

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* TERHADAP KEMAMPUAN ASERTIVITAS SISWA KELAS VIII 8 SMP NEGERI 18 KOTA BENGKULU**

Rizki Mutia Faradita, Yessy Elita, Rita Sinthia  
Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bengkulu  
rizkimutiaf@gmail.com, yessyelita@unib.ac.id, ritasinthia@unib.ac.id

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terhadap kemampuan asertivitas siswa di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test* dan *post-test design*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang siswa dari kelas VIII 8 yang memiliki kemampuan asertivitas rendah. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Hasil uji statistik menggunakan uji z menunjukkan kemampuan asertivitas meningkat setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*, hal ini ditunjukkan dengan nilai  $z = -2.803$  dengan taraf signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0.005 yang berarti  $0.005 < 0.05$ , sehingga dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan kemampuan asertivitas siswa diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

**Kata kunci:** kemampuan asertivitas, layanan konseling kelompok, *assertive training*

**THE INFLUENCE OF GROUP COUNSELING WITH *ASSERTIVE TRAINING* ON STUDENT'S *ASSERTIVE ABILITY* AT CLASS VIII 8 STUDENTS OF SMPN 18 KOTA BENGKULU**

**ABSTRACT**

The purpose of this research is to determine the influence of group counseling with *assertive training* on student's *assertive ability* at class VIII 8 students of SMPN 18 Bengkulu. The method used in this research is experimental method with *one group pre-test* and *post-test design*. Sampling technique used in this research is *purposive sampling*. The samples in this research is 10 students from class VIII 8 that have low. Data collecting technique in this research is questionnaire. The result of statistic test using z test showed *assertive ability* increased after had been given group counseling service with *assertive training* method, it can be seen from z value =  $-2.803^a$  with significant level (*2-tailed*) was 0.005 meaning  $0.005 < 0.05$ , so that can be concluded  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. This means that there was significant influence on student's *assertive ability* that had been given group counseling service with *assertive training* technique.

**Keywords :** *assertive ability*, group counseling services, *assertive training*

## Pendahuluan

Masa remaja dianggap sebagai masa labil yaitu di mana individu berusaha mencari jati dirinya dan mudah sekali menerima informasi dari luar dirinya tanpa ada pemikiran lebih lanjut (Hurlock dalam Fani, 2012: 21). Bagi remaja keberadaan teman adalah sesuatu hal yang penting, bahkan sering mempengaruhi keputusan dan sikap yang diambil dalam menghadapi persoalan. Teman seringkali dianggap sebagai tempat untuk saling mengevaluasi pandangan satu sama lain sekaligus mengembangkan nilai-nilai dan sikap individu.

Remaja juga kerap melakukan apa saja dan berperilaku sesuai dengan harapan teman-temannya. Keadaan ini dipicu oleh keinginan remaja untuk diakui eksistensinya dan diterima dalam kelompok remaja tersebut. Remaja berusaha untuk menyesuaikan diri dan dapat bertahan serta berusaha dapat diterima dalam kelompoknya, meskipun harus melakukan kegiatan negatif. Apabila ada anggota kelompok yang mengajak membolos sekolah dan mencoba minum alkohol, rokok, obat-obat terlarang, maka remaja cenderung mengikutinya tanpa memperdulikan keadaan diri sendiri (Marcia dalam Ali, 2013: 3).

Remaja sering tidak dapat berperilaku asertif disebabkan takut mengecewakan orang lain, rasa solidaritas terhadap teman sebaya, takut tidak disukai dan tidak diterima dalam kelompok. Pada masa remaja, asertivitas siswa masih dalam tahap perkembangan, dan ada kemungkinan berkembang ke arah positif atau negatif (Hurlock, 2002: 215). Dengan memiliki kemampuan berperilaku asertif remaja akan lebih mudah mengkomunikasikan apa yang menjadi keinginan dan perasaan serta mampu menolak dengan tegas konformitas negatif.

Alberti dan Emmons (2008: 45) mendefinisikan asertivitas adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain namun dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pribadi dan pihak lain.

