

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
*ASSERTIVE TRAINING* DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN  
INTERAKSI SOSIAL PADA SISWA KELAS X SMA GAJAH MADA  
BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2025/2026**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**REFA ZULIKA  
NPM: 2253052009**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2026**

## ABSTRAK

### EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN INTERAKSI SOSIAL PADA SISWA KELAS X SMA GAJAH MADA BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2025/2026

Oleh

REFA ZULIKA

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan interaksi sosial siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung Tahun Ajaran 2025/2026. Masalah penelitian ini adalah rendahnya keterampilan interaksi sosial siswa, dengan tujuan mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan keterampilan interaksi sosial siswa. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *nonequivalent control group design*. Subjek penelitian berjumlah  $N = 16$  siswa yang dipilih melalui *purposive sampling* dan dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing  $n = 8$  siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan observasi. Instrumen telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan nilai *Cronbach's Alpha*  $\alpha = 0,837$ . Hasil uji *Mann-Whitney U Test* memperoleh nilai  $p = 0,001$ ;  $p < 0,05$ , yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan sebesar 30,63 poin dari skor *pretest*  $M = 43,75$  kategori rendah menjadi *posttest*  $M = 74,38$  kategori tinggi, sementara kelompok kontrol hanya meningkat 0,50 poin dan tetap berada pada kategori rendah, sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

**Kata kunci:** bimbingan kelompok, *assertive training*, keterampilan interaksi sosial

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECTIVENESS OF GROUP GUIDANCE WITH ASSERTIVE TRAINING TECHNIQUE IN IMPROVING SOCIAL INTERACTION SKILLS AMONG GRADE X STUDENTS OF SMA GAJAH MADA BANDAR LAMPUNG IN THE ACADEMIC YEAR 2025/2026**

**By**

**REFA ZULIKA**

*Based on the results of the research and discussion, it can be concluded that group guidance with assertive training technique is proven effective in improving the social interaction skills of grade X students at SMA Gajah Mada Bandar Lampung Academic Year 2025/2026. The research problem was the low social interaction skills of students, with the aim of determining the effectiveness of group guidance with assertive training technique in improving students' social interaction skills. The method used was quantitative with a nonequivalent control group design. The research subjects consisted of  $N = 16$  students selected through purposive sampling and divided into an experimental group and a control group of  $n = 8$  students each. Data collection techniques used questionnaires and observation. The instrument was tested for validity and reliability with a value of Cronbach's Alpha  $\alpha = 0.837$ . The results of the Mann-Whitney U Test obtained a value of  $p = 0.001$  ;  $p < 0.05$ , indicating a significant difference between the experimental group and the control group. The experimental group experienced an increase of 30.63 points from a pretest score of  $M = 43.75$  in the low category to a posttest score of  $M = 74.38$  in the high category, while the control group only increased by 0.50 points and remained in the low category, so that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted.*

**Keywords:** *group guidance, assertive training, social interaction skills*

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
*ASSERTIVE TRAINING* DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN  
INTERAKSI SOSIAL PADA SISWA KELAS X SMA GAJAH MADA  
BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2025/2026**

**Oleh**

**REFA ZULIKA**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk mencapai gelar**

**SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

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



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

**2026**

Judul Skripsi

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING  
DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN  
INTERAKSI SOSIAL PADA SISWA KELAS X  
SMA GAJAH MADA BANDAR LAMPUNG  
TAHUN AJARAN 2025/2026**

Nama Mahasiswa

**Refa Zulika**

Nomor Pokok Mahasiswa

**: 2253052009**

Program Studi

**: Bimbingan dan Konseling**

Fakultas

**: Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing II

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

**Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I.**

**NIP 197303152002122002**

**NIP 197309302025212010**

**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

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

**NIP 197412202009121002**

**MENGESAHKAN**

1. **Tim Penguji**

**Ketua**

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

**Sekretaris**

**: Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I**

**Penguji Utama : Shinta Mayasari, S.Psi, M.Psi, Psikolog**

2. **Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**Dr. Alber Maydiantoro, M.Pd.**

**NIP. 198705042015041001**

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 20 April 2026**



*(Handwritten signatures)*

## PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Refa Zulika  
Nomor Pokok Mahasiswa : 2253052009  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Keterampilan Interaksi Sosial Pada Siswa Kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung Tahun Ajaran 2025/2026” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Januari 2026. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

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

Bandar Lampung, 20 April 2026

Yang membuat pernyataan,



Refa Zulika  
NPM 2253052009

## RIWAYAT HIDUP



Penulis Lahir di Oku Timur, 08 Oktober 2004, sebagai anak ketiga dari tiga bersaudara atau anak bungsu, dari pasangan Ayah Zulkarnain dan Ibu Istiana. Pendidikan formal penulis dimulai dari Taman Kanak-kanak (TK) Karya Bangsa dari tahun 2008-2009, setelah itu penulis melanjutkan Sekolah Dasar (SD) di SD N 3 Jatimulyo dari tahun 2009-2016.

