

**PELATIHAN KOMUNIKASI INTRAPERSONAL
SISWA SMP
(Bimbingan Konseling SMP Negeri 1 Turen)**

Ali Mahfud
SMP Negeri 1 Turen
alimahfud1975@gmail.com

Abstract. Komunikasi adalah kegiatan penyampaian pesan kepada orang lain baik verbal maupun nonverbal. Komunikasi sangat diperlukan dalam setiap perkembangan manusia mulai dari anak-anak sampai dewasa, tidak terkecuali pada tahap perkembangan remaja yang didalamnya termasuk siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Kehidupan remaja (SMP) dipenuhi oleh ketidakstabilan emosi yang menyebabkan banyak kesenjangan dalam kemampuan berkomunikasi dengan baik. Kesenjangan dapat dipengaruhi oleh kurangnya kemampuan remaja untuk memahami diri akibatnya kemampuan memahami keinginan-keinginan diri juga kurang. Kunci sebuah komunikasi yang baik adalah dengan memahami diri terlebih dahulu. Diperlukan pelatihan mengenai komunikasi intrapersonal untuk mencegah rendahnya tingkat komunikasi intrapersonal. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dan jenisnya adalah *pre eksperimental design*. Hasil penilaian *one-group pretest-posttest* dengan analisis *Uji-T* diperoleh nilai probabilitas/ $p=0,000$ (95% kepercayaan) dan $t\text{-hitung}= 35,64$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pelatihan karena nilai $p<0,05$. Dengan demikian, panduan pelatihan komunikasi intrapersonal efektif untuk meningkatkan kemampuan komunikasi intrapersonal bagi siswa kelas IX SMP.

Kata Kunci : *Interpersonal Communication*

PENDAHULUAN

Komunikasi intrapersonal sangat penting sebelum seseorang ingin melakukan komunikasi interpersonal. Dengan komunikasi intrapersonal seseorang akan memiliki pengenalan diri yang baik tentang dirinya. Seseorang yang mengenal dirinya dengan baik mampu mendefinisikan keinginan dan kebutuhannya sendiri sehingga memiliki perencanaan diri yang baik.

Hasil studi oleh Mazdalifah (2004: 127) menyebutkan bahwa komunikasi intrapersonal merupakan dasar dari semua bentuk komunikasi. Oleh sebab itu kedudukan komunikasi menjadi sangat penting, utamanya dalam hal memproses lambang atau isyarat menjadi lambang atau isyarat yang dimengerti oleh pihak penyampai dan penerima informasi.

Kehidupan remaja (SMP) dipenuhi oleh ketidakstabilan emosi yang menyebabkan banyak

kesenjangan dalam kemampuan berkomunikasi dengan baik. (Ramadhan, n.d.) Kesenjangan dapat dipengaruhi oleh kurangnya kemampuan remaja untuk memahami diri akibatnya kemampuan memahami keinginan-keinginan diri juga kurang. Kunci sebuah komunikasi yang baik adalah dengan memahami diri terlebih dahulu yang terdapat pada komunikasi intrapersonal. Oleh karena itu, kemampuan komunikasi intrapersonal sangat diperlukan remaja untuk menjalin komunikasi yang baik. Fenomena yang terjadi di SMP Negeri 1 Turen dan hasil observasi penulis pada tanggal 16 Oktober sampai 11 November 2021 di SMP Negeri 1 Turen, siswa kurang memahami apa itu komunikasi intrapersonal bahkan ada yang tidak mengetahui sama sekali tentang komunikasi intrapersonal. Ada beberapa anak kurang bisa memahami dirinya, apa keinginannya dan apa yang penting untuk dirinya, sehingga dalam beberapa hal

mereka cenderung ikut-ikutan dan tidak memiliki pendirian (plin-plan). Beberapa anak ketika diberi pertanyaan tentang hobi dan cita-cita mereka cenderung bingung untuk menjawabnya dan seringkali mengikuti jawaban teman.

