

**PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *ROLE*
PLAY UNTUK MENINGKATKAN ASERTIVITAS MAHASISWA
BIMBINGAN DAN KONSELING ANGKATAN 2019
UNIVERSITAS LAMPUNG**

(Skripsi)

**Oleh
MERISA GUSTIANI**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2021**

ABSTRAK

PENGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *ROLE PLAY* UNTUK MENINGKATKAN ASERTIVITAS MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ANGKATAN 2019 UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

MERISA GUSTIANI

Masalah penelitian ini adalah asertivitas yang rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan asertivitas pada mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2019 Universitas Lampung tahun ajaran 2019/2020. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan bimbingan kelompok dapat meningkatkan asertivitas terbukti dari hasil analisis data menggunakan uji *wilcoxon*. Diperoleh nilai $Z_{hitung} = -2,366$ lebih dari nilai $Z_{tabel} = 1,645$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya adalah layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan asertivitas mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Lampung tahun ajaran 2019/2020.

Kata kunci: asertivitas, bimbingan kelompok, dan *role play*.

ABSTRACT

GROUP COUNSELING SERVICES WITH ROLE PLAY TECHNIQUES TO IMPROVE ASSERTIVE OF STUDENT GUIDANCE AND COUNSELING 2019 LAMPUNG UNIVERSITY

By

MERISA GUSTIANI

The problem of this research is low assertiveness. The purpose of this study was to determine the use of group guidance services in increasing assertiveness in coaching and guidance students class 2019, University of Lampung in the 2019/2020 academic year. The data collection technique uses an assertiveness scale. The results in this study indicate that the use of group guidance can increase assertiveness as evidenced by the results of data analysis using the Wilcoxon test. Obtained the value of Zhitung = -2,366 is more than the value of Ztabel = 1,645, then Ho is rejected and Ha is accepted. The conclusion is that group guidance services can be used to increase the assertiveness of guidance and counseling students at the University of Lampung for the 2019/2020 school year.

Keyword : *assertive, group guidance, and role rlay.*

**PENGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *ROLE
PLAY* UNTUK MENINGKATKAN ASERTIVITAS MAHASISWA
BIMBINGAN DAN KONSELING ANGKATAN 2019
UNIVERSITAS LAMPUNG**

**Oleh
MERISA GUSTIANI**

Skripsi

**Sebagai Salah Satu syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2021**

Judul Skripsi : **PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
TEKNIK ROLE PLAY UNTUK MENINGKATKAN
ASERTIVITAS MAHASISWABIMBINGAN DAN
KONSELING ANGKATAN 2019UNIVERSITAS
LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : *Merisa Gustiani*

No. Pokok Mahasiswa : 1513052019

Program Studi : S-1 Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.
NIP 19730315200212 2 002

Moch. Johan Pratama., M.Psi., Psi.
NIP 19870918 201504 1 001

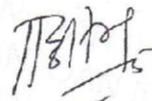
2. Ketua Jurusan

Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP 19760808 200912 1 001

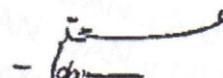
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.**



Sekretaris : **Moch. Johan Pratama., M.Psi., Psi.**



Penguji
Bukan Pendamping : **Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.
NIP. 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 1 Maret 2021

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Merisa Gustiani
NPM : 1513052039
Program Studi : S-1 Bimbingan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik *role play* untuk meningkatkan asertivitas mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2019 Universitas Lampung” tersebut adalah asli hasil penelitian kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 25 Juli 2021
Yang membuat pernyataan



Merisa Gustiani
NPM 1513052039

RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama Merisa Gustiani dilahirkan di Sebarus, Kecamatan Balik bukit, Kabupaten Lampung Bara,t Provinsi Lampung tanggal 20 Agustus 1997. Peneliti merupakan anak pertama dari tiga bersaudara pasangan Bapak Murkinarmijan dan Ibu Rosnani.

Peneliti menempuh pendidikan formal :

1. SD Negeri 01 Sebarus Kabupaten Lampung Barat lulus tahun 2009,
2. SMP Negeri 01 Liwa Kabupaten Lampung Barat lulus tahun 2012,
3. SMA Negeri 01 Liwa Kabupaten Lampung Tengah dan lulus tahun 2015.

Pada tahun 2016, peneliti terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK) Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung, melalui jalur Penerimaan Mahasiswa Perluasan Akses Pendidikan (PMPAP).

MOTO

***“ Dan Bersabarlah sesungguhnya Allah beserta orang-orang
yang sabar”
(Al-Baqarah 286)***

PERSEMBAHAN

Bismillaahirrahmaanirrahiim

Sujud syukur kusembahkan kepada-Mu Ya Allah, telah Engkau berikan aku kesempatan untuk bisa sampai pada titik ini. Segala Puji hanya milik Allah Swt. kupersembahkan karya tulis ini kepada:

*Kedua orang tuaku tercinta,
Bapak Murkin dan Ibu Rosnani*

Terima kasih atas cinta dan kasih sayang, dukungan, motivasi, doa yang selalu diberikan di setiap langkahku dalam menggapai cita-cita, dan pengorbanan yang luar biasa tiada mungkin dapat kubalas dengan apapun.

Keluarga Besaraku

Terima kasih telah memberikan dukungan, selalu memberikan doa, semangat dan motivasi yang luar biasa untuk terus berjuang menjadi kebanggaan keluarga.

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Alhamdulillahirobil'alamin, segala puji bagi Allah SWT Tuhan semesta alam karena atas rahmatnya dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Role Play* untuk Meningkatkan Asertivitas Mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 Universitas Lampung". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian dan penyusunan ini tentunya tidak mungkin terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Karomani, M.Si., Rektor Universitas Lampung yang mengesahkan ijazah dan gelar sarjana, sehingga peneliti termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan surat guna syarat skripsi.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan surat syarat guna skripsi.

4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi., selaku Ketua Program Pendidikan Bimbingan Konseling Universitas Lampung.
5. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi, M.A.,Psi., selaku Pembimbing Utama. Terimakasih atas bimbingan,saran dan masukannya kepada peneliti.
6. Moch Johan Pratama, S.Psi, M..Psi., Psi., selaku Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Pembantu. Terima kasih atas bimbingan,saran dan masukan yang telah diberikan kepada peneliti.
7. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi., selaku dosen penguji. Terimakasih atas kesediaannya memberikan bimbingan,saran dan masukan kepada peneliti.
8. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA, terimakasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah diberikan selama perkuliahan.
9. Bapak dan Ibu Staf Administrasi FKIP UNILA, terimakasih atas bantuannya selama ini dalam membantu dalam keperluan administrasi.
10. Bapakku Murkin dan Ibuku Rosnani yang tidak henti-hentinya menyayangiku, memotivasiku, memberikan doa,dukungan moral dan materi. Yang telah mengajariku untuk senantiasa bersyukur ,kuat dan bersabar dalam menjalani setiap proses yang dilalui serta selalu menyertakan Allah dalam segala hal.
11. Keluarga besarku terimakasih atas doa dan dukungannya.
12. Sahabat-sahabatku tersayang, Herrianita Rahmadani, Latifa Mukhlis, Widi, Rosy, Cian, Ira, lekat dan May. Terimakasih atas segala suport nya, bantuan, doa, saran dan semangatnya.
13. Teman-teman Bimbingan Konseling Angkatan 2016 terimakasih atas semangat dan kebersamaannya.

14. Pemerintah Kabupaten Lampung Barat terimakasih banyak atas tersediannya Asrama Mahasiswi Lampung Barat yang sangat membantu untuk tinggal dan mengerjakan skripsi ini dengan nyaman.
15. Tanteku Nur Aini, terimakasih atas semangatnya, motivasi,dukungan, kritik saran dan tempat untuk berbagi cerita, dan semua dukungan baik materi maupun inmaterial yang diberikan.
16. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
17. Almamaterku tercinta Universitas Lampung

Akhir kata peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata kesempurna, namun peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 25 Juli 2021

Peneliti,



Merisa Gustiani
1513052039

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang.....	3
B. Identifikasi masalah.....	3
C. Pembatasan masalah	3
D. Rumusan masalah	3
E. Tujuan dan manfaat	4
F. Ruang lingkup penelitian	4
G. Kerangka pikir.....	5
H. Hipotesis.....	8
II. TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Perilaku asertif	9
1. Pengertian asertif.....	9
2. Aspek-aspek asertivitas.	12
3. Ciri-ciri individu yang memiliki perilaku asertif.....	14
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi asertivitas.....	15
5. Manfaat perilaku asertif	17
B. Bimbingan kelompok teknik <i>role play</i>	17
1. Pengertian bimbingan kelompok teknik <i>role play</i>	17
2. Tujuan bimbingan kelompok.....	19
3. Komponen bimbingan kelompok.....	20
4. Asas-asas bimbingan kelompok.....	24
5. Tahap-tahap bimbingan kelompok.....	25
C. Penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik <i>role play</i> untuk meningkatkan asertivitas.....	28
III. METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Tempat dan waktu penelitian.....	33
B. Metode dan desain penelitian.....	33
C. Subjek penelitian	35

D. Variabel penelitian dan definisi operasional	35
E. Teknik pengumpulan data.....	36
F. Uji validitas dan reabilitas alat ukur.....	39
G. Teknik analisis data.....	40
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil penelitian.....	44
B. Pembahasan.....	75
V. KESIMPULAN DAN SARAN	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	86

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Tahapan-tahapan <i>role play</i>	27
2 <i>Blue print</i> skala asertivitas.....	37
3 Penilaian skala asertivitas.....	38
4 Kategori skala asertivitas	38
5 Hasil <i>pretest</i> subjek.....	41
8 Hasil <i>posttest</i> subjek.....	42
9 Gambaran hasil asertivitas.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. kerangka pikir penelitian.....	7

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. <i>Blue print</i> skala.....	87
2. Data mahasiswa BK angkatan 2019	88
3. Skala pengumpulan data asertivitas.....	93
4. Tahap pelaksanaan penelitian.....	96
5. Hasil <i>pretest</i> subjek.....	97
6. Satuan layanan bimbingan dan konseling.....	98
7. Modul.....	104
8. Tabel <i>wilcoxon</i>	118
9. Data subjek penelitian.....	119
10. Hasil uji <i>wilcoxon</i>	120
11. Surat balasan penelitian.....	121
12. Dokumentasi.....	122

I. PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pendidikan merupakan sarana untuk memperoleh pengetahuan, menambah serta memahami moral dan norma, sehingga peserta didik dapat berkembang sesuai yang dibutuhkan dan diharapkan masyarakat. Salah satu lembaga pendidikan adalah universitas. Sebagian besar peserta didik di universitas adalah remaja akhir, yang telah menyelesaikan jenjang pendidikan SMA. Peralihan dari siswa menjadi mahasiswa bukan hal yang mudah dan merupakan masalah yang krusial karena banyak hal yang akan berubah dan baru, baik lingkungan, pembelajaran, serta kehidupan sosial. Pada fase ini juga terjadi *top-underdog phenomenon*, yaitu pergeseran posisi sebagai siswa senior di Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi mahasiswa baru di Perguruan Tinggi (Santrock, 2007). Sehingga tahun pertama di perguruan tinggi dikatakan menjadi tahun yang sangat sulit bagi kebanyakan mahasiswa baru (Santrock, 2007).

Perubahan yang mendadak menyebabkan berbagai masalah yang terjadi pada mahasiswa baru, hal ini didukung oleh penelitian dari Ariyani (2011) dan Novrita (2010) yang membuktikan bahwa mahasiswa baru memiliki tingkat stres yang tinggi, kemudian penelitian Putu (2017) membuktikan bahwa mahasiswa baru memiliki tingkat depresi yang tinggi. Nurfitriana (2017) membuktikan bahwa mahasiswa baru mengalami berbagai masalah

penyesuaian diri baik dalam hal akademik dan non akademik. Siti (2017) membuktikan bahwa mahasiswa baru memiliki *self concept* akademik yang rendah, dan Yunita (2018) membuktikan bahwa mahasiswa baru memiliki kecemasan yang lebih tinggi. Masalah yang muncul pada mahasiswa baru disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satunya adalah konflik dengan teman sebaya yang disebabkan kurangnya komunikasi yang efektif. Komunikasi yang baik harus memiliki keterbukaan, kejujuran dan timbal balik yang sesuai.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 Februari 2020 di prodi bimbingan dan konseling Universitas Lampung, menunjukkan bahwa dari 64 mahasiswa diketahui memiliki kategori asertivitas rendah sebanyak 18, sedang 35 dan tinggi 11 orang. Berdasarkan data yang ada maka dapat disimpulkan bahwa asertivitas mahasiswa baru prodi bimbingan dan konseling rata-rata memiliki asertivitas sedang namun terdapat sejumlah kelompok yang memiliki asertivitas rendah.

Ketika berhubungan dengan orang lain kita harus menempatkan diri dan mampu berkomunikasi dengan baik mengenai hal yang kita inginkan ataupun sesuatu yang bertentangan dengan pendapat orang lain, sehingga masalah terselesaikan tanpa menimbulkan konflik baru, dalam hal inilah asertivitas dibutuhkan.

“Alberti & Emmons (2008), bahwa asertivitas adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain namun dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pribadi dan pihak lain.”.

Melihat berbagai masalah yang muncul maka peneliti ingin meningkatkan asertivitas mahasiswa baru dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *role play*.

