



Teknik Assertive Training Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa

Sri Ratnasari*¹, Andi Agustan Arifin²

¹Bimbingan dan Konseling, IAIN Ternate, Indonesia

²Bimbingan dan konseling ²Universitas Khairun, Indonesia

*Corresponding author, E-mail: sriratnasaritunggadewi@gmail.com

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan interaksi sosial siswa melalui konseling kelompok dengan teknik *assertive training* di SMA Negeri 3 Morotai. Metode Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah *True Experimental Design* dalam bentuk *Pretest-Posttest Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 3 Morotai sebanyak 165 siswa dan teridentifikasi mengalami interaksi sosial rendah sebanyak 44 siswa. Penarikan sampel dengan metode sampel probabilitas. Sampel penelitian sebanyak 22 siswa dengan mengacu pada jumlah maksimal dalam konseling kelompok umumnya beranggotakan sekitar 4 sampai 12 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket, observasi, dan respon siswa. Teknik analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis *non parametric Wilcoxon Signed Ranks Test (Z)* dari *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat interaksi sosial siswa di SMA Negeri 3 Morotai, dari hasil *pre-test* baik kelompok eksperimen maupun kontrol berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil analisis melalui uji *Wilcoxon Signed Ranks Test (Z)* terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata setelah diberi perlakuan pada kelompok eksperimen, hal ini dipertegas dari nilai *gain score* pada kelompok eksperimen yaitu 64,727. Pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata, hal ini dipertegas dari nilai *gain score* pada kelompok kontrol yaitu 13,63.

Kata Kunci : Asertif training, konseling kelompok, interaksi sosial

Abstract. The purpose of this study is to improve students' social interaction through group counseling with assertive training techniques at SMA Negeri 3 Morotai. The study method used quantitative research. The study used True Experimental Design in the form of Pretest-Posttest Control Group Design. The population in this study was 165 students in grade XI of SMA Negeri 3 Morotai and identified as having low social interaction as many as 44 students. Withdrawal of samples by probability sample method. The sample of 22 students with reference to the maximum number in group counseling generally consisted of about 4 to 12 people. Data collection techniques used in this research were questionnaires, observations, and student responses. Data analysis techniques used descriptive statistical techniques and inferential statistics. Hypothetical testing used non-parametric Wilcoxon Signed Ranks Test (Z) analysis of pretests and posttests. The results showed that the level of social interaction of students at SMA Negeri 3 Morotai, from the pre-test results of both the experimental and control groups was in low category. Based on the results of the analysis through the Wilcoxon Signed Ranks Test (Z), there was a significant difference in average value after being treated in the experimental group, this was confirmed by the gain score in the experimental group of 64,727. In the control group there was no significant difference in average value, this was confirmed by the gain score in the control group of 13.63.

Keywords: Assertive Training, group counseling, social interaction



Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri tanpa bantuan orang lain. Manusia perlu berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain demi kelangsungan hidupnya karena pada dasarnya manusia memiliki keterbatasan sehingga membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya. Hubungan timbal balik antara manusia inilah yang disebut interaksi sosial.

Interaksi sosial merupakan hubungan-hubungan sosial yang menyangkut hubungan antar individu, individu dengan kelompok, dan kelompok dengan kelompok. Tanpa adanya interaksi sosial maka tidak akan mungkin ada kehidupan bersama. Interaksi ini termasuk dalam proses sosial dimana proses sosial merupakan suatu interaksi atau hubungan timbal balik atau saling mempengaruhi antar manusia yang berlangsung sepanjang hidupnya. Hubungan sosial ini adalah hubungan yang terjadi dalam suatu masyarakat yang selalu mengalami perubahan baik ke arah positif yang ditandai dengan kerja sama maupun ke arah negatif yang ditandai dengan terjadinya konflik.

