



Original Article

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Assertive Training terhadap Perilaku Asertif Siswa SMP Negeri 1 Portibi

Jamilah Harahap^{1✉}, Nefi Darmayanti²

^{1,2}Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Correspondence Author: jamilah303212045@uinsu.ac.id[✉]

Abstract:

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan penerapan teknik assertive training terhadap peningkatan perilaku asertif siswa. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Quasi Experiment melalui desain Pretest-Posttest Control Group. Subjek penelitian melibatkan 16 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Portibi yang dipilih berdasarkan hasil pengukuran rendahnya tingkat perilaku asertif. Peserta kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen berjumlah 8 siswa dan kelompok kontrol berjumlah 8 siswa, dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian yang digunakan berupa skala perilaku asertif. Data dianalisis menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test melalui bantuan program SPSS versi 27. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan nilai $asymp.sig$ (2-tailed) sebesar 0,012, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,012 < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok melalui teknik assertive training efektif digunakan sebagai strategi intervensi untuk meningkatkan perilaku asertif siswa.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik Assertive Training, Perilaku Asertif

Introduction

Pendidikan tidak semata-mata berfokus pada prestasi akademik, tetapi juga memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian, mengasah keterampilan sosial, serta membekali siswa dengan kemampuan menghadapi berbagai tantangan hidup. Salah satu keterampilan yang perlu ditumbuhkan pada peserta didik adalah perilaku asertif. Perilaku asertif dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang dalam menyampaikan pendapat, perasaan, dan hak-haknya dengan jujur dan tegas, namun tetap menjaga sikap menghargai orang lain (Husnah et al., 2022). Kemampuan ini menjadi krusial bagi siswa, khususnya di tingkat Sekolah Menengah



<https://jurnal.usk.ac.id/riwayat>

Pertama (SMP), sebab pada masa remaja mereka kerap dihadapkan pada situasi sosial yang menuntut keberanian untuk mengemukakan pikiran maupun menolak tekanan dari lingkungan sekitar ([Ekiyani, 2024](#)).

Melalui pendidikan yang efektif, manusia dapat membentuk kepribadian yang utuh, mencakup pengembangan fisik, intelektual, dan mental, sehingga tercapai kedewasaan serta kemandirian dalam menjalani kehidupan bermasyarakat. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa pendidikan merupakan proses yang berfungsi untuk mengembangkan karakter dan kepribadian peserta didik ([Darmayanti et al., 2022](#)). Dengan demikian, pendidikan yang dilaksanakan di sekolah bertujuan untuk menumbuhkan kemampuan intelektual, mengasah keterampilan, sekaligus membentuk sikap spiritual, sosial, dan moral siswa.

Perkembangan peserta didik senantiasa dipengaruhi oleh faktor lingkungan, baik dari aspek fisik, psikis, maupun sosial. Lingkungan pada dasarnya memiliki sifat yang dinamis dan selalu mengalami perubahan. Perubahan tersebut dapat berdampak pada gaya hidup (life style) masyarakat. Namun, apabila perubahan yang terjadi sulit diprediksi atau berada di luar kemampuan individu untuk menyesuaikan diri, hal itu dapat menimbulkan ketidakteraturan dalam perkembangan perilaku, seperti munculnya stagnasi, permasalahan pribadi, maupun penyimpangan perilaku ([Syarqawi et al., 2019](#)).

Menurut [Singgih \(2003\)](#), kemampuan perilaku asertif mencakup beberapa aspek penting, yaitu kejujuran dan keterbukaan, sikap langsung dan tegas, kebebasan dalam mengekspresikan diri, serta usaha dalam mencapai tujuan. Pada aspek kejujuran dan keterbukaan, individu ditunjukkan melalui kemampuan meminta bantuan ketika diperlukan dan keberanian untuk mengatakan "tidak" ketika tidak dapat melakukan suatu pekerjaan. Aspek sikap langsung dan tegas tercermin dari keberanian menyampaikan pendapat saat terjadi perbedaan pandangan, serta kemampuan mengajukan pertanyaan ketika mengalami kebingungan. Sementara itu, aspek kebebasan menampilkan diri meliputi kemampuan mengungkapkan pikiran dan perasaan kepada orang lain serta membangun kontak mata dengan lawan bicara. Adapun aspek usaha mencapai tujuan ditunjukkan dengan peningkatan kemampuan dalam mengambil keputusan.

Perilaku asertif memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi siswa yang sebagian besar waktu interaksinya berlangsung di sekolah. Dalam hal ini, bimbingan dari guru BK sangat dibutuhkan untuk membantu siswa membentuk kepribadian yang tegas, memiliki komitmen, serta mampu menjalin hubungan sosial yang sehat. Sikap asertif memungkinkan siswa untuk mengekspresikan pendapat, menolak, maupun menyetujui sesuatu sesuai haknya sebagai pelajar dalam lingkungan sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan asertif dapat meningkatkan kemampuan individu dalam bersikap asertif. Oleh karena itu, memiliki perilaku asertif menjadi hal yang sangat penting, terutama di kalangan remaja, mengingat banyaknya fenomena yang terjadi terkait masalah penyesuaian diri. Pada masa remaja, individu seringkali menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya, di mana mereka berupaya membangun hubungan yang baik dengan kelompok sebayanya.