Munculnya asertivitas pada remaja karena adanya penghargaan diri (*self esteem*) yang positif terhadap dirinya. Apabila remaja tidak asertif justru tidak mampu mengungkapkan pikiran, perasaan dan keyakinan akan dirinya karena remaja cenderung tidak mampu keluar dari masalah (Rathus dalam Herni Rosita, 2007: 9).

Ketika menjalani aktivitas keseharian tidak semua siswa mampu berperilaku asertif dan justru memilih berperilaku non asertif (pasif), seperti memendam perasaannya, berpura-pura, menahan perbedaan pendapat atau sebaliknya dengan bersikap agresif. Membiarkan diri untuk bersikap non asertif dapat mengancam hubungan yang ada karena salah satu pihak akan merasa dimanfaatkan oleh pihak lain, tidak menyelesaikan masalah-masalah emosional yang dihadapi dan dapat menimbulkan kecemasan dan stres. Siswa yang tidak mampu berperilaku asertif cenderung dirugikan oleh temannya. Banyak siswa yang tidak mampu berperilaku asertif karena merasa takut dijauhi oleh temannya jika mengatakan tidak untuk sebuah ajakan (Nurfaizal, 2015: 58).

Perilaku asertif perlu untuk dimiliki siswa, karena dapat membantu siswa dalam proses kegiatan belajar mengajar. Dengan berperilaku 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: 59).

Kasus dalam dunia pendidikan adalah siswa yang tidak tegas atau menolak teman yang ingin mencontek. Siswa yang mengalami situasi tersebut biasanya merasa takut, malu atau sungkan mengemukakan keinginan atau pendapatnya secara terbuka, tidak percaya diri, takut dijauhi dan disepelekan oleh teman-teman (Herni Rosita, 2007: 8).

Salah satu cara yang dipandang mampu untuk melatih, mengembangkan, serta meningkatkan asertivitas siswa yaitu melalui konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Mashudi(2012: 248) mendefinisikan konseling kelompok merupakan layanan yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi melalui dinamika dalam kelompok. Vitalis dalam Nasrina (2015: 11) menjelaskan tujuan konseling kelompok yaitu melatih siswa agar berani bicara dihadapan orang banyak, mengembangkan bakat dan minat, melatih siswa untuk berani melakukan *sharing* dalam kelompok.

Tohirin (2007: 188) menjelaskan tahap pelaksanaan konseling kelompok terdapat beberapa kegiatan yaitu persiapan, pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran. Winkel dalam Nasrina (2015: 11) mengemukakan asas-asas konseling kelompok yaitu asas kerahasiaan, asas

kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kegiatan, asas kenormatifan dan asas kekinian.

Teknik *assertive training* yaitu teknik yang berguna untuk membantu individu mengungkapkan perasaan, kesulitan menyatakan “tidak”, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya (Corey dalam Nurfaizal, 2015: 60). Joice dan Weill dalam Farida (2013: 29) menjelaskan tujuan latihan asertif yaitu mengembangkan ekspresi perasaan baik positif maupun negatif, mengekspresikan perasaan-perasaan kontradiktif, mengembangkan perilaku atas dasar prakarsa sendiri.

Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* digunakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan asertivitas.

Hasil wawancara pada tanggal 17 Januari 2017 dengan guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu mengemukakan bahwa siswa pada zaman sekarang minim sekali perilaku asertifnya. Sebagai contoh yaitu siswa sulit menyatakan perasaan secara tegas dan jujur, kurang percaya diri jika diminta mengungkapkan ide atau gagasan, cenderung merasa malu saat berkomunikasi dengan teman dan guru, serta tidak mampu menolak ajakan teman.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Terhadap Kemampuan Asertivitas siswa kelas VIII 8 di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu” yang diharapkan mampu membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan asertivitas yang mereka miliki dalam proses pembelajaran.

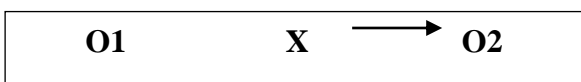
### Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *quasi* eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang sistematis logis dan teliti di dalam melakukan kontrol terhadap kondisi. Dalam melakukan eksperimen peneliti memanipulasi suatu stimulus, *treatment* atau kondisi-kondisi eksperimental, kemudian mengobservasi pengaruh yang diakibatkan adanya perlakuan atau manipulasi tersebut (Riyanto dalam Zuriah, 2006: 57).