Kemudian penulis melanjutkan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP N 3 Belitang Madang Raya dari tahun 2016-2019. Lalu lanjut ke jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA N 1 Belitang dari tahun 2019-2022.

Pada tahun 2022, penulis diterima sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Lampung. Selama menempuh pendidikan di Universitas Lampung, penulis aktif mengikuti berbagai kegiatan kemahasiswaan. Pada tahun 2024, penulis berkesempatan mengikuti program Kampus Mengajar Angkatan 8 yang merupakan program dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Dalam program tersebut, penulis ditugaskan di SD Negeri 1 Pengajaran, Bandar Lampung, untuk membantu meningkatkan kualitas pembelajaran dan literasi siswa.

Selanjutnya pada tahun 2025, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Pagar Buana, Kabupaten Tulang Bawang Barat, sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat. Pada tahun yang sama, penulis juga melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMA Negeri 1 Way Kenanga, Kabupaten Tulang Bawang Barat, sebagai bagian dari implementasi pembelajaran berbasis praktik di lapangan untuk mempersiapkan diri menjadi tenaga pendidik yang profesional.

## **MOTTO**

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya"  
(QS. Al-Baqarah: 286)

"Perang telah usai, aku bisa pulang. Kubaringkan panah dan berteriak menang"  
(Nadin Amizah)

## **PERSEMBAHAN**

Bismillahirrohmanirrohim

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan petunjuk, kemudahan serta rahmat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dengan segala kerendahan hati, skripsi ini penulis persembahkan kepada :

Kedua Orang Tua,

### **Bapak Zulkarnain dan Ibu Istiana**

Terima kasih telah menjadi orang tua terbaik yang telah membesarkan dan mendidik dengan penuh kasih sayang, kesabaran, dan pengorbanan yang tiada henti. Terima kasih atas segala doa yang selalu mengiringi setiap langkahku, dukungan yang tak pernah putus, dan semua yang telah Bapak dan Ibu berikan demi keberhasilan serta kebahagiaanku.

Kedua kakak perempuanku serta keponakanku,

### **Reni Apriyani, Restiyana, dan Reygan Dekairy Sanjaya**

Terima kasih atas dukungan, doa, dan semangat yang selalu kalian berikan. Terimakasih telah menjadi keluarga yang selalu ada untukku dalam suka maupun duka, dan telah menghadirkan keceriaan serta kebahagiaan dalam kehidupanku.

**Almamater Tercinta Universitas Lampung**

## SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Keterampilan Interaksi Sosial Pada Siswa Kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung Tahun Ajaran 2025/2026” adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.,I.P.M selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.P.d.,M.A. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
5. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi, M.Psi, Psikolog. selaku dosen penguji. Terima kasih atas kesediannya dalam memberikan bimbingan, saran, dan kritik yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini;
6. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A, Psi. selaku dosen pembimbing satu, Terima kasih kepada ibu yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;

7. Ibu Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I. selaku dosen pembimbing dua sekaligus sebagai dosen pembimbing akademik, Terimakasih kepada ibu yang telah memberikan bimbingan serta arahan selama proses pengerjaan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik;
8. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Terima kasih atas jasa, pengabdian, bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.
9. Bapak dan Ibu staf dan karyawan di lingkungan FKIP Universitas Lampung. Terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya selama ini dalam membantu menyelesaikan segala keperluan administrasi.
10. Kepala SMA Gajah Mada Bandar Lampung Bapak Maryadi Saputra, M.Pd., beserta jajarannya di SMA Gajah Mada Bandar Lampung terima kasih telah berkenan memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah.
11. Siswa-siswi SMA Gajah Mada Bandar Lampung, terimakasih atas bantuannya sebagai subjek penelitian.
12. Yang teristimewa untuk kedua orang tuaku, Ayah Zulkarnain dan Ibu Istiana, terima kasih atas cinta, doa, dan pengorbanan yang tak pernah terhitung. Meski Ayah dan Ibu tidak memiliki kesempatan untuk menempuh pendidikan hingga perguruan tinggi, dari doa dan perjuangan kalianlah penulis bisa sampai di titik ini. Setiap pencapaian ini adalah buah dari kerja keras dan ketulusan Ayah dan Ibu demi masa depan penulis. Semoga Allah SWT senantiasa melindungi, memberikan kesehatan, serta keberkahan umur. Insyaallah penulis akan terus berusaha menjadi kebanggaan Ayah dan Ibu.
13. Teruntuk kedua kakak perempuan saya, Reni Apriyani dan Restiyana, serta keponakan saya, Reygan Dekairy Sanjaya. Terima kasih atas doa, dukungan, dan keceriaan yang selalu kalian berikan.
14. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Verdy Vernando. Terima kasih atas waktu, dukungan, doa, dan semangat yang selalu diberikan dalam proses penyusunan skripsi ini hingga selesai. Semoga Allah membalas semua kebaikanmu.

