

MENINGKATKAN PERILAKU ASERTIF SISWA DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING PADA SISWA

Joni Afri, Freddi Sarman, Rully Andiyaksa

Program Studi Bimbingan dan Konseling, University of Jambi, Jambi, Indonesia,
Korespondensi: Jl. Arif Rahman Hakim, Telanaipura, Jambi. Email: joniafri@gmail.co.id,
freddisarman@unja.ac.id, Andiyaksarully1@gmail.com

Article Info

History of Article
Submitted September 2018
Accepted March 2019
Published March 2019

Key Word

*Group Counseling,
Assertive Training,
Assertive Behavior*

Kata Kunci

Konseling Kelompok,
Latihan Assertif, Perilaku
Asertif

Abstract

This study aims to determine and prove the differences in assertive behavior through group counseling services using assertive training techniques. This study uses quantitative methods. The type of research is pre-experimental, using the one group pretest posttest design. The selection of subjects using purposive sampling method. The number of research subjects was eight people with assertive (moderate) and low behavior categories. The instrument used is the scale of assertive behavior with a Likert scale model. Data were analyzed using nonparametric statistical techniques using the Wilcoxon Signed Ranks Test. Based on the results of this study, it was concluded that there was a change or increase in assertive behavior of students after being given group counseling service treatment through Assertive Training techniques.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan membuktikan perbedaan perilaku asertif melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertif training*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah pre-eksperimen, menggunakan *the one group pretest posttest design*. Pemilihan subjek menggunakan metode *purposive sampling*. Jumlah subjek penelitian delapan orang dengan kategori perilaku asertif (sedang) dan rendah. Instrumen yang digunakan yaitu skala perilaku asertif dengan model skala *Likert*. Data dianalisis menggunakan teknik statistik nonparametrik yang menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Berdasarkan hasil penelitian ini, disimpulkan bahwa terdapat perubahan atau terjadinya peningkatan perilaku asertif siswa setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok melalui teknik *Assertif Training*.

Citation Info

Afri, J., Sarman, F., Andiyaksa, R. (2019). Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Dengan Menggunakan Teknik *Assertive Training* pada Siswa. In *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 2(01), 26-32.

PENDAHULUAN

Masa remaja yang sehat dapat tercapai apabila individu mampu melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dengan baik, salah satu tugas perkembangan remaja yang harus dipenuhi adalah aspek perkembangan sosial dimana individu dituntut untuk bisa lebih matang dalam hubungan dengan teman sebaya ataupun lingkungan sekitarnya. Dimana pada masa ini individu cenderung banyak beraktifitas di luar rumah dengan kesibukan-kesibukan sosial yang dimilikinya.

Untuk Menunjuang aspek perkembangan sosial ini, kemampuan untuk berperilaku asertif sangatlah penting bagi remaja untuk dapat mengurangi bahkan menghilangkan konflik dengan orang lain, sehingga akan lebih mudah dalam menjalin hubungan pertemanan dengan individu lainnya, lingkungan dan juga masyarakat sekitarnya, karena dengan perilaku asertif yang bagus siswa akan lebih mudah mengungkapkan sesuatu yang ingin di ucapkan, dan dapat dengan cepat untuk mencari solusi dari permasalahan yang dialaminya.

Selain itu, siswa dituntut untuk berperilaku asertif disekolah terutama di kelas karena dalam proses pembelajaran siswa dituntut untuk dapat lancar berkomunikasi terutama dalam menyampaikan pendapat atau menyanggah pendapat siswa lainnya, maka siswa yang memiliki keterampilan asertif yang baik akan dapat menjawab dan memberikan pendapat bahkan menyanggah pendapat siswa lainnya tanpa menyakiti siswa tersebut. Akan tetapi individu yang tidak memiliki ketetampilan asertif, bahkan cenderung pasif akan menunjukkan perilaku pendiam ataupun menyendiri di kelas, bahkan apabila siswa tersebut cenderung agresif maka akan memunculkan perilaku membully.

Berdasarkan penelitian pendahuluan di kelas X tahun ajaran 2017/2018 SMA Adhiaksa Jambi yang dilakukan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling serta observasi terhadap siswa kelas X terdapat siswa yang menunjukkan sikap pasif dalam kesehariannya dengan jarang bergaul bahkan sulit dalam mengemukakan pendapat didalam kelas. Terdapat juga siswa yang memiliki sikap agresif dengan suka mencemooh bahkan membully teman-teman lainnya sehingga siswa tersebut mengganggu kenyamanan siswa lainnya, dan ditemukan juga bahwa siswa masih memunculkan gambaran kehidupan sosial berkelompok kelompok sehingga muncul gambaran bahwa beberapa individu belum bisa bersosialisasi dengan baik bersama individu lainnya. Dari segi pelanggaran-pelanggaran muncul gambaran siswa tidak bisa menolak ajakan teman-temannya untuk tidak melakukan pelanggaran.

Berdasarkan permasalahan tersebut, tergambar bagaimana keterampilan berperilaku asertif siswa yang masih kurang, berakibat dalam menghambat proses belajar siswa di sekolah dan pergaulan dengan teman sebaya. Sehingga dirasa perlu metode penanganan yang digunakan dalam menyelesaikan permasalahan tersebut, salah satunya adalah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik asertif kepada siswa yang memiliki kemampuan asertif yang rendah.

Layanan konseling kelompok adalah salah satu layanan bimbingan konseling yang membantu siswa menyelesaikan masalah yang mereka alami dalam suasana kelompok dan dinamika kelompok. Teknik yang digunakan dalam konseling kelompok ini adalah teknik asertif, teknik ini merupakan salah satu teknik yang terdapat pada salah satu pendekatan behavioral. Menurut Dalley (2013:14) perilaku asertif berarti bersikap jujur terhadap diri sendiri dan orang lain, itu berarti bisa mewujudkan apa yang diinginkan tapi tidak dengan mengorbankan orang lain, ketegasan yang didasarkan kepada kepercayaan akan kebutuhan, keinginan dan pendapat orang lain.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dengan pelatihan asertif akan membantu individu dalam menyatakan ataupun mengungkapkan perasaan, pemikiran dengan bebas, sehingga dengan begitu tingkat asertifitas siswa akan meningkat.

Adapun tujuan penelitian yang hendak dicapai pada penelitian ini yaitu: (1) mendeskripsikan perilaku asertif siswa kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan, (2) mendeskripsikan perilaku asertif siswa kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan.

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen, menggunakan the one group pretest posttest design. Pemilihan subjek menggunakan metode purposive sampling. Jumlah subjek penelitian delapan orang dengan kategori perilaku asertif (sedang) dan rendah. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Adhiyaksa, Instrumen yang digunakan yaitu skala perilaku asertif dengan model skala Likert. Data dianalisis menggunakan teknik statistik nonparametrik yang menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test dengan bantuan SPSS versi 20.00.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data

Data dalam penelitian ini meliputi variabel perilaku asertif kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Berikut ini dikemukakan deskripsi data hasil penelitian.

1. Perilaku Asertif Kelompok Eksperimen Sebelum Perlakuan (*Pretest*)

Deskripsi perilaku asertif kelompok eksperimen sebelum perlakuan (*pretest*) sebelum perlakuan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen Sebelum Perlakuan

No	Inisial Nama	Pretest	
		Skor	Kategori
1	SPT	97	Kurang
2	IST	100	Kurang
3	DM	98	Kurang
4	JZR	102	Kurang
5	MAF	100	Kurang
6	RNM	97	Kurang
7	IBY	106	Kurang
8	GVN	93	Kurang

Berdasarkan tabel 1 bahwa perilaku asertif siswa masih kurang dapat diartikan, sebanyak tujuh siswa mengalami kondisi perilaku asertif kurang dan satu orang siswa mengalami perilaku asertif sedang yang artinya bisa mengganggu siswa itu sendiri ketika di dalam kelas, yaitu SPT dengan skor 97, IST dengan skor 100, DM dengan skor 98, JZR dengan skor 102, MAF dengan skor 100, RNM dengan skor 97, IBY dengan skor 106, dan GVN dengan skor 93.

Perilaku asertif yang dialami masing-masing anggota kelompok pada *pretest* memiliki skor yang berbeda-beda, dengan dua kategori perilaku asertif yaitu sedang dan kurang. Skor tertinggi diperoleh oleh IBY dengan skor 106 dan skor terendah adalah GVN dengan skor 93.

2. Perilaku Asertif Kelompok Eksperimen Sesudah Perlakuan (*Posttest*)

Deskripsi perilaku asertif kelompok eksperimen sesudah perlakuan (*posttest*) perlakuan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen Sesudah Perlakuan

No	Inisial Nama	Pretest	
		Skor	Kategori
1	SPT	131	Sedang
2	IST	141	Baik
3	DM	134	Sedang
4	JZR	133	Sedang
5	MAF	129	Sedang
6	RNM	136	Sedang
7	IBY	146	Baik
8	GVN	127	Sedang

Berdasarkan tabel 2, perilaku asertif berada pada kategori sedang dapat diartikan, sebanyak enam orang siswa mengalami kondisi perilaku asertif sedang yaitu SPT dengan skor 131, DM dengan skor 134, JZR dengan skor 133, MAF dengan skor 129, RNM dengan skor 136, dan GVN dengan skor 127. Sedangkan dua orang siswa mengalami kondisi perilaku asertif baik, yaitu IST dengan skor 141, dan IBY dengan skor 146.

Perilaku asertif yang dialami masing-masing anggota kelompok pada *posttest* memiliki skor yang berbeda-beda, dengan dua kategori perilaku asertif yaitu sedang dan baik. Skor tertinggi diperoleh oleh IBY dengan skor 146 dan skor terendah adalah GVN dengan skor 127.

UJI ANALISIS PRETES DAN POSTTEST KELOMPOK EKSPERIMEN

Analisis pretes dan *posttest* kelompok eksperimen dapat dengan melihat perbedaan yang dialami oleh subjek penelitian. Pengujian hipotesis dengan uji *Wilcoxon's* dapat dilihat pada Tabel berikut 3.

Tabel 3. Hasil Uji *Wilcoxon's Signed Ranks Test Pretest-Posttest* Kelompok Eksperimen tentang Perilaku Asertif Siswa

Test Statistics ^a	
	<i>Posttest - Pretest</i>
Z	-2,524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012

Tabel 3 menjelaskan hasil dari uji *Wilcoxon* yang angka probabilitas *Asymp. Sig. (2-tailed)* perilaku asertif dari subjek penelitian sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 0,012 atau probabilitas di bawah *alpha* 0,05 ($0,012 < 0,05$) hal ini dapat diartikan H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga diperoleh kesimpulan bahwa terdapat perubahan atau terjadinya peningkatan perilaku asertif siswa setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok melalui pendekatan *Assertif Training*.

PEMBAHASAN

1. Kondisi Perilaku Asertif Siswa Kelompok Eksperimen Sebelum Diberikan Perlakuan(*Pretest*)

Gambaran perilaku asertif siswa diperoleh melalui hasil *pretest* yaitu 99,125 dengan kategori kurang, berdasarkan hasil tersebut dapat dimaknai bahwa perilaku asertif yang dirasakan siswa pada umumnya mengalami kondisi suka berdiam diri di kelas dan sulit untuk mengungkapkan pendapatnya. Hal tersebut juga terlihat dari tidak aktifnya siswa pada awal kegiatan, seperti siswa banyak diam dari awal kegiatan sampai akhir kegiatan dan belum terlihat kedinamisan dan hubungan yang akrab antara anggota kelompok. Data *pretest* menunjukkan kondisi perilaku asertif yang paling sering dialami anggota kelompok adalah tidak mau terbuka kepada orang lain sehingga mengakibatkan perilaku asertif menurun, hal tersebut merupakan suatu gejala yang mesti diperbaiki oleh individu. Menurut Hasanah, dkk (dalam Juniarni, 2016) mengatakan bahwa banyak faktor yang dapat melatarbelakangi rendahnya perilaku asertif didalam diri individu, diantaranya yaitu karena pengaruh dari lingkungan yang kurang kondusif dan tidak mengajarkan asertivitas, pola asuh orang tua, konsep diri yang lemah, kondisi sosial budaya, jenis kelamin, usia, dan tingkat ekonomi dengan demikian untuk meningkatkan perilaku asertif tersebut perlu adanya keseimbangan antara faktor internal dan faktor external individu.

Perilaku asertif siswa yang sering muncul yaitu perasaan takut, diam dan malu, hal tersebut senada dengan pendapat Dept. of Education & Science (dalam Elita & Roslina, 2018) yaitu anak juga seringkali menunjukkan sikap yang malu, takut dan pendiam sehingga tampak teralienasi dari teman di sekitarnya maupun guru di kelas.

Selanjutnya, perilaku asertif tersebut apabila dibiarkan berlarut-larut maka akan berdampak yang tidak baik buruk terhadap perilaku individu tersebut baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat, maka dari itu perlu adanya pencegahan (*preventif*) agar perilaku asertif tersebut menjadi lebih baik dan lebih meningkat. Salah satu kegiatan dalam bimbingan dan konseling yang dapat meningkatkan perilaku asertif melalui kegiatan kelompok yaitu konseling kelompok. Menurut Tri (2015) konseling kelompok menekankan pada komunikasi interpersonal yang melibatkan pikiran, perasaan dan perilaku dan memfokuskan pada saat ini dan sekarang.

2. Kondisi Perilaku Asertif Siswa Kelompok Eksperimen Sesudah Diberikan Perlakuan(*Posttest*)

Gambaran perilaku asertif siswa diperoleh melalui hasil *posttest* yaitu 134,625 dengan kategori sedang. Berdasarkan hasil tersebut dapat dimaknai bahwa perilaku asertif yang dirasakan siswa pada umumnya mengalami kondisi peningkatan yang baik. Hasil tersebut diperoleh setelah melaksanakan kegiatan layanan konseling kelompok melalui pendekatan *Assertif Training*. Adapun perilaku asertif yang dialami adalah sulit mengemukakan pendapat, merasa takut, suka berdiam diri, dan sering menutup diri, tujuan konseling kelompok adalah melatih anggota kelompok untuk berbicara di depan orang banyak, sebagaimana Corey (dalam Tri, 2015) menjelaskan tujuan dari konseling kelompok yaitu untuk belajar mengembangkan kesadaran dan pengetahuan diri, untuk mengembangkan kepekaan kepada orang lain, untuk mengetahui kebutuhan komunitas kelompok dan persoalan serta sebuah pengertian yang universal, untuk memperluas motivasi diri, percaya diri, menghargai diri dalam perintah untuk mencapai pandangan yang baru dalam dirinya, untuk menemukan jalan pilihan dalam suatu hubungan dengan persoalan perkembangan yang normal

dan tentunya memecahkan permasalahan, untuk memperluas wawasan diri, otonomi, dan bertanggung jawab terhadap dirinya dan orang lain, untuk menjadi sadar akan suatu pilihan dan untuk memutuskan pilihan yang bijaksana, untuk membuat rencana khusus terhadap beberapa perubahan perilaku, mengerjakan sendiri, mengikuti terus rencana ini, untuk belajar lebih efektif keahlian sosial, untuk menjadi lebih sensitif terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain, untuk belajar bagaimana menghadapi orang lain dengan peduli, perhatian, kejujuran, dan petunjuk, untuk menghindari pembicaraan sendiri, harapan dan untuk belajar dari satu harapan yang dimiliki dan untuk menjelaskan suatu nilai dan memutuskan bagaimana mengubah mereka, dari penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan konseling kelompok dapat meningkatkan perilaku asertif siswa.

Adapun pendekatan *Assertif Training* merupakan suatu pendekatan dan teknik dalam bimbingan dan konseling yang secara efektif dapat meningkatkanyang berkaitan dengan perilaku asertif, oleh karena itu usaha untuk meningkatkan perilaku asertif siswa dilakukan melalui konseling kelompok dengan pendekatan *Assertif Training*.

Selanjutnya, berdasarkan pelaksanaan kegiatan tersebut terungkap berbagai kendala dan hambatan yang dialami oleh anggota kelompok seperti, suka berdiam diri, tidak mau membina hubungan dengan orang lain, takut dalam berbicara, sulit mengeluarkan pendapat kepada orang lain, dan sulit mengambil sebuah keputusan. Melalui kegiatan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *asertif training* dapat memberikan penekanan-penekanan terhadap perilaku asertif yang kurang.

Pernyataan tersebut, banyak dikemukakan oleh anggota kelompok, sehingga jika mereka menemui kondisi perilaku asertif tersebut oleh beberapa orang, maka keputusan yang paling banyak diambil adalah berdiam diri dan tidak mau berbicara kepada orang lain. Hal inilah yang menimbulkan masing-masing anggota kelompok sulit dalam meningkatkan dan memunculkan perilaku asertif tersebut. Oleh sebab itu, diperlukannya kegiatan layanan konseling kelompok dengan memberikan pelatihan *assertif training* agar dapat meningkatkankan perilaku asertif siswa.

Pelatihan asertivitas dilakukan selama delapan kali pertemuan, satu kali pertemuan digunakan untuk *pretest*, enam kali pertemuan digunakan untuk pelatihan asertif, dan pertemuan ke delapan untuk melaksanakan *posttest* dan evaluasi karena dalam pertemuan ini peneliti dapat mengamati keterampilan yang telah dipelajari. Berdasarkan hasil pengamatan, siswa mampu menerapkan keterampilan yang sudah dipelajari seperti mengungkapkan perasaan negatif, afirmasi diri dan mengungkapkan perasaan positif.

Dari kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *asertif training* yang dilaksanakan dalam beberapa kali pertemuan terlihat perubahan yang signifikan dari masing-masing anggota kelompok, dikarenakan anggota kelompok sudah memiliki rasa percaya diri yang kuat, saling mengenal, akrab, mau menghargai teman, dapat mengambil sebuah keputusan, memiliki pandangan yang baik, dan mau membina hubungan dengan orang lain, hal ini terlihat dari data hasil perbedaan kelompok eksperimen sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Hal tersebut sesuai dengan ciri yang dikemukakan Fensterheim dan Baer (dalam Rahmi dkk, 2017) bahwa individu yang memiliki perilaku asertif antara lain: 1) Berani mengemukakan pikiran dan pendapat, baik melalui kata-kata maupun tindakan; 2) Dapat berkomunikasi secara langsung, terbuka dan jujur; 3) Mampu menyatakan perasaan, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan dengan cara yang tepat; 4) Memiliki sikap dan pandangan yang aktif terhadap kehidupan; 5)

Menerima keterbatasan yang ada di dalam dirinya dengan tetap berusaha untuk mencapai apa yang diinginkannya sebaik mungkin, sehingga baik berhasil maupun gagal ia akan tetap memiliki harga diri dan kepercayaan diri.

Sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk meningkatkan perilaku asertif siswa melalui kegiatan konseling kelompok melalui pendekatan *asertif training*. Hal ini dapat dilihat dari hasil pretest dan posttest yang menunjukkan signifikansi antara kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan adalah 0,012. Berdasarkan pada pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti pelatihan asertivitas, siswa mampu bersikap asertif dalam menghadapi permasalahannya, siswa memiliki rasa percaya diri yang kuat, siswa berani mengemukakan pendapat, siswa memperoleh keterampilan-keterampilan dan mengungkapkan perasaan positif.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Nilai *pretest* kelompok eksperimen yaitu 99,125, berada pada kategori kurang
2. Nilai *Posttest* kelompok eksperimen yaitu 134,63, berada pada kategori sedang

Berdasarkan Hasil temuan penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh penerapan teknik *assertive training* dalam konseling kelompok untuk meningkatkan perilaku asertif siswa.

REFERENSI

- Dalley, Deborah. 2013. *Developing Your assertiveness Skills*. Universe Of Learning Ltd: Uk
- Elita, K & Roslina V. 2018. *Assertive Behavior Therapy & Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Lembaga Bimbingan Belajar Y*. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni
- Juniarni, M. 2016. *Hubungan Perilaku Asertif dan Kesepian dengan Kecemasan Sosial Korban Bullying Pada Siswa SMP Negeri 27 Samarinda*. Ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id.
- Rahmi, S dkk. 2017. *Mengembangkan Perilaku Asertif Untuk Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba*. Jurnal Ilmial dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan dan Konseling
- Tri, S. 2015. *Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa Di SMA Negeri Kota Yogyakarta*. Jurnal Konseling GUSJIGANG Vol. 1 No. 1 Tahun 2015 ISSN 2460-1187