

Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* terhadap Asertifitas

I Made Ugu Sudaryanto¹, Satrio Budi Wibowo², Mudaim³

^{1,2,3}Jurusan Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Metro
E-mail: imadeugusudaryanto@gmail.com¹, satrio.budi.wibowo@mail.ac.id², mudaim79@gamil.com³

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Positif Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* terhadap asertifitas pada Peserta Didik Kelas XI IPA SMA Negeri 4 Metro Tahun Pelajaran 2019/2020. Penelitian ini menggunakan disain penelitian kuantitatif eksperiment dengan *pretest-posttest control group design*. Populasi penelitian sebanyak 40 peserta didik. Sampel penelitian berjumlah 8 orang dengan menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu skala. Analisis data yang digunakan yaitu *independent samples test*. Hasil perhitungan diperoleh hasil perhitungan $t = 8.387$ ($p = 0,00$). Selain itu diketahui Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment* mengalami peningkatan 3% berbeda dengan kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* mengalami peningkatan 37%. Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh layanan konseling kelompok teknik *assertive training* terhadap asertifitas peserta didik SMA Negeri 4 Metro tahun pelajaran 2019/2020. Saran sebaiknya Untuk guru Bimbingan dan Konseling sebaiknya mengadakan kegiatan dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* secara rutin untuk meningkatkan asertifitas peserta didik, dan dapat memecahkan berbagai masalah lain pada umumnya.

Kata Kunci: Layanan Konseling Kelompok, Teknik *Assertive Training*, Asertifitas

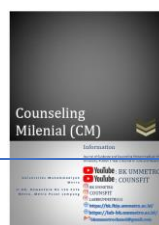
ABSTRACT

The aim of this research is to find out "The Positive Effect of Group Counselling Services with Assertive Training Techniques on the assertiveness of Class XI IPA Students of SMA Negeri 4 Metro for the 2019/2020 Academic Year". The design used in this study was a quantitative experiment with interpretation-post-test control group design. The population in the study was 40 students. The research sample consisted of 8 students using purposive sampling technique. Instruments in data collection using a scale. The data analysis used was independent samples test. The results obtained the pre-test score in the control group was 94, then the post-test score was 96.75, meaning that the control group had an insignificant increase. While the pre-test score in the experimental group was 89.5, then the post-test score in the experimental group was 142.5. In the control group that was not given treatment, there was an increase of 3% in contrast to the experimental group that was given treatment had an increase of 37%. Based on the results of hypothesis testing, the calculation results obtained $t = 8,387$ ($p = 0.00$). Thus, according to the calculation of the SPSS application, the results of this study are significant for completing assertiveness because the t count is less than 0.5. Thus, H_1 is accepted. The conclusion in this study is that there is an effect of Group Counselling services with Assertive Training Techniques on the Assertiveness of Students at SMA Negeri 4 Metro, Academic Year of 2019/2020. Suggestions for guidance and counselling teachers should hold group counselling services for assertive training techniques to increase the assertiveness of students.

Keywords: Group Counselling Services, Assistive Training Techniques, Assertiveness.

PENDAHULUAN

Setiap peserta didik memiliki karakteristik berbeda-beda dan memiliki kepribadian yang berbeda pula dengan peserta didik lainya, terdapat perilaku-perilaku yang diperlihatkan untuk mempertahankan harga diri atau mengatakan



tidak terhadap suatu ajakan teman sebaya contohnya yaitu adalah perilaku asertif. Pentingnya perilaku asertif bagi setiap individu adalah untuk memenuhi segala kebutuhan dan keinginan, misalnya dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitar terutama pada remaja yang mulai tertarik pada lingkungan sosial di luar keluarga.

Menurut Hamzah (2008:77) mengemukakan bahwa perilaku asertif adalah kemampuan menyampaikan secara jelas pikiran dan perasaan kita, membela diri dan mempertahankan pendapat. Sebagai peserta didik harus memiliki sikap atau perilaku ini karena dapat membantu peserta didik dalam proses kegiatan pembelajaran dan berkomunikasi dengan teman sebayanya.

Apabila individu tidak memiliki perilaku asertif akan sangat berdampak buruk bagi dirinya.

