

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL TEKNIK
ASSERTIVE TRAINING DALAM MENINGKATKAN PERILAKU
ASERTIF PADA SISWA KELAS X IPS SMA AL - AZHAR 3 BANDAR
LAMPUNG TAHUN AJARAN 2022/2023**

(Skripsi)

Oleh

DITA ADINDA PUTRI

NPM 1913052034



**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

ABSTRAK

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* DALAM MENINGKATKAN PERILAKU ASERTIF PADA SISWA KELAS X IPS SMA AL - AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2022/2023

Oleh

Dita Adinda Putri

Permasalahan penelitian ini adalah rendahnya tingkat perilaku asertif siswa. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan perilaku asertif peserta didik kelas X IPS SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2022/2023 dalam membangun hubungan dengan teman sebaya dan melakukan adaptasi dalam lingkungan dengan mengetahui aspek-aspek keterampilan mengembangkan perilaku asertif berdasarkan skala perilaku asertif menggunakan layanan bimbingan klasikal teknik *assertive training* yang kemudian dapat diketahui keefektifan pelaksanaan layanan tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian *True Experiment Design* dengan pola *Pretest-Posttest Control Group Design* dengan pemberian perlakuan atau *treatment* sebanyak 6 kali pertemuan layanan bimbingan klasikal. Populasi merupakan seluruh siswa kelas X SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung sebanyak 216 siswa. Sampel penelitian berjumlah 48 siswa yang diambil menggunakan teknik *random sampling* yang kemudian sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data menggunakan metode angket dan observasi. Teknik analisis data menggunakan penghitungan komputasi program SPSS untuk membandingkan hasil nilai *pretest* dan *posttest* yaitu dengan menggunakan uji *Paired Sample T Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai -t hitung < -t tabel = -6,194 < -1,678 dengan signifikansi sebesar $p = 0,000$; $p < 0,05$ yang berarti layanan bimbingan klasikal teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan perilaku asertif siswa.

Kata Kunci : Bimbingan dan Konseling, Bimbingan Klasikal, Layanan Format Klasikal, Perilaku Asertif, *Assertive Training*.

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF CLASSICAL GUIDANCE SERVICES ASSERTIVE TRAINING TECHNIQUES IN INCREASING STUDENT ASSERTIVE BEHAVIOR IN CLASS X IPS OF SMA AL-AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG IN ACADEMIC YEAR 2022/2023

By :

DITA ADINDA PUTRI

Adolescence is a period of transition to early adulthood and is in a period of self development which requires adapting to their social environment. Teenagers who are able to adapt in their environment show that they have had assertive behavior. This research aims to improve assertive behavior in student class X IPS of SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung academic year 2022/2023 in building relationships with peers and to adapt in the environment by knowing aspects of skills to develop assertive behavior based on the assertive behavior scale using assertive training classical guidance services then the effectiveness can be determined by implementation of the service. This research is using True Experimental research design with Pretest-Posttest Control Group Design by giving treatment as much as 6 meetings of classical guidance services. The research population is all of first grader student in SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung with total 216 students. The research sample amounted to 48 students which selected by random sampling technique and were divided into two groups namely experimental group and control group. Data collection techniques using questionnaires and observation. Data analysis techniques using SPSS program calculations to compare the results of pretest and posttest score using Wilcoxon Match Pairs Test. The results showed that $-t \text{ score} < -t \text{ table} = -6,194 < -1,678$ with a significance of $p = 0,000$; $p < 0,05$ which means that assertive training classical guidance services are effective in increasing students assertive behavior.

Keywords : Guidance and Counseling, Classical Guidance, Classical Format Service, Assertive Behavior, Assertive Training.

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL TEKNIK
ASSERTIVE TRAINING DALAM MENINGKATKAN PERILAKU
ASERTIF PADA SISWA KELAS X IPS SMA AL - AZHAR 3 BANDAR
LAMPUNG TAHUN AJARAN 2022/2023**

Oleh

Dita Adinda Putri

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar

SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Jurusan Ilmu Pendidikan

Program Studi Bimbingan dan Konseling



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS LAMPUNG

BANDAR LAMPUNG

2023

Judul Skripsi

: **EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN
KLASIKAL TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING*
DALAM MENINGKATKAN PERILAKU
ASERTIF PADA SISWA KELAS X IPS SMA
AL - AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN
AJARAN 2022/2023**

Nama Mahasiswa

: **Dita Adinda Putri**

No. Pokok Mahasiswa

: **1913052034**

Program Studi

: **S-1 Bimbingan dan Konseling**

Jurusan

: **Ilmu Pendidikan**

Fakultas

: **Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



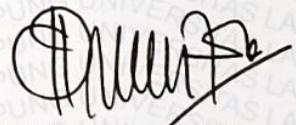
1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

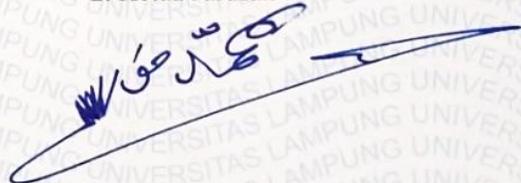

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.

NIP 19741220 200912 1 002


Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.

NIP 19790714 200312 2 001

2. Ketua Jurusan

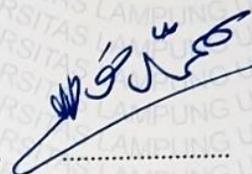

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.

NIP 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

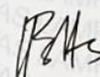
Ketua : **Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**



Sekretaris : **Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.**



Penguji Utama : **Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.

NIP 196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **14 Agustus 2023**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dita Adinda Putri
Nomor Pokok Mahasiswa : 1913052034
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: "Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas X IPS SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung" adalah benar-benar hasil karya sendiri dan bukan hasil plagiat sebagaimana telah diatur dalam Pasal 27 Peraturan Akademik Universitas Lampung dengan Surat Keputusan Rektor Nomor 3187/H26/DT/2010.

Bandar Lampung, Agustus 2023

Penulis



Dita Adinda Putri

NPM. 1913052034

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Dita Adinda Putri, dilahirkan di Kota Bandar Lampung pada tanggal 12 April 2001, sebagai anak kedua dari tiga bersaudara. Penulis merupakan putri dari pasangan Bapak Eddy Marwan dan Ibu Marlienda Suradjan dengan alamat Jl. Mayor Sukardi Hamdani Palapa 6 no. 62, Labuhan Ratu, Bandar Lampung.

Jenjang pendidikan formal yang penulis tempuh dan selesaikan adalah dimulai dari Taman Kanak-Kanak (TK) di TK YASRI selesai tahun 2006, Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 2 Labuhan Ratu selesai tahun 2013, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 20 Bandar Lampung selesai tahun 2016 dan Sekolah Menengah Akhir (SMA) di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung selesai tahun 2019.

Pada tahun yang sama penulis diterima dan terdaftar sebagai mahasiswi di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Kupang Teba Kecamatan Teluk Betung Utara Kota Bandar Lampung dan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di UPT SMP Negeri 9 Bandar Lampung pada bulan Januari – Februari 2022. Penulis juga terdaftar sebagai mahasiswa Merdeka Belajar Kampus Mengajar Angkatan 4 pada semester 7 dan melakukan pengabdian yang bertempat di SMP Penyimbang Bandar Lampung pada bulan Agustus – Desember 2022.

MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”

(Q.S. Ar-Rad:11)

”It’s even okay to lose your mind, we don’t know what will happen later so let’s just live today”

(Pentagon – Stay Crazy)

“The many question in our head that we don’t know the answer to, but there are also times we found ourself so it doesn’t matter now “

(Prince Husein – Facing Phases)

“Think positive, do positive, and be positive”

(penulis)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT, yang telah memberikan kemudahan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar. Ku persembahkan karyaku ini kepada:

Kedua Orang tuaku tercinta,

Bunda Marlienda Suradjan dan Ayah Eddy Marwan
sosok yang menjadi komponen dan tujuan utama dalam hidup yang telah dengan tulus memberikan dukungan, kasih sayang, cinta, serta jerih payah demi kelancaran menempuh pendidikan hingga detik ini.

Kakak lelakiku Dio Rhivanto Marwan dan adik bungsuku Diandra Alvito Marwan yang selalu memberikan semangat dan doa atas kesuksesanku.

Almamaterku tercinta, Universitas Lampung
yang sudah memberikan banyak pembelajaran dari segala sisi kehidupan dan mempersiapkanku untuk bisa lebih tangguh dalam menyambut masa depan.

SANWACANA

Alhamdulillah rabbilalaaamiin, puji serta syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT, karena berkah rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas X IPS SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023”.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan sampai dengan skripsi ini terselesaikan tidak terlepas dari bantuan, arahan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmelia Afriani, D.E.A.IPM. selaku Rektor Universitas Lampung;
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan dan juga selaku Dosen Pembimbing I serta selaku Dosen Pembimbing Akademik, atas bimbingan, semangat, arahan, masukan serta saran yang diberikan dalam proses penyusunan skripsi ini;
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung dan juga selaku Dosen Pembimbing II, atas bimbingan, arahan, masukan serta saran yang diberikan dalam proses penyusunan skripsi ini;
5. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi. selaku Dosen Penguji atas masukan dan saran yang diberikan selama proses perbaikan skripsi;
6. Segenap Dosen beserta staf dan karyawan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah banyak membantu dan memberikan ilmu kepada penulis selama menyelesaikan studi;

7. Bapak Saeful Alfiansah, S.Pd. Gr. selaku Kepala Sekolah SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung;
8. Ibu Ice Rosina Sari, S.Pd. Gr. dan Bapak Desrika Redi Sanjaya, S.Pd. selaku Wakil Kepala Sekolah SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang telah membantu penulis dalam melaksanakan rangkaian penelitian;
9. Bapak Ruslan Abdul Gani, S.Pd. selaku guru Bimbingan Konseling di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang telah memberikan arahan serta bantuan dalam pelaksanaan penelitian;
10. Adik-adik siswa kelas X IPS 1 dan X IPS 2 SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang telah bersedia menjadi subyek penelitian penulis;
11. Jajaran guru-guru dan staff sekolah SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang tidak bisa disebutkan satu persatu;
12. Kepada kedua orang tuaku, ayah dan bunda yang selalu memberikan dukungan, nasihat, ilmu, cinta dan kasih sayang tiada henti kepada penulis sejak kecil sampai sekarang. Terima kasih karena telah dengan sabar dan ikhlas mendidik dan membesarkanku sampai saat ini;
13. Untuk abang dan adikku tercinta yang selalu bersedia memberikan bantuan dan pertolongan serta menghiburku disaat ku sendiri. Terima kasih sudah sabar hidup bersamaku dan menjadi bagian penting bagi hidupku;
14. Kepada sembilan lelaki idol kpop dengan nama grup ‘segi lima’ dan seorang pria yang memiliki arti nama ‘pangeran’ atas berbagai karya yang telah diciptakan dan menemani keseharian penulis serta menjadi alasan utama penulis tetap bertahan sampai di titik ini, semoga kelak kita segera dipertemukan;
15. Teman masa kecilku yaitu Febby, Yuni, Aya, Dila, dan Gita yang sudah menemaniku hingga saat ini, memberikan bantuan, serta memberikan sudut pandang baru dengan berbagai kisah hidup dan permasalahan yang beragam;
16. Kepada Amar, seseorang yang selalu bersedia mendengarkan keluh kesah dan mengalihkan segala energi dan pikiran negatif menjadi positif, terima kasih selalu meluangkan waktu untuk sekedar mendengar tangisanku dan menghiburku;

17. Untuk teman masa sekolahku yaitu Ayu, Naya, Jove, Ade, Tata, Mia, Ambar, Ngai, dan Kiki yang telah setia menemani dan mendengarkan berbagai keluh kesah dan cerita random penulis;
18. Teman seperjalanan di masa kuliah terkhusus kepada Nida Arifah Prionanda, yang selalu menjadi tempat ternyaman untuk berkeluh kesah, bertukar pendapat dan perspektif, serta mencoba berbagai hal baru. Dan juga untuk Miranda, Nida UI Khusna, Lovelya Valentina, Andita Restiani dan Rieza Rizki Cintia, terima kasih sudah menerimaku sepenuhnya dan selalu bersedia mengulurkan bantuan secara tulus;
19. Kepada Via Kanaya Anggita, S.H. dan Lutfia Rahma Quinsafira, S.IP., sahabat KKN yang juga menjadi motivasi penulis untuk menjadi lebih baik, mari bergandeng tangan sampai kita kaya;
20. Untuk kakak-kakak ku dan adik-adik ku di Sthala, yang telah memberikan banyak pembelajaran dan ilmu baru, mengajarkan dan menunjukkan betapa besarnya dan pentingnya rasa kekeluargaan dan kerjasama tim, serta memberikan kenangan yang tak terlupakan;
21. Teman-teman BK angkatan 19 yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih atas canda, tawa, suka, dan duka yang telah dilalui bersama, sukses dan bahagia selalu ya para konselor muda penuh semangat;
22. Pihak lain yang tidak dapat disebut satu persatu, yang telah memberikan banyak pembelajaran, melukis kenangan indah, serta menggoreskan luka, terima kasih sudah memberi warna dihidupku;

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan dengan kebaikan yang lebih besar. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Rumusan Masalah	8
1.4 Ruang Lingkup dan Fokus Penelitian	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	9
1.7 Kerangka Pikir	9
1.8 Hipotesis Penelitian	10
II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Bimbingan Klasikal Teknik <i>Assertive Training</i>	11
2.1.1 Pengertian Bimbingan Klasikal	11
2.1.2 Tujuan dan Fungsi Bimbingan Klasikal	12
2.1.3 Tahap-Tahap Bimbingan Klasikal	14
2.1.4 Langkah-Langkah Bimbingan Klasikal	15
2.1.5 Teknik <i>Assertive Training</i>	16
a. Pengertian <i>Assertive Training</i>	16
b. Tujuan <i>Assertive Training</i>	17
c. Prosedur Pelaksanaan <i>Assertive Training</i>	18
2.3 Perilaku Asertif	19
2.3.1 Pengertian Perilaku Asertif.....	19
2.3.2 Faktor yang Memengaruhi Perilaku Asertif	21
2.3.3 Ciri-Ciri Perilaku Asertif	23
2.3.4 Tujuan Perilaku Asertif	24
2.3.5 Aspek-Aspek dalam Perilaku Asertif	26
2.3.6 Manfaat Perilaku Asertif	27
2.3.8 Perilaku Non-Asertif	29
2.4 Penelitian Terdahulu	30
III. METODE PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	34
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	35
3.3 Variabel Penelitian	35
3.4 Desain Penelitian	35
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	36

3.6 Populasi dan Sampel	37
3.7 Definisi Operasional	38
3.8 Instrumen Penelitian	39
3.9 Pengujian Instrumen	40
3.10 Teknik Analisis Data	43
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Pelaksanaan Penelitian	45
4.2 Hasil Penelitian	49
4.2.1 Tingkat Perilaku Asertif Siswa Sebelum <i>Treatment</i>	49
4.2.2 Hasil Observasi dan Pelaksanaan <i>Treatment</i>	51
4.2.3 Tingkat Perilaku Asertif Siswa Setelah <i>Treatment</i>	59
4.2.4 Perbandingan Tingkat Perilaku Asertif Siswa Sebelum dan Sesudah <i>Treatment</i>	60
4.3 Pembahasan	63
4.4 Keterbatasan Penelitian	68
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	69
5.2 Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

3.1 Skoring Alternatif Jawaban Skala	37
3.2 Kisi-Kisi Skala Perilaku Asertif	39
3.3 Perhitungan Validitas Aiken's V	41
3.4 Kriteria Reliabilitas	42
3.5 Hasil Uji Paired Sample T-test.....	44
4.1 Nama Pimpinan SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung	46
4.2 Nama-Nama Guru SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.....	47
4.3 Keadaan Mutasi Siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.....	48
4.4 Kriteria Perilaku Asertif Siswa	50
4.5 Hasil Pretest Sebelum Pemberian Layanan Bimbingan Klasikal.....	50
4.6 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian.....	52
4.7 Hasil Observasi Pelaksanaan Treatment	57
4.8 Hasil Posttest Setelah Pemberian Layanan Bimbingan Klasikal	59
4.9 Hasil Posttest Perilaku Asertif Siswa Secara Kumulatif	60
4.10 Hasil Pretest Perilaku Asertif Siswa Secara Kumulatif	61

DAFTAR GAMBAR

1.1 Fenomena Media Sosial	2
1.2 Kerangka Pikir	10
3.1 Desain Penelitian	35
4.1 Grafik Kategori Hasil Pretest Perilaku Asertif Siswa	61
4.2 Grafik Kategori Hasil Posttest Perilaku Asertif Siswa	61
4.3 Grafik Perbandingan Kelompok Eksperimen	62
4.4 Grafik Perbandingan Kelompok Kontrol	62
4.5 Grafik Perbandingan Rata-Rata Skor	62

DAFTAR LAMPIRAN

1. Skala Perilaku Asertif	77
2. Laporan Hasil Uji Ahli Instrumen	80
3. Hasil Uji Validitas	88
4. Hasil Uji Reliabilitas	90
5. Daftar Hadir Siswa Kelompok Eksperimen	93
6. Panduan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Klasikal	94
7. Npar Test (Uji Normalitas)	131
8. Uji Homogenitas	135
9. Uji Linearitas.....	137
10. Uji T-tes	138
11. Surat Izin Penelitian Pendahuluan	140
12. Surat Izin Penelitian	141
13. Surat Balasan Penelitian.....	142
14. Dokumentasi	143

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan (transisi) dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa remaja terjadi perubahan perkembangan kognitif maupun moral yang ditunjukkan dengan adanya tanda-tanda penyempurnaan perkembangan tersebut. Hurlock (Kidar, 2021) mengemukakan tugas perkembangan masa dewasa awal diawali dengan bertanggung jawab sebagai seorang individu dengan menunjukkan kemandirian dan mampu membangun hubungan dekat dengan orang lain. Pada tahap dewasa awal individu berada pada tahap perkembangan ke enam yaitu intimidasi dan isolasi. Jika individu tidak dapat bersosialisasi dan tidak memiliki rasa percaya diri maka mereka hanya akan terpaku dan terisolasi pada aktivitas atau kegiatan mereka saja. Erikson (Kidar, 2021) mengatakan pada tahap dewasa awal terdapat tuntutan tugas perkembangan yang harus dilalui yaitu individu harus dapat beradaptasi dengan lingkungan sosial baru di sekitarnya. Siswa yang mampu beradaptasi di lingkungan menunjukkan bahwa ia memiliki tingkat asertivitas yang tinggi karena mampu beradaptasi dengan lingkungannya. Namun tak banyak siswa yang memiliki tingkat asertivitas tinggi dilihat dari minimnya interaksi sosial di kalangan remaja yang cenderung menunjukkan bahwa siswa masih menutup diri dari lingkungan sehingga tidak dapat beradaptasi dengan lingkungannya. Siswa dituntut untuk dapat jujur terhadap suatu bentuk penerimaan dan penolakan tanpa adanya intimidasi pada rasa kenyamanan pada dirinya (Wijayanti, 2022).

Di masa siswa sekolah usia remaja yang sering disebut sebagai *Gen Z* karena pada masa ini remaja cenderung aktif dalam penggunaan sosial media. Adanya perubahan kegiatan sosial pasca pandemi membuat remaja mulai menyadari adanya kondisi diri yang mengganggu proses perkembangan dirinya seperti kondisi atau perasaan tidak nyaman dan cemas saat berada di keramaian, mengasingkan diri dari lingkungan dan pergaulannya, memilih untuk menutup diri, dan lain sebagainya yang membuat remaja menjadi pribadi yang tidak dapat mengungkapkan diri dan emosinya secara menyeluruh (Melina, 2022). Oleh sebab itu, tidak jarang didapati remaja yang membatasi diri di dalam lingkungan sosial yang dapat menjadi faktor penghambat dalam perkembangan diri remaja. Hal ini ditunjukkan dengan masih terdapat remaja yang cenderung menutup diri dengan membatasi interaksi sosial di lingkungannya sehingga ia tidak dapat mengungkapkan perasaan dan menyampaikan keinginannya yang ditunjukkan seperti gambar berikut :



Gambar 1.1 Fenomena Media Sosial

Hal tersebut tidak dapat dibiarkan begitu saja karena dalam mencapai perkembangan yang ideal, remaja hendaknya dapat melewati/ melalui fase sosialisasi lingkungan agar mampu mengatasi permasalahan-permasalahan sosial yang akan dihadapi ketika ia sudah dewasa sehingga membuatnya mampu diterima di lingkungan sosial dan mampu mengenal serta memahami dirinya. Namun pada kenyataannya, masih terdapat beberapa individu yang memiliki hambatan dalam bersosialisasi dengan orang lain.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Korikova (2020) beberapa murid masih berjuang untuk menjadi asertif yang dapat dikaitkan dengan berbagai alasan, termasuk pengasuhan orang tua, jenis kelamin, budaya, dan pertimbangan usia yang mengakibatkan pentingnya seorang siswa dalam mengembangkan gaya komunikasi yang baik dan jujur. Hambatan yang dirasakan individu dalam melakukan sosialisasi adalah individu merasa tertekan serta timbul permasalahan dalam hubungan sosial kepada orang lain karena adanya perbedaan pola komunikasi yang dimiliki. Cawood (Azis, 2015) mengemukakan perilaku asertif yaitu ekspresi yang langsung, jujur, dan pada tempatnya dari pikiran, perasaan, kebutuhan, atau hak-hak remaja tanpa kecemasan yang tidak beralasan. Perilaku asertif adalah perilaku yang mencakup emosi, perasaan, pikiran, serta keinginan dan kebutuhan secara terbuka, jujur, tegas tanpa perasaan cemas terhadap orang lain dan tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain. Dalam penelitian yang dilakukan Akbari (Azis, 2015) menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas pada masa remaja berfungsi untuk mengurangi kebimbangan, memecahkan masalah, menyelesaikan konflik, dan mengembangkan cara-cara pengambilan keputusan.

Faktor yang seringkali membuat remaja merasa tidak mampu mengungkapkan dirinya adalah karena seringkali dalam penyampaian pendapat siswa belum mampu mengungkapkan pikiran dan perasaannya sepenuhnya karena merasa ragu dan takut mendapatkan respon yang tidak diharapkan. Pendapat teman sebaya termasuk faktor dominan dalam menentukan perilaku asertif remaja, oleh sebab itu untuk menghindari hal yang tidak diinginkan cara lain yang dilakukan remaja agar dapat beradaptasi di lingkungan yaitu dengan mengikuti atau menerima pendapat teman yang tidak sesuai dengan keinginannya.

Desmita (Hasanah, 2015) menyatakan adanya pengaruh negatif yang timbul dari pergaulan dengan teman sebaya. Bagi sebagian remaja, penolakan atau pengabaian dapat menimbulkan munculnya perasaan kesepian atau permusuhan. Itu sebabnya perlunya peningkatan perilaku asertif agar

hendaknya remaja mampu memahami kebutuhan dan permasalahan dalam dirinya dan mampu mengungkapkan diri, pikiran, dan pendapatnya dan mampu mengoptimalkan perkembangan aspek pribadi dan sosialnya secara optimal.

Remaja yang tidak mampu berkomunikasi secara asertif akan membuat dirinya merasa terasingkan dalam pergaulan sebab ia tidak mampu mengemukakan pendapatnya secara jujur dan terbuka. Disamping itu, rendahnya perilaku asertif memberikan dampak pada emosi dan prestasi siswa. Bentuk perilaku yang terlihat adalah merasa segan untuk menolak ajakan dari teman sebaya dan akhirnya memaksakan diri untuk terlibat dalam situasi atau kondisi yang tidak diinginkan. Dalam penelitian yang dilakukan Sarkova pada tahun 2010 menunjukkan bahwa remaja yang kurang asertif cenderung kurang nyaman dalam bergaul dan kurang percaya diri (Rohyati, 2017). Husnah (Dharmayana, 2023) mengungkapkan bahwa remaja harus mampu menangani tuntutan sosial yang berkembang yang ditempatkan pada mereka oleh teman sebaya dan orang dewasa, itulah sebabnya perilaku asertif memiliki peran penting dalam tahap perkembangan remaja. Tujuan utama perilaku asertif bukan hanya untuk menyadari kebutuhan dan masalah yang dihadapi namun juga sebagai upaya dalam memecahkan masalah. Peningkatan perilaku asertif siswa diharapkan dapat membantu remaja dalam mencapai aktualisasi diri di dalam lingkungannya dan mampu bersosialisasi dengan baik.

Permasalahan rendahnya perilaku asertif siswa banyak ditunjukkan dengan rendahnya kepercayaan diri dalam mengungkapkan keinginan dan perasaannya serta menyatakan pendapat dalam lingkungan sosialnya. Siswa yang tidak mampu mengungkapkan diri secara terbuka, jujur, dan tegas kepada orang lain dapat disebabkan oleh masih rendahnya keberanian dari dalam diri dan rendahnya kemampuan siswa dalam mengkomunikasikan apa yang ia inginkan dan apa yang ia tidak inginkan. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat perilaku atau sikap asertif siswa masih rendah.