Rendahnya perilaku asertif pada individu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain lingkungan yang kurang mendukung dan tidak menanamkan nilai asertivitas, pola asuh orang tua, lemahnya konsep diri, kondisi sosial budaya, perbedaan jenis kelamin, usia, serta tingkat ekonomi ([Hapsari, 2007](#)). Rendahnya

kemampuan asertif pada peserta didik berdampak pada kecenderungan mereka untuk lebih mudah terpengaruh oleh teman sebaya maupun lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan hasil penelitian dan fenomena yang ditemukan penulis di lapangan, dari 50 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Portibi terdapat 16 siswa (32%) yang memiliki perilaku asertif dalam kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa hampir sepertiga siswa masih menghadapi hambatan dalam bersikap asertif. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti rendahnya rasa percaya diri, ketakutan akan penolakan, serta adanya tekanan dari teman sebaya yang membuat siswa enggan mengemukakan pendapat. Sebagian siswa menunjukkan kecenderungan pasif, misalnya memilih diam, mudah mengikuti ajakan teman, dan sulit menolak permintaan yang merugikan. Di sisi lain, terdapat pula siswa yang bersikap agresif, yaitu mengutarakan pendapat dengan cara yang kurang menghargai orang lain.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku asertif siswa masih tergolong rendah sehingga diperlukan layanan bimbingan yang tepat untuk membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial secara proporsional ([Wardah & Farihal, 2019](#)). Salah satu alternatif layanan yang dapat digunakan adalah bimbingan kelompok. Melalui bimbingan kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk melatih keterampilan sosial dalam suasana terbuka, aman, serta interaktif. Dinamika kelompok memungkinkan siswa untuk saling belajar dari pengalaman, berbagi perasaan, dan meningkatkan kemampuan komunikasi yang efektif ([Nasution & Siregar, 2024](#)). Agar hasilnya lebih optimal, bimbingan kelompok dapat dipadukan dengan teknik Assertive Training. Teknik ini berfokus pada pelatihan siswa untuk mengungkapkan diri secara jujur dan tegas tanpa merugikan pihak lain. Melalui latihan berulang, seperti simulasi, role play, dan diskusi, siswa dapat membentuk pola perilaku asertif yang lebih positif dan adaptif ([Putri et al., 2022](#)).

Penelitian mengenai pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik Assertive Training penting dilakukan sebagai upaya memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran mengenai efektivitas teknik Assertive Training dalam meningkatkan perilaku asertif siswa SMP ([Sari & Widyatmoko, 2025](#)). Dengan demikian, temuan penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagi guru BK dalam merancang intervensi yang sesuai, guna membantu siswa menjadi lebih percaya diri, mampu mengemukakan pendapat, serta memiliki keterampilan sosial yang sehat dalam berinteraksi dengan lingkungannya ([Rahmadiana, 2023](#)).

Untuk memperkuat urgensi penelitian ini, sejumlah studi di bidang bimbingan dan konseling menunjukkan bahwa intervensi melalui layanan bimbingan kelompok yang dipadukan dengan teknik asertif secara konsisten memberikan dampak positif terhadap peningkatan perilaku asertif siswa. Penelitian yang dilakukan oleh [Larasati dkk. \(2025\)](#) misalnya, membuktikan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan asertif siswa kelas X SMK Negeri 4 Kota Bengkulu, dengan hasil uji-t menunjukkan nilai $p < 0,05$. Selain itu, penelitian lain dalam jurnal yang sama mengungkapkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan behavior dan teknik asertif efektif dalam meningkatkan perilaku asertif sekaligus menurunkan kecenderungan rendah diri pada siswa yang pernah mengalami bullying ([Rahmawati & Saputra, 2023](#)). Temuan-temuan tersebut menegaskan pentingnya intervensi berbasis layanan bimbingan kelompok dalam mengembangkan perilaku asertif,

khususnya pada konteks siswa SMP Negeri 1 Portibi yang menghadapi tantangan serupa.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang positif terkait penerapan teknik Assertive Training. Penelitian yang dilakukan oleh [Afri dkk. \(2019\)](#) berjudul “Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa dengan Menggunakan Teknik Assertive Training pada Siswa” menemukan bahwa perilaku asertif siswa meningkat secara signifikan setelah diberikan layanan menggunakan teknik tersebut. Temuan serupa juga ditunjukkan dalam penelitian Putri, Redjeki, dan [Rimayati \(2022\)](#) berjudul “Efektivitas Pelatihan Assertive Training dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Peserta Didik”, yang menyimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik Assertive Training efektif meningkatkan perilaku asertif siswa SMP melalui kegiatan latihan, simulasi, serta diskusi kelompok..

