

**MENINGKATKAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PESERTA DIDIK KELAS VIII
SEMESTER GENAP SMP NEGERI 10 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

Dina Amelia¹, Ambyah Harjanto², Fiki Prayogi³

¹²³STKIP PGRI Bandar Lampung

Email: 1ameliadina445@gmail.com, 2ambyah@gmail.com, 3Fikiprayogi45@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi fakta saat pengamatan pada kegiatan pra penelitian diperoleh data di SMP Negeri 10 Bandar Lampung kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan komunikasi interpersonal dengan guru-guru disekolah beserta staf sekolah dan teman sebayanya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling sebaya dengan teknik shaping untuk meningkatkan komunikasi interpersonal peserta didik kelas VIII SMP Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2024/2025. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 10 Bandar Lampung, jumlah sampel 16 siswa. Pengumpulan data menggunakan metode angket sebagai metode pokok, serta wawancara, dokumentasi dan lembar observasi sebagai metode pelengkap. Analisis data menggunakan analisis statistik Uji t test dikemukakan oleh Sudjana. Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan taraf signifikan 5% di peroleh $t_{hit} = 5,76 > t_{daf} 2,14$ dan taraf signifikan 1% diperoleh $t_{hit} = 5,76 > t_{daf} = 2,98$. Dengan demikian berarti terdapat perbedaan komunikasi interpersonal siswa antara siswa yang diberi dengan teknik shaping dengan siswa yang tidak diberi teknik shaping. Dimana rata-rata komunikasi interpersonal siswa yang diberi teknik shaping = 67,5 dan komunikasi interpersonal siswa yang tidak diberi teknik shaping 58,37, dengan demikian perbedaan tersebut secara nyata dapat dilihat dari selisih hasil yang dicapai siswa. Dengan demikian teknik shaping berpengaruh terhadap komunikasi interpersonal peserta didik kelas VIII semester genap SMP Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2024/2025.

Kata Kunci: Konseling Sebaya, Teknik Shaping, Komunikasi Interpersonal.

Abstract: This research is based on observations during the pre-research activities, which revealed that students at SMP Negeri 10 Bandar Lampung lacked the ability to engage in interpersonal communication with their teachers, school staff, and peers. The purpose of this study is to determine the effectiveness of peer counseling using the shaping technique to improve the interpersonal communication of eighth-grade students at SMP Negeri 10 Bandar Lampung in the 2024/2025 academic year. The method used in this study is the experimental method. The population consists of eighth-grade students of SMP Negeri 10 Bandar Lampung, with a sample of 16 students. Data collection was carried out using questionnaires as the main method, along with interviews, documentation, and observation sheets as complementary methods. Data analysis employed the t-test statistical analysis as proposed by Sudjana. The hypothesis testing results at a 5% significance level showed that $t_{hit} = 5.76 > t_{daf} = 2.14$, and at a 1% significance level, $t_{hit} = 5.76 > t_{daf} = 2.98$. This indicates a significant difference in students' interpersonal communication between those who received the shaping technique and those who did not. The average interpersonal communication score of students who received the shaping technique was 67.5, while that of students who did not receive the technique was 58.37. Therefore, the difference is clearly observable in the score gap achieved by the students. Thus, the shaping technique has a significant effect on the interpersonal communication of eighth-grade students in the even semester of SMP Negeri 10 Bandar Lampung for the 2024/2025 academic year.

Keywords: Peer Counseling, Shaping Technique, Interpersonal Communication.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar yang memungkinkan peserta didik mengembangkan potensinya secara aktif. Hal ini diatur dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pendidikan menjadi kebutuhan dasar setiap manusia untuk mencapai tujuan hidup yang baik, sehingga diperlukan lembaga yang mengatur proses pembelajaran agar manusia mampu menjalankan perannya sebagai individu maupun anggota masyarakat.

Siswa SMP berada dalam fase remaja, yaitu masa transisi yang ditandai dengan pencarian jati diri dan ketidakjelasan peran. Masa remaja sering kali dipenuhi tantangan, terutama bagi mereka yang berasal dari lingkungan keluarga yang kurang mendukung. Oleh karena itu, peran keluarga sangat penting dalam membantu remaja mencapai kematangan diri dan menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan yang mereka alami.

Salah satu kemampuan penting yang perlu dikembangkan pada remaja adalah komunikasi interpersonal. Komunikasi ini terjadi antara komunikator dan komunikan secara langsung dan dialogis, yang memungkinkan adanya umpan balik secara segera. Komunikasi interpersonal sangat berpengaruh dalam membentuk sikap dan perilaku individu.

