

Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* terhadap Sikap Asertif Siswa *Introvert* di Sekolah

Hisam Fauzi¹, Khairiyah Khadijah², Dian Oktary³

^{1,2,3}Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau

Corresponding Author: Hisam Fauzi, e-mail: hisam.fauzi3234@student.unri.ac.id

Published: July, 2025

ABSTRAK

Memiliki sikap asertif sangat penting bagi setiap orang, tidak terkhusus hanya kepada seseorang yang memiliki kepribadian *introvert*. Dengan memiliki sikap asertif, seseorang akan mampu untuk mengungkapkan pendapat dan perasaannya dalam situasi yang tepat, dapat menghargai dirinya sendiri dan orang lain serta mampu mempertahankan haknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terhadap sikap asertif siswa *introvert* di sekolah. Metode penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Subjek pada penelitian berjumlah 8 orang siswa kelas XI yang memiliki kepribadian *introvert* berdasarkan hasil tes MBTI (*Myers-Briggs Type Indicator*) dan memiliki sikap asertif yang rendah. Data dikumpulkan melalui angket sikap asertif dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dan uji N-Gain ternormalisasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat sikap asertif siswa *introvert* setelah diberikan layanan. Indikator *open* (terbuka) menunjukkan peningkatan tertinggi sebesar 34,4%, diikuti oleh menghargai diri sendiri dan orang lain, bersikap jujur dan langsung, terdorong untuk melakukan pekerjaan dengan baik, serta percaya diri. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan sikap asertif siswa yang memiliki kepribadian *introvert* di sekolah.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Assertive Training*, Sikap Asertif, Siswa *Introvert*

ABSTRACT

Possessing an assertive attitude is essential for everyone, not exclusively for individuals with an *introverted* personality. Assertiveness enables individuals to express their opinions and emotions appropriately, respect themselves and others, and defend their personal rights. This study aims to examine the effect of group counseling services using *assertive training* techniques on the assertiveness levels of *introverted* students in a school setting. A pre-experimental method was employed with a one-group pretest-posttest design. The participants consisted of eight 11th-grade students identified as having *introverted* personality traits based on the Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) and low assertiveness levels. Data were collected using an assertiveness attitude questionnaire and analyzed using the Wilcoxon signed-rank test and normalized N-Gain analysis. The results showed a significant improvement in the assertiveness levels of *introverted* students following the intervention. The "openness" indicator demonstrated the highest increase at 34.4%, followed by improvements in self-respect and respect for others, honesty and directness, motivation to perform well, and self-confidence. These findings indicate that group counseling using *assertive training* techniques is effective in enhancing assertiveness among *introverted* students in schools.

Keywords: Group Counseling, Assertiveness Training, Assertiveness, Introverted Students

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Dalam teori kepribadian Jung (Nisa 2022), ada dua jenis kepribadian yaitu *ekstrovert* dan *introvert*. Kepribadian *introvert* dianggap sebagai orang yang pendiam sedangkan kepribadian *ekstrovert* dianggap sebagai orang yang cerewet. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nisa (2022) ia mengatakan bahwa orang *introvert* biasanya lebih suka aktivitas yang tidak menarik dan cenderung membosankan, dan mereka lebih suka melakukan aktivitas rutin dengan orang yang sama. Mereka juga lebih suka menghindari lingkungan yang dapat membuat mereka tidak nyaman. Tidak sosial, pendiam, pasif, ragu, banyak pikiran, sedih, penurut, pesimis, dan penakut adalah ciri-ciri individu *introvert*. Sebaliknya, menurut Sakinah (Nisa 2022) individu *ekstrovert* lebih cenderung terlibat dalam acara sosial, pesta hura-hura, berpartisipasi dalam olahraga beregu seperti sepak bola. Sembilan sifat yang ditunjukkan oleh individu *ekstrovert* adalah bersosial, lincah, aktif, mencari sensasi, riang, dominan, bersemangat, dan berani.

