

**Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 30 Semarang**

**Dwi Rangga Pamungkas<sup>1</sup>, Siti Fitriana<sup>2</sup>, Gregorius Rohastono Ajie<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang, [pamungkasrdw@gmail.com](mailto:pamungkasrdw@gmail.com)

<sup>2</sup>Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang, [sitifitriana@upgris.ac.id](mailto:sitifitriana@upgris.ac.id)

<sup>3</sup>Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang, [ajie834@gmail.com](mailto:ajie834@gmail.com)

Email Korespondensi: [pamungkasrdw@gmail.com](mailto:pamungkasrdw@gmail.com)

**ABSTRAK**

Perilaku asertif bagi remaja memiliki peran untuk memudahkan bersosialisasi dengan lingkungannya, menghindari konflik karena bersikap jujur. Perilaku asertif dapat di tingkatkan melalui Konseling kelompok dengan teknik *assertive training*, karena dalam konseling kelompok peserta didik di harapkan mampu mengungkapkan perasaan, kesulitan menyatakan “tidak”, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya kepada anggota lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* efektif untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Peserta Didik kelas VIII di SMPN 30 Semarang. Jenis penelitian ini quasi eksperimen dengan desain *Pre-Test Post-Test Control Group Design*. Populasinya berjumlah 97 dan sampel sebanyak 20 peserta didik yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan perhitungan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner dengan 4 alternatif jawaban. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *paired sampel t-test* pada kelompok eksperimen dengan hasil *post-test* sebesar 54,80 yang sebelumnya pada *pre-test* hanya 45,80. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif pada kelompok eksperimen dalam meningkatkan perilaku asertif peserta didik kelas VIII di SMPN 30 Semarang.

**Kata kunci:** Konseling Kelompok; Teknik *Assertive Training*; Perilaku Asertif

**ABSTRACT**

*Assertive behavior for adolescents has a role to make it easier to socialize with their environment, avoid conflicts because they are honest. Assertive behavior can be increased through group counseling with assertive training techniques, because in group counseling students are expected to be able to express feelings, have difficulty saying "no", express affection and other positive responses to other members. This study aims to determine whether Group Counseling with Assertive Training Techniques is effective for Improving Assertive Behavior of Class VIII Students at SMPN 30 Semarang. This type of research is quasi-experimental with a Pre-Test Post-Test Control Group Design. The population is 97 and the sample is 20 students which are divided into a control group and an experimental group with purposive sampling calculations. The data collection technique uses a questionnaire instrument with 4 alternative answers. The data analysis technique used was a paired sample t-test in the experimental group with a post-test result of 54.80 which was previously only 45.80 in the pre-test. With this it can be concluded that group counseling with assertive training techniques is effective in the experimental group in increasing the assertive behavior of class VIII students at SMPN 30 Semarang*

*Keywords: Group Counseling; Assertive Training Techniques; Assertive Behavior.*

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa paling penting dan berpengaruh dalam rentang kehidupan manusia. Masa remaja juga disebut masa dimana seorang anak mempunyai keinginan mengetahui berbagai hal dan menginginkan sebuah kebebasan untuk menentukan apapun yang ingin ia lakukan. Ini sesuai dengan tugas perkembangan pada masa remaja yang harus bersikap tegas untuk menyatakan pendapat atau pikirannya kepada orang lain tanpa kehilangan hak dalam dirinya. Salah satu hubungan sosial yang di alami oleh remaja adalah hubungan dengan temannya. Dengan menjalin hubungan dengan individu lain, salah satu perilaku yang penting untuk dimiliki peserta didik yaitu perilaku asertif.

Perilaku asertif bagi remaja memiliki peran untuk memudahkan bersosialisasi dengan lingkungannya, menghindari konflik karena bersikap jujur. Ratna, (2013) menjelaskan asertif adalah tingkah laku yang menampilkan keberanian untuk secara jujur dan terbuka menyatakan kebutuhan, perasaan, dan pikiran-pikiran apa adanya, mempertahankan hak-hak pribadi, serta menolak permintaan-permintaan yang tidak masuk akal dari figur otoritas dan standar-standar yang berlaku dalam suatu kelompok. Hasanah, (2015) menjelaskan bahwa asertivitas atau berperilaku asertif merupakan perilaku antar perorangan yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran dan perasaan. Dengan memiliki sikap atau perilaku yang asertif hubungan antara individu satu dengan yang lainnya dapat terjalin dengan baik dan 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 itu diperlukan oleh seorang peserta didik didalam hubungannya dengan yang lainnya. Sebaliknya apabila individu tidak dapat menerapkan asertivitas dalam kehidupannya maka dapat mengakibatkan hubungan yang tidak sehat, tidak harmonis, kurang adanya rasa kekeluargaan, dan dapat pula terjadi pertikaian atau tingkat agresivitas yang tinggi.