Untuk memberikan pemahaman terkait perilaku asertif di lingkungan sekolah dan upaya yang dapat dilakukan guna meningkatkan rasa percaya diri bagi remaja memerlukan peran bimbingan dan konseling dalam penyuluhan terkait informasi-informasi tentang kesehatan mental tersebut. Guru bimbingan konseling memiliki rancangan program layanan bimbingan yang memiliki tujuan khusus yaitu :

- a. Agar siswa memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan dalam memahami dirinya sendiri.
- b. Agar siswa memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan dalam memahami lingkungannya termasuk lingkungan sekolah, keluarga, dan kehidupan masyarakat yang lebih luas.
- c. Agar siswa memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan dalam mengidentifikasi dan memecahkan masalah yang dihadapinya.

Pelayanan bimbingan dan konseling didasarkan pada pandangan bahwa setiap peserta didik memiliki potensi untuk berkembang secara optimal dan merupakan upaya profesional bertanggung jawab membantu peserta didik dan membina kondisi sebagaimana diharapkan serta mengatasi masalah mereka. Pelayanan bimbingan dan konseling mencakup kegiatan yang bersifat pemahaman, pencegahan, perbaikan dan pengentasan, serta pemeliharaan dan pengembangan. Pelayanan bimbingan dan konseling dilaksanakan oleh guru bimbingan konseling untuk membantu peserta didik mencapai perkembangan diri yang optimal, mandiri dan mampu mengendalikan diri.

Salah satu bentuk aktivitas bimbingan yang dapat dilakukan untuk memberikan pengetahuan atau informasi tentang perilaku asertif yaitu dengan memberikan layanan bimbingan klasikal. Bimbingan ini merupakan suatu proses untuk membantu pertumbuhan remaja dalam menentukan dan mengarahkan hidupnya sendiri yang pada akhirnya ia dapat memperoleh pengalaman-pengalaman yang dapat memberikan sumbangan yang berarti (Fatimah, 2017). Bimbingan Klasikal didefinisikan sebagai pembelajaran tentang perkembangan secara terstruktur dan sistematis yang dirancang untuk

membantu siswa mencapai kompetensi perkembangan yang diharapkan sesuai dengan taraf perkembangan yang sedang dialami. Pelaksanaan layanan bimbingan klasikal merupakan langkah yang dapat dilakukan oleh guru pembimbing dalam menyampaikan informasi yang dapat berpengaruh terhadap tercapainya perkembangan yang optimal untuk mencegah masalah-masalah dalam seluruh aspek perkembangan dan tercapainya kemandirian peserta didik.

Penerapan layanan bimbingan klasikal di sekolah masih belum banyak dilaksanakan secara maksimal oleh guru BK seperti halnya di SMA Al-Azhar 3 yang belum bisa melaksanakan layanan bimbingan klasikal di sekolah. Hal tersebut disebabkan karena padatnya pembagian jam mata pelajaran siswa sehingga guru BK tidak memiliki jam masuk di kelas guna melaksanakan layanan bimbingan klasikal. Selain karena terbatasnya jam masuk tersebut, beberapa sekolah masih beranggapan bahwa layanan yang diberikan dalam layanan bimbingan klasikal tidak diperlukan sehingga membuat siswa kurang tertarik dengan layanan yang diberikan dan cenderung menganggap remeh layanan bimbingan klasikal tersebut. Hal tersebut dapat diatasi bila guru BK mampu memberikan materi yang menarik dan materi yang relevan atau permasalahan yang banyak dialami siswa sehingga siswa antusias dalam mengikuti kegiatan layanan bimbingan klasikal. Bimbingan klasikal dapat membantu siswa dalam menyesuaikan diri, mengambil keputusan untuk hidupnya sendiri, mampu beradaptasi dalam kelompoknya, mampu meningkatkan harga diri, konsep diri, dan mampu menerima *support* dan memberikan *support* pada temannya. Layanan bimbingan klasikal dapat dilakukan dengan sederhana melalui kegiatan pemberian materi di dalam kelas.

1.2 Identifikasi Masalah

Diberlakukannya pembelajaran jarak jauh (PJJ) menimbulkan dampak dalam aspek perkembangan siswa salah satunya adalah aspek perkembangan sosial

siswa terutama pada remaja di mana masa remaja merupakan masa peralihan yang dialami individu sebelum memasuki fase dewasa. Dengan adanya tuntutan tugas perkembangan untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan sosial baru di sekitarnya semakin membuat remaja takut untuk mulai menjalin komunikasi di lingkungannya. Adanya interaksi sosial secara langsung membuat remaja merasa tidak percaya diri untuk tampil di lingkungan, selain itu adanya pengaruh yang berasal dari teman sebaya membuat remaja semakin menutup diri dari lingkungan tersebut karena merasa tidak cocok dan terasingkan. Hal tersebut menunjukkan bahwa rendahnya perilaku asertif remaja dalam membangun hubungan interpersonal terutama kelompok sebaya. Individu dengan perilaku asertif yang tinggi cenderung mempunyai perilaku positif pada dirinya maupun orang lain, menunjukkan sensitifitas dan toleransi dalam berinteraksi sehingga mampu beradaptasi di lingkungan mereka berada.

Pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dapat membimbing siswa dalam pemahaman materi atau informasi yang berkaitan dengan perkembangan dirinya. Guru BK hendaknya mampu menyelenggarakan layanan bimbingan klasikal bagi siswa guna mengetahui tingkat pemahaman dan persiapan diri siswa dalam proses perkembangan dirinya. Selain bimbingan klasikal, terdapat pula layanan bimbingan konseling yang dapat dilaksanakan guna memberikan pemahaman terkait kesehatan mental yaitu dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok atau layanan yang dapat mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri siswa, isi kegiatannya terdiri dari penyampaian informasi yang berkenaan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial yang disajikan dalam bentuk pelajaran. Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan yang mampu meningkatkan kemampuan siswa sebagaimana fungsinya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Terdapat siswa dengan tingkat asertivitas yang rendah seperti menutup diri, tidak jujur atau percara diri, kebingungan, dan sebagainya.
2. Terdapat siswa yang belum mampu mengungkapkan keinginan dirinya.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan latar belakang yang telah diuraikan maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apa upaya yang dapat dilakukan untuk membantu siswa agar mampu mengoptimalkan perkembangan sosialnya?
2. Bagaimana peran layanan bimbingan klasikal teknik *assertive training* dalam meningkatkan perilaku asertif siswa SMAS Al-Azhar 3 Bandar Lampung?
3. Apakah layanan bimbingan klasikal teknik *assertive training* merupakan layanan bimbingan yang efektif dalam meningkatkan perilaku asertif siswa SMAS Al-Azhar 3 Bandar Lampung?

1.4 Ruang Lingkup dan Fokus Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah penelitian ini akan dilakukan di SMAS Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Penelitian dilaksanakan pada pembelajaran semester genap tahun ajaran 2022/2023 dengan objek penelitian ini difokuskan pada keefektifan layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan perilaku asertif siswa di SMAS Al-Azhar 3 Bandar Lampung dan menjadikan siswa sebagai subjek penelitian.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk :

1. Mengetahui keefektifan layanan bimbingan klasikal teknik *assertive training* di sekolah dalam pemberian informasi tentang “Perilaku Asertif” siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.
2. Membantu siswa untuk dapat mengungkapkan pikiran, perasaan, dan menjadi terbuka serta jujur.
3. Membantu siswa dalam bersosialisasi dan beradaptasi di lingkungan dan mampu mengaktualisasikan diri di dalam lingkungannya.

1.6 Manfaat Penelitian

Dilakukannya penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini adalah bentuk kontribusi yang penting dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling yang optimal kepada guru BK dan diharapkan layanan tersebut dapat dilanjutkan dan berjalan sesuai kebutuhan. Penelitian ini juga berperan sebagai bentuk penanaman nilai-nilai keberagaman untuk meningkatkan perilaku asertif siswa di sekolah.

2. Manfaat Praktis

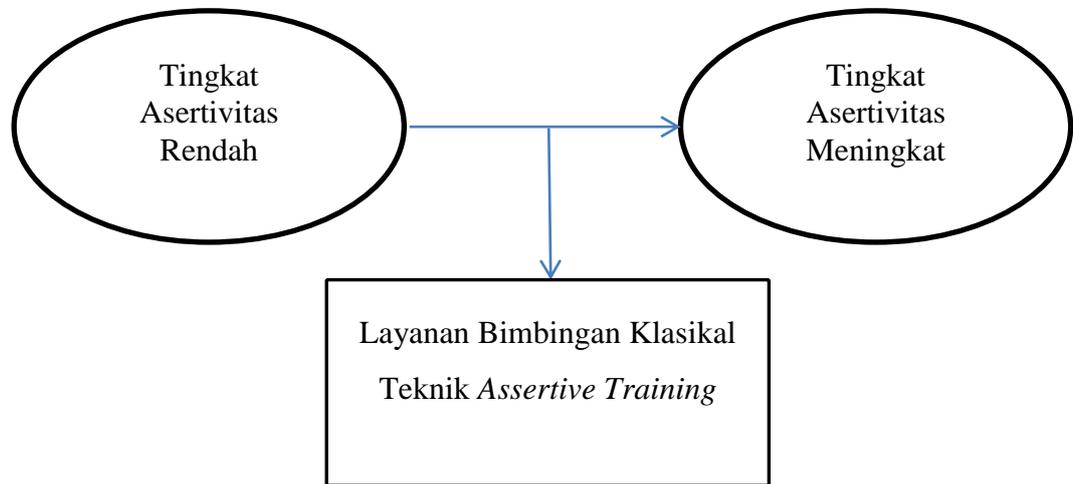
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut :

- a. Bagi siswa : dapat memberikan pengetahuan kepada siswa terkait perilaku asertif dan membantu siswa agar mampu bersosialisasi serta beradaptasi dengan baik dalam lingkungannya.
- b. Bagi guru : untuk membantu guru BK dalam menghadapi kendala-kendala yang dihadapi guru BK khususnya dalam proses pembinaan pemahaman diri siswa dan menjadi bahan evaluasi berjalannya program layanan yang telah dilakukan sekolah.
- c. Bagi sekolah : dapat memberikan sumbangan berupa ide atau upaya apa saja yang dapat dilakukan untuk mengetahui aspek perkembangan diri siswa dan sebagai bahan pertimbangan tentang peran bimbingan konseling dalam membantu mengatasi permasalahan pribadi siswa.

1.7 Kerangka Pikir

Rendahnya tingkat asertivitas yang dialami siswa seperti belum mampu beradaptasi di lingkungan dapat diatasi dengan pemberian perlakuan melalui layanan bimbingan konseling salah satunya melalui layanan bimbingan klasikal teknik *assertive training*. Teknik *assertive training* dianggap efisien

dalam mengatasi perilaku asertif siswa yang rendah (Dharmayana, 2023). Adapun kerangka pikir dari penelitian ini sebagai berikut.



Gambar 1.2 Kerangka Pikir

1.8 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara atau praduga terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2010). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan klasikal dalam meningkatkan perilaku asertif siswa, dalam hal ini tingkat pemahaman dan kesadaran perilaku asertif siswa masih rendah. Berikut ini perumusan hipotesis dari penelitian ini :

Ho : Layanan bimbingan klasikal teknik *assertive training* tidak dapat membantu siswa dalam meningkatkan perilaku asertif siswa.

Ha : Layanan bimbingan klasikal teknik *assertive training* dapat membantu siswa dalam meningkatkan perilaku asertif siswa.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Bimbingan Klasikal Teknik *Assertive Training*

2.1.1 Pengertian Bimbingan Klasikal

Layanan bimbingan klasikal adalah layanan yang diberikan oleh guru pembimbing/ konselor kepada siswa/ konseli dengan jumlah banyak dan dilakukan secara langsung atau tatap muka untuk memberikan informasi dan arahan terkait perkembangan diri siswa. Bimbingan merupakan proses pemberian bantuan kepada seseorang atau sekelompok orang secara terus menerus dan sistematis oleh guru pembimbing agar individu atau sekelompok individu menjadi pribadi yang mandiri (Rismawati, 2015). Pelayanan bimbingan dan konseling mencakup pada kegiatan yang bersifat pemahaman, pencegahan, perbaikan dan pengentasan, serta pemeliharaan dan pengembangan. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dapat dilaksanakan dalam berbagai format layanan salah satunya yaitu format layanan klasikal atau bimbingan klasikal.

Bimbingan Klasikal merupakan bagian yang memiliki porsi terbesar dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah, serta merupakan layanan yang efisien dalam menangani masalah. Dalam layanan bimbingan klasikal terjadi hubungan timbal balik antara guru pembimbing/ konselor dan siswa/ konseli. Hubungan timbal balik diharapkan terjadinya interaksi edukatif atau mengandung makna mendidik dan membimbing.

Bimbingan klasikal dalam Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling (Missy, 2018) merupakan kegiatan layanan yang diberikan kepada peserta didik/ konseli dalam satu rombongan

belajar dan dilaksanakan di dalam kelas secara tatap muka antara guru pembimbing/ konselor dan peserta didik/ konseli. Menurut Gazda (Mastur dan Triyono, 2014) bimbingan klasikal merupakan suatu bimbingan yang diberikan untuk mencegah masalah-masalah perkembangan yang meliputi informasi pendidikan, pekerjaan, personal, dan sosial yang dilaksanakan dalam bentuk pengajaran di dalam suatu ruang kelas berisi 20-25 siswa yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman diri dan perubahan sikap menggunakan berbagai media dan dinamika kelompok. Layanan bimbingan klasikal merupakan suatu pelayanan dasar yang dirancang untuk melakukan kontak langsung antara guru dan siswa yang dilaksanakan terjadwal berupa diskusi kelas, tanya jawab, praktik langsung. Bimbingan klasikal merupakan layanan dasar bimbingan untuk membantu siswa dalam mengembangkan perilaku efektif dan keterampilan hidupnya yang mengacu pada tugas perkembangan siswa (Rohmah dkk, 2021).

Supriyoh (Missy, 2018) berpendapat bahwa layanan klasikal atau bimbingan klasikal merupakan bimbingan yang sasarannya kepada seluruh siswa dalam kelas atau gabungan kelas yang bersifat preventif dengan tujuan agar tidak muncul permasalahan atau menekan masalah, layanan ini bertujuan untuk menjaga agar keadaan tetap baik. Supriyoh menambahkan agar dapat memberikan layanan klasikal secara tepat, perlu dilakukan analisis kebutuhan siswa agar setelah siswa menerima layanan klasikal, siswa mampu menjalankan tugas perkembangannya dengan baik dan dapat mengatasi permasalahan yang timbul dalam kehidupannya (Meynar, 2013).

2.1.2 Tujuan dan Fungsi Bimbingan Klasikal

Tujuan dan fungsi layanan bimbingan klasikal merupakan hal yang mendasari dilaksanakannya layanan tersebut. Dalam bimbingan klasikal, guru BK mampu membantu siswa dalam perkembangan dirinya baik dari

aspek pribadi, sosial, belajar, dan karir dan merupakan bentuk tindakan yang dilakukan untuk mencegah terjadinya perilaku yang tidak diharapkan.

Layanan bimbingan klasikal memiliki tujuan untuk membantu siswa/konseli untuk dapat mendapatkan perkembangan diri yang utuh dan optimal dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karir, mampu menjadi pribadi yang mandiri, serta mampu mencapai keselarasan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Yusuf dan Nurihsan (Missy, 2018) mengemukakan tujuan bimbingan klasikal adalah :

- a. Merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir serta kehidupan di masa yang akan datang.
- b. Mengembangkan potensi dan kemampuan diri secara optimal.
- c. Menyesuaikan diri dengan lingkungan diri dan masyarakat.

Tujuan bimbingan klasikal menurut B.S. Bloom dkk (Supriyati, 2017) diklasifikasikan pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor sebagai berikut :

a) Bimbingan klasikal aspek kognitif

Aspek ini berorientasi pada kemampuan berpikir yang mencakup kemampuan intelektual sederhana seperti mengingat dan memecahkan masalah. Aspek kognitif didasarkan pada pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi.

b) Bimbingan klasikal aspek afektif

Aspek afektif berorientasi pada perasaan, emosi, sistem nilai, dan sikap yang menunjukkan pada respon terhadap sesuatu (penerimaan atau penolakan). Aspek afektif didasarkan pada penerimaan, partisipasi, penentuan sikap, pembentukan pola hidup, dan pembentukan organisasi sistem nilai.

c) Bimbingan klasikal aspek psikomotor

Aspek ini berorientasi pada keterampilan motorik yang berhubungan dengan anggota tubuh seperti tindakan yang memerlukan koordinasi antara syaraf dan otot. Aspek psikomotor didasarkan pada persepsi,

kesiapan, gerakan terbimbing, gerakan terbiasa, gerak kompleks, penyesuaian pola gerakan dan kreativitas.

Sedangkan fungsi layanan bimbingan klasikal yaitu merupakan fungsi preventif atau pencegahan yang berfungsi untuk menghindari diri dari terjadinya perilaku yang tidak diharapkan ataupun membahayakan dirinya dan orang lain. Selain itu bimbingan klasikal juga memiliki fungsi pemahaman yang dapat membantu siswa memiliki pemahaman terhadap dirinya dan lingkungannya, mampu mengembangkan potensi diri secara optimal, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan secara dinamis (Sintia, 2022). Wingkel dan Hastuti (dalam Missy, 2018) mengemukakan fungsi layanan bimbingan klasikal sebagai layanan yang bersifat preventif dan berorientasi pada pengembangan pribadi siswa yang meliputi bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir.

2.1.3 Tahap-Tahap Bimbingan Klasikal

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal melalui beberapa tahapan yang dilaksanakan sesuai dengan Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling tahun 2016 (Missy, 2018), tahap-tahap pelaksanaan bimbingan klasikal yaitu :

a) Persiapan

- 1) Mengajukan jadwal masuk kelas 2 jam setiap kelas/ minggu untuk disusun ke dalam kalender akademik.
- 2) Mempersiapkan topik materi bimbingan klasikal sesuai dengan masalah yang dihadapi siswa yang didapatkan melalui instrumen penilaian.
- 3) Menyusun rencana pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan format sistematika penulisan yang disajikan dalam format RPL.
- 4) Mendokumentasikan rencana pelaksanaan layanan bimbingan klasikal yang akan diberikan.

- b) Pelaksanaan
 - 1) Melaksanakan layanan bimbingan klasikal sesuai jadwal dan materi yang telah dibuat.
 - 2) Mendokumentasikan rancana pelaksanaan layanan bimbingan klasikal yang telah diberikan.
 - 3) Mencatat peristiwa dan atau hal-hal yang perlu adanya perbaikan dan atau tindak lanjut setelah layanan bimbingan klasikal dilaksanakan.
- c) Evaluasi dan tindak lanjut
 - 1) Melakukan evaluasi proses layanan bimbingan klasikal.
 - 2) Melakukan evaluasi hasil layanan bimbingan klasikal yang telah diberikan.

2.1.4 Langkah-Langkah Bimbingan Klasikal

Selain tahapan, pelaksanaan layanan bimbingan klasikal perlu melalui berbagai langkah-langkah pelaksanaan. Tohirin (Missy, 2018) menjelaskan langkah-langkah dalam pelaksanaan bimbingan klasikal sebagai berikut :

a. Pendahuluan

Pendahuluan yang dilakukan adalah yaitu dengan pengenalan suasana yang ada terlebih dahulu agar ketika pelaksanaan bimbingan klasikal guru pembimbing dan siswa dapat mencairkan suasana.

b. Inti

Kegiatan inti pada bimbingan klasikal adalah ketika guru pembimbing memberikan dan menjelaskan materi yang telah disiapkan kepada siswa dan guru pembimbing mampu memberikan layanan yang interaktif antara guru dan siswa serta mampu mengelola kelas.

c. Penutup

Kegiatan yang dilakukan sebelum menutup layanan bimbingan klasikal adalah dengan mengadakan tanya jawab kepada siswa untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan dan kemudian mengakhiri kegiatan bimbingan klasikal.

2.1.5 Teknik *Assertive Training*

a. Pengertian *Assertive Training*

Assertive Training merupakan teknik yang digunakan individu untuk dapat melatih kesulitan dalam menyatakan dirinya dan melakukan tindakan. Alberti dan Emmons mengungkapkan asertivitas merupakan pernyataan diri yang positif, dengan tetap menghargai orang lain tanpa menyinggung perasaan orang lain, sehingga meningkatkan kualitas hidup individu dan hubungan yang baik dengan orang lain (Mitra, 2013). *Assertive Training* merupakan perlakuan untuk membantu individu dalam menyampaikan perasaannya yang berupa instruksi, arahan, serta praktek sikap asertif dalam situasi yang lebih spesifik dan kemudian dapat dilakuka secara konsisten.

Ratnasari & Arifin (Azmi, 2022), *Assertive Training* adalah prosedur terapi tingkah laku untuk melatih individu untuk mudah mengekspresikan perasaan-perasaan yang masuk akal, atau rasa benci dan dendamnya, atau keputusannya. Fokus dalam terapi ini yaitu mempraktekkan melalui peran, kecakapan-kecakaan bergaul yang diperoleh sehingga individu-individu diharapkan mampu mengatasi ketidakmampuannya dan belajar bagaimana cara mengungkapkan perrasaan dan pikiran secara lebih terbuka (Azmi, 2022).

Corey (Rusmana, 2018) menjelaskan dalam pendekatan *behaviorial* salah satunya yaitu teknik *assertive training* (latihan asertif). Corey menyatakan teknik *assertive training* dapat digunakan untuk membantu orang-orang yang tidak mampu mengungkapkan kemarahan, atau perasaan tersinggung, menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya, memiliki kesulitan untuk mengatakan “tidak”, mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya,

merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri (Madihah, 2017). Menurut Corey, penggunaan *assertive training* didasarkan pada asumsi bahwa banyak orang yang menderita perasaan cemas dalam berbagai situasi interpersonal. *assertive training* merupakan sasaran dalam membantu individu mengembangkan cara-cara berhubungan secara langsung dalam situasi-situasi interpersonal.

Dapat disimpulkan bahwa *assertive training* merupakan teknik yang dilakukan guna membantu individu dalam mengekspresikan diri, melatih kemampuan berkomunikasi, serta membantu individu dalam menyampaikan perasaannya kepada orang lain secara terbuka. *Assertive training* dapat diberikan pada individu yang mengalami kecemasan untuk mengungkapkan perasaannya, sulit berkomunikasi, dan untuk mengungkapkan ekspresi kemarahan dengan benar.

b. Tujuan *Assertive Training*

Assertive training memiliki tujuan untuk melatih individu agar mampu berperilaku asertif dalam menjalin hubungan dengan lingkungan sekitarnya serta untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh individu serta meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap dirinya sendiri serta lingkungannya sehingga mampu meningkatkan kehidupan pribadi dan sosialnya.

Pemberian *assertive training* diharapkan dapat meningkatkan perilaku yang efektif pada individu agar tercapai kualitas hidup yang lebih baik, serta meningkatkan kemampuan diri individu dalam menyampaikan dan mengekspresikan dirinya dengan baik dalam berbagai situasi dengan tetap menjaga perasaan dan kesalahpahaman dari pihak lain.

Corey (Madihah, 2017) menyebutkan tujuan *assertive training* yaitu :

- 1) Membantu individu yang kesulitan dalam menyampaikan perasaan marah dan tersinggung terhadap suatu hal
- 2) Membantu individu yang selalu mendahulukan orang lain dalam melakukan segala sesuatu serta individu yang terlalu menunjukkan kesopanannya
- 3) Membantu individu yang memiliki kesulitan dalam menolak suatu hal untuk berkata “tidak”
- 4) Membantu individu yang memiliki kesulitan dalam mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya.
- 5) Membantu individu yang merasa tidak memiliki banyak hak untuk memiliki dan menyampaikan pikiran dan perasaannya sendiri.

Tujuan *assertive training* dapat disimpulkan sebagai teknik yang untuk membantu individu yang mengalami kesulitan dalam berperilaku asertif serta membantu individu untuk dapat lebih terbuka dan tidak canggung dalam menemukakan perasaan dan pendapatnya sehingga individu dapat merasa memiliki hak dalam dirinya.

c. *Prosedur Pelaksanaan Assertive Training*

Joyce & Weil (Rahmi, 2016) merumuskan lima tahapan dalam latihan asertif yaitu sebagai berikut :

- 1) Mengidentifikasi perilaku
Mengidentifikasi perilaku atau mendiskusikan beberapa kesulitan mengekspresikan perasaan dan mengidentifikasi jenis permasalahan yang bermasalah. Pengidentifikasi bertujuan agar siswa mengetahui perilaku dan perasaan apa saja yang perlu diperbaiki.
- 2) Menetapkan prioritas untuk situasi dan perilaku
Setelah dilakukan pengidentifikasi ditetapkan prioritas dalam pemilihan situasi untuk berkonsentrasi pada permasalahan.

Dalam langkah ini individu dilatih untuk mengungkapkan perasaannya dalam bentuk ucapan atau kata-kata.

3) Memerankan situasi

Pemeranan situasi atau bermain peran ini perlu dilakukan agar peserta didik mempelajari perilaku apa yang perlu diubah. Permainan peran ini dilakukan untuk melatih individu dalam mengungkapkan perasaan dengan benar dan untuk mengetahui perilaku seperti apa yang diungkapkan jika terdapat perasaan yang bertentangan.

4) Pengulangan

Pengulangan perlu dilakukan agar individu terbiasa dengan perilaku yang telah dipelajari. Individu mempraktekkan dan mengamati berbagai gaya asertif dan saling memberikan umpan balik.

5) Memindahkan pada situasi nyata

Pemindahan situasi dilakukan untuk mengetahui kenyamanan individu dalam berperilaku sesuai yang telah dipelajari dan melihat respon individu lain apakah perasaan mereka diterima atau ditolak.

2.2 Perilaku Asertif

2.2.1 Pengertian Perilaku Asertif

Perilaku asertif adalah suatu bentuk perilaku atau tindakan seseorang dalam mengkomunikasikan apa yang diinginkan dan tidak diinginkan dengan menyatakan pikiran, perasaan dan sikap secara terbuka dan jujur kepada orang lain tanpa menyinggung perasaannya ataupun perasaan orang lain. Istilah asertif berasal dari kata asing *to assert* yang memiliki arti menyatakan dengan tegas. Beberapa ahli mengemukakan pengertian dari perilaku asertif seperti yang dikemukakan oleh Corey (Pradoto, 2021) perilaku asertif merupakan perilaku seseorang dalam menjalin hubungan antar pribadi yang menyangkut aspek emosi yang tepat, jujur, relatif dan

berterus terang tanpa menimbulkan perasaan cemas terhadap orang lain. Selanjutnya Jackson (Pradoto, 2021) mengatakan bahwa perilaku asertif adalah sebuah kemampuan pada diri untuk mengekspresikan perasaan dengan sungguh-sungguh, menyatakan tentang kebenaran dengan tidak menghina, mengancam ataupun meremehkan dan memaksa orang lain.

Perilaku asertif juga merupakan bentuk perilaku yang mampu mendorong individu untuk dapat menyampaikan pendapat, ide, gagasan, dan pikirannya secara bebas, jujur dan terbuka serta terbebas dari rasa cemas akan pendapat orang lain. Bayraktar, dkk (Kidar, 2021) menyatakan bahwa perilaku asertif sangat penting dalam mendefinisikan karakteristik status sosial individu. Individu dengan perilaku asertif yang tinggi cenderung mempunyai perilaku positif pada diri maupun orang lain, menunjukkan sensitivitas dan toleransi dalam berinteraksi. Hasanah, dkk (2015) mengatakan dengan memiliki sikap atau perilaku yang asertif maka hubungan antara individu satu dengan lainnya dapat terjalin dengan baik dan efektif karena adanya sikap saling menghargai dan menghormati satu sama lain dengan menjunjung tinggi nilai kejujuran yaitu dengan mampu mengungkapkan perasaan secara tegas, lugas, tidak melanggar hak-hak asasi manusia, dan tanpa menakiti perasaan orang lain.

Menurut Hikmah (Wijayanti, 2022) pada dasarnya, perilaku asertif diistilahkan sebagai kemampuan komunikasi yang berguna untuk mengungkapkan rasa dan pikiran kepada orang lain tanpa menyalahi aturan kedua belah pihak. Afri mengatakan perilaku asertif bagi remaja merupakan bentuk perilaku yang memudahkan dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan dalam mencari jalan terbaik dari permasalahan yang dialami remaja. Chaplin (Aryanto, 2021) mengemukakan perilaku asertif yaitu kondisi individual yang tidak diam atau takut ketika dihadapkan dengan situasi tertentu yang dirasa mengancam diri sehingga individu akan mengungkapkan perasaannya tanpa menyakiti orang lain. Albert & Emmons (Aryanto, 2021) mengungkapkan bahwa perilaku asertif

memungkinkan seseorang untuk bertindak sendiri terhadap kepentingan atau kebutuhan untuk diri sendiri tanpa menghadapi kecemasan yang tidak semestinya, mampu mengekspresikan perasaan jujur, tenang dan nyaman, selain itu individu dapat memanfaatkan hak sendiri tanpa menyangkal hak orang lain.

2.2.2 Faktor yang Memengaruhi Perilaku Asertif

Terdapat berbagai faktor yang melatarbelakangi tinggi atau rendahnya perilaku asertif seperti yang dikemukakan Setyawan (Hasanah, 2015) sebagai berikut :

- a. Jenis kelamin, yang mengatakan bahwa laki-laki mampu bersikap asertif daripada wanita.
- b. Pola asuh orangtua, kurangnya pembangunan komunikasi yang efektif dalam berhubungan interpersonal dengan orang lain.
- c. Usia, faktor yang memengaruhi individu dalam berpikir dan mengendalikan diri.
- d. Tingkat pendidikan, individu yang mempunyai tingkat pendidikan tinggi akan mampu lebih asertif.
- e. Sosial ekonomi, semakin tinggi status sosial maka semakin tinggi pula perilaku asertifnya.

Hal ini serupa dengan faktor yang mempengaruhi perilaku asertif yang dikemukakan oleh Mulyadi (Pradoto, 2021) yaitu :

a) Kepribadian

Kepribadian merupakan suatu kemampuan yang dinamis dalam diri sebagai daya penggerak dalam menentukan cara tersendiri dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan. Kepribadian yang dimiliki juga mempengaruhi perilaku asertif dalam berinteraksi dengan individu lain di lingkungan sosial karena adanya perbedaan kepribadian yang dimiliki setiap individu.

b) Sikap anggota keluarga

Dalam diri seseorang individu terbentuknya sebuah sikap yang baik maupun sikap dan perilaku yang buruk berawal dari kondisi lingkungan rumah yang merupakan tempat pertama dalam proses pembelajaran, pertumbuhan dan perkembangan secara langsung maupun tidak langsung.

c) Perbedaan jenis kelamin

Umumnya laki-laki cenderung lebih dapat bersikap asertif dibandingkan dengan perempuan karena laki-laki lebih mengutamakan dan cenderung memaksakan apa yang diinginkan sedangkan perempuan lebih mengutamakan perasaan dalam tindakan yang akan diambil karena merasa khawatir dengan orang lain.

Sugiyono (Pradoto, 2021) mengemukakan terdapat tiga hal atau faktor yang mempengaruhi seseorang berperilaku asertif atau tidak berperilaku asertif diantaranya :

1) Pembawaan yang halus

Setiap individu memiliki pola atau cara yang berbeda dalam mengutarakan atau mengungkapkan diri dan perasaannya. Ada yang lebih memilih menceritakannya secara langsung adapula yang memilih diam dan berharap orang lain akan memahami dengan sendirinya.

2) Ketidakkakapan secara personal

Faktor ini timbul karena individu pernah mengalami trauma akan sesuatu atau karena individu merasa memiliki kekurangan dalam dirinya yang membuatnya merasa tidak nyaman untuk menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain.

3) Perilaku yang telah dipelajari

Adanya perilaku yang dipelajari terhadap bagaimana seseorang dalam bertindak maupun bertingkah laku dapat mempengaruhi pembentukan perilaku asertif individu.

Sedangkan menurut Yasdiananda (Aryanto, 2021) mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang penting dalam membentuk perilaku asertif adalah harga diri. Apabila seseorang tidak mampu menghargai dirinya sendiri, maka individu tersebut akan merasa sulit untuk dapat menghagai orang-orang di sekitarnya. Khairunisa (2017) mengatakan perilaku asertif terbentuk karena adanya penghargaan diri (*self esteem*) yang positif terhadap dirinya yang dapat menumbuhkan keyakinan atas perbuatan yang dilakukan merupakan hal yang berharga dan apa yang diharapkan dapat dipenuhi dengan cara mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya.

Dari berbagai faktor yang telah disebutkan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi individu berperilaku asertif berdasarkan dari dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian, pembawaan yang halus, ketidakcakapan secara personal, perilaku yang dipelajari, serta harga diri. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku asertif meliputi jenis kelamin, pola asuh orang tua, sikap anggota keluarga, usia, tingkat pendidikan, dan sosial ekonomi individu.

2.2.3 Ciri-Ciri Perilaku Asertif

Individu dengan perilaku asertif mampu menentukan keputusan atau mampu memilih apa yang hendak ia lakukan dan mampu menyatakan penolakan apabila tidak sejalan dengan keinginan dan kebutuhannya secara bebas dan terbuka.

Slamet (Wijayanti, 2022) mengemukakan ciri individu yang memiliki perilaku asertif sebagai berikut :

- a. Memiliki kebebasan dalam menyampaikan pendapat dan pikiran
- b. Dapat berkomunikasi secara baik
- c. Dapat mengontrol jalannya pembicaraan
- d. Mampu untuk mengungkapkan bentuk penolakan pada sesuatu yang tidak ada landasan yang bersifat positif

- e. Dapat mengkoordinir kebutuhan, dan mampu meminta bantuan dengan baik apabila dibutuhkan
- f. Mampu mengkomunikasikan perasaan dengan baik dan tepat
- g. Memiliki pandangan hidup yang luas
- h. Berusaha menjadi lebih baik dengan cara memiliki kepercayaan dan harga diri yang tinggi.

Fensterheim (Azis, 2022) mengatakan orang yang berperilaku asertif memiliki empat ciri yaitu merasa bebas untuk mengemukakan emosi yang dirasakan melalui kata dan tindakan, dapat berkomunikasi dengan orang lain, mempunyai pandangan yang aktif tentang hidup, dan bertindak dengan cara yang dihormatinya sendiri.

Sementara itu, Iriani (Wijayanti 2022) menuliskan ciri-ciri perilaku asertif sebagai berikut :

- 1) Dapat mengekspresikan pendapat dan perasaan positif dan negatif
- 2) Tegak dalam memilih perilaku yang sesuai dengan keadaan
- 3) Menyatakan secara jelas hal-hal yang tidak diinginkan

Khairunisa (2017) menyebutkan karakteristik individu yang memiliki perilaku asertif diantaranya adalah dapat menyadari hak-hak individu yang lainnya; dapat mengungkapkan perasaan, pikiran, dan opini dengan percaya diri; mengetahui bagaimana mengelola emosi; dan memiliki kemampuan untuk membangun hubungan damai dengan orang lain.

Seseorang dapat dikatakan memiliki perilaku asertif apabila dalam berinteraksi ia menunjukkan kebebasan dalam mengemukakan keinginan, pendapat, dan pemikirannya dengan memerhatikan apa yang diucap sehingga pernyataannya lugas dan dapat dipahami dengan tetap berusaha menghargai perasaan orang di sekitarnya sehingga dapat mengajak orang lain untuk berpikir secara terbuka serta mampu menghargai pendapat yang tidak sesuai dengan pendapatnya tanpa mengabaikan atau menjatuhkan pendapat tersebut.

2.2.4 Tujuan Perilaku Asertif

Perilaku asertif memiliki tujuan membentuk perilaku yang dapat memudahkan individu dalam mengutarakan apa yang ada di dalam pikirannya, mengungkapkan perasaannya, mengetahui keinginan dan kebutuhan dalam dirinya serta mampu menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan setiap orang sehingga dapat membangun komunikasi dan lingkungan yang harmonis dan menciptakan lingkungan yang saling menghargai. Cawood (Kristanto, 2013) mengemukakan terdapat dua tujuan utama berperilaku asertif yaitu :

- a. Menjaga proses komunikasi agar tetap lancar.

Komunikasi dengan keterampilan asertif diharapkan mampu menjalin komunikasi yang terbuka sehingga dapat memperoleh informasi baru dan pikiran-pikiran serta perasaan yang berbeda secara jujur tanpa memaksa pihak lain mendapatkan apa yang diinginkan dan mengesampingkan hak-haknya.

- b. Membangun sikap saling menghormati.

Dengan berperilaku asertif, individu dapat meningkatkan percaya diri, harga diri, dan mempunyai rasa hormat kepada diri sendiri sehingga dengan itu individu mampu menghormati orang lain.

Sikone (Aryanto, 2021) mengungkapkan bahwa perilaku asertif yang dimiliki akan mempermudah individu dalam menjalin hubungan baik dengan lingkungan, individu dapat mengambil sikap yang tidak merugikan orang lain melalui kemampuan berkomunikasi secara verbal ataupun nonverbal.

Rohayati (2017) mengatakan terdapat empat alasan perilaku asertif sangat penting bagi remaja yaitu :

- a) Memudahkan remaja untuk bersosialisasi dan menjalin hubungan dengan lingkungan
- b) Menolong individu untuk mengungkapkan perasaan dan keinginannya secara langsung dan terus terang

- c) Mudah mencari solusi dan penyelesaian dari berbagai kesulitan yang dihadapinya
- d) Meningkatkan kemampuan kognitif atau berpikir, memperluas wawasan dan memiliki rasa keingintahuan yang tinggi

2.2.5 Aspek-Aspek dalam Perilaku Asertif

Aspek penting yang harus dimiliki seseorang dalam berperilaku asertif adalah aspek menerima dan memberi. Apabila setiap individu mampu menerima kekurangan orang lain dan mampu memberikan solusi atau bantuan terhadap orang lain maka lingkungan yang tercipta akan semakin asertif karena dari kedua pihak saling menyatakan kesulitan yang dialami sehingga mampu saling memberikan solusi terhadap permasalahan atau kesulitan yang dihadapi.

Cawood (Kristanto, 2013) membagi dua aspek utama dalam perilaku asertif yaitu keterampilan menerima dan memberi. Keterampilan memberi dijelaskan ke dalam enam indikator yaitu :

- a. Keterampilan memberikan informasi
Keterampilan memberikan pernyataan atau tanggapan yang berisi informasi yang informatif, deskriptif, dan tanpa bias.
- b. Keterampilan memberikan opini atau sudut pandang
Kemampuan untuk mengungkapkan opini atau sudut pandang berdasarkan pemikiran pribadi yang didasari pada hak beropini tanpa mengintimidasi dan menimbulkan rasa bersalah bagi orang lain.
- c. Keterampilan menyatakan kebutuhan atau harapan
Kemampuan untuk menyatakan kebutuhan atau harapan pribadi yang disertai pemahaman atas kebutuhan atau harapan tersebut sehingga dapat disampaikan secara jelas dan terbuka.

- d. Keterampilan berbagi perasaan
Kemampuan berbagi perasaan merupakan proses pengenalan akan perasaan agar dapat diakui dan diungkapkan kepada orang lain secara terbuka dan jelas sehingga menghindari timbulnya kesalahpahaman.
- e. Keterampilan memberikan keputusan ya atau tidak
Kemampuan memberikan keputusan dengan sikap tegas, tidak bertele-tele dan menggunakan alternatif atau alasan yang jelas dalam pengambilan keputusan ya dan tidak.
- f. Keterampilan menyampaikan kritik atau pujian
Kemampuan menyampaikan kritik atau pujian secara terfokus dengan disertai penjelasan atas dampaknya pada diri sendiri dan orang lain tanpa manipulasi dan disampaikan pada saat yang tepat.

Sedangkan dalam aspek keterampilan menerima dalam perilaku asertif dijelaskan dalam lima indikator yaitu :

- a) Keterampilan mencari informasi
Kemampuan mendengarkan dan menanggapi pernyataan orang lain yang disertai dengan pertimbangan dan pertanyaan yang dapat mengundang informasi lebih dalam.
- b) Keterampilan merefleksi isi pesan
Kemampuan mendengarkan tanpa sikap kritis, menafsirkan isi pernyataan atau informasi dengan cara mengungkapkan kembali isi pesan yang disampaikan.
- c) Keterampilan merefleksikan kembali perasaan yang terlibat
Kemampuan untuk berempati terhadap pernyataan orang lain, menyadari adanya nada atau label emosi yang muncul dan mampu memberikan tanggapan yang tepat.
- d) Keterampilan menerima kritik
Kemampuan menerima kritik dari orang lain disertai dengan pengakuan atas kesalahan pribadi, menelusuri pokok permasalahan yang disampaikan, dan mampu meminta maaf dan saran.

- e) Keterampilan menerima pujian
Kemampuan untuk menerima pujian dan menanggapi dengan bijak tanpa tergesa-gesa membalas pujian tersebut.

2.2.6 Manfaat Perilaku Asertif

Perilaku asertif secara tidak langsung mengajarkan individu untuk mengutamakan sikap toleransi kepada orang lain yang ditunjukkan dengan tidak memkasakan keinginan atau kehendaknya sendiri dan membuat individu untuk dapat menghargai diri sendiri maupun menghargai orang lain. Perilaku asertif hendaknya dapat membantu memperbaiki dan menjalin hubungan interpersonal yang baik, bukan malah menjadi peretak hubungan sosial di dalam lingkungan.

Wills (Pradoto, 2021) mengungkapkan bahwa perilaku asertif dapat membantu individu dalam memenuhi kebutuhan yang diperlukan dirinya secara tegas dan jelas; perilaku asertif mampu menjadikan seseorang memiliki perasaan senang dan sejahtera karena dapat mengungkapkan seluruh perasaannya secara bebas dan tanpa terbatas; meningkatkan kemampuan diri dalam pengambilan keputusan; dan menumbuhkan pandangan positif dalam hidup dan mampu melawan kecemasan; dan memungkinkan individu menerima penghargaan sosial di lingkungan dan menjalin hubungan interaksi yang kuat dengan orang-orang di sekitarnya.

Sedangkan Cawood (Kristanto, 2013) menjelaskan manfaat yang diperoleh jika berperilaku asertif adalah sebagai berikut :

- a) Menjalani kehidupan secara realistis
Dengan memusatkan perhatian pada masalah-masalah yang nyata dan terkini, dapat membuat individu terbebas dari rasa cemas tentang hal di masa lalu dan tidak mengkhawatirkan yang akan terjadi di masa depan.

b) Kepercayaan diri yang meningkat

Apabila individu mampu menegaskan perasaan dan pikiran maka hal tersebut akan meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri di lingkungan dan menjadi individu yang terbuka dalam menyelesaikan masalah dan berani mengambil resiko.

c) Hubungan yang diperkaya

Dengan mampu mengelola diri dan mengendalikan konflik akan membuat orang lain menanamkan kepercayaan kepada diri individu sehingga dapat bersama-sama mengatasi kesulitan dan mengawali berbagai hal bersama.

2.2.8 Perilaku Non-Asertif

Cawood (Kristanto, 2013) mengemukakan perilaku non asertif atau perilaku pasif merupakan perilaku yang hanya mendorong individu untuk cenderung hanya dapat menerima berbagai pandangan dan harapan setiap orang, tanpa mampu memberikan pendapat maupun perasaannya sendiri. Cawood menjelaskan terdapat tiga ciri-ciri individu berperilaku non asertif atau pasif sebagai berikut :

- 1) Bersikap manis atau bersikap pura-pura menerima pendapat atau ide karena tidak berani mengungkapkan opini, kebutuhan, dan perasaannya kepada orang lain.
- 2) Merasa bertanggung jawab atas perasaan yang dirasakan orang lain seperti rasa tersinggung, kecewa, ataupun rasa marah.
- 3) Menunda keputusan atau mengambil tindakan sebagai upaya untuk menghindari usaha dan menguji keberhasilan diri

Kecenderungan perilaku non asertif atau pasif adalah memenangkan harapan orang lain dan mengutamakan pandangan serta kebutuhan orang lain daripada dirinya. Hal tersebut menyebabkan orang yang memiliki perilaku non asertif atau pasif cenderung kurang menghargai diri sendiri.

Adams (Kristanto, 2013) mengungkapkan ciri-ciri perilaku non asertif sebagai berikut :

- a) Cenderung menghindari konflik
- b) Mengutamakan reaksi daripada melakukan aksi
- c) Menggunakan waktu dan energi untuk menanggapi keinginan dan kebutuhan orang lain daripada mengambil inisiatif dan mengikuti keinginan diri sendiri
- d) Mengabaikan kebutuhan diri sendiri

Selain perilaku pasif, terdapat juga perilaku agresif yaitu perilaku yang hanya memberikan pandangan-pandangan dan harapan-harapan-harapan sendiri tanpa mau menerima dan memperhatikan hak, kebutuhan, perasaan, dan pendapat orang lain (Cawood, dalam Kristanto 2013). Zulaiha (2019) mengemukakan bahwa kecenderungan perilaku agresif pada remaja terjadi karena terdapat berbagai hal yang melatarbelakangi dan diperoleh siswa saat sedang berinteraksi dengan lingkungannya.

Berkowitz (Zulaiha, 2019) membedakan agresi dalam dua macam yaitu :

- a. Agresi instrumental, yaitu agresi yang dilakukan sebagai alat untuk mencapai tujuan tertentu
- b. Agresi benci, merupakan agresi yang dilakukan sebagai pelampiasan keinginan.

2.3 Penelitian Terdahulu

Diadakannya penelitian ini mengacu pada beberapa penelitian yang telah dilakukan tentang peran Bimbingan Konseling dalam meningkatkan perilaku asertif melalui layanan bimbingan klasikal dan juga keefektifan diadakannya layanan bimbingan klasikal di sekolah. Adapun hasil penelitian yang relevan sebagai berikut :

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Yolanda Suci, I Wayan Dharmayana, Arsyadani Mishbahuddin, Universitas Bengkulu pada tahun 2023 dengan judul "*Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Teknik Assertive Training Format Klasikal Terhadap Peningkatan Perilaku Asertif Siswa*". Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh peningkatan perilaku asertif siswa setelah menerima layanan penguasaan konten menggunakan strategi pelatihan asertif format klasikal.
- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Shalima Meynar P dan Kusnarto, Universitas Negeri Semarang pada tahun 2013 dengan judul "*Persepsi Siswa Kelas XI Terhadap Layanan Bimbingan Klasikal di SMAN 7 Semarang*". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki persepsi positif tentang layanan bimbingan klasikal karena siswa dapat menerima layanan bimbingan klasikal dengan baik. Selain itu pengalaman-pengalaman dengan guru BK juga dianggap cukup positif oleh para siswa. Selain itu, siswa memahami manfaat dari materi yang diberikan guru BK dalam bimbingan klasikal.
- 3) Penelitian yang dilakukan oleh Eka Yulia Wijayanti, guru bimbingan konseling SMA Negeri 3 Tegal pada tahun 2022 dengan judul "*Meningkatkan Perilaku Asertif Peserta Didik Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Metode Psikodrama*". Hasil penelitian menunjukkan peserta didik menjadi semakin memahami potensi dirinya, bertambah kemampuan dan kreatifitasnya dalam bermain peran, serta terampil mengelola emosi untuk berani bertanya dan menjawab dalam proses diskusi di kelas. Dengan demikian, layanan bimbingan klasikal dengan metode psikodrama telah sukses dalam meningkatkan perilaku asertif peserta didik.
- 4) Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Rahmi IAIN Antasari Banjarmasin pada tahun 2016 dengan judul "*Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Kompetensi Interpersonal Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kandangan*". Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok teknik

assertive training efektif untuk meningkatkan kompetensi interpersonal siswa kelas X SMA Negeri 2 Kandangan.

- 5) Penelitian yang dilakukan oleh Waifaqul Azmi dan Nurjannah, mahasiswa S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2022 dengan judul “*Teknik Assertive Training Dalam Pendekatan Behavioristik dan Aplikasinya Konseling Kelompok*”. Hasil penelitian ini mengemukakan bahwa teknik *assertive training* dapat diaplikasikan dalam konseling kelompok.
- 6) Penelitian yang dilakukan oleh Chelsy Sheryl Extrikna dan Dody Hartanto, mahasiswa S1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan pada tahun 2020 dengan judul “*Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Teknik Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Keterampilan Pemecahan Masalah Pada Siswa Kelas VIII FU SMP Muhammadiyah 1 Moyudan*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan skor keterampilan pemecahan masalah pada siswa sebelum dan sesudah dilakukan *treatment* bimbingan klasikal teknik *problem based learning*.
- 7) Penelitian yang dilakukan oleh Akhmad Rifqi Azis, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP PGRI Jember pada tahun 2015 dengan judul “*Efektivitas Pelatihan Asertivitas untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Korban Bullying*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas efektif untuk meningkatkan perilaku asertif siswa korban bullying. Pelatihan asertivitas dilakukan selama lima kali pertemuan, satu kali pertemuan digunakan untuk pra-intervensi, tiga kali pertemuan digunakan untuk intervensi, satu pertemuan digunakan untuk terminasi dan evaluasi. Berdasarkan hasil pengamatan siswa mampu menerapkan keterampilan yang sudah dipelajari seperti mengungkapkan perasaan negatif, afirmasi diri dan mengungkapkan perasaan positif.
- 8) Penelitian yang dilakukan oleh Fahrul Fitrah Kidar, Muhammad Daud, Nurfitriany Fakhri pada tahun 2021 dengan judul “*Pengaruh Pelatihan*

Komunikasi Efektif Terhadap Peningkatam Perilaku Asertif” yang menunjukkan bahwa pelatihan komunikasi efektif mampu meningkatkan perilaku asertif karena dengan adanya aktivitas yang sering berinteraksi dengan orang lain dan memiliki banyak hubungan interpersonal memiliki efek positif pada perilaku percaya diri. Hubungan interpersonal terjadi ketika orang berkomunikasi secara efektif. Sehingga individu mampu membangun hubungan interpersonal dengan lingkungannya.

- 9) Penelitian yang dilakukan oleh Ana Mar Atul Hasanah, Suharso, Sinta Saraswati mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang pada tahun 2015 yang berjudul “*Pengaruh Perilaku Teman Sebaya Terhadap Asertivitas Siswa*”. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh sebesar 4,31% dari perilaku teman sebaya terhadap asertivitas siswa SMK se-Kabupaten Rembang. Pengaruh tersebut berasal dari motivasi, emosi, dan sikap dari perilaku teman sebaya yang ditimbulkan.
- 10) Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati Dewi, UIN Raden Intan Lampung pada tahun 2017 dengan judul “*Efektivitas Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik assertive training efektif untuk meningkatkan konsep diri positif siswa.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Secara umum metode penelitian didefinisikan sebagai metode penelitian yang disusun untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiono dalam Kidar, 2021). Metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang dilakukan dengan menguji teori, mengungkapkan fakta-fakta dan menunjukkan gambaran hubungan antar variabel (Creswell dalam Aryanto, 2021).

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif deskriptif yaitu metode yang bertujuan untuk menggambarkan suatu keadaan yang sedang berlangsung pada saat penelitian dilaksanakan (Abdullah, 2015). Metode pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen *True Experimental Design*. Dalam metode eksperimen *True Experimental Design* ini peneliti menggunakan satu kelompok kontrol dan satu kelompok eksperimen dengan pemilihan sampel dipilih menggunakan teknik sampling *Random Sampling* atau sampel acak.

Penelitian ini dapat diartikan sebagai proses pengkajian dan pengamatan tentang layanan bimbingan konseling dalam membantu siswa dalam mengoptimalkan proses perkembangan dirinya secara nyata. Penelitian ini merupakan suatu tindakan yang dilakukan di sekolah dengan cara merancang, melaksanakan, hingga mendeskripsikan hasil penelitian untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan konseling.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di sekolah yang bertempat di SMAS Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang beralamat di Jl. M. Nur 1 Sepang Jaya, Bandar Lampung. Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2022/2023.

3.3 Variabel Penelitian

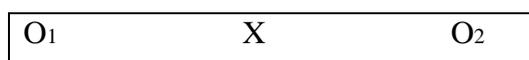
Sugiyono (2015) mengemukakan variabel penelitian merupakan suatu sifat atau nilai dari sebuah objek penelitian yang bervariasi dan telah ditetapkan oleh peneliti untuk diketahui dan ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini variabel penelitiannya meliputi :

- a. Variabel bebas (X) yaitu layanan bimbingan klasikal
- b. Variabel terikat (Y) yaitu tingkat perilaku asertif siswa SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

3.4 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode eksperimen *True Experimental Design* dengan pola *Pretest-Posttest Control Group Design*. Pada penelitian ini menggunakan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dalam desain penelitian ini, pemberian angket dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum diberikan perlakuan (O_1) atau disebut *pretest*, dan setelah diberikan perlakuan (O_2) atau disebut *posttest*.

Desain Penelitian dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan :

- O₁ : *Pretest* (Skala Perilaku Asertif)
 X : Perlakuan (*Treatment*)
 O₂ : *Posttest* (Skala Perilaku Asertif)

Hal-hal yang dilakukan dalam pelaksanaan penelitian eksperimen ini yaitu:

1. Memberikan *Pretest* Skala Perilaku Asertif

Pemberian *pretest* dilaksanakan untuk mengetahui bagaimana perilaku asertif siswa kelas X IPS di lingkungan sekolah SMAS Al-Azhar 3 Bandar Lampung sebelum diberikan perlakuan. *Pretest* menggunakan skala perilaku asertif.

2. Pemberian perlakuan atau *Treatment*

Perlakuan yang diberikan yaitu melalui layanan bimbingan klasikal yang dilaksanakan oleh peneliti terhadap sampel yang telah ditentukan.

3. Memberikan *Posttest* Skala Perilaku Asertif

Pemberian *posttest* dilakukan setelah diberikan perlakuan untuk mengetahui sejauhmana layanan bimbingan klasikal dalam meningkatkan perilaku asertif siswa.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mcara menyebarkan formulir yang berisi beberapa pernyataan kepada responden. Skala yang digunakan untuk mengetahui tinggi rendahnya perilaku asertif siswa.

Dalam penskoran penelitian ini menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS) dengan skor 4, Sesuai (S) dengan skor 3, Tidak Sesuai (TS) dengan skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan skor 1 dengan pernyataan angket tersebut *favorable*. Sedangkan untuk pernyataan yang bersifat *unfavorable* menggunakan dua alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS) dengan skor 4, Sesuai (S) dengan skor 3, Tidak Sesuai (TS) dengan skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai

(STS) dengan skor 1. Pola skors skala Likert dapat diperjelas dengan tabel sebagai berikut :

Tabel 3.1 Skoring Alternatif Jawaban Skala

No	Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1	Favorable	4	3	2	1
2	Unfavorable	1	2	3	4

3.6 Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi merupakan kumpulan keseluruhan objek yang akan diteliti yang menunjukkan ciri-ciri tertentu. Abdullah (2015) mengemukakan bahwa populasi bisa terdiri dari orang, badan, lembaga, institusi, wilayah, kelompok dan sebagainya yang dijadikan sumber informasi dalam penelitian yang dilaksanakan. Dalam penelitian ini, populasinya adalah seluruh siswa yang berada di kelas X di SMAS Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang berjumlah 213 siswa.

b. Sampel

Sampel merupakan pembagian dari populasi yang dipilih berdasarkan dengan aturan-aturan tertentu untuk digunakan sebagai pengumpulan data atau informasi yang mewakili populasi. Dapat disimpulkan bahwa sampel merupakan hal yang mewakili populasi. Dalam penelitian ini mengambil sampel sebanyak 48 orang siswa yang merupakan siswa kelas X IPS di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

c. Teknik Sampling

Dalam pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling *Random Sampling* atau sampel acak. Abdullah (2015) mengemukakan sampel acak atau *random sampling* ini didasarkan atas tujuan tertentu. Pengambilan sampel dengan teknik *random sampling* dilakukan dengan cara peneliti memilih subjek yang memenuhi kriteria atau syarat menjadi sampel yaitu siswa yang berada pada kelas X di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Dengan demikian peneliti memberi hak yang sama kepada setiap subjek yang memenuhi syarat untuk memperoleh kesempatan (*chance*) dipilih menjadi sampel.

3.7 Definisi Operasional

a. Bimbingan Klasikal

Layanan Bimbingan Klasikal menurut Gazda (dalam Missy, 2018) merupakan suatu layanan bimbingan yang digunakan untuk mencegah timbulnya permasalahan dalam proses perkembangan yang meliputi pemberian informasi tentang pendidikan, pekerjaan, personal, dan sosial yang dilakukan dalam bentuk format pengajaran di dalam kelas yang berisi antara 20-25 siswa dengan tujuan meningkatkan pemahaman diri.

Layanan bimbingan klasikal yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bentuk layanan bimbingan konseling yang diberikan oleh guru bimbingan konseling kepada siswa di sekolah guna menjalankan program layanan yang dapat membantu siswa untuk memahami dan mengetahui perkembangan dalam dirinya sehingga siswa mampu melaksanakan perkembangan diri secara optimal. Perkembangan diri yang dimaksud adalah peningkatan sikap atau perilaku asertif siswa agar dapat beradaptasi dan berinteraksi dalam lingkungannya secara bebas, jujur, terbuka, dan tanpa dibayangi oleh rasa takut.

b. Perilaku Asertif

Perilaku asertif adalah suatu bentuk perilaku atau tindakan seseorang dalam mengkomunikasikan apa yang diinginkan dan tidak diinginkan dengan menyatakan pikiran, perasaan dan sikap secara terbuka dan jujur kepada orang lain tanpa menyinggung perasaannya ataupun perasaan orang lain. Siswa yang memiliki tingkat perilaku asertif yang tinggi mampu memudahkannya dalam melakukan adaptasi di lingkungan sebab ia mampu mengungkapkan dirinya terhadap orang lain dan mampu menyesuaikan diri di dalam lingkungan. Apabila tingkat asertivitas siswa rendah, dikhawatirkan siswa tersebut tidak dapat melakukan sosialisasi dengan baik dan mempengaruhi perkembangan sosial pada dirinya.

3.8 Instrumen Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan sesuatu yang akan diteliti yaitu siswa kelas X IPS SMAS Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Sedangkan objek penelitian ini adalah untuk meningkatkan perilaku asertif siswa dengan menggunakan layanan bimbingan klasikal. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa kuisisioner atau angket.

Angket dalam penelitian ini merupakan instrumen yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek asertivitas. Angket yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah angket dengan menggunakan skala likert empat poin.

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Skala Perilaku Asertif

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Item		JML
			(+)	(-)	
Perilaku Asertif	Keterampilan menerima	Mampu menerima informasi, ajakan, pujian, dan kritik.	4	5	9

	Keterampilan memberi	Mampu mengajukan pendapat, pola pikir, dan sudut pandang.	3	3	6
	Keterampilan menolak	Mampu menegaskan diri.	4	3	7
	Keterampilan mengekspresikan diri	Mampu mengungkapkan perasaan	5	5	10
Jumlah			16	16	32

3.9 Pengujian Instrumen

a. Uji Validitas

Uji validitas adalah suatu teknik yang dilakukan untuk menyatakan sejauh mana data yang telah diperoleh dari instrumen penelitian dan untuk mengukur kevalidan atau keabsahan data tersebut. Dalam mengukur validitas instrumen menggunakan alat ukur yang harus diuji cobakan dalam pengumpulan data. Dalam penelitian ini untuk mengukur validitas instrumen adalah menggunakan validitas konstruk. Sugiyono (2015) mengemukakan validitas isi adalah uji validitas yang dilakukan dengan menggunakan pendapat dari ahli (*judgement experts*) dengan mendiskusikan instrumen bersama para ahli yang dianggap menguasai permasalahan tersebut dan kemudian pendapat tersebut dicari persamaannya kemudian dijabarkan. Para ahli yang dimaksud dalam pengujian instrumen ini adalah 2 dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yaitu Yohana Oktariana, M.Pd., Kons dan Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons.

Dalam menguji validitas butir item skala dihitung dengan menggunakan rumus Aikens' V. Untuk merumuskan Aikens' V dalam penghitungan *content validity coefficient* berdasarkan penilaian ahli

sebanyak n orang terhadap suatu item (Aiken dalam Mala, 2018).
Rumus Aikens' V dijelaskan sebagai berikut :

$$V = \frac{\sum S}{[n(c - 1)]}$$

Keterangan :

s : $r - l_0$

r : angka yang diberikan oleh ahli

l_0 : angka penilaian validitas rendah (1)

c : angka penilaian validitas tinggi (2)

n : jumlah nilai ahli

$\sum s$: jumlah total

Tabel 3.3 Perhitungan Validitas Aiken's V

Butir	Koefisien V	Keterangan
7, 8, 9, 20, 21, 22, 29, 30, 31, 32	0,66667	Sedang
3, 6, 16, 23, 25, 26, 28	0,83333	Tinggi
1, 2, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 24, 27	1,00	Tinggi

Dalam perhitungan validitas data menggunakan rumus Aiken's V , pernyataan dengan kriteria besarnya $< 0,4$ dinyatakan rendah, $< 0,8$ dinyatakan sedang dan apabila instrumen mendapatkan perhitungan hasil yang semakin dekat atau sama dengan nilai 1,00 maka dapat dikatakan bahwa instrumen tersebut memiliki validitas yang tinggi dan dapat digunakan. Maka perhitungan hasil uji ahli dari 32 pernyataan setelah dihitung koefisien validitas isi terdapat 32 pernyataan yang dinyatakan valid.

b. Reliabilitas

Reliabilitas adalah tolak ukur hasil penelitian yang dilakukan untuk mengurangi penyimpangan atau bias dalam penelitian. Salah satu ciri instrumen dapat dikatakan baik apabila instrumen tersebut reliabel atau mampu menghasilkan skor yang baik dengan pengukuran eror yang kecil. Dalam melakukan uji coba skala perilaku asertif peneliti melakukan pengujian skala pada siswa kelas X IPA di SMAS Al-Azhar 3 Bandar Lampung sebanyak 50 siswa kemudian dihitung menggunakan formula Alpha oleh *Cronbach* dengan rumus sebagai berikut :

$$\alpha = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(\frac{Sr^2 - \sum Si^2}{Sx^2} \right)$$

Keterangan :

- α : reliabilitas instrumen
 k : jumlah butir pertanyaan
 $\sum S i^2$: jumlah varian butir item
 $S x^2$: varian total

Tabel 3.4 Kriteria Reliabilitas

Koefisien r	Kategori
0,8 – 1,000	Sangat Tinggi
0,6 – 0,799	Tinggi
0,4 – 0,599	Cukup
0,2 – 0,399	Rendah
0,0 – 0,199	Sangat Rendah

Cronbach's Alpha	N of Items
1,000	32

Skala yang digunakan peneliti memiliki tingkat reliabilitas sebesar 1,000. Berdasarkan kriteria reliabilitas menurut Sugiyono (Mala, 2018) tingkat reliabilitas sebesar 1,000 merupakan reliabilitas sangat tinggi.

3.10 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses pemahaman seluruh data yang diperoleh dari berbagai sumber melalui metode pengumpulan data yang telah dilakukan sebelumnya. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penghitungan komputasi program SPSS (*Statistical Program for Social Science*).

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian data yang dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data penelitian. Jika nilai signifikansi lebih besar dari $> 0,05$ maka distribusi data normal. Nilai signifikansi (Sig.) data pada uji Kolmogorov-smirnov yang diperoleh dalam penelitian ini (lampiran 7 hal. 131) sebesar $p = 0,2$; $p > 0,05$ termasuk dalam distribusi normal. Maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian yang diperoleh berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan pengujian untuk mengetahui ada tidaknya hubungan secara linear pada variabel yang hendak di uji. Nilai signifikansi yang diperoleh pada penelitian ini (lampiran 9 hal. 137) sebesar $p = 0,401$; $p > 0,05$ yang berarti hubungan antar variabel adalah linear.

3. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas merupakan pengujian data untuk mengetahui keberagaman data dari dua kelompok bersifat homogen (sama) atau heterogen (berbeda). Dalam penelitian ini, uji homogenitas digunakan

untuk mengetahui apakah data *posttest* kelas eksperimen dan data *posttest* kelas kontrol bersifat homogen atau tidak. Nilai signifikansi Based on Mean yang diperoleh pada penelitian ini (lampiran 8 hal. 135) sebesar $p = 0,880$; $p > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data *posttest* kelas Eksperimen dan kelas Kontrol adalah sama atau homogen.

4. Uji Hipotesis

Salah satu syarat untuk menguji hipotesis pada data yang berdistribusi normal dan bersifat homogen adalah dengan menggunakan pengujian Paired Sample T Test.

Tabel 3.5 Hasil Uji Paired Sample T Test

Pair 1 pretest eksperimen - posttest eksperimen	-8,156	-6,194	22	,000
Pair 2 pretest kontrol - posttest kontrol	,475	-1,703	24	,102

Syarat hipotesis diterima adalah $-t \text{ hitung} > -t \text{ tabel}$. Dengan demikian diketahui bahwa nilai $t \text{ hitung} -6,194 > -1,678$ sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima. Pada tabel 3.7 diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailde) pada kelompok eksperimen sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

Kesimpulan dari perhitungan uji *Paired Sample T Test* adalah adanya perbedaan yaitu peningkatan perilaku asertif siswa secara signifikan terjadi pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan tidak terjadi peningkatan yang signifikan pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan penerapan layanan bimbingan klasikal dalam meningkatkan perilaku asertif siswa.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Peran layanan bimbingan konseling dalam meningkatkan perilaku asertif siswa dapat dilakukan dengan memberikan layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan teknik *asseritive training* pada siswa. Layanan bimbingan klasikal memiliki peran dalam menyampaikan informasi yang dapat membantu siswa dalam mengoptimalkan aspek perkembangan pada dirinya.
2. Ditinjau dari aspek-aspek perilaku asertif, sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terjadi perubahan peningkatan perilaku asertif yang ditunjukkan dengan kemampuan siswa dalam menerima dan memberi sudut pandang, pikiran, ide, opini, pujian, kritik atau saran, dan mampu menyatakan perasaannya, mengungkapkan keinginan dan kebutuhannya, serta mampu memberikan respon secara positif sehingga dapat membantu siswa dalam melaksanakan adaptasi dalam lingkungannya.
3. Secara statistik, layanan bimbingan klasikal teknik *assertive training* dapat meningkatkan perilaku asertif pada siswa kelas X IPS SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2022/2023. Hal ini terbukti dari hasil analisis data menggunakan uji T-test diperoleh sig p (value) $0,000 < 0,05$ pada kelompok eksperimen maka dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Adapun artinya penerapan layanan bimbingan klasikal teknik *assertive training* dikatakan efektif dalam meningkatkan perilaku asertif siswa kelas X IPS SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa layanan bimbingan klasikal teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan perilaku asertif siswa.

5.2 Saran

Adapun berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas X IPS SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, maka dapat diajukan beberapa saran dan berdasarkan kelemahan pelaksanaan layanan bimbingan klasikal teknik *assertive training* yaitu sebagai berikut :

1. Kepada Sekolah agar dapat memberikan jam layanan bagi siswa untuk pemberian layanan bimbingan konseling seperti layanan bimbingan klasikal agar guru BK dapat memperhatikan aspek perkembangan perilaku siswa di sekolah terutama bagi siswa kelas X karena masih dalam masa penyesuaian diri di lingkungan baru dengan cara melakukan pendekatan dan *follow up*.
2. Kepada Guru BK diharapkan dapat menyelenggarakan berbagai kegiatan atau pelatihan dan memberikan pelayanan kepada siswa sesuai dengan kebutuhan dan masalah yang dihadapi siswa.
3. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan metode layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa menghadapi perubahan dan perkembangan dengan menggunakan berbagai metode layanan lain sehingga dapat membantu siswa dalam mengoptimalkan aspek perkembangan dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. R. 2015. *Metode penelitian kuantitatif*.
- Aryanto, W., Arumsari, C., & Sulistiana, D. 2021. Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Remaja. *Quanta*, 5(3), 95-105.
- Azis, A. R. 2015. Efektivitas pelatihan asertivitas untuk meningkatkan perilaku asertif siswa korban bullying. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 8-14.
- Azmi, W., & Nurjannah, N. 2022. Teknik Assertive Training Dalam Pendekatan Behavioristik Dan Aplikasinya Konseling Kelompok: Sebuah Tinjauan Konseptual [Assertive Training Techniques In Behavioristic Approaches And Its Applications Group Counseling: A Conceptual Review]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 2(2). 101-112
- Dharmayana, I. W., & Mishbahuddin, A. 2023. Pengaruh layanan penguasaan konten teknik assertive training format klasikal terhadap peningkatan perilaku asertif siswa kelas VIII SMP Negeri 30 Bengkulu selatan: enguasaan Konten, Perilaku Asertif, Teknik Assertive Training. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 28-35.
- Extrikna, C. S., & Hartanto, D. 2020. *Efektifitas layanan bimbingan klasikal teknik problem based learning untuk meningkatkan keterampilan pemecahan masalah pada siswa kelas VIII FU SMP Muhammadiyah 1 Moyudan* (Skripsi). Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta.
- Fatimah, D. N. 2017. Layanan bimbingan klasikal dalam meningkatkan self control siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 14(1), 25-37.
- Fajar Ramadhan M, 2021. *Efektivitas Bimbingan Konseling Dalam Meminimalisir Kenakalan Remaja di SMP NEGERI 9 PALOPO* (Skripsi) Institut Agama Islam Negeri Palopo, Palopo.
- Hafizhah, N. 2020. *Dinamika Perilaku Asertif Remaja (Studi tentang Bentuk dan Faktor yang memengaruhi Perilaku Asertif)* (Skripsi) Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Hasanah, A. M. A., Suharso, S., & Saraswati, S. 2015. Pengaruh Perilaku Teman Sebaya terhadap Asertivitas Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 4(1). 22-29.

- Islami, N. A. 2022. *Efektivitas Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Kota Banjarmasin*. (Skripsi) Universitas Islam Negeri Antasari, Banjarmasin.
- Joni Afri, Freddi Sarman, Rully Andiyaksa. 2019, Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Siswa. *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, Vol. 2, No.1
- Kaulika, S. M. 2022. *Pengaruh Media Daring Terhadap Efektivitas Pembelajaran Akidah Akhlak di SDIT NURUL ANSHAR* (Skripsi) Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Khairunnisa, H. 2017. *Self Esteem, Self Awareness dan Perilaku Asertif Pada Remaja* (Skripsi) Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Kidar, F. F., Daud, M., & Fakhri, N. 2021. Pengaruh pelatihan komunikasi efektif terhadap peningkatan perilaku asertif. *Jurnal Talenta Mahasiswa*, 1(1). 33-41.
- Kristanto, C. W. 2013. *Perilaku Asertif Peserta Didik Kelas X SMA Pangudi Luhur Yogyakarta Tahun Ajaran 2012/2013 Dalam Membina Hubungan Dengan Teman Sebaya*. (Skripsi) Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Madihah, H., & Susanto, D. 2017. Meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik assertive training. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 3(3), 13-17.
- Mamahit, H., & Reandsi, H. 2022. Penerapan Teknik Scavenger Hunt dalam Bimbingan Klasikal untuk Mengatasi Academic Burnout pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 36-43.
- Maqfiroh, K., & Lestari, W. 2021. Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Psikoterapi Islam Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa di MTS Al-Uswah Bergas Kabupaten Semarang. In *International Virtual Conference on Islamic Guidance and Counseling* (Vol. 1, No. 1, pp. 70-81).
- Melina, S. A., & Herbawani, C. K. 2022. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19: Tinjauan Literatur. *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, 21(4), 286-291.
- Meynar, S., & Kurniawan, K. 2013. Persepsi Siswa Kelas XI Terhadap Layanan Bimbingan Klasikal Di Sman 7 Semarang. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 2(4). 70-74.
- Mitra Oktavisa A, Olievia Prabandini M. 2013. Pelatihan Asertif Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Anggota HIMA (Himpunan Mahasiswa) Prodi Psikologi FIP UNESA. (Skripsi). Universitas Negeri Surabaya, Surabaya.

- Missy, A. 2018. *Pengaruh Bimbingan Klasikal Terhadap Persepsi Siswa Tentang Bimbingan dan Konseling di SMPN 3 SAWAHLUNTO*. (Skripsi). UIN Mahmud Yunus Batusangkar, Sumatera Barat.
- Nurhayati, N., Munawaroh, F., Wulandari, A. Y. R., & Ahied, M. 2019. Pengaruh Model Pembelajaran Susan Loucks Horsley untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa. *Natural Science Education Research*, 1(2), 99-107.
- Pradoto, A., Damiri, D. S., & Harjanto, A. 2021. Masalah yang terjadi pada siswa kelas IX SMP Negeri 13 Bandar Lampung adalah dengan munculnya permasalahan rendahnya perilaku asertif pada diri siswa yang diperoleh dari hasil pengamatan terhadap siswa dilingkungan sekolah. Tujuan dari diakannya penelitian. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling (JIMBK)*, 3(1), 1-12.
- Rahmi, N. 2016. Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Kompetensi Interpersonal Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kandangan. *Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 6(1). 62-76.
- Rismawati, R. 2015. Pelaksanaan Layanan Klasikal Bimbingan Dan Konseling Di SMP Negeri 3 Kandangan. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 1(2), 64-73.
- Rismi, R. 2020. *Efektivitas Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa (Penelitian Eksperimen Kuasi di SMA Negeri 9 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020)* (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Rohyati, E., & Purwandari, Y. H. 2017. Perilaku asertif pada remaja. *Jurnal psikologi*, 11(1). 1-10.
- Rohmah, D. S., Wikanengsih, W., & Septian, M. R. 2021. Layanan Bimbingan Klasikal untuk Siswa Kelas X yang Memiliki Kepercayaan Diri Rendah SMA Asshiddiqiyah Garut. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 4(1), 81-88.
- Rusmana, F. A. 2018. *Peningkatan Keberanian Siswa Berbicara Dalam Diskusi Kelas Menggunakan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Natar Tahun Pelajaran 2017/2018*. (Skripsi). Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Sarifuddin, S. 2021. Penerapan Bimbingan Klasikal dengan Metode Brainstorming atau Curah Pendapat untuk Meningkatkan Pemahaman Konseli Generasi Z pada Topik Dampak Smartphone dan Media Sosial di Kelas XII MIPA. 1 Semester 1 SMAN 4 Kota Bima Tahun Pelajaran 2020/2021. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 1(2), 305-315.
- Sintia, L., Darmawani, E., & Surtiyoni, E. 2022. Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Pemahaman Peserta Didik Terhadap Perilaku Seksual Remaja di SMA Negeri 06 Lahat. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(4), 1802-1805.

- Sugiyono, 2015. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyati, I. 2017. *Meningkatkan Minat Siswa Mengikuti Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Media Permainan (Games) Dalam Bimbingan Dan Konseling Di SMP Negeri 1 Mijen Tahun Ajaran 2016/2017*. (Skripsi) Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan bahasa (P3B), Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta: Balai Pustaka, 1995) H. 250
- Wijayanti, E. Y. 2022. Meningkatkan Perilaku Asertif Peserta Didik Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Metode Psikodrama. *AL-TARBIYAH: Jurnal Pendidikan (The Educational Journal)*, 32(1), 24-40.
- Zulaiha, Z., Husen, M., & Bakar, A. 2019. Analisis faktor penyebab perilaku agresif pada siswa. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 4(1). 77-82.