15. Kepada sahabat-sahabatku, Aulia Nurus Syafna, Hanifah, Mekar Wangi Sihbudi, dan Meta Wulandari, yang telah menemani masa-masa perkuliahan dalam keadaan susah maupun senang, dan selalu membantu ketika penulis membutuhkan. Tiada kata selain terima kasih atas segala kebersamaan, kasih sayang, dukungan, dan kebaikan yang selama ini telah diberikan. Semoga kita semua bisa menjadi orang-orang yang sukses di kemudian hari, dan semoga kalian selalu diberikan kesehatan serta dilindungi oleh Allah SWT.
16. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan yang telah diberikan baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
17. Terakhir, untuk seorang perempuan sederhana dengan hati yang penuh tekad dan impian yang besar, yaitu Refa Zulika, sebagai anak bungsu yang katanya cengeng tapi ternyata lebih kuat dari yang dikira. Terimakasih telah bertahan, berjuang tanpa henti, dan tidak pernah menyerah. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab menyelesaikan apa yang sudah dimulai hingga tuntas di usia 21 tahun ini. Bukan hanya tentang pencapaian, tetapi tentang proses panjang, air mata, doa, dan keberanian untuk tetap melangkah. Dengan segala kekurangan dan kelebihanmu, mari merayakan diri sendiri.

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>x</b>
<b>I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Rumusan Masalah.....	6
1.4 Tujuan Penelitian .....	6
1.5 Manfaat Penelitian .....	6
1.6 Kerangka Pikir .....	7
1.7 Hipotesis Penelitian .....	9
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
2.1 Keterampilan Interaksi Sosial .....	10
2.1.1 Pengertian Keterampilan Interaksi Sosial.....	10
2.1.2 Aspek-Aspek Keterampilan Interaksi Sosial.....	11
2.1.3 Model Defisit Keterampilan Interaksi Sosial .....	13
2.2 Bimbingan Kelompok.....	14
2.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	14
2.2.2 Tujuan Bimbingan Kelompok.....	15
2.2.3 Asas - Asas Bimbingan Kelompok.....	16
2.2.4 Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	18

2.3 Teknik <i>Assertive Training</i> .....	19
2.3.1 Pengertian <i>Assertive Training</i> .....	19
2.3.2 Tujuan Teknik <i>Assertive Training</i> .....	20
2.3.3 Prosedur Pelaksanaan Teknik <i>Assertive Training</i> .....	21
2.3.4 Teknik-Teknik <i>Assertive Training</i> .....	23
2.4 Hubungan Antar Variabel .....	24
2.4.1 Hubungan antara Bimbingan Kelompok dengan Keterampilan Interaksi Sosial .....	24
2.4.2 Hubungan antara Teknik <i>Assertive Training</i> dengan Keterampilan Interaksi Sosial .....	25
2.5 Penelitian Yang Relevan.....	27
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
3.2 Metode dan Desain Penelitian.....	33
3.2.1 Metode Penelitian .....	33
3.2.2 Desain Penelitian.....	33
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	35
3.3.1 Populasi Penelitian.....	35
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	36
3.4.1 Variabel Penelitian.....	36
3.4.2 Definisi Operasional .....	37
3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	38
3.5.1 Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data .....	39
3.6 Desain dan Prosedur Intervensi .....	42
3.6.1 Desain Intervensi.....	42
3.6.2 Prosedur Pelaksanaan Intervensi.....	43
3.7 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian .....	46
3.7.1 Uji Validitas .....	46
3.7.2 Uji Reliabilitas.....	48
3.8 Teknik Analisis Data.....	48
3.8.1 Uji Prasyarat .....	49