Partowisastro, (Supriyadi, 2011) mendefinisikan bahwa interaksi sosial kelompok teman sebaya adalah kedekatan hubungan dan sifat hubungan dari pergaulan kelompok teman sebaya dan hubungan individu atau anggota kelompok yang mencakup keterbukaan, kerjasama dan frekuensi hubungan. Interaksi akan berlangsung dengan baik jika memiliki sikap keterbukaan yang mana siswa diharapkan untuk terbuka kepada temannya dan diperlukan adanya pengenalan secara baik antar komunikator dan komunikasi, jika siswa hanya bias menyembunyikan perasaan yang sebenarnya maka interaksi itu akan tidak dapat terjalin dengan baik. Jadi sikap empati, keterbukaan, sikap mendukung, sikap positif dan kesetiaan ini sangat dibutuhkan dalam interaksi. (Kaco, 2001).

Di lingkungan sekolah, seorang siswa dituntut untuk pandai dalam hal akademik. Siswa juga dituntut perlu pandai dalam berinteraksi sosial baik dengan guru-guru maupun dengan teman-temannya karena dengan berinteraksi sosial maka siswa dapat nyaman berada di lingkungan sekolah dan akan tercipta suatu hubungan yang erat dan bersahabat antar individu. Sekolah merupakan lingkungan kedua setelah keluarga karena anak berada dalam tahap belajar bersosialisasi dengan teman-teman yang baru dikenal. Sekolah mengharuskan mereka untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan baik di dalam maupun di luar kelas, tetapi tidak semua anak mampu berinteraksi dengan orang lain. Secara garis besar kemampuan siswa dalam berinteraksi sosial dapat dikategorikan ke dalam dua kelompok, yaitu siswa yang dikategorikan sebagai siswa yang bisa berinteraksi sosial dengan baik atau pandai bergaul dan sebaliknya yaitu siswa yang mengalami kesulitan bergaul atau individu yang tidak bisa berinteraksi sosial dengan baik.

Siswa yang bisa berinteraksi sosial dengan baik biasanya dapat mengatasi berbagai persoalan di dalam pergaulan karena mereka tidak mengalami kesulitan untuk menjalani hubungan dengan teman baru, berkomunikasi secara efektif, terlibat dalam pembicaraan yang menyenangkan, dan dapat mengakhiri pembicaraan tanpa mengecewakan atau menyakiti orang lain. Sebaliknya, siswa yang tidak bisa berinteraksi sosial dengan baik merasa kesulitan untuk memulai pembicaraan, terutama dengan orang-orang yang belum dikenal, mereka merasa canggung dan tidak dapat terlibat dalam pembicaraan yang menyenangkan. Dalam hubungan formal, mereka kurang atau bahkan tidak berani mengemukakan pendapat, pujian, keluhan dan sebagainya.

Untuk mengatasi masalah interaksi sosial siswa maka teknik konseling behavioral yakni teknik untuk memecahkan masalah siswa dalam mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif, yaitu latihan asertif (*assertive training*) yang merupakan latihan keterampilan sosial dalam konseling kelompok. Pada dasarnya konseling behavioral atau terapi tingkah laku diarahkan pada tujuan-tujuan untuk memperoleh tingkah laku baru, menghapus tingkah laku maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Latihan asertif adalah latihan yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. Nelson dan Jones (2015) menjelaskan bahwa perilaku asertif adalah perilaku yang menunjukkan rasa percaya diri dan menghormati diri sendiri dan orang lain. hal ini sejalan dengan pengertian perilaku asertif yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons (2008), yaitu "perilaku asertif adalah perilaku yang meningkatkan kesesuaian dalam berhubungan dengan sesama manusia, yang memungkinkan kita untuk menunjukkan

minat terbaik kita, berdiri sendiri tanpa harus merasa cemas, mengekspresikan perasaan kita dengan jujur dan nyaman, melatih kepribadian kita yang sesungguhnya tanpa menolak kebenaran dari orang lain”.

Latihan asertif adalah salah satu teknik dalam konseling behavioral. Dimana hakikat konseling menurut Behavioral adalah proses pemberian bantuan dalam situasi kelompok belajar untuk menyelesaikan masalah masalah interpersonal, emosional, dan mengambil keputusan dalam mengontrol kehidupan mereka sendiri dan mempelajari tingkah laku baru yang sesuai. Tujuan dari latihan asertif ini adalah agar seseorang belajar bagaimana mengganti respons yang tidak sesuai dengan respons baru yang sesuai.