B. Identifikasi masalah

1. Terdapat mahasiswa yang kesulitan dalam mengungkapkan pendapat saat perkuliahan maupun diskusi kelompok.
2. Terdapat mahasiswa yang kesulitan meminta pertolongan pada mahasiswa lainnya.
3. Terdapat mahasiswa yang tidak menolak membantu mahasiswa lain walaupun Ia merasa keberatan.
4. Terdapat mahasiswa yang kesulitan mengungkapkan pujian maupun kritik terhadap orang lain.

C. Pembatasan masalah

Masalah yang dibahas dalam penelitian ini terbatas pada peningkatan asertivitas peserta didik melalui bimbingan kelompok dengan teknik *role play*.

D. Rumusan masalah

Apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role play* dapat meningkatkan asertivitas mahasiswa baru?

E. Tujuan dan manfaat

1. Tujuan Penelitian

Meningkatkan asertivitas melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role play*.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan pada ilmu pengetahuan bimbingan dan konseling khususnya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role play*.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengatasi masalah asertivitas mahasiswa baru.

F. Ruang lingkup penelitian

a. Ruang Lingkup Objek Penelitian

Ruang lingkup objek penelitian ini adalah bimbingan kelompok dan asertivitas mahasiswa.

b. Ruang Lingkup Subjek Penelitian

Ruang lingkup subjek penelitian adalah mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2019.

c. Ruang Lingkup Tempat dan Waktu Penelitian

Ruang lingkup tempat penelitian ini adalah Universitas Lampung dan akan dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2019/2020.

G. Kerangka pikir

Memasuki lingkungan baru mahasiswa dituntut beradaptasi, untuk itu dibutuhkan kemampuan berkomunikasi yang baik. Mahasiswa baru cenderung mengalami stress serta depresi yang tinggi, hal ini dibuktikan dengan berbagai penelitian dari Ariyani (2011) dan Shilalahi (2010) yang membuktikan bahwa mahasiswa baru memiliki tingkat stres yang tinggi, kemudian penelitian Putu (2017) membuktikan bahwa mahasiswa baru memiliki tingkat depresi yang tinggi. Nurfitriana (2017) membuktikan bahwa mahasiswa baru mengalami berbagai masalah penyesuaian diri baik dalam hal akademik dan non akademik. Mulyana (2017) membuktikan bahwa mahasiswa baru memiliki *self concept* akademik yang rendah, dan Yunita (2018) membuktikan bahwa mahasiswa baru memiliki kecemasan yang tinggi.

Asertivitas dibutuhkan ketika berhubungan dengan orang lain supaya mampu berkomunikasi dengan baik mengenai hal yang kita inginkan ataupun sesuatu yang bertentangan dengan pendapat orang lain, sehingga masalah terselesaikan tanpa menimbulkan konflik baru, apalagi pada mahasiswa yang baru memasuki lingkungan sosial serta pembelajaran yang berbeda dari masa ketika SMA.

Mengatasi permasalahan yang dihadapi mahasiswa baru maka peneliti ingin memberikan pemahaman, pengetahuan dan tindakan pencegahan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role play* untuk meningkatkan asertivitas. Asertivitas merupakan kemampuan untuk mengungkapkan apa yang dipikirkan, dirasakan dan diinginkan kepada orang lain dengan jujur dan terbuka namun tetap menjaga perasaan orang lain.

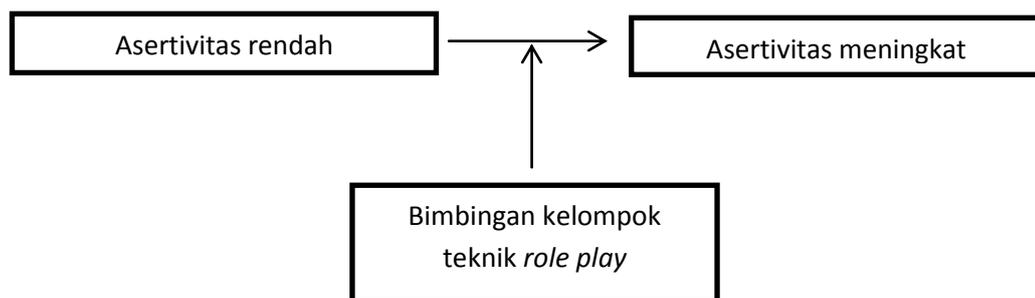
Role play merupakan teknik dimana seorang memainkan perannya sendiri, peran orang lain, sejumlah keadaan diseperti sebuah situasi, dan reaksi-reaksinya sendiri. *Role play* terjadi disaat ini bukan dimasa lalu atau masa depan, teknik ini dimulai dengan adegan-adegan yang lebih mudah dan perankan dan secara progresif ditingkatkan ke adegan-adegan yang lebih kompleks. Karena asertivitas merupakan perilaku maka peneliti ingin meningkatkan dengan menggunakan teknik yang berfokus pada latihan pada bermain peran sehingga mengasihkan pemahaman dan perspektif baru sehingga perilaku bisa diubah.

Proses bermain peran sebagai suatu model pembelajaran bertujuan untuk membantu peserta didik menemukan makna diri (jati diri) di dunia sosial dan memecahkan permasalahan dengan bantuan kelompok, artinya melalui bermain peran peserta didik belajar menggunakan konsep peran, menyadari adanya peran yang berbeda dan memikirkan perilaku dirinya dan perilaku orang lain. Proses bermain peran dapat memberikan contoh kehidupan perilaku manusia yang berguna sebagai sarana bagi siswa untuk menggali perasaannya memperoleh informasi dan pemahaman yang berpengaruh terhadap sikap, nilai dan persepsinya; mengembangkan keterampilan dan sikap dalam memecahkan masalah; mendalami mata pelajaran dengan berbagai macam cara.

Peran atau "*role*" dalam konsep, dapat didefinisikan sebagai suatu rangkaian perasaan, ucapan dan tindakan. Peran merupakan suatu pola hubungan yang ditunjukkan seorang individu kepada individu yang lain. Peran yang dimainkan oleh individu dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap dirinya. Oleh karena itu perlu pemahaman terhadap peran itu sebaik-baiknya, sehingga perlu

didiukung oleh perasaan, penghayatan, persepsi dan sikap. strategi pembelajaran dengan menggunakan bermain peran (*role playing*) merupakan suatu pendekatan baru yang digunakan dalam rangka pemecahan suatu masalah (Shaftel & Shaftel,1967). Sedangkan Charles dan Fox (1996) mengemukakan; bermain peran merupakan strategi pembelajaran yang berpijak pada dimensi pribadi dan dimensi sosial. Berdasarkan apa yang dikemukakan diatas, maka strategi bermain peran yang digunakan dalam penelitian ini adalah suatu rangkaian kegiatan yang dilakukan dalam bimbingan kelompok untuk mengembangkan potensi pribadi dan sosial individu terutama dalam asertivitas.

Role play terbukti dapat meningkatkan berbagai masalah sosial, ditunjukkan dengan penelitian dari Andriati (2016) bahwa *role play* dapat meningkatkan intraksi sosial, Syarif dan Hasibuan (2013) meningkatkan keterampilan sosial, dan Dharmayanti (2013) meningkatkan komunikasi interpersonal.



Gambar 1.1 Kerangka pikir

H. Hipotesis

Hipotesis atau anggapan dasar adalah jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya.

H_a : Layanan bimbingan kelompok teknik *role play* dapat meningkatkan asertivitas pada mahasiswa BK Universitas Lampung.

H_0 : Layanan bimbingan kelompok teknik *role play* tidak dapat meningkatkan asertivitas pada mahasiswa BK Universitas Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Perilaku Asertivitas

1. Pengertian Asertif

Masa remaja merupakan masa dimana individu akan lebih banyak menghabiskan waktu untuk berhubungan dengan lingkungan social dibanding lingkungan keluarga. Dalam berhubungan dengan orang lain kita harus menempatkan diri dan mampu berkomunikasi dengan baik mengenai hal yang kita inginkan apapun sesuatu yang bertentangan dengan pendapat orang lain, dalam hal inilah asertivitas dibutuhkan.

Menurut murdoko (2004) komunikasi bisa bersifat agresif, pasif, dan asertif. Komunikasi pasif (*i'm not ok - you're ok*), maksudnya komunikasi yang tidak mempunyai keberanian untuk mengungkapkan apa yang ingin dikatakan. Sifatnya *lose-win* dan cirinya lebih suka menyimpan perasaan, orang lain sulit mengerti, dan membiarkan hak pribadi dilanggar oleh orang lain. Dikatakan komunikasi pasif apabila individu menghambat ekspresi dari perasaan negatif dengan tidak mengatakan apa pun, atau menggerutu dalam hati yang sama sekali jelas tidak mungkin bisa dipahami oleh orang lain. Sementara itu, komunikasi agresif (*i'm ok you're not ok*), yaitu komunikasi yang menggunakan pola atau corak perilaku supaya hak-hak pribadinya

terpenuhi. Sifatnya *win-lose* dengan ciri adanya penekanan, pemaksaan kehendak, dan sering menimbulkan konflik. Dikatakan sebagai komunikasi agresif apabila individu dapat menyerang orang lain dengan kata-kata keras, kasar atau bahkan melecehkan, merendahkan, serta sering menyalahkan orang lain yang kita ajak bicara. Selanjutnya asertif muncul dari arti kata *to assert* yang artinya menyatakan pendapat. Jadi komunikasi asertif (*i'm ok - you're ok*) berarti mengutarakan isi hati dengan tepat dengan tidak agresif maupun tidak pasif. Dikatakan komunikasi asertif apabila individu secara langsung mengungkapkan perasaan negatif secara spontan dan sesuai dengan kondisi yang sedang dirasakan, tanpa menyalahkan orang lain yang sedang diajak bicara. Sifat dari komunikasi asertif ini adalah *win-win*, yaitu kegiatan komunikasi yang mengandung aspek perilaku yang mengungkapkan pikiran, perasaan, kepentingan, dan hak-hak pribadi secara jujur, tulus, ikhlas, terbuka, dan dapat diterima oleh orang lain tanpa melanggar harga diri individu dan hak-hak pribadi orang lain.

“Alberti & Emmons (2008), bahwa asertivitas adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain namun dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pribadi dan pihak lain.”

Seorang individu yang asertif akan mampu mengungkapkan dan mengekspresikan perasaan, pikiran ataupun keinginan diri namun tetap mempertimbangkan hak orang lain sehingga akan memuaskan kedua belah pihak dan tidak menimbulkan konflik..

Individu asertif mampu untuk menyampaikan keinginannya dengan jelas, terbuka serta jujur, dan bisa berkompromi dengan orang lain untuk menemukan solusi dari setiap permasalahan yang ada. Orang yang asertif bukan orang yang terlalu menahan diri dan juga bukan pemalu, mereka bisa mengungkapkan perasaan (biasanya secara langsung) tanpa bersifat agresif atau melecehkan. Seseorang dikatakan mampu bersikap asertif jika dirinya mampu bersikap tulus dan jujur dalam mengekspresikan perasaan, pikiran dan pandangan pada pihak lain sehingga tidak merugikan atau mengancam integritas pihak lain. Dengan demikian peneliti menyimpulkan, asertivitas merupakan kemampuan untuk mengungkapkan pikiran secara jujur tanpa rasa bersalah atau ketakutan, serta menuntut hak yang dimiliki dan menolak permintaan namun tetap memperhatikan hak orang lain.

Asertivitas dalam perspektif pendidikan merupakan domain keterampilan sosial (*social skills*) di antara kerja sama (*cooperation*), tanggung jawab (*responsibility*), dan *self-control*. Ciri seseorang yang memiliki perilaku asertif adalah hubungan yang dilakukan merasa lebih percaya diri, mendapatkan rasa hormat dari orang lain melalui jalinan komunikasi secara langsung, terbuka, dan jujur. Asertivitas bermanfaat bagi individu untuk menjaga kejujuran dalam komunikasi, mampu untuk mengendalikan diri dan meningkatkan kemampuan dalam pengambilan keputusan (Sriyanto dkk, 2014).

Asertivitas seseorang dapat ditunjukkan dengan mengkomunikasikan kebutuhan, keinginan, perasaan atau opini kepada orang lain dengan cara langsung dan jujur tanpa bermaksud menyakiti perasaan siapapun. Pada

umumnya orang yang asertif dalam kehidupannya sehari-hari, mampu mengenal dirinya sendiri dengan baik, sehingga mampu menentukan pilihan keinginan dan tujuan hidupnya tanpa harus mempengaruhi orang lain.

Remaja dengan asertivitas tinggi diharapkan mampu membela dirinya sendiri maupun orang lain ketika diperlakukan tidak adil, mampu memberikan tanggapan terhadap masalah yang dihadapi yang dapat mempengaruhi hidupnya, serta mampu menyatakan keinginannya secara tegas terhadap orang lain, oleh karena itu diharapkan semakin tinggi asertivitas remaja maka akan semakin menumbuhkan perilaku prososial.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas maka diambil kesimpulan bahwa asertif merupakan suatu perilaku yang didasari kemampuan untuk menyampaikan pendapat, emosi, perasaan, gagasan maupun ide serta menolak permintaan yang tidak sesuai dengan keinginan individu kepada orang lain dengan komunikasi yang baik dan tetap menghargai hak orang lain sehingga tidak menyinggung atau menyakiti perasaan.

