

**Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling
STKIP-PGRI Bandar Lampung**
<http://eskripsi.stkippgribdl.ac.id/>

**PENGGUNAAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING MELALUI LAYANAN
KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN INTERAKSI SOSIAL SISWA
DI SMA NEGERI 7 BANDAR LAMPUNG KELAS XII IPA 1**

Atama Ahmad Delam, Joko Sutrisno AB, Siti Zahra bulantika

¹²³STKIP PGRI Bandar Lampung

¹Atamaahmaddelam01@gmail.com, ²jokosutrisnoab@gmail.com, ³sitizhrabulantika@gmail.com

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris tentang peningkatan interaksi sosial siswa pada peserta didik kelas XII di SMA Negeri 7 Bandar Lampung tahun ajaran 2022/2023 melalui layanan konseling kelompok berbasis *Assertive Training*. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah 33 peserta didik dari kelas XII IPA 1. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *random sampling* (teknik pengambilan sampel dengan acak). Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik yang memiliki interaksi sosial yang rendah sebanyak 6 peserta didik. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket, wawancara, observasi dan dokumentasi. Sedangkan metode analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil *pre-test*, peserta didik termasuk dalam kriteria rendah dengan rata-rata 46,67. Sedangkan hasil *post-test*, kriteria interaksi sosial pada peserta didik menjadi tinggi dengan rata-rata sebesar 81,17. Sehingga dapat disimpulkan bahwa interaksi sosial siswa pada peserta didik kelas XII Ipa 1 SMANegeri 7 Bandar Lampung tahun ajaran 2022/2023 dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok berbasis *Assertive training*.

Kata kunci: *Assertive training*, interaksi sosial, layanan konseling kelompok.

Abstract: *The purpose of this study was to obtain empirical data about increasing student social interaction in class XII students at SMA Negeri 7 Bandar Lampung for the 2022/2023 academic year through group counseling services based on Assertive Training. The type of research used was experimental research. The population in this study were 33 students from class XII IPA 1. The sampling technique in this study was a random sampling technique. The sample in this study were students who had low social interaction as many as 6 students. Methods of data collection in this study using questionnaires, interviews, observation and documentation. While the method of data analysis using the Wilcoxon test. The results of the pre-test, students are included in the low criteria with an average of 46.67. While the results of the post test, the criteria for social interaction in students are high with an average of 81.17. So it can be concluded that the social interaction of students in class XII Ipa 1 students at SMA Negeri 7 Bandar Lampung for the 2022/2023 academic year can be improved through group counseling services based on Assertive training.*

Keywords: *Assertive training, social interaction, group counseling services.*

PENDAHULUAN

Interaksi sosial merupakan peristiwa saling mempengaruhi antara individu satu lainnya, ketika antara dua orang atau lebih sedang hadir bersama atau saling berkomunikasi satu sama lain. Interaksi sosial sangat penting bagi siswa karena apabila siswa tidak memiliki kemampuan dalam melakukan interaksi sosial atau bahkan tidak berinteraksi siswa akan kehilangan relasi. Interaksi sosial merupakan salah satu bentuk hubungan antara individu, manusia dengan lingkungannya. Hubungan individu dengan lingkungan pada umumnya berkisar pada usaha menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Begitu pula berlangsungnya hubungan individu satu dengan individu lain, dimana individu pertama menyesuaikan dirinya dengan individu yang lain. Oleh karena itu, manusia perlu memiliki kemampuan interaksi yang baik sebagai makhluk sosial.

Manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan bantuan orang lain dan tidak bisa hidup sendiri. Dengan melakukan interaksi sosial, kita bisa saling membantu dengan orang lain supaya tetap bisa bertahan hidup. Tingkahlaku sesama individu dapat mempengaruhi mengubah, tingkahlaku individu atau kelompok lainnya. Interaksi sosial hubungan dan pengaruh timbal balik

antara individu dengan individu. Interaksi dari dinamika sosial budaya yang ada di dalam lingkungan masyarakat dan sekolah.

Pada kenyataannya fenomena yang terjadi di lapangan masih ada individu/siswa yang memiliki interaksi sosial rendah seperti tidak menjadi pendengar yang baik, tidak saling memahami, kurangnya kerjasama antar siswa, tidak terbuka terhadap teman, kurangnya empati ketika teman sedang memiliki masalah. Jika hal ini terus menerus terjadi maka interaksi sosial siswa akan cenderung tidak baik, dan akan mengganggu aktifitas sosial siswa. Permasalahan tersebut diperlukan adanya perhatian guru atau siswa di Sma. Dengan persentase 70% siswa yang memiliki interaksi sosial rendah dari 33 siswa (treatment guru di sma).