Desain yang digunakan adalah eksperimen *one group pretest-posttest design*. Sugiyono (2001: 64) menjelaskan *one group pretest-posttest design* yaitu desain penelitian yang terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan. Dengan

demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Perbedaan antara *pre-test* dan diasumsikan sebagai efek dari treatment atau eksperimen. Desain tersebut digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

O1: *Pre-test* (tes sebelum konseling kelompok)

X: *Treatment* (pemberian konseling kelompok)

O2: *Post-test* (tes sesudah konseling kelompok)

Prosedur pengambilan subjek penelitian menggunakan *purposive sampling* yaitu pemilihan sekelompok subjek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat populasi. Dengan kata lain, unit sampel yang dihubungkan disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang diterapkan berdasarkan tujuan penelitian (Zuriah, 2006: 124).

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII 8 SMP Negeri 18 Kota Bengkulu dengan jumlah 34 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini

berjumlah 10 siswa dengan kriteria siswa yang kemampuan asertivitasnya rendah.

Teknik pengumpulan data menggunakan angket dengan model skala *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial Sugiyono (dalam Nurfuad, 2013: 56). Skala *Likert* mempunyai lima kategori kesetujuan dengan skor 1-5. Dalam penelitian ini, jawaban-jawaban responden terhadap angket asertivitas terdapat 5 alternatif jawaban. Aitem-aitem angket asertivitas akan diberikan nilai masing-masing. Aitem-aitem yang bersifat *favorable* (+) mempunyai nilai 5-1, sedangkan aitem-aitem yang bersifat *unfavorable* (-) mempunyai nilai 1-5. Untuk lebih jelas, akan ditulis pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1.  
Skala *Likert*

Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
<b>Positif</b>	5	4	3	2	1
<b>Negatif</b>	1	2	3	4	5

Keterangan :

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

KS : Kurang Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Teknik analisis data menggunakan uji validitas, uji reliabilitas dan uji hipotesis. Pada pengujian reliabilitas diperoleh *Cronbach's Alpha* sebesar 0.887.

### Hasil dan Pembahasan

Analisis hasil *pre-test* dan *post-test* kemampuan asertivitas siswa kelas VIII 8 SMP Negeri 18 Kota Bengkulu. Penentuan skor dan kategorisasi sebagai berikut:

- Sangat tinggi :  $108 + 1.5 (24) = 144$
- Tinggi :  $108 + 0.5 (24) = 120$
- Sedang :  $108 = 108$
- Rendah :  $108 - 0.5 (24) = 96$
- Sangat Rendah :  $108 - 1.5 (24) = 72$

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa skor dan kategorinya adalah sebagai berikut:

Tabel 2.  
Penentuan Kategori

Skor	Kategori
>121	Sangat tinggi
109-120	Tinggi
97-108	Sedang
73-96	Rendah
$\leq 72$	Sangat rendah

### *Pre-test*

Hasil *pre-test* yang diperoleh siswa adalah sebagai berikut:

Tabel 3.  
Frekuensi *Pre-test*

Interval	Frekuensi	Kategori
>121	-	Sangat tinggi
109-120	-	Tinggi
97-108	4	Sedang
73-96	5	Rendah
$\leq 72$	1	Sangat rendah
Total	10	

Hasil pengambilan data awal (*pre-test*) tentang kemampuan asertivitas diperoleh 1 orang siswa dikategorikan memiliki kemampuan asertivitas sangat rendah, 5 orang siswa memiliki kemampuan asertivitas rendah, 4 orang siswa memiliki kemampuan asertivitas sedang, tidak ada siswa yang memiliki kemampuan asertivitas tinggi dan kemampuan asertivitas sangat tinggi. Sampel yang termasuk dalam kategori sangat rendah dan rendah kemampuan asertivitasnya akan diberikan *treatment* berupa konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

### *Post-test*

Setelah melakukan *post-test* dengan memberikan angket kepada sepuluh orang siswa, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.  
Frekuensi *Post-test*

Interval	Frekuensi	Kategori
>121	2	Sangat tinggi
109-120	6	Tinggi
97-108	2	Sedang
73-96	-	Rendah
≤ 72	-	Sangat rendah
Total	10	

Berdasarkan hasil *post-test* yang menggambarkan adanya peningkatan kemampuan asertivitas siswa yang semula berada di kategori sedang, rendah, dan sangat rendah, berjumlah 2 siswa menjadi sangat tinggi, persentasenya 20% dengan interval (>121). Enam orang siswa menjadi tinggi, persentasenya sebesar 60% dengan interval (109-120). Dua orang siswa menjadi sedang, persentasenya sebesar 20% dengan interval (97-108).

### Uji Hipotesis

Tabel 5.  
Hasil Uji Hipotesis

No		Pretest-Posttest
1	Z	-2.803 <sup>a</sup>
2	Sig (2-tailed)	0.005

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 5 untuk uji Wilcoxon, dapat dilihat bahwa nilai z, yaitu -2.803 dengan signifikansi (2-tailed)  $0.005 < 0.05$ . Kriteria

penerimaan atau penolakan hipotesis ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terhadap kemampuan asertivitas siswa kelas VIII 8 di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu.

### Perbedaan *mean pre-test* dan *post-test* kemampuan asertivitas

Tabel 6.  
Perbedaan *mean pre-test* dan *post-test* kemampuan asertivitas

	Mean	Peningkatan
<i>Pre-test</i>	91.50	
<i>Post-test</i>	114.5	23
	0	

Berdasarkan pada tabel 6 di atas dapat dilihat bahwa *mean pre-test* 91.50 dan *mean post-test* 114.50 artinya setelah dilakukan *treatment*, terjadi peningkatan *mean* kemampuan asertivitas sebesar 23, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan kemampuan asertivitas efektif dilakukan di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu.



## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kemampuan asertivitas yang dialami siswa sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*, ditemukan 4 orang siswa dalam kategori sedang, 5 orang siswa dalam kategori rendah dan 1 orang siswa dalam kategori sangat rendah.
2. Kemampuan asertivitas yang dialami siswa sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*, dari 10 orang siswa yang memiliki kemampuan asertivitas rendah, 2 orang siswa meningkat menjadi sangat tinggi, 6 orang siswa menjadi tinggi, dan 2 siswa menjadi sedang.
3. Ada pengaruh dari *treatment* (perlakuan) menggunakan konseling kelompok, serta efektif dengan menggunakan teknik *assertive training* dalam meningkatkan kemampuan asertivitas siswa. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil analisis data yang menyebutkan bahwa  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat peningkatan kemampuan asertivitas setelah

diberikan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

## Daftar Pustaka

- Alberti, R. E. & Emmons, M. L. (2008). *Your Perfect Right: Assertiveness And Equality In Your Life And Relationships (9th Ed.)*. Atascadero, Ca: Impact Publishers.
- Ali, Husni Muhammad. (2013). Identitas Diri Ditinjau Dari Kelekatan Remaja Pada Orang Tua di SMKN 4 Yogyakarta. *Jurnal Spirits* Vol 3 No 2 Mei 2013 ISSN: 2087-7641.
- Fahmi, Nasrinah Nur. (2015). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta. Skripsi. Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Farida, Sarah. (2013). Pengaruh Konseling Kelompok Melalui Teknik Assertive Training Terhadap Pengentasan Perilaku Membolos Siswa. Skripsi. Fakultas Dakwah IAIN Wali Songo Semarang.
- Hurlock, E.B (2002). *Psikologi Perkembangan. 5th Edition*. Erlangga: Jakarta.
- Kumalasari, Fani. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur* Vol 1 No 1 Juni 2012.



- Mashudi, Farid. (2012). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD
- Nurfaizal. (2015). Teknik Assertive Training (AT) Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa. Lampung: Jurnal Fokus Konseling Vol. 1 No. 1 Januari 2015.
- Rosita, Herni. (2007). Hubungan Antara Perilaku Asertif Dengan Kepercayaan Diri. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. (<http://www.gunadarma.ac.id/library/jurnalgraduate/psychology/2007/6-37/pdf>). Diunduh Tanggal 23 Januari 2017.
- Sugiyono. (2001). *Statistik Non Parametris Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Zuriah. (2006). *Metodologi Penelitian Sosial Dan Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.