2. Aspek Perilaku Asertif

Aspek-aspek asertivitas menurut Alberti dan Emmons (2002) antara lain:

a. Bertindak sesuai dengan keinginan sendiri

Meliputi keinginan untuk membuat keputusan sendiri mengenai karir dan gaya hidup, mengambil inisiatif dalam memulai percakapan, percaya pada kemampuan diri sendiri, dapat menentukan suatu tujuan dan berusaha mencapainya dan mampu berpartisipasi dalam pergaulan masyarakat.

b. Mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman

Meliputi kemampuan untuk menyatakan rasa tidak setuju, rasa marah, menunjukkan afeksi dan persahabatan terhadap orang lain serta mengakui perasaan takut atau cemas, mengekspresikan persetujuan, menunjukkan dukungan dan bersikap spontan.

c. Mampu mempertahankan diri

Meliputi kemampuan untuk berkata “tidak” apabila diperlukan, mampu menanggapi kritik, celaan, dan kemarahan dari orang lain, secara terbuka serta mampu mengekspresikan dan mempertahankan pendapat.

d. Mampu menyatakan pendapat

Meliputi kemampuan menyatakan pendapat atau gagasan dalam acara publik, mengadakan suatu perubahan dan menanggapi pelanggaran terhadap dirinya dan orang lain.

e. Tidak mengabaikan hak-hak orang lain

Meliputi kemampuan untuk menyatakan kritik secara adil tanpa mengancam, memanipulasi, mengintimidasi, mengendalikan dan melukai orang lain.

Berdasarkan paragraf diatas maka dapat disimpulkan terdapat lima aspek asertivitas yaitu bertindak sesuai dengan keinginan sendiri, mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman, mampu mempertahankan diri, mampu menyatakan pendapat, tidak mengabaikan hak-hak orang lain

3. Ciri-ciri Individu yang Memiliki Perilaku Asertif

Ciri perilaku asertif menurut Lange dan Jakubowski (2002) yaitu:

a. Menghormati hak-hak orang lain dan diri sendiri

Menghormati orang lain berarti menghormati hak-hak yang mereka miliki, tetapi tidak berarti menyerah atau selalumenyetujui apa yang diinginkan orang lain. Artinya individu tidak harus menurut atau takut mengungkapkan pendapatnya.

b. Berani mengungkapkan pendapat secara langsung

Perilaku asertif memungkinkan individu untuk mengkomunikasikan perasaan, pikiran, dan kebutuhan secara langsung dan jujur.

c. Memperhatikan situasi dan kondisi

Semua jenis komunikasi melibatkan setidaknya dua orang dan terjadi dalam konteks tertentu. Dalam bertindak asertif, seorang harus dapat memperhatikan lokasi, waktu, frekuensi, intensitas komunikasi, dan kualitas hubungan.

d. Kejujuran

Orang yang asertif akan mampu mengungkapkan perasaan, pikiran, pendapat secara langsung, jujur dan terbuka. orang yang bertindak jujur berarti mengekspresikan perasaan secara tepat dan sesuai perasaan yang dimiliki.

e. Bahasa tubuh

Dalam bertindak asertif bukanlah apa yang dikatakan tetapi bagaimana menyatakannya. Bahasa tubuh yang menghambat komunikasi, misalnya

jarang tersenyum, terlihat kaku, mendominasi pembicaraan,, tidak berani melakukan kontak mata, dan nada bicara tidak tepat.

Individu yang memiliki perilaku asertif diantaranya memiliki ciri-ciri sebagai berikut , menghormati hak orang lain dan diri sendiri, berani mengungkapkan pendapat secara langsung, memperhatikan situasi dan kondisi, bersikap jujur serta terlihat dari bahasa tubuh. Ciri-ciri tersebut dapat menunjukkan seberapa asertif individu terhadap individu lainnya. Bukan hanya aspek verbal namun non verbal juga berpengaruh

4. Faktor yang Mempengaruhi Asertivitas

Menurut Sugiyo (2005) ada tiga teori yang bisa menjelaskan faktor penyebab seseorang menjadi asertif atau tidak asertif, yaitu:

a. Innateness (Pembawaan yang halus)

Maksudnya bahwa tiap individu mempunyai perbedaan dalam hal kepekaan untuk mengutarakan perasaan dikarenakan pembawaan yang halus. Setiap orang memiliki tingkat asertivitas yang berbeda, ada yang mudah mengungkapkan perasaan maupun kebutuhan pada pihak lain dengan bebas tanpa merasa bersalah, ada pula yang tidak nyaman untuk mengungkapkan hak ataupun kebutuhannya kepada pihak lain.

b. Personal Inadequacy (Ketidakcakapan secara personal)

Kecakapan personal ini berhubungan dengan kemampuan individu untuk menjelaskan apa yang dipikirkan serta dirasakan kepada orang lain. Ketidakcakapan personal ini bisa karena ada masalah/konflik. Gejala seperti ini berawal dari pengalaman traumatic atau penolakan dari orang tua, misalnya ibu, atau masalah yang sedang dihadapi sekarang misalnya

penolakan dari teman sebaya, kegagalan berulang-ulang dalam prestasi sekolah.

c. Perilaku yang telah dipelajari

Setiap orang memiliki asertivitas yang bervariasi. Bisa jadi dalam suatu keluarga seorang anak dilatih untuk bersikap asertif sejak dini namun ada pula keluarga yang tidak mengajarkan hal tersebut kepada anaknya.

Selain factor di atas ada pula pendapat dari Rakos (1991) yang mengatakan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap asertivitas, lelaki lebih mudah asertif dibanding perempuan. Perempuan memiliki perasaan yang lebih lembut sehingga sulit untuk menolak permintaan orang lain meskipun ia merasa keberatan atas hal itu dibanding laki-laki. Rakos (1991) menyatakan bahwa konsep perilaku asertif diwariskan oleh kebudayaan barat untuk melindungi hak pribadi individu agar tidak dijajah oleh pihak lain. Pada nantinya ada pihak yang dirugikan.

Berdasarkan penjelasan diatas maka selain *innateness* (pembawaan yang halus), *personal inadequacy* (ketidakcakapan secara personal), dan perilaku yang telah dipelajari, ada faktor lain yang mempengaruhi asertivitas yaitu perbedaan jenis kelamin. Setiap faktor tersebut mempengaruhi asertivitas individu, dan menjelaskan bahwa sebenarnya asertivitas merupakan perilaku yang bisa dipelajari. Disimpulkan bahwa setiap individu bisa mengembangkan perilaku asertif.

5. Manfaat perilaku asertif

Menurut Alberti & Emmons (2008) sebagai berikut :

- a. Individu dapat mempertahankan haknya tanpa menyakiti dan merugikan orang lain
- b. Individu dapat mendapatkan kebutuhannya dengan cara yang memuaskan dan melegakan hati semua orang, sehingga dengan demikian individu memperoleh kehormatan diri

Melalui asertivitas individu bisa memenuhi kebutuhan serta mempertahankan haknya tanpa menyakiti pihak lain serta menghindari masalah yang akan kemungkinan akan terjadi. Individu yang asertif dapat melihat kondisi dan menempatkan diri sehingga mencegah masalah, dan saling menguntungkan bagi orang lain.

B. Bimbingan kelompok dengan teknik *role play*

Salah satu layanan dalam bimbingan konseling yang diselenggarakan dalam konteks kelompok adalah layanan bimbingan kelompok. Berikut ini akan dibahas mengenai pengertian bimbingan kelompok, tujuan layanan bimbingan kelompok, jenis-jenis bimbingan kelompok, asas-asas layanan bimbingan kelompok, fungsi bimbingan kelompok, komponen-komponen layanan bimbingan kelompok, tahap-tahap bimbingan kelompok, dan operasionalisasi layanan bimbingan kelompok.

1. Pengertian bimbingan kelompok teknik *role play*

Sukardi dan Kusmawati (2008) menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan

dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing) dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dalam kehidupan sehari-hari dan untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Bimbingan kelompok dengan teknik *role play* berfokus pada peran atau "*role*". Peran secara konsep dapat didefinisikan sebagai suatu rangkaian perasaan, ucapan dan tindakan. Peran merupakan suatu pola hubungan yang ditunjukkan seorang individu kepada individu yang lain. Peran yang dimainkan oleh individu dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap dirinya. Oleh karena itu perlu pemahaman terhadap peran itu sebaik-baiknya, sehingga perlu didukung oleh perasaan, penghayatan, persepsi dan sikap.

Bimbingan kelompok dengan teknik *role play* merupakan pembelajaran dengan memberikan pengalaman melalui peran dan aseolah-olah peserta didik berada dalam situasi nyata untuk memperoleh suatu pemahaman tentang suatu konsep. Dalam metode ini siswa berkesempatan terlibat secara aktif sehingga akan lebih memahami konsep, lebih lama mengingat namun memerlukan waktu yang lama. Menurut Uno (2012) model bermain peran, pertama, dibuat berdasarkan asumsi bahwa sangatlah mungkin menciptakan analogi otentik ke dalam suatu situasi permasalahan kehidupan nyata. Kedua, bahwa bermain peran dapat mendorong siswa mengekspresikan perasaannya dan bahkan melepaskannya. Ketiga, bahwa proses psikologis melibatkan sikap nilai keyakinan (*belief*) kita serta mengarahkan kepada kesadaran melalui keterlibatan spontan yang disertai analisis.

Menurut Prayitno (2004) mengatakan syarat-syarat pembentukan kelompok terdiri atas 7-10 orang, sehingga secara aktif mengembangkan dinamika kelompok. Maksud pernyataan di atas bahwa bimbingan kelompok dapat diartikan suatu proses dimana peserta didik satu sama lain saling memberikan *feedback* dalam peran yang dimainkan, sehingga menambah pengalaman baru terhadap peran yang dimainkan maupun peran orang lain.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik *role play* adalah upaya pemberian bantuan kepada peserta didik melalui dinamikakelompok dengan bermain dan bertukar peran dalam sebuah skenario atau situasi yang hampir sama dengan kenyataan, sehingga menghasilkan perspektif dan pengalaman baru. Bimbingan kelompok dilakukan dengan minimal anggota 7-8 anggota kelompok, dan terdapat dinamika dalam permainan. Setiap orang memainkan perannya dan peran orang lain sehingga memperluas pemahaman mengenai kondisi sendiri dan orang lain.

2. Tujuan bimbingan kelompok

Tujuan bimbingan kelompok tentunya untuk melatih siswa dalam mengembangkan kemampuan bersosialisasi, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Prayitno (2004) menjelaskan ada dua tujuan bimbingan kelompok, adalah sebagai berikut:

a) Tujuan Umum

Proses bermain peran sebagai suatu model pembelajaran bertujuan untuk membantu siswa menemukan makna diri (jati diri) di dunia sosial

dan memecahkan dilema dengan bantuan kelompok, artinya melalui bermain peran siswa belajar menggunakan konsep peran, menyadari adanya peran yang berbeda dan memikirkan perilaku dirinya dan perilaku orang lain.

b). Tujuan Khusus

Proses bermain peran dapat memberikan contoh kehidupan perilaku manusia yang berguna sebagai sarana bagi siswa untuk menggali perasaannya, memperoleh informasi dan pemahaman yang berpengaruh terhadap sikap, nilai dan persepsinya, mengembangkan keterampilan dan sikap dalam memecahkan masalah, hal-hal tersebut termasuk kedalam pengembangan kemampuan asertivitas peserta didik.

Bimbingan kelompok teknik *role play* ini memiliki dua tujuan yaitu tujuan umum yang bertujuan membantu peserta didik dalam ranah sosial serta tujuan khusus untuk meningkatkan asertivitas peserta didik.

3. Komponen Bimbingan Kelompok

Prayitno (2004) menjelaskan bahwa dalam bimbingan kelompok terdapat dua pihak yang berperan, yaitu:

a) Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional (Prayitno, 2004: 4).

Peranan pemimpin kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok

teknik *role play* adalah untuk memberikan bagaimana peserta didik akan berperan dan apa yang harus dilakukan.

Peran pemimpin kelompok (Prayitno, 2004) sebagai berikut:

- 1) Pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok, baik hal-hal yang bersifat isi dari yang diperankan maupun yang mengenai proses kegiatan itu sendiri.
- 2) Pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana yang berkembang dalam kelompok itu, baik perasaan anggota-anggota tertentu maupun keseluruhan kelompok.
- 3) Jika kelompok itu tampaknya kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan itu.
- 4) Pemimpin kelompok juga perlu memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok.
- 5) Lebih jauh lagi, pemimpin kelompok juga diharapkan mampu mengatur “lalu lintas” kegiatan kelompok, pemegang aturan permainan (menjadi wasit), pendamai dan pendorong kerja sama serta suasana kebersamaan.

b) Anggota Kelompok

Pemimpin kelompok perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki tujuan bersama. Sebaiknya jumlah anggota kelompok tidak terlalu besar dan juga tidak terlalu kecil. Kekurang

efektifan kelompok akan terasa jika jumlah anggota kelompok melebihi 10 orang. Karena jumlah peserta yang terlalu banyak akan mengakibatkan tidak seluruh anggota kelompok dapat berpartisipasi aktif dalam kelompok tersebut. Selain itu, dengan jumlah kelompok hanya 2 – 3 orang juga kurang efektif. Pada bimbingan kelompok teknik *role play* ini terdapat tujuh anggota sehingga merupakan angka yang tepat. Adapun peranan para anggota kelompok dalam bimbingan kelompok adalah:

- 1) Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok.
- 2) Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam peran yang dimainkan kelompok.
- 3) Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama
- 4) Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.
- 5) Benar-benar berusaha untuk secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
- 6) Menciptakan suasana peran yang nampak nyata
- 7) Memberi kesempatan anggota lain untuk juga menjalankan perannya.
- 8) Memainkan peran yang diainkan orang lain
- 9) Menyadari pentingnya kegiatan kelompok itu.