Namun dalam praktiknya, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam komunikasi interpersonal. Kesalahpahaman sering kali terjadi di antara remaja karena ketidakmampuan dalam memahami pesan yang disampaikan. Di lingkungan sekolah, hal ini terlihat dari perbedaan cara siswa dalam berkomunikasi dengan guru, teman sebaya, dan staf sekolah. Beberapa siswa terlihat aktif dan mudah beradaptasi, sementara yang lain cenderung pasif dan sulit memulai pembicaraan.

Kurangnya kemampuan komunikasi membuat siswa mengalami kesulitan

dalam membangun hubungan interpersonal. Hal ini berdampak pada interaksi sosial mereka, seperti tidak menyapa guru, pasif dalam diskusi, atau sulit berbicara dengan teman sebaya. Kesulitan ini menunjukkan perlunya intervensi untuk membantu mereka mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik.

Hasil wawancara dengan guru BK SMP Negeri 10 Bandar Lampung menunjukkan bahwa beberapa siswa mengalami kesulitan komunikasi dengan guru maupun teman. Mereka cenderung diam saat pelajaran berlangsung dan enggan menyampaikan pendapat langsung kepada guru. Ketidakmampuan berkomunikasi ini berpengaruh pada partisipasi siswa dalam proses belajar, terutama dalam kegiatan kelompok.

Teman sebaya memiliki peran penting dalam perkembangan remaja, terutama dalam pembentukan identitas diri. Remaja cenderung menghabiskan waktu bersama teman sebayanya dan membentuk kelompok yang erat. Kelompok ini membantu mereka menghadapi konflik sosial, memberikan rasa aman, dan mendorong kemandirian emosional. Karena itu, pengaruh teman sebaya perlu dimanfaatkan secara positif, terutama dalam proses pembelajaran.

Salah satu bentuk dukungan dari teman sebaya adalah melalui layanan konseling sebaya. Konseling ini dilakukan oleh sesama remaja untuk membantu teman yang mengalami hambatan perkembangan kepribadian. Dalam penelitian ini, digunakan teknik *shaping*, yaitu teknik pembentukan perilaku baru melalui pemberian penguatan pada perilaku yang mendekati target. Teknik ini membantu siswa memantau dan mengevaluasi diri, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik, terutama dalam meningkatkan komunikasi interpersonal mereka.

Konseling Sebaya

Konseling sebaya adalah layanan bantuan konseling yang diberikan oleh teman sebayanya (biasanya sesuai/tingkat pendidikan hampir sama) yang telah terlebih dahulu, diberikan pelatihan-pelatihan untuk menjadi konselor sebaya. Sehingga diharapkan dapat memberikan bantuan baik secara individual maupun kelompok kepada teman-temannya yang bermasalah ataupun mengalami berbagai hambatan dalam perkembangan kepribadiannya.

Menurut Carr (dalam Suwarjo, 2008 : 3) pada dasarnya konseling teman sebaya merupakan suatu cara bagi para siswa (remaja) belajar bagaimana memperhatikan dan membantu remaja-remaja lain, serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Tindall dan Gray (Peer Counseling 2008: 5) konseling sebaya adalah konseling teman sebaya sebagai suatu ragam tingkah laku membantu secara interpersonal yang dilakukan oleh individu nonprofessional yang berusaha membantu orang lain.

Konseling sebaya merupakan suatu bentuk pendidikan psikologis yang disengaja dan sistematis. Konseling sebaya memungkinkan siswa untuk memiliki keterampilan-keterampilan guna mengimplementasikan pengalaman kemandirian dan kemampuan mengontrol diri yang sangat bermakna bagi remaja. Secara khusus konseling teman sebaya tidak menfokuskan pada evaluasi isi, namun lebih menfokuskan pada proses berfikir, proses-proses perasaan dan proses pengambilan keputusan. Artinya konseling sebaya berkontribusi pada pengalaman yang kuat dimilikinya dengan membutuhkan respect dari teman sebayanya.

Sesuai istilah yang digunakan, konselor sebaya bukanlah konselor profesional di bidang konseling, namun mereka diharapkan dapat menjadi perpanjangan tangan konselor profesional.

Dapat disimpulkan bahwa konseling sebaya adalah layanan bantuan konseling yang diberikan oleh teman sebayanya yang terlebih

dahulu diberikan pelatihan-pelatihan untuk menjadi konselor sebaya, sehingga dapat memberikan bantuan baik secara individual maupun kelompok kepada teman-temannya yang bermasalah ataupun mengalami berbagai hambatan dalam perkembangan kepribadiannya.