Dalam peraturan menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (PERMENDIKBUD) Nomor 111 Tahun 2014 menetapkan peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan tentang bimbingan dan konseling pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah menjelaskan dalam pasal 3 yaitu layanan bimbingan dan konseling memiliki tujuan membantu konseli mencapai perkembangan optimal dan kemandirian secara utuh dalam aspek pribadi, sosial, belajar dan karir secara

utuh dan optimal. Salah satu layanan dalam Bk yaitu layanan konseling kelompok, Konseling adalah layanan/bantuan yang di berikan kepada peserta didik baik perorangan atau kelompok agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir keluarga dan keagamaan melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Sedangkan tujuan khusus layanan bimbingan dan konseling adalah membantu konseli agar mampu memahami, menerima diri dan lingkungan nya, merencanakan kegiatan penyelesaian studi, serta mengatasi hambatan atau kesulitan yang di hadapi terhadap beberapa teknik yang bisa menjadi alternatif untuk membantu siswa dalam mengatasi masalahnya. Salah satu teknik yang dapat di terapkan yakni Assertive Training.

Asertif berasal dari kata asing “*to assert*” yang berarti menyatakan dengan tegas. Asertif dapat diartikan juga sebagai kemampuan untuk menyatakan diri dengan tulus, jujur, jelas, tegas, terbuka, sopan, spontan, apa adanya, dan tepat tentang keinginan, pikiran, perasaan dan emosi yang dialami, apakah hal tersebut yang dianggap

menenangkan ataupun mengganggu sesuai dengan hak-hak yang dimiliki dirinya tanpa merugikan, melukai, menyinggung, atau mengancam hak-hak, kenyamanan dan integritas perasaan orang lain.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat di tarik kesimpulan bahwa assertive training mampu membantu individu dalam mengkomunikasikan apa yang di inginkan, di rasakan dan di pikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak hak serta perasaan orang lain.

Assertive training berasal dari pendekatan behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Teknik assertive training membantu klien dalam hal berikut: 1). Tidak dapat menyatakan kemarahan atau kejengkelannya 2). Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan padanya 3). Mereka yang mengalami kesulitan berkata “tidak” 4). Mereka yang sulit menyatakan cinta dan respon positif lainnya 5). Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya (Willis, 2004).

Sejalan dengan penelitian yang di lakukan Novridayanti, (2021). Yang

mengatakan bahwa teknik assertive training sangat efektif jika di pakai untuk mengatasi masalah-masalah percaya diri, pengungkapan diri atau ketegasan diri. Oleh karena itu di perlukan Assertive training agar siswa dan siswi menjadi pribadi yang berani mengungkapkan perasaan, pikiran dan emosi sesuai keinginan tanpa merugikan orang lain.

Dengan menggunakan teknik assertive training di percaya mampu meningkatkan interaksi sosial yang baik pada siswa. Oleh karena itu peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “ Penggunaan Assertive Training Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa di SMAN 7 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2021/2022”.

Menurut Sulistyarini, M.Si & Moh. Jauhar, S.Pd (2014) Bimbingan dan Konseling adalah layanan/bantuan yang diberikan kepada peserta didik baik perorangan atau kelompok agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal daloam bidang pribadi, sosial, belajar dan karier, keluarga dan keagamaan melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung beerdasarkan norma-norma yang berlaku.

Bimbingan dan Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan

melalui wawancara konseling (face to face) oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli serta dapat memanfaatkan berbagai potensi yang dimiliki dan sarana yang ada, sehingga individu atau kelompok individu itu dapat memahami dirinya sendiri untuk mencapai perkembangan yang optimal, mandiri serta dapat merencanakan masa depan yang lebih baik untuk mencapai kesejahteraan hidup.

Menurut Walgito, (2007) Interaksi sosial merupakan hubungan antara individu satu dengan individu lain, individu satu dapat mempengaruhi individu yang lain atau sebaliknya, sehingga terdapat hubungan yang saling timbal balik.

Menurut salim, (2002) Sosial adalah kata sosial berasal dari bahasa latin yaitu Socius yang berarti segala sesuatu yang lahir, tumbuh, dan berkembang dalam kehidupan bersama.

Secara sederhana interaksi sosial adalah hubungan timbal balik antara individu maupun kelompok untuk menjalin hubungan pertemanan, diskusi kerjasama yang di terapkan dalam kehidupan bermasyarakat.