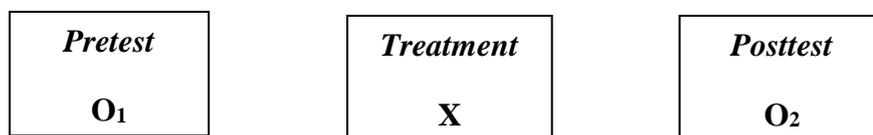
Dari contoh kasus tersebut memperlihatkan bahwa salah satu kemampuan komunikasi yang paling dasar pada siswa dapat dikategorikan kurang matang. Seseorang dapat dikategorikan memiliki kemampuan komunikasi intrapersonal yang baik jika memenuhi beberapa aspek kecerdasan intrapersonal (Hoerr, 2007: 79) diantaranya: (1) mengenali diri anda. (2) mengetahui apa yang anda inginkan. (3) mengentahui apa yang penting untuk diri anda.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pelatihan Komunikasi Intrapersonal Bagi Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Turen.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah suatu cara yang digunakan untuk mengumpulkan dan mengolah data penelitian (Arikunto, 2010:203), metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dan jenisnya adalah *pre eksperimental design*. Alasan penggunaan jenis *pre eksperimental design* karena dalam penelitian ini peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol tetapi menggunakan *pre-tes* dan *post-test design*. Rancangan penelitian atau design penelitian yang digunakan oleh peneliti rancangan *pra - eksperimental*. Rancangan *pra-eksperimental* yang digunakan adalah jenis *one-group-pretest-posttest design*. Pertama dilakukan untuk mengukur *soft skill* siswa sebelum diberi bimbingan kelompok teknik simulasi (*pre-test*) dengan kode O₁. Kedua dilakukan untuk mengukur *soft skill* siswa sesudah diberi bimbingan kelompok teknik simulasi (*posttest*) dengan kode O₂. Adapun *design pre-test and post-test group* sebagai berikut:

Gambar 3.1 Desain Penelitian *one group pretest-posttest*



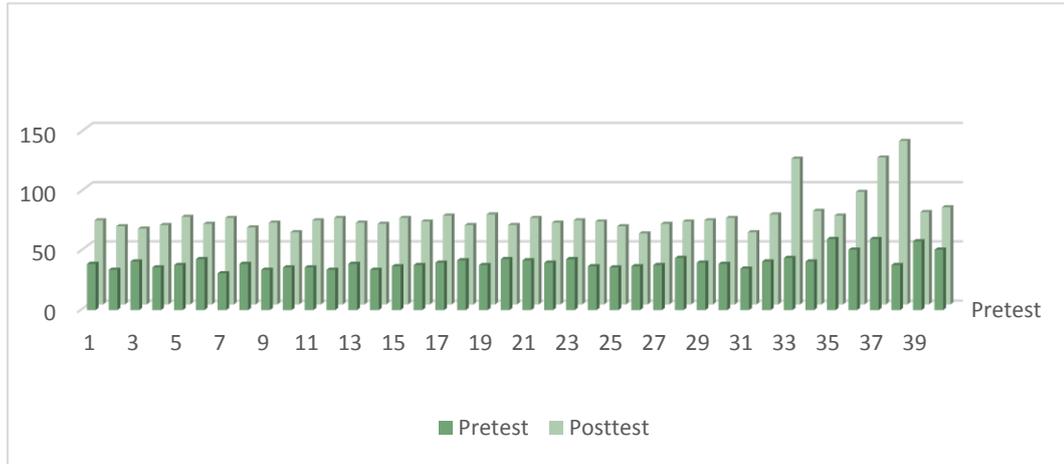
HASIL

Penulis memberikan pelatihan sebanyak 4 kali pertemuan. Pertemuan pertama pada tanggal 16 Oktober 2021 membagikan skala pretest kepada 29 siswa kelas IX B. Dari hasil pretest menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan intrapersonal siswa di kelas IX B rendah untuk itu seluruh siswa kelas IX B mengikuti pelatihan komunikasi intrapersonal. Pertemuan kedua pada tanggal 23 Oktober 2021 pelatihan dengan topik “mengenali diri sendiri”. Pertemuan ketiga 30 Oktober 2021 dengan topik “mengenali keinginan-keinginan diri”. Pertemuan terakhir pada tanggal 11 November 2021 dengan topik

“pentingnya mendahulukan prioritas” dan mengerjakan angket posttest serta penutupan kegiatan pelatihan. Pelatihan berlangsung dengan baik, siswa kelas IX B sangat antusias mengikuti pelatihan komunikasi intrapersonal terlebih saat diberikan *ice breaking dan game* menambah semangat siswa saat mengikuti pelatihan.