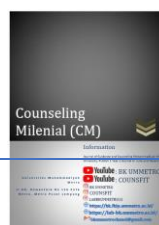
Menurut Dewi (dalam Sugiyo 2017:9) akibat dari perilaku tidak asertif yaitu akan berdampak pada emosi seperti misalnya merasa tidak enak terhadap diri sendiri dan bahkan sering membenci pada dirinya sendiri mengapa tidak dapat mengatakan tidak bisa bila diajak oleh orang lain.

Berdasarkan hasil prasurvei yang dilakukan peneliti pada tanggal 2 Agustus 2019 sampai dengan tanggal 11 September 2019 di SMA Negeri 4 Metro yaitu: Terdapat tiga peserta didik tidak berani menolak ajakan teman ketika diajak bolos, Terdapat dua peserta didik saat berdiskusi enggan menyampaikan pendapat yang berbeda dengan temanya, Terdapat tiga peserta didik ketika mengerjakan tugas cenderung mengikuti saran temanya walau sebenarnya bertentangan dengan dirinya.

Jika masalah di atas diabaikan, peserta didik akan gagal dalam studi atau kemungkinan dapat tertinggal kelas dan juga akan sangat berpengaruh pada kehidupan sosialnya. Berdasarkan masalah di atas maka kurangnya perilaku asertif pada peserta didik SMA Negeri 4 Metro harus segera di atasi agar kegiatan pembelajaran dan kehidupan sosial berjalan sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Menurut Hasanah (2015:23) Asertivitas atau perilaku asertif merupakan perilaku antar perorangan (*interpersonal*) yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran dan perasaan. Proses pembelajaran berlangsung peserta didik harus berani dan bisa menyampaikan perasan dan pemikirannya, akan tetapi hal tersebut akan sulit dilakukan jika peserta didik tidak memiliki keterampilan dengan baik dalam perilaku asertifnya, begitupula akan terjadi hal yang sama ketika bergaul dengan teman sebayanya, jika individu memiliki keterampilan yang baik dalam proses komunikasinya akan mudah bergaul dan menyampaikan apa yang ingin ia sampaikan.

Program layanan bimbingan dan konseling di sekolah dimaksudkan untuk membantu peserta didik baik secara individu maupun kelompok agar



mandiri dan berkembang secara optimal dalam hubungan pribadi, sosial, belajar, karir. Membantu peserta didik untuk bisa meningkatkan perilaku asertif bisa menggunakan layanan bimbingan dan konseling khususnya konseling kelompok dapat diterapkan.

Menurut Prayitno (2012: 39) layanan bimbingan dan Konseling dibagi dalam beberapa layanan, yaitu layanan informasi, layanan orientasi, penempatan dan penyaluran, pembelajaran, konseling individual, bimbingan kelompok dan konseling kelompok.

Faradita (2018) Salah satu cara yang dipandang mampu untuk melatih, mengembangkan, serta meningkatkan asertifitas peserta didik yaitu melalui konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

Berdasarkan permasalahan pada penelitian ini yaitu rendahnya asertif pada peserta didik, maka terlihat masalah peserta didik tersebut adalah masalah yang bersifat khusus, hal tersebut karena dalam ranah layanan konseling kelompok, masalah rendahnya kemampuan mengungkapkan pendapat masuk kedalam masalah pribadi-sosial.

Teknik yang dapat digunakan dalam penyelesaian masalah tersebut adalah teknik *assertive training*. Latihan *assertive* adalah prosedur perubahan perilaku yang mengajarkan, membimbing, melatih dan menolong klien untuk menyatakan perilaku dan berperilaku tegas dalam situasi tertentu.

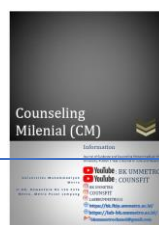
Menurut Mulyarto (2009:215) menjelaskan bahwa *assertive training* (latihan asertif) merupakan penerapan tingkah laku dengan sasaran membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal.