3.8.2 Uji Hipotesis .....	52
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>54</b>
4.1 Gambaran Umum Pelaksanaan Penelitian .....	54
4.1.1 Deskripsi Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok .....	55
4.2 Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	58
4.2.1 Hasil <i>Pretest</i> ( $O_1$ ) Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen .....	58
4.2.2 Hasil Evaluasi Bertahap Kelompok Eksperimen ( $O_2$ dan $O_3$ ).....	58
4.2.3 Hasil <i>Posttest</i> ( $O_4$ ) Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen .....	60
4.2.4 Perbandingan <i>Gain Score</i> Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen .....	61
4.2.5 Hasil Uji Hipotesis .....	63
4.2.6 Hasil Observasi Perubahan Perilaku.....	63
4.2.7 Hasil Wawancara Refleksi .....	67
4.3 Pembahasan.....	68
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>79</b>
5.1 Kesimpulan .....	79
5.2 Saran .....	79
5.2.1 Bagi Siswa.....	79
5.2.2 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling .....	79
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>81</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>87</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Desain Penelitian Nonequivalent Control Group Design .....	34
2. Skor Alternatif Jawaban Responden Terhadap Instrumen.....	40
3. Kategori Tingkat Keterampilan Interaksi Sosial.....	40
4. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	40
5. Struktur Waktu Setiap Sesi Intervensi .....	44
6. Pelaksanaan Intervensi per Sesi .....	45
7. Tabel Uji Validitas Skala Keterampilan Interaksi Sosial .....	47
8. Tabel Uji Reliabilitas Skala Keterampilan Interaksi Sosial.....	48
9. Hasil Uji Normalitas .....	50
10. Hasil Uji Homogenitas.....	50
11. Hasil Uji Linearitas .....	51
12. Hasil Uji Mann-Whitney U Test.....	52
13. Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	54
14. Hasil Pretest Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen .....	58
15. Hasil Evaluasi Bertahap Kelompok Eksperimen .....	59
16. Hasil Posttest Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen.....	60
17. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol.....	61
18. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen .....	62
19. Perbandingan Gain Score.....	62
20. Hasil Uji Mann-Whitney U Test.....	63
21. Hasil Observasi Perubahan Perilaku Kelompok Eksperimen .....	64

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berpikir.....	9
2. Rumus Pearson Product Moment.....	46
3. Rumus Alpha Cronbach.....	48
4. Pola Peningkatan Bertahap Kelompok Eksperimen .....	59
5. Perbandingan Pretest-Posttest Kedua Kelompok.....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian .....	88
2. Surat Balasan Sekolah.....	89
3. Instrumen Penelitian Sebelum Uji Validitas .....	90
4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	92
5. Angket Keterampilan Interaksi Sosial .....	93
6. Lembar Observasi .....	95
7. Hasil refleksi peserta .....	104
8. Data hasil Screening.....	106
9. Hasil Output SPSS Uji Normalitas, Homogenitas, Linieritas, Mann Whitney .....	108
10. Hasil Pre-tes Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	109
11. Hasil Evaluasi Bertahap (O <sub>2</sub> dan O <sub>3</sub> ) .....	110
12. Hasil Post-test Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	111
13. Lembar Validasi Instrumen oleh ahli .....	112
14. Lembar Validasi Modul oleh ahli BK.....	113
15. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) .....	114
16. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....	125

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan individu yang ditandai dengan perubahan signifikan pada aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Masa remaja dibagi menjadi dua tahap, yaitu remaja awal pada usia 12–15 tahun dan remaja akhir pada usia 16–18 tahun (Hurlock, 2011). Siswa kelas X SMA umumnya berada pada tahap peralihan dari remaja awal menuju remaja akhir. Pada fase ini, individu mulai membangun identitas diri, memperluas jaringan sosial, dan meningkatkan keterampilan dalam berhubungan dengan orang lain, yang nantinya akan menjadi bekal berharga dalam berinteraksi dengan masyarakat (Santrock, 2022). Salah satu aspek penting dalam tugas perkembangan remaja adalah keterampilan interaksi sosial, yaitu kemampuan menjalin dan mempertahankan hubungan positif dengan orang lain melalui komunikasi yang efektif dan perilaku sosial yang sesuai. Keterampilan ini menjadi bekal penting bagi remaja dalam proses adaptasi di sekolah, lingkungan sosial, hingga kehidupan dewasa kelak.