Dari hasil pretest dan posttest yang dilakukan oleh 29 siswa kelas IX B SMP Negeri 1 Turen mengalami perubahan. Hasil posttest lebih tinggi dari hasil pretest. Berikut hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.21 dibawah ini: Berikut ini adalah grafik hasil perbedaan skor *pretest-posttest*

Grafik 4.1 Grafik hasil perbedaan skor *pretest* dan *posttest*



Berdasarkan dari grafik di atas, hasil skor *pretest* (berwarna biru) menunjukkan rata-rata skor di bawah 40 yang berarti tingkat komunikasi intrapersonal kelas IX B yang rendah, sedangkan hasil skor *posttest* (berwarna merah) menunjukkan rata-rata skor di atas 60 yang berarti tingkat komunikasi intrapersonal yang tinggi. Maka dapat disimpulkan adanya perbedaan dari sebelum pemberian pelatihan dan sesudah pemberian pelatihan yaitu setelah pemberian

pelatihan komunikasi intrapersonal tingkat komunikasi intrapersonal siswa kelas IX B meningkat.

Sebagai data penguat mengenai kemampuan panduan pelatihan ini dilakukan uji lapangan operasional atau terbatas terhadap 29 siswa menggunakan *one-group pretest-posttest* dengan menggunakan analisis data Uji-T. Adapun hasil perhitungannya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.23 Data perbandingan Pretest dan Posttest

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest – posttest	-30.969	4.915	.869	-32.741	-29.197	-35.641	31	.000

Berdasarkan tabel 4.23 di atas sebagai penguat mengenai keefektifan pelatihan komunikasi intrapersonal dalam meningkatkan kemampuan komunikasi intrapersonal siswa kelas IX B dilakukan uji beda menggunakan

analisis *Uji-T*. Dari hasil perhitungan diketahui bahwa nilai probabilitas/p= 0,000. Artinya terdapat perbedaan antara skor sebelum dan skor sesudah pelatihan, sebab nilai $p < 0,05$ (95% kepercayaan). Hasil t-hitung = 35,641 dengan

Mean=-30,969, artinya semua skor peserta pelatihan setelah diberikan pelatihan menjadi lebih tinggi dari skor sebelum pelatihan. Dengan demikian pelatihan komunikasi intrapersonal

PEMBAHASAN

Menurut pakar komunikasi salah satu fungsi dari komunikasi intrapersonal yaitu memiliki kesadaran diri yang baik. Komunikasi intrapersonal atau komunikasi intrapribadi merupakan komunikasi dengan diri sendiri dengan tujuan untuk berpikir, melakukan penalaran, kepercayaan menganalisis dan merenung. (Devito dalam Rosmawati, 2010: 59). Komunikasi intrapersonal merupakan bentuk komunikasi paling dasar yang harus dimiliki individu. Seseorang yang memiliki komunikasi intrapersonal yang baik yaitu ketika mampu mengenali diri sendiri dengan baik, dapat mengenali keinginan keinginan diri dan mampu memprioritaskan hal hal yang penting. Ketika seseorang mampu mengenali dirinya dengan baik maka ia akan memiliki pemahaman diri yang baik dan mampu memaksimalkan potensi yang ada dalam dirinya. Pada dasarnya komunikasi intrapersonal merupakan salah satu keterampilan komunikasi yang dapat dipelajari atau dilatihkan kepada setiap orang melalui pelatihan yang intensif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan komunikasi intrapersonal untuk siswa kelas IX SMP terbukti dapat meningkatkan keterampilan komunikasi intrapersonal siswa dengan memenuhi kriteria keberterimaan dari ahli dan uji coba lapangan. Keberhasilan di dalam pelaksanaan pelatihan komunikasi intrapersonal dapat dilihat dari kesadaran diri siswa yang mulai meningkat.

