

# **PENGARUH PELATIHAN PENGUNGKAPAN DIRI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL KARYAWAN**

**Yanti Rubiyanti & Rahma Widiana**

*Program Pasca Sarjana Magister Profesi Psikologi  
Universitas Mercu Buana Yogyakarta*

## **ABSTRACT**

This research has aimed to investigate the effect of self disclosure training of Interpersonal Communication Skills of employees. Its hypothesis reveal that self disclosure training is effective to increase communication interpersonal skills, where employees that get self disclosure training will have more skills on communication interpersonal than those who do not.

The research design was pre-test post-test control group design. The subjects determination into experimental group and control group. Interpersonal communication skills is measured by using the scale interpersonal communication skills based on interpersonal communication aspects of DeVito (1995). Data analysis on this research was mixed design anova.

The results of this research revealed the existance of interaction between time (pretest and posttest) and group (experimental and control) that was stated by  $F = 8,775$ ;  $p = 0,01$ . The result showed that control group and experimental group was different. In this research, the self-disclosure training treatment contribution toward the increasing of interpersonal communication skills is 68.3%.

**Keywords:** Interpersonal Communication Skills, Self-Disclosure Training

## **PENDAHULUAN**

Kehidupan manusia ditandai dengan pergaulan di antara sesama manusia dalam keluarga, lingkungan masyarakat, sekolah, tempat kerja, dan organisasi sosial lainnya. Semuanya ditunjukkan tidak saja pada derajat suatu pergaulan, frekuensi bertemu, jenis relasi, mutu dari interaksi-interaksi di antara manusia, tetapi juga pada seberapa jauh keterlibatan antara orang yang satu dengan yang lainnya saling mempengaruhi. Proses saling mempengaruhi ini merupakan suatu proses psikologi dan karenanya juga

merupakan permulaan dari ikatan psikologis antara manusia yang memiliki pribadi dan memberikan peluang terbentuknya suatu kebersamaan.

Menurut Montagu (dalam Rakhmat, 2005), sebagai makhluk sosial manusia tidak pernah terlepas dari kegiatan komunikasi. Permasalahan yang muncul adalah tidak semua individu mampu melakukan komunikasi dengan baik, bahkan terkadang muncul suatu perasaan takut dalam diri individu untuk mengemukakan pendapatnya. Ketakutan dalam berkomunikasi yang disebut

*communication apprehension* yang menggambarkan reaksi negatif yang dialami individu dalam pengalaman komunikasinya baik antar pribadi maupun di muka umum.

Adanya suatu kesadaran bahwa manusia di dalam kebersamaan misalnya organisasi dan bahwa manusia bukanlah mesin semata-mata melainkan makhluk yang berakal budi, berperasaan, dan memiliki kebutuhan-kebutuhan, memberi pengaruh positif terhadap usaha-usaha mengarahkan dan mengembangkan kualitas sumber daya manusia dalam organisasi. Hal ini muncul karena disadari bahwa pada dasarnya manusia tidak dapat dipisahkan dari kerja itu sendiri (Darmawan, 2002). Komunikasi interpersonal merupakan salah satu dari beberapa bentuk kegiatan komunikasi yang ada dalam organisasi. Komunikasi antar individu berguna untuk kemajuan organisasi dan menghilangkan hambatan-hambatan komunikasi dan menduduki peringkat tertinggi sebagai kebutuhan utama organisasi.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa individu menghabiskan sekitar 75% waktunya untuk melakukan komunikasi interpersonal (Tubbs & Moss, 2005). Setiap individu dalam lingkungan organisasi tidak terlepas dari hubungan antar pribadi dengan orang lain. Organisasi yang terdiri dari kelompok-kelompok kerja menghabiskan sebagian waktu mereka untuk melakukan komunikasi secara aktif. Fakta pun

menunjukkan dalam pekerjaan dan hidup seseorang mengabdikan untuk berkomunikasi dengan yang lain, sebagai contoh dalam bisnis, rata-rata supervisi menggunakan 80% waktunya untuk komunikasi, yang mana perkiraannya adalah 10% digunakan untuk menulis, 15% untuk membaca, 30% untuk bicara, dan 45% untuk mendengar. Komunikasi juga digunakan untuk mengarahkan perilaku mencapai tindakan yang terorganisir, sarana untuk menyebarkan informasi dan untuk menjalin hubungan interpersonal (De Janasz dkk, 2005).

Organisasi terdapat dalam kehidupan manusia dan merupakan kesatuan sosial yang dikoordinasikan secara sadar, dengan sebuah batasan relatif dapat diidentifikasi, bekerja secara terus-menerus untuk mencapai tujuan tertentu (Robbins, 2008). Secara eksplisit, definisi tersebut mengasumsikan kebutuhan untuk mengkoordinasikan interaksi manusia. Menurut Baumeister & Leary (dalam Andjayani, 2009), pada dasarnya setiap manusia memiliki kebutuhan interpersonal. Kebutuhan interpersonal adalah kebutuhan untuk saling berhubungan satu sama lain dengan orang lain. Kebutuhan ini merupakan bagian dari kebutuhan psikososial yang disebut sebagai *the need for relatedness*.

Davis dan Newstorm (1989) mengemukakan bahwa komunikasi merupakan transfer informasi serta pemahaman diri seseorang ke orang lain. Komunikasi

menjembatani kesalahpahaman antar individu. Pengirim pesan (komunikator) dan penerima pesan (komunikan) merupakan dua hal mutlak dalam terbentuknya komunikasi. Proses komunikasi terdiri dari tujuh bagian (Robbins, 2008) yaitu: sumber komunikasi, pengkodean, pesan, saluran, pengkodean kembali, penerima, dan umpan balik.

Kemampuan komunikasi interpersonal merupakan suatu kecakapan/ketrampilan berkomunikasi yang bersifat dialogis antara komunikator dan komunikan. Kemampuan komunikasi interpersonal menurut DeVito (1995) mencakup aspek keterbukaan, empati, sikap positif, sikap mendukung, dan kesetaraan.

Menurut Rakhmat (2005) faktor-faktor yang mempengaruhi komunikasi interpersonal yaitu percaya (*trust*), sikap suportif, dan sikap terbuka. Selain itu menurut Lunandi (1999) ada 7 faktor yang mempengaruhi komunikasi interpersonal yaitu, citra diri, citra pihak lain, lingkungan fisik, lingkungan sosial, kondisi komunikan dan komunikator, bahasa badan, dan keterbukaan menyampaikan perasaan dan pikiran.

Sikap terbuka dapat diartikan sebagai pengungkapan diri dalam diri individu. Menurut Papu (2002) pengungkapan diri (*self disclosure*) adalah pemberian informasi mengenai diri kita, kepada orang lain. Informasi yang diberikan mencakup berbagai hal seperti melibatkan seluruh informasi

pengalaman hidup, emosi, perasaan, mimpi, opini, dan sebagainya dengan dilandasi kejujuran dan keterbukaan dalam memberikan informasi atau dengan kata lain apa yang disampaikan kepada orang lain berbicara mengenai kebenaran bukan hanya menampilkan pribadi atau kebohongan belaka atau sisi yang baik saja.

Komunikasi interpersonal dapat dilakukan dengan baik, bila individu mempunyai kemampuan berbahasa dan kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang baik. Kemampuan tersebut dapat dipelajari dengan cara pengungkapan diri (DeVito, 1995). Pengungkapan diri yang secara perlahan akan membuat individu lain mampu memahami, pemahaman tersebut akan menciptakan suatu keadaan yang membuat orang lain mulai berani untuk membuka diri tentang keadaannya, pengungkapan diri juga memberikan keuntungan bagi individu yaitu meningkatnya efektivitas komunikasi dan menambah arti dari hubungan interpersonal yang terjadi (DeVito, 1995). Pengungkapan diri melalui komunikasi merupakan kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain.

Salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal adalah dengan metode pelatihan. Salah satu pelatihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal yaitu dengan pelatihan pengungkapan diri. Thanan

(2001) menandakan bahwa metode pelatihan saat ini telah menjadi sarana pendidikan yang penting, karena pendidikan tidaklah cukup dengan mengubah pengetahuan semata, melainkan juga harus mengubah aspek lain, seperti: keterampilan, keyakinan, orientasi serta pengalaman lapangan dengan mengubah metode, suasana, dan waktu.

Pelatihan pengungkapan diri dalam penelitian ini adalah serangkaian latihan yang terintegrasi untuk mengembangkan pengetahuan, sikap, dan perilaku. Pelatihan pengungkapan diri yang akan dilakukan ini akan mengajarkan tentang pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan mengungkapkan diri sehingga peserta menjadi seorang pribadi yang jujur dan terbuka hal ini diharapkan dapat membantu diri mereka dalam menjalin interaksi dengan orang lain, khususnya dalam hal ini interaksi dengan rekan kerja, atasan, maupun bawahan di perusahaan. Pelatihan pengungkapan diri ini akan mengacu pada teori Jourad (dalam DeVito 1995).

Berdasarkan penelitian Mulyani (2006) diketahui bahwa pengungkapan diri memiliki hubungan yang positif dengan kemampuan komunikasi interpersonal remaja. Semakin baik kemampuan individu dalam mengungkapkan dirinya maka kemampuan komunikasi interpersonalnya pun akan meningkat. Selain itu sebuah studi kasus yang dilakukan oleh Bafita (2009) menyatakan

bahwa mahasiswa yang tinggal di rumah kos dan jauh dari orang tua membutuhkan penyesuaian diri dalam berinteraksi dengan orang-orang yang baru dikenal, jika setiap individu dapat mengungkapkan diri dengan baik maka proses penyesuaian diri akan berjalan dengan lancar karena komunikasi interpersonal antar individu pun terbentuk dengan baik dan hal ini berpengaruh pada prestasi belajarnya.

Pelatihan pengungkapan diri diharapkan dapat membantu para karyawan menjadi individu yang memiliki sikap terbuka karena apabila antar karyawan dapat melakukan komunikasi yang didukung dengan keterbukaan serta empati yang positif, maka dari komunikasi yang berlangsung akan menimbulkan pengungkapan diri pada masing-masing perilaku. Selain itu individu yang mampu mengungkapkan dirinya memiliki keuntungan yaitu mampu membangun hubungan yang sehat dan menghilangkan ketegangan. Penelitian yang dilakukan oleh Johnson (1981) menunjukkan bahwa individu yang mampu mengungkapkan diri secara tepat terbukti lebih mampu menyesuaikan diri (*adaptive*), lebih percaya pada diri sendiri, lebih kompeten, ekstrovert, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif, dan percaya terhadap orang lain, serta lebih objektif dan terbuka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah dengan pelatihan

pengungkapan diri kemampuan komunikasi interpersonal pada karyawan akan meningkat.

Secara teoritis, penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi dan bukti empiris tentang pengaruh pelatihan pengungkapan diri terhadap peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal. Secara praktis apabila pelatihan pengungkapan diri ini terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal pada karyawan maka pelatihan ini dapat dijadikan referensi bagi peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Salim & Salim 1991) kemampuan adalah ketrampilan, kesanggupan, kekuasaan atau kebolehan untuk melakukan sesuatu. Selain itu, menurut Poerwadarminto (1976), kemampuan berasal dari kata mampu yang berarti kuasa atau sanggup melakukan sesuatu, sehingga yang dimaksud dengan kemampuan adalah kesanggupan, kecakapan, dan kekuatan melakukan sesuatu.

Komunikasi interpersonal adalah interaksi tatap muka antara dua atau beberapa orang, saat pengirim dapat menyampaikan pesan secara langsung dan penerima pesan dapat menerima dan menanggapi secara langsung pula. Komunikasi interpersonal lebih banyak berbentuk verbal disertai ungkapan non verbal dan dilakukan secara lisan (Hardjana, 2003a).

Komunikasi interpersonal menurut DeVito (1995) adalah proses yang dilakukan individu untuk menyampaikan pesan kepada individu lain dengan harapan memperoleh umpan balik. Komunikasi interpersonal merupakan suatu proses penyampaian pesan, informasi, pikiran, sikap tertentu antara dua orang yang bertujuan untuk mencapai saling pengertian sehingga terjadi perubahan perilaku. Dapat dipastikan bahwa setiap kegiatan akan dipengaruhi komunikasi interpersonal.

Komunikasi disebut efektif apabila pertemuan antara komunikator dan komunikan secara langsung merupakan hal yang menyenangkan (Rakhmat, 2005). Dengan kata lain perasaan senang yang muncul akibat dari komunikasi efektif menyebabkan pelaku komunikasi tersebut dapat saling terbuka, gembira dan santai. Selain itu (DeVito, 1995) menjelaskan bahwa kemampuan berkomunikasi efektif dikatakan tinggi apabila pihak-pihak yang berkomunikasi dapat saling terbuka, menerima pandangan orang lain, bersedia mendengarkan dan memahami dengan penuh empati.

Komunikasi interpersonal bermanfaat untuk melakukan tukar pengalaman, saling memberi dan menerima informasi, tukar-menukar ide, mempengaruhi orang lain supaya dapat merubah sikap dan perilaku. Setelah melakukan komunikasi interpersonal diharapkan dapat terjalin saling pengertian dan

berusaha untuk melengkapi kekurangan yang dimiliki satu sama lain (Masyhuri, 2005).

Berdasarkan berbagai pandangan dan pendapat dari para tokoh di atas maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal adalah kesanggupan individu melakukan proses interaksi dengan individu lain dalam rangka menyampaikan pesan, informasi, pikiran, dan sikap tertentu dengan harapan memperoleh umpan balik yang bertujuan untuk mencapai saling pengertian sehingga terjadi perubahan perilaku.

Menurut Hardjana (2003b), pelatihan adalah kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan performa seseorang. Pelatihan tersebut dilakukan secara sistematis menurut prosedur serta metode yang telah dirancang sesuai tujuan. Thanan (2001) menandakan bahwa metode pelatihan saat ini telah menjadi sarana pendidikan yang penting, karena pendidikan tidaklah cukup dengan mengubah pengetahuan semata, melainkan juga harus mengubah aspek lain, seperti: keterampilan, keyakinan, orientasi serta pengalaman lapangan dengan mengubah metode, suasana, dan waktu.

Berdasarkan substansinya, pelatihan mencakup pengembangan berbagai informasi kepada individu atau kelompok, sehingga mendapatkan informasi yang baru. Pelatihan merupakan sekumpulan kegiatan yang bertujuan untuk memperbaiki pengetahuan dan *skill* individu, dengan berdasarkan

pertimbangan bahwa kegiatan tersebut bisa dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari (Ridha, 2006).

Pelatihan yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu pelatihan pengungkapan diri. Pelatihan pengungkapan diri (*Self Disclosure Training*) merupakan pelatihan yang membantu para peserta agar memiliki sikap terbuka dan jujur dalam mengungkapkan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan pengalaman kepada orang lain sehingga melalui pengungkapan diri menjadi jalan mengkomunikasikan secara tegas dan jelas atas kebutuhan-kebutuhan, keinginan-keinginan, dan perasaan-perasaan kepada orang lain.

Pelatihan ini terdiri dari 3 tahap yaitu tahap awal, tahap tengah, dan tahap akhir (Hardjana, 2003b). Tahap awal merupakan tahapan yang mengawali pelatihan, yaitu meliputi tahap perkenalan dan pemanasan (*ice breaking*). Tahap tengah atau tahap inti yang terdiri dari 3 sesi, sesi-sesi dalam tahap inti ini diambil berdasarkan aspek-aspek pengungkapan diri menurut Jourad (dalam De Vito, 1995). Sedangkan tahap akhir meliputi penyimpulan dan evaluasi terhadap pelaksanaan pelatihan.

Melihat begitu penting dan berartinya komunikasi bagi setiap individu maka hal ini tidak akan terlepas dari hubungan interpersonal. Dengan kata lain, komunikasi saling berkaitan dengan hubungan dengan

orang lain/hubungan interpersonal. Komunikasi dapat dilakukan apabila terdapat dua orang atau lebih yang saling berinteraksi.

Pengungkapan diri merupakan bagian penting dalam hubungan interpersonal, saling mengungkapkan diri ini merupakan hal yang penting selama awal hubungan untuk mencocokkan dan mengembangkan rasa saling percaya hingga hubungan makin intim yang akhirnya akan terjadi suatu hubungan yang mengandung kesatuan emosional yang sempurna.

Berdasarkan penelitian Mulyani (2006) diketahui bahwa pengungkapan diri memiliki hubungan yang positif dengan kemampuan komunikasi interpersonal remaja. Semakin baik kemampuan individu dalam mengungkapkan dirinya maka kemampuan komunikasi interpersonalnya pun akan meningkat. Selain itu sebuah studi kasus yang dilakukan oleh Bafita (2009) menyatakan bahwa mahasiswa yang tinggal di rumah kos dan jauh dari orang tua membutuhkan penyesuaian diri dalam berinteraksi dengan orang-orang yang baru dikenal, jika setiap individu dapat mengungkapkan diri dengan baik maka proses penyesuaian diri akan berjalan dengan lancar karena komunikasi interpersonal antar individu pun terbentuk dengan baik dan hal ini berpengaruh pada prestasi belajarnya.

Pengungkapan diri dapat diberikan melalui pelatihan. Salah satu studi mengenai

pengungkapan diri yang dilakukan oleh Martin dan Anderson (dalam Mulyani, 2006) menyatakan bahwa pengungkapan diri yang dilakukan oleh dua orang, dapat menghasilkan hubungan yang memuaskan bagi kedua belah pihak. DeVito (1995) menyatakan bahwa hal yang berkaitan dengan kemampuan menjalin komunikasi interpersonal yaitu keyakinan, kemampuan menyatakan dalam berinteraksi. Kemampuan menunjukkan keterlibatan penuh dengan lawan bicara serta lebih berorientasi pada orang lain. Apabila individu di dalam melakukan komunikasi dengan individu lain didukung dengan keterbukaan serta empati yang positif, maka individu tersebut dapat mengungkapkan dirinya dengan baik sehingga komunikasi interpersonal akan terbentuk dengan baik.

Pelatihan pengungkapan diri bertujuan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal. Meskipun pengungkapan diri mengandung resiko bagi si pelaku (pemberi informasi) namun para ahli psikologi menganggap bahwa pengungkapan diri sangatlah penting. Hal ini didasarkan pada pendapat yang menyatakan bahwa pengungkapan diri (yang dilakukan secara tepat) merupakan indikasi dari kesehatan mental seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mampu mengungkapkan diri secara tepat terbukti lebih mampu menyesuaikan diri (*adaptive*), lebih percaya pada diri sendiri, lebih kompeten, ekstrovert,

dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif, dan percaya terhadap orang lain, lebih objektif dan terbuka (Johnson, 1981; dalam [www.mentalhelp.net](http://www.mentalhelp.net)). Sementara Papu (2002) menjelaskan para ahli psikologi juga meyakini bahwa berbagi informasi dengan orang lain dapat meningkatkan kesehatan jiwa, mencegah penyakit, dan mengurangi masalah-masalah psikologis yang menyangkut hubungan interpersonal. Dari segi komunikasi dan pemberian bantuan kepada orang lain untuk mengungkapkan diri adalah dengan mengungkapkan diri kita kepada orang tersebut terlebih dahulu. Tanpa keberanian untuk mengungkapkan diri maka orang lain akan bertindak yang sama, sehingga tidak tercapai komunikasi interpersonal yang efektif.

Pelatihan pengungkapan diri terdiri dari tiga tahap berdasarkan konsep dari Hardjana (2003b). Pemberian pelatihan pengungkapan diri selama satu hari dengan durasi 7 jam yang terbagi dalam tiga tahap. Tahap awal merupakan tahapan yang mengawali pelatihan, yaitu meliputi tahap perkenalan dan pemanasan (*ice breaking*). Sedangkan tahap akhir meliputi penyimpulan dan evaluasi terhadap pelaksanaan pelatihan.

Manusia sebagai makhluk sosial melakukan interaksi dengan manusia lain dalam kehidupannya sehari-hari. Melalui interaksi seseorang dapat mengembangkan diri sehingga dapat mengaktualisasikan diri

sebagai manusia seutuhnya. Sebagian individu mampu menikmati keterlibatan dirinya dalam interaksi sosial dan sebagian individu yang lain justru merasa kesulitan dalam situasi serupa. Salah satu fenomena yang dapat menghambat hubungan dalam interaksi sosial adalah komunikasi interpersonal terutama yang terjadi antar karyawan dalam sebuah perusahaan.

DeVito (1995) menyatakan bahwa untuk dapat melakukan komunikasi interpersonal dibutuhkan rasa percaya diri individu akan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mengontrol segala hambatan dalam komunikasi interpersonal, sehingga individu dapat berkomunikasi dengan baik dan benar. Sebagaimana dikemukakan oleh Rakhmat (2005) bahwa komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang melibatkan dua orang yang bertatap muka atau berkomunikasi secara langsung dan didukung rasa keterbukaan, saling percaya, bersikap suportif sehingga keduanya mengetahui permasalahan dan konflik yang dihadapi.

Komunikasi yang dibutuhkan oleh para karyawan di sebuah perusahaan adalah komunikasi interpersonal yang bersifat terbuka, suportif, dan saling percaya. Karena dalam suatu perusahaan, seluruh karyawan akan melakukan proses komunikasi satu sama lain yang terjalin dalam 3 jalur komunikasi yaitu komunikasi ke atas, komunikasi ke



bawah, dan komunikasi horizontal (Robbins, 2008).

Melalui pelatihan pengungkapan diri dalam penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan dan mengembangkan pengetahuan, sikap, dan perilaku dalam mengungkapkan diri sehingga kemampuan komunikasi interpersonal karyawan pun meningkat.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diajukan hipotesis bahwa karyawan yang diberi pelatihan pengungkapan diri (kelompok eksperimen) mengalami peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal dibandingkan dengan karyawan yang tidak diberi pelatihan pengungkapan diri (kelompok kontrol).

## **METODE**

Variabel dalam penelitian ini meliputi (1) variabel tergantung, yaitu kemampuan komunikasi interpersonal; (2) variabel bebas, yaitu pelatihan pengungkapan diri. Kemampuan komunikasi interpersonal dirumuskan secara operasional sebagai skor skala komunikasi interpersonal yang disusun berdasarkan teori DeVito (1995) yang terdiri dari keterbukaan, rasa empati, saling mendukung, memiliki sikap positif, dan kesetaraan. Pada pengukuran variabel penelitian ini skala yang digunakan yaitu skala yang disusun berdasarkan teknik yang dijumlahkan (*methods of summated rating*)

dari Likert yaitu dengan menjumlah seluruh skor aitem. Pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala psikologi menunjukkan indikator perilaku yang diinginkan untuk memperoleh jawaban berupa hasil refleksi dari keadaan diri subjek yang tidak disadari.

Pelatihan pengungkapan diri dalam penelitian ini adalah rangkaian kegiatan yang sistematis dan terintegrasi dengan cara belajar dari pengalaman (*experiential learning*), sebagai upaya dalam proses pengembangan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehingga keterampilan individu dalam mengungkapkan diri secara jujur dan terbuka dapat meningkat. Pembelajaran dikatakan aktif karena mencakup tidak hanya aktivitas pikir (kognitif atau intelektual), tetapi juga perilaku, emosi, sosial, fisik, dan spiritual. Dengan demikian proses ini akan bermuara pada peningkatan kemampuan merasakan, menyadari, dan bertindak. Oleh karena itu, metode ini disebut juga dengan metode pengalaman berstruktur. Rangkaian pelatihan pengungkapan diri dalam penelitian ini akan termuat dalam modul pelatihan yang disusun oleh peneliti. Materi yang diberikan dalam pelatihan ini mengacu pada teori pengungkapan diri yang dikemukakan oleh Jourad (dalam DeVito, 1995).

Pelatihan pengungkapan diri terdiri dari 3 babak yang dibagi lagi menjadi 5 sesi pelatihan yang terintegrasi, hal ini sesuai

dengan prinsip pelatihan yang dikemukakan oleh Hardjana (2003b). Babak dalam pelatihan pengungkapan diri ini menggunakan metode permainan (*game*), ceramah (*lecture method*), diskusi panel (*panel discussion*), pemberian model (*modelling*), curah pendapat (*brainstorming*), studi kasus (*case study*), demonstrasi (*demonstration*), peragaan peran (*role play*), pemecahan masalah (*problem solving*), penugasan (*assignment installment*), dan evaluasi.

Subjek dalam penelitian ini adalah karyawan swasta yang bekerja di sebuah perusahaan yang bergerak dalam bidang jasa dan retail yaitu perusahaan "X". Ciri-ciri subjek dalam penelitian ini adalah karyawan dengan masa kerja minimal 5 bulan dan belum pernah mengikuti pelatihan pengungkapan diri. Subjek yang diambil dalam penelitian ini adalah karyawan perusahaan "X" sebanyak 16 orang.

Rancangan eksperimen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-test Post-test control group design*. Desain tersebut digunakan karena dalam penelitian ini efek suatu perlakuan terhadap variabel tergantung akan diuji dengan cara membandingkan keadaan kelompok eksperimen setelah dikenai perlakuan, dengan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang akan diberi pelatihan pengungkapan diri. Kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak

diberi perlakuan. Penempatan subjek pada masing-masing kelompok dilakukan secara *random*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan *anova* campuran (*mixed design*). Teknik analisis dengan *anova* campuran lebih direkomendasikan dibanding memakai *gained score*. *Anava Mixed Design* (campuran) di dalamnya memadukan dua sub analisis yaitu *Within Subject Test* dan *Between Subject Test* (Widhiarso, 2010). *Within Subject Test* adalah pengujian perbedaan skor dalam satu kelompok (*pretest* dan *posttest*) dan *Between Subject Test* adalah pengujian perbedaan skor antar kelompok (eksperimen dan kontrol). Teknik analisis ini dinamakan *Anava Mixed Design* karena masing-masing sub tes tersebut terdiri dari 2 faktor, waktu pengukuran memuat 2 faktor (*pretest* dan *posttest*) dan kondisi pengukuran memuat 2 faktor (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol).

## HASIL DAN DISKUSI

Hasil analisis dengan menggunakan *Anava Mixed Design* diperoleh  $F = 8,775$  dan  $p = 0,01$  ( $p < 0,05$ ) artinya terdapat interaksi antara *time* (*pretest* dan *posttest*) dan *group* (eksperimen dan kontrol). Interaksi menunjukkan bahwa perubahan skor *pretest* menuju *posttest* pada kedua kelompok (eksperimen dan kontrol) adalah berbeda

secara signifikan. Hal ini berarti peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal pada Kelompok Eksperimen lebih tinggi daripada Kelompok Kontrol, sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Selain itu, diketahui bahwa sumbangan efektif pelatihan pengungkapan diri pada kelompok eksperimen sebesar 0,683 artinya pelatihan pengungkapan diri yang diberikan meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal karyawan sebesar 68,3 %.

Lebih lanjut diketahui bahwa pada kelompok eksperimen mengalami perubahan kemampuan komunikasi interpersonal, hal ini terlihat dari nilai *Mean Difference* sebesar -7,875 dengan  $p = 0,00$  ( $p < 0,05$ ). Nilai MD sebesar -7,875 diperoleh dari rerata *pretest* dikurangi rerata *posttest*, nilai MD negatif menunjukkan bahwa rerata *posttest* lebih tinggi dibanding dengan rerata *pretest* yang artinya subjek mengalami peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal. Peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal pada kelompok eksperimen ini signifikan karena  $p < 0,05$ .

Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai *Mean Difference* sebesar -1,875 dengan  $p = 0,212$  ( $p > 0,05$ ). Nilai MD sebesar -1,875 diperoleh dari rerata *pretest* dikurangi rerata *posttest*, nilai MD negatif menunjukkan bahwa rerata *posttest* lebih tinggi dari rerata *pretest* yang artinya subjek mengalami peningkatan kemampuan komunikasi

interpersonal. Peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal pada kelompok kontrol ini tidak signifikan karena  $p > 0,05$ .

Pengungkapan diri adalah suatu sikap membuka diri secara jujur dan terbuka dalam mengungkapkan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan pengalaman kepada orang lain agar dapat lebih mengenal diri secara lebih baik. Ancok (2002) mengemukakan bahwa pelatihan bermanfaat bagi individu yang berupa pengenalan diri dan lingkungannya, meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi serta mampu menumbuhkan sikap-sikap positif. Pelatihan juga mampu meningkatkan kemampuan dan ketrampilan individu serta meningkatkan kemampuan interpersonalnya.

Kemampuan untuk bersikap terbuka (*self disclosure*) atau kemampuan membuka diri sangat berguna agar pengenalan yang sudah berlangsung dapat berkembang ke hubungan yang lebih pribadi dan mendalam. Archer (dalam Worchel & Cooper, 1983) memberikan pengertian pengungkapan diri yaitu sebagai suatu proses dimana seseorang secara sengaja dan sukarela mengungkapkan informasi pribadi yang asli, penting, dan pribadi kepada orang lain.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Mulyani (2006) diketahui bahwa pengungkapan diri memiliki hubungan yang positif dengan kemampuan komunikasi interpersonal remaja. Semakin baik kemampuan individu dalam mengungkapkan

dirinya maka kemampuan komunikasi interpersonalnya pun akan meningkat. Selain itu, studi kasus yang dilakukan oleh Bafita (2009) menyatakan bahwa mahasiswa yang tinggal di rumah kos dan jauh dari orang tua membutuhkan penyesuaian diri dalam berinteraksi dengan orang-orang yang baru dikenal, jika setiap individu dapat mengungkapkan diri dengan baik maka proses penyesuaian diri akan berjalan dengan lancar karena komunikasi interpersonal antar individu pun terbentuk dengan baik dan hal ini berpengaruh pada prestasi belajarnya.

Pelatihan Pengungkapan Diri merupakan pelatihan yang membantu para peserta agar memiliki sikap terbuka dan jujur dalam mengungkapkan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan pengalaman kepada orang lain sehingga melalui pengungkapan diri menjadi jalan mengkomunikasikan secara tegas dan jelas kebutuhan-kebutuhan, keinginan-keinginan, dan perasaan-perasaan kepada orang lain.

Pelatihan Pengungkapan Diri diselenggarakan selama 1 hari dengan waktu 7 jam. Berbagai sesi yang tersusun dalam modul bersifat sistematis, menyeluruh, dan saling melengkapi sehingga efektif untuk meningkatkan kemampuan dan menghasilkan perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

Sesi-sesi yang terdapat dalam Pelatihan Pengungkapan Diri dilakukan secara berkesinambungan dan ditindaklanjuti dengan

baik secara komprehensif sehingga mampu membentuk kesadaran dalam diri peserta bahwa menjadi individu yang mempunyai sikap terbuka itu penting. Ketika seorang individu memiliki sikap yang terbuka maka ia akan memiliki cara pandang yang luas tentang kehidupan, ia akan menerima keadaan dirinya seutuhnya, ia akan mampu menerima segala kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya bahkan setelah ia mampu menerima dirinya maka ia akan mampu menerima kelebihan dan kekurangan orang lain, ia juga akan tersadar bahwa setiap orang itu berbeda, memiliki sikap dan opini yang berbeda mengenai suatu hal dan setiap orang memiliki minat dan kesukaan yang berbeda. Setelah terbentuk kesadaran akan hal-hal tersebut maka ia akan lebih mampu menghargai orang lain, bahwa di dunia ini semua manusia itu sama, tidak ada yang sempurna sehingga ia akan memiliki rasa empati yang tinggi, memiliki sikap yang positif mampu memberikan dukungan satu sama lain.

Penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal masih memiliki kelemahan-kelemahan yang perlu diperhatikan berupa desain eksperimen, jumlah subjek penelitian, alat ukur, dan waktu pelatihan.

Terlepas dari beberapa kelemahan di atas, diketahui bahwa sumbangan efektif pelatihan pengungkapan diri pada kelompok eksperimen sebesar 0,683. Hal ini berarti

bahwa pelatihan pengungkapan diri yang diberikan meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal karyawan sebesar 68,3 %.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dengan adanya Pelatihan Pengungkapan Diri dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal karyawan, diharapkan juga melalui Pelatihan Pengungkapan Diri dapat menyadarkan peserta akan pentingnya sikap terbuka agar mampu melakukan komunikasi interpersonal dengan baik.

## **PENUTUP**

### **Simpulan dan Saran**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan komunikasi interpersonal sebelum dan sesudah diberikan Pelatihan Pengungkapan Diri. Karyawan yang diberikan Pelatihan Pengungkapan Diri mengalami peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal dibanding dengan karyawan yang tidak diberi perlakuan berupa Pelatihan Pengungkapan Diri. Peningkatan pada kelompok eksperimen tersebut terlihat dari perilaku mereka setelah mengikuti Pelatihan Pengungkapan Diri. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Pelatihan Pengungkapan Diri dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal

karyawan. Pelatihan Pengungkapan Diri yang diberikan memiliki sumbangan efektif sebesar 0,683 yang berarti bahwa melalui pelatihan ini kemampuan komunikasi interpersonal karyawan meningkat sebesar 68,3 %.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Lembaga atau Instansi lain  
Modul Pelatihan Pengungkapan Diri dapat direkomendasikan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal pada karyawan. Pihak lembaga pengembangan SDM dapat memprogramkan untuk melaksanakan Pelatihan Pengungkapan Diri terbukti dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal karyawan.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan kemampuan komunikasi interpersonal, disarankan untuk :
  - a. Memberikan suatu kegiatan tertentu kepada kelompok kontrol selama pelatihan berlangsung agar kegiatan kelompok kontrol selama pelatihan dapat diketahui dengan jelas.
  - b. Memperhatikan kondisi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum penelitian, sebaiknya kondisi kedua kelompok setara atau sama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, D. 2002. *Outbond Management Training*. Yogyakarta: UII Press.
- Andjayani. 2009. Tips Meningkatkan Hubungan Interpersonal. <http://www.lintascafe.com>. diakses tgl 8 Desember 2009.
- Azwar, M. A. 2003a. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, M. A. 2003b. *Penyusunan Skala Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bafita, T. S. 2009. Efektivitas Komunikasi Antarpribadi dan Pengungkapan Diri (Studi Kasus tentang Hubungan Antara Komunikasi Antarpribadi dan Pengungkapan Diri dalam kaitannya dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa yang Tinggal di Sebuah Rumah Kos). *Skripsi* (tidak diterbitkan). Medan: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik USU.
- Burgoon, M & Ruffner, M. 1977. *Human Communication*. New York: Mc Graw-Hill.
- Cook, T.D., & Campbell, D.T. 1979. *Quasi Experimentation : Design & Analysis Issues for field Setting*. Boston :Houghton Mittlin company.
- Crider, A. B., Goethals, G. R., Kavanaugh, R. D. & Solomon, P. R. 1983. *Psychology*. Illinois: Scot Foresman&Co.
- Darmawan, A. 2002. Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal dengan Keterlibatan Kerja pada Tenaga Perawat. *Jurnal Psikodinamik (The Indonesian Journal of Psychology)*. Vol 4, No. 2: 103-112
- Davis, K & Newstorm, J.W. 1989. *Human Behaviour at Work*. Singapore: Mc Graw-Hill.
- Dayakisni, T & Hudaniyah. 2003. *Psikologi Sosial*. Edisi Revisi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- De Janasz., Dowd., Schneider. 2002. *Interpersonal Skills in Organizations*. New York: Mc Graw-Hill Publishing Company Ltd.
- DeVito, J. A. 1995. *Interpersonal Communication*. Fifth Edition. Alih bahasa oleh: Maulana. Jakarta: Professional Books.
- Farida. 2006. Efektivitas Pelatihan Asertivitas Untuk Peningkatan Kemampuan Pemecahan Masalah Pada Siswa. *Tesis* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

- Goldstein, A. P. 1981. *The Psychology Skills Training, The Structured Learning Techniques*. New York: Pergamon Press.
- Jandt, F. E. 1976. *The Process of Interpersonal Communication*. New York: Harper Androw Publishing.
- Johnson, D. W. 1993. *Reaching Out Interpersonal Effectiveness and Self-Actualization*. New Jersey: Prentice Hall.
- Hadi, S. 2003. *Metodologi Research*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Hardjana, A. M. 2003a. *Komunikasi Intrapersonal dan Interpersonal*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hardjana, A. M. 2003b. *Training SDM Yang Efektif*. Yogyakarta: Kanisius.
- Karolin, E. 2006. Pengaruh Pelatihan Kecerdasan Menghadapi Kesulitan Terhadap Etos Kerja Pada Aktivistik Dakwah Kampus UNWAMA. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UNWAMA.
- Latipun. 2004. *Psikologi Eksperimen*. Edisi kedua. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Llyod, S. R. 1991. *Mengembangkan Perilaku Asertif yang Positif: Teknik-teknik Praktis Untuk Keberhasilan Pribadi*. Alih bahasa oleh: FX Budiati. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Lunandi, A. G. 1999. *Komunikasi Mengena: Meningkatkan Efektivitas Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Masyhuri. 2005. Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dengan Kepuasan Kerja Pegawai Dinas PU Kimpraswil Kabupaten Kampar Riau. *Tesis* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Miller, G. R. 2005. *Self Disclosure*. In Cassandra. 2005. *Human Communication (Principles, Context and Skills)*. New York: St. Martin's Press. Inc.
- Mulyani. 2006. Hubungan Antara Pengungkapan Diri Dengan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UNWAMA.
- Papu, J. 2002. Pengungkapan Diri. <http://www.e-psikologi.com>. diakses tgl 23 Januari 2010.
- Poerwadarminto. 1976. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Dep. Pendidikan dan Kebudayaan.
- Proyek Deliveri. 2000. *Memfasilitasi Pelatihan Partisipatif*. Makassar: Direktorat Jendral Produksi Peternakan.
- Rahkmat, S. 1995. *Psikologi Komunikasi*. Edisi revisi, cetakan ke-22. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.

- Ramsey, P. H. 2007. *Factorial Design*. In Salkind, N. J & Rasmussen, K (ed). Encyclopedia of measurement and statistics. Thousand Oaks : Sage Publication.
- Ridha, A. 2006. *Becoming A Super Trainer. Cara Cepat Menjadi Trainer Hebat*. Bandung: Progression.
- Robbins, S & Judge, T. A. 2008. *Perilaku Organisasi (Organizational Behaviour)*. Buku kedua. Alih bahasa oleh: Diana Angelica. Jakarta: Salemba Empat.
- Salim, P & Salim, Y. 1991. *Kamus Besar Indonesia Kontemporer*. Jakarta: Modern English Press.
- Thanan, M. 2001. *Risalah Pergerakan Pemuda Islam*. Jakarta: Visi Media.
- Tim Penyusun KBBI. 1994. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Tubbs & Moss. 2005. *Human Communication*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Wahyono, T. 2001. Efektivitas Pelatihan Persiapan Kerja Untuk Meningkatkan Kematangan Vokasional Pada Remaja. *INSAN Media Psikologi*. Vol 3 (2), hal 99-108.
- Widhiarso, W. 2010. *Aplikasi Anava Campuran Untuk Desain Eksperimen Pre-Post Test Design*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Wihandarto, O. 2009. Efektivitas Pelatihan Komunikasi Efektif Untuk Meningkatkan Kohesivitas Kelompok Pada Remaja. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UMBY.
- Worchel, S & Cooper, J. 1983. *Understanding Social Psychology*. Illinois: The Dorsey Press.