERPERSONAL COMMUNICATION OF X GRADE SMA NEGERI 8 YOGYAKARTA STUDENTS*

Oleh: Dewi Kartika Sari, Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta  
11104244017@student.uny.ac.id

### **Abstrak**

Penelitian ini berawal dari adanya fenomena rendahnya komunikasi interpersonal di kalangan siswa, sehingga menimbulkan keprihatinan peneliti. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengkaji seberapa jauh keefektifan layanan konseling sebaya terhadap peningkatan komunikasi interpersonal. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain *quasi experiment*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 8 Yogyakarta sebanyak 256 siswa, dengan sampel penelitian kelas X MIPA 1 sebanyak 12 siswa, 6 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 6 siswa sebagai kelompok kontrol. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala. Pengujian penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon* dan Uji *Mann Whitney* untuk membuktikan efektivitas konseling sebaya terhadap peningkatan komunikasi interpersonal siswa. Berdasarkan Uji *Wilcoxon* dan Uji *Mann Whitney* didapatkan hasil konseling sebaya efektif terhadap peningkatan komunikasi interpersonal ( $p < 0,05$ ).

Kata kunci: konseling sebaya, komunikasi interpersonal

### **Abstract**

*This research started from the phenomenon in which there was a low interpersonal communication among students, therefore attracting the attention of researcher. The aim of this study was to find out the effectiveness of peer counseling on improving interpersonal communication. The approach of this study was quantitative using experimental research methods by quasi-experiment design. The population of this study was all tenth-grade students of SMA N 8 Jogjakarta which was 256 students, with 12 students of X MIPA 1 as the research samples, 6 students as an experimental group and 6 students as a control group. Data collection method in this research was scale. This study used the Wilcoxon and Mann Whitney test to prove the effectiveness of peer counseling on improving student interpersonal communication. Based on Wilcoxon and Mann Whitney test, the experiment group's that peer counseling effective to improve interpersonal communication ( $p < 0,05$ ).*

*Keywords: peer counseling, interpersonal communication*

## **PENDAHULUAN**

Dilihat dari perkembangan usianya, awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun hingga 18 tahun remaja usia 14-19 tahun, yaitu usia matang secara hukum (Jahja, 2013: 221). Usia tersebut merupakan masa di mana remaja memasuki masa sekolah menengah, baik sekolah menengah pertama mau

pun sekolah menengah atas yang merupakan masa remaja tingkat SMP dan SMA, di mana remaja akan mendapatkan banyak pengalaman hidup dan mulai mencari identitas diri mereka. Menurut Erikson dalam Jahja (2013: 234), masa remaja berada pada keadaan pencarian identitas. Remaja dituntut untuk tahu bagaimana peran-peran penting remaja dalam kehidupan bermasyarakat. Hal tersebut akan berpengaruh

terhadap kehidupan bermasyarakat dan berpengaruh terhadap kehidupan di masa mendatang. Sebaliknya, jika remaja tidak dapat menjalankan peran di masyarakat maka remaja akan mengalami kegagalan. Hal tersebut dapat dicapai remaja apabila remaja mampu mengentaskan tugas-tugas perkembangannya karena pada dasarnya setiap periode rentang kehidupan memiliki tugas perkembangannya masing-masing

Tugas perkembangan remaja merupakan suatu tugas yang muncul pada periode kehidupan masa remaja, dan harus dicapai pada masa remaja (Yusuf, 2014:65). Remaja yang dapat mencapai tugas perkembangan akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas berikutnya, sementara apabila gagal, maka akan menyebabkan ketidak bahagiaan dan menimbulkan penolakan pada masyarakat, juga kesulitan-kesulitan dalam kehidupannya (Ngalimun, 2013: 64). Salah satu tugas perkembangan remaja adalah mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa remaja diharuskan untuk bisa mengembangkan komunikasi interpersonal dalam kehidupan sehari-harinya, karena apabila tidak dikembangkan dengan baik, maka remaja akan mengalami kegagalan dalam kehidupan baik di lingkungan rumah, sekitar, dan lingkungan sekolah (Jahja, 2013: 238).