Kesimpulan Interaksi sosial merupakan suatu hubungan antara individu atau lebih sehingga tingkah laku sesama individu dapat mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki tingkah laku individu atau kelompok lainnya. Interaksi sosial merupakan hal yang penting bagi siswa dalam kehidupan belajar siswa. Untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam interaksi sosial, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan latihan asertif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stinteraksi sosial siswa sebelum dan sesudah dilakukan konseling latihan asertif di SMAN VII Bandar Lampung

Assertive training merupakan salah satu teknik dalam terapi behavioral. Menurut Willis (2004) terapi behavioral berasal dari dua arah konsep yakni Pavlovian dari Ivan Pavlov dan skinerian dari B.F Skinner. Mula-mula terapi ini dikemabangkan oleh Wolpe untuk menanggulangi neurosis. Neurosis dapat dijelaskan dengan mempelajari perilaku yang tidak adaptif melalui proses belajar. Dengan kata lain perilaku yang menyimpang bersumber dari hasil belajar di lingkungan.

Willis (2004) menjelaskan bahwa assertive training merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Assertive Training adalah suatu teknik untuk membantu klien dalam

hal-hal berikut: a. Tidak dapat menyatakan kemarahan atau kejengkelannya; b. Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan padanya; c. Mereka yang mengalami kesulitan berkata “tidak”; d. Mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya; e. Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut Arikunto, (2006:12) Kuantitatif yakni pendekatan penelitian yang banyak menggunakan angka-angka, mulai dari mengumpulkan data, penafsiran terhadap data yang di peroleh serta pemaparan hasilnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen adalah adanya perlakuan (treatment). Eksperimen ini dilakukan untuk mengetahui efek yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Pemberian perlakuan inilah yang menjadi kekhasan suatu eksperimen dibandingkan dengan penelitian yang lain. Sesuai dengan tujuannya untuk mengetahui efek suatu perlakuan, maka penelitian eksperimen ini merupakan penelitian yang bersifat prediktif, yaitu memprediksi akibat dari

suatu manipulasi terhadap variabel terikatnya. Dengan pemberian suatu perlakuan, kita dapat prediksi akibat apa yang akan terjadi pada variabel terikatnya.

Berdasarkan pengertian tersebut penelitian eksperimen benar-benar untuk melihat hubungan sebab akibat. Perlakuan yang kita lakukan terhadap variabel bebas kita lihat hasilnya pada variabel terikat. Sehingga peneliti melakukan perlakuan terhadap variabel bebas dan mengamati perubahan pada variabel terikat.

HASIL PENELITIAN

Konseling kelompok berbasis Assertive Training untuk meningkatkan interaksi sosial siswa merupakan upaya pemberian bantuan kepada konseli untuk mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan perasaan dan hak-hak orang lain, meningkatkan kemampuan behavioralnya sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak, mengajarkan pada individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terrefleksi kepekaan nya terhadap perasaan dan hak orang lain, meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan enak dalam berbagai situasi sosial, dan menghindari kesalahpahaman dari pihak lawan komunikasi.

Berdasarkan pada tujuan dan hasil penelitian, maka akan dibahas data empiris tentang gambaran interaksi sosial siswa peserta didik kelas XII Ipa 1 SMAN 7 Bandar Lampung sebelum diberikan layanan konseling kelompok berbasis Assertive Training, gambaran interaksi sosial siswa pada peserta didik kelas XII Ipa 1 setelah diberikan layanan konseling kelompok berbasis Assertive training, dan peningkatan interaksi sosial siswa melalui layanan konseling kelompok berbasis assertive training.

Dari hasil perhitungan analisis dapat diketahui bahwa sebelum diberikan layanan konseling kelompok berbasis Assertive Training, 6 peserta didik masuk dalam kriteria rendah. Rata-rata persentase dari 6 peserta didik sebelum diberikan layanan konseling yaitu sebesar 49,65% masuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi sosial siswa di kelas tersebut rendah, kurangnya percakapan, kurangnya saling pengertian secara teman, kurangnya kerjasama, keterbukaan, member dukungan dan motivasi, dan rasa positif. Berdasarkan hasil *pre test* tersebut peserta didik perlu mendapatkan *treatment* lebih lanjut terkait masalahnya.

Peneliti memilih layanan konseling kelompok berbasis Assertive training sebagai upaya untuk meningkatkan interaksi sosial siswa pada peserta didik kelas XII Ipa 1 SMAN 7 Bandar Lampung. Perilaku maladaptive (tidak sesuai) seperti kurangnya interaksi sosial siswa menjadi tingkah laku yang adaptif (sesuai) yaitu

interaksi sosial yang baik antar teman di kelas. Kemudian teknik *Assertive Training* menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kongnitif behavior yang di rancang untuk membantu konseli dalam meningkatkan interaksi sosial siswa. Peneliti akan menangani interaksi sosial peserta didik agar mampu, menyatakan emosional nya, mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan oranglain mengambil keuntungan padanya, mereka yang kesulitan berkata tidak, mereka yang sukar mmenyatakan cinta dan respon positif lain nya, mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikiran nya. Untuk keseluruhan konseling di berikan sebanyak 7 kali pertemuan, setiap penelitian di lakukan 2 kali, 45 menit untuk kelompok kontrol dan 45 menit kelompok eksperimen.