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* Terhadap Perilaku Asertif Siswa”, dengan harapan memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan bimbingan yang lebih efektif dalam membantu siswa meningkatkan keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis siswa.

Methods

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan jenis penelitian quasi experiment. Jenis penelitian ini dipilih karena melibatkan adanya kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dalam desain eksperimen semu ([Sugiyono, 2016](#)). Adapun rancangan yang digunakan adalah Pretest-Posttest Control Group Design, yang memungkinkan peneliti membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok.

Menurut [Sugiyono \(2016\)](#), metode penelitian kuantitatif berlandaskan pada filosofi positivisme, yang berfokus pada pengujian populasi atau sampel tertentu. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria khusus, yakni siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Portibi yang memperoleh skor angket tergolong rendah dalam perilaku asertif. Populasi didefinisikan sebagai keseluruhan individu atau objek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu ([Latifun, 2004](#)). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Portibi dengan jumlah 50 siswa. Untuk menentukan kategori perilaku asertif siswa, digunakan instrumen berupa skala perilaku asertif yang disusun berdasarkan aspek-aspek kejujuran dan keterbukaan, ketegasan dalam mengungkapkan pendapat, kebebasan menampilkan diri, serta usaha mencapai tujuan. Skala ini menggunakan model Likert dengan butir pernyataan favorable dan unfavorable.

Skor yang diperoleh siswa kemudian dikelompokkan ke dalam lima kategori perilaku asertif, yakni sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Kategorisasi ini ditentukan berdasarkan rentang skor hasil angket. Siswa dinyatakan memiliki perilaku asertif rendah apabila skor yang diperoleh berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil pengukuran awal, terdapat 16 siswa yang masuk kategori rendah dan dijadikan sampel penelitian. Selanjutnya, sampel tersebut dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 8 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 8 siswa sebagai kelompok kontrol.

Tabel 1. Kriteria Penilaian Perilaku Asertif

Kategori	Interval
Sangat Tinggi	109-125
Tinggi	88-108
Sedang	67-87
Rendah	46-66
Sangat Rendah	25-45

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa skala psikologi. Kondisi siswa diukur melalui skala perilaku asertif yang disusun berdasarkan aspek-aspek perilaku asertif menurut [Singgih \(2003\)](#). Instrumen yang digunakan merupakan adaptasi dari skala perilaku asertif yang dikembangkan dalam penelitian [Rahayu \(2019\)](#), yang mengacu pada teori yang sama dengan penelitian ini. Berdasarkan uji validitas dengan r tabel sebesar 0,361, diperoleh 25 butir angket yang valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,817, yang menandakan bahwa instrumen tersebut reliabel.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji non-parametrik, karena jumlah sampel yang terlibat relatif kecil ($N = 16$). Untuk mengetahui perbedaan skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen, digunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Proses pengolahan data dilakukan dengan memanfaatkan bantuan program SPSS versi 27.

Peneliti merancang beberapa tahapan dalam pelaksanaan eksperimen, yaitu: (1) Pretest, diberikan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengetahui keterampilan sosial siswa sebelum memperoleh perlakuan. Hasil pretest ini digunakan sebagai pembanding dengan skor posttest pada tahap berikutnya. (2) Perlakuan (treatment), yang menjadi inti kegiatan penelitian. Pada tahap ini, kelompok eksperimen diberikan bimbingan kelompok dengan teknik assertive training, sedangkan kelompok kontrol hanya mendapatkan layanan bimbingan kelompok tanpa tambahan teknik. (3) Posttest, dilaksanakan setelah pemberian treatment, baik kepada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Posttest bertujuan untuk mengetahui perbedaan keterampilan sosial pada kelompok eksperimen setelah menerima perlakuan, serta pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan tersebut.

Hasil

Hasil Data Pretest Siswa Kelompok Eksperimen Dan Kontrol

Kategori skor dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan perhitungan rentang nilai dari angket yang terdiri atas 25 butir pernyataan dengan skala Likert 1–5. Mengacu pada [Widiyoko \(2014\)](#), penentuan interval kriteria dilakukan dengan menghitung skor maksimal sebesar 125 (25×5) dan skor minimal 25 (25×1), sehingga diperoleh rentang skor 100. Rentang tersebut kemudian dibagi menjadi lima kategori dengan interval 20. Berdasarkan hasil perhitungan, klasifikasi skor ditetapkan sebagai berikut: 20–45 (sangat rendah), 46–66 (rendah), 67–87 (sedang), 88–108 (tinggi), dan 109–125 (sangat tinggi)

Tabel 2. Distribusi Awal Perilaku Asertif Siswa

Kategori	Interval	Frekuensi Eksperimen	Persentase
Sangat Tinggi	109-125	0	0

Tinggi	88-108	11	22%
Sedang	67-87	23	46%
Rendah	46-66	16	32%
Sangat Rendah	25-45	0	0
Jumlah	-	50	100%