Menurut Fandini (Nisa 2022), individu *introvert* cenderung lebih berfokus pada perasaan dan pikiran dalam diri mereka sendiri. Menjadi *introvert* tidak selalu berarti seseorang yang tidak suka berinteraksi dengan orang lain. Orang *introvert* sebenarnya masih bisa bersosialisasi, meskipun terlihat pemalu. Ini disebabkan oleh fakta bahwa orang *introvert* lebih cenderung berpikir dalam-dalam tentang sesuatu dan berpikir sebelum berbicara. Mereka juga lebih memilih apa yang harus diungkapkan kepada orang lain dan tidak diungkapkan. Menurut Nisa (2022), individu dengan karakter *introvert* sering tampak tidak melakukan apa-apa dan jarang menunjukkan emosi melalui ekspresi wajah, karena mereka memiliki cara lain dalam mengontrol emosinya yang membuat mereka tidak mampu mengungkapkan perasaannya di hadapan orang lain. Namun, hal ini berbeda dengan sikap asertif yang dijelaskan oleh Alberti dan Emmons (Aryani, 2022: 11), di mana seseorang yang asertif justru mampu mengungkapkan pikiran, perasaan, dan kebutuhannya secara jujur dan tegas tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain. Maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki kepribadian *introvert* memiliki sikap asertif yang rendah.

Hal tersebut diperkuat dengan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Pahmiah (2021) yang menunjukkan bahwa seseorang dengan kepribadian *ekstrovert* memiliki sikap asertif yang lebih tinggi, sedangkan seseorang yang memiliki kepribadian *introvert* memiliki sikap asertif yang lebih rendah. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Azizah (2023) juga menyatakan bahwa peserta didik dengan sikap asertif yang tinggi memiliki tipe kepribadian *ekstrovert* sedangkan peserta didik dengan sikap asertif yang rendah memiliki tipe kepribadian *introvert*. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Wardaliza (2024) juga menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sikap asertif seseorang berkepribadian *ekstrovert* dan *introvert*, dimana seseorang dengan kepribadian

ekstrovert memiliki tingkat sikap asertif yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa *introvert*. Alberti dan Emmons (Hesty 2021) menyebutkan beberapa hal yang mempengaruhi sikap asertif, termasuk jenis kelamin, harga diri, kebudayaan, tingkat pendidikan, jenis kepribadian, dan kondisi tertentu di lingkungannya.

Dengan memiliki sikap asertif, remaja dapat berperilaku dengan baik dan mengungkapkan pendapatnya dalam situasi yang tepat, Hani (2023). Menurut Dobson & Dobson (Aryani 2022: 25), memiliki sikap asertif dapat meningkatkan kesehatan, merasa bahagia, dan diterima secara sosial. Tindakan orang yang terlihat asertif lebih aktif, jujur, terbuka, menghormati hak orang lain, dan hemat energi. Namun, beberapa remaja enggan berbicara tentang pendapat mereka karena takut mereka akan salah, dianggap "sok tahu", dianggap menggurui atau terlalu menasehati (Hani 2023). Munir (Hani 2023) mengatakan bahwa alasan seorang remaja tidak dapat berperilaku asertif karena belum menyadari bahwa mereka memiliki hak untuk berperilaku asertif, selain itu banyak orang termasuk anak remaja kurang terampil dalam mengekspresikan diri secara asertif, atau cemas atau bahkan takut untuk berperilaku asertif. Munir (Putri 2023) mengatakan bahwa remaja yang tidak memiliki kemampuan untuk berperilaku asertif dapat membuat mereka melakukan tindakan-tindakan yang buruk terhadap diri mereka sendiri dan lingkungannya. Remaja yang tidak memiliki kemampuan untuk berperilaku asertif juga cenderung mengikuti keinginan yang disampaikan oleh orang lain. serta pemaksaan yang diberikan kepadanya. Akibatnya, remaja tidak memiliki kemampuan untuk mengekspresikan dirinya kepada lingkungan sekitarnya, dan ini juga memicu kenakalan remaja yang akan terjadi.

Oleh karena itu, perlu adanya upaya pemberian layanan dan pemahaman bagi siswa untuk dapat meningkatkan sikap asertif, terlebih untuk siswa yang memiliki kepribadian *introvert*. Karena siswa mendapat banyak manfaat dari bersikap secara asertif. Salah satunya adalah cara individu menunjukkan tanggung jawab sosial terhadap lingkungan pergaulannya. Selain itu, mereka memberikan manfaat dan kebaikan kepada teman sebayanya melalui ungkapan pendapat yang mendorong perilaku dan ungkapan positif mereka, remaja yang bersifat asertif memiliki kemampuan untuk membangun hubungan antar sesama (*human relations*) yang baik (Hani 2023). Kustiawan dkk, (Hani 2023) mengatakan bahwa sikap asertif membantu seseorang menjadi lebih bertanggung jawab atas apa yang terjadi dan dapat mengontrol situasi.