Peran anggota kelompok sangat penting dalam berjalannya *role play*.

Dibutuhkan penguasaan terhadap peran yang akan dimainkan oleh peserta

didik sehingga tercipta suasana drama yang tampak nyata. Dibutuhkan kerja sama peserta sehingga role play dapat berjalan dengan baik.

c) Dinamika Kelompok

Prayitno (2004) mengemukakan bahwa pelayanan bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan pelayanan bimbingan. Dinamika kelompok yang berlangsung dalam kelompok tersebut dapat secara efektif bermanfaat bagi pembinaan para anggota kelompok, maka jumlah anggota sebuah kelompok tidak boleh terlalu besar. Dinamika kelompok dalam bimbingan kelompok teknik *role play* akan terjadi dengan baik ketika setiap peserta didik memahami tugas dan peran yang dimainkan. Uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dinamika kelompok yang terjadi pada suatu kelompok yang terdiri dari dua orang atau lebih, yang memiliki pemahaman terhadap peran yang dimainkan antar anggota kelompok satu dengan yang lainnya melalui ikatan psikologis yang berlangsung dalam waktu bersamaan.

Bimbingan kelompok terjadi berdasarkan tiga komponen yang harus ada yaitu pemimpin kelompok yang mengatur jalannya bimbingan, anggota kelompok yang harus saling berinteraksi dan aktif sehingga menghasilkan komponen yang terakhir yaitu dinamika kelompok.

4. Asas-asas bimbingan kelompok

Kegiatan bimbingan kelompok tidak terlepas dari asas-asas yang harus dipatuhi agar tujuan bimbingan kelompok dapat tercapai. Menurut Prayitno (2004) asas- asas yang harus dipatuhi dalam bimbingan kelompok meliputi:

a) Kesukarelaan

Sikap sukarela harus ada dalam diri pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Anggota kelompok secara sukarela mengikuti kegiatan bimbingan kelompok teknik *role play* tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

b) Keterbukaan

Asas keterbukaan merupakan asas untuk mempermudah pencapaian tujuan bimbingan yang diharapkan. Anggota kelompok harus terbuka mengenaiperan yang dimainkan, mencoba mengekspresikan peran berdasarkan pemahaman yang dimiliki tanpa merasa beban.

c) Kegiatan

Proses bimbingan kelompok dapat dikatakan berhasil apabila klien dapat menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam menyelesaikan drama yang dimainkan. Asas kegiatan ini menghendaki agar setiap anggota kelompok aktif dalam bermain peran.

d) Kenormatifan

Pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok harus berkembang sejalan dengan norma-norma yang berlaku.

e) Kerahasiaan

Asas kerahasiaan merupakan asas yang penting dalam layanan bimbingan kelompok. Apa yang dilakukan dan terjadi dalam kelompok harus dijaga kerahasiaannya oleh semua anggota kelompok dan tidak boleh disebarluaskan pada pihak-pihak lain.

Berdasarkan uraian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa bimbingan kelompok terdapat asas-asas yang diperlukan untuk memperlancar pelaksanaan dan lebih menjamin keberhasilan kegiatan bimbingan kelompok sehingga mencapai tujuan yang diharapkan. Dimana dinamika kelompok yang intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan dan keterbukaan. Dimana setiap anggota kelompok berpartisipasi aktif dan terbuka dalam bermain peran, menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu, dan sukarela dalam mengemukakan pendapat, menjunjung tinggi kerahasiaan tentang yang dibicarakan dalam kelompok, dan bertindak sesuai dengan aturan yang telah disepakati.

Berdasarkan penjabaran di atas maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok memiliki lima asas yang harus terpenuhi yaitu asas kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan dan kerahasiaan.

5. Tahap-tahap bimbingan kelompok

Prayitno (2004) mengemukakan ada beberapa tahap-tahap yang perlu dilalui dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Tahap-tahap ini merupakan satu

kesatuan dalam keseluruhan kegiatan kelompok. Bimbingan kelompok dilakukan bertahap agar anggota kelompok benar-benar siap sebelum memulai pembahasan tema kegiatan dalam bimbingan kelompok.

Tahap tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

a) Tahap pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukan diri kedalam kehidupan kelompok. Pada tahap ini para anggota saling mengenalkan diri dan mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan masing-masing anggota.

b) Tahap peralihan

Kegiatan yang dilakukan tahap ini adalah: menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya; menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan selanjutnya; membahas suasana yang terjadi meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

c) Tahap kegiatan

Prosedur penerapan metode role play menurut Uno (2010:32) yaitu sebagai berikut:

1. Pemanasan (warming up), di mana pendidik berupaya untuk mengenalkan peserta didik pada permasalahan sebagai suatu hal yang bagi semua orang perlu mempelajari dan menguasainya.
2. Pemilihan partisipan dan membahas karakter dari setiap tokoh yang diperankan.
3. Menata panggung, dalam hal ini pendidik mendiskusikan terlebih dahulu dengan peserta didik dimana dan bagaimana peran itu akan

dimainkan. Apa saja kebutuhan yang diperlukan. Penataan panggung ini dapat sederhana atau kompleks.

4. Menyiapkan pengamat, dalam kegiatan ini pengamat juga harus terlibat aktif dalam permainan peran.
5. Memainkan peran, permainan peran dilaksanakan secara spontan.
6. Diskusi dan evaluasi, pendidik bersama peserta didik
7. mendiskusikan permainan yang telah dilaksanakan dan melakukan evaluasi terhadap tokoh-tokoh yang diperankan.
8. Berbagi pengalaman dan kesimpulan, peserta didik diajak untuk berbagi pengalaman tentang tema permainan yang dilakukan dan dilanjutkan dengan membuat kesimpulan.

Tabel 2.1 Tahapan *role play*

Tahap Pertama	Tahap Kedua
Memotivasi kelompok (1) Mengidentifikasi masalah (2) Menjelaskan masalah (3) Menginterpretasikan cerita (4) Mengeksplorasikan isu (5) Menjelaskan peran	Memilih peran (1) Menganalisis peran-peran (2) Memilih dan menetapkan pemeran
Tahap Ketiga	Tahap Keempat
Menyiapkan pengamat (1) Memutuskan apa yang akan dan perlu diamati (2) Menjelaskan tugas Pengamat (3) Memasuki situasi pengamat	Menyiapkan tahap-tahap peran (1) Merinci urutan peran (2) Menjelaskan kembali peran-peran yang akan dimainkan
Tahap Kelima	Tahap Keenam
Pemeranan (1) Memulai bermain peran (2) Meneruskan pemeranan (3) Menghentikan pemeranan	Diskusi dan evaluasi (1) (1) Mengkaji ketepatan pemeranan (2) Mendiskusikan focus utama (3) Mengembangkan
Tahap Ketujuh	Tahap Kedelapan
Pemeranan ulang (1) Memainkan peran dengan perbaikan (2) Mengemukakan alternative perilaku selanjutnya	Diskusi dan evaluasi (2) (1) Ketetapan peran ulang (2) Mendiskusikan isi masalah
Tahap Kesembilan	

Membagi pengalaman dan menarik generalisasi
 (1) Mengembangkan situasi masalah dengan pengalaman nyata dan masalah-masalah yang tengah berlangsung
 (2) Mengeksplorasi prinsip-prinsip umum tentang perilaku.

d) Tahap pengakhiran

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan; membahas kegiatan lanjutan dan mengemukakan kesan dan harapan.

Ada empat tahap yang terjadi dalam bimbingan kelompok, yang pertama adalah tahap dimulainya kegiatan yaitu tahap pembentukan, yang kedua tahap peralihan merupakan transisi dari tahap pembentukan menuju tahap kegiatan, yang ketiga tahap kegiatan yaitu dimana pada tahap ini terjadilah bimbingan kelompok dan terakhir tahap pengakhiran pada tahap ini merupakan akhir bimbingan kelompok.

C. Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik *Role Play* untuk Meningkatkan Asertivitas

Stein & Howard (2002) menyatakan bahwa asertivitas merupakan kemampuan untuk menyampaikan secara jelas pikiran dan perasaan kita, membela diri dan mempertahankan pendapat. Asertivitas yang rendah akan menimbulkan berbagai dampak negative negative bagi mahasiswa baru. Salah satu dampak yang ditimbulkan ialah dari aspek sosial yaitu gagal bersosialisasi dan beradaptasi dilingkungan perkuliahan (Kristianti,2004); sulit bergaul baik didalam maupun diluar kampus (Ahkam, 2004).

Peneliti kemudian melihat adanya peluang untuk meningkatkan asertivitas pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling Unila dengan menggunakan layanan

bimbingan kelompok teknik *role play*. Layanan bimbingan kelompok teknik *role play* dipilih atas dasar kesesuaiannya dengan karakteristik remaja, yaitu berorientasi pada tindakan (Corey & Gerald 2010).

Role play adalah teknik dimana seorang memainkan perannya sendiri, peran orang lain, sejumlah keadaan diseperti sebuah situasi, dan reaksi-reaksinya sendiri. Karena asertivitas merupakan perilaku maka peneliti ingin meningkatkan dengan menggunakan teknik yang berfokus pada tindakan, seperti latihan pada bermain peran sehingga menghasilkan pemahaman dan perspektif baru sehingga perilaku bisa diubah.

Menurut Uno (2012) mengemukakan bahwa tahap-tahap model peran merupakan langkah yang berorientasi pada pemberian pengalaman belajar. Terdapat sembilan tahap bermain peran yakni: merangsang semangat kelompok, memilih pemeran, mempersiapkan pengamat, mempersiapkan tahap-tahap peran, pelaksanaan bermain peran, mendiskusikan peran dan isi peran (pertama), peranan ulang, mendiskusikan dan mengevaluasi peran dan isi peran (kedua), mengkaji kemanfaatan dalam kehidupan nyata, saling tukar-menukar pengalaman dan menarik kesimpulan.

Pembelajaran dengan metode bermain peran adalah pembelajaran dengan cara seolah-olah berada dalam situasi untuk memperoleh suatu pemahaman tentang suatu konsep. Dalam metode ini siswa berkesempatan terlibat secara aktif sehingga akan lebih memahami konsep, lebih lama mengingat namun memerlukan waktu yang lama.

Proses bermain peran sebagai suatu model pembelajaran bertujuan untuk membantu siswa menemukan makna diri (jati diri) di dunia sosial dan memecahkan dilema dengan bantuan kelompok, artinya melalui bermain peran siswa belajar menggunakan konsep peran, menyadari adanya peran yang berbeda dan memikirkan perilaku dirinya dan perilaku orang lain. Proses bermain peran dapat memberikan contoh kehidupan perilaku manusia yang berguna sebagai sarana bagi siswa untuk menggali perasaannya memperoleh informasi dan pemahaman yang berpengaruh terhadap sikap, nilai dan persepsinya; mengembangkan keterampilan dan sikap dalam memecahkan masalah; mendalami mata pelajaran dengan berbagai macam cara.

Role play terbukti dapat meningkatkan berbagai masalah sosial, ditunjukkan dengan penelitian dari Syarif dan Hasibuan (2013) meningkatkan keterampilan sosial pada siswa kelas 2 SMA negeri 1 medan dengan menggunakan quesi eksperimen dengan desain *pre-test post-test* dengan jumlah 10 subjek penelitian, dan Dharmayanti (2013) meningkatkan komunikasi interpersonal siswa SMK 1 Tanjunghalang dengan quesi eksperimen dan desain *pre-test post-test* dan kelompok kontrol, Kurniati (2019) meningkatkan asertivitas pada siswa SMA, Apriyanti (2017) meningkatkan asertivitas pada siswa SMA, Syahbana (2011) meningkatkan asertivitas pada siswa SMP 25 Semarang dengan quesi eksperimen dan desain *pre-test post-test*, Andriati (2016) bahwa *role play* dapat meningkatkan intraksi sosial pada anak Sekolah dasar dengan quesi eksperimen, Hapsari (2017) meningkatkan asertivitas pada anak, Wuri (2015) meningkatkan asertivitas pada siswa SMPN 1 Pakem dengan desain quesi eksperimen *pre-test post-test* dan kelompok kontrol dengan subjek 12 siswa, Ratna (2016) meningkatkan asertivitas

pada siswa SMPN 7 Bandung di kelas VIII-D dengan penelitian tindakan kelas dengan model penelitian kemmis dan taggart. Berdasarkan berbagai penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa *role play* dapat mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan sosial melalui pemahaman dan pengalaman perilaku baru dalam peran yang dimainkan.

Asertivitas merupakan kemampuan yang berupa tindakan untuk mengungkapkan pendapat, ekspresi maupun perasaan secara bebas namun tetap menghargai dan menjaga hak orang lain. aspek asertivitas adalah kemampuan mengungkapkan perasaan positif, perasaan negatif, dan afirmasi diri. Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing) dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dalam kehidupan sehari-hari dan untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Bimbingan kelompok dengan teknik *role play* berfokus pada peran atau "*role*". Peran secara konsep dapat didefinisikan sebagai suatu rangkaian perasaan, ucapan dan tindakan. Peran merupakan suatu pola hubungan yang ditunjukkan seorang individu kepada individu yang lain. Peran yang dimainkan oleh individu dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap dirinya. Oleh karena itu perlu pemahaman terhadap peran itu sebaik-baiknya, sehingga perlu didukung oleh perasaan, penghayatan, persepsi dan sikap.

