

# EFEKTIVITAS PELATIHAN KOMUNIKASI EFEKTIF PADA KELOMPOK REMAJA

Esti Hayu Purnamaningsih

Marnio Pudjono

Heru Prakosa

Universitas Gadjah Mada

## INTISARI

Salah satu cara untuk mengatasi kesulitan berkomunikasi pada remaja adalah dengan diberi pelatihan. Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan komunikasi efektif pada kelompok remaja.

Subjek penelitian adalah anggota Karang Taruna dari desa Sendangadi dan desa Tlogoadi Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman berjumlah 19 orang, 10 orang sebagai kelompok kontrol dan 9 orang kelompok eksperimen. Pemilihan kelompok dilakukan secara random. Alat yang dipakai dalam penelitian ini adalah paket pelatihan komunikasi efektif, skala kemampuan komunikasi, lembar laporan diri tentang kemampuan berkomunikasi dan casette rekaman proses pelatihan.

Data dianalisis baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Analisis kuantitatif dikenakan pada skala kemampuan komunikasi dengan teknik statistik nonparametrik. Uji perbedaan mean dari **gain score** subjek dengan teknik Mann-Whitney menghasilkan harga  $T = 0,2451$  dengan  $\alpha$  sebesar 0,403. Ini berarti tidak ada perbedaan skor ketrampilan komunikasi antara kelompok kontrol dan eksperimen. Analisis kualitatif yang diterapkan pada data **self report questioner** dan hasil rekaman kaset menunjukkan adanya kemajuan atau peningkatan subjek pada kelompok eksperimen.

Dalam proses penyesuaian diri, remaja sering menghadapi masalah. Permasalahan remaja sebenarnya merupakan masalah yang kompleks, merupakan hasil interaksi dari berbagai sebab, antara lain remaja itu sendiri, lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan sosial (Adisubroto, 1993).

Afiatin (1994) dalam penelitiannya menemukan beberapa permasalahan yang dirasakan oleh remaja, di antaranya adalah permasalahan yang berkaitan dengan masalah sosial.

Permasalahan-permasalahan yang timbul dalam hubungan interpersonal banyak kaitannya dengan masalah

komunikasi. Karena dengan komunikasi, orang berhubungan dengan orang lain untuk menyampaikan perasaan, pendapat, pikiran, informasi, nasehat dan lain-lain. Menurut sebuah penelitian, 70% waktu bangun manusia atau kurang lebih 11 jam digunakan untuk berkomunikasi, baik secara langsung (tatap muka) maupun tidak langsung melalui media tertentu seperti media cetak ataupun media elektronik (Larasati, 1992).

Ada dua bentuk komunikasi, yaitu komunikasi verbal dan nonverbal. Dalam komunikasi verbal, bahasa merupakan alat utama, sedang dalam komunikasi nonverbal dibutuhkan interpretasi ekspresi wajah, gerak tubuh dan tangan, postur tubuh, suara dan pola bicara (Ul Hasanat & Prawitasari, 1991).

Menurut arahnya, ada dua jenis komunikasi yaitu: komunikasi satu arah dan komunikasi dua arah. Komunikasi satu arah berarti dalam komunikasi tersebut tidak terjadi atau tidak ada kesempatan untuk tanya jawab. Komunikator mengirimkan atau menyampaikan pesannya. Sedangkan komunikasi dua arah adalah proses komunikasi yang timbal balik, artinya penerima pesan diberi kesempatan untuk meminta penjelasan atau memberikan pendapatnya kepada pengirim pesan (Larasati, 1992).

Komunikasi yang efektif adalah komunikasi di mana pesan yang diterima sama dengan pesan yang dimaksudkan oleh pengirim (Larasati, 1992), tetapi kadang-kadang di dalam berkomunikasi bisa terjadi salah faham. Hal ini bisa terjadi karena adanya hambatan komunikasi.

Ada beberapa hambatan komunikasi, antara lain adalah: (1) pengalaman si penerima yang membuatnya memiliki interpretasi tertentu terhadap pesan dari pengirim, (2) kredibilitas pengirim di mata penerima pesan, (3) isyarat nonverbal yang berlawanan dengan isyarat verbal, (4) kondisi emosi pengirim maupun penerima, (5) kerangka berpikir yang berbeda, (6) penggunaan bahasa asing atau istilah-istilah teknis yang sulit, (7) sikap negatif pengirim maupun penerima, dan (8) keterbukaan antara pihak pengirim dan penerima pesan.

Sugiyanto, Faturochman, Hatjarjo, Martani & Harjito (1993) menyebutkan bahwa lingkungan sosial dapat merupakan penyebab sekaligus sebagai sarana usaha penanggulangan permasalahan remaja. Penyebab dan penanggulangan permasalahan remaja dapat dilihat melalui konsep dukungan sosial (*social support*).

Cohen dan Syme (1985) menyebutkan bahwa yang dimaksud dengan dukungan sosial adalah bentuk hubungan yang bersifat menolong atau membantu yang diberikan oleh orang lain. Salah satu sumber dukungan sosial adalah kelompok teman sebaya. Holmes (1991) mengatakan bahwa kelompok teman sebaya merupakan konteks yang paling alami dan aman bagi remaja, karena hubungan dengan teman sebaya merupakan interaksi yang mendalam.

Hasil studi dari Afiatin, Purnamaningsih & Utami (1994) menunjukkan bahwa remaja telah melakukan berbagai usaha mengatasi

permasalahan yang dirasakan. Usaha yang telah dilakukan tersebut sebagian besar mencoba mengemukakan permasalahannya pada teman sebaya. Dengan sesama kelompok remaja mereka merasa aman karena bisa bebas mengemukakan permasalahannya, bisa saling belajar dan saling mendapat umpan balik dari teman sebayanya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan pendekatan kelompok teman sebaya, dapat merupakan sarana yang cukup efektif untuk membantu remaja memecahkan permasalahannya.

Pelatihan komunikasi efektif merupakan salah satu bentuk usaha mengatasi kesulitan berkomunikasi pada kelompok remaja.

Menurut Prawitasari (1991) pelatihan dengan menggunakan pendekatan kelompok akan diperoleh beberapa keuntungan, antara lain: (1) memberikan kesempatan bagi anggota untuk saling memberi dan menerima umpan balik, (2) anggota akan mendapat kesempatan belajar dan berlatih perilaku baru, karena sesungguhnya kelompok merupakan mikrokosmik sosial, (3) memberikan kesempatan belajar mengekspresikan perasaan, menunjukkan perhatian pada orang lain dan berbagi pengalaman, (4) memberikan kesempatan untuk mempelajari keterampilan sosial.

Menurut Rose (1989) pendekatan kelompok teman sebaya dengan model *peer counseling* (konseling teman sebaya) merupakan salah satu bentuk usaha yang bisa dipakai untuk membantu

remaja dalam memecahkan permasalahan. Dalam pendekatan ini dikenal berbagai macam strategi intervensi, yaitu keteladanan, gradian, instruksi dan umpan balik. Keempat macam strategi intervensi ini bukanlah suatu yang berdiri sendiri secara terpisah, melainkan lebih merupakan suatu rangkaian pendekatan metode ganda yang berdasarkan pada asumsi teori model dari Bandura, bahwa melalui observasi, perilaku baru dapat dipelajari.

Mengenai keteladanan, model diperankan oleh orang lain dan klien hanya sebagai pengamat model. Untuk itu diperlukan kemampuan pengamatan, mitos dan perhatian yang benar, interest dari klien terhadap apa yang ditampilkan oleh model. Sumber model dapat berasal dari anggota kelompok, pemimpin, tamu, video tape, diri sendiri, serta dapat pula dari dunia nyata (Rose, 1989). Model akan menjadi lebih efektif bila mempunyai persamaan dengan klien, baik persamaan status sosial ekonomi, etnik maupun latar belakang pendidikan (Rose, 1989).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kesulitan berkomunikasi merupakan salah satu permasalahan bagi remaja. Untuk membantu memecahkan permasalahan tersebut bisa dilakukan dengan cara memberi pelatihan komunikasi efektif dengan pendekatan kelompok. Hal ini seperti dijelaskan oleh Holmes (1991) bahwa suasana dan dinamika kelompok merupakan suasana dan dinamika yang paling alamiah bagi remaja. Dengan demikian kelompok teman sebaya dapat

dijadikan sebagai *change agent* (agen perubahan) yang dapat membantu remaja itu sendiri untuk memecahkan masalahnya. Bentuk pelaksanaannya dapat berupa konseling kelompok teman sebaya (Rose, 1989) dan dipadukan dengan pelatihan ketrampilan psikologis (Goldstein, 1981).

Mengingat pentingnya masalah komunikasi yang efektif dalam kehidupan manusia, dalam hal ini remaja, maka penelitian ini akan mengetahui efektivitas pelatihan komunikasi efektif yang diberikan pada kelompok remaja.

Dengan dilakukannya penelitian ini, akan didapat bukti mengenai efektivitas pelatihan komunikasi yang diberikan pada kelompok remaja. Penelitian ini diharapkan akan memberikan sumbangan yang berarti dalam dunia pendidikan maupun sosial, untuk mengatasi masalah-masalah yang timbul sebagai akibat kesulitan berkomunikasi pada remaja, baik dengan teman sebaya maupun dengan orang yang lebih tua.

Selain itu penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan sebab-sebab kekurangefektifan yang ada mengenai pelatihan komunikasi yang diberikan, sehingga bisa dipakai sebagai dasar untuk lebih menyempurnakan paket pelatihan berikutnya.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: "Ada pengaruh pelatihan komunikasi terhadap ketrampilan komunikasi remaja".

## Metode

Penelitian ini dilakukan di desa Sendangadi dan desa Tlogoadi Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman. Subjek penelitiannya adalah anggota Karang Taruna dari kedua desa tersebut, berjumlah 19 orang, 10 orang sebagai kelompok kontrol dan 9 orang sebagai kelompok eksperimen.

Pemilihan kelompok kontrol dan eksperimen dilakukan dengan cara undian. Untuk memudahkan teknik pelaksanaan, undian dilakukan dengan cara undian kelompok (desa). Dari undian tersebut desa Sendangadi sebagai kelompok eksperimen dan desa Tlogoadi sebagai kelompok kontrol.

Alat-Alat yang dipakai dalam penelitian ini adalah:

1. Paket pelatihan komunikasi efektif pada kelompok remaja yang disusun oleh tim dari Bagian Psikologi Umum dan Eksperimen. Paket tersebut berisi:
  - a. Materi ceramah tentang pengembangan pribadi remaja.
  - b. Pelatihan komunikasi dengan cara:
    - Interaksi dan kohesivitas kelompok
    - *Game*
    - *Modelling*
    - *Role Playing*
    - Tugas-tugas komunikasi dan presentasi.
2. Skala kemampuan komunikasi, hasil uji coba skala ini menunjukkan koefisien korelasi item-total bergerak dari 0,321 - 0,802. Uji reliabilitas dengan teknik Alpha didapat 0,954.
3. Lembar laporan diri tentang kemampuan berkomunikasi.

- 4. Cassette rekaman proses pelatihan.

**Prosedur**

Penelitian ini dilakukan secara *experimental*, dengan cara *pre and post control group design*. Subjek dibagi menjadi dua kelompok, satu kelompok sebagai kontrol dan yang lain sebagai kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen akan diberi perlakuan (pelatihan), sedang kelompok kontrol akan diberi acara ceramah dan diskusi tentang permasalahan remaja yang lain dan "komunikasi" sebagai *placebo*.

Kegiatan pelatihan meliputi beberapa tahap sebagai berikut:

1. Tahap persiapan, pada tahap ini pelatih memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan, meliputi proses, tanggung jawab, kemungkinan resiko yang akan diperoleh anggota kelompok, pelaksanaan pertemuan dan melakukan kesepakatan.
2. Tahap peran serta, tahap ini dilakukan dengan melaksanakan perkenalan antar peserta, dan kemudian dilanjutkan dengan ungkapan kesan diri, penggalian ide dan perasaan.
3. Tahap transisi, tahap ini dilalui dengan proses pengungkapan diri anggota kelompok, pemberian umpan balik dan saran.
4. Tahap terminasi, tahap ini dilalui dengan memberikan informasi pada subjek tentang kapan kegiatan akan berakhir dan melakukan evaluasi tentang perubahan yang dialami subjek selama mengikuti kegiatan itu.

Sebelum tahap persiapan dimulai, kepada subjek diberikan pra-test berupa skala kemampuan berkomunikasi dan laporan diri tentang kemampuan berkomunikasi. Setelah tahap terminasi berakhir, kepada subjek disajikan post-test dengan materi yang sama dengan materi pre-test.

Pelatihan pada kelompok eksperimen (Karang Taruna Desa Sendangadi) diberikan dalam dua kali pertemuan, ditambah satu kali pertemuan untuk pemantauan yang diadakan satu bulan sesudah pertemuan II.

Dalam pertemuan I, susunan acara diberikan sebagai berikut:

1. Pengantar
  - Bagian pengantar ini merupakan perwujudan dari tahap persiapan, meliputi:
    - a. Pembukaan
    - b. Perkenalan pelatih
    - c. Penyajian makalah "Pengembangan Pribadi".
2. Pemberian pre-test skala kemampuan berkomunikasi.
3. Pelaksanaan pelatihan.
  - A Sesi 1 "Pencairan"; sesi ini merupakan perwujudan dari tahap peran serta. Pada sesi ini diberikan permainan "Nama dan Kesan Pertama" tujuannya adalah untuk menghilangkan suasana tegang dan agar supaya anggota dalam kelompok lebih saling mengenal (Prosedur permainan bisa dilihat di lampiran).

B Sesi 2 "Pencarian", sesi ini merupakan perwujudan dari tahap peran serta dan tahap transisi. Pada sesi ini diberikan permainan "Rasa Takut dan Daya Tarik". Dengan permainan ini subjek diharapkan bisa mengemukakan perasaan mengenai hal-hal yang ditakuti, dan kemudian mendapatkan masukan/saran dalam diskusi dengan pasangan atau kelompok untuk pengembangan dirinya.

#### 4. Penutup

Bagian ini merupakan perwujudan dari tahap terminasi. Pada tahap ini peserta diberi tugas mengidentifikasi rasa takut atau kesulitan berhubungan dengan orang lain terutama dalam berkomunikasi dengan cara menuliskan dalam dua lembar kertas, satu kertas untuk dirinya sendiri dan kertas yang lain diserahkan pelatih. Kemudian dikemukakan bahwa masalah masing-masing peserta akan dibantu pemecahannya pada pertemuan hari berikutnya.

Pada pertemuan II, urutan acara yang diberikan adalah sebagai berikut:

1. Pembukaan
  2. Penjelasan tentang kegiatan hari itu
  3. Pelaksanaan pelatihan
- a. Sesi 3 "Presentasi Masalah", pelatihan ini merupakan perwujudan dari tahap peran serta dan tahap transisi. Pada sesi ini peserta diminta mempresentasikan kesulitan yang dituliskan' hari sebelumnya, mengetahui keinginan peserta serta berbagi pengala man sesama peserta, serta arahan dari pelatih.

Bentuk-bentuk kegiatannya berupa "feed back" kelompok, "modelling" dan "role playing".

- b. Sesi 4 "Evaluasi", sesi ini merupakan perwujudan dari tahap terminasi, yaitu mengevaluasi kegiatan dalam kelompok dan membuat "self report".

#### 4. Penutupan

Pada sesi ini peserta diminta memberikan kesan-kesan.

Pertemuan III diadakan satu bulan sesudah pertemuan II. Pada pertemuan ini dilakukan pemantauan perkembangan kemampuan komunikasi berdasarkan pengalaman selama satu bulan.

Di samping itu peserta diminta mengisi skala kemampuan komunikasi sebagai post-test.

### Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Analisis kuantitatif dikenakan pada data skala kemampuan komunikasi dengan teknik statistik nonparametrik uji perbedaan mean dengan analisis uji Mann Whitney melalui *gain score*. Analisis kualitatif diterapkan pada data *self report questioner* dan hasil rekaman kaset.

### Hasil Penelitian

Ringkasan mean kemampuan komunikasi masing-masing kelompok terdapat pada Tabel 1.

Tabel 1

Perbandingan Mean Kemampuan Komunikasi Pretest & Posttest Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Kelompok	Mean	
	Pre test	Post test
Kontrol	232,3	227,1
Eksperimen	239,88	238,22

Uji perbedaan mean dari gain score subjek dengan teknik Mann-Whitney menghasilkan harga  $T = 0,2451$  dengan  $\alpha$  sebesar 0,403. Ini berarti hipotesis nihil diterima sehingga disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan skor ketrampilan komunikasi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Hasil analisis kualitatif menunjukkan adanya kemajuan atau peningkatan subjek eksperimen, di antaranya berkaitan dengan hal-hal sebagai berikut:

1. Berani berbicara di depan umum.
2. Berani menerangkan sesuatu alasan kepada orang lain.
3. Bersikap lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan.
4. Berani mengungkapkan hal yang bersifat pribadi.
5. Berani meminta ketegasan sikap dari orang lain.

Hasil analisis kualitatif tersebut di atas tidak teramati pada kelompok kontrol, karena kepada mereka tidak dilakukan diskusi kelompok terarah dan

tidak diminta mengisi *self report questioner* seperti yang diberikan pada kelompok eksperimen.

### Diskusi

Dilihat dari analisis kuantitatif, menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, tidak adanya perbedaan tersebut dimungkinkan oleh karena beberapa tahap dalam paket pelatihan tidak bisa disajikan secara maksimal. Umpamanya, dalam tahap *modelling* dan *role playing*. Dalam tahap ini peserta kurang bisa memerankan model yang dibutuhkan oleh peserta yang lain. Hal ini disebabkan oleh kurang adanya keberanian untuk bermain peran dan kesulitan-kesulitan komunikasi yang dihadapi tidak sama. Sementara menurut Rose (1989), model akan menjadi lebih efektif bila mempunyai persamaan dengan klien.

Seperti terlihat pada tabel 1 nilai rata-rata empirik pre test kemampuan komunikasi kelompok eksperimen = 239,88 dan nilai rata-rata pre test kelompok kontrol = 232,2. Angka-angka ini berada jauh di atas mean hipotetiknya yaitu 164. Hal ini menunjukkan bahwa subjek baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen sudah memiliki kemampuan komunikasi yang cukup baik, sehingga pelatihan yang diberikan kurang menunjukkan efektivitasnya.

Di samping itu karena keterbatasan waktu, waktu yang tersedia lebih banyak digunakan untuk pengungkapan

permasalahan dan pemberian umpan balik dari anggota kelompok yang lain. Semuanya ini lebih banyak menggunakan cara diskusi.

Meskipun secara kuantitatif tidak terdapat perbedaan namun dari analisis kualitatif terhadap data *self report questioner* dan rekaman kaset menunjukkan adanya peningkatan dalam beberapa hal dalam diri subjek kelompok kontrol.

Dari evaluasi terhadap program keseluruhan didapatkan bahwa pelatihan komunikasi yang diberikan pada kelompok eksperimen tersebut dapat: (1) membantu perolehan pemahaman diri, (2) memahami adanya rasa ketakutan dan keinginan, (3) memahami pandangan orang lain tentang diri individu, dan (4) membantu meningkatkan kemampuan komunikasi secara umum

Berpijak pada hasil penelitian di atas, agar supaya penelitian tentang efektivitas pelatihan komunikasi bisa dirasakan hasilnya, maka penelitian selanjutnya perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Penelitian dikemukakan pada subjek yang benar-benar mengalami kesulitan komunikasi.
2. Perlu waktu yang lebih panjang agar setiap tahap dalam pelatihan bisa dilalui dengan baik.
3. Peserta/subjek penelitian perlu diberi motivasi untuk mau berperan sebagai model dalam membantu anggota kelompoknya dalam memecahkan masalah komunikasi

yang dirasakan. Hal ini merupakan tugas dari fasilitator dalam kelompok.

### Daftar Pustaka

- Adisubroto, D. 1993. Mengungkap Problem Sosial-Psikologis Kehidupan Siswa SLTA. *Makalah*, disampaikan pada Seminar Mengungkap Problem Sosial-Psikologis di Sekolah, dilaksanakan oleh Fakultas Psikologi UGM, 8-9 September.
- Afiatin, T., Purnamaningsih, E.H., & Utami, M.S. 1994. Analisis Kebutuhan tentang Permasalahan Remaja dan Alternatif Pemecahannya. *Laporan Penelitian*. (tidak diterbitkan).
- Goldstein, A.P. 1981. *Psychological Skill Training. The Structure Learning Technique*. New York: Pergamon Press.
- Holmes, P. 1991. *Psychodrama: Inspiration and Technique*. New York: Rontledge.
- Larasati, B. 1992. Komunikasi Efektif. *Makalah*, disampaikan pada Pelatihan Public Relation dilaksanakan oleh Lembaga Pendidikan Abisheka Yogyakarta.



- Prawitasari, J.E. 1991. *Pendekatan Kelompok Dalam Konseling dan Psikoterapi*. Malang: IKIP Malang.
- Rose, S.D. 1989. *Working With Adults in Group*. San Francisco: Jossey Boss.
- Ul Hasanat, N. & Prawitasari, J.E. 1991. Kepekaan Terhadap Komunikasi Non-verbal. *Jurnal Psikologi*, 1, 32-37.
- Sugiyanto., Faturachman., Hastjarjo, D., Martani, W., & Harjito, P. 1993. Problema Sosial-Psikologis di Sekolah Lanjutan Atas. *Laporan Penelitian* (tidak diterbitkan).