Berdasarkan Tabel 1.2, hasil penyebaran angket perilaku asertif kepada 50 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Portibi menunjukkan distribusi kategori sebagai berikut: sebanyak 11 siswa (22%) berada pada kategori tinggi, 23 siswa (46%) berada pada kategori sedang, dan 16 siswa (32%) berada pada kategori rendah. Mengacu pada kriteria purposive sampling, penelitian ini hanya menggunakan 16 siswa yang termasuk dalam kategori rendah sebagai sampel penelitian. Selanjutnya, keenam belas siswa tersebut dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 8 siswa pada kelompok eksperimen dan 8 siswa pada kelompok kontrol. Adapun distribusi hasil pretest dari sampel penelitian disajikan pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase Hasil *Pretest*

Kategori	Interval	Frekuensi		Frekuensi Kontrol	
		Eksperime n	Persentase		Persentase
Sangat Tinggi	109-125	0	0	0	0
Tinggi	88-108	0	0	0	0
Sedang	67-87	0	0	0	0
Rendah	46-66	8	100%	8	100%
Sangat Rendah	25-45	0	0	0	0

Tabel 1.3 menunjukkan bahwa nilai hasil pretest siswa berada pada interval 46–66 yang dikategorikan sebagai tingkat perilaku asertif rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh hasil pretest, baik pada 8 siswa kelompok eksperimen maupun 8 siswa kelompok kontrol, termasuk dalam kategori rendah dengan persentase 100%. Hal ini menegaskan bahwa kondisi awal perilaku asertif siswa pada kedua kelompok penelitian berada pada level yang sama sebelum diberikan perlakuan. Adapun hasil pretest perilaku asertif siswa kelas eksperimen dan kelas kontrol di SMP Negeri 1 Portibi dapat dilihat pada Tabel 4 berikut:

Tabel 4. Data *Pretest* Pada Kelas Eksperimen dan Kontrol

NO	KELAS EKSPERIMEN			KELAS KONTROL		
	Kode Nama	Skor	Kategori	Kode Nama	Skor	Kategori
1	AKA	49	Rendah	LRD	53	Rendah
2	JPB	48	Rendah	MHD	47	Rendah
3	MIA	51	Rendah	MWA	50	Rendah
4	NAT	55	Rendah	NN	49	Rendah
5	RSA	61	Rendah	NAW	66	Rendah
6	AS	65	Rendah	ZF	62	Rendah
7	DC	58	Rendah	ZN	64	Rendah
8	SA	54	Rendah	AM	51	Rendah
	Jumlah	441			442	
	Mean	55			55	

Hasil temuan penelitian pada tahap pretest yang dirangkum dalam Tabel 4 menunjukkan bahwa siswa kelas VIII pada kelompok eksperimen dengan jumlah 8 orang memperoleh rata-rata skor 55. Berdasarkan kriteria pada Tabel 1.1, skor rata-rata tersebut berada pada interval 46–66 yang termasuk dalam kategori perilaku asertif rendah. Hal yang sama juga terlihat pada kelompok kontrol yang terdiri atas 8 siswa dengan rata-rata skor 55, sehingga juga dikategorikan rendah. Dengan demikian, dapat dipastikan bahwa seluruh siswa baik pada kelompok eksperimen maupun kontrol memiliki tingkat perilaku asertif yang rendah sebelum diberi perlakuan. Kondisi ini ditandai dengan adanya gejala seperti rasa takut dan cemas dalam berinteraksi, mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar, kesulitan mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman, serta kesulitan menolak ajakan teman sebaya di sekolah.

Hasil Data Posttest siswa kelompok eksperimen dan kontrol

Berdasarkan hasil pretest yang menunjukkan bahwa seluruh siswa pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berada pada kategori perilaku asertif rendah, maka langkah selanjutnya adalah memberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik Assertive Training. Treatment ini diberikan kepada kelompok eksperimen sebanyak empat kali pertemuan, sedangkan kelompok kontrol tidak memperoleh perlakuan khusus. Kondisi awal hasil pretest mengindikasikan bahwa rendahnya perilaku asertif siswa ditandai dengan adanya rasa takut dan cemas dalam menyampaikan pendapat, kecenderungan mudah terpengaruh oleh lingkungan, serta kesulitan mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman. Hal ini menjadi dasar perlunya intervensi melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik Assertive Training agar siswa dapat meningkatkan keterampilan asertifnya.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik Assertive Training dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan pada kelompok eksperimen. Setelah seluruh rangkaian treatment selesai diberikan, peneliti kemudian melaksanakan posttest baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Langkah ini bertujuan untuk mengetahui tingkat efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik Assertive Training dalam meningkatkan perilaku asertif siswa setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen.

