



Penerapan Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri dalam Komunikasi Antar Teman Sebaya

Wiwi Saputri^{1*}, A.Azri Fitrahayani Alam², Salmiati³

^{1,2,3} Bimbingan dan Konseling, STKIP Andi Matappa, Indonesia

*Corresponding author, E-mail: wiwisaputri594@gmail.com

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui gambaran penerapan teknik latihan asertif dalam meningkatkan keterbukaan diri pada mahasiswa STKIP Andi Matappa. (2) Untuk mengetahui efektivitas teknik latihan asertif dalam meningkatkan keterbukaan diri pada teman sekelas mahasiswa stkip Andi Matappa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Pengumpulan data menggunakan angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik inferensial yaitu uji z. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Penerapan teknik latihan asertif untuk meningkatkan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya mahasiswa STKIP Andi Matappa memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan keterbukaan diri dalam komunikasi antar rekan mahasiswa stkip Andi Matappa yang dilihat dari aspek yang diamati pada saat penerapan teknik latihan asertif mengalami peningkatan pada setiap pertemuan. Meningkatnya keaktifan pada setiap pertemuan menunjukkan bahwa mahasiswa menerima penerapan teknik latihan asertif dalam meningkatkan keterbukaan komunikasi antar teman sesama mahasiswa stkip Andi Matappa. (2) Penerapan Teknik Latihan Asertif Dapat Meningkatkan Keterbukaan Diri Dalam Komunikasi Antar Teman Mahasiswa STKIP Andi Matappa.

Kata Kunci: Teknik latihan asertif, keterbukaan diri, komunikasi antar teman sebaya.

Abstract. The purpose of this study is: (1) To find out the picture of the application of assertive training techniques in increasing self-openness among stkip student peers Andi Matappa. (2) To find out the effectiveness of assertive training techniques to increase self-openness among stkip student peers Andi Matappa. This study uses an experimental. Data collection uses questionnaires and observations. Data analysis uses inferential statistical analysis, i.e. z-test. The results showed that: (1) The application of assertive training techniques to increase self-openness in communication between peers of STKIP students Andi Matappa has a positive influence in increasing self-openness in communication between stkip student peers Andi Matappa, which is seen from the aspects observed at the time of the application of assertive training techniques that have increased at each meeting. Increased activeness at each meeting indicates that students accept the application of assertive training techniques in increasing openness in communication between stkip student peers Andi Matappa. (2) The application of Assertive Training Techniques can Increase Self-Openness in Communication Between STKIP Student Peers Andi Matappa.

Keywords: Assertive training techniques, self-openness, communication between peers.



Pendahuluan

Kehidupan manusia ditandai dengan pergaulan diantara manusia dalam keluarga, lingkungan masyarakat, sekolah, tempat kerja, organisasi sosial, dan sebagainya. Semuanya ditunjukkan tidak saja pada

derajat atau suatu pergaulan, frekuensi bertemu, jenis relasi, mutu dari interaksi-interaksi diantara mereka tetapi juga terletak pada seberapa jauh keterlibatan diantara mereka satu dengan yang lainnya saling mempengaruhi sehingga timbul proses timbal balik.

Manusia dalam menjalin hubungan dengan orang lain tidak lepas dari rasa ingin tahu tentang lingkungan sekitar dan berbagai macam informasi mengenai orang lain, sehingga perlu adanya komunikasi. Komunikasi yang dilakukan merupakan setiap bentuk tingkah laku seseorang baik verbal dan non verbal yang ditanggapi oleh orang lain. Maka perlu adanya ucapan secara verbal maupun perilaku yang menunjukkan adanya keterbukaan maupun penerimaan dalam melakukan komunikasi.

Keterbukaan dalam komunikasi membangun hubungan yang kuat, stabil, dekat dan penuh perhatian yang menentukan bagaimana perkembangan kemampuan dalam menjalin hubungan pada masa berikutnya. Hal ini berarti keterbukaan dalam komunikasi digunakan untuk membangun hubungan yang lebih dalam, baik itu dalam membangun persahabatan maupun cinta. Keterbukaan diri dalam komunikasi merupakan upaya untuk mencapai hubungan baru yang merupakan salah satu keterampilan sosial yang penting untuk dimiliki oleh setiap orang, termasuk mahasiswa. Mahasiswa dengan keterbukaan diri rendah dalam komunikasi antar teman sebaya akan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan dan akan menghambat perkembangan sosialnya, misalnya mahasiswa yang sulit berkomunikasi, kurang dapat mengungkapkan maksud dan keinginan kepada teman, pendiam, dan pemalu.

Keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya yang rendah jika dijadikan budaya dalam kegiatan akademik maka akan mendatangkan banyak kerugian. Untuk mengatasi keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya yang rendah tersebut maka diberikan upaya untuk meningkatkan keterbukaan diri mahasiswa yaitu dengan menerapkan teknik *assertive training*. Latihan asertif merupakan salah satu teknik dalam upaya pemberian bantuan kepada individu sehingga dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya, Komalasari dkk dalam bukunya (2011, p. 7). Menurut Hartono (2013, p. 129) dalam bukunya bahwa *Assertive Training* merupakan teknik yang seringkali digunakan oleh pengikut aliran behavioristik. Teknik ini sangat efektif jika dipakai untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan percaya diri, pengungkapan diri, atau ketegasan diri.