Terdapat peserta didik tidak berani menolak ajakan teman ketika diajak bolos, peserta didik saat berdiskusi enggan untuk menyampaikan pendapatnya yang berbeda dengan temanya, ketika mengerjakan tugas cenderung mengikuti saran temanya walau sebenarnya bertentangan dengan dirinya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terhadap asertifitas peserta didik SMA Negeri 4 Metro Tahun Pelajaran 2019/2020".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *quasiex periment*. Menurut Creswell (2017:238) *quasi experiment* adalah penelitian yang dilakukan dengan cara



memasukkan para responden secara tidak acak ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. Menurut Creswel (2017: 132) menjelaskan *Control Group Design* merupakan pendekatan yang paling populer dalam kuasi eksperimen, kelompok *eksperiment* dan kelompok kontrol dipilih bukan cara random. Kedua kelompok diberikan *pretest* dan *posttest* dan hanya kelompok eksperimen yang diberikan yang mendapatkan perlakuan, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan, tetapi melaksanakan pembelajaran seperti biasa yaitu menerima materi dari guru secara konvensional. Kemudian kelompok *eksperiment* diberi perlakuan khusus yaitu layanan informasi teknik *assertif training*, sedangkan kelompok kontrol diberi perlakuan seperti menonton film yang tidak ada hubungannya dengan asertifitas atau tidak diberi perlakuan sama sekali. Setelah diberi perlakuan kedua kelompok diberikan *posttest* kemudian hasil kedua *posttest* dibandingkan

Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Menurut Morris (2012:117) “*purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan menentukan karakteristik atau kualitas tertentu dan mengabaikan yang tidak memenuhi kriteria yang ditentukan”. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik sampling adalah teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel. Teknik yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel dengan melakukan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Pertimbangan pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu peserta didik yang memiliki masalah rendahnya perilaku asertif pada peserta didik.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *independent samples test* yaitu untuk menguji perbedaan rata-rata antara dua kelompok data yang diperoleh dengan perhitungan IBM SPSS *Statistics 23*.

$$t = \frac{X_a - X_b}{S_p \sqrt{\left(\frac{1}{n_a}\right) + \left(\frac{1}{n_b}\right)}}$$

Dimana S_p :

$$S_p^2 = \frac{(n_a - 1)S_a^2 + (n_b - 1)S_b^2}{n_a + n_b - 2}$$

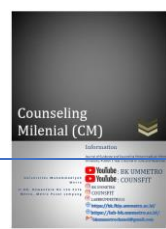
Keterangan:

X_a : rata-rata kelompok a

X_b : rata-rata kelompok b

S_p : standar deviasi gabungan

S_a : standar deviasi kelompok a



- S_b : standar deviasi kelompok b
 n_a : banyaknya sampel dikelompok a
 n_b : banyaknya sampel dikelompok b

Pengambilan keputusan dalam uji *independent samples test* berdasarkan nilai p hasil output SPSS sebagai berikut:

1. Jika nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.
2. Sebaliknya, jika nilai $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil *pretest* pada kelompok eksperimen yang telah dilakukan, maka didapatkan hasil anggota kelompok eksperimen memiliki pemahaman tentang guru Bimbingan dan Konseling dalam kategori sedang dan rendah. Artinya pemahaman peserta didik kepada guru Bimbingan dan Konseling masih kurang dan menimbulkan persepsi negatif kepada guru Bimbingan dan Konseling. Berdasarkan tabel di atas, maka hasil yang didapatkan sesuai dengan kategori yang telah ditentukan pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Penilaian *Pretest* Kelompok Eksperimen

Interval Skor	F	%	Kriteria
142-168	0	0	Sangat Tinggi
119-141	0	0	Tinggi
92-118	3	75%	Sedang
67-93	1	25%	Rendah
42-68	0	0	Sangat Rendah

(Sumber data: diolah dari data hasil *pretest* tanggal 2 September 2020)

Tabel 2 . Rekapitulasi Data *Pretest* Berdasarkan Asertifitas pada Kelompok Eksperimen