Remaja yang dalam perkembangannya dalam masa transisi senantiasa ingin berhubungan dengan lingkungan sekitar. Dibutuhkan

komunikasi interpersonal yang baik agar diterima oleh lingkungan. Watzlawzick (dalam Koprowska, 2008: 6) berpendapat bahwa remaja akan terisolasi jika kurang berkomunikasi. Remaja yang mengalami kegagalan dalam melakukan komunikasi interpersonal di lingkungannya mengakibatkan tidak diterima, dikucilkan, ditolak, dan diabaikan. Kegagalan melakukan komunikasi interpersonal membuat remaja semakin kesulitan dalam melakukan interaksi yang lebih luas (Noor, 2017: 40). Remaja dalam kegagalan ini akan cenderung menutup diri dan melakukan tindakan agresif.

Remaja di lingkup sekolah, di mana posisinya sebagai seorang siswa, perlu mengembangkan komunikasi interpersonal dikarenakan dalam proses pembelajaran siswa dituntut untuk dapat mengeluarkan ide atau gagasannya, sehingga dibutuhkan keterampilan interpersonal yang efektif. Selain itu, keterampilan komunikasi interpersonal pada siswa menjadi sangat penting karena dalam bergaul dengan teman sebaya seringkali dihadapkan dengan hal-hal yang membuatnya harus mampu menyatakan pendapat pribadinya tanpa disertai emosi, marah atau sikap kasar. Siswa usia remaja perlu memiliki bekal keterampilan komunikasi yang baik agar dapat diterima oleh lingkungannya. Siswa kelas X merupakan masa dimana baru memasuki sekolah menengah atas dan meninggalkan sekolah menengah pertama, sehingga perlu bagi siswa kelas X untuk melatih keterampilan komunikasi interpersonalnya. Permadi dan Harmiyanto (2016: 57) mengemukakan bahwa siswa kelas X

perlu memiliki komunikasi interpersonal yang baik agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah barunya.

Namun pada kenyataannya, terungkap masih banyak siswa usia remaja yang memiliki hambatan pada komunikasi interpersonal. Hal ini dapat dilihat dari studi pendahuluan di kelas X Tahun Ajaran 2017/2018 SMA Negeri 8 Yogyakarta yang dilakukan melalui observasi hasil Daftar Cek Masalah siswa kelas X dan wawancara dengan guru BK menunjukkan bahwa 40,6% dari 256 siswa kelas X sering tidak sabar, 25,0% merasa bingung bila berhadapan dengan orang banyak, 34,4% merasa malu berhadapan dengan orang banyak, 20,3% sukar bergaul dengan teman, dan 15,6% sukar menyesuaikan diri. Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas perpustakaan SMA Negeri 8 Yogyakarta, didapati hasil bahwa setidaknya terdapat 4 siswa setiap kelas dari 8 kelas X yang memiliki tingkat sosial komunikasi yang buruk, ditandai dengan kurang mampu menyampaikan pesan secara sopan kepada petugas perpustakaan yang usianya lebih tua daripada siswa.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa siswa kurang mengetahui cara berkomunikasi yang baik dengan orang lain sehingga siswa mengalami kesulitan untuk menemukan teman dekat, susah menyesuaikan diri, sulit membuka diri dihadapan orang. Hal tersebut menunjukkan adanya hambatan komunikasi yang terjadi pada siswa. Hambatan siswa mengenai komunikasi interpersonal memerlukan perhatian yang serius dari semua pihak pendidik di sekolah. Oleh karena itu

Bimbingan dan Konseling hadir untuk membantu sekolah menelaraskan antara fungsi dari sekolah dengan siswa yaitu dengan membantu pencapaian tugas-tugas perkembangan siswa.

Berkaitan dengan hambatan komunikasi interpersonal siswa dan keterkaitan siswa terhadap teman sebaya, maka peneliti melakukan penelitian awal berupa wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling mengenai Program layanan Bimbingan dan Konseling yang sudah ada di SMA Negeri 8 Yogyakarta. Layanan Bimbingan dan Konseling yang dilakukan adalah menggunakan pendekatan preventif dan kuratif. Untuk menyikapi hambatan siswa di SMA Negeri 8 Yogyakarta tersebut, peneliti ingin mengujikan sebuah alternatif layanan bimbingan dan konseling, yaitu dalam bentuk pemberian layanan konseling sebaya. Diasumsikan bahwa teman sebaya memiliki peranan yang sangat berpengaruh dalam perkembangan sosial siswa. Teman sebaya adalah anak-anak dengan tingkat kematangan atau usia yang kurang lebih sama. Erhamwilda (2013: 41) mengungkapkan bahwa teman sebaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan di masa-masa remaja.