Berdasarkan hasil wawancara bersama Guru BK di SMA Dharma Loka Pekanbaru beliau mengatakan bahwa sebagian besar siswa SMA Dharma loka pekanbaru memiliki kepribadian *introvert* dengan persentase sebesar 50%, sedangkan untuk kepribadaian *ekstrovert* sebesar 20% dan kepribadaian ambivert sebesar 30%. Data ini diperoleh berdasarkan tes MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) yang telah di berikan kepada siswa-siswi di SMA Dharma Loka pada saat mereka kelas 1 dan juga telah dikelola oleh Guru BK pada layanan Bimbingan Karir. Tes MBTI tersebut

merupakan salah satu psikotes untuk menentukan tipe kepribadian seseorang, dimana SMA Dharma Loka Pekanbaru bekerja sama langsung dengan BINUS University dalam pelaksanaannya. Berdasarkan wawancara tersebut beliau juga mengatakan bahwa di SMA Dharma Loka Pekanbaru, banyak siswa *introvert* yang cenderung pasif dalam interaksi sosial dan sulit menyampaikan pendapat dan perasaan mereka atau asertif. Masalah ini berdampak pada hubungan interpersonal, kepercayaan diri, dan potensi akademik siswa.

Berdasarkan tingkat persentase siswa yang memiliki kepribadian *introvert* mencapai 50%, maka upaya layanan yang efektif diperlukan dalam mengatasi masalah ini. Layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dianggap dapat untuk meningkatkan sikap asertif siswa, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pamungkas (2023), ia mengatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan sikap asertif siswa. Serta penelitian yang dilakukan oleh Hidyatullah (2020) juga mengatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik *assertive training* membawa dampak yang signifikan terhadap sikap asertif siswa. Penelitian oleh Nurfaizal (Pamungkas dkk., 2023) menyampaikan bahwa konseling kelompok mampu membantu peserta didik meningkatkan perilaku asertif mereka karena mereka diharapkan dapat mengungkapkan perasaan mereka, menyatakan kesulitan mereka, mengungkapkan afeksi mereka, dan mendapatkan respons positif dari orang lain. Selain itu, konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan perilaku mereka sendiri. Mereka juga dapat saling berbagi pengalaman dan mendukung satu sama lain dalam proses membangun sikap asertif.

Dalam teknik *assertive training* terdapat lima tahap pelaksanaan yaitu (1) instruksi, (2) pemberian model, (3) bermain peran, (4) pemberian balikan, dan (5) tugas rumah (Aryani 2022). Dalam tahap instruksi, instruksi akan diberikan tentang apa yang dimaksud dengan sikap asertif, mengapa diperlukan peningkatan, dan bagaimana meningkatkan sikap asertif. Peserta didik akan diajarkan bagaimana bersikap asertif dengan orang lain, Fahmi & Aswirna (Aryani 2022). Pada tahap pemberian model, seorang model (Guru BK atau konselor) menunjukkan atau mencontohkan perilaku yang diinginkan, dan peserta didik melihat perilaku yang dicontohkan dan menirunya dalam praktik atau latihan. Teknik pemberian model atau contoh harus terkait langsung dengan kegiatan praktik atau latihan. Pada tahap ketiga, Menurut Berg, Landreth, dan Fall (Aryani 2022: 63), bermain peran adalah suatu pendekatan untuk belajar asertif dengan menggunakan situasi nyata. Bermain peran dilakukan secara berpasangan dan disesuaikan dengan permasalahan atau topik yang dibahas. Saat pemberian balikan, diharapkan mereka akan memperoleh pengetahuan yang bermanfaat tentang apakah mereka telah melakukan sikap yang diinginkan saat bermain peran. Terakhir, tugas rumah memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengevaluasi apa yang mereka pelajari di kelas. Pada titik ini, siswa juga diminta untuk menggunakan lembar pekerjaan rumah untuk mengevaluasi setiap keterampilan yang mereka gunakan dalam kehidupan nyata.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan sikap asertif siswa di SMA Dharma Loka Pekanbaru, untuk mengetahui bagaimana layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* berdampak pada sikap asertif siswa *introvert* di SMA Dharma Loka Pekanbaru, serta melihat peningkatan sikap asertif siswa *introvert* berdasarkan latar belakang kebudayaan yang dimilikinya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan sikap asertif siswa, sehingga siswa dapat mencapai keseimbangan dalam kehidupan mereka, baik dalam hal akademik maupun sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Lokasi penelitian ini adalah di SMA Dharma Loka Pekanbaru. Sampel pada penelitian adalah delapan orang siswa kelas XI yang memiliki kepribadian *introvert* berdasarkan hasil tes MBTI (*Myers-Briggs Type Indicator*) dan memiliki sikap asertif yang rendah berdasarkan hasil *pretest* skala sikap asertif. Teknik pemilihan sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Dalam *purposive sampling* penentuan sampel melalui pertimbangan tertentu (Sugiyono 2019). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket sikap asertif yang mencakup lima indikator yaitu percaya diri, menghargai diri sendiri dan orang lain, terdorong untuk melakukan pekerjaan dengan baik, bersikap jujur dan langsung, serta *open* (terbuka). Angket ini telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas. Data yang didapatkan dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan layanan, serta analisis N-Gain ternormalisasi untuk melihat peningkatan sikap asertif secara kuantitatif. Seluruh proses analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26 dan Microsoft Excel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terhadap sikap asertif siswa *introvert* di sekolah. Menurut Alberti & Emmons (Aryani 2022), Sikap asertif merupakan sikap seseorang yang mampu mengungkapkan secara jelas perasaan dirinya melalui ekspresi emosinya, memperoleh haknya, dan juga melindungi hak orang lain, hal ini mencakup (1) pemahaman bahwa hak individu bersifat pribadi, dan (2) upaya untuk memperoleh kemampuan mengekspresikan emosi/perasaannya. Menurut Aryani (2022) terdapat lima indikator sikap asertif yaitu, percaya diri, menghargai diri sendiri dan orang lain, terdorong untuk melakukan pekerjaan dengan baik, bersikap jujur dan langsung, serta *open* (terbuka). Dalam teknik *Assertive training*, terdapat beberapa tahapan, yaitu instruksi, pemberian model, bermain peran, pemberian balikan, dan tugas rumah.

Tabel 1. Prosedur Pelaksanaan Konseling kelompok dengan Teknik *Assertive Training*

Pertemuan	Topik/Permasalahan	Kegiatan	Waktu
kedua	Sulit untuk menolak permintaan karena merasa tidak enak	1. Pembukaan oleh pemimpin kelompok 2. Membangun kenyamanan dan dinamika kelompok. 3. Anggota kelompok menyampaikan masalah Pelaksanaan teknik <i>assertive training</i>: 1. Instruksi: Pentingnya mempertimbangkan kenyamanan diri sendiri sebelum membantu orang lain. 2. Pemberian model: Contoh cara menolak secara asertif. Kalimat asertif “maaf ini, kayanya aku belum bisa bantu deh, karena ada beberapa urusan aku juga yang belum selesai, maaf ya” 3. Bermain peran: Siswa berpasangan, latihan meminta tolong dan menolak. 4. Pemberian balikan: anggota kelompok memberikan tanggapan dan penilaian. 5. Tugas rumah: praktik sikap asertif di kehidupan nyata	± 40 menit
Ketiga	Kurang percaya diri saat tampil di depan kelas dan saat menyampaikan pendapat	1. Pembukaan oleh pemimpin kelompok 2. Evaluasi dan pengumpulan tugas rumah. 3. Membangun dinamika kelompok Pelaksanaan teknik <i>assertive training</i>: 1. Instruksi: menanyakan mengapa tidak percaya diri, dan memberikan penjelasan tentang pentingnya percaya diri. 2. Pemberian model: Pemimpin kelompok menyampaikan perasaan yang dirasakan hari ini. 3. Bermain peran: anggota kelompok bergantian menyampaikan perasaannya di depan yang lainnya. 4. Pemberian balikan: anggota kelompok memberikan tanggapan dan penilaian. 5. Memberikan lembar tugas rumah	± 40 menit
Keempat	Tidak berani menegur teman yang mengganggu atau merasa kurang nyaman	1. Pembukaan oleh pemimpin kelompok 2. Evaluasi dan pengumpulan tugas rumah 3. Anggota kelompok menyampaikan permasalahannya 4. Menentukan permasalahan yang akan di bahas Pelaksanaan teknik <i>assertive training</i>: 1. Instruksi: pentingnya menyampaikan dan mengungkapkan apa yang kita rasakan. 2. Pemberian model: memberikan contoh kalimat yang asertif saat menegur teman yang mengganggu.	± 40 menit

		Kalimat asertif “maaf ini ada yang mau aku bilang, aku sebenarnya nggak nyaman kalau sering diganggu kayak begitu, aku ngerti mungkin kalian cuma bercanda, tapi kadang aku pengen tenang atau fokus. Jadi, tolong ya, jangan ganggu terus” - bermain peran: siswa diskusi dan menampilkan permainan peran sebagai siswa yang di ganggu dan mengganggu. - Pemberian balikan: anggota kelompok memberikan tanggapan, saran, dan penilaian. - Pemberian lembar tugas rumah oleh pemimpin kelompok..	
Kelima	Kesulitan dan takut saat bertanya dan meminta tolong kepada guru	- Pembukaan oleh pemimpin kelompok - Evaluasi dan pengumpulan tugas rumah. Pelaksanaan teknik <i>assertive training</i>: - Instruksi: bertanya apa yang membuat mereka takut, dan pemahaman tentang penyebab rasa takut - Pemberian model: contoh bertanya atau meminta tolong kepada Guru. Kalimat asertif “maaf Bapak/Ibu, saya masih kurang jelas dengan materi atau bagian yang ini, boleh saya bertanya agar lebih jelas?” - Bermain peran: anggota kelompok diskusi dan bermain peran sebagai murid yang meminta tolong kepada Guru secara berpasangan - Pemberian balikan: anggota kelompok memberikan tanggapan, saran, dan penilaian. - Pemberian lembar tugas rumah oleh pemimpin kelompok	± 40 menit
Keenam	Kesulitan saat meminta bantuan kepada teman	- Pembukaan oleh pemimpin kelompok - Evaluasi dan pengumpulan tugas rumah - Siswa dipersilahkan menyampaikan masalahnya Pelaksanaan teknik <i>assertive training</i>: - Instruksi : memberikan pemahaman bahwa “dalam meminta tolong kepada siapapun usahakan dengan menggunakan bahasa dan kalimat yang sopan, dan tidak lupa di iringi dengan kata “tolong” dan “terima kasih”. - Pemberian model : memberikan contoh kalimat asertif saat meminta tolong dengan teman. Kalimat asertif “nanti kamu pulang lewat mana, kalau ga keberatan aku boleh nebeng ga” atau “akau mau tanya, kalau ga keberatan aku boleh lihat buku catatan kamu ga untuk aku salin, soalnya buku catatan aku kurang lengkap” - Bermain peran: anggota kelompok	± 40 menit

		berdiskusi dan menampilkan drama tentang teman yang meminta tolong dan dimintai tolong secara berpasangan 4. pemberian balikan: anggota kelompok memberikan tanggapan, saran, dan penilaian 5. Pemberian lembar tugas rumah oleh pemimpin kelompok	
Ketujuh	Kesulitan dalam mengungkapkan perasaan	1. Pembukaan oleh pemimpin kelompok 2. Evaluasi dan pengumpulan tugas rumah 3. Siswa dipersilahkan menyampaikan permasalahannya. Pelaksanaan teknik <i>assertive training</i> : 1. Instruksi: menanyakan alasan mengapa sulit dalam mengungkapkan perasaan, dan pemahaman betapa pentingnya kita mengungkapkan perasaan. 2. Pemberian model: pemimpin kelompok menyampaikan perasaannya selama memberikan layanan kepada siswa. 3. Bermain peran: anggota kelompok berdiskusi dan menyiapkan materi untuk ditampilkan tentang perasaan mereka selama diberikan layanan. 4. Pemberian balikan: anggota kelompok memberikan tanggapan, saran, dan penilaian 5. Memberikan lembar tugas rumah oleh pemimpin kelompok	± 40 menit

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dilaksanakan sebanyak 6 kali, dimana pada pertemuan pertama layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* belum diterapkan dikarenakan peneliti berfokus pada pemberian penjelasan terkait sikap asertif. Setiap topik permasalahan yang di bahas pada pertemuan kedua hingga ketujuh diambil berdasarkan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok dan terdapat beberapa anggota kelompok yang memiliki permasalahan yang sama dengan anggota kelompok lainnya, sehingga permasalahan tersebut dibahas di hari yang sama sesuai kesepakatan bersama. Dalam penelitian ini, peningkatan signifikan terlihat pada kelima indikator tersebut setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Data diperoleh melalui pengukuran pretest dan *posttest* terhadap 8 orang siswa *introvert* yang telah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Sebelum diberikan layanan, hampir seluruh siswa berada pada kategori rendah. Terdapat 6 orang siswa berada pada kategori rendah, dan 2 orang siswa berada pada kategori sedang.

Tabel 2. Tingkat Sikap Asertif Siswa *Introvert* Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training*

Kategori	Rentang Skor	Responden	Sebelum	Kategori	Sesudah	Kategori
		GG	34	Rendah	63	Tinggi
		AA	46	Sedang	69	Tinggi
Tinggi	61 – 80	DM	37	Rendah	64	Tinggi
Sedang	41 – 60	EL	37	Rendah	62	Tinggi
Rendah	20 - 40	LP	33	Rendah	61	Tinggi
		J	35	Rendah	64	Tinggi
		E	45	Sedang	67	Tinggi
		JS	31	Rendah	51	Sedang

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa jumlah skor sikap asertif siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* mengalami peningkatan yang mana sebelumnya 6 siswa berada pada kategori rendah dan 2 siswa berada pada kategori sedang, setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*, 7 siswa berada pada kategori tinggi dan 1 siswa berada pada kategori sedang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa masing-masing siswa mengalami peningkatan sikap asertif.

Tabel 3. Persentase Sikap Asertif Siswa *Introvert* Berdasarkan Indikator

Indikator	Pretest	Posttest	Peningkatan
Percaya diri	56,2%	82,2%	26%
Menghargai diri sendiri dan orang lain	41,1%	74,4%	33,3%
Terdorong untuk melakukan pekerjaan dengan baik	48,1%	80%	31,9%
Bersikap jujur dan langsung	47,6%	79,6%	32%
Open (terbuka)	42,1%	76,5%	34,4%

Berdasarkan tabel 3, kelima indikator sikap asertif menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Dimana sebelum diberikan layanan indikator open (terbuka) merupakan indikator yang paling rendah, hal ini disebabkan karena siswa masih merasa kesulitan dan ragu saat berada di lingkungan baru, sulit

menyampaikan apa yang mereka rasakan, dan cenderung sering diam. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sigarlaki (2023) dimana penelitiannya menunjukkan bahwa seseorang dengan kepribadian *introvert* memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi sehingga mengindikasikan bahwa seseorang dengan kepribadian *introvert* lebih sering merasa canggung dan tertutup, terutama pada lingkungan sosial baru.

Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertrive training* selama 7 kali pertemuan, indikator *open* (terbuka) mengalami peningkatan paling tinggi yaitu sebesar 34,4%, disusul dengan indikator menghargai diri sendiri dan orang lain, bersikap jujur dan langsung, terdorong untuk melakukan pekerjaan dengan baik, dan percaya diri. Hasil ini dipengaruhi oleh selama proses pemberian layanan, siswa dipersilahkan dan diberikan kesempatan untuk menyampaikan permasalahannya di depan teman-temannya, siswa diberikan kesempatan untuk tampil di depan temannya melalui permainan peran, siswa dipersilahkan untuk memberikan dan menerima saran dan tanggapan kepada temannya, serta di akhir pertemuan, setiap siswa secara bergantian diberikan kesempatan untuk memberikan pesan dan kesannya tentang pertemuan yang sudah di laksanakan. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Puspita (Aryani 2022) ia mengatakan bahwa dengan melatih seseorang mengatakan apa yang ingin disampaikan dan tindakan yang ingin di lakukan akan meningkatkan sikap percaya diri seseorang dan berkomunikasi lebih efektif dengan orang lain. Kemudian Chaugh (Aryani 2022) menyampaikan bahwa seseorang harus melatih mendengarkan, dan merespon karena dengan mendengarkan seseorang akan memberikan umpan balik kepada orang tersebut seperti mengoreksi, atau memberi saran dan masukan tentang apa yang di sampaikan secara langsung.

Selama proses pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*, topik atau permasalahan yang di bahas pada setiap pertemuan disesuaikan dengan permasalahan yang di alami oleh siswa. Pada awal pertemuan, setiap siswa dipersilahkan untuk menyampaikan permasalahan mereka yang berkaitan dengan sikap asertif, apabila terdapat beberapa siswa yang menyampaikan permasalahan yang berbeda, maka topik yang akan dibahas lebih dulu di sesuaikan dengan keputusan bersama antar anggota kelompok.

Tabel 4. Peningkatan Sikap Asertif Siswa *Introvert* Berdasarkan Latar Belakang Kebudayaan

Inisial Siswa	Budaya	Pretest	Posttest	N-Gain
GG	Tionghoa	34	63	0,63
DM	Tionghoa	37	64	0,62
EL	Tionghoa	37	62	0,58
LP	Tionghoa	33	61	0,59

J	Tionghoa	35	64	0,64
E	Tionghoa	45	67	0,62
JS	Tionghoa	31	51	0,40
AA	Melayu	46	69	0,67

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa terdapat 7 siswa yang memiliki latar belakang budaya Tionghoa, dan 1 orang siswa memiliki latar belakang budaya Melayu. Rata-rata nilai N-Gain siswa yang memiliki latar belakang budaya Tionghoa adalah 0,58, sedangkan siswa yang memiliki latar belakang budaya Melayu memiliki rata-rata nilai N-gain 0,67.

Beberapa hal yang mempengaruhi peningkatan sikap asertif siswa *introvert* yang memiliki latar belakang budaya Tionghoa dalam penelitian ini adalah kondisi lingkungan sekolah yang mayoritas dengan siswa yang berasal dari kebudayaan yang sama, sekolah yang sering mengadakan kegiatan dan acara untuk memperingati hari-hari besar kebudayaan Tionghoa, dan juga sebagian besar anggota kelompok pada penelitian ini memiliki latar belakang budaya yang sama. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Alberti dan Emmons (Hesty 2021) yang menyebutkan beberapa hal yang mempengaruhi sikap asertif, termasuk jenis kelamin, harga diri, kebudayaan, tingkat pendidikan, jenis kepribadian, dan kondisi tertentu di lingkungannya. Kemudian, Zheting Xue (2023) memaparkan bagaimana budaya Tionghoa yang *reserved* atau penjagaan jarak sosial memengaruhi cara komunikasi interpersonal. Sistem ini diwarnai oleh nilai kehati-hatian, kesopanan tinggi, dan budaya ‘*shade of silence*’ yang menjaga harmoni secara estetik.

Sementara itu, AA yang merupakan siswa yang memiliki latar belakang budaya Melayu juga menunjukkan peningkatan, bahkan memperoleh peningkatan yang paling tinggi dengan nilai N-gain sebesar 0,67. Beberapa hal yang mempengaruhinya yaitu, sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *asertive training* sikap asertif AA sudah berada pada kategori sedang, dan berdasarkan hasil tes MBTI, AA memiliki persentase kepribadian *introvert* sebesar 60%, dan merupakan yang paling rendah diantara anggota kelompok yang lainnya. Kemudian, selama pemberian layanan, AA menunjukkan peningkatan yang cukup baik, hal ini dibuktikan dengan AA yang cukup aktif dalam setiap pemberian layanan, mampu memberikan respon dan komunikasi yang baik. Hal ini sesuai dengan buku “Kesantunan & Semangat Melayu” karya Tenas Effendy (2012) dimana dalam buku tersebut dikatakan bahwa masyarakat melayu memiliki kesantunan atau sopan-santun yang membuat seseorang dapat menempatkan dirinya dengan baik dan benar dalam lingkungannya, adapun beberapa kesantunan yang dimaksud adalah kesantunan berbahasa, kesantunan dalam seni, kesantunan dalam menuntut ilmu pengetahuan, kesantunan dalam pergaulan, dan kesantunan bersiasah (berpolitik). Maka dapat disimpulkan bahwa seluruh siswa *introvert* dalam penelitian ini mengalami peningkatan sikap asertif sesudah diberikan layanan konseling kelompok

dengan teknik *assertive training* tanpa memandang latar belakang kebudayaannya, hanya saja latar belakang kebudayaan menjadi salah satu faktor pendukung peningkatan sikap asertif tersebut.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* memberikan perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan sikap asertif siswa *introvert* di sekolah, Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji wilcoxon menggunakan bantuan SPSS versi 26, hasil *Asymp. Sig. (2-tailed)* yang diperoleh adalah sebesar 0.012 dan lebih kecil dari 0,05, yang berarti H1 diterima dan Ho ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* berpengaruh dalam meningkatkan sikap asertif siswa *introvert*.

Berdasarkan hasil uji N-gain ternormalisasi menggunakan bantuan microsoft excel, rata-rata nilai *pretest* yang diperoleh adalah sebesar 37,25 dan rata-rata nilai *posttest* mengalami peningkatan menjadi 62,62. Sementara itu, hasil rata-rata uji N-gain yang diperoleh adalah sebesar 0,59, yang mana berdasarkan kategorisasi skor N-gain menurut Sukarelawan (2024), hasil rata-rata 0,59 berada diantara nilai $0,30 \leq g < 0,70$ dan berada pada kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa besar pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terhadap peningkatan sikap asertif siswa *introvert* berada pada kategori sedang. Hasil ini juga menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan sikap asertif siswa *introvert* di sekolah.