Pelaksanaan Konseling Sebaya

Pelaksanaan konseling sebaya beberapa teknik yang harus dikuasai oleh konselor sebaya yaitu:

- (1) *Attending*. Perilaku attending disebut juga perilaku menghampiri klien yang mencakup komponen kontak mata, bahasa tubuh, dan bahasa lisan. Contoh: Kepala: melakukan anggukan jika setuju, ekspresi wajah: tenang, ceria, senyum.
- (2) *Empathizing*. Keterampilan atau teknik yang digunakan konselor untuk memusatkan perhatian kepada klien agar klien merasa dihargai dan terbina suasana yang kondusif, sehingga klien bebas mengekspresikan atau mengungkapkan pikiran, perasaan, ataupun tingkah lakunya.
- (3) *Summarizing*. Keterampilan konselor untuk mendapatkan kesimpulan atau ringkasan mengenai apa yang telah dikemukakan oleh konseli.
- (4) *Questioning*. Teknik mengarahkan pembicaraan dan memberikan kesempatan pada konseli untuk mengelaborasi, mengeksplorasi atau memberikan jawaban dari berbagai kemungkinan sesuai dengan keinginan konseli dan bersifat mendalam.
- (5) Mengarahkan (*Directing*) yaitu teknik untuk mengajak dan mengarahkan klien melakukan sesuatu. Misalnya menyuruh klien untuk bermain peran dengan konselor atau menghayalkan sesuatu.

Teknik *Shaping*

Shaping adalah salah satu teknik yang dipilih peneliti dalam konseling sebaya. Peneliti memilih teknik *shaping* untuk meningkatkan

Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas VIII Semester Genap SMP Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2024/2025

komunikasi interpersonal peserta didik dengan alasan karena teknik ini bertujuan untuk membantu konseli dalam memantau, mengatur, dan mengevaluasinya dirinya sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik lagi.

Shaping adalah membentuk tingkah laku yang sebelumnya belum ditampilkan dengan memberikan *reinforcement* secara sistematis dan langsung setiap kali tingkah laku ditampilkan. Tingkah laku diubah secara bertahap dengan memperkuat unsur-unsur kecil tingkah laku baru yang diinginkan secara berturut-turut sampai mendekati tingkah laku akhir. (Gantina Komalasari, 2014: 169-170).

Menurut Chaplin (2008:461) *shaping* adalah mengajarkan suatu reaksi yang diinginkan dengan jalan memperkuat seri langkah yang berturut-turut yang menuju kearah reaksi akhir.

Martin (1996:5) berpendapat bahwa: *Shaping* itu adalah prosedur yang digunakan untuk membentuk perilaku seorang individu. Karena perilaku memiliki tingkat kejadian, maka tidak mungkin untuk meningkatkan frekuensi perilaku hanya dengan menunggu sampai terjadi dan kemudian baru menguatkannya. Oleh karena itu, untuk memperkuat perilaku harus memperkuat respon mulai dari nol sampai ke frekuensi yang lebih besar. Akhirnya bahwa perilaku awal dapat dibentuk sehingga bentuk akhir tidak lagi menyerupai perilaku awal.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa teknik *shaping* merupakan pembentukan perilaku yang belum pernah dilakukan individu, dan sulit atau tidak mungkin untuk memunculkan perilaku baru yang diinginkan tersebut. Dengan cara memberi penguat jika telah muncul perilaku-perilaku yang menyerupai atau mendekati perilaku yang diinginkan, sehingga pada akhirnya memunculkan perilaku yang sama sekali baru yang diinginkan.

Langkah-langkah Penerapan *Shaping*

Dalam penelitian ini jika konseli telah menunjukkan adanya perilaku yang diinginkan atau apa yang dicapai (misalnya menyapa saat bertemu teman) maka konseli akan diberikan sebuah penguatan atau *reward* yang telah ditentukan.

Langkah-langkah pembentukan tingkah laku (*shaping*) adalah sebagai berikut:

- Membuat analisa ABC yaitu: A = *Antecedent* (pencetus perilaku), B= *Behavior* (perilaku yang dimasalahkan), C= *Consequence* (konsekuensi atau akibat dari perilaku tersebut).
- Menetapkan target perilaku spesifik yang akan dicapai bersama konseli.
- Tentukan bersama jenis *reinforcement* positif yang akan digunakan.
- Membuat perencanaan dengan membuat tahapan pencapaian perilaku mulai dari perilaku awal sampai perilaku akhir (misalnya, bolos menjadi tidak bolos).
- Perencanaan dapat dimodifikasi selama berlangsungnya program *shaping*.
- Penetapan waktu pemberian *reinforcement* pada setiap tahap program, misal setelah beberapa kali percobaan perilaku target dalam satu tahap.

1. Penerapan Perencanaan *Shaping*

Untuk melakukan penerapan perencanaan *shaping* ada beberapa hal yang perlu dilakukan yaitu:

- Konseli harus diberitahu sebelum perencanaan dilakukan.
- Beri penguatan segera pada saat awal perilaku.
- Jangan pindah ke tahap berikut sebelum konseli menguasai perilaku pada satu tahap.
- Bila belum yakin penguasaan perilaku konseli, dapat digunakan aturan, perpindahan tahap bila sudah benar 6 dari 10 percobaan.
- Jangan terlalu sering memberi penguatan pada satu tahap, dan tidak memberi penguatan pada tahap lainnya.