Komunikasi interpersonal secara umum terjadi diantara beberapa orang, namun banyak interaksi tidak melibatkan seluruh orang di dalamnya secara akrab (Wood, 2014:21-22). Komunikasi interpersonal dapat diartikan komunikasi dua arah, antara dua orang atau lebih yang berpeluang menerima umpan balik, bertujuan untuk saling berbagi informasi atau perasaan-perasaan antar orang di dalam suatu

kelompok kecil. Aspek yang dipakai dalam komunikasi interpersonal dikemukakan oleh Devito, (1997) yaitu keterbukaan, empati, sikap positif, sikap mendukung dan kesetaraan.

Konseling teman sebaya menurut Tindal dan Grey (dalam Suwarjo 2008) mencakup hubungan membantu yang dilakukan secara individual, kepemimpinan kelompok, kepemimpinan diskusi, pemberian pertimbangan, tutorial, dan semua aktifitas interpersonal manusia untuk membantu dan menolong. Suwarjo (2008: 7) mengatakan bahwa konseling teman sebaya dibangun melalui tiga langkah, yaitu: pemilihan calon konselor teman sebaya, pelatihan calon konselor teman sebaya, pelaksanaan dan pengorganisasian konseling teman sebaya.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang secara spesifik lebih diarahkan pada penggunaan metode penelitian eksperimen desain *quasi experiment*. Sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2015: 107), penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini berlokasi di SMA Negeri 8 Yogyakarta. Proses untuk melakukan pengumpulan data dilakukan dari bulan Maret hingga Mei 2018.

## **Subjek Penelitian**

Populasi dalam Penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 8 Yogyakarta, yang berjumlah 256 siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purpose random sampling*. Menurut Sugiyono (2015:124) teknik *purpose random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan ciri tertentu. Dari jumlah populasi yang ada yaitu 256 siswa diambil kelas X MIPA 1 sebagai sampel sebanyak 32 siswa, pemilihan kelas ini dikarenakan berdasarkan hasil Daftar Cek Masalah kelas tersebut memiliki masalah yang sesuai dengan indikasi masalah terbanyak. Dari 32 siswa diberikan skala komunikasi interpersonal untuk mendapatkan sampel penelitian, hasilnya terdapat 25 siswa yang memiliki tingkat komunikasi interpersonal kategori rendah dan sedang. Dikarenakan penelitian ini adalah konseling sebaya yang jumlah anggotanya 6-10 orang, maka dipilih secara random sebanyak 12 siswa dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

## **Prosedur**

Pengambilan data dalam penelitian ini dimulai dengan pemberian *pretest*, pemberian perlakuan dan pengambilan *posttest*. Perlakuan pada penelitian ini adalah dengan konseling sebaya. Adapun tahapan yang dilaksanakan pada konseling sebaya adalah: 1) Memilih dan melatih calon konselor sebaya, 2) pelaksanaan konseling kelompok sebaya, 3) supervisi.

## Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan skala. Skala adalah alat ukur yang memiliki karakteristik khusus yaitu cenderung mengukur aspek afektif, stimulusnya berupa pernyataan atau pertanyaan yang mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan, selalu berisi item dari indikator tersebut, jawabannya bersifat proyektif (Azwar, 2013 :189).

## Instrumen Penelitian

Skala komunikasi interpersonal ini disusun berdasarkan aspek-aspek komunikasi interpersonal yang merujuk pada Teori Devito (1997). Skala ini dimaksudkan untuk mengungkap kemampuan komunikasi interpersonal siswa. Suatu instrumen yang dikatakan valid menunjukkan bahwa alat ukur tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur. Menurut Sugiyono (2009:267) validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti.

Instrumen penelitian ini akan diuji menggunakan validitas isi. Dalam validitas ini akan dilakukan ahli oleh dosen pembimbing. Uji validitas ini untuk mengetahui kekurangan dan kesalahan apa yang ada didalam instrument. Aspek yang dinilai oleh ahli yaitu seluruh aspek pada instrumen skala komunikasi interpersonal. Ahli memberikan saran untuk memperbaiki redaksi kalimat pernyataan pada instrumen. Setiap butir dalam instrumen itu valid atau tidak, dapat dilihat dengan cara mengkorelasikan antara skor butir dengan skor total. Bila harga korelasi

di bawah 0,30, maka dapat disimpulkan bahwa butir instrumen tersebut tidak valid, dan harus diperbaiki atau dibuang (Sugiyono, 2009:126).

## Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan Uji *Wilcoxon* dan Uji *Mann Whitney*. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk melihat pengaruh perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji *Wilcoxon* merupakan uji non parametrik yang digunakan untuk menganalisis data berpasangan karena adanya dua perlakuan yang berbeda (Pramana, 2012), sedangkan Uji *Mann Whitney* digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan nyata antara rata-rata populasi yang distribusinya sama, melalui dua sampel independen yang diambil dari kedua populasi. taraf signifikansi dalam hal ini sebesar 5% atau  $\leq 0,05$ .

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Komunikasi Interpersonal yang merupakan variabel terikat dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala komunikasi interpersonal yang berjumlah 61 item pernyataan dengan rentang skor 1-4. Setelah *pretest* didapatkan, selanjutnya perlu dilakukan pengkategorian skala sehingga dapat menentukan tingkatan kemampuan interpersonal yang dimiliki. Kategorisasi dibagi menjadi 3 yaitu kategori rendah, kategori sedang dan kategori tinggi.

### Tabel 1. Kategori skala komunikasi interpersonal

Batas (Interval)	Batas (Interval)	Kategori
$X < M - 1SD$	$X < 122$	Komunikasi Interpersonal Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$122 \leq X < 183$	Komunikasi Interpersonal Sedang
$M + 1SD \leq X$	$183 \leq X$	Komunikasi Interpersonal Tinggi

Kategori komunikasi interpersonal menghasilkan data yaitu subjek yang termasuk dalam rentang nilai 61-122 sebanyak 5 siswa atau 41,6%, rentang skor 122-183 sebanyak 7 siswa atau 58,3%. Rincian skor hasil *pretest* dapat dilihat dibawah ini:

**Tabel 2. Hasil *Pretest* Kelompok eksperimen**

No	Eksperimen		Kategori
	Subyek	Skor	
1	RA	119	Rendah
2	AT	121	Rendah
3	RAY	153	Sedang
4	DBPR	118	Rendah
5	AAP	162	Sedang
6	RMA	127	Sedang

**Tabel 3. Hasil *Pretest* Kelompok Kontrol**

No	Kontrol		Kategori
	Subyek	Skor	
1	GPH	127	Sedang
2	HKO	119	Rendah
3	GH	158	Sedang
4	IF	116	Rendah
5	TA	144	Sedang
6	FF	122	Sedang

Setelah diperoleh hasil skor *pretest* pada masing-masing kelompok, selanjutnya dilakukan perlakuan pada kelompok eksperimen yaitu konseling sebaya. Didapatkan hasil *posttest* sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil *Posttest* Kelompok eksperimen**

No	Eksperimen		Kategori
	Subyek	Skor	
1	RA	162	Sedang
2	AT	178	Sedang
3	RAY	187	Tinggi
4	DBPR	173	Sedang
5	AAP	185	Tinggi
6	RMA	173	Sedang

**Tabel 5. Hasil *Posttest* Kelompok Kontrol**

No	Kontrol		Kategori
	Subyek	Skor	
1	GPH	122	Sedang
2	HKO	125	Sedang
3	GH	148	Sedang
4	IF	118	Rendah
5	TA	136	Sedang
6	FF	127	Sedang

Dari data diatas bisa dilihat bahwa kelompok eksperimen memiliki perbedaan kenaikan skor lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Setelah didapatkan hasil data, perlu dilakukan pengujian hipotesis yaitu efektivitas konseling sebaya terhadap peningkatan komunikasi interpersonal siswa SMA Negeri 8 Yogyakarta.

Uji hipotesis menggunakan Uji *Wilcoxon* menghasilkan bahwa kelompok eksperimen menunjukkan nilai Z hitung -2,201 dan sig 0,028 yang kurang dari taraf kesalahan 0,05 sehingga dapat disimpulkan terdapat perubahan hasil sebelum dan sesudah perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen.