Assertive training (latihan ketegasan) banyak dibutuhkan orang yang selama hidupnya acap kali diperdaya orang lain atau terlalu lemah untuk memperoleh kejelasan batasan diri dan pengambilan sikap lugas, tegas, dalam berhubungan dengan orang lain. Sikap asertif atau tegas yang berada diantara submisif (dikendalikan, pasif) dan agresif untuk sebagian orang sulit ditentukan posisinya untuk disikapi sehingga pemberian wawasan dan pengenalan prosedur pelatihannya diperlukan. Idealnya *assertive training* diterapkan dalam proses kelompok sebab dengan begitu dapat dihadirkan situasi yang mendekati situasi nyata sebagaimana situasi sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Sharaf (2011), pengaruh program pelatihan ketegasan pada keterampilan ketegasan dan kecemasan Interaksi sosial individu dengan skizofrenia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata keterampilan ketegasan cenderung meningkat pada kelompok studi dan sangat efektif dalam mengurangi kecemasan interaksi sosial pada individu skizofrenia. Penelitian yang serupa dilakukan oleh Abootorabi dkk (2010) *The Effect of Social Skills Training (Assertiveness) on Assertiveness and Self-Esteem Increase of 9 to 11 Year-old Female Students in Tehran, Iran*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketegasan dan harga diri jumlah tester meningkat diakhir pengobatan program yang dilakukan. Agbakwuru (2011), *Effect of assertiveness training on resilience among early-adolescents*. Menunjukkan bahwa pelatihan ketegasan sangat efektif dalam perbaikan awal-remaja ketahanan. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa dengan beberapa intervensi keterampilan sosial akan menyebabkan perubahan perilaku. Ketegasan dan ketahanan adalah sifat-sifat yang terkait bersama-sama. Mereka saling terkait dan saling terhubung. Bersikap tegas membuat orang menjadi lebih percaya diri.

Apabia dikaitkan dengan interaksi sosial maka keterampilan sosial sangat penting digunakan untuk mempermudah interaksi sosial siswa. Melalui keterampilan sosial yang efektif dapat tercipta interaksi sosial siswa yang positif sebagai dasar untuk hidup bermasyarakat.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang menguji secara langsung pengaruh suatu variabel terhadap variabel yang lain atau menguji hipotesis tentang interaksi sosial siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *assertive training*. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *True Experimental Design* dalam bentuk *Pretest-Posttest Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 3 Morotai sebanyak 165 siswa dan yang teridentifikasi mengalami interaksi sosial rendah sebanyak 44 siswa. Penarikan sampel dalam penelitian ini adalah sampel probabilitas (*probability sampling*) yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama kepada setiap anggota populasi untuk sampel. Sampel penelitian sebanyak 22 siswa dengan mengacu pada jumlah maksimal dalam konseling kelompok yang dikemukakan oleh Yolam (Latipun, 2010) bahwa sebagaimana terapi kelompok interaktif, konseling kelompok umumnya beranggotakan sekitar 4 sampai 12 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket, observasi, dan respon siswa. Angket yang digunakan untuk penelitian terlebih dahulu diuji coba di lapangan dan kemudian dilakukan uji validasi dan realibilitasnya. Teknik analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis *non parametric Wilcoxon Signed Ranks Test (Z)* dari *pretest* dan *posttest*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial dengan Uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product for service solution version 20.0* (SPSS) untuk menguji hipotesis.

Penelitian ini dengan menggunakan *true-eksperimental* yang dilakukan terhadap 22 siswa mengenai interaksi sosial siswa pada kelas XI di SMA Negeri 3 Morotai sebelum dan setelah perlakuan berupa *assertive training*, maka datanya berikut ini akan dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan interaksi sosial siswa sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) diberi perlakuan, dan analisis statistik inferensial untuk menguji hipotesis penelitian tentang adanya perbedaan interaksi sosial siswa dalam sebelum dan setelah diberi perlakuan berupa teknik *assertive training*.

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai interaksi sosial siswa sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) teknik *assertive training* terhadap siswa kelas XI SMA Negeri 3 Morotai, maka berikut ini akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang diklasifikasikan dalam 5 kategorisasi, yaitu interaksi sosial sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Data Tingkat Interaksi Sosial Siswa kelas XI SMA Negeri 3 Morotai Sebelum (*Pretest*) dan Setelah (*Posttest*) Diberi Perlakuan Teknik *Assertive Training*

Interval	Kategori	<i>pretest eksperimen</i>		<i>posttest eksperimen</i>	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
193–232	Sangat Tinggi	0	0	4	36,37
146–189	Tinggi	0	0	7	63,63
102–145	Rendah	11	100%	0	0
58–101	Sangat Rendah	0	0	0	0
	Jumlah	11	100	11	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa interaksi sosial siswa di SMA Negeri 3 Morotai sebelum diberi teknik *assertive training* pada kelompok eksperimen dalam kategori rendah 11 responden (100%), kemudian kategori sangat rendah, kategori sangat tinggi, tidak terdapat sama sekali responden pada kategori tersebut. Namun setelah diberikan perlakuan berupa teknik *assertive training*, maka interaksi sosial siswa menunjukkan peningkatan, dimana pada kategori sangat tinggi sebanyak 4 responden (36,37%), kemudian pada kategori tinggi sebanyak 7 responden (63,63%), kemudian yang berada di kategori rendah dan sangat rendah tidak ada.

Interaksi sosial siswa pada kelompok kontrol yang dilakukan secara bersamaan terhadap kelompok eksperimen yang diperoleh berdasarkan hasil *pretest* terhadap 11 siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Morotai. Berikut ini disajikan data interaksi sosial siswa di SMA Negeri 3 Morotai, kelompok kontrol hasil *pretest* dan *posttest* dimana kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa teknik *assertive training*, yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penilaian pada tabel 2.

Tabel 2. Data Tingkat Interaksi Sosial Siswa kelas XI SMA Negeri 3 Morotai pada Kelompok Kontrol Hasil *Pretest* dan *Posttest*.

Interval	Kategori	<i>Pretest Kontrol</i>		<i>Posttest Kontrol</i>	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
193–232	Sangat Tinggi	0	0	0	0
146–189	Tinggi	0	0	1	8,66
102–145	Rendah	5	41,66	7	58,33
58–101	Sangat Rendah	7	58,33	4	33,33
	Jumlah	11	100	11	100

Interaksi sosial siswa untuk kelompok kontrol saat *pretest* secara umum dalam kategori rendah sebanyak 5 responden (41,66%) dan kategori sangat rendah sebanyak 7 responden (58,33%), sedangkan pada kategori sangat tinggi dan sangat rendah tidak ada. Namun setelah dilakukan *posttest*, maka kondisi pada kategori tinggi menunjukkan peningkatan sedikit yaitu dari 0 responden meningkat menjadi 1 responden (8,66%), pada kategori sedang juga menunjukkan peningkatan sebanyak 2 responden sehingga meningkat menjadi 7 responden (58,33%), sedangkan pada kategori rendah sebanyak 7 (58,33%) mengalami penurunan sebanyak 3 responden sehingga menurun menjadi 4 (33,33%), kemudian pada kategori sangat tinggi dan sangat rendah tidak ada. Berdasarkan hasil *posttest* kondisi tersebut tidak menunjukkan perubahan yang berarti, dimana kategori kategori tinggi sebanyak 1 responden (8,66%), kategori sedang 7 responden (58,33%) dan kategori rendah sebanyak 4 (33,33%).

Untuk menguji hipotesis penerapan *assertive training* dapat meningkatkan interaksi sosial siswa di SMA Negeri 3 Morotai setelah diberi perlakuan penerapan teknik *assertive training*, maka dirumuskan hipotesis:

H₀: Teknik *assertive training* tidak dapat meningkatkan interaksi sosial siswa di SMA Negeri 3 Morotai.

H₁: Teknik *assertive training* dapat meningkatkan interaksi sosial siswa di SMA Negeri 3 Morotai.

Berdasarkan rumusan hipotesis di atas, maka guna untuk mengetahui penerapan teknik *assertive training* dapat meningkatkan interaksi sosial siswa, maka diuji dengan uji *Wilcoxon* dengan membandingkan perbedaan hasil analisis *pretest* dan *posttest* hasil angket interaksi sosial siswa. Proses analisis data penelitian ini menggunakan bantuan *Statistical Product for Service Solution Version 20* (SPSS 20) dengan uji statistik *Wilcoxon*. Dasar pengambilan keputusan: jika $Z_{hitung} \leq 0,05$, maka H_0 ditolak, jika $Z_{hitung} \geq 0,05$, maka H_0 diterima. Adapun hasil analisis *Wilcoxon pretest* dan *posttest* interaksi sosial siswa di SMA Negeri 3 Morotai dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut

Tabel 3. Hasil Analisis Hipotesis interaksi sosial Siswa melalui *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada Kelompok Eksperimen.

Kelompok Data	N	Rata-rata	Gain Skor	Z	Asymp. Sig
<i>Pretest</i>	11	127,45	64,73	-2,937	0,003
<i>Posttest</i>		192,18			

Berdasarkan hasil analisis perhitungan dengan menggunakan SPSS 20,0 *for Windows* melalui uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* (*Z*) terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata setelah perlakuan lebih tinggi dari sebelum diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen, hal ini dipertegas dari nilai *gain score* pada kelompok eksperimen yaitu 64,727 kemudian setelah itu data tersebut dianalisis maka diperoleh nilai *Z* yaitu berdasarkan uji statistik tersebut dimana diperoleh perhitungan *Z* yaitu -2,937 dengan nilai *Asymp Sig* = 0,003 $\leq 0,05$, ini berarti bahwa hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi “*assertive training* tidak dapat meningkatkan interaksi sosial siswa di SMA Negeri 3 Morotai” dinyatakan ditolak. Sehingga hipotesis kerja (H_1) yaitu “*assertive training* dapat meningkatkan interaksi sosial siswa di SMA Negeri 3 Morotai” dinyatakan diterima. Hal ini dikarenakan diperolehnya hasil uji beda yaitu nilai *Asymp. Sig.* yang lebih kecil dari taraf kesalahan yang ditetapkan yaitu sebesar 0,05. Sedangkan interaksi sosial siswa pada kelompok kontrol tidak terdapat signifikan, untuk jelasnya dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Analisis Hipotesis Interaksi Sosial Siswa melalui *Wilcoxon Signed Rangks Test* pada Kelompok Kontrol.

Kelompok Data	N	Rata-rata	Gain Skor	Z	Asymp. Sig
<i>Pretest</i>	11	101,18	13,636	0,24	2,264
<i>Posttest</i>		102,54			

Berdasarkan hasil analisis perhitungan dengan menggunakan SPSS 20.0 *for Windows* melalui uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* (*Z*) pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan signifikan nilai rata – rata, hal ini dipertegas dari nilai *gain score* pada kelompok kontrol yaitu 0,24 kemudian setelah itu data tersebut dianalisis maka diperoleh nilai *Z* yaitu 13,636 dengan nilai *Asymp Sig* = 2,264 $\geq 0,05$, ini berarti bahwa hipotesis nihil (H_0) diterima dan hipotesis kerja (H_1) dinyatakan ditolak. Hal ini dikarenakan diperolehnya hasil uji beda yaitu nilai *Asymp. Sig.* yang lebih besar dari taraf kesalahan yang ditetapkan yaitu sebesar 0,05.

Berdasarkan hasil penelitian dengan analisis data deskriptif menunjukkan bahwa tingkat interaksi sosial siswa baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen sebelum pemberian perlakuan berupa teknik *assertive training* berada pada kategori rendah. Rendahnya interaksi sosial siswa tersebut ditandai dengan siswa tersebut jarang bicara dengan teman maupun guru, merasa rendah diri, takut bertanya saat pelajaran, tidak aktif dalam tugas berkelompok, selalu menyendiri, tidak berani membantah ketika diejak teman – temannya. Hal ini dikarenakan perasaan takut jika apa yang dikatakan salah. Namun demikian, untuk kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan teknik *assertive training*, ternyata mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini disebabkan karena interaksi sosial siswa mengalami peningkatan dari kategori rendah menjadi tinggi. Lain halnya dengan kelompok kontrol yang sama sekali tidak diberikan perlakuan berupa teknik *assertive training* ternyata tidak menunjukkan peningkatan yang berarti atau tetap kategori rendah.