Sedangkan gambaran interaksi sosial pesera didik berdasarkan perhitungan dapat di ketahui bahwa setelah di berikan layanan konseling kelompok berbasis *Assertive Training*, terjadi perubahan peningkatan interaksi sosial siswa pada 6 peserta didik tersebut masuk ke dalam kriteria tinggi dengan rata rata persentase sebesar 84,55%. Hal ini menunjukkan bahwa setelah di beri treatmen 7 kali terjadi peningkatan. Hal ini juga terlihat selama proses konseling bahwa peserta didik mulai terlihat perkembangannya. Peserta didik sudah terlihat dapat penyesuaian sosial melalui ekspresi diri, dari perasaan, sikap, harapan, pendapat, dan hak nya

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai meningkatkan

ineraksi sosial siswa dengan layanan berbasis *assertive training* pada peserta didik kelas XII Ipa 1 di SMAN 7 Bandar Lampung, dapat di simpulkan sebagai berikut:

1. Interaksi sosial siswa setelah di berikan layanan konseling kelompok berbasis *Assertive training* pada kelas XII Ipa 1 di SMAN 7 Bandar Lampung menunjukkan bahwa dari 6 peserta didik tersebut mengalami peningkatan interaksi sosial. 6 peserta didik yang sebelum nya berada pada kategori rendah setelah di beri treatmen berupa konseling *Assertive training* 6 peserta didik tersebut mengalami peningkatan di kategori sedang dan tinggi, dari perhitungan rata rata interaksi sosial peserta didik sebelum mendapatkan perlakuan adalah 46,67 dan termasuk kategori rendah namun setelah mendapatkan perlakuan konseling *assertive training* rata rata interaksi sosial peserta didik mengalami peningkatan menjadi 81,17 dan termasuk dalam kategori tinggi.
2. Terdapat peningkatan interaksi sosial pada peserta didik kelas XII Ipa 1 SMAN 7 Bandar Lampung sebelum dan setelah mendapatkan konseling kelompok berbasis *assertive training* dari kriteria rendah menjadi kriteria tinggi setelah di berikan layanan konseling berbasis *Assertive Training*. Dari penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan interaksi sosial peserta didik pada kelas XII ipa 1 di SMAN 7 Bandar lampung antara sebelum dan setelah di berikan treatmen layanan

konseling kelompok berbasis Assertive Taining.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, NZ. (2017). Teknik-teknik Konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan). Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Arikunto, (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rinneka Cipta.
- Hasnida, (2016). Konseling Kelompok. Jakarta: Prenada Media Group.
- Hartono & Soedarmadji, (2012). Psikologi Konseling. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Komalasari, dkk. (2011). Teori dan Teknik Konseling. Jakarta Barat: PT. Indeks.
- Kurniawan, D, dan Heriansyah M. (2017). Bimbingan Kelompok dengan Teknik *SelfManagement* untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Mahasiswa. Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia 2 (2), 2477-2240.
- Latipun, (2011). Psikologi Eksperimen. Malang: UMM Press.
- Monica, AM. (2017). Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. E Journal: Jurnal Bimbingan dan Konseling 3 (6), 2089-9955.
- Muratama, SM. (2018). Layanan Konseling Behavioral Teknik *SelfManagement* untuk Meningkatkan Disiplin dan Tanggung Jawab Belajar Siswa di Sekolah. Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri 5 (1), 2579-3036.
- Ningrum, LP. Diniaty, A. (2020). Tanggung Jawab Belajar Siswa dan Pengembangannya Melalui Layanan Bimbingan Konseling. Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan 1 (1).
- Nursalim, (2013). Strategi dan Intervensi Konseling. Jakarta Barat: Indeks.
- Sari, SR. Bermuli, JE. (2021). Pembentukan Karakter Tanggung Jawab Siswa pada Pembelajaran Daring Melalui Implementasi Pendidikan Karakter. Jurnal Kependidikan 7 (1), 110-121.
- Sugiyono, (2017). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suryanti, DE. Parmawanti, A. Muhid, A. (2021). Pentingnya Pendekatan Teknik *SelfManagement* Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

di Sekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmiah BK* 4 (2), 2599-1221.

Syafitri, R. (2017). Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Melalui Strategi *Giving Questions and Getting Answers* pada Siswa. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan* 1 (2), 57-63.

Wiantisa, NF, dan Widyastuti, AD. (2021). *Konseling Individual Teknik SelfManagement* Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Akademik Siswa. *Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Islami*. 482-495.

Widoyoko, (2014). *Penilaian Hasil Pembelajaran di Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.