Temuan penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh oleh Putri (2022) yang menyatakan bahwa teknik *assertive training* pada layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan perilaku asertif peserta didik dibandingkan dengan konseling kelompok tanpa menggunakan teknik *assertive training*, dan juga penelitian yang dilakukan oleh Hidayatullah (2020) yang mengatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* berpengaruh dalam meningkatkan sikap asertif siswa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu ditingkatkan dan diperhatikan, durasi pemberian layanan yang singkat hanya sebanyak 6 kali pemberian layanan karena keterbatasan waktu menjadi salah satu faktor hasil dari penelitian ini kurang maksimal. Selain keterbatasan waktu dan durasi, indikator percaya diri pada sikap asertif di penelitian ini kurang maksimal dalam peningkatannya, sehingga perlu di analisis dan menjadi catatan bagi penelitian selanjutnya. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif dalam membantu siswa *introvert* dalam meningkatkan sikap sertif mereka.

KESIMPULAN

Tingkat sikap asertif siswa *introvert* sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* sebagian besar berada pada kategori rendah dengan nilai rata-rata sebesar 37,25, dan setelah diberikan layanan berada pada kategori tinggi dengan rata-rata sebesar 62,62. Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat sikap asertif siswa *introvert* sebelum dan sesudah

diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Latar belakang kebudayaan dan kondisi lingkungan sekolah menjadi salah satu faktor pendukung terhadap peningkatan sikap asertif siswa introvert. Berdasarkan hasil rata-rata uji N-gain ternormalisasi diperoleh nilai sebesar 0,59 maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* berpengaruh dalam meningkatkan sikap asertif siswa *introvert* di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, F. 2022. *Keterampilan Asertif Untuk Remaja*. El Markazi. Bengkulu.
- Azizah, N. L., & Sunismi, S. 2023. "Pengaruh Perilaku Asertif Terhadap Tipe Kepribadian Siswa Dalam Pembelajaran Matematika". *Jurnal Pendidikan Matematika*, 7(2), 185-196.
- Effendy, T. 2012. *Kesantunan & Semangat Melayu*. Tenas Effendy Foundation bekerja sama dengan Akademi Pengajian Melayu Universiti Malaya dan Dinas Pariwisata dan Kebudayaan Pemerintah Provinsi Riau.
- Hani, R., & Ganiem, L. M. 2023. "Pelatihan Komunikasi Asertif Pada Siswa SMKN Sebagai Wujud Personal Social Responsibility Dalam Mencegah Kenakalan Remaja Pada Teman Sebaya". *KREATIF: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 3(1), 183-202.
- Hidayatullah, S. 2020. "Upaya Meningkatkan Asertivitas Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Asertif Training pada Siswa Asuh Kelas X DPIB 2 SMK Negeri 1 Sampang". *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-basil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*. 7(2), 99-105.
- Nisa, K., & Mirawati, M. 2022. "Kepribadian *Introvert* pada Remaja". *Educativo: Jurnal Pendidikan*. 1(2), 606-613.
- Sigarlaki, M. A., & Setiawati, L. S. 2023. "Social Anxiety Disparity Between Extroverted and Introverted Psychology Students During COVID-19 at University "X"". *Journal of Health and Behavioral Science*, 5(3), 313–328.
- Pahmiah, P., Mubarak, M., & Fadhila, M. 2021. "Perbedaan Perilaku Asertif Ditinjau dari Tipe Kepribadian Menurut Carl Gustav Jung (Studi Komparatif Pada Mahasiswa Organisator Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin)". *Jurnal Al-Husna*. 2(1), 64-88.
- Pamungkas, D. R., Fitriana, S., & Ajie, G. R. 2023. "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive training* untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 30 Semarang". *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling (SMAILING)*. 1 (1), 40-59.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukarelawan, M. I., Indratno, T. K., & Ayu, S. M. 2024. "N-Gain vs Stacking". Yogyakarta: *Suryacahya*.
- Wardaliza, W. 2024. "Perbedaan Perilaku Asertif Ditinjau dari Tipe Kepribadian *Ekstrovert* dan *Introvert* pada Mahasiswa yang Menjadi Pengurus Badan Eksekutif Mahasiswa di Universitas Gunadarma". Skripsi, Universitas Gunadarma
- Xue, Z. 2024. "The Influence of Chinese Reserved Social System on Interpersonal Communication". *Communications in Humanities Research*, 34, 171-176.
- Yuliasari, H., & Pusvitasari, P. 2021. "Hubungan Sikap Asertif dan Rasa Malu Terhadap Perilaku Anti Korupsi Pada Remaja". *Jurnal Sains Sosio Humaniora*. 5 (2), 766-777.