Berdasarkan analisis statistik deskriptif dalam penelitian ini, dikemukakan bahwa pada hakekatnya terdapat peningkatan interaksi sosial siswa bagi kelompok eksperimen yang telah diberikan teknik *assertive training* yaitu dapat dilihat dari hasil *posttest* dan perilaku siswa yang mampu memahami dan menyadari serta menuliskan pengalaman mereka untuk dijadikan sebagai referensi tentang harapan – harapan yang akan mereka lakukan terkait dengan interaksi sosial siswa dalam. Sedangkan kelompok

kontrol yang tidak diberikan teknik *assertive training* tidak menunjukkan peningkatan yang berarti, dimana hal tersebut diperkuat dengan hasil pengujian hipotesis pertama yang menunjukkan bahwa penerapan *assertive training* dapat meningkatkan interaksi sosial siswa di SMA Negeri 3 Morotai.

Selanjutnya hasil analisis lembar kerja konseli (LKK) dalam penerapan *assertive training* terhadap interaksi sosial siswa diperoleh data yang cukup baik, karena dalam lembar kerja tersebut sudah lengkap dengan petunjuk dan indikator yang akan diukur, sehingga mudah untuk dikerjakan oleh siswa. Berdasarkan analisis lembar kerja, hasil pengamatan (observasi) dan temuan melalui angket yang diberikan menunjukkan bahwa siswa mempunyai respon yang positif terhadap penerapan teknik *assertive training*. Respon positif tersebut ditunjukkan siswa selama kegiatan berlangsung bahwa penerapan teknik *assertive training* dapat meningkatkan interaksi sosial siswa. Terbukti pada kegiatan terminasi bahwa respon siswa selama kegiatan berlangsung yang mengatakan bahwa bagus, senang, berminat sehingga akan mau menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Jadi, secara umum berdasarkan hasil penelitian ini, tampak bahwa penerapan teknik *assertive training* merupakan teknik yang sangat efektif terhadap peningkatan interaksi sosial. Dimana pada interaksi sosial melalui pemberian teknik *assertive training*, siswa dapat menghilangkan pemikiran yang negatif seperti rasa kurang yakin, tidak berdaya, tidak termotivasi, tidak terbuka terhadap teman dan merasa tidak memiliki keterampilan / kemampuan untuk menolak atau mengatakan sesuatu terhadap temannya.

Dalam Kartono (2000) *assertive training* adalah prosedur-prosedur terapi tingkah laku yang berusaha untuk lebih mudah mengekspresikan perasaan-perasaan yang masuk akal, atau rasa benci dan dendamnya, atau rasa persetujuannya. Teknik asertif juga dikenal sebagai istilah latihan asertif (*assertive training*) merupakan teknik yang digunakan untuk melatih keberanian individu dalam mengekspresikan perilaku-perilaku yang diharapkan, sehingga dapat melatih ketegasan yang merupakan kegiatan yang dilakukan untuk membantu individu-individu dalam mengembangkan cara – cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Fokusnya adalah mempraktekkan melalui peran, kecakapan – kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu-individu diharapkan mampu mengatasi ketidakmampuannya dan belajar bagaimana mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak menunjukkan reaksi – reaksi terbuka itu.

Asertivitas merupakan suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak – hak serta perasaan orang lain. Hal itu sejalan dengan yang diungkapkan oleh Corey (2009) yang menyatakan bahwa asumsi dasar dari pelatihan asertifitas adalah bahwa setiap orang mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaannya, pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya terhadap orang lain dengan tetap menghormati dan menghargai hak-hak orang tersebut. Dapat dikatakan bahwa latihan asertif merupakan latihan keterampilan sosial yang diberikan pada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak – haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung.

Assertiveness adalah sifat orang yang terbuka (proaktif) dan dapat langsung mengemukakan keterbukaan diri. Sifat ini cenderung untuk memimpin daripada mengikuti dan serta merta dapat bertindak apabila memungkinkan. Tipe asertif akan cepat merasa mendapat kesempatan yang tidak boleh disia – siakan, mandiri dalam bertindak, cenderung memberi perintah daripada melakukan sendiri. Lebih memberikan instruksi dibandingkan kerjasama.

Menurut Lange dan Jakobowski (Al'Ain, 2013) asertif berkaitan dengan tingkah laku dalam hubungan interpersonal yang ditandai dengan kemampuan seseorang mengekspresikan pikiran, perasaan, dan keyakinan yang diungkapkan secara langsung, jujur, tepat, dan tidak melanggar hak asasi orang lain. Sehingga untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal dapat dilakukan dengan pelatihan-pelatihan, salah satunya adalah pelatihan asertif.

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *assertive training* atau latihan asertif adalah suatu proses latihan keterampilan sosial yang diberikan pada individu untuk membantu peningkatan kemampuan dalam mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan kepada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak – hak serta perasaan orang lain.

Selanjutnya menurut Willis (2001) bahwa *assertive training* adalah suatu teknik untuk membentuk konseli dalam hal – hal: (a) Tidak dapat menyatakan kemarahannya atau kejengkelannya; (b) Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan daripadanya; (c) Mereka yang mengalami kesulitan dalam berkata “tidak”; (d) Mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya; (e) Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya. Pendapat diatas menekankan tentang teknik *assertive* sebagai cara yang dapat digunakan agar individu

mampu bersikap tulus dan jujur dalam mengekspresikan perasaan, pikiran dan pandangannya pada pihak lain sehingga tidak merugikan atau mengancam integritas pihak lain.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan interaksi sosial siswa di SMA Negeri 3 Morotai, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat interaksi sosial siswa di SMA Negeri 3 Morotai, dari hasil *pre-test* baik kelompok eksperimen maupun kontrol berada pada kategori rendah. Namun demikian, setelah diberi perlakuan teknik *assertive training* terhadap kelompok eksperimen menunjukkan perubahan dari tingkat interaksi sosial siswa yang rendah menjadi kategori tinggi, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan berarti atau tetap dalam kategori rendah.

Sehubungan kesimpulan penelitian di atas, maka diajukan saran-saran yakni konselor sekolah dapat melaksanakan proses konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam kegiatan bimbingan konseling. Bagi siswa, dapat membantu dalam proses meningkatkan interaksi sosial, sehingga mampu berkomunikasi dengan orang lain, aktif dalam kegiatan di kelas, mudah berbaur dengan teman yang lain.

Daftar Rujukan

- Abootorabi P & Bayat Mohammadreza.,2010. The Effect of Social Skills Training (Assertiveness) on Assertiveness and Self-Esteem Increase of 9 to 11 Year-old Female Students in Tehran, Iran. *Journal* 9 (9): 1028-1032
- Agbakwuru, C., &Stela, U. 2009. Effect Assertiveness Training on Resilience Among Early-Adolance. *European Scientific Journal*. May Edition Vol.8 No.10
- Alberti, R. dan Emmons, M. (2002). *Your Perfect Right*. Alih Bahasa: Budi Thjahya, G. U. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Corey, G. 2009. Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung: PT. Refika Aditama
- Kartono, K, dkk. (2000). *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya
- Latipun.(2010). *Psikologi Eksperimen Edisi Kedua*. Malang: UMM Press.
- Nelson dan Jones, (2015). Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy 6th Edition. (*Nelson-Jones-Theory Practice Counselling Psychotherapy dp/1446295567*, diakses tgl 25 Juli 2019).
- Oktafisa, Al'ain. 2013. Pelatihan Asertif Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal anggota HIMA (Himpunan Mahasiswa) Prodi Psikologi FIP UNESA. *Jurnal Character*. Volume 02 Nomor 01.
- Sharaf, Amira Y. Dnsc 2011. *The Effect An Assertiveness Program On Assertiveness Skill And Social Interaction Anxiety Of Individuals With Schizophrenia*. *Journal of American Science*:7(12)
- Willis, S. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.