Perilaku asertif dapat di tingkatkan dengan konseling kelompok, karena dalam konseling kelompok peserta didik diharapkan mampu mengungkapkan perasaan, kesulitan menyatakan “tidak”, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya kepada anggota lain serta peserta didik dalam konseling kelompok dapat mengembangkan perilaku atas dasar prakarsa sendiri (Nurfaizal,2015). Kelompok ini memberikan kesempatan langsung untuk menemukan hal baru dan lebih memuaskan cara berhubungan dengan orang lain. Konseling kelompok sendiri menurut Kurnanto, (2014) adalah konseling yang terdiri dari 4-8 peserta didik yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam konseling kelompok dapat membicarakan

beberapa masalah, seperti kemampuan membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. Namora, (2016) mengatakan bahwa konseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu beberapa peserta didik yang diarahkannya mencapai fungsi kesadaran secara efektif untuk jangka waktu pendek dan menengah. Layanan konseling kelompok merupakan suatu layanan yang sangat baik untuk memberi kesadaran pada diri individu tentang 3 berbagai perilaku yang sehat dan perilaku yang bermasalah. Layanan konseling kelompok mempunyai kekuatan-kekuatan sebagai berikut: (1) lebih praktis, mampu mencapai banyak sasaran, (2) menjadi media yang baik dalam berkomunikasi dengan tamu, (3) sebagai media belajar ketrampilan sosial, (4) terjadi saling memberi dan saling menerima, (5) siswa dapat menemukan kebutuhan pengakuan dan berafiliasi, (6) siswa dapat mengatakan siapa dirinya/eksis sendiri, (7) terjadi transfer perilaku, (8) menjadi media berbagai pengalaman dan sharing (Fitriana & Suharno, 2010).

Salah satu cara yang dipandang mampu untuk melatih, mengembangkan, serta meningkatkan asertifitas peserta didik yaitu melalui konseling kelompok dengan *assertive training*. Faradita, (2018) menjelaskan tujuan latihan asertif yaitu mengembangkan ekspresi perasaan baik positif maupun negatif, mengekspresikan perasaan-perasaan kontradiktif, mengembangkan perilaku atas dasar prakarsa sendiri. Dalam teknik asertif memiliki langkah-langkah dalam pelaksanaannya, yang pertama rasional strategi, identifikasi persoalan yang menimbulkan permasalahan, membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan, bermain peran dan pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku lebih baik, melaksanakan Latihan dan praktik, mengulang dan yang terakhir tugas rumah dan tindak lanjut. Teknik asertif yang dilakukan yaitu anggota kelompok diminta untuk menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapinya kemudian anggota kelompok bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi dan yang sudah dipilih, sehingga anggota kelompok mampu mengatasi permasalahannya yang sedang terjadi. Latihan asertif dapat dilaksanakan melalui kelompok yang mana pemberian model perilaku yang mempengaruhi keterampilan sosial salah satunya yaitu komunikasi interpersonal (Zulhadi dkk, 2023)

Seperti dalam penelitian Faradita dkk., (2018) menunjukkan kemampuan asertif meningkat setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan metode *assertive training*. Ini berarti ada pengaruh signifikan terhadap kemampuan asertif siswa yang telah diberikan konseling kelompok layanan dengan teknik pelatihan asertif.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada saat magang 3 di SMPN 30 Semarang didapatkan melalui instrumen Analisis Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) hasil perilaku asertif peserta didik tergolong rendah. Dengan ini peneliti mendorong untuk melakukan penelitian mengenai perilaku asertif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* efektif untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Peserta Didik kelas VIII di SMPN 30 Semarang. Dalam penelitian ini peneliti memberikan layanan konseling kelompok dengan Teknik *Assertive training* kemudian anggota kelompok bermain peran dalam format kelompok dengan memerankan suatu peranan tertentu dari situasi masalah sosial (Nugraha & Ajie, 2019) sesuai dengan permasalahan untuk meningkatkan perilaku asertif pada peserta didik kelas VIII di SMPN 30 Semarang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian quasi eksperimen dengan desain *Pre-Test Post-Test Control Group Design*. Penelitian ini dilakukan selama tiga bulan di SMPN 30 Semarang. Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu konseling kelompok dengan teknik *assertive training* sebagai variabel X (independen) dan perilaku asertif sebagai variabel Y (dependen). Populasi pada penelitian ini sejumlah 97 peserta didik dan ditetapkan sebanyak 20 peserta didik yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan teknik sampling *purposive sampling*. Instrumen kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari penelitian terdahulu yang berjumlah 30 item pernyataan. Teknik analisis data yang digunakan penelitian ini adalah statistik parametrik uji *paired sampel t-test* pada kelompok kontrol dan eksperimen karena data yang dimiliki oleh subyek adalah data interval atau rasio dan kedua kelompok data berpasangan berdistribusi normal. Sebelum melakukan uji *paired sampel t-test*, yang dilakukan ialah uji normalitas data dan uji homogenitas. Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogrov-Smirnov* dengan hasil variabel berdistribusi normal. Uji homogenitas pada *based on mean* dengan nilai yang menandakan sama atau homogen dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) sebagai alat bantu perhitungannya

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Untuk mengetahui Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* efektif meningkatkan Perilaku Asertif Peserta Didik kelas VIII di SMPN 30 Semarang, dengan *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* diperoleh hasil sebagai berikut :

4.1. Hasil Uji *Paired Sample T-test*

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test Eksperimen - Post Test Eksperimen	- 8.200	7.239	2.289	- 13.378	- 3.022	- 3.582	9	.006

Berdasarkan hasil uji di atas dapat disimpulkan:

Pair 1 diperoleh nilai sig (*2-tailed*) sebesar  $0,006 < 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan terdapat perbedaan rata-rata hasil angket peserta didik untuk kelompok eksperimen pada *pre-test* dan *post-test*nya. Jadi uji *paired sample t-test*, pada pair 1 menunjukkan ada pengaruh teknik *assertive training* pada konseling kelompok terhadap perilaku asertif peserta didik di kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil penelitian diatas peserta didik kelas VIII SMPN 30 Semarang dengan perilaku asertif rendah dalam mengemukakan hak rasionalnya pada lingkungan dan orang di sekitar mengalami masalah dalam mengkomunikasikan hak nya secara pasif, orang pasif atau tidak asertif akan mengatakan hal-hal yang tidak sesuai dengan apa yang mereka pikirkan karena takut orang lain tidak setuju. Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* di tahap inti dalam situasi kelompok konselor mengidentifikasi terhadap keadaan khusus yang menimbulkan persoalan pada peserta didik, kemudian memeriksa apa yang dilakukan atau yang dipikirkan peserta didik pada situasi tertentu, kemudian dipilih suatu situasi khusus dimana peserta didik melakukan permainan peran sesuai dengan apa yang dipelihatkan, didalamnya dapat : (1) mendiskusikan perilaku agresif, pasif, dan asertif (2) Berlatih untuk membedakan pernyataan dan perilaku agresif, pasif, dan asertif dalam relasi (3) Memfasilitasi peserta didik untuk belajar perilaku non verbal dalam latihan asertif (4) Memberikan balikan dan penguatan dari masing-masing anggota kelompok. Maka dengan adanya pemberian layanan konseling kelompok dengan Teknik *assertive*

*training* perilaku asertif peserta didik meningkat dengan munculnya perilaku baru seperti pendapat Ratush dan Nevid dalam Lilis Ratna (2013) seperti munculnya perilaku baru:

1. Kemampuan mengungkapkan perasaan kepada teman kelompok, peserta didik berani berpendapat, menceritakan masalah dan memberi saran kepada teman.
2. Berbicara mengenai dirinya sendiri, tidak malu dan berani membicarakan apa yang terjadi pada dirinya.
3. Menatap lawan bicara, lebih percaya diri dalam melakukan interaksi sosial.
4. Respon melawan rasa takut, saat peserta didik merasa takut dengan keadaan maupun pilihan-pilihannya dan peserta didik mampu menyangkalnya.

Berikut deskriptif t-test pada uji *paired sample t-test* sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Statistic Uji *Paired Sample T-test*

Eksperimen	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre-Test	45.80	4.417	1.397
Post-Test	54.00	7.542	2.385

Dari tabel uji statistic *compare means* pada uji parametrik *paired sample t-test* sampel berpasangan, dapat terlihat seberapa besar pengaruhnya dengan melihat nilai *meannya*. Pada kelompok eksperimen memiliki *post-test* sebesar 54,80 yang sebelumnya pada *pre-test* hanya 45,80. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif pada kelompok eksperimen dalam meningkatkan perilaku asertif peserta didik kelas VIII di SMPN 30 Semarang,

Temuan ini diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Syaiful Hidayatullah, 2018) yang berjudul Upaya Meningkatkan Asertivitas Melalui Konseling Kelompok dengan Teknik *Asertif Training* pada Siswa Asuh Kelas X DPIB 2 SMK Negeri 1 Sampang, yang menyatakan dari hasil siklus I dan II terdapat peningkatan kriteria asertivitas dari “rendah” ke “sedang” dan “tinggi”. Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dapat meningkatkan asertivitas siswa. Hasil penelitian lainnya juga yang dilakukan oleh (Putri dkk., 2021) dengan judul penelitian Efektivitas Teknik *Assertive Training* Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Peserta Didik Kelas XI di SMK Teuku Umar Semarang menyatakan 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.

Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan penelitian di atas maka dapat dikatakan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan perilaku asertif peserta didik kelas VIII di SMPN 30 Semarang dan terdapat perbedaan atau peningkatan setelah dilakukan perlakuan dengan konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training*. Peserta didik yang memiliki perilaku asertif rendah mudah dipengaruhi oleh orang lain, tidak dapat mengekspresikan dirinya sendiri, tidak dapat menolak sesuatu dari orang lain yang tidak sesuai dengan dirinya. Peserta didik yang memiliki perilaku asertif, memungkinkan untuk bertindak sesuai dengan kepentingan dirinya sendiri, membela dirinya tanpa kecemasan, mengekspresikan perasaannya dengan jujur dan nyaman, dan selalu bertindak dengan tetap mempertahankan hak nya tanpa menyangkal hak-hak orang lain (Yessi, 2017).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikaji, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan perilaku asertif peserta didik kelas VIII di SMPN 30 Semarang dengan ditandai adanya perbedaan atau peningkatan setelah dilakukan perlakuan dengan konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training*. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, guru BK di SMPN 30 Semarang diharapkan dapat melaksanakan layanan BK yang berhubungan dengan perilaku asertif. Dan diharapkan peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang mengarah pada metode pemberian layanan bimbingan kelompok atau konseling kelompok dengan teknik lainnya, serta eksperimen lainnya yang bisa meningkatkan kemampuan peserta didik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Edi Kurnanto, M. (2014). *Konseling Kelompok*. Bandung : Alfabeta.
- Faradita, RM. dkk. (2018). Pengaruh Konseling Kelompok dengan *Assertive Training* terhadap Kemampuan Asertivitas siswa Kelas VIII SMPN 18 Kota Bengkulu. *Consilia Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* Vol. 1 No.
- Fitriana, S., & Suharso, Agus. (2010). Meningkatkan Kecerdasan Emosional Melalui Layanan Konseling Kelompok. *Jurnal Ilmiah Majalah Lontar* Vol. 24 No. 2.

- Hasanah.,Suharso.,Sinta,Saraswati. (2015). Pengaruh Perilaku Teman Sebaya Terhadap Asertivitas Siswa. *Indonesian Journal Of guidance and Counseling: Theory and Application* Vol. 4 No.1.
- Hidayatullah,Sayiful. (2020). Upaya Meningkatkan Asertivitas melalui layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* pada Siswa Asuh Kelas X DPIB 2 SMK Negeri 1 Sampang. *Nusantara Of Research* Vol. 7 No. 2.
- Lubis, Namora Lumongga.. Hasnida. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta : Kencana.
- Nugraha, A B., & G. R. Ajie. (2019). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama terhadap Kontrol Diri Siswa Kelas X SMK Nusa Bangsa Demak. *Indonesian Journal Of Educational Research and Review* Vol. 2 No. 3.
- Nurfaizal. 2015. Teknik *Assertive Training* (AT) Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa. *Jurnal Fokus Konseling* Vol. 1 No. 1.
- Putri, F.R., dkk (2021). Efektivitas Teknik *Assertive Training* Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Peserta Didik Kelas XI di SMK Teuku Umar Semarang. *Emphati Couns* Vol. 3 No. 2
- Ratna, Lilis. (2013). *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta : Deepublish
- Yessi, & Oktaviana, R. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Remaja Yatim di Palembang. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 11(2), 117–126.
- Zulhadi, Rois. Marwinda. Masril. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Asertif dalam meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X di SMAN 1 Dua Koto. *Jurnal Pendidikan dan Konseling* Volume 5 No. 1