- f. Kalau konseli berhenti bekerja, maka konselor dapat berpindah cepat ke tahap berikut. Mungkin tahapan tidak tepat atau *reinforcement* tidak efektif.
- g. Cek efektivitas penguatan.
- h. Atau apakah tahapan terlalu rendah.
- i. Atau perpindahan tahap terlalu cepat, sehingga harus kembali pada tahap sebelumnya.
- j. Bila untuk melanjutkan konseli mendapat kesulitan, maka dilatih ulang pada tahap yang dirasa sulit.

Dari penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa sebelum melakukan perencanaan konseli diberitahu terlebih dulu dan memberi penguatan awal, konseli harus menguasai setiap tahap sebelum berlanjut ketahap selanjutnya.

Masing-masing tahap harus memiliki kemajuan mendekati perilaku target, dibandingkan dengan tahap sebelumnya. Meskipun belum sampai pada perilaku akhir yang diharapkan, apabila konseli telah berubah atau membentuk perilaku baru maka diberikan *reinforcement*. Proses *shaping* akan sangat berjalan cepat dan efektif bila *reinforcement* tepat bersamaan waktu dengan respon.

2. Pengertian Komunikasi Interpersonal

Trenholm dan Jensen (1995:26) mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai komunikasi antara dua orang yang berlangsung secara tatap muka (komunikasi diadik). Sifat komunikasi ini adalah :

- a) Spontan dan informal
- b) Saling menerima *feedback* secara maksimal
- c) Partisipan berperan fleksibel

M. Hardjana (2003:85) mengatakan, komunikasi interpersonal adalah interaksi tatap muka antar dua atau beberapa orang, di mana pengirim dapat menyampaikan pesan secara langsung dan penerima pesan dapat menerima dan menanggapi secara langsung pula.

Menurut Devito (1989), komunikasi interpersonal adalah penyampaian pesan oleh satu orang dan penerima pesan oleh orang lain atau sekelompok kecil orang, dengan berbagai dampaknya dan dengan peluang untuk memberikan umpan balik segera (Effendy, 2003:30).

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal atau komunikasi antarpribadi adalah proses penyampaian dan penerima pesan antara pengirim pesan (*sender*) dengan penerima (*receiver*) baik secara langsung maupun tidak langsung.

3. Meningkatkan Komunikasi Interpersonal

Menurut Devito efektivitas komunikasi interpersonal dimulai dengan lima kualitas umum yang dipertimbangkan yaitu keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*).

1) Keterbukaan (*Openness*)

Sebuah keterbukaan mengacu pada sedikitnya tiga hal yaitu: komunikator antarpribadi yang efektif harus terbuka kepada pasangannya, kesediaan komunikator untuk bereaksi secara jujur terhadap stimulus yang datang, serta adanya tanggung jawab terhadap pikiran dan perasaan yang dilontarkan. Niat yang tulus untuk terbuka dari seorang komunikator kepada pasangannya merupakan langkah awal yang akan membawa hubungan kepada saling keterbukaan. Ada kecenderungan bahwa kita akan terbuka terhadap orang lain yang terbuka dengan kita. Dengan kata lain bahwa tidak ada upaya untuk saling menyembunyikan sesuatu di antara kita. Orang banyak menyebut hal ini.

2) Empati (*empathy*)

Empati dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk merasakan apa yang orang lain rasakan dan dapat menghayati pengalaman dari orang lain tersebut. Orang

Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas VIII Semester Genap SMP Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2024/2025

yang berempati adalah orang yang merasakan sesuatu seperti orang lain yang mengalaminya, berada di kapal yang sama dan merasakan perasaan yang sama dengan cara yang sama.

3) Sikap Mendukung (*supportiveness*)

Sikap suportif sering diartikan dengan sikap mendukung orang lain.

Dukungan merupakan pengenalan kognitif atau verbal tetapi hanya tentang seseorang/pribadi, bukan tentang sebuah tindakan. Sebuah pujian selalu diarahkan untuk sebuah tindakan (contoh: Nani, terimakasih sudahh hadi tepat waktu). Hubungan interpersonal yang efektif adalah hubungan dimana terdapat sikap mendukung (*supportiveness*). Suatu komunikasi yang dilakukan dengan terbuka dan empati tidak dapat berlangsung dalam suasana yang tidak mendukung. Sebuah dukungan akan berpengaruh ketika dua hal terpenuhi, yaitu murni dan tulus (muncul dari dalam hati) serta diungkapkan dengan tanpa syarat.