**Tabel 6 Hasil Uji *Wilcoxon* Kelompok Eksperimen**

Test Statistics <sup>b</sup>	
	POST_E KS - PRE_EKSP
Z	-2.201 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Hasil Uji *Wilcoxon* pada kelompok kontrol menunjukkan nilai Z hitung -0,631 dan sig 0,528 yang lebih tinggi dari taraf kesalahan 0,05 sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan yang diberikan pada kelompok kontrol

**Tabel 7 Hasil Uji *Wilcoxon* Kelompok Kontrol**

Test Statistics <sup>b</sup>	
	pos_con trol - pre_control
Z	-.631 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.528

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Selain menggunakan Uji *Wilcoxon*, uji hipotesis pada penelitian juga menggunakan uji *Mann Whitney* untuk menguji data kelompok *pretest* dan *posttest* baik pada kelompok

eksperimen maupun kelompok kontrol. Berikut hasil Uji *Mann-Whitney*: hasil uji *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menghasilkan Nilai signifikansi sebesar 0,872 dimana lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara kedua kelompok sebelum diberikan perlakuan, dan hasil uji *posttest* menunjukkan Nilai signifikan yang dihasilkan sebesar 0,04 dimana lebih kecil dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara komunikasi interpersonal kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa perlakuan konseling sebaya yang diberikan berpengaruh efektif terhadap peningkatan komunikasi interpersonal siswa.

## Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan membuktikan bahwa konseling sebaya efektif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Hal ini selaras dengan pentingnya konseling sebaya. Dimana sebagian besar remaja lebih sering membicarakan masalah-masalah mereka dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua, pembimbing, atau guru di sekolah. Untuk masalah yang dianggap sangat serius mereka membicarakan dengan teman sebaya (Suwarjo, 2008: 6). Hasil penelitian yang senada dilakukan oleh Shofi Puji Astiti (2015) menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling sebaya dalam menuntaskan masalah siswa memberikan pengaruh yang positif.

Layanan konseling sebaya ini merupakan layanan bantuan konseling yang diberikan oleh

teman sebaya yang terlebih dahulu diberi pelatihan sehingga diharapkan dapat memberikan bantuan baik secara individual maupun kelompok kepada teman-temannya yang bermasalah ataupun mengalami berbagai hambatan dalam perkembangan kepribadiannya (Erhamwilda, 43: 2015).

Komunikasi interpersonal merupakan salah satu hal penting yang perlu dimiliki untuk perkembangan kepribadian siswa. Komunikasi interpersonal memiliki fungsi diantaranya membentuk dan menjaga hubungan baik, menyampaikan pesan/informasi, mengubah sikap dan perilaku serta pemecahan masalah hubungan (Suranto, 2011: 80). Fungsi komunikasi interpersonal tersebut sejalan dengan tugas perkembangan yang harus dilalui masa remaja menurut Jahja (2013: 238) yaitu mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok. Artinya jika remaja tidak memiliki keterampilan komunikasi interpersonal maka dikhawatirkan remaja akan mengalami kesulitan untuk menuju tugas perkembangan selanjutnya.

Komunikasi interpersonal adalah hal yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Pada dasarnya manusia butuh bantuan orang lain ketika menghadapi masalah serta untuk pengembangan kepribadian. Dengan komunikasi remaja dapat berinteraksi dengan orang lain, belajar mengenai pengalaman, nilai, kebiasaan dan gaya hidup yang berbeda. Melalui interaksi tersebut remaja dapat paham mengenai perbedaan dan persamaan yang ada sehingga hal tersebut dapat membantu perkembangan remaja (Wood,

2013: 17). Berdasarkan pentingnya keterampilan komunikasi interpersonal tersebut maka peneliti merasa perlu untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa.

Dalam penelitian ini indikator komunikasi interpersonal yang digunakan dibagi ke dalam lima indikator berdasarkan Teori Devito dalam Suranto (2011: 82-84). Adapun indikator tersebut yaitu keterbukaan, empati, sikap positif, sikap mendukung dan kesetaraan. Berikut akan dibahas efektivitas konseling sebaya terhadap komunikasi interpersonal siswa.

Indikator komunikasi interpersonal yang pertama adalah keterbukaan. Keterbukaan merupakan ungkapan reaksi atau tanggapan kita terhadap situasi yang sedang kita hadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau yang berguna untuk memahami tanggapan kita di masa kini (Johnson, dalam Yusnita dkk, 2016: 52-53). Informasi tentang diri akan meningkatkan komunikasi dan pada saat berkomunikasi dengan orang lain maka pengetahuan diri sendiri meningkat. (Maharani dan Hikmah, 2015: 2). Indikator pencapaian keterbukaan pada penelitian ini pun terlihat pada saat perlakuan konseling.