Bimbingan kelompok dengan teknik *role play* merupakan pembelajaran dengan memberikan pengalaman melalui peran dan aseolah-olah peserta didik berada

dalam situasi nyata untuk memperoleh suatu pemahaman tentang suatu konsep. Dalam metode ini siswa berkesempatan terlibat secara aktif sehingga akan lebih memahami konsep, lebih lama mengingat namun memerlukan waktu yang lama.

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan waktu penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan melalui media online, tepatnya aplikasi *google classroom*. Waktu penelitian ini diadakan mulai tanggal 3 Juli-15 Juli pada semester genap tahun ajaran 2019/2020.

B. Metode dan desain penelitian

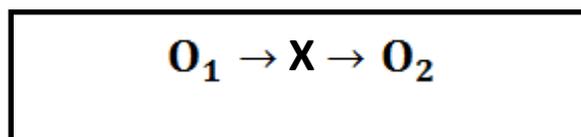
1. Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quesi eksperimen*. *Quesi eksperimen* adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu (Arikunto, 2006). Penelitian ini layanan bimbingan kelompok merupakan faktor yang diduga dapat mempengaruhi asertivitas, sehingga setelah mendapatkam treatment atau perlakuan, manajemen waktu belajar siswa akan meningkat.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quesi eksperimen*. Metode eskperimen tidak mengambil subjek secara acak dari populasi tetapi menggunakan seluruh subjek dalam kelompok yang utuh untuk diberikan perlakuan. Alasan peneliti menggunakan metode ini karena

tidak menggunakan kelompok kontrol dan subjek tidak dipilih secara random, dengan menggunakan *one group pre-test and post test design*. Jadi tidak ada kelompok kontrol dan hanya menggunakan kelompok eksperimen. Metode *one group pretest and post test design* berarti sampel diberikan skala penilaian sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan tertentu. Makna dari desain *pre test and post test one group design* adalah desain yang dilakukan dua kali penelitian yaitu sebelum eksperimen (*pre-test*) dan sesudah eksperimen (*post test*).

Penelitian ini subyek dikenakan dua kali pengukuran. Pengukuran yang pertama dilakukan untuk mengukur manajemen waktu belajar siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok (O1) yang disebut *pre-test* dan pengukuran kedua untuk mengukur tingkat manajemen waktu belajar siswa sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok (O2) yang disebut *posttest*. Menurut (Arikunto, 2006) perbedaan antara O1 dan O2 yakni O2–O1 diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen.



Gambar 3.1. Pola Desain Penelitian *one group pre-test and post-test design*

O1: Pengukuran (pre-test/skala penilaian awal), untuk mengukur asertivitas mahasiswa sebelum dilakukan layanan bimbingan kelompok.

X: Pelaksanaan bimbingan kelompok pada mahasiswa bimbingan konseling angkatan 2019.

O2: Pengukuran (post test/skala penilaian akhir), untuk mengukur asertivitas mahasiswa setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok.

C. Subjek penelitian

Subjek penelitian merupakan sumber data untuk menjawab masalah. Arikunto (2006) mengemukakan subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti atau sasaran peneliti. Penelitian subjek ini disesuaikan dengan keberadaan masalah dalam penelitian. Adapun cara penetapan subjek penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Pemberian skala likert kepada mahasiswa BK angkatan 2019 sebanyak 64 mahasiswa di Universitas Lampung .
- b. Menghitung skor hasil pengisian skala yang telah dilakukan.
- c. Selanjutnya mengkonfirmasi skor yang diperoleh mahasiswa dengan tiga kriteria yaitu tinggi, sedang dan rendah. Setelah di konfirmasi dengan tiga kriteria tersebut, diperoleh siswa dengan kriteria rendah, sedang, dan tinggi.
- d. Mahasiswa yang memiliki kriteria rendah, sedang, dan tinggi yang menjadi subjek penelitian.

D. Variabel penelitian dan definisi operasional

1. Variabel penelitian

Dalam penelitian ini terhadap dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel Terikat.

- a) Variabel bebas (X) atau bisa disebut dengan istilah variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab berubahnya variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah layanan bimbingan kelompok teknik *role play*.

- b) Variabel terikat (Y) atau bisa disebut dengan istilah variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau apa yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah asertivitas.

2. Definisi operasional

a) Asertivitas

Asertivitas merupakan kemampuan individu untuk mengekspresikan dan mengungkapkan gagasan, pendapat serta perasaan kepada pihak lain dengan terbuka namun tetap mempertimbangkan hak orang lain.

b) Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Role Play*

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role play* merupakan layanan yang menggunakan dinamika kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan anggota kelompok dengan bermain peran

E. Teknik pengumpulan data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala manajemen waktu model *likert*, skala kemampuan, manajemen waktu bertujuan untuk mengetahui sejauh mana individu dapat mengatur waktu sehari-hari. Dalam skala ini tersedia 5 jawaban alternatif dari masing-masing pernyataan yang peneliti buat. Jawaban tersebut yaitu Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-Kadang (K), Jarang (J), dan Tidak Pernah (TP). Penelitian ini menghilangkan alternatif jawaban netral dengan tujuan untuk menghindari timbulnya *central tendency effect* yaitu adanya kemungkinan subjek untuk menjawab netral (Friedendberg,1995). Skala di adopsi dari skala Sesilia Irawati(2017) yang dibuat berdasarkan teori dari Galassi & Galassi (1977).

Skala berisi 27 item dalam bentuk pernyataan, masing-masing pernyataan terdiri dari 14 pernyataan *favorable* dan 13 pernyataan *unfavorable*. Item yang digunakan telah mengacu pada tiga aspek asertivitas yaitu Kemampuan mengungkapkan perasaan, kemampuan mempertahankan hak pribadi, dan kemampuan mengungkapkan keyakinan dan pemikiran secara terbuka.

Tabel 3.1 Blue Print Skala Asertivitas

No	Aspek-Aspek Asertivitas	Indiator Perilaku	No item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Mengungkapkan perasaan positif	Mengungkapkan memberikan pujian perasaan positif dan mengungkapkan penghargaan pada orang lain,	20, 10	16, 12, 13	5
		Mengungkapkan perasaan suka, cinta, dan sayang kepada orang lain	8, 22	10, 14	4
		Meminta pertolongan orang lain	18, 16	11	3
2	Afirmasi Diri	Mempertahankan hak.	1, 2	5, 25	4
		Menolak permintaan	19	4	2
		Mengungkapkan pendapat	3, 9, 23,	7	5

3	Mengungkapkan Perasaan Negatif	Mengungkapkan ketidaksenangan	6, 26,	21	4
		Mengungkapkan kemarahan	15, 24	27, 17	4
Jumlah			14	13	27

Tabel 3.2 Penilaian skala asertivitas

Respon pernyataan	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak pernah	1	5

Tabel 3.3 kategori Asertivitas

Interval	Kategori
27-63	Rendah
64-99	Sedang
100-135	Tinggi

Pengkategorianya terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut :

$$i = \frac{NT - NR}{K}$$

$\text{interval} = \frac{(5 \times 27) - (1 \times 27)}{3 \text{ (kategori)}} = \frac{135 - 27}{3} = 36$

Keterangan :

i : interval

NT : nilai tertinggi

NR : nilai terendah

K : jumlah kategori

F. Uji validitas dan reabilitas alat ukur

1. Validitas

Validitas merupakan kepercayaan terhadap instrumen penelitian. Uji validitas yang dilakukan oleh Irawati Sesilia (2017) terhadap skala asertivitas dengan cara melihat indeks daya diskriminasi korelasi total aitem (*correct item-total correlation*). Semua item skala yang berjumlah 27 berada dalam kategori valid dari angka 0,66 sampai 0,88. Uji validitas tersebut dihitung dengan menggunakan bantuan *Statistical Product and Service Solutional (SPSS) V.22* dengan menggunakan rumus *Pearson Product Moment*. Untuk melihat validitas item dapat dilihat pada bagian lampiran.

2. Reliabilitas

Syarat penting yang lainnya dalam penelitian adalah reabilitas. Menurut Arikunto (2006) reabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen itu sudah baik. Uji realibilitas skala yang dilakukan menunjukkan *Alpha Cronbath* sebesar 0,830. Kemudian uji reabilitas yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan *Alpha Cronbath* sebesar 0,823.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2013) dalam suatu penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik meliputi statistik parametris dan non parametris. Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi normal. Sedangkan statistik non parametris digunakan untuk menganalisis data yang berbentuk nominal dan ordinal, jumlah sampel kecil, dan tidak harus berdistribusi normal. Data yang di nilai adalah variabel terikat yaitu asertivitas (Y) dan variabel bebas yaitu bimbingan kelompok teknik *role play*(X).

Setelah data terkumpul dari hasil pengumpulan data, maka data tersebut diolah untuk kemudian dianalisis. Dengan melakukan analisis, data akan dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Adapun dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* karena dalam penelitian ini, subjek penelitian kurang dari 25 siswa maka distribusi datanya dianggap tidak normal, maka *statistic* yang digunakan adalah *non parametric* dengan menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test*.

Peneliti ini akan menguji *pretest* dan *posttest*. *Pretest* merupakan hasil sebelum siswa diberikan layanan dan *posttest* merupakan hasil setelah siswa diberikan layanan. Peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test*.

Setelah diperoleh data yang dibutuhkan, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan

asertivitas siswa melalui layanan bimbingan kelompok sehingga dapat diketahui apakah penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik *role play* dapat meningkatkan asertivitas. Analisis yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan peningkatan asertivitas sebelum dan setelah dilakukannya layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan perhitungan skala asertivitas yang telah diisi oleh mahasiswa, didapatkan hasil bahwa ketujuh mahasiswa tersebut mengalami peningkatan asertivitas dengan membandingkan hasil *pretest* (sebelum melakukan layanan bimbingan kelompok) dan *posttest* (sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok). Untuk lebih jelas, perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada gambar dibawah ini. *Pretest* dilakukan sebelum perlakuan dan *Posttest* diberikan setelah pemberian perlakuan. Berikut ini adalah data hasil setelah perlakuan atau setelah pemberian layanan bimbingan kelompok.

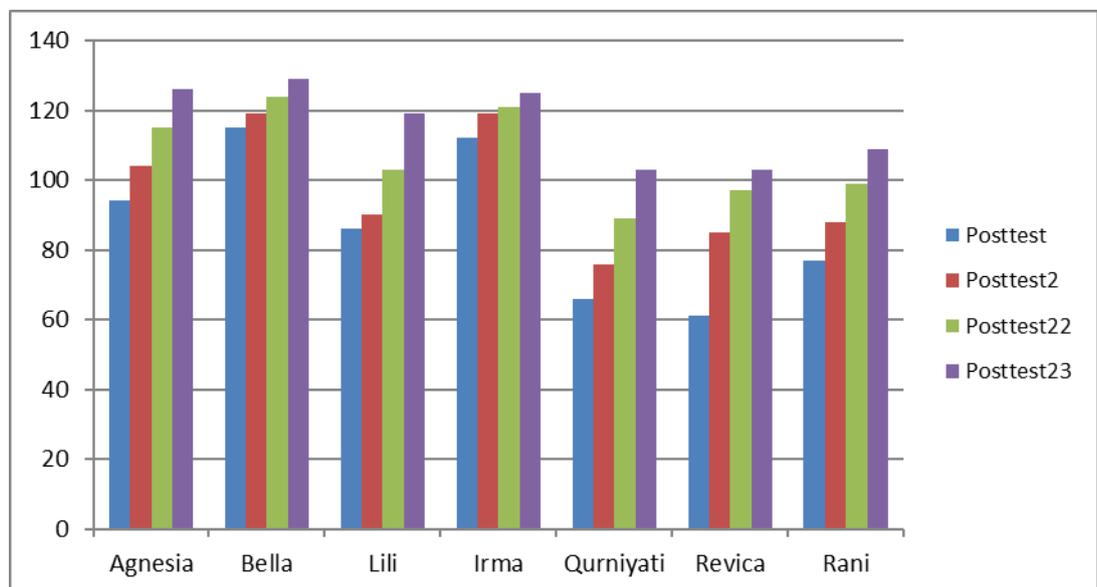
Tabel 3.4 Hasil Pretest

No.	Nama	Skor	Kriteria
1.	Agnesia Puspa	90	Sedang
2.	Bella Cahya	110	Tinggi
3.	Irma Yustiana	108	Tinggi
4.	Lili Safera	78	Sedang
5.	Qurniyati	60	Rendah
6.	Revica Teda Putri C	55	Rendah
7.	Rani Qonita Zain	72	Sedang

Untuk mengetahui hasil penelitian dapat dilihat dengan membandingkan hasil dari *pretest* dan *posttest* yang dilaksanakan subjek sesuai pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.5 hasil *posttest*

No.	Nama siswa	Pretest I	Pretest II	Pretest III	Pretest IV	Peningkatan
1.	Agnesia Puspa	94	104	115	126	36
2.	Bella Cahya	115	119	124	129	29
3.	Irma Yustiana	112	119	121	125	17
4.	Lili Safera	86	90	103	119	41
5.	Qurniyati	66	76	89	100	40
6.	Revica Teda	61	85	97	103	48
7.	Rani Qonita	77	88	99	109	37



Gambar 3.2 Grafik Peningkatan Asertivitas sebelum dan Sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok

Pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) menggunakan perhitungan komputerisasi dengan program SPSS.22.

dengan rumus sebagai berikut:

$$Z = \frac{T - \frac{1}{4}n(n+1)}{\sqrt{\frac{1}{24}n(n+1)(2n+1)}}$$

Keterangan :

Z = Uji *Wilcoxon*

T = Total jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

N = Jumlah data sampel

Kriteria pengujian :

H_0 diterima, jika $Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$

H_0 ditolak, jika $Z_{hitung} \geq Z_{tabel}$.

$Z_{hitung} = -2,366 > z_{tabel} = 1,645$

Berdasarkan gambar tabel dan diagram nampak jelas bahwa terdapat peningkatan skor pada mahasiswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dari sebelum dan sesudah diberikan perlakuan bimbingan kelompok. Dari data yang ada dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan asertivitas pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2019.

7.	Rani Qonita Zain	Rani memiliki asertivitas sedang, sejak pertemuan pertama Ia ikut aktif dan banyak bertanya. Rani terlihat memainkan peran sebagai orang asertif dengan baik, Ia mampu mencontohkan bagaimana mengungkapkan pendapat yang bertentangan dengan pihak lain dengan bahasa dan postur tubuh yang baik.
----	---------------------	--

Pada tabel 4.6 tersebut menggambarkan bagaimana tingkat asertivitas dan respon masing-masing anggota kelompok terhadap *role play*. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai dinamika perubahan perilaku dan respon mengenai asertivitas serta *role play* selama kegiatan bimbingan kelompok, peneliti membuat rincian sebagai berikut :

a. Agnesia Puspa

1. Pertemuan Pertama

Agnesia terlihat antusias di pertemuan pertama dan mengajukan pertanyaan. Ia mengambil peran sebagai individu pemegang kartu agresif dimana dalam peran ini Ia harus bersikap sebagai individu yang menyampaikan apa yang dirasakan tanpa memperdulikan pihak lain. Serta kecenderungan untuk menyerang pihak lain. Ia memainkan peran ini dengan baik, seolah-olah memang peran ini mendekati kepribadiannya.

2. Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua Agnesia berganti peran menjadi kelompok yang mengawasi bagaimana kelompok lain berperan dan bermain dimana semua orang bersikap asertif sehingga mampu menyelesaikan masalah lebih baik dibanding ketika kelompok pertama memainkan perannya.

3. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga Agnesia mendengarkan materi mengenai pengertian, ciri-ciri, manfaat dan tujuan asertivitas dengan serius dan menanyakan kepada pemimpin kelompok pertanyaan-pertanyaan sekitar perilaku asertif.

4. Pertemuan Keempat

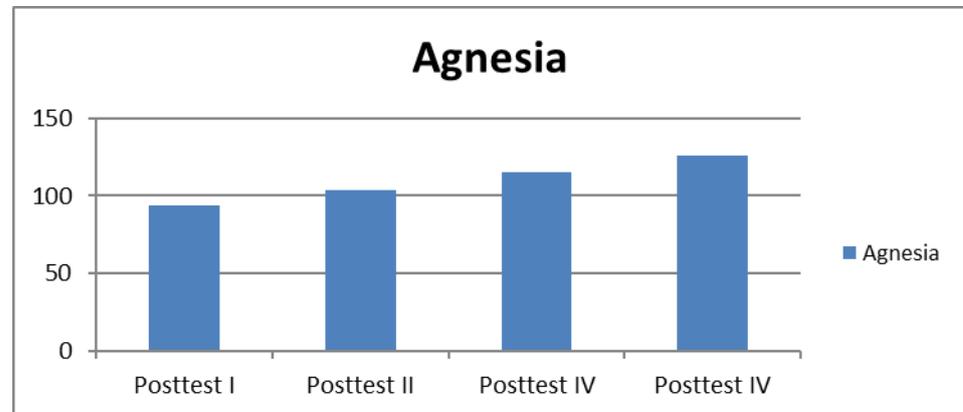
Pertemuan keempat Agnesia mengemukakan pendapat bahwa dari bimbingan ini Ia belajar bagaimana cara bersikap untuk menegur atau mengingatkan dengan cara yang lebih baik sehingga tidak menyinggung orang lain, karena Ia seringkali mendapat konflik baru dengan orang lain karena kecenderungan bersikap agresif walaupun Ia secara tidak sadar melakukannya. Ia pun baru memahami bahwa perilakunya termasuk dalam kategori agresif.

Tabel perubahan asertivitas setelah layanan bimbingan kelompok

No.	Nama siswa	Posttest I	Posttest II	Posttest III	Posttest IV	Peningkatan
1.	Agnesia	94	104	115	126	36

Pada tabel menunjukkan skor asertivitas Agnesia sebelum mengikuti bimbingan kelompok adalah 90 kemudian setelah mengikuti layanan

bimbingan kelompok skor asertivitas Agnesia menjadi 126. Perubahan asertivitas Agnesia juga dapat digambarkan pada gambar berikut:



b. Bella Cahya

1. Pertemuan Pertama

Bella memiliki asertivitas yang tinggi. Ia aktif sejak pertemuan pertama. Berinisiatif mengenalkan diri pertama kali, dan aktif menanyakan serta mengeluarkan pendapat yang mampu merubah suasana bimbingan kelompok menjadi hangat secara perlahan dan secara tidak sadar mendorong anggota lain untuk turut aktif berpendapat. Ia termasuk dalam kelompok pengawas pada sesi pertama.

2. Pertemuan Kedua

Bella memainkan kartu pertama dalam sesi bimbingan konseling kedua ini, yaitu sebagai subjek yang menjadi sumber kekesalan temannya.

3. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga Bella mendengarkan materi mengenai pengertian, ciri-ciri, manfaat dan tujuan asertivitas dengan serius dan menanyakan kepada pemimpin kelompok pertanyaan-pertanyaan sekitar perilaku asertif.

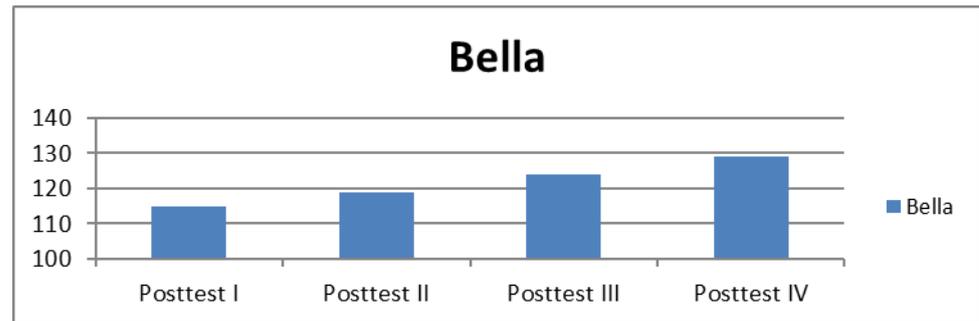
4. Pertemuan Keempat

Bella aktif dalam bimbingan kelompok dan mengatakan bahwa Ia lebih suka jujur mengatakan jika ada kekesalan atau sesuatu yang tidak sependapat dengan orang lain sehingga tidak akan ada masalah di lain hari.

Tabel perubahan asertivitas setelah layanan bimbingan kelompok

No.	Nama siswa	Posttest I	Posttest II	Posttest III	Posttest IV	Peningkatan
1.	Bella Cahya	115	119	124	129	29

Pada tabel menunjukkan skor asertivitas Bella sebelum mengikuti bimbingan kelompok adalah 110 kemudian setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok skor asertivitas Agnesia menjadi 129. Perubahan asertivitas Agnesia juga dapat digambarkan pada gambar berikut:



c. Lili Safera

1. Pertemuan Pertama

Pada pertemuan ini Lili terlihat masih bingung dalam mengikuti sesi bimbingan dan mengatakan bahwa Ia baru pertama kali mengikuti kegiatan seperti ini. Ia memegang peran kartu pertama yang menjadi objek kekesalan temannya karena perilakunya.

2. Pertemuan Kedua

Lili dalam pertemuan kedua lebih terbuka, aktif dan terlihat nyaman. Dalam pertemuan ini Ia bertukar peran menjadi kelompok pengawas, menyaksikan bagaimana teman-teman kelompok pemain yang lain memainkan peran asertif.

3. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga Lili mendengarkan materi mengenai pengertian, ciri-ciri, manfaat dan tujuan asertivitas dengan serius dan menanyakan kepada pemimpin kelompok pertanyaan-pertanyaan sekitar perilaku asertif.

4. Pertemuan Keempat

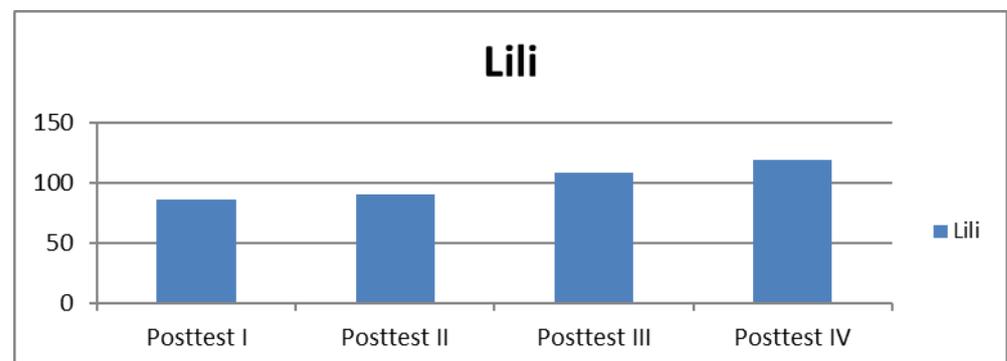
Lili dalam pertemuan keempat aktif menyampaikan pendapat dan menceritakan kemajuan yang dialami setelah mengikuti bimbingan

kelompok dengan teknik *role play*, Ia memberanikan diri untuk mulai mengutarakan pendapat yang dimiliki kepada orang-orang terdekat tanpa menghiraukan perasaan tidak enak yang muncul.

Tabel perubahan asertivitas setelah layanan bimbingan kelompok

No.	Nama siswa	Posttest I	Posttest II	Posttest III	Posttest IV	Peningkatan
1.	Lili Safera	86	90	103	119	41

Pada tabel menunjukkan skor asertivitas Lili sebelum mengikuti bimbingan kelompok adalah 78 kemudian setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok skor asertivitas Lili menjadi 125. Perubahan asertivitas Lili juga dapat digambarkan pada gambar berikut:



d. Irma Yustiana

1. Pertemuan Pertama

Irma aktif dalam *role play*. Ia banyak bertanya dan tampak penasaran dengan pengertian dan bagaimana langkah berpartisipasi dalam bimbingan konseling. Irma berperan sebagai kelompok pengawas pertama kali dan megawasi teman-temannya bermain dengan serius.

2. Pertemuan Kedua

Irma menjadi kelompok pemain yang bersikap asertif dengan baik pada permainan *role play*. Ia mampu mencontohkan bagaimana harus bersikap asertif dalam kehidupan nyata kepada anggota lain.

3. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga Irma mendengarkan materi mengenai pengertian, ciri-ciri, manfaat dan tujuan asertivitas dengan serius dan menanyakan kepada pemimpin kelompok pertanyaan-pertanyaan sekitar perilaku asertif.

4. Pertemuan Keempat

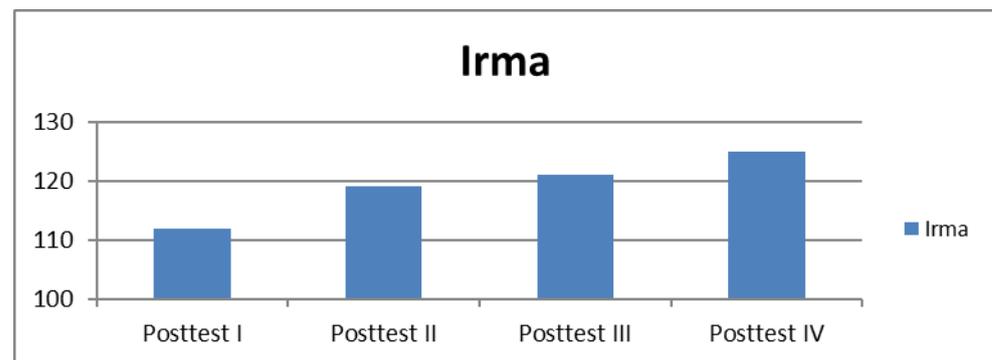
Irma banyak mengungkapkan pendapat dan aktif dalam sesi *sharing and feedback* ini, Ia juga mengungkapkan bahwa lebih suka jujur mengatakan hal yang tidak disukai atau jika bertentangan dengan pendapat orang lain, Ia memilih untuk mendiskusikan dan mencari jalan terbaik sehingga tidak akan memiliki beban ataupun rasa kesal yang terpendam. Melalui cara tersebut banyak masalah yang terselesaikan dengan baik, karena menurutnya hal terpenting dalam sebuah hubungan interpersonal adalah komunikasi dan Ia juga mulai memahami hal ini setelah mengikuti organisasi di kampus.