Keterampilan interaksi sosial merupakan bagian integral dari keterampilan sosial yang didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk berperilaku sesuai dengan harapan sosial dalam konteks situasional tertentu (Gresham & Elliott, 1990, Andrews et al., 2001). Konsep ini mencakup lima aspek utama yang saling berkaitan dalam membentuk kemampuan interaksi sosial yang optimal pada remaja. Dalam kondisi ideal, siswa SMA seharusnya mampu menguasai kelima aspek keterampilan interaksi sosial tersebut secara seimbang. (1) kerjasama (*cooperation*) yang memungkinkan siswa berkolaborasi efektif dalam aktivitas kelompok dan aktif berbagi ide untuk mencapai tujuan bersama. (2) kemampuan penegasan diri (*assertion*) yang memungkinkan siswa menyampaikan pendapat dengan percaya

diri, mempertahankan hak secara tepat, dan berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas. (3) tanggung jawab (*responsibility*) yang ditunjukkan melalui konsistensi menepati komitmen dan menjadi individu yang dapat diandalkan. (4) empati yang memungkinkan siswa memahami perspektif orang lain dan memberikan dukungan emosional yang tepat. (5) pengendalian diri (*self-control*) yang tercermin dari kemampuan mengelola emosi saat menghadapi konflik dan merespons kritik secara konstruktif. Ketika kelima aspek ini berkembang optimal, siswa akan mampu membentuk relasi interpersonal yang sehat, menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, serta mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan sosial di masa depan.

Namun, kondisi ideal tersebut sering kali tidak tercapai. Hasil survei Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) mengungkap bahwa sekitar 5,5% remaja Indonesia mengalami gangguan mental, sementara hampir sepertiga remaja menghadapi masalah kesehatan mental yang berkaitan dengan kesulitan interaksi sosial, konflik teman sebaya, dan perundungan (Sankoh et al., 2023). Kondisi ini semakin kompleks dengan perkembangan teknologi dan media sosial turut mengubah pola komunikasi remaja, sehingga berdampak pada lemahnya keterampilan mereka dalam menjalin hubungan sosial secara langsung.

Dampak dari rendahnya keterampilan interaksi sosial tidak hanya terbatas pada masa remaja, tetapi juga berlanjut hingga kehidupan dewasa. Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa siswa dengan keterampilan interaksi sosial rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami kesulitan adaptasi di perguruan tinggi dan lebih rentan mengalami gangguan kecemasan di usia dewasa. Dalam konteks pendidikan, siswa dengan keterampilan interaksi sosial yang rendah cenderung mengalami penurunan prestasi akademik, kesulitan beradaptasi, serta risiko masalah psikologis seperti kecemasan sosial dan depresi (Salmah & Wahyuni, 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa rendahnya keterampilan interaksi sosial merupakan permasalahan serius yang memerlukan penanganan tepat sejak dini.

Permasalahan serupa juga ditemukan di tingkat sekolah menengah atas, khususnya di SMA Gajah Mada Bandar Lampung. Berdasarkan wawancara dengan guru BK pada Juli 2025, ditemukan adanya sejumlah siswa kelas X yang mengalami kesulitan dalam membangun hubungan positif dengan teman sebaya maupun guru. Guru BK mengungkapkan bahwa beberapa siswa cenderung menarik diri dari kerja kelompok, enggan menyampaikan pendapat, dan mudah terpancing emosi ketika menghadapi perbedaan pendapat. Temuan ini diperkuat oleh keterangan wali kelas, yang menyebutkan bahwa dalam kegiatan diskusi di kelas, ada siswa yang pasif dan kurang terlibat dalam kerjasama tim. Sementara itu, hasil wawancara dengan beberapa siswa menunjukkan bahwa sebagian dari mereka merasa ragu untuk mengutarakan pendapat karena takut diejek atau disalahpahami oleh teman-temannya. Gambaran ini mengindikasikan adanya permasalahan keterampilan interaksi sosial pada siswa kelas X yang perlu ditangani secara sistematis melalui layanan bimbingan dan konseling.

Kondisi ini memerlukan intervensi yang tepat dan sistematis melalui layanan bimbingan dan konseling. Bidang Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran strategis dalam mengatasi masalah ini, sesuai Permendikbud No. 111 Tahun 2014 yang menekankan pendekatan preventif dan developmental (Riskiyah, 2017). Salah satu layanan BK yang relevan adalah bimbingan kelompok, sebagai salah satu layanan dasar dalam standar pelayanan BK yang merupakan layanan untuk memungkinkan sekelompok individu memperoleh informasi dan materi dari sumber tertentu, yang dapat membantu pemahaman dan pengembangan diri mereka dalam kehidupan sehari-hari (Prayitno & Amti, 2023).

Dalam konteks pengembangan keterampilan interaksi sosial, salah satu teknik yang telah terbukti efektif adalah *assertive training* (pