



Efektivitas Teknik *Assertive Training* Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Peserta Didik Kelas XI di SMK Teuku Umar Semarang

Ferninda Rahardiyana Putri¹, Sri Redjeki², Elfi Rimayati³✉

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Ivet, Indonesia¹⁾

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Ivet, Indonesia²⁾

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Ivet, Indonesia³⁾

✉ elfirimayati@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.31331/emp.v2i1.kodeartikel>

Info Articles

Sejarah Artikel:

Disubmit : 13 Agustus 2021

Direvisi : 16 Agustus 2021

Disetujui : 19 Agustus 2021

Dipublikasi: 1 September 2021

Keywords::

Assertive Behavior, Assertive Training Techniques, Effectiveness, Group Counseling Services

Abstrak

Assertive Training merupakan suatu strategi Konseling dalam pendekatan perilaku yang digunakan untuk mengembangkan perilaku asertif pada peserta didik. Perilaku asertif adalah ekspresi verbal dan motorik yang sesuai dari emosi apapun selain kecemasan Dengan memiliki sikap atau perilaku asertif hubungan antara individu satu dengan yang lainnya dapat terjalin dengan efektif. Dengan memiliki sikap atau perilaku asertif hubungan antara individu satu dengan yang lainnya dapat terjalin dengan efektif. Hal itu dikarenakan adanya sikap saling menghargai dan menghormati satu sama lain dengan menjunjung tinggi nilai kejujuran yaitu dengan mengungkapkan perasaan secara tegas, lugas, tidak melanggar hak-hak asasi manusia dan tanpa menyakiti perasaan orang lain ketika hal diperlukan oleh seorang individu di dalam hubungannya dengan orang lainnya. Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini ialah mengetahui perilaku asertif peserta didik kelas XI di SMK Teuku Umar Semarang setelah mendapatkan teknik *assertive training* dalam layanan konseling kelompok. Jenis penelitian ini adalah *penelitian eksperiment one group pre test dan post test design*. Populasi penelitian ini berjumlah 62 peserta didik yaitu kelas XI RPL 1 dan kelas XI TKRO 1, namun penelitian ini secara sampel kepada 10 peserta didik yang mengalami masalah dalam perilaku asertif. Alat pengumpulan data yang digunakan ialah angket dan dokumentasi. Uji validitas menggunakan SPSS for Windows Release 24, adapun analisa data yang digunakan untuk membuktikan yaitu Uji *Paired Sampel t-test* dan uji *independent sampel t-test* karena data berdistribusi normal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku asertif peserta didik sebelum

diberi teknik *assertive training* dalam layanan konseling kelompok memiliki nilai rata-rata 85,00 dan setelah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* nilai rata-rata nya menjadi 92,80. Maka dapat dikatakan adanya perbedaan *Pre-test* dan *Post-Test*. Jka disimpulkan teknik *assertive training* dalam layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan perilaku asertif peserta didik.

Abstract

Assertive Training is a counseling strategy in a behavioral approach that is used to develop assertive behavior in students. Assertive behavior is the appropriate verbal and motor expression of any emotion other than anxiety. By having an assertive attitude or behavior, relationships between individuals can be established effectively. By having an assertive attitude or behavior, relationships between individuals can be established effectively. This is because there is mutual respect and respect for each other by upholding the value of honesty, namely by expressing feelings in a firm, straightforward manner, not violating human rights and without hurting the feelings of others when things are needed by an individual in their relationship with other people. other. The goal to be achieved in this study is to determine the assertive behavior of class XI students at Teuku Umar Vocational School Semarang after getting assertive training techniques in group counseling services. This type of research is an experimental one-group pre-test and post-test design. The population of this study amounted to 62 students, namely class XI RPL 1 and class XI TKRO 1, but this study was a sample of 10 students who experienced problems in assertive behavior. The data collection tools used are questionnaires and documentation. The validity test uses SPSS for Windows Release 24, while the data analysis used to prove is the Paired Sample t-test and the independent sample t-test because the data is normally distributed. The results of this study indicate that the assertive behavior of students before being given assertive training techniques in group counseling services has an average value of 85.00 and after being given group counseling services with assertive training techniques the average value becomes 92.80. So it can be said that there is a difference between Pre-test and Post-Test. If it is concluded that assertive training techniques in group counseling services are effective in increasing students' assertive behavior.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa dimana seseorang berada pada tahap perkembangan yang penuh dengan liku-liku kehidupan karena sedang berada pada pencarian identitas diri (Wulandari 2014). Mereka yang berada pada usia Sekolah Menengah Atas semestinya sudah memiliki perilaku yang cukup stabil dalam hal penyesuaian diri. Banyak faktor yang mempengaruhi peserta didik dalam perkembangan prilakunya. Menurut Redjeki, remaja dalam berbagai aspek perkembangannya dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Salah satu faktor eksternal adalah pola asuh orang tua (Redjeki et all 2021)

Remaja/Peserta didik dalam menjalani kehidupannya berusaha untuk menyesuaikan diri agar diterima oleh kelompok meskipun mengikutinya tanpa memperdulikan keadaan diri sendiri, kadang melakukan dengan terpaksa atau tidak sesuai dengan kehendak hatinya yang disebabkan kurangnya perilaku asertif. Dengan memiliki perilaku asertif diharapkan peserta didik akan lebih terbantu untuk mengkomunikasikan keinginan dan perasaan yang ada pada dirinya secara tegas konformitas negatif. Wolpe dalam Jones (Jones 2011) perilaku asertif adalah ekspresi verbal dan motorik yang sesuai dari emosi apapun selain kecemasan. Lilis Ratna (Ratna 2013) latihan asertif mengkondisikan ulang

kebiasaan-kebiasaan yang maladaptive, yaitu merespon perilaku orang lain dengan kecemasan. Latihan asertif mengkondisikan ulang kebiasaan-kebiasaan yang maladaptive, yaitu merespon perilaku orang lain dengan kecemasan. Dengan memiliki sikap atau perilaku asertif hubungan antara individu satu dengan yang lainnya dapat terjalin dengan efektif (Ampuno 2020). Hal itu dikarenakan adanya sikap saling menghargai dan menghormati satu sama lain dengan menjunjung tinggi nilai kejujuran yaitu dengan mengungkapkan perasaan secara tegas, lugas, tidak melanggar hak-hak asasi manusia dan tanpa menyakiti perasaan orang lain ketika hal diperlukan oleh seorang individu di dalam hubungannya dengan orang lainnya. *Assertive Training* merupakan suatu strategi Konseling dalam pendekatan perilaku yang digunakan untuk mengembangkan perilaku asertif pada peserta didik.

Pada latihan asertif disini mengedepankan salah satu pendekatan pada gejala-gejala perubahan tingkah laku ialah pendekatan behaviorisme (Handoko 2013). Pendekatan belajar behaviorisme melihat belajar merupakan perubahan tingkah laku. Seorang yang telah dianggap belajar apabila mampu menunjukkan perubahan tingkah lakunya (Yaudiatama, Mulyaningsih, and Nugroho 2019). Pada latihan asertif ini pendekatan konseling behaviorisme merupakan penerapan

berbagai macam teknik dan prosedur yang berakar dari berbagai teori belajar. Dalam pendekatan ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku kearah cara-cara yang lebih adaptif (Alimudin Mahmud dan Kustiyah Sunarty 2012).

Penggunaan teknik ini ditujukan kepada individu yang mengalami kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain mendorong dirinya, dan tidak mampu mengungkapkan perasaan yang ada di dalam hatinya. Pendekatan behavioristik dalam teknik assertive training ini untuk melatih keberanian peserta didik dalam mengekspresikan tingkah laku tertentu yang diharapkan melalui latihan atau meniru model-model social (Yaudiatama et al. 2019). Maksud utama teknik assertive training dengan pendekatan behavioristik ialah : mendorong kemampuan peserta didik mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya, membangkitkan kemampuan konseli dalam menangkap hak asasinya sendiri, mendorong peserta didik untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri, meningkatkan kemampuan untuk memilih tingkah laku-tingkah laku yang cocok untuk diri. Menurut Natawidajaja dalam Yunita Dwi Setyoningsih (Dwi Setyoningsih 2019).

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya (Handayani, Wibowo, and ... 2018). Sedangkan menurut Prayitno (Prayitno 2017) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok.

Tujuan penelitian ini untuk mendiskripsikan Efektivitas Teknik *Assertive Training* dalam layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Peserta didik Kelas XI SMK Teuku Umar Semarang. Hipotesis pada penelitian ini ialah hipotesis alternatif dan hipotesis nol, hipotesis alternatif dalam penelitian ini ialah Melalui pemberian layanan Konseling Kelompok dengan teknik *Assertive Training* ada peningkatan perilaku asertif pada peserta didik kelas XI SMK Teuku Umar Semarang sedangkan hipotesis nol dari penelitian ini dalam pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* tidak ada peningkatan perilaku asertif pada peserta didik kelas XI SMK Teuku Umar Semarang.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *The One Group Pre-Test Post-Test Design* (Sugiono 2016), yaitu design penelitian *pre test* yang dibagikan melalui *google form* karena situasi pandemi *covid-19* yang mengharuskan pembelajaran dari rumah atau *online* kepada peserta didik XI TRKRO 1 dan XI RPL 1 dengan jumlah populasi 62 dan dengan sampel penelitian berjumlah 20 peserta didik yang terdiri dari 10 peserta didik kelompok eksperimen dan 10 peserta didik kelompok kontrol. (Siyoto, Sandu 2015) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut yang diambil menurut prosedur. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling, karena hanya sampel yang memiliki kriteria sesuai fenomena yang diteliti. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dan penganalisisan data menggunakan program SPSS (*Statistical Product and service solution*) versi 24.

HASIL

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest_eksperimen	10	74.00	104.00	85.0000	8.28654
posttest_eksperimen	10	90.00	100.00	92.8000	3.58391
pretest_kontrol	10	76.00	100.00	84.2000	7.11493
posttest_kontrol	10	82.00	100.00	87.0000	5.83095
Valid N (listwise)	10				

Tabel Statistik Diskriptif

Nilai minimal pada *pre-test* kelompok Kontrol adalah 76,00 dan kelompok eksperimen adalah 74,00 serta jumlah maksimal kelompok Kontrol ialah 100,00 dan kelompok eksperimen ialah 104,00 sedangkan rata-rata pada kontrol sebesar 84,20 dan eksperimen sebesar 85,00. Nilai minimal pada *post-test* kelompok kontrol sebesar 82,00 dan kelompok eksperimen 90,00 serta nilai maksimal pada kelompok kontrol dan eksperimen 100,00 dan 100,00.

sama yaitu sebesar 100 sedangkan nilai rata-rata eksperimen senilai 92,80. rata pada kelompok kontrol sebesar 87,00 dan

Group Statistics					
	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Penelitian	PosttestEksperimen	10	92.80	5.831	1.844
	PosttestKontrol	10	87.00	3.584	1.133

Tabel Hasil Statistik Deskriptif *Independent Sample T-test*

Dari hasil statistik deskriptif kelompok untuk meningkatkan perilaku *independent sample t-test mean post-test* asertif peserta relatif efisien. kelompok eksperimen 92,80 < dari *post-test* eksperimen 87,00 maka menggunakan teknik *assertive training* dalam layanan konseling

PEMBAHASAN

Hasil pre-test menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol perilaku asertif yang relatif sama. Setelah diberikan teknik *assertive training* dengan layanan konseling kelompok untuk kelompok eksperimen dan konseling kelompok pada kelompok kontrol tanpa menggunakan teknik *assertive training* kemudian diberikan *post-test*. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa teknik *assertive training* dalam Konseling kelompok secara umum terbukti efektif untuk meningkatkan perilaku asertif peserta didik, dan pada *pretest-posttest* kelas kontrol juga terdapat

peningkatan perilaku asertif peserta didik yang berarti bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan perilaku asertif peserta didik. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Alberti dan Emmons (2008) bahwa perilaku asertif adalah perilaku yang meningkatkan kesesuaian dalam berhubungan dengan sesama manusia, yang memungkinkan manusia untuk menunjukkan minat terbaiknya, berdiri sendiri tanpa harus merasa cemas, mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman, melatih kepribadian yang sesungguhnya tanpa menolak kebenaran dari orang lain (Ratnasari and Arifin 2021).

Dengan demikian hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan perilaku assertive siswa. Karena memang semua siswa harus memiliki perilaku asertif untuk menjadi daya dukung kesuksesannya di masa depan. Sebagaimana disampaikan oleh Nurfaizal bahwa [rilaku asertif perlu untuk dimiliki siswa, karena dapat membantu siswa dalam proses kegiatan belajar mengajar. Dengan perilaku asertif bisa membina hubungan yang lebih akrab dan jujur, dapat berkomunikasi secara wajar dan terbuka, percaya diri, dan tenang dalam menghadapi kritik dan memberi kesempatan bagi orang lain untuk menyampaikan pendapat dengan mempertahankan pendapat sendiri. (Nurfaizal. 2015) .

SIMPULAN

Penggunaan Teknik *Assertive Training* pada konseling kelompok mampu meningkatkan perilaku asertif peserta didik kelas XI secara signifikan. Hal ini terdapat perbedaan yang signifikan untuk kelas eksperimen dengan menggunakan teknik *assertive training*. Teknik *assertive training* dalam konseling kelompok memiliki pengaruh untuk meningkatkan perilaku asertif peserta didik. Maka, kesimpulan yang dapat diambil bahwa konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training* lebih efektif untuk meningkatkan perilaku asertif dibanding konseling kelompok tanpa menggunakan teknik *assertive training*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimudin Mahmud dan Kustiyah Sunarty. 2012. *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan Dan Konseling*. Makasar: Badan Penerbit universitas Negeri Makassar (UNM).
- Ampuno, Sarlin. 2020. "Perilaku Asertif Generasi Milenial Dalam Perspektif Psikologi Islam." *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health* 1(1).
- Dwi Setyoningsih, Yunita. 2019. "Konseling Kelompok Dengan Teknik Psikodrama "Nilai Karakter Cinta Damai." *Empathy Cons* 1.
- Handayani, D. A. K., M. E. Wibowo, and ... 2018. "Improving the Satisfaction of Guidance and Counseling Services through Service Quality, Service Demand, and Service Value." *The Journal of ...* 6(17):356–68.
- Handoko, Aris. 2013. "Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Behavior Dengan Teknik Self Management Pada Siswa Kelas X Tkj Smk Bina Nusantara Ungaran." *Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Behavior Dengan Teknik Self Management Pada Siswa Kelas X TKJ SMK Bina Nusantara Ungaran Tahun Ajaran 2012/2013*.
- Jones, Nelson. 2011. *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nurfaizal. 2015. "Teknik Assertive Training (AT) Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa." *Jurnal Fokus Konseling, Lampung* 1.
- Prayitno. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok*.
- Ratna, Lilis. 2013. *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta. Yogyakarta: Deepublish CV Budi Utama.
- Ratnasari, Sri and Andi Agustan Arifin. 2021. "Teknik Assertive Training Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa." *KONSELING: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling* 2.
- Redjeki et all. 2021. "Pola Asuh Orang Tua Dalam Mencegah Kenakalan Remaja." *Manggali* 1.
- Siyoto, Sandu, Ali Sodik. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta. Literasi Media Publishing.
- Sugiono. 2016. "Metode Penelitan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D." *Bandung: Alfabeta*.
- Wulandari, Ade. 2014. "Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja Dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan Dan Keperawatannya." *Jurnal Keperawatan Anak* 2.
- Yaudiatama, Vhiolita Rohma, Indarti Endang Mulyaningsih, and Panggih Wahyu Nugroho. 2019. "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behaviour Terhadap Perubahan Perilaku Agresif Siswa." *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 1(1).