4) Sikap Positif (*positiveness*)

Sikap positif ialah berfikir positif, sikap positif, dan berperilaku positif. Sikap positif dalam komunikasi interpersonal dapat ditunjukkan melalui dua cara yaitu menyatakan sikap positif dan secara positif mendorong orang yang berinteraksi dengan kita. Komunikasi interpersonal terbina jika seseorang memiliki sikap positif terhadap diri mereka sendiri, dan merefleksikannya kepada orang lain. Memiliki perasaan positif saat berinteraksi dengan orang lain, dapat menikmati interaksi dan menciptakan suasana yang menyenangkan selama komunikasi berlangsung, dan perilaku mendorong menghargai keberadaan dan pentingnya orang lain, dorongan positif berbentuk pujian dan penghargaan.

5) Kesetaraan (*Equality*)

Saling memberikan kontribusi dan memahami perbedaan dalam hubungan

interpersonal merupakan kunci mewujudkan kesetaraan. Dalam setiap situasi, barangkali terjadi ketidaksetaraan, salah seorang mungkin lebih pandai, lebih kaya, lebih tampan atau cantik, atau lebih atletis daripada yang lain. Tidak pernah ada dua orang yang benar-benar setara dalam segala hal, terlepas dari ketidaksetaraan ini, komunikasi interpersonal akan lebih efektif bila suasananya setara. Artinya harus ada pengakuan secara diam-diam bahwa kedua pihak sama-sama bernilai dan berharga, dan bahwa masing-masing pihak mempunyai sesuatu yang penting untuk disumbangkan. Kesetaraan tidak mengharuskan kita menerima dan menyetujui begitu saja semua perilaku verbal dan nonverbal pihak lain, tetapi kesetaraan berarti kita menerima pihak lain.

Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Berdasarkan pengertian tersebut hipotesis adalah jawaban sementara yang kebenarannya masih harus dibuktikan/diuji kebenarannya.

- 1) H_0 : layanan konseling sebaya dengan teknik *shaping* tidak efektif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 10 Bandar Lampung.
- 2) H_a : layanan konseling sebaya dengan teknik *shaping* efektif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 10 Bandar Lampung.
- 3) Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:
 - a. $H_0 : \mu_1 \neq \mu_0$
 - b. $H_0 : \mu_1 = \mu_0$

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Metode eksperimen dapat di definisikan sebagai kegiatan terinci yang direncanakan untuk menghasilkan data untuk menjawab suatu masalah atau menguji sesuatu hipotesis. Pengukuran variabel tentang komunikasi interpersonal menggunakan angket. Angket ini digunakan untuk mengukur keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif dan kesetaraan tentang komunikasi interpersonal. Angket tersebut menggunakan 5 alternatif jawaban yaitu sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Untuk pengambilan sampel ini dalam penelitian ini penulis menggunakan claster random sampling sehingga sampel penelitian ini terdiri dari dua kelas, yaitu kelas VIII K berjumlah 30 siswa sebagai kelas eksperimen dengan mengambil 8 siswa dan kelas VIII G berjumlah 29 dengan mengambil 8 sebagai kelas kontrol.

Untuk menguji kebenaran hipotesis yang perlu dikumpulkan data yang berbentuk angka-angka atau nilai, dengan angket. Instrumen Penelitian diuji dengan uji validitas dan reabilitas. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Ttes.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini, yaitu adanya pengaruh efektif teknik *shaping* dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa kelas VIII SMP Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2024/2025, peneliti mengumpulkan data dari dua kelompok: siswa yang diberikan teknik *shaping* dan siswa yang tidak diberikan teknik tersebut. Data yang diperoleh dari angket menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan teknik *shaping* memiliki nilai komunikasi interpersonal yang bervariasi, mulai dari skor tertinggi 85 hingga skor

terendah 50, dengan total nilai keseluruhan sebesar 543.

Setelah dilakukan penghitungan interval kategori berdasarkan selisih skor tertinggi dan terendah, diperoleh hasil bahwa range interval adalah 12. Berdasarkan perhitungan tersebut, siswa dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu: tinggi (skor 74–85), sedang (skor 62–73), dan rendah (skor 50–61). Siswa dengan kategori tinggi memiliki kemampuan dalam menciptakan relasi sosial baru secara efektif, mampu berempati, mempertahankan hubungan sosial, serta memiliki keterampilan komunikasi verbal dan nonverbal yang baik. Sementara itu, siswa dengan kategori sedang menunjukkan kemampuan berinteraksi dan menyesuaikan diri, namun masih kurang sopan atau jarang berkomunikasi. Adapun siswa yang tergolong dalam kategori rendah cenderung menyendiri, memiliki keterampilan sosial yang kurang, sulit beradaptasi, dan menunjukkan perilaku agresif.

Dari data yang dikumpulkan, diketahui bahwa dari 8 siswa yang diberikan teknik *shaping*, sebanyak 3 siswa (37,5%) berada pada kategori tinggi, 3 siswa (37,5%) pada kategori sedang, dan 2 siswa (25%) pada kategori rendah. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan pada aspek komunikasi interpersonal setelah diberikan perlakuan teknik *shaping*. Temuan ini menjadi dasar dalam mendukung hipotesis bahwa teknik *shaping* dapat berpengaruh secara positif terhadap perkembangan keterampilan komunikasi interpersonal siswa.