Tujuan utama *Assertive Training* ini adalah untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi oleh seseorang akibat perlakuan yang dirasakan tidak adil oleh lingkungannya. Untuk mengatasi masalah-masalah tersebut dapat digunakan beberapa cara yaitu: bermain peran (*role playing*), *modelling*, dan *social reward and coaching*.

Metode

Sesuai dengan fokus permasalahan dan tujuan penelitian metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah 142 siswa sedangkan sampel yang digunakan berjumlah 6 siswa. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel, yaitu: 1) Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik *Assertive Training* (X) dan Variabel terikat (Dependen) dalam penelitian ini adalah keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya (Y). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan angket.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik non parametrik dengan asumsi data yang kurang dari 30, tidak berdistribusi normal dengan memanfaatkan uji jenjang bertanda *Wilcoxon* (signed ranks test) karena peneliti ingin melihat kepastian tentang ada atau tidaknya perbedaan setelah perlakuan diberikan. (Santoso, S, 2012). Dalam penelitian ini, peneliti akan menguji pretest dan posttest. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara pretest dan posttest melalui uji *Wilcoxon* menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 21. Dengan menggunakan rumus (Cooper & Schindler, 2014).

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan teknik *assertive training* dalam meningkatkan keterbukaan diri antar teman sebaya mahasiswa STKIP Andi Matappa diuraikan pada table 1.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Penelitian

No.	Kegiatan Yang Dilaksanakan
	Pertemuan I:
1.	Menyebarkan angket pre-test kepada sampel penelitian. Melakukan konseling kelompok dengan menerapkan teknik <i>assertive training</i> dengan memberikan langkah-langkah/strategi tentang <i>role playing</i> .
2.	Pertemuan II dilaksanakan konseling kelompok dengan menerapkan teknik <i>assertive training</i> dengan memberikan langkah-langkah/strategi tentang <i>modelling</i>
3.	Pertemuan III: Melakukan konseling kelompok dengan menerapkan teknik <i>assertive training</i> dengan memberikan langkah-langkah/strategi tentang <i>social reward and coaching</i> . Menyebarkan angket post-test kepada sampel penelitian.

Tabel 2 rekapitulasi hasil analisis observasi yang dilakukan selama pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok dengan penerapan teknik *assertive training* dapat diketahui bahwa pada aspek mahasiswa hadir tepat waktu, mengalami peningkatan, dimana pada pertemuan pertama yaitu dengan persentase 83.3% dan meningkat menjadi 100% pada pertemuan kedua dan ketiga. Sedangkan persentase yang diperoleh pada aspek berdoa sebelum memulai teknik *assertive training* mengalami kestabilan, dimana pada pertemuan pertama hingga pertemuan ketiga yaitu sebesar 100%.

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Analisis Observasi

No.	Aspek yang diobservasi	Jumlah			Persentase		
		I	II	III	I	II	III
1.	Mahasiswa hadir tepat waktu	5	6	6	83.3%	100%	100%
2.	Berdoa sebelum memulai teknik <i>assertive training</i>	6	6	6	100%	100%	100%
3.	Memperhatikan petunjuk pelaksanaan teknik <i>assertive training</i>	4	5	6	66.6%	83.3%	100%
4.	Aktif mengikuti pelaksanaan teknik <i>assertive training</i>	4	5	6	66.6%	83.3%	100%
5.	Bersemangat menyebutkan kata-kata <i>Asertif</i>	4	5	6	66.6%	83.3%	100%
6.	Melaksanakan apa yang telah dipelajari pada teknik <i>assertive Training</i>	3	4	6	50%	66.6%	100%
7.	Mengemukakan langkah-langkah yang hendak ditempuh setelah konseling	4	5	6	66.6%	83.3%	100%
8.	Membuat kesimpulan	2	4	6	33.3%	66.6%	100%

Tabel 3. Perbandingan Hasil Analisis Angket Pre-test dan Post-test

Statistik		Pretest	Posttest
N	Valid	6	6
	Missing	0	0
	Mean	42,00	57,50
	Median	42,00	57,50
	Mode	42	55 ^a
	Std. Deviation	1,414	1,871
	Variance	2,000	3,500
	Range	4	5
	Minimum	40	55
	Maximum	44	60
	Sum	252	345
	Gain		15.5
	N-Gain		0.86

Tabel 4. Hasil Statistik Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

	Posttest – Pretest
Z	-2.207 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,027

a. *Wilcoxon Signed Ranks Test*

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil statistik perhitungan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menggunakan bantuan program SPSS versi 20, maka diperoleh Nilai Z yaitu -2.207 dengan p-value (Asymp Sig. (2-tailed)) yaitu $0.027 < 0.05$, sehingga H_0 ditolak, maka disimpulkan bahwa terjadi peningkatan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan penerapan teknik *assertive training*. Hal ini berarti bahwa penerapan teknik *assertive training* dapat meningkatkan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya mahasiswa STKIP Andi Matappa.