No	Sampel	Aspek			Jumlah Skor	Kategori
		1	2	3		
1.	ZFK	31	31	33	95	Sedang
2.	AM	33	31	36	100	Sedang
3.	IZM	41	27	30	98	Sedang
4.	MJ	22	21	22	65	Sangat Rendah
n = 4		$X = \frac{\sum}{n}$ $\frac{127}{4}$ =31,7	$X = \frac{\sum}{n}$ $\frac{110}{4}$ =27,5	$X = \frac{\sum}{n}$ $\frac{121}{4}$ =30,25	$X = \frac{\sum}{n}$ $\frac{358}{4}$ =89,5	

KeteranganAspek:



1. Komunikasi
2. Empati
3. Tindakan

Berdasarkan hasil *pretest* skala asertifitas peserta didik pada tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pada aspek komunikasi rata-rata peserta didik 31,75, aspek empati 27,5, dan aspek tindakan 30,25. Apabila seluruh aspek ini dijumlah maka diperoleh rata-rata 89,5. Dari ketiga aspek tersebut, aspek terendah yaitu pada aspek empati.

Pelaksanaan kegiatan yang akan diberikan pada kelompok kontrol akan dilakukan berupa penilaian dengan mengisi skala tentang asertifitas. Pengisian skala tersebut bertujuan untuk memperoleh hasil asertifitas peserta didik. Hasil *pretest* pada kelompok kontrol kemudian dianalisis untuk mengetahui hasil awal mengenai keadaan peserta didik.

Tabel 3. Hasil Penilaian *Pretest* Kelompok Kontrol

Interval Skor	F	%	Kriteria
142-168	0	0	Sangat Tinggi
119-141	0	0	Tinggi
92-118	2	50%	Sedang
67-93	2	50%	Rendah
42-68	0	0	Sangat Rendah

(Sumber data: diolah dari data hasil *pretest* tanggal 2 September 2020)

Tabel 4. Rekapitulasi Data *Pretest* pada Kelompok Kontrol

No	Sampel	Aspek			Jumlah Skor	Kategori
		1	2	3		
1.	33	29	30	92	Rendah	
2.	37	27	26	90	Rendah	
3.	27	38	33	98	Sedang	
4.	34	32	30	96	Sedang	
	$X = \frac{\sum}{n}$	$X = \frac{\sum}{n}$	$X = \frac{\sum}{n}$	$X = \frac{\sum}{n}$		
	$\frac{131}{4}$	$\frac{126}{4}$	$\frac{119}{4}$	$\frac{376}{4}$		
n = 4	=32,75	=31,5	=29,75	=94		

Keterangan Aspek:

1. Komunikasi
2. Empati
3. Tindakan

Berdasarkan hasil *pretest* skala asertifitas peserta didik pada tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pada aspek komunikasi rata-rata peserta didik 32,75, aspek empati 31,5, dan aspek tindakan 27,25. Apabila seluruh aspek ini

dijumlah maka diperoleh rata-rata 94. Dari ketiga aspek tersebut, aspek tertinggi yaitu pada aspek komunikasi dan terendah pada aspek tindakan.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dilaksanakan 3 kali yang dengan treatment pertama dengan *Self ekspresion*, *Self ekspresion kontradiktif*, *Development behavior* agar perilaku asertifitas peserta didik menjadi lebih positif.



Gambar 1. Layanan ke-1



Gambar 2. Layanan ke-2



Gambar 3. Layanan ke-3

Tabel 5. Hasil Penilaian *Posttest* Kelompok Eksperimen

Interval Skor	F	%	Kriteria
142-168	3	75%	Sangat Tinggi
119-141	1	25%	Tinggi
92-118	0	0	Sedang
67-93	0	0	Rendah
42-68	0	0	Sangat Rendah

(Sumber data: diolah dari data hasil *posttest* tanggal 5 september 2020)

Tabel 6. Rekapitulasi Data *Posttest* pada Kelompok Eksperimen

No	Sampel	Aspek			Jumlah Skor	Kategori
		1	2	3		
1.	ZFK	47	49	49	145	Sangat Tinggi
2.	AM	48	52	50	150	Tinggi
3.	IZM	56	43	41	140	Sangat Tinggi
4.	MJ	36	31	68	135	Sangat Tinggi



No	Sampel	Aspek			Jumlah Skor	Kategori
		1	2	3		
		$X = \frac{\sum}{n}$	$X = \frac{\sum}{n}$	$X = \frac{\sum}{n}$	$X = \frac{\sum}{n}$	
	n = 4	$\frac{187}{4}$	$\frac{175}{4}$	$\frac{208}{4}$	$\frac{570}{4}$	
		=46,75		=52	5	

Keterangan Aspek:

1. Komunikasi
2. Empati
3. Tindakan

Berdasarkan tabel di atas, pemahaman peserta didik tentang asertifitas setelah diberikan layanan konseling teknik *assertif training* menunjukkan hasil yang meningkat. Aspek komunikasi peserta didik memperoleh nilai rata-rata 46,74 aspek empati memperoleh rata-rata 43,75, dan aspek tindakan memperoleh rata-rata 52. Rata-rata keseluruhan memperoleh nilai 142,5. Maka kategori mutu persepsi peserta didik berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi.

Tabel 7. Hasil Penilaian *Posttest* Kelompok Kontrol

Interval Skor	F	%	Kriteria
142-168	0	0	Sangat Tinggi
119-141	0	0	Tinggi
92-118	2	75%	Sedang
67-93	1	25%	Rendah
42-68	0	0	Sangat Rendah

(Sumber data: diolah dari data hasil *posttest* tanggal 5 September 2020)

Tabel 8. Rekapitulasi Data *Posttest* pada Kelompok Kontrol

No	Sampel	Aspek			Jumlah Skor	Kategori
		1	2	3		
1.	SAP	30	30	35	95	edang
2.	GNR	37	29	26	92	endah
3.	MFK	31	32	37	100	edang
4.	FS	38	32	30	100	edang
	n = 4	$X = \frac{\sum}{n}$	$X = \frac{\sum}{n}$	$X = \frac{\sum}{n}$	$X = \frac{\sum}{n}$	
		$\frac{136}{4}$	$\frac{123}{4}$	$\frac{128}{4}$	$\frac{387}{4}$	
		=34	=30,75	=32	=96,75	

KeteranganAspek:

1. Komunikasi
2. Empati
3. Tindakan

Berdasarkan tabel di atas, asertifitas peserta didik tanpa diberi perlakuan atau *treatment* menunjukkan hasil yang tidak signifikan . Aspek komunikasi



peserta didik memperoleh nilai rata-rata 34, aspek empati memperoleh rata-rata 30,75 dan aspek tindakan memperoleh rata-rata 32. Rata-rata keseluruhan memperoleh nilai 96,75. Maka kategori mutu persepsi peserta didik berada pada kategori sedang dan rendah

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
Unstandardized Residual		
N		8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	119.63
	Std. Deviation	24.951
Most Extreme Differences	Absolute	.284
	Positive	.284
	Negative	-.231
Test Statistic		.284
Asymp. Sig. (2-tailed)		.056 ^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

(Sumber Data: diolah dari data hasil SPSS 14 September 2020)

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil nilai p 0,56. Maka dapat disimpulkan menurut pengambilan keputusan dalam uji normalitas di atas nilai $p > 0,05$ adalah data berdistribusi normal.

Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	4.737	1	6	.072
Posttest	1.246	1	6	.307

(Sumber Data: diolah dari data hasil SPSS 14 September 2020)



Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai p hasil *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 0,940 dan hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 0,958. Maka dapat disimpulkan menurut pengambilan keputusan dalam uji homogenitas di atas nilai p hasil *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol $0,940 > 0,05$ adalah homogen. Kemudian nilai p hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah $0,958 > 0,05$ adalah homogen.

Tabel 11. Data Hasil *Pretest Posttest* Kelompok Eksperimen

No	Nama	Pretest	Posttest	Gain
1	ZFK	95	145	50
2	AM	100	150	50
3	IZM	98	140	42
4	MJ	65	135	70
		$\Sigma = 354$	$\Sigma = 570$	$\Sigma d = 212$
N=4		$X1 = \frac{\Sigma}{n}$	$X2 = \frac{\Sigma}{n}$	$Md = \frac{\Sigma}{n}$
		$= \frac{358}{4}$	$= \frac{570}{4}$	$= \frac{212}{4}$
		$= 89,5$	$= 142,5$	$= 53$

Tabel 12. Data Hasil *Pretest Posttest* Kelompok Kontrol

No	Nama	Pretest	Posttest	Gain
1	SAP	92	95	3
2	GNR	90	92	2
3	MFK	98	100	2
4	FS	96	100	4
		$\Sigma = 375$	$\Sigma = 387$	$\Sigma d = 101$
N=4		$X1 = \frac{\Sigma}{n}$	$X2 = \frac{\Sigma}{n}$	$Md = \frac{\Sigma}{n}$
		$= \frac{375}{4}$	$= \frac{387}{4}$	$= \frac{11}{4}$
		$= 94$	$= 96,75$	$= 2,75$



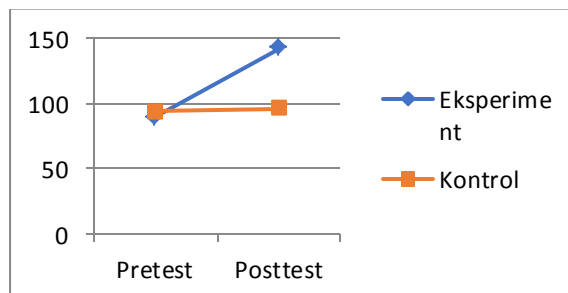
Tabel 13. Hasil Uji Hipotesis

Independent Samples Test									
	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	5.167	.063	8.387	6	.000	50.250	5.991	35.590	64.910
Unequal variances not assumed			8.387	3.039	.003	50.250	5.991	31.319	69.181

(Sumber Data: diolah dari data hasil SPSS 14 September 2020)

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji hipotesis terdapat hasil perbedaan yang signifikan yaitu $t = 8.387$ ($p = 0,00$). Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terhadap asertifitas peserta didik tahun pelajaran 2019/2020.

Hasil perbandingan dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akan disajikan dalam bentuk grafik dibawah ini:



Grafik 1. Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan grafik di atas, pada kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok teknik *assertive training* terlihat mengalami peningkatan yang signifikan dari hasil *pretest* dan *posttest*. Skor



pretest pada kelompok kontrol diperoleh hasil 94 kemudian skor *posttest* diperoleh hasil 96,75, artinya kelompok kontrol mengalami peningkatan yang tidak signifikan. Sedangkan skor *pretest* pada kelompok eksperimen diperoleh hasil 89,5 kemudian skor *posttest* kelompok eksperimen diperoleh hasil 142,5, artinya kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok teknik *assertif training*. Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment* mengalami peningkatan 3% berbeda dengan kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* mengalami peningkatan 37%.

Maka dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan asertifitas peserta didik dapat menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertif training*.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan pemberian layanan konseling kelompok teknik *assertive training* yang telah dilaksanakan, diperoleh rata-rata *pretest* kelompok eksperimen sebesar 89,5 dan hasil *posttest* eksperimen diperoleh 142,5. Peningkatan mutu pada pemberian layanan konseling kelompok teknik *assertive training* terhadap asertivitas peserta didik menunjukkan peningkatan dua tingkat yaitu sedang menjadi sangat tinggi sesuai dengan kategori mutu.

Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan diperoleh rata-rata *pretest* sebesar 94 dan *posttest* sebesar 96,75. Peningkatan mutu pada kelompok kontrol menunjukkan hasil peningkatan satu tingkat yaitu rendah menjadi sedang sesuai dengan kategori mutu.

Layanan konseling kelompok teknik *assertive training* peserta didik sangat berpengaruh terhadap asertifitas peserta didik dengan perolehan nilai signifikan pada uji hipotesis $0,00 < 0,05$. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Faradita (2018) Salah satu cara yang dipandang mampu untuk melatih, mengembangkan, serta meningkatkan asertifitas peserta didik yaitu melalui konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

Berdasarkan data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *assertive training* lebih berpengaruh dibandingkan dengan tidak diberikan layanan atau *treatment*.

Menurut Coray (dalam Faradita, 2018:61) teknik *assertive training* yaitu "Teknik yang berguna untuk membantu individu mengungkapkan perasaan, kesulitan menyatakan "tidak", mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya". Adapun tujuan dari teknik *assertive training* menurut Corey (2009:338) menjelaskan bahwa "*Assertive training* membantu klien belajar kemandirian sosial yang diperlukan untuk mengekspresikan diri mereka dengan tepat".



Maka dapat diasumsikan bahwa layanan konseling kelompok teknik *assertive training* berpengaruh sangat besar terhadap asertifitas peserta didik. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka tujuan penelitian ini tercapai yang ditandai dengan peningkatan asertifitas peserta didik sehingga merubah sikap negatif menjadi positif.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian hasil analisis data pada variabel layanan konseling kelompok teknik *assertive training* terhadap asertifitas peserta didik, serta pembahasan pembahasan terhadap hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik *assertive training* terhadap asertifitas peserta didik SMA Negeri 4 Tahun Pelajaran 2019/2020 yang dapat dilihat dari hasil Skor *pretest* pada kelompok kontrol diperoleh hasil 94 kemudian skor *posttest* diperoleh hasil 96,75, artinya kelompok kontrol mengalami peningkatan yang tidak signifikan. Sedangkan skor *pretest* pada kelompok eksperimen diperoleh hasil 89,5 kemudian skor *posttest* kelompok eksperimen diperoleh hasil 142,5. Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment* mengalami peningkatan 3% berbeda dengan kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* mengalami peningkatan 37%. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh hasil perhitungan $t = 8.387$ ($p = 0,00$). Dengan demikian sesuai dengan Perhitungan aplikasi SPSS hasil penelitian ini signifikan untuk menyelesaikan asertifitas karena t hitungnya kurang dari 0,5. Dengan demikian H_1 diterima.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka dapat direkomendasikan saran yaitu:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Untuk guru Bimbingan dan Konseling sebaiknya mengadakan kegiatan dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* secara rutin untuk meningkatkan asertifitas peserta didik, dan dapat memecahkan berbagai masalah lain pada umumnya.

2. Bagi Peserta Didik

Sebaiknya peserta didik setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* secara rutin untuk meningkatkan asertifitas peserta didik dan untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dialami oleh peserta didik hingga tuntas.

3. Kekurangan Penelitian

Kekurangan pada penelitian yaitu pengambilan kelompok kontrol dan eksperimen dilakukan dengan random.

4. Kelemahan Penelitian

Kelemahan pada penelitian ini yaitu pengambilan sampel yang terlalu sedikit dikarenakan sedang terjadi wabah penyakit demam virus Corona yang menyebabkan harus mengikuti protokol kesehatan.



DAFTAR PUSTAKA

- Corey, Gerald. (2009). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikotrapi*. Bandung: Rafika Aditama.
- Creswell, Jhon W. (2017). *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran (Edisi Ke-4)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dewi. (2017). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama Terhadap Perilaku Asertif Siswa. Indonesian Journal Of Guidance and Counseling Theori and Aplcation*. NO 6. VOL 3. ISSN 2252-6374.
- Faradita, Yessy Elita, Rita Sinthia. (2018). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Terhadap Asertivitas Siswa Kelas VIII 8 SMP Negeri 18 Kota Bengkulu*. Jurnal Ilmiah BK. No 2. Vol 1. ISSN 2599-1221.
- Hamzah, R. Ismail F. (2008). *Buku Asertif*. Universitas Teknologi Malaysia. Skudai.
- Hasanah, Suharso, Sinta Saraswati. (2015). *Pengaruh Perilaku Teman Sebaya Terhadap Asertivitas Siswa. Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Counseling*. Universitas Negeri Semarang. No. 1. Vol 4. ISSN 2252-6374.
- Intari. (2018). *Skripsi Perilaku Asertif Siswa di SMP Srijaya Negara Palembang*. FKIP Universitas Sriwijaya.
- Morrisan, M.A. (2012). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mulyarto. (2009). *Teori dan Praktek Dari Konseling dan Psikotrapi*. Cole Publishing Compani.
- Prayitno. (2012). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Dasar dan Konseling Kelompok Dasar dan Profil*. Jakarta: Rineka Cipta