Analisis Data

a. Uji Normalitas Data Kelas Eksperimen

Uji normalitas data pada kelas eksperimen dilakukan untuk mengetahui apakah data komunikasi interpersonal siswa yang diberi teknik *shaping* berdistribusi normal. Data awal menunjukkan nilai tertinggi sebesar 85 dan nilai terendah 50, dengan rentang 35. Setelah dihitung, jumlah kelas

Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas VIII Semester Genap SMP Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2024/2025

interval ditetapkan menjadi 4 dan panjang kelas interval sebesar 9. Berdasarkan distribusi frekuensi, diperoleh rata-rata (mean) sebesar 67,5 dan simpangan baku sebesar 10,75. Langkah selanjutnya adalah menghitung frekuensi yang diharapkan (E_i) dan frekuensi pengamatan (O_i) menggunakan batas kelas, nilai z , dan luas distribusi normal. Setelah semua nilai dimasukkan ke dalam rumus chi-kuadrat (χ^2), diperoleh nilai χ^2 hitung sebesar 1,02.

Nilai χ^2 hitung tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai chi-kuadrat tabel pada taraf signifikansi 5% dan 1% dengan derajat kebebasan (dk) sebesar 1. Diketahui bahwa nilai χ^2 tabel pada taraf 5% adalah 12,6 dan pada taraf 1% adalah 16,8. Karena nilai χ^2 hitung lebih kecil dari kedua nilai tersebut ($1,02 < 12,6$ dan $1,02 < 16,8$), maka hipotesis nol (H_0) diterima. Artinya, data komunikasi interpersonal siswa yang diberikan teknik *shaping* berasal dari populasi yang berdistribusi normal, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis lebih lanjut.

Selanjutnya, untuk data komunikasi interpersonal siswa yang tidak diberikan teknik *shaping*, diperoleh nilai tertinggi sebesar 82 dan nilai terendah sebesar 40, dengan rentang 42. Setelah dihitung, panjang interval dibagi menjadi tiga kategori, yaitu: rendah (40–53), sedang (54–67), dan tinggi (68–82). Dari delapan siswa yang tidak diberi teknik *shaping*, ditemukan bahwa 2 siswa termasuk dalam kategori rendah, 3 siswa dalam kategori sedang, dan 3 siswa dalam kategori tinggi, dengan total nilai keseluruhan sebesar 487.

Kategorisasi ini didasarkan pada ciri-ciri umum dari tingkat kecerdasan interpersonal. Siswa dalam kategori rendah cenderung menyendiri, tidak memiliki keterampilan sosial yang baik, dan kesulitan menyesuaikan diri. Sementara siswa dalam kategori sedang menunjukkan kemampuan menyesuaikan diri dan keterampilan dasar dalam berinteraksi sosial meskipun masih terbatas. Sedangkan siswa dalam kategori tinggi memiliki kemampuan membangun

hubungan sosial yang efektif, mampu berempati, menyelesaikan konflik, dan memiliki keterampilan komunikasi yang baik secara verbal maupun nonverbal.

b. Uji Normalitas Data Kelas kontrol

Uji normalitas data pada kelompok siswayang tidak diberi teknik *shaping* dilakukan untuk mengetahui apakah data komunikasi interpersonal kelompok tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan data yang diperoleh, nilai tertinggi adalah 82 dan nilai terendah 40, sehingga rentang data sebesar 42. Dengan menggunakan rumus Sturges, jumlah kelas interval ditentukan sebanyak 4 dan panjang kelas interval dibulatkan menjadi 11. Setelah ditentukan kelas interval dan nilai tengahnya, dilakukan penyusunan tabel distribusi frekuensi, yang menghasilkan rata-rata (mean) sebesar 58,37 dan simpangan baku sebesar 10,94.

Langkah berikutnya adalah menghitung frekuensi yang diharapkan (E_i) dan frekuensi pengamatan (O_i) berdasarkan nilai batas bawah kelas, konversi ke skor z , luas distribusi z normal, dan perkalian dengan jumlah data. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa frekuensi yang diharapkan cukup mendekati frekuensi pengamatan di setiap interval kelas. Dengan menggunakan rumus chi-kuadrat (χ^2), diperoleh nilai χ^2 hitung sebesar 0,32. Nilai ini kemudian dibandingkan dengan χ^2 tabel pada taraf signifikansi 5% dan 1% dengan derajat kebebasan (dk) 1, yang masing-masing adalah 15,5 dan 20,1.