Berdasarkan hasil penelitian, terlihat bahwa penerapan teknik *assertive training* mengalami peningkatan pada hasil nilai keseluruhan dari pre-test ke nilai keseluruhan post-test keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya mahasiswa STKIP Andi Matappa. Adanya perubahan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya mahasiswa STKIP Andi Matappa setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* menunjukkan bahwa rata-rata hasil angket keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya setelah adanya layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* meningkat dibandingkan sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training*. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *assertive training* yang dilakukan selama 3 kali pertemuan efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya mahasiswa STKIP Andi Matappa. Artinya, mahasiswa telah mampu meningkatkan keterbukaan dirinya.

Berdasarkan hasil perhitungan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, terdapat perbedaan antara hasil analisis angket pre-test dan post-test keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya mahasiswa STKIP Andi Matappa, sehingga dapat di simpulkan bahwa “Penerapan Teknik Assertive Training Dapat Meningkatkan Keterbukaan Diri Dalam Komunikasi Antar Teman Sebaya Mahasiswa STKIP Andi Matappa”

Perubahan-perubahan yang ada dapat terjadi karena teknik *Assertive training* dapat membantu individu untuk dapat mengekspresikan pendapatnya terhadap suatu hal, perasaan-perasaannya, serta keinginan-keinginan dalam diri individu. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil analisis data membuktikan bahwa teknik *assertive training* dapat meningkatkan

keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya. Hasil yang didapatkan pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ukkas (2020 p. 123), bahwa *assertive training* efektif dalam meningkatkan kemampuan individu dalam mengekspresikan diri.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan sebagai berikut: 1) Gambaran penerapan teknik *assertive training* untuk meningkatkan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya mahasiswa STKIP Andi Matappa memberikan pengaruh yang positif dalam meningkatkan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya mahasiswa STKIP Andi Matappa, yang terlihat dari aspek-aspek yang diobservasi pada saat penerapan teknik *assertive training* yang mengalami peningkatan pada setiap pertemuan. Peningkatan keaktifan pada setiap pertemuan mengindikasikan bahwa mahasiswa menerima penerapan teknik *assertive training* dalam meningkatkan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya mahasiswa STKIP Andi Matappa. 2) Penerapan Teknik *Assertive Training* dapat Meningkatkan Keterbukaan Diri Dalam Komunikasi Antar Teman Sebaya Mahasiswa STKIP Andi Matappa.

Sehubungan dengan kesimpulan penelitian, maka diajukan saran-saran yaitu: (1) Bagi Akademisi Hendaknya dapat menjadikan sebuah referensi terkait pelaksanaan bimbingan dan konseling dalam melaksanakan kegiatan penerapan teknik *assertive training* dalam meningkatkan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya; (2) Bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling Hendaknya dapat menjadi bahan masukan dalam rangka peningkatan pelayanan yang tepat bagi konseli dalam penerapan teknik *assertive training* dalam meningkatkan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya; (3) Bagi Mahasiswa Hendaknya dapat meningkatkan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya sehingga dapat meningkatkan tanggung jawab sebagai mahasiswa terhadap tugas-tugas akademik yang dimiliki

Daftar Rujukan

- Corey. (2013). *Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi*. PT Rineka Cipta. Defriyanto. (2016). *Assertive Training Terhadap Konsep Diri*.
<https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>
- Depdiknas. (2003). Undang-Undang RI No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Devito. Joseph A. (2011). *Komunikasi Antar Manusia*. Karisma Publishing Group. Devito. (2013). *The Interpersonal Communication Book*. Pearson Education Eukaristia.(2016). *Teknik Konseling Asertif Training* (online).
- Hartono,dkk. (2013). *Psikologi Konseling*. Kencana.
- Gainau. Maryam. (2009). Keterbukaan Diri (Self-disclosure) Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya bagi Konseling. *Jurnal Ilmiah Widya Warta*. Vol 33, No 1. Madiun.
- Jourard. (2012). *Self Disclosure and Experimental Analysis* (online).
- Karina. (2012). Pengaruh Keterbukaan Diri. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, Vol. 1, No 02.
- Komalasari, dkk. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. PT Indeks.
- Ma'ruf. (2011). *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Diva Press Nursalim.(2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*.Academia Permata.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Santoso, S. (2012). *Aplikasi SPSS pada Statistik Non Parametrik*. Elex Media Komputindo.
- Supratiknya. (1995). *Komunikasi Antarpribadi*. PT Kanisius. Sutoyo. (2014). *Pemahaman Individu*. Pustaka Belajar.
- Ukkas. (2020). Penerapan Teknik *Assertive Counseling* Untuk Membangun Kemampuan *Self Disclosure* Pada Siswa Korban Bullying di UPT SMA Negeri 3 Luwu Utara. *Skripsi*. IAIN Palopo.
- Widoyoko, E. P. (2014). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Pustaka Belajar.