SIMPULAN DAN SARAN

Pelatihan komunikasi intrapersonal dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan. Dari hasil pelatihan dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan setelah diberikan pelatihan. Itu artinya pelatihan komunikasi intrapersonal efektif untuk dijadikan pelatihan kemampuan peningkatan komunikasi intrapersonal.

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sebagai bahan referensi untuk penelitian yang kaitannya dengan komunikasi intrapersonal dan

menggunakan panduan pelatihan komunikasi intrapersonal efektif untuk meningkatkan kemampuan komunikasi intrapersonal siswa kelas IX B.

diharapkan memperluas lingkup setting penelitian dan dapat mencakup seluruh sekolah, baik negeri maupun swasta.

DAFTAR RUJUKAN

- Ramadhan, G. F. (n.d.). *Sebab-Sebab Kenakalan Anak Remaja yang Mengalami Broken Home* (Studi Kasus pada 6 Siswa Jurusan Teknik Otomotif Kendaraan Ringan di SMK PGRI 2 GIRI Banyuwangi).
- Abdul Majid. 2008. *Perencanaan Pembelajaran, Mengembangkan Standar Kompetensi Guru*. Jakarta: PT. Rosda Karya.
- Arianto. 2009. *Pengertian Aktualisasi Diri*. Online. <http://www.psychologymania.com/2012/12/pengertian-aktualisasi-diri.html>. (diakses 2 November 2017)
- Depdiknas, 2008. *Model Penyelenggaraan Sekolah Kategori Mandiri Sekolah Standar Nasional*, Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Atas, Dirjen Manajemen Pendidikan Dasar Menengah.
- Elfiky, Ibrahim. 2009. *Terapi Komunikasi Efektif*. Jakarta Selatan. PT. Mizan Publika
- Hartanah, Siti. 2008. *Pengembangan Peserta Didik*, Bandung: PT Refika Aditama.
- Hoerr, Thomas. 2007. *Buku Kerja Multiple Intelligences*. Bandung: PT. Mizan Pustaka
- Hurlock, Elizabeth B. 1997, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan*, Edisi kelima: Erlangga
- Iamnirun. 2010. *Paper accepted for presentation at International Conference Future Imperatives of Communication and Information for Development and Social Change*. Online. www.academia.edu (diakses 25 Oktober 2017)
- Irawan, Enjang. 2014. *Komunikasi intrapersonal*. Modul perkuliahan: online (diakses 20 Oktober 2017)

- Jemmer, P. 2009. *European Journal of Clinical Hypnosis: 2009 volume 9 – issue 1*.
Online. www.Asociatiaromanadehipnoza.ro
(diakses 10 November 2017)
- Kincaid, D & Schramm, W. 2010. *Asas-asas Komunikasi AntarManusia*. Jakarta: LP3ES
- Lindawati, Rita Dwi. 2014. “*Komunikasi Intrapersonal Sebagai Pondasi Komunikasi Interpersonal*”
(Online) <http://www.bppk.kemenkeu.go.id/publikasi/artikel/148-artikel-bea-dan-cukai/19683-komunikasi-intrapersonal-sebagai-pondasi-komunikasi-interpersonal>. (diakses 18 Maret 2018).
- Mazdalifah. 2014. *Komunikasi Intrapersonal Ditinjau dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi*. Jurnal pemberdayaan komunitas volume 3. Online. <https://www.researchgate.net>. (diakses 21 Oktober 2017)
- Mulyana, Deddy. 2003. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Edisi Kedua. Bandung. PT. Remaja Rosda Karya
- Nursalim, M. 2010. *Media Bimbingan dan Konseling*. Surabaya. Unesa University Press
- Rakhmat, Jalaludin. 2008. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rakhmat, Jalaludin. 2009. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rosmawaty. 2010. *Mengenal Ilmu Komunikasi*. Jakarta :Widya Padjadjaran.
- Sanjaya, Wina. (2012). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta :Prenada Media Group
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta