

Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Asertif Training untuk Meningkatkan Asertivitas Siswa Kelas VIII SMP YPS SINGKOLE



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License CC-BY-NC-4.0 ©2020 by author (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

(Received: January-2021; Reviewed: February-2021; Accepted: April-2021;
Available online: December-2021; Published: December-2021)

Asriani,
Muhammad Anas2,
Putra Jaya3

¹ Bimbingan dan Konseling,
Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Makassar
Email: asriani@yps.sch.id

Abstract. The aim of this research is to enhance the assertiveness of grade 8 students of SMP YPS Singkole (YPS Singkole Junior High School) through applying a group counselling service and assertive technique exercise. The research which is run two cycles also uses quantitative research as a method which designed in guidance action research. The subjects of the research are the students with low assertiveness level. In collecting data, the writer uses questionnaire, observation, and interview. The data is then analyzed through an evaluation questionnaire to see the success of the research or the percentage of the reinforcement should have been given to the subjects. The result shows that the assertive technique exercise applied in both cycles has improved the subjects' assertiveness level, from low to medium and high.

Keywords: Group Counseling, Assertiveness, Assertive Exercise

Abstrak. Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan asertivitas siswa kelas VIII di SMP YPS SINGKOLE melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik latihan asertif. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) yang berlangsung dalam dua siklus. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa yang memiliki tingkat asertivitas yang rendah di kelas VIII SMP YPS SINGKOLE. Teknik pengumpulan data menggunakan angket asertivitas siswa, observasi, dan wawancara. Metode analisis data yang digunakan adalah menganalisis tingkat keberhasilan atau persentase pemberian reinforcement terhadap asertivitas siswa melalui pemberian angket evaluasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik latihan asertif dapat meningkatkan asertivitas siswa kelas VIII SMP YPS SINGKOLE, hal ini terlihat dari hasil siklus I dan II yang menunjukkan adanya peningkatan kriteria asertif dari "rendah" ke "sedang" dan "tinggi".

Kata Kunci: konseling kelompok, asertivitas, latihan asertif

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam pencapaian identitas diri. Seorang remaja cenderung untuk terlihat dalam pertemanan sebaya (*peer group*) sebagai kelompok sosial mereka. Kelompok sebaya sangat berpengaruh dan memiliki peran penting dalam perkembangan remaja, karena pertemanan yang dilakukan oleh seorang remaja bersama dengan teman sebayanya membuat remaja tersebut memiliki perasaan dihargai, memiliki rasa empati, dan bisa memahami sesuatu dari sudut pandang orang lain. Pengaruh teman sebaya memiliki peran yang sangat besar pada seorang remaja. Banyak sekali tekanan yang dihadapi dari teman sebaya, misalnya rayuan, ajakan, bahkan paksaan untuk melakukan sesuatu yang tidak diinginkan atau yang tidak pantas dilakukan. Dalam hal ini banyak remaja yang tidak berani atau ragu-ragu untuk berkata "tidak" karena alasan takut tidak memiliki teman, takut dimusuhi, atau takut dianggap tidak *cool*. Oleh karena itu, remaja membutuhkan suatu keterampilan sosial yaitu asertivitas untuk menolak pengaruh negative yang berasal dari lingkungan.

Fenomena ini ditemukan pada beberapa siswa yang ada di SMP YPS SINGKOLE. Berdasarkan data observasi dan juga wawancara yang dilakukan didapatkan data 20 orang siswa yang sering melanggar peraturan sekolah karena ikut-ikutan dengan teman kelompoknya. Mereka takut dianggap tidak gaul dan keren kalau tidak ikut merokok. Mereka cenderung berperilaku sesuai arahan teman kelompoknya atau melakukan apapun agar diterima oleh teman kelompoknya. Mereka masih sulit untuk menyatakan perasaannya secara tegas dan jujur serta kurang percaya diri dalam mengungkapkan ide atau gagasan mengenai sesuatu. Remaja sangat membutuhkan keterampilan sosial untuk berani mengambil sikap tegas menolak berbagai macam tawaran negatif yang berasal dari lingkungannya. Faktor teman sebaya sangat mendorong remaja untuk cenderung melakukan perilaku menyimpang. Semakin terikat seorang remaja dengan teman sebayanya, terutama yang berkualitas delinkuen, maka semakin tinggi kecenderungan remaja tersebut dalam melakukan penyimpangan (Hadisuprpto, 2008).

Apabila seorang remaja mampu berterus terang dan mampu menolak setiap ajakan teman sebayanya kearah negatif atau menyimpang, maka remaja tersebut mampu terselamatkan dari perilaku negatif atau menyimpang tersebut. Kemampuan untuk jujur dan terbuka inilah yang disebut asertif. Bagi remaja sikap dan perilaku asertif sangat penting. Sikap dan perilaku asertif akan memudahkan remaja bersosialisasi dan menjalin hubungan dengan teman sebayanya secara efektif. Kemampuan untuk mengungkapkan apa yang dirasakan dan diinginkannya secara langsung agar bisa menghindari munculnya ketegangan dan perasaan tidak nyaman akibat menahan dan menyimpan sesuatu yang ingin diutarakannya.

Latihan asertif bertujuan untuk melatih dan membiasakan individu berperilaku asertif dalam hubungannya dengan orang lain dilingkungan sekitarnya. Remaja sangat membutuhkan kemampuan berkomunikasi yang baik dan efektif. Mereka seharusnya mempunyai kemampuan untuk menyatakan apa yang diinginkan tanpa harus menyinggung hak orang lain dan juga mampu menolak berbagai macam tawaran negatif yang diperoleh dari lingkungannya. Konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan yang dilakukan guru BK atau konselor kepada konseli dengan memanfaatkan dinamika kelompok dalam mengentaskan permasalahan yang sama dan dialami oleh para anggota kelompok. Dalam penelitian kali ini konseling kelompok digunakan untuk meningkatkan asertivitas siswa dengan menggunakan teknik Latihan asertif. Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam PTBK ini adalah "Apakah layanan konseling kelompok dengan menggunakan Teknik Latihan asertif dapat meningkatkan asertivitas siswa kelas VIII SMP YPS SINGKOLE".

METODE

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif menekankan pada analisis data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika. Data kuantitatif yang diperoleh dalam proses penelitian ini berupa skor hasil penilaian angket respon siswa, dan juga lembar observasi keterlaksanaan tindakan reinforcement yang diberikan.

2. Jenis Penelitian.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Istilah PTK ini sering digunakan dalam penelitian pembelajaran, namun pada penelitian ini dilaksanakan dalam kegiatan atau layanan bimbingan dan konseling maka diberi istilah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK).

B. Setting dan Subjek Penelitian.

1. Penelitian ini dilakukan di SMP YPS SINGKOLE. Lokasi ini dipilih karena sekolah ini merupakan tempat mengajar guru BK yang melakukan penelitian tujuannya agar hasil penelitian bisa langsung berdampak ke siswa yang menjadi subjek penelitian.

2. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP YPS SINGKOLE tahun pelajaran 2020/2021, yang berjumlah 6 orang.

C. Fokus Penelitian/ Fakta yang diselidiki.

Fokus yang menjadi kajian dalam penelitian ini adalah penerapan teknik latihan asertif (variable X) untuk meningkatkan asertivitas (variable Y) siswa kelas VIII SMP YPS SINGKOLE.

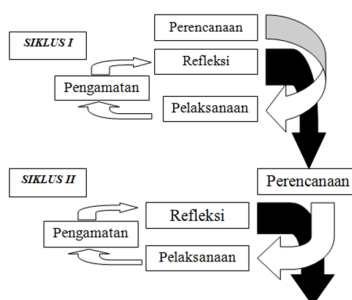
1. Asertivitas adalah kemampuan seseorang dalam mengungkapkan diri secara positif dalam hubungan sosial, pribadi dan emosional terhadap apa yang dirasakan dan dialaminya serta mampu mengungkapkannya kepada orang lain tanpa menyinggung perasaan orang lain dan tetap menghargainya.

2. Teknik latihan asertif adalah salah satu Teknik dalam pendekatan behavioral yang dapat digunakan oleh guru BK atau konselor untuk membantu konseli yang mengalami kesulitan untuk mengungkapkan perasaan yang dialaminya dan tidak memiliki keberanian atau kurang percaya diri untuk mengemukakan pendapatnya.

Langkah-langkah atau prosedur teknik latihan asertif dalam konseling kelompok, antara lain: rasional strategi; identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan; membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target; bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik; melaksanakan Latihan dan praktik; mengulang Latihan; tugas rumah dan tindak lanjut; terminasi.

D. Desain Penelitian

Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut:



E. Teknik Pengumpulan Data.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan observasi, wawancara, dan angket. Ketiga teknik tersebut dilaksanakan sebagai berikut:

1. Observasi dilakukan oleh peneliti dan dibantu oleh guru mata pelajaran untuk mengamati perilaku siswa pada saat mengikuti kegiatan pembelajaran.
2. Wawancara dilakukan oleh peneliti untuk memastikan data-data yang diberikan oleh guru mata pelajaran.
3. Angket berisi daftar pertanyaan yang diberikan kepada siswa untuk mengukur asertivitas siswa.

F. Teknik Analisis Data, Indikator Keberhasilan dan Refleksi.

1. Teknik Analisis Data
 Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis kuantitatif. Data kuantitatif yang diperoleh dalam proses penelitian ini berupa skor hasil penilaian angket respon siswa dan lembar observasi keterlaksanaan tindakan reinforcement.
2. Indikator Keberhasilan
 Indikator yang digunakan untuk mengukur keberhasilan dalam proses pelaksanaan tindakan yaitu memberikan evaluasi angket untuk menganalisis tingkat keberhasilan atau persentase pemberian reinforcement terhadap asertivitas siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL

Data yang diperoleh dari hasil angket perilaku asertif siswa ditemukan beberapa orang siswa di kelas VIII SMP YPS SINGKOLE yang memiliki tingkat asertivitas yang masih rendah. Untuk menentukan seberapa rendah sikap asertif yang dimiliki oleh siswa, maka peneliti menggunakan lembar observasi dengan jumlah item 25 butir.

Skor asertivitas siswa yang diperoleh dari observasi tahap awal terdapat pada tabel berikut:

NO	NAMA	Hasil Observasi Pra Siklus	Kriteria Asertivitas
1	FYRP	55	Sedang
2	MFZ	50	Sedang
3	WP	65	Tinggi
4	BRN	40	Rendah
5	MS	65	Tinggi
6	MAF	47	Sedang
7	AN	36	Rendah
8	WTR	48	Sedang
9	AQL	64	Tinggi

10	GFR	39	Rendah
11	APT	59	Sedang
12	DFV	61	Tinggi
13	SHL	35	Rendah
14	RA	49	Sedang
15	THI	46	Sedang
16	ASM	59	Sedang
17	QN	28	Rendah
18	RN	49	Sedang
19	DZ	54	Sedang
20	ZFL	31	Rendah

Dari data diatas menunjukkan bahwa ada 6 orang siswa yang memiliki asertivitas rendah, 10 orang siswa masuk kategori sedang, dan 4 orang siswa lainnya masuk kategori tinggi. Untuk mengatasi permasalahan ini, peneliti mencoba memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik latihan asertif. Teknik latihan asertif dalam konseling kelompok ini dipilih karena dengan proses tersebut siswa yang memiliki tingkat asertivitas rendah akan berlatih menggunakan teknik tersebut untuk memperbaiki sikap asertif yang rendah menjadi tinggi.

NO	NAMA	Hasil Observasi Siklus I	Kriteria Asertivitas
1	BRN	60	Sedang
2	AN	45	Sedang
3	GFR	40	Rendah
4	SHL	54	Sedang
5	QN	40	Rendah
6	ZFL	36	Rendah

Dari hasil observasi siklus I diatas, pemberian tindakan konseling kelompok dengan menggunakan teknik latihan asertif pada siswa yang memiliki tingkat asertivitas rendah meningkatkan 3 orang siswa yaitu BRN, AN, dan SHL yang semula memiliki kriteria rendah, meningkat ke kriteria sedang. Kemudian tiga orang lainnya masih dalam kriteria rendah yaitu GFR, QN, dan ZFL. Dengan hasil tersebut, peneliti kemudian melakukan perbaikan di siklus kedua. Dari hasil perbaikan dan pemberian treatment di siklus kedua ini diperoleh hasil:

NO	NAMA	Hasil Observasi Siklus I	Kriteria Asertivitas
1	BRN	80	Tinggi
2	AN	70	Tinggi
3	GFR	59	Sedang
4	SHL	59	Sedang
5	QN	54	Sedang
6	ZFL	49	Sedang

Dari tabel hasil observasi tentang asertivitas siswa menggunakan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif terlihat ada beberapa peningkatan dalam hal asertivitas yang dimiliki oleh siswa. Dalam siklus kedua pendekatan lebih ditekankan pada siswa yang memiliki tingkat asertivitas rendah dengan memberikan dengan media video dan latihan bersikap asertif.

Dari tiga orang siswa tersebut, siswa dengan inisial "GFR" yang memiliki kriteria "rendah" disiklus pertama kini meningkat menjadi "sedang" dalam siklus kedua ini. Sementara siswa dengan inisial "QN" dan "ZFL" juga mengalami peningkatan di siklus kedua ini dari "rendah" menjadi "sedang". Ada juga peningkatan yang dialami oleh siswa lain dengan inisial "BRN" dan "AN" yang di siklus I berada dalam kriteria "sedang" kini meningkat menjadi "tinggi". Sementara siswa dengan inisial "SHL" masih dalam kategori "sedang" meskipun terdapat peningkatan skor. Berikut ini adalah tabel peningkatan asertivitas siswa per siklus.

No	Nama	Pra Siklus (Kriteria)	Siklus I		Siklus 2	
			Skor	Kriteria	Skor	Kriteria
1	BRN	Rendah	60	Sedang	80	Tinggi
2	AN	Rendah	45	Sedang	70	Tinggi
3	GFR	Rendah	40	Rendah	59	Sedang

4	SHL	Rendah	54	Sedang	59	Sedang
5	QN	Rendah	40	Rendah	54	Sedang
6	ZFL	Rendah	36	Rendah	49	Sedang

2. Pembahasan.

Penelitian tindakan bimbingan dan konseling menggunakan dua siklus dilakukan untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik latihan asertif dapat meningkatkan asertivitas siswa kelas VIII SMP YPS SINGKOLE. Dari tabel yang ada dapat diketahui adanya peningkatan skor dan kriteria siswa mulai dari pra siklus sebelum mendapatkan perlakuan dan sesudah dilakukannya perlakuan pada siklus pertama dan siklus kedua. Dari hasil siklus pertama pemberian perlakuan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif pada siswa yang memiliki tingkat asertivitas rendah akhirnya ada 3 orang siswa (BRN, AN, dan SHL) yang mengalami peningkatan kriteria yang semula berada pada kriteria "rendah" menjadi "sedang", sedangkan 3 orang siswa lainnya (GFR, QN, dan ZFL) masih berada dalam kriteria "rendah".

Disiklus kedua ketiga orang siswa ini (GFR, QN, dan ZFL) akhirnya mengalami peningkatan kriteria dari "rendah" menjadi "sedang". Sementara siswa dengan inisial "BRN" dan "AN" mengalami peningkatan kriteria dari "sedang" menjadi "tinggi". Sedangkan siswa dengan inisial "SHL" masih berada dalam kategori "sedang" meskipun mengalami peningkatan skor dari 54 menjadi 59. Dari hasil penelitian yang ada menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif dapat meningkatkan asertivitas siswa kelas VIII SMP YPS SINGKOLE.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang telah dilaksanakan dalam dua siklus menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif di kelas VIII SMP YPS SINGKOLE, terbukti mampu meningkatkan asertivitas siswa. Berdasarkan hasil dalam penelitian ini maka ada beberapa saran, yaitu: guru BK atau konselor dapat menggunakan atau mempraktekkan penggunaan teknik latihan asertif untuk membantu siswa yang mengalami permasalahan yang berkaitan dengan perilaku kurang asertif baik dilakukan secara kelompok maupun individu.

DAFTAR RUJUKAN

- Corey, G. 2009. Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung: PT. Refika Aditama
- GuruBKzamanNowTV. 2021. April. Menjadi asertif (video). <https://www.youtube.com/watch?v=vUfuv64qgw>
- Hadisuprpto, Paulus. 2008. Delikueni Anak. Malang: Bayumedia
- Pratanti. 2007. Tips bersikap asertif. <https://pratanti.wordpress.com/2007/10/26/tips-bersikap-asertif/> (diakses 12 September 2021)
- Riadi, Muhlisin. 2013. Layanan Konseling Kelompok. <https://www.kajianpustaka.com/2013/01/layanan-konseling-kelompok.html> (diakses 10 September 2021)