Indikator yang kedua adalah empati. Eisenberg dan Miller (dalam Supeni, 2012: 62-62) mengartikan empati adalah suatu perasaan yang berasal dari keprihatinan terhadap keadaan emosional dan kondisi orang lain, yang sama seperti keadaan emosi orang lain tersebut. Untuk dapat memperlihatkan empati kepada orang lain haruslah bisa mendengarkan dengan mata dan hati, selain mendengarkan dengan telinga (Untari, 2014:6). Hasil tersebut senada dengan hasil

penelitian yang dilakukan Ni Mahde Rahmi Suryawati (2015) bahwa konseling sebaya efektif untuk meningkatkan empati siswa yang ditunjukkan salah satunya dengan terciptanya keakraban antara konselor dan konseli sehingga menumbuhkan kepercayaan pada konseli dan membuat konseli menjadi terbuka dengan permasalahannya.

Indikator yang ketiga adalah sikap positif. Sikap positif yang diterapkan dapat berupa berpartisipasi lebih aktif, berbagi pengalaman dan wawasan (Muslikah dkk, 2016: 51). Pada kelompok eksperimen, diawal pemberian perlakuan, siswa menunjukkan sikap tidak tertarik pada kegiatan ini.

Indikator yang keempat adalah sikap mendukung. Wahyuni dan Sukma (2013: 4), berpendapat bahwa sikap mendukung dapat dilihat dari dukungan secara lisan, dukungan secara spontan dan tanpa motif tersembunyi, serta dukungan menerima perbedaan dari orang lain.

Indikator yang kelima adalah kesetaraan. Suwarjo (2008) berpendapat bahwa salah satu prinsip konseling sebaya adalah dilakukan atas dasar kesetaraan. Erhamwilda menambahkan (2015: 118) dalam pelaksanaan konseling sebaya terdapat persamaan kedudukan antara konselor sebaya dan konseli sebaya meskipun memiliki peran yang berbeda. Mereka berbagi pengalaman dan bekerja berdampingan.

Berdasarkan hasil pengujian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa konseling sebaya efektif untuk peningkatan komunikasi interpersonal siswa kelas X SMA N 8 Yogyakarta.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Simpulan dari penelitian ini adalah konseling sebaya terbukti efektif terhadap peningkatan komunikasi interpersonal ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut dikarenakan dalam kegiatan konseling terdapat kegiatan yang dapat memicu peningkatan aspek-aspek komunikasi interpersonal yaitu aspek keterbukaan, aspek empati, aspek sikap positif, aspek sikap mendukung dan aspek kesetaraan. Pencapaian pada aspek keterbukaan terlihat pada saat perlakuan konseling, yaitu pada saat konselor sebaya menjelaskan kepada anggota asas pokok konseling yaitu keterbukaan dan siswa menyetujui asas tersebut. Pencapaian pada aspek empati terlihat pada saat anggota yang sedang bercerita akan merasa mendapatkan tempat untuk berbagi dan bagi anggota yang mendengarkan mereka bisa merasakan apa yang dirasakan temannya tersebut. Pencapaian pada aspek sikap positif terlihat pada saat konselor sebaya yang memberikan berbagai macam alternatif melainkan semua anggota diberikan kesempatan untuk memberikan solusi. Pencapaian pada aspek sikap mendukung terlihat pada saat anggota memilih alternatif solusi, maka anggota yang lain mendukung dengan antusias atas keputusan yang telah diambil. Pencapaian pada aspek kesetaraan terlihat pada saat konseli maupun konselor saling berbagi pengalaman dan juga bekerja berdampingan.

### **Saran**

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

- a. Layanan konseling teman sebaya dapat dijadikan sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kemandirian siswa dan meningkatkan mutu pendidikan, khususnya untuk meningkatkan kemampuan sosial komunikasi interpersonal siswa.
  - b. Guru bimbingan dan konseling dapat melanjutkan pelatihan dan pemilihan calon konselor sebaya dalam rangka persiapan konseling sebaya selanjutnya.
2. Bagi Siswa
- a. Konseling teman sebaya bisa dijadikan media pemandirian siswa. selain bermanfaat untuk meningkatkan komunikasi interpersonal, konseling teman sebaya juga dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam bersosial.
  - b. Konselor sebaya yang sudah menerima pelatihan dapat disiapkan untuk melakukan konseling sebaya di tingkat selanjutnya..
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
- a. Hendaknya bagi peneliti selanjutnya jika meneliti hal yang sama untuk bisa digeneralisasikan bagi subyek pada sekolah yang berbeda.
  - b. Hendaknya pemilihan calon konselor sebaya dilakukan menurut data-data yang akurat seperti sosiometri dan wawancara guru BK dan pelatihan calon konselor sebaya dilakukan secara berkala, disertai kasus dan simulasi dengan tempat dan waktu yang memadai. Sehingga calon