Tabel 5. Data *Posttest* Pada Kelas Eksperimen dan Kontrol

NO	KELAS EKSPERIMEN			KELAS KONTROL		
	Kode Nama	Skor	Kategori	Kode Nama	Skor	Kategori
1	AKA	100	Tinggi	LRD	89	Tinggi
2	JPB	96	Tinggi	MHD	93	Tinggi
3	MIA	95	Tinggi	MWA	84	Sedang
4	NAT	93	Tinggi	NN	92	Tinggi
5	RSA	97	Tinggi	NAW	82	Sedang
6	AS	98	Tinggi	ZF	91	Tinggi
7	DC	95	Tinggi	ZN	87	Sedang
8	SA	101	Tinggi	AM	94	Tinggi
	Jumlah	775			712	
	Mean	97			89	

Tabel 5 memperlihatkan hasil penelitian pada siswa, di mana kelompok eksperimen memperoleh treatment sebanyak empat kali pertemuan setelah pelaksanaan pretest. Setelah diberikan perlakuan, peneliti melaksanakan posttest untuk mengetahui tingkat perilaku asertif siswa. Hasilnya, kelompok eksperimen menunjukkan nilai rata-rata sebesar 97 yang berada pada kategori tinggi, dengan seluruh siswa (100%) masuk dalam kategori tersebut. Sementara itu, kelompok kontrol memperoleh nilai rata-rata 89, dengan distribusi siswa berada pada kategori sedang dan tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan, siswa cenderung masih malu-malu dan kurang percaya diri dalam menyampaikan permasalahannya. Namun, setelah mengikuti empat kali pertemuan dengan layanan bimbingan kelompok berbasis teknik Assertive Training, siswa mulai memahami dan mampu menerapkan perilaku asertif. Hal ini tampak dari hasil posttest yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan, terutama pada kelompok eksperimen yang mengalami perubahan dari kategori rendah menjadi kategori tinggi. Adapun kelompok kontrol juga mengalami peningkatan, tetapi tidak sebesar kelompok eksperimen.

Uji signifikansi data dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon. Teknik analisis statistik non-parametrik ini dipilih karena jumlah sampel penelitian relatif kecil dan sesuai dengan desain penelitian yang digunakan. Perhitungan uji hipotesis dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 27. Adapun hasil pengujian Wilcoxon dapat dilihat pada Tabel 6 berikut:

Tabel 6. Hasil Uji *Wilcoxon*

	Posttest Eksperimen - Pretest Eksperimen	Posttest Kontrol - Pretest Kontrol
Z	-2,521 ^b	-2,524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,012	0,012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon, diperoleh bahwa apabila nilai signifikansi ($p < 0,05$) maka hipotesis penelitian dapat diterima, sedangkan jika nilai signifikansi ($p > 0,05$) maka hipotesis ditolak. Hasil pengujian menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen diperoleh nilai $Z = -2,521$, sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai $Z = -2,524$. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,012 < 0,05$, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima

Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen. Dengan demikian, dapat diinterpretasikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik Assertive Training berpengaruh terhadap peningkatan perilaku asertif siswa. Secara praktis, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa siswa pada kelompok eksperimen mengalami perkembangan kemampuan dalam mengekspresikan diri secara jujur, tegas, serta mampu menolak atau menyampaikan pendapat dengan lebih percaya diri setelah mendapatkan treatment berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik Assertive Training.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku asertif siswa kelas VIII SMP sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik Assertive Training berada pada kategori rendah. Hal ini tercermin dari skor rata-rata pretest kelompok eksperimen sebesar 55, demikian pula pada kelompok kontrol yang juga memperoleh rata-rata 55. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa masih menghadapi kesulitan dalam menyampaikan pendapat, cenderung bersikap pasif, serta kurang mampu menolak ajakan yang tidak sesuai. Situasi ini menjadikan siswa lebih rentan terhadap tekanan sosial yang datang dari teman sebaya.

Setelah diberikan perlakuan selama empat kali pertemuan, hasil posttest memperlihatkan adanya peningkatan skor rata-rata pada kelompok eksperimen menjadi 97, yang termasuk dalam kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik Assertive Training efektif dalam meningkatkan perilaku asertif siswa. Efektivitas tersebut semakin diperkuat dengan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test, di mana kelompok eksperimen memperoleh nilai $Z = -2,521$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,012. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari taraf $\alpha = 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Sementara itu, kelompok kontrol yang hanya diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa teknik Assertive Training juga menunjukkan peningkatan, dengan rata-rata skor posttest sebesar 89, namun peningkatan tersebut tidak seoptimal yang terjadi pada kelompok eksperimen.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik Assertive Training dilakukan sebanyak empat kali pertemuan melalui tahapan yang sistematis, meliputi tahap pembentukan, peralihan, inti, dan penutup. Setiap tahapan dirancang secara konsisten untuk mendukung perkembangan siswa. Hasilnya, perubahan dapat terlihat dari sikap siswa yang pada awalnya cenderung diam dan pasif, kemudian berangsur menjadi lebih aktif serta berani memberikan tanggapan. Dengan demikian, kegiatan bimbingan kelompok ini mampu meningkatkan rasa percaya diri siswa ([Syarqawi, dkk., 2024](#))