Tabel perubahan asertivitas setelah layanan bimbingan kelompok

No.	Nama siswa	Posttest I	Posttest II	Posttest III	Posttest IV	Peningkatan

1.	Irma Yustiana	112	119	121	125	17
----	------------------	-----	-----	-----	-----	----

Pada tabel menunjukkan skor asertivitas Irma sebelum mengikuti bimbingan kelompok adalah 108 kemudian setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok skor asertivitas Irma menjadi 119. Perubahan asertivitas Irma juga dapat digambarkan pada gambar berikut:



e. Qurniyati

1. Pertemuan Pertama

Pada pertemuan pertama Qurniyati terlihat canggung, malu-malu, dan grogi. Namun setelah tahap peralihan, Qurniyati terlihat lebih santai walaupun masih pasif. Ketika memasuki tahap kegiatan, ketika kelompok dibagi menjadi dua Qurniyati masuk dalam kelompok pemain dan memilih untuk memainkan peran sebagai pemain pasif dalam *role play*. Terlihat bahwa tidak sulit bagi Qurniyati untuk memerankan tokoh dengan karakter ini dalam *role play*.

2. Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua Qurniyati terlihat antusias, dan memperhatikan permainan *role play* yang telah dievaluasi oleh kelompok lainnya.

3. Pertemuan Ketiga

Qurniyati aktif bertanya dan menyampaikan pendapat dalam pemberian materi yang dilakukan oleh pemimpin kelompok. Qurniyati menanyakan apa yang harus dilakukan untuk menghilangkan perasaan bersalah ketika menolak permintaan orang lain, karena seringkali ia merasa tidak bisa menolak jika orang lain meminta pertolongan kepadanya.

4. Pertemuan keempat

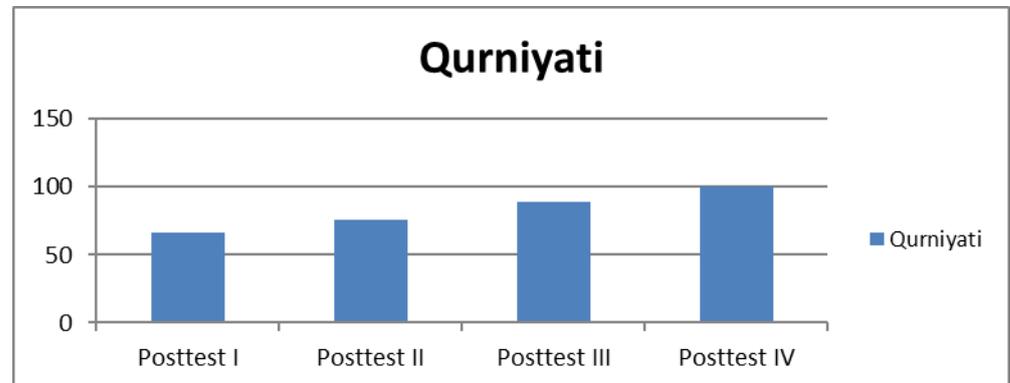
Pertemuan keempat Qurniyati mengungkapkan pendapat yang dimiliki setelah mengikuti bimbingan kelompok, Iapun menceritakan bahwa sebelum melakukan bimbingan ia seringkali merasa tidak enak serta canggung dalam menolak permintaan orang lain yang tidak ia sukai. Dan sejalan dengan adanya bimbingan konseling serta contoh perilaku yang telah mereka pelajari dan pahami ia mulai mencoba mempraktekkan dalam kehidupan nyata.

Tabel perubahan asertivitas setelah layanan bimbingan kelompok

No.	Nama siswa	Pretest I	Pretest II	Pretest III	Pretest IV	Peningkatan
1.	Qurniyati	66	76	89	100	40

Pada tabel menunjukkan skor asertivitas Qurniyati sebelum mengikuti bimbingan kelompok adalah 68 kemudian setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok skor asertivitas Qurniyati

menjadi 107. Perubahan asertivitas Qurniyati juga dapat digambarkan pada gambar berikut:



f.Revika

1. Pertemuan Pertama

Revika memiliki tingkat asertivitas yang rendah, pada awal pertemuan terlihat malu-malu sehingga peneliti harus menanyakan kesiapan dalam mengikuti bimbingan kelompok. Sejalan dengan bermulainya *role play*, Revika menjadi kelompok pengawas dan memperhatikan permainan *role play* kelompok pemain. Ia melihat dan mengawasi bagaimana teman-temannya bermain berbagai peran perilaku yaitu asertif, agresif, serta pasif.

2. Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua Revika aktif berperan memainkan skenario sebagai pemain asertif dengan skenario yang sama dengan kelompok sebelumnya. Ia terlihat aktif walaupun canggung memainkan skenario dimana Revica dituntut untuk bersikap asertif dalam *role play*.

3. Pertemuan Ketiga

Revika aktif dalam memberikan pertanyaan dan fokus mendengarkan penjelasan dari pemimpin kelompok mengenai pengertian asertif, ciri-ciri serta manfaat dan tujuan asertivitas.

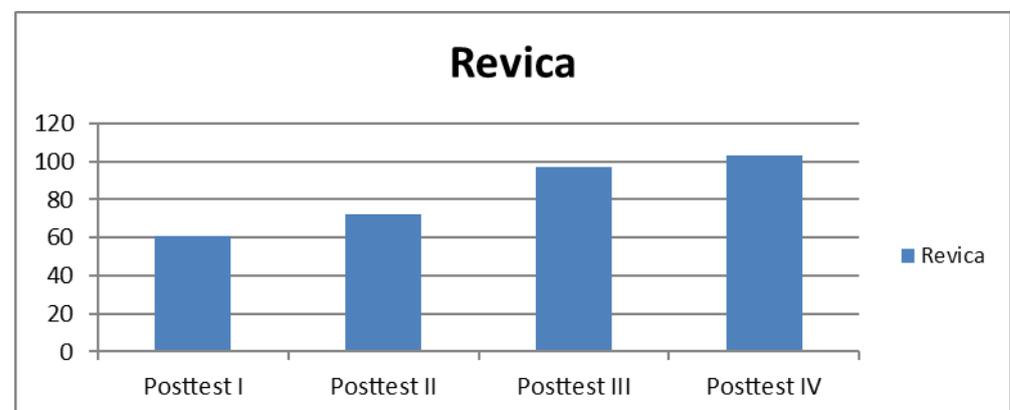
4. Pertemuan keempat

Revika aktif dalam mengemukakan pendapat yang dimiliki dalam sesi pertemuan ini, Ia mengatakan bahwa lebih berani untuk mengemukakan pendapat, dan dimulai dari hal kecil seperti mengajukan pertanyaan atau pendapat ketika berada dalam forum diskusi dalam tugas kelompok bersama teman-teman.

Tabel perubahan asertivitas setelah layanan bimbingan kelompok

No.	Nama siswa	Pretest I	Pretest II	Pretest III	Pretest IV	Peningkatan
1.	Revica Teda	61	72	97	103	48

Pada tabel menunjukkan skor asertivitas Revica sebelum mengikuti bimbingan kelompok adalah 55 kemudian setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok skor asertivitas Revica menjadi 103. Perubahan asertivitas Agnesia juga dapat digambarkan pada gambar berikut:



g. Rani Qonita

1. Pertemuan Pertama

Rani memiliki asertivitas yang sedang. Berinisiatif memperkenalkan diri pada pertama kali serta mengambil peran sebagai pemain kartu asertif dalam kelompok pemain. Rani terlihat memainkan peran sebagai orang asertif dengan baik, Ia mampu mencontohkan bagaimana mengungkapkan pendapat yang bertentangan dengan pihak lain dengan bahasa dan postur tubuh yang baik.

2. Pertemuan Kedua

Rani dalam pertemuan kedua bertukar peran dengan kelompok pengawas setelah menjadi kelompok pemain. Ia tampak memperhatikan dengan tenang bagaimana teman-temannya memainkan *role play*.

3. Pertemuan Ketiga

Rani mendengarkan materi mengenai pengertian, ciri-ciri, manfaat dan tujuan asertivitas dengan serius dan menanyakan kepada pemimpin kelompok pertanyaan-pertanyaan sekitar perilaku asertif.

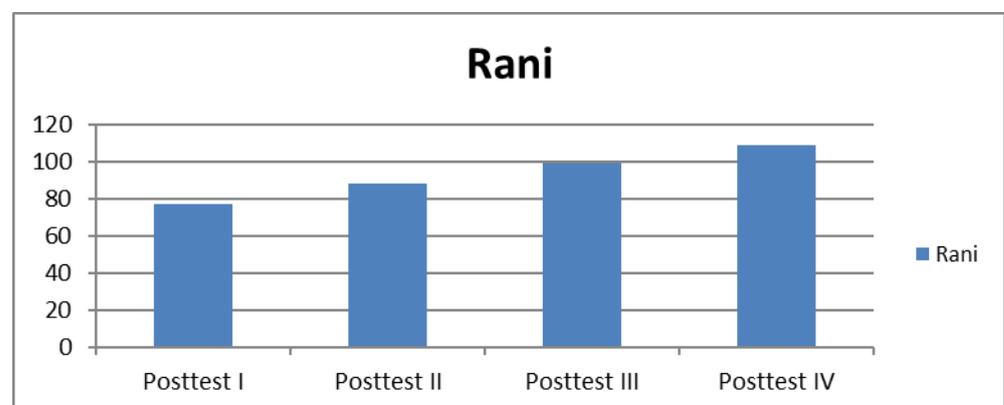
4. Pertemuan Keempat

Rani menceritakan manfaat yang didapatkan dari adanya kegiatan bimbingan ini dalam sesi *sharing* dan *feedback*. Ia menceritakan bahwa Ia menjadi lebih memahami pengertian, serta manfaat bersikap asertif dalam kehidupan sehari-hari dan akan mempraktekkannya.

Tabel perubahan asertivitas setelah layanan bimbingan kelompok

No.	Nama siswa	Pretest I	Pretest II	Pretest III	Pretest IV	Peningkatan
1.	Rani Qonita	77	88	99	109	37

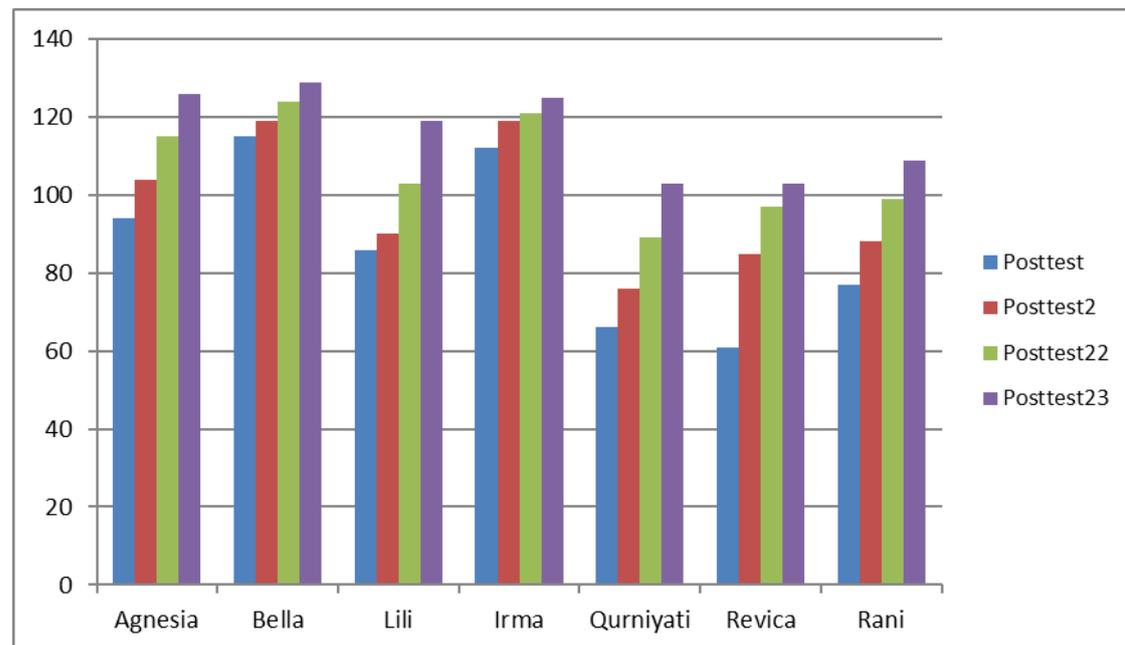
Pada tabel menunjukkan skor asertivitas Rani sebelum mengikuti bimbingan kelompok adalah 72 kemudian setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok skor asertivitas Rani menjadi 109. Perubahan asertivitas Rani juga dapat digambarkan pada gambar berikut:



5. Analisis Data Hasil Penelitian

Setelah diperoleh data yang dibutuhkan, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan asertivitas siswa melalui layanan bimbingan kelompok sehingga dapat diketahui apakah penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik *role play* dapat meningkatkan asertivitas. Analisis yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan peningkatan asertivitas sebelum dan setelah dilakukannya layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan perhitungan skala asertivitas yang telah diisi oleh mahasiswa, didapatkan hasil bahwa ketujuh mahasiswa tersebut

mengalami peningkatan asertivitas dengan membandingkan hasil *pretest* (sebelum melakukan layanan bimbingan kelompok) dan *posttest* (sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok). Untuk lebih jelas, perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 4.1 Grafik Peningkatan Asertivitas sebelum dan Sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok

Berdasarkan gambar nampak jelas bahwa terdapat peningkatan skor pada mahasiswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dari sebelum dan sesudah diberikan perlakuan bimbingan kelompok. Dari data yang ada dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan asertivitas pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2019.

6. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ho : Penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik *role play* tidak dapat meningkatkan asertivitas pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2019.

Ha : Penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik *role play* dapat meningkatkan asertivitas pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2019.

Peneliti melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji *wilcoxon* terhadap data *pretest* dan *posttest* (menggunakan penghitungan komputerisasi dengan bantuan program SPSS 22). Berdasarkan kaidah pengambilan keputusan terhadap hipotesis dengan analisis data *wilcoxon* dapat dilakukan berdasarkan nilai probabilitas dengan dasar pengambilan keputusan adalah :

Kriteria pengujian :

Ha diterima, jika $Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$

Ha ditolak, jika $Z_{hitung} \geq Z_{tabel}$

Saat dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *wilcoxon*, diperoleh harga $Z_{hitung} = -2,366$. Nilai ini selanjutnya dibandingkan dengan $Z_{tabel} = -1,645$. Ketentuan pengujian bila $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ maka Ho ditolak dan Ha diterima.

Hasil perbandingan menunjukkan terdapat perbedaan asertivitas siswa sebelum dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok dan setelah dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok skor asertivitas mahasiswa lebih tinggi. Ini berarti Layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan asertivitas mahasiswa Bimbingan dan Kelompok angkatan 2019 Universitas Lampung.

A. Pembahasan

Alberti dan Emmons (2002) menyatakan bahwa aspek asertivitas adalah bertindak sesuai dengan keinginan sendiri, mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman, mampu mempertahankan diri, mampu menyatakan pendapat, tidak mengabaikan hak-hak orang lain. Individu dengan asertivitas tinggi akan mampu mengekspresikan diri dan mengemukakan pendapat serta akan dapat menyelesaikan masalah yang akan muncul dengan komunikasi yang baik. Mahasiswa bimbingan dan konseling unila termasuk dalam fase remaja akhir, mereka membutuhkan keterampilan bersikap asertif untuk terus berinteraksi dengan baik dilingkungan kampus, untuk itulah perlu adanya upaya untuk meningkatkan asertivitas bagi para mahasiswa bimbingan dan konseling. Salah satu cara yang tepat adalah dengan melakukan layanan bimbingan kelompok.

Sukardi dan Kuswati (2008) menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan yang memungkinkan individu secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber

tertentu (pemimpin kelompok) dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dalam kehidupan sehari-hari dan untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar..

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *role play* dalam bimbingan kelompok. Peran atau *role* dalam konsep dapat didefinisikan sebagai suatu rangkaian perasaan, ucapan dan tindakan. Peran yang dimainkan individu dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap dirinya. Karena itu perlu pemahaman terhadap peran sehingga perlu didukung oleh perasaan, penghayatan, persepsi, dan sikap.

Berdasarkan hasil penelitian di prodi bimbingan dan konseling Universitas Lampung, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan asertivitas yang signifikan pada mahasiswa angkatan 2019 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yang telah memperoleh bimbingan kelompok. Hal tersebut diketahui dari hasil *posttest* masing-masing siswa setelah melakukan bimbingan kelompok lebih meningkat jika dibandingkan dengan hasil *pretest* sebelum mengikuti bimbingan kelompok.

Pada tahap pelaksanaan *role play* peneliti melihat bahwa ada salah satu aspek yang berpengaruh pada asertivitas yaitu regulasi emosi. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola emosi, dengan melihat bagaimana individu tersebut mengalami dan mengungkapkan emosinya, hal tersebut akan berpengaruh pada perilaku individu dalam mencapai tujuannya (Balter, 2003).

Seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik akan melakukan suatu yang positif pada hidupnya. Sehingga, ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan harapannya, individu tersebut akan menghargai dan menerima bukan untuk menyalahkan kemampuan dirinya tersebut. Penelitian Kurniasih (2013) juga menyebutkan bahwa kemampuan regulasi emosi menjadikan individu lebih mampu menerima dan menghargai dirinya sendiri. Kemampuan tersebut akan membantu dalam mengontrol emosinya, sehingga perilaku yang ditampilkan akan ke arah positif ketika terjadi suatu masalah. Penelitian yang dilakukan Silaen dan Dewi (2015) menyebutkan bahwa seseorang yang melakukan regulasi emosi dengan baik maka akan mampu berperilaku asertif dan sebaliknya semakin seseorang tidak baik dalam meregulasi emosi maka ia tidak mampu dalam berperilaku asertif.

Peningkatan yang signifikan pada asertivitas ini nampak pada 7 subjek penelitian yaitu Agnesia Puspa, Bella Cahya, Lili Safera, Irma Yustiana, Qurniyati, Rani Qonita dan Revica. Peningkatan tersebut dilihat berdasarkan hasil skala pada saat *pretest* dan *posttest* serta pengamatan peneliti saat melakukan bimbingan konseling selama empat kali pertemuan. Agnesia termasuk individu dengan kecenderungan agresif dan ia menceritakan bahwa seringkali terlibat masalah baru dengan orang-orang disekitarnya disebabkan oleh komunikasi yang agresif. Ia terlihat mendalami perannya sebagai pemain kartu agresif pada pertemuan pertama. Pertemuan ketiga hasil *posttest* menunjukkan kemajuan dan peningkatan pada aspek mengungkapkan perasaan negatif. Agnesia

menjadi lebih bisa menahan diri dan tidak menyela pembicaraan anggota kelompok lainnya, Iapun lebih menata kalimat dan pendapat yang diungkapkan, serta mulai menyesuaikan intonasi serta gerakan non verbal sehingga anggota lain terlihat nyaman dan mengerti apa yang disampaikan.

Anggota kelompok lainnya yaitu Bella dan Irma mengalami peningkatan dalam semua aspek asertivitas yaitu mengungkapkan perasaan positif, afirmasi diri, dan mengungkapkan perasaan negatif. Mereka mengatakan bahwa lebih memahami dengan baik mengenai berbagai jenis komunikasi terutama asertivitas dan mulai menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Bella sejak pertemuan pertama merupakan anggota kelompok yang paling aktif, bahkan begitu pula dipertemuan-pertemuan selanjutnya. Ia mampu memberikan pendapat dan masukan terhadap permainan kelompok satu saat menjadi kelompok pengawas pada pertemuan pertama, dan mampu berperan aktif memainkan kartu asertif pada pertemuan kedua. Bella semakin aktif pada pertemuan ketiga dan empat, mampu menahan diri saat anggota lain menyampaikan pendapat dan tahu saat yang paling tepat menyampaikan pendapatnya. Sedangkan Irma termasuk pula salah satu anggota kelompok yang aktif sejak pertemuan pertama. kelompok satu saat menjadi kelompok pengawas pada pertemuan pertama, dan mampu berperan aktif memainkan kartu asertif pada pertemuan kedua. Pada pertemuan ketiga dan keempat Ia mampu menyampaikan dan mengekspresikan diri serta pendapat dengan baik. Irma banyak memberikan pendapat dan masukan terhadap permainan.

Anggota lainnya, yaitu Lili dan Rani menunjukkan kemajuan dalam aspek mengungkapkan perasaan negatif dan afirmasi diri. Lili terlihat agak kaku dan canggung di pertemuan pertama, Ia mulai terlihat semakin aktif pada pertemuan kedua. Pertemuan keempat Lili mengatakan bahwa Ia merasa menjadi lebih berani dan mampu menyampaikan pendapat yang tidak sesuai dengan dirinya seiring dengan berjalannya kegiatan bimbingan kelompok ini, begitu pula diterapkan dalam kehidupannya sehari-hari. Ia mulai mencoba menghilangkan perasaan tidak enak dan mulai menolak permintaan orang lain yang tidak sesuai dengan dirinya.

Rani terlihat aktif pada pertemuan pertama dan seterusnya, berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* aspek yang berubah adalah aspek mengungkapkan perasaan positif dan afirmasi diri. Ia memainkan kartu asertif kelompok pertama dengan baik walaupun terlihat canggung di awal, pertemuan ketiga Rani mulai memahami pengertian dan makna asertif lebih dalam, pertemuan keempat Ia juga mulai menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Qurniyati dan Revica mengalami peningkatan pada aspek menunjukkan perasaan positif dan afirmasi diri. Qurniyati terlihat canggung di pertemuan pertama, namun tetap bisa menyesuaikan diri seiring dengan berjalannya waktu pelaksanaan bimbingan kelompok. Qurniyati bermain sebagai anggota kelompok pertama dan memainkan kartu pasif, dan terlihat peran ini sesuai dengan kepribadiannya. Pada pertemuan ketiga dan keempat Ia aktif menyampaikan pendapatnya. Revica memiliki asertivitas rendah, namun Ia memainkan kartu asertif pada pertemuan

kedua. Ia terlihat canggung dan bingung di awal namun tetap bisa menyesuaikan jalannya permainan. Terlihat pula lebih aktif pada pertemuan ketiga dan pertemuan keempat.

Berdasarkan uraian masing-masing subjek, hasil yang diperoleh dari pemberian layanan bimbingan kelompok adalah terdapat perubahan yang terjadi dalam diri mahasiswa, yaitu meningkatnya asertivitas mahasiswa. Hal ini didukung oleh jurnal dari Kurniati (2019) Apriyanti (2017) Syahbana (2011) yang menyatakan bahwa *role play* dapat digunakan untuk meningkatkan asertivitas.

Dari hasil yang diperoleh maka, bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan asertivitas.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 Universitas Lampung tahun ajaran 2019/2020, maka diambil kesimpulan yaitu, layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan asertivitas pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 Universitas Lampung tahun ajaran 2019/2020. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan *uji wilcoxon*, dimana diperoleh nilai $Z_{hitung} = -2,366$. Harga $Z_{hitung} = 2,366 < Z_{tabel} = 1,645$.

B. Saran

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas, dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada dosen bimbingan dan konseling Universitas Lampung hendaknya mengadakan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan asertivitas mahasiswa yang rendah pada khususnya, dan untuk memecahkan berbagai permasalahan lain pada umumnya.

2. Kepada peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik *role play* untuk meningkatkan asertivitas hendaknya dapat menggunakan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sehingga faktor dari luar yang mempengaruhi asertivitas bisa dinilai secara lebih jelas dan objektif. Serta peneliti dapat menambahkan regulasi diri dalam upaya meningkatkan aserivitas karena, regulasi diri ternyata berdampak pada perilaku asertif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberti, R & Emmons. 2008. *Your Perfect Right: Assertiveness And Equality In Your Life And Relationship*. Impact Publisher. California.
- Andriani, N. 2006. Model bimbingan kelompok dengan teknik bermain peran untuk meningkatkan interaksi sosial siswa. *Jurnal Konseling*. 2: 23-26.
- Arikunto, S. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Azwar, S. 2010. *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Baron, R. A., & Byrne, D. 2004. *Psikologi Sosial*. Erlangga. Jakarta.
- Dharmayantijurnal, P, A. 2013. Teknik *Role Playing* Dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa Smk . *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*. 3 : 46-48.
- Galassi, M. D & Galassi, J. P. 1997. *Asert Your Self : How to be Your Own Person*. Human Science Press. New York.
- Hasibuan & Mawaddah, L. 2014. Pengaruh Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Role Playing* Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa Kelas XI Ipa 2 SMA Negeri 1 Medan Tahun Ajaran 2013/2014 (skripsi). Universitas Sumatera Utara.
- Hapsari. 2017. Sumbangan Perilaku Asertif Terhadap Harga Diri Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. 5: 4-13.
- Irawati, S. 2007. Gambaran Asertivitas pada Mahasiswa Pengguna Sosial Media. *Skripsi*. Universitas Sumatera Utara.
- Kurniati. 2019. Metode Bermain Peran Dengan Teknik Outbound Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa (skripsi). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Lange A. J, Jakubowski P. 1978. *Responsible Assertive Behavior*. Research Press. Illinois.

- Muyana, S . 2017. Profil Self-Concept Akademik Mahasiswa Baru Program Studi Bimbingan Dan Konseling . *Jurnal Konseling Gusjigang*. 3: 22-26.
- Nurfitriana, P. 2017. *Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Prayitno. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta. Rineka Cipta.
- _____. 1995. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Putu. 2017. Peran Harga Diri dan Kecerdasan Emosional terhadap Perilaku Asertif Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (skripsi). Universitas Udayana.
- Rakos, R. F. 1991. *Assertive Behaviour Theory Research and Training*. Routledge. London.
- Shilalahi, N. 2010. Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara (skripsi). Universitas Sumatera Utara.
- Sukardi, K. D. dan Kusmawati D. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan; pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- _____. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan; pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Syarif, K dan Hasibuan, M, L. 2013. Pengaruh Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Role Play* dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri I Medan 2013/2014 (Skripsi). Universitas Sumatera Utara.
- Santrock, J. 2002. *Life-Span Development, Perkembangan Masa Hidup Jilid 2 (edisi kelima)*. Penerbit Erlangga. Jakarta.
- _____. 2017. *Psikologi Pendidikan*. Salemba Humanika. Jakarta.
- Shaftel & Shaftel. 1967. *Role Playing For Social Values Decision-Making In The Social Studies*. Prentice Hall. New Jersey.

Yunita, R. S. 2018. Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Baru di Fakultas Ilmu Kesehatan dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga*. 6 : 26-18.