Karena nilai χ^2 hitung (0,32) lebih kecil daripada χ^2 tabel pada kedua taraf signifikansi tersebut, maka hipotesis nol (H_0) diterima. Hal ini berarti bahwa data komunikasi interpersonal siswa yang tidak diberikan teknik *shaping* berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Dengan demikian, data dari kelompok ini layak digunakan dalam analisis statistik selanjutnya karena memenuhi asumsi normalitas distribusi.

c. Uji Homogenitas

Berdasarkan hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa data populasi berdistribusi normal, langkah selanjutnya adalah menguji homogenitas varians dari kedua sampel, yaitu siswa yang diberi teknik *shaping* dan siswa yang tidak diberi teknik tersebut. Hipotesis nol (H_0) dalam pengujian ini menyatakan bahwa kedua kelompok memiliki varians yang sama, sedangkan hipotesis alternatif (H_1) menyatakan bahwa varians keduanya berbeda. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan rumus perbandingan varians (F hitung), yaitu membagi varians terbesar dengan varians terkecil.

Berdasarkan data yang diperoleh, varians kelompok siswa yang tidak diberi teknik *shaping* adalah 119,69 dan varians kelompok yang diberi teknik *shaping* adalah 115,71. Maka nilai F hitung adalah 1,03. Nilai ini kemudian dibandingkan dengan nilai F tabel pada taraf signifikansi 5% dan 1% dengan derajat kebebasan (dk) masing-masing 7, yang menghasilkan nilai F tabel sebesar 1,90 untuk 5% dan 2,90 untuk 1%. Karena nilai F hitung lebih kecil dari kedua nilai F tabel ($1,03 < 1,90$ dan $1,03 < 2,90$), maka H_0 diterima.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data memiliki varians yang homogen. Artinya, syarat homogenitas terpenuhi, sehingga uji hipotesis selanjutnya dapat dilakukan menggunakan teknik statistik parametrik seperti uji t .

d. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis pertama dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh teknik *shaping* terhadap komunikasi interpersonal siswa kelas VIII semester genap di SMP Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2024/2025. Hipotesis nol (H_0) menyatakan bahwa tidak ada pengaruh, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) menyatakan bahwa ada pengaruh dari teknik *shaping*. Uji statistik yang digunakan

adalah uji t , dengan rumus yang melibatkan selisih rata-rata antar kelompok dibagi akar dari jumlah varians gabungan yang telah dihitung sebelumnya. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh rata-rata komunikasi interpersonal kelompok eksperimen sebesar 67,5 dan kelompok kontrol sebesar 58,37, dengan simpangan baku gabungan (S) sebesar 3,17. Dengan demikian, nilai t hitung yang diperoleh adalah 5,76.

Nilai t hitung tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai t tabel pada taraf signifikansi 5% (2,14) dan 1% (2,98) dengan derajat kebebasan (dk) sebesar 14. Karena nilai t hitung lebih besar dari kedua nilai t tabel ($5,76 > 2,14$ dan $5,76 > 2,98$), maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok siswa yang diberi teknik *shaping* dengan yang tidak diberi teknik tersebut dalam hal kemampuan komunikasi interpersonal. Dengan kata lain, teknik *shaping* yang diterapkan dalam konseling sebaya terbukti efektif dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa.

PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilaksanakan oleh penulis didapat data analisis berupa skor masing-masing siswa. Berdasarkan hasil penelitian dari 30 siswa terdapat kelas VIII K sebagai kelas eksperimen diperoleh nilai tertinggi 85, sedangkan nilai terendah 50. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa seluruh responden mempunyai nilai rata-rata adalah 67,5. Sedangkan dari 29 siswa yang terdapat di kelas VIII G sebagai kelas kontrol diperoleh nilai tertinggi yang dicapai 82, sedangkan nilai terendah 40. Dari data hasil tersebut dapat diketahui bahwa seluruh responden mempunyai rata-rata 58,37.

Dengan demikian perbedaan tersebut secara nyata dapat dilihat dari selisih hasil yang dicapai siswa. Dengan demikian konseling sebaya dengan teknik *shaping* berpengaruh terhadap komunikasi interpersonal siswa kelas VIII Semester Genap

Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas VIII Semester Genap SMP Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2024/2025

SMP Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2024/2025.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus Chi kuadrat diperoleh $t_{hit} = 1,02$ dan untuk taraf signifikan 5% diperoleh 2,14 dan taraf signifikan 1% 2,98 dengan demikian terlihat $\chi^2_{hit} \leq \chi^2_{daf}$, sehingga H_0 diterima yang berarti sampel berdistribusi normal. Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas varians diperoleh $F_{hit} = 1,03$ $F_{daf} = 1,90$ untuk taraf signifikan 5% dan untuk taraf signifikan 1% $F_{hit} = 1,03 < F_{daf} = 2,90$, sehingga H_0 diterima, berarti sampel mempunyai varians yang sama. Sedangkan hasil pengujian hipotesisnya dengan menggunakan taraf signifikan 5% diperoleh $t_{hit} = 5,76 > t_{daf} = 2,14$ dan untuk taraf signifikan 1% diperoleh $t_{hit} = 5,76 > t_{daf} = 2,98$ maka terima H_a yang berarti “Apakah ada pengaruh konseling sebaya dengan teknik *shaping* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa kelas VIII SMP Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2024/2025”.

Berdasarkan hasil tersebut maka peneliti mengajukan konseling sebaya dengan teknik *shaping* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal peserta didik, hal ini selaras dengan pendapat Yoana Astianingrum dan I Wayan Andika Sari Putra, yang mengemukakan bahwa konseling sebaya efektif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal dan teknik *shaping* efektif untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Dalam pelaksanaan konseling terjadilah hubungan yang baik, terbuka dan penuh keakraban. Selain itu juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah peserta didik, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

Pada pelaksanaan konseling peneliti menggunakan konseling sebaya dengan teknik *shaping* untuk memberikan treatment atau proses pemberian bantuan kepada seseorang guna membantu seseorang tersebut untuk

mengubah perilaku yang maladaptif menjadi adaptif. Ini berarti kebiasaan-kebiasaan yang maladaptif dilemahkan dan dihilangkan, kemudian perilaku adaptif ditimbulkan dan dikukuhkan. Dalam pelaksanaan konseling sebaya dengan teknik *shaping* ada 4 siswa yang dijadikan sebagai konselor sebaya untuk memimpin jalannya konseling. Teknik *shaping* adalah membentuk tingkah laku baru yang sebelumnya belum ditampilkan dengan memberikan reinforcement secara sistematis dan langsung setiap tingkah laku ditampilkan.

Teknik *shaping* yang di diberikan oleh konselor sebaya dapat dikatakan efektif karena dalam proses pelaksanaan konselor sebaya membuat perencanaan sesuai dengan perencanaan-perencanaan yang telah ditentukan, dan melaksanakan teknik sesuai tahap-tahapan dengan baik sehingga pembentukan perilaku peserta didik berhasil sesuai perilaku yang diinginkan sebelumnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan taraf signifikan 5% di peroleh $t_{hit} = 5,76 > t_{daf} = 2,14$ dan taraf signifikan 1% diperoleh $t_{hit} = 5,76 > t_{daf} = 2,98$. Dengan demikian berarti terdapat perbedaan komunikasi interpersonal siswa antara siswa yang diajar dengan teknik *shaping* dengan siswa yang tidak diberi teknik *shaping*. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari rata-rata hubungan interpersonal siswa yang diberi teknik *shaping* = 67,5, dan hubungan interpersonal siswa yang tidak diberi teknik *shaping* adalah 58,37, dengan demikian perbedaan tersebut secara nyata dapat dilihat dari selisih hasil yang dicapai siswa. Dengan demikian teknik *shaping* berpengaruh terhadap hubungan interpersonal siswa kelas VIII Semester Genap SMP Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2024/2025.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan pada penelitian ini, dengan segala kerendahan hati penulis mencoba akan

merekomendasikan hasil penelitian ini yang sekiranya dapat dipertimbangkan untuk dijadikan dalam masukan bagi beberapa pihak yang berkepentingan dengan hasil atau temuan dari penelitian ini mengenai pengaruh pola asuh orang tua terhadap percaya diri siswa kelas VIII SMP Negeri 10 Bandar Lampung. Rekomendasi yang dapat dikemukakan adalah:

- 1) Bagi siswa
Siswa dituntut untuk selalu konsentrasi dalam mengikuti pelajaran dan mengikuti pelayanan bimbingan diberikan oleh guru BK.
- 2) Bagi guru
Diharapkan ada kerja sama antara guru orang tua dan guru dalam menumbuhkan hubungan interpersonal siswa.
- 3) Bagi sekolah
Bagi sekolah untuk memberikan fasilitas belajar efektif sesuai untuk meningkatkan hubungan interpersonal siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Effendy, O. U. (2003). *Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Gantina, K. (2014). *Psikologi Konseling Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hardjana, M. (2003). *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Kanisius.
- Komalasari, G. (2014). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Refika Aditama.
- Martin, G. & Pear, J. (1996). *Behavior Modification: What It Is and How To Do It*. New Jersey: Prentice Hall.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Suwarjo. (2008). *Konseling Sebaya sebagai Layanan Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Tindall, J. A., & Gray, H. B. (2008). *Peer Counseling: An In-Depth Look at Training Peer Helpers*. New York: Routledge.

Trenholm, S., & Jensen, A. (1995). *Interpersonal Communication*. Belmont: Wadsworth Publishing.

DeVito, J. A. (1989). *The Interpersonal Communication Book* (5th ed.). New York: Harper & Row.