Pada pertemuan pertama, kegiatan difokuskan pada pengenalan konsep dasar asertivitas. Konselor memberikan pemahaman kepada siswa mengenai perbedaan antara perilaku pasif, agresif, dan asertif, sekaligus mengajak mereka untuk merefleksikan pengalaman pribadi yang relevan. Di akhir sesi, siswa menyepakati aturan kelompok serta menunjukkan komitmen untuk berlatih dan menerapkan perilaku asertif dalam proses bimbingan.

Pada pertemuan kedua, fokus kegiatan diarahkan pada identifikasi faktor-faktor yang menjadi penyebab rendahnya perilaku asertif siswa, seperti rasa takut ditolak, rendahnya rasa percaya diri, serta adanya tekanan dari teman sebaya. Konselor memfasilitasi siswa melalui metode role play untuk mengenali pola perilaku tidak asertif yang kerap mereka tunjukkan dalam keseharian. Pada sesi ini, siswa juga mulai menetapkan target keterampilan asertif yang ingin dicapai selama program berlangsung.

Selanjutnya, pertemuan ketiga menitikberatkan pada latihan praktik keterampilan asertif. Siswa berkesempatan untuk berlatih mengekspresikan pendapat, mengemukakan ketidaksetujuan, serta menyampaikan perasaan dengan cara yang jujur namun tetap sopan. Latihan ini dilakukan melalui simulasi dan diskusi kelompok, sehingga mendorong siswa untuk lebih percaya diri dan berani menunjukkan perilaku asertif dalam berbagai situasi sosial

Pada pertemuan keempat atau sesi terakhir, kegiatan difokuskan pada penguatan

keterampilan asertif yang telah dilatihkan pada pertemuan sebelumnya. Konselor membimbing siswa untuk merancang strategi praktis dalam menerapkan perilaku asertif, seperti mengendalikan emosi saat menghadapi perbedaan pendapat, menggunakan bahasa tubuh yang tepat, serta menjaga kontak mata ketika berbicara. Pada akhir sesi, siswa melakukan evaluasi diri terhadap perkembangan perilaku asertif yang mereka capai, sekaligus membagikan pengalaman perubahan positif yang dirasakan selama mengikuti program.

Secara keseluruhan, penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik Assertive Training terbukti mampu membawa perubahan positif terhadap perilaku asertif siswa. Keberhasilan ini tidak terlepas dari peran dinamika kelompok yang berkembang selama proses bimbingan berlangsung. [Wardah dan Farial \(2019\)](#) menegaskan bahwa dinamika kelompok yang sehat mampu menciptakan ruang yang aman bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman, memberikan umpan balik, serta memunculkan motivasi untuk berubah. Dengan demikian, peningkatan perilaku asertif pada kelompok eksperimen tidak hanya dipengaruhi oleh penerapan teknik Assertive Training, tetapi juga diperkuat oleh adanya interaksi dan dukungan antar anggota kelompok.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh [Nuris \(2022\)](#), yang membuktikan bahwa Assertive Training mampu meningkatkan perilaku asertif santri di pesantren melalui kegiatan simulasi dan diskusi kelompok. Penelitian tersebut menegaskan bahwa intervensi yang terstruktur dapat mengubah pola komunikasi pasif maupun agresif menjadi lebih adaptif. Sejalan dengan itu, penelitian [Febrianti \(2024\)](#) juga menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik Assertive Training efektif dalam meningkatkan harga diri siswa kelas X, di mana skor gain pada kelompok eksperimen terbukti lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menegaskan bahwa perilaku asertif tidak hanya berkontribusi pada keterampilan komunikasi, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis lain, seperti penghargaan terhadap diri sendiri.

Perilaku asertif memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental. Ketidakmampuan siswa dalam bersikap asertif kerap berkaitan dengan munculnya tekanan psikologis. Oleh karena itu, pelatihan asertif berperan penting dalam membantu siswa menghadapi tuntutan akademik maupun sosial ([ElBarazi, dkk., 2024](#)). Pada masa perkembangannya, remaja sering kali mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan. Hal ini wajar mengingat pada usia sekolah, individu berada pada tahap untuk membangun dan menjaga hubungan yang harmonis dengan anggota kelompoknya.

Temuan lain yang memperkuat penelitian ini disampaikan oleh [Nora & Putri \(2022\)](#), yang menunjukkan bahwa assertive training mampu menurunkan perilaku agresif remaja sekaligus meningkatkan keterampilan komunikasi asertif. Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan asertif dapat dijadikan strategi preventif dalam menekan munculnya perilaku menyimpang pada peserta didik. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh [Ramadhan dkk. \(2022\)](#) membuktikan bahwa penerapan teknik assertive training secara signifikan mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa di tingkat MTs, yang sekaligus menjadi salah satu indikator keberhasilan dalam pembentukan perilaku asertif.

Assertive training terbukti menjadi salah satu teknik yang efektif dalam mengatasi berbagai permasalahan emosional siswa di sekolah. Melalui program ini, siswa memperoleh ruang yang aman untuk belajar mengekspresikan pikiran serta perasaan

tanpa disertai rasa takut atau tekanan, sehingga mampu mendukung kesehatan mental dan membentuk perilaku sosial yang lebih adaptif (Eslami dkk., 2016). Selaras dengan itu, scoping review yang dilakukan oleh Yosep dkk. (2024) menegaskan bahwa pelatihan asertif memberikan manfaat konsisten dalam konteks pendidikan, terutama dalam mencegah serta mengatasi masalah psikososial pada remaja. Dengan demikian, asertive training dapat diposisikan tidak hanya sebagai strategi preventif, tetapi juga sebagai upaya kuratif dalam lingkungan sekolah.

Selain itu, penelitian Dewantari dkk. (2021) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik asertive training mampu meningkatkan rasa percaya diri siswa di SMP Muhammadiyah 3 Depok. Temuan ini mengindikasikan bahwa melalui dinamika kelompok, siswa memperoleh wadah yang aman untuk mengembangkan keterampilan sosial, sehingga keberanian mereka dalam menyampaikan pikiran dan perasaan dapat semakin terasah. Selaras dengan hal tersebut, penelitian Danni & Ahmad (2025) juga menegaskan bahwa konseling individu dengan pendekatan psikoedukatif efektif dalam menumbuhkan kesadaran asertivitas pada remaja. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa asertive training bersifat fleksibel dan dapat diterapkan secara efektif baik dalam konteks kelompok maupun individu

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik asertive training dapat dipandang sebagai sarana pengembangan diri yang tidak hanya berfokus pada aspek sosial-emosional, tetapi juga turut mendukung peningkatan prestasi akademik siswa (Parray & Kumar, 2022). Sikap asertif memberikan manfaat ganda, baik dalam membangun interaksi sosial yang sehat maupun dalam mendorong keberhasilan belajar. Dalam hal ini, guru BK dapat memanfaatkan pendekatan kelompok untuk melatih siswa agar lebih berani mengemukakan pendapat serta mampu menolak perilaku intimidasi (Avşar & Alkaya, 2017). Dengan demikian, tercipta iklim sosial sekolah yang lebih positif, kondusif, dan aman bagi pertumbuhan serta perkembangan peserta didik.

Dalam hal ini, guru pembimbing atau konselor melalui pengetahuan dan keterampilan yang dimilikinya berperan untuk memfasilitasi siswa dalam memecahkan masalah, mengambil keputusan, serta mengembangkan keterampilan agar mencapai kematangan dan kedewasaan secara menyeluruh, mencakup aspek intelektual, moral, spiritual, sosial, dan estetika (Syarqawi, dkk., 2019). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik asertive training merupakan bentuk intervensi yang fleksibel, aplikatif, serta berbasis bukti dalam meningkatkan perilaku asertif. Perilaku asertif yang terbangun dengan baik akan memberikan kontribusi terhadap kualitas relasi sosial, mendukung kesehatan mental, serta mendorong pencapaian akademik dan profesional secara lebih optimal.