konselor sebaya mampu menguasai semua teknik konseling yang diperlukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Devito, Joseph. (1997). *Komunikasi antarmanusia. Professional Books.* Jakarta: Djamarah.
- Erhamwilda. (2015). *Konseling Sebaya: Alternatif Kreatif Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah.* Yogyakarta: Media Akademi.
- Jahja. Yudrik. (2013). *Psikologi perkembangan.* Jakarta: Kencana.
- Koprowska, Juliet (2008). *Communication and Interpersonal Skill in Social Work.* Southery East: Learning Matters Ltd.
- Made S, Ni Rahmi. (2016). Konseling Teman Sebaya untuk Meningkatkan Empati Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Vol.16. No 2: 412-565.*
- Maharani, Laila dan Latifatul Hikmah. (2015). Hubungan Keterbukaan Diri dengan Interaksi Sosial Peserta Didik di Sekolah Menengah Pertama Minhajuth Thullab Way Jepara Lampung Timur. *Jurnal Bimbingan dan Konseling 02, hlm. 27-31.*
- Muslikah. (2016). Respon Mahasiswa Terhadap Praktik Peer Counseling Pada Mata Kuliah Ketrampilan Dasar Konseling. *Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 8 No. 1. Maret. 2016: 1-5.*
- Ngalimun. (2013). *Strategi dan Model Pembelajaran.* Aswaja Pressindo. Yogyakarta.

- Noor L, Feida. (2017). Profil Komunikasi Interpersonal Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice and Research, Vol.1, No.1. Januari 2017. Hlm. 40-49.*
- Permadi P, Dinar dan Hermiyanto. (2016) Hubungan Keterampilan Komunikasi Interpersonal dan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMAN 1 Garum Kabupaten Blitar. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, Vol.1. No.2. hlm.55-59.*
- Shofi A, Puji. 2015. Efektivitas Konseling Sebaya dalam Menuntaskan Masalah Siswa (Studi di MAN 2 Yogyakarta). *Thesis UIN Sunan Kalijaga.*
- Saifuddin, Azwar. (2013). *Penyusunan Skala Psikologis.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Silvia Yula W dan Rischa Pramudia T. (2015). Konseling Sebaya untuk Meningkatkan Perilaku Prosocial Siswa. *Jurnal Psikopedia, Vol. 4 No. 2. 2015: 2301-6167.*
- Siti Untari. (2014). Pengaruh Kompetensi Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Ilmu & Riset Manajemen, Vol. 3 No. 10. 2014: 1-16.*
- Srie Wahyuni Pratiwi dan Dina Sukma. (2013). Komunikasi Interpersonal Antar Siswa di Sekolah dan Implikasi terhadap Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Ilmiah Konseling, Vol. 2 No. 1. Januari 2013: 324-329.*
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d.* Bandung : Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d.* Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. 2016. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r& d.* Bandung: Alfabeta.
- Supeni MG. (2014). Empati Perkembangan dan Pentingnya dalam Kehidupan Bermasyarakat. *Jurnal Perkembangan, Vol. 40 No.1. Februari 2014: 60-71.*
- Suranto. (2011). *Komunikasi interpersonal.* Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suwarjo. (2008). *Pembelajaran kooperatif dalam apresiasi prosa fiksi.* Surya Pena Gemilang. Malang.
- Wood T, Julia. (2013). *Komunikasi interpersonal: interaksi keseharian edisi: 6.* Jakarta: Salemba Humanika.
- Syamsu, Yusuf & A. Juntika Nurihsan. (2010). *Landasan bimbingan dan konseling.* Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Syamsu, Yusuf. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja.* Bandung: Remaja Rosdakarya.
- \_\_\_\_\_ dan Sugandi, M., N. (2014). *Perkembangan peserta didik.* Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Yusnita D, Sari, Wirda Hanim dan Dharma Setyawati. (2016). Gambaran Keterbukaan Diri Studi Deskriptif pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 48 Jakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling 5(1), hlm. 51-57.*