



# EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDUAL MENGUNAKAN TEKNIK BRAINSTORMING UNTUK MENINGKATKAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Siti Zahra Bulantika<sup>1</sup>, Hj Sa'adah<sup>2</sup>, Kushendar<sup>3</sup>  
UIN Raden Intan Lampung<sup>1</sup>, Indonesia  
Universitas Negeri Semarang<sup>2</sup>, Indonesia  
UIN Raden Fatah Palembang<sup>3</sup>, Indonesia  
[szahrabulantika@gmail.com](mailto:szahrabulantika@gmail.com)

## ABSTRAK:

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat keefektifan konseling individu menggunakan teknik brainstorming untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa di MTS N 1 Bandar Lampung. Jenis penelitian ini adalah penelitian subjek tunggal atau disebut *Single Subject Research (SSR)* pada subjek siswa kelas VIII di MTS N 1 Bandar Lampung. Desain penelitian A1-B-A2 menggunakan instrumen GAS (Goal Attainment Scaling) yang terdiri dari beberapa skala GAS, yaitu self-efficacy, partisipasi di depan kelas, keterbukaan, reaksi spontan, dan kejujuran. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam komunikasi interpersonal melalui teknik brainstorming di baseline A1, intervensi, dan baseline A2.

**KATA KUNCI:** teknik brainstorming, konseling individual, komunikasi interpersonal

Submitted: 12-10-2019

Revised: 12-11-2019

Accepted: 12-12-2019

Copyright holder:

© Siti Zahra Bulantika (2019)

First publication right:

© Ghaidan Jurnal Bimbingan Konseling & Kemasyarakatan

How to cite:

Bulantika, S.Z, Hj Saadah, H, Kushendar, K (2019). Efektivitas Konseling Individual menggunakan teknik Brainstorming untuk meningkatkan Komunikasi Interpersonal 3 (2). 24-31.

Published by:

UIN Raden Fatah Palembang

Journal website:

<https://Ghaidan.co.id/index.php/bcp>

E-ISSN:

2621-8283

## PENDAHULUAN

Kegiatan pendidikan, meliputi pembelajaran dan pengembangan keterampilan yang lain hendaknya melalui komunikasi yang intensif. Komunikasi yang melibatkan interaksi multi arah antara siswa, guru maupun sesama siswa yang merupakan inti kegiatan pokok dalam pendidikan. Hal ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses komunikasi siswa baik terhadap guru atau teman sebaya yang akhirnya memiliki kemampuan untuk memahami dan dipahami baik dari segi kognitif, afektif, maupun psikomotorik yang berlangsung sepanjang proses belajar demi peningkatan potensi diri. Manusia tercipta sebagai makhluk sosial atau makhluk bermasyarakat. Hubungannya dengan manusia sebagai makhluk

sosial, manusia selalu hidup bersama dengan manusia lainnya untuk memenuhi kebutuhan hidupnya<sup>1</sup>.

Berkomunikasi antarpribadi merupakan keharusan bagi setiap manusia. Manusia membutuhkan dan senantiasa berusaha membuka serta menjalin komunikasi atau hubungan dengan sesama. Komunikasi antarpribadi sangat penting bagi kebahagiaan hidup manusia<sup>2</sup>. Terdapat berapa peranan yang disumbangkan oleh komunikasi antarpribadi dalam rangka menciptakan kebahagiaan hidup manusia. Pertama, komunikasi antarpribadi membantu perkembangan intelektual dan sosial. Kedua, identitas atau jati diri kita terbentuk dalam dan lewat komunikasi dengan orang lain. Ketiga, dalam rangka memahami realitas di sekeliling kita serta menguji kebenaran kesan-kesan dan pengertian yang kita miliki tentang dunia di sekitar kita, kita perlu membandingkannya dengan kesan-kesan dan pengertian orang lain tentang realitas yang sama. Terakhir, kesehatan mental kita sebagian besar juga ditentukan oleh kualitas komunikasi atau hubungan dengan orang lain lebih-lebih orang-orang yang merupakan tokoh signifikan dalam hidup kita<sup>3</sup>.

Didukung oleh penelitian yang mengatakan hubungan baik individu dengan orang lain mempengaruhi keberhasilan dan kesuksesan dalam dunia karir ataupun lainnya<sup>4</sup>, Selanjutnya penelitian lain mendapatkan adanya pengaruh yang signifikan antara komunikasi interpersonal terhadap kinerja pegawai fakultas ekonomi Universitas PGRI Palembang, dalam penelitian pegawai yang memiliki komunikasi interpersonal tinggi mendapatkan pencapaian baik terhadap prestasi kinerja<sup>5</sup>. Komunikasi interpersonal yang rendah pada individu akan menyebabkan masalah dengan orang lain, seperti kecemasan sosial<sup>6</sup>. Didukung oleh penelitian yang mengatakan komunikasi interpersonal secara signifikan mempengaruhi kesehatan psikologis, jika hubungan sosial baik, maka

---

<sup>1</sup> Thakker, D., Karanasios, S., Blanchard, E., Lau, L., & Dimitrova, V. (2017). Ontology for cultural variations in interpersonal communication: Building on theoretical models and crowdsourced knowledge. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 68(6), 1411–1428.

<sup>2</sup> Parks, M. J., & Kim, S. (2018). Interpersonal communication in response to an intervention and its impact on smoking cessation within a low-income population. *Health Education & Behavior*, 45(4), 550–558.

<sup>3</sup> Semonella, M., Chirico, A., Pedroli, E., Gaggioli, A., & Riva, G. (2018). The Italian Adaptation of Interpersonal Communication Competences Questionnaire. *International Symposium on Pervasive Computing Paradigms for Mental Health*, 34–41. Springer

<sup>4</sup> Ulya, E. D., Saleh, A., & Interpersonal, W. B. P. E. K. (2016). Penerapan Etika Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Program Diploma IPB. *Jurnal Komunikasi Pembangunan*, 14(1).

<sup>5</sup> Usman, B. (2019). Pengaruh Komunikasi Interpersonal Terhadap Kinerja Pegawai pada Fakultas Ekonomi Universitas PGRI Palembang. *Jurnal Media Wahana Ekonomika*, 10(1).

<sup>6</sup> Bulantika, S. Z., Wibowo, M. E., & Jafar, M. (2018). Group Counseling with Systematic Desensitization Techniques and Thought-Stopping Techniques to Reduce Social Anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2), 106–112.

kesehatan mental sangat baik<sup>7</sup>. Komunikasi interpersonal yang efektif membantu diri sendiri untuk menjaga hubungan baik antar individu, menyampaikan pengetahuan informasi, mengubah sikap dan memecahkan masalah antara hubungan manusia yang membuat citra diri yang lebih baik untuk sukses<sup>8</sup>.

Komunikasi interpersonal yang efektif membantu diri untuk menjaga hubungan yang baik antar individu, menyampaikan pengetahuan informasi, mengubah sikap dan pemecahan masalah hubungan antarmanusia yang menjadikan citra diri menjadi lebih baik untuk menuju kesuksesan. Komunikasi interpersonal di dalam lingkungan sekolah sangat penting melalui komunikasi interpersonal akan terbentuk suatu jalinan yang mengaitkan perasaan antar orang yang berkomunikasi. Namun faktanya tidak semua siswa memiliki komunikasi interpersonal yang baik, beberapa siswa cenderung diam ketika diberi kesempatan untuk bertanya dan kurang bisa berkomunikasi dengan baik dengan teman sebaya sehingga kondisi pembelajaran dikelas tidak kondusif, selain itu banyak siswa yang kurang terbuka mengungkapkan masalahnya dengan guru bimbingan dan konseling, Guna membantu siswa dalam meningkatkan komunikasi interpersonal peneliti menggunakan teknik brainstorming.

Brainstorming adalah suatu teknik yang digunakan untuk menghasilkan suatu daftar panjang yang berisi berbagai respon berbeda tanpa membuat penilaian terhadap ide-ide individu, dengan menggunakan teknik brainstorming siswa dapat memiliki pemikiran baru dan secara bebas mengutarakannya, sejalan dengan penelitian yang mengatakan teknik brainstorming dapat meningkatkan kemampuan berpikir dan berimajinasi dalam membuat karangan Bahasa Jerman<sup>9</sup>. Selanjutnya penelitian lain mengungkapkan teknik brainstorming dapat meningkatkan kemampuan pemecahan masalah dan komunikasi matematis Dengan Siswa di SMA N 1 Lubuk Basung<sup>10</sup>. Berdasarkan fenomena dan peneliti

---

<sup>7</sup> Thahir, A., Rimandona, R., & Bulantika, S. Z. (2018). Cinematherapy and Thought-Stopping Techniques to Reduce Social Anxiety. *Proceedings International Conference of Counseling Education and Psychology (ICONCEP)*, 1.

<sup>8</sup> Connor, P., Harris, E., Guy, S., Fernando, J., Shank, D. B., Kurz, T., ... Kashima, Y. (2016). Interpersonal communication about climate change: how messages change when communicated through simulated online social networks. *Climatic Change*, 136(3–4), 463–476.

<sup>9</sup> Syahputra, A. F., & Mantasiah, R. (2017). Keefektifan Teknik Brainstorming Dalam Keterampilan Menulis Karangan Bahasa Jerman Siswa Kelas XI IPA. *Eralingua: Jurnal Pendidikan Bahasa Asing Dan Sastra*, 1(2).

<sup>10</sup> Utami, K. B. (2018). Pengaruh Teknik Brainstorming Menggunakan LKPD Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah dan Komunikasi Matematis Dengan Memperhatikan Gaya Belajar Siswa Kelas XI MIA SMA N 1 Lubuk Basung. *Journal of Residu*, 2(9), 69–76.

terdahulu maka penggunaan konseling individual menggunakan teknik brainstorming perlu dilakukan untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa di MTS N 1 Bandar Lampung.

## **METODE**

Jenis penelitian merupakan penelitian eksperimen dengan subjek tunggal atau disebut *Single Subject Research (SSR)*. Penggunaan metode penelitian *Single Subject Research (SSR)* ini bertujuan untuk memperoleh data dengan melihat dampak serta menguji efektivitas dari suatu treatment atau perlakuan berupa teknik brainstorming dan teknik asertif terhadap komunikasi interpersonal siswa kelas VIII di MTS N 1 Bandar Lampung. Desain penelitian yang digunakan yaitu desain A1-B-A2. *Baseline 1 (A1)* diukur dengan periode waktu sebanyak tiga pertemuan atau hingga diperoleh data yang stabil. Kemudian anak diberikan intervensi (B). Intervensi dilakukan sebanyak enam pertemuan. Setelah dilakukan intervensi (B), peneliti mengukur *Baseline 2 (A2)* dilakukan sebanyak tiga pertemuan atau hingga diperoleh data yang stabil. *Baseline 2 (A2)* dilakukan untuk mengukur komunikasi interpersonal siswa setelah diberikan intervensi.

Subjek dalam penelitian ini yaitu satu orang siswa MTS N 1 Bandar Lampung. Subjek berusia 13 tahun, memiliki komunikasi interpersonal yang rendah dan Tempat dan Waktu Penelitian Penelitian dilaksanakan di MTS N 1 Bandar Lampung. Instrumen yang di gunakan adalah GAS (*Goal Attainment Scaling*) dengan tujuan memberikan tingkat perubahan yang disesuaikan dengan kriteria. Ada beberapa skala GAS yaitu efikasi diri, partisipasi di depan kelas, keterbukaan, reaksi spontan dan kejujuran.

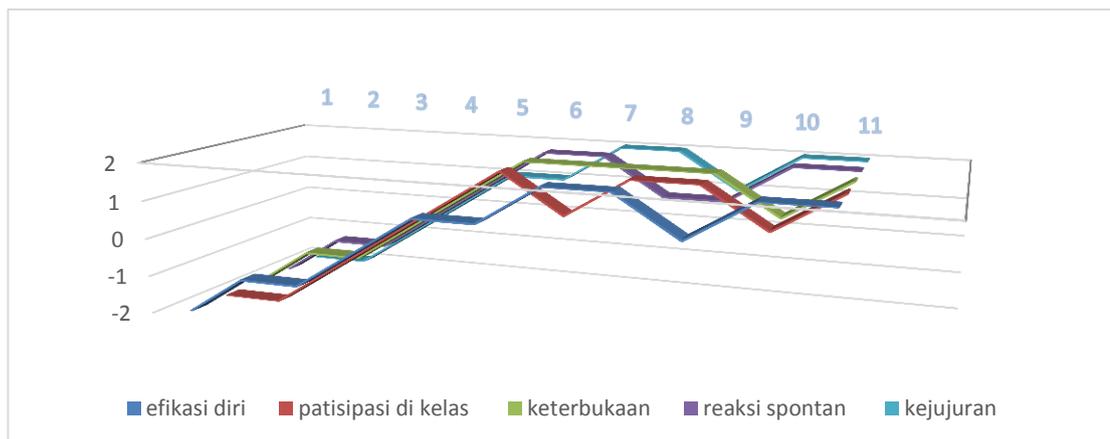
## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil data menunjukkan rata-rata dari semua 5 Skala, untuk lebih lanjut, berdasarkan tiga sesi dasar baseline 1 (A1) mean dari lima skala dari GAS menunjukkan -1,44, nilai rata-rata SD adalah 0,58. Itu memiliki jumlah tertinggi -1,65 dan jumlah terendah -1,33. Berikut dalam sesi intervensi (B), total rata-rata 1,22 dan rata-rata SD adalah 0,81. Setelah itu baseline A2 menunjukkan bahwa total rata-rata dari lima skala GAS adalah 1,65 dan rata-rata SD adalah 0,58. Untuk pencapaiannya, tabel 1 berikut menunjukkan deskripsi data GAS. Analisis hasil perubahan dalam lima skala GAS dapat dilihat pada Tabel 1. Skala komunikasi interpersonal menunjukkan bahwa tran kinerja adalah naik (tren naik) pada sesi kedua. Namun pada sesi ketiga, subyek memiliki tren kinerja datar (tidak ada tren).

Tabel 1. Deskripsi data hasil GAS (Goal Attainment Scaling)

Skala GAS (Komunikasi Interpersonal)	GAS scale (Interpersonal Communication)	Baseline a1		Intervensi		Baseline A2	
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
Skala 1 Efikasi diri	Scale 1 Self-efficacy	-1,33	0,58	1,2	0,84	1,65	0,58
Skala 2 Partisipasi di kelas	Scale 2 Participation in class	-1,65	0,58	1,2	0,84	1,65	0,58
Skala 3 Ketebukaan	Scale 3 Openness	-1,33	0,58	1,2	0,84	1,65	0,58
Skala 4 Reaksi Spontan	Scale 4 Spontaneous reaction	-1,33	0,58	1,2	0,84	1,65	0,58
Skala 5 Kejujuran	Scale 5 Honesty	-1,65	0,58	1,2	0,84	1,65	0,58

Pada sesi pertama sampai ketiga rentang komunikasi interpersonal yang diukur dari lima aspek skala adalah 66,65% dan pada saat intervensi yaitu 40%. Pada saat sesi tiga dan keempat tran subjek mengalami peningkatan. Sedangkan pada sesi ketujuh dan sesi kedelapan tren datar tidak mengalami penurunan dan tidak mengalami peningkatan sedangkan sesi kedelapan tren mengalami penurunan, kemudian mengalami peningkatan pada sesi kesembilan. Selanjutnya pada tren kesepuluh dan kesebelas tren datar. Analisis hasil perubahan komunikasi interpersonal pada *Baseline A1*, *Intervensi* dan *Baseline A2* dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 1. hasil perubahan komunikasi interpersonal

Dari grafik diatas kita bisa mengetahui peningkatan komunikasi siswa terhadap lima skala GAS (*Goal Attainment Scaling*) yang merupakan target perilaku perubahan yang di lakukan melalui konseling individual menggunakan teknik

brainstorming, selain itu dengan teknik brainstorming ini siswa lebih mengetahui kekurangan dan kelebihan dirinya sendiri sehingga lebih mudah untuk mengetahui target apa saja yang ingin ditingkatkan. Penelitian ini berhasil menunjukkan peningkatan signifikan terhadap komunikasi interpersonal melalui teknik brainstorming dalam rata-rata *baseline* A1, intervensi dan *baseline* A2. Fase-fase tersebut menunjukkan data yang signifikan tidak ada yang tumpang tindih.

Sejalan dengan penelitian yang mengatakan teknik brainstorming berguna untuk meningkatkan kemampuan kognitif siswa dalam menulis karangan bahasa Jerman<sup>11</sup>. Lebih jauh, penelitian lain mengatakan menggunakan teknik brainstorming t dapat meningkatkan hasil belajar yang tinggi pada siswa sekolah menengah<sup>12</sup>, didukung oleh penelitian yang mengatakan dengan teknik brainstorming dapat membantu siswa memecahkan masalah di sekolah dan meningkatkan kompetensi pengetahuan sai<sup>13</sup>. Dalam hal ini, teknik brainstorming membantu subjek untuk menciptakan ide-ide baru dan berkontribusi secara spontan pada ide-ide segar yang mengharuskan individu untuk berbicara dengan baik, selain teknik brainstorming yang dilakukan untuk memicu kreativitas dan peningkatan, teknik ini kuat dan efektif. Bagi individu yang kurang percaya diri dalam berkomunikasi, teknik ini bisa menjadi solusi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis grafik visual menggunakan mean, tingkat kinerja, perubahan perilaku cepat, tumpang tindih data, dan tren kinerja masing-masing perilaku target, dapat dilihat bahwa target perilaku meningkatkan komunikasi interpersonal ditemukan pada GAS (*Goal Attainment Scaling*) dapat dicapai secara optimal. Dengan cara seperti itu, dapat disimpulkan bahwa konseling Individual dengan teknik brainstorming dianggap efektif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal. Konselor sekolah dapat menggunakan teknik brainstorming untuk meningkatkan komunikasi interpersonal bagi siswa. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan teknik brainstorming dengan tujuan mengetahui perbandingan dua kondisi dasar sebelum dan setelah intervensi dengan harapan bahwa pengaruh konsistensi perubahan perilaku dalam fase intervensi dapat dieksplorasi lebih lanjut.

---

<sup>11</sup> Syahputra, A. F., & Mantasiah, R. (2017). Keefektifan Teknik Brainstorming Dalam Keterampilan Menulis Karangan Bahasa Jerman Siswa Kelas XI IPA. *Eralingua: Jurnal Pendidikan Bahasa Asing Dan Sastra*, 1(2)

<sup>12</sup> Karim, A. (2018). Penerapan Metode Brainstorming Pada Mata Pelajaran IPS Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kelas VIII DI SMPN 4 Rumbio Jaya. *PEKA*, 5(1), 1–12

<sup>13</sup> Lusiani, L. P., Putra, D. B. K. T. N. G. R. S., Manuaba, I. B. S., & Fo, M. (2016). Penerapan Problem Based Learning Dengan Brainstorming Untuk Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah dan Kompetensi Pengetahuan IPA. *MIMBAR PGSD Undiksha*, 4(1)

## REFERENSI

- AlMutairi, A. N. M. (2015). The Effect of Using Brainstorming Strategy in Developing Creative Problem Solving Skills among Male Students in Kuwait: A Field Study on Saud Al-Kharji School in Kuwait City. *Journal of Education and Practice*, 6(3), 136–145.
- Bulantika, S. Z., Wibowo, M. E., & Jafar, M. (2018). Group Counseling with Systematic Desensitization Techniques and Thought-Stopping Techniques to Reduce Social Anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2), 106–112.
- Connor, P., Harris, E., Guy, S., Fernando, J., Shank, D. B., Kurz, T., ... Kashima, Y. (2016). Interpersonal communication about climate change: how messages change when communicated through simulated online social networks. *Climatic Change*, 136(3–4), 463–476.
- Karim, A. (2018). Penerapan Metode Brainstorming Pada Mata Pelajaran IPS Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kelas VIII DI SMPN 4 Rumbio Jaya. *PEKA*, 5(1), 1–12.
- Lusiani, L. P., Putra, D. B. K. T. N. G. R. S., Manuaba, I. B. S., & Fo, M. (2016). Penerapan Problem Based Learning Dengan Brainstorming Untuk Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah dan Kompetensi Pengetahuan IPA. *MIMBAR PGSD Undiksha*, 4(1).
- Parks, M. J., & Kim, S. (2018). Interpersonal communication in response to an intervention and its impact on smoking cessation within a low-income population. *Health Education & Behavior*, 45(4), 550–558.
- Semonella, M., Chirico, A., Pedroli, E., Gaggioli, A., & Riva, G. (2018). The Italian Adaptation of Interpersonal Communication Competences Questionnaire. *International Symposium on Pervasive Computing Paradigms for Mental Health*, 34–41. Springer.
- Syahputra, A. F., & Mantasiah, R. (2017). Keefektifan Teknik Brainstorming Dalam Keterampilan Menulis Karangan Bahasa Jerman Siswa Kelas XI IPA. *Eralingua: Jurnal Pendidikan Bahasa Asing Dan Sastra*, 1(2).
- Thahir, A., Rimandona, R., & Bulantika, S. Z. (2018). Cinematherapy and Thought-Stopping Techniques to Reduce Social Anxiety. *Proceedings International Conference of Counseling Education and Psychology (ICONCEP)*, 1.
- Thakker, D., Karanasios, S., Blanchard, E., Lau, L., & Dimitrova, V. (2017). Ontology for cultural variations in interpersonal communication: Building on theoretical models and crowdsourced knowledge. 1411–1428.
- Ulya, E. D., Saleh, A., & Interpersonal, W. B. P. E. K. (2016). Penerapan Etika Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Program Diploma IPB. 14(1).
- Usman, B. (2019). Pengaruh Komunikasi Interpersonal Terhadap Kinerja Pegawai pada Fakultas Ekonomi Universitas PGRI Palembang. *Jurnal Media Wahana Ekonomika*, 10(1).
- Utami, K. B. (2018). Pengaruh Teknik Brainstorming Menggunakan LKPD Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah dan Komunikasi Matematis Dengan Memperhatikan Gaya Belajar Siswa Kelas Xi MIA SMA N 1 Lubuk Basung. *Journal of Residu*, 2(9), 69–76