Asertive training terbukti mampu menumbuhkan kesadaran siswa mengenai pentingnya keterampilan sosial, meningkatkan keberanian dalam menyampaikan pendapat, serta membantu mereka menolak pengaruh negatif dari lingkungan sekitar. Melalui latihan yang dilakukan secara berulang, baik dalam bentuk simulasi, diskusi, maupun role play, siswa menjadi lebih percaya diri dan memiliki kontrol diri yang lebih baik dalam proses interaksi sosial. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok berbasis teknik asertive training dapat direkomendasikan sebagai strategi intervensi bagi guru BK untuk mengembangkan keterampilan sosial sekaligus membentuk karakter positif siswa di lingkungan sekolah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* berpengaruh terhadap perilaku asertif siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Portibi. Sebelum diberikan perlakuan, perilaku asertif siswa masih berada pada kategori rendah, ditandai dengan kecenderungan bersikap pasif, enggan menyampaikan pendapat, serta kesulitan menolak ajakan teman sebaya. Setelah mengikuti empat kali sesi bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*, terjadi peningkatan signifikan pada kelas eksperimen, di mana skor rata-rata posttest meningkat ke kategori tinggi. Secara keseluruhan, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dapat menjadi salah satu strategi intervensi yang efektif bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial, membangun rasa percaya diri, serta memperkuat karakter positif dalam menghadapi tantangan sosial di lingkungan sekolah maupun kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Afri, J., Sarman, F., & Yaksa, R. A. (2019). Meningkatkan perilaku asertif siswa dengan menggunakan teknik *assertive training* pada siswa. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 2(1), 1–8.
- Avşar, F., & Alkaya, N. (2017). The effectiveness of assertiveness training for school-aged children on bullying and assertiveness level. *Journal of Pediatric Nursing*, 36, 35–41. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.04.016>
- Danni, M., & Ahmad, F. (2025). Building adolescent assertiveness awareness through individual counseling with psychoeducative approach. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 10(2), 112–121.
- Darmayanti, N., dkk. (2022). Upaya Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 2 Panyabungan Melalui Pemberian Layanan Informasi. *Cendekiawan: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman Vol 1 No 3 2022*, hal 123-130
- Dewantari, S., Surya, A., & Bulantika, S. (2021). Group counseling with assertive training techniques to self confidence adolescents. *Jurnal Kependidikan*, 5(3), 233–240.
- Ekiyani, C. P. (2024). Tingkat perilaku asertif siswa kelas X SMK N 6 Semarang. *Quanta*, 8(1), 1–8.
- ElBarazi, A. S., Beshyah, S. A., & Al-Jawaldeh, A. (2024). Efficiency of assertiveness training Journal of Education and Health Promotion, 13(1), 110. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1096_23 on stress, anxiety, and depression among college students: A randomized control trial.
- Febrianti, R., & N. (2024). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan self-esteem siswa kelas 10. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 5(1), 45–54.
- Hapsari, R. M. D. R. (2007). Perilaku Asertif dan Harga Diri pada Karyawan. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 5.
- Husnah, S., Wahyuni, E., & Fridani, L. (2022). Gambaran perilaku asertif siswa sekolah menengah atas. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1370–1377.
- Larasati, S. A., Elita, Y., & Sinthia, R. (2025). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok untuk meningkatkan kemampuan asertif siswa. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 1–11.
- Latifun. (2004). *Psikologi Eksperimen*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nasution, A., & Siregar, A. (2024). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa MTsN 1 Medan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3),

1653–1664.

- Nora, R., & Putri, M. (2022). Efektivitas terapi assertive training terhadap perilaku agresif remaja. *Jurnal Keperawatan IKTA*, 4(2), 112–120.
- Nuris Yuhbaba, N., et al. (2022). Increasing assertive behavior in adolescents in Islamic boarding schools through assertive training. *Psychiatry Nursing Journal*, 4(1), 17–25.
- Parray, W. M., & Kumar, S. (2022). The effect of assertiveness training on behaviour, self-esteem, stress, academic achievement and psychological well-being of students: A quasiexperimental study. *International Journal of Indian Psychology*, 10(3), 234–245. <https://doi.org/10.25215/1003.123>
- Putri, F. R., Redjeki, S., & Rimayati, E. (2022). Efektivitas teknik assertive training dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan perilaku asertif peserta didik. *Emphaty Cons – Journal of Guidance and Counseling*, 3(2), 43–50.
- Rahayu, S. (2019). *Efektivitas Teknik Assertive Training Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kampar Timur*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Rahmadiana, R., D. (2023). Hubungan perilaku asertif dengan penyesuaian diri. *Jurnal Borneo Konseling Dan Bimbingan*, 5(2).
- Rahmawati, N., & Saputra, A. (2023). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavior teknik asertif untuk meningkatkan perilaku asertif dan menurunkan perilaku rendah diri siswa pelaku bullying. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Mental Health*, 6(2), 55–63.
- Ramadhan, D., Fauzi, A., & Arizona, R. (2022). Pengaruh teknik assertive training terhadap rasa percaya diri siswa MTs Negeri 1 Palembang. *Bulletin of Counseling Psychology*, 4(1), 77–84.
- Sari, L., & Widyatmoko, W. (2025). Peningkatan perilaku asertif pada siswa korban bullying verbal melalui teknik assertive training di SMPN 27 Samarinda. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1).
- Syarqawi A, Rambe A B A A , Tanjung A F, Rezeki L S, & Dewi S N. (2024). Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Menyampaikan Pendapat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas II SDN 105367 Desa Karang Anyar. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4 (1), 477-485
- Syarqawi, A. , dkk. (2019). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling: Telaah Konsep, Teori dan Praktik*. Medan : Perdana Publishing
- Singgih, G. D. (2003). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. PT BPK Gunung Mulia.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabet.
- Wardah, A., & Farihal, F. (2019). Pelatihan asertivitas untuk meningkatkan perilaku asertif peserta didik SMP korban bullying. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 5(1).
- Widiyoko, E. P. (2014). *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah*. Pustaka Pelajar.
- Yosep, I., Yulia, R., & Hikmat, H. (2024). Assertiveness therapy for reducing bullying, anxiety, and improving social outcomes: A scoping review. *Open Journal of Nursing*, 14(2), 1–12. <https://doi.org/10.4236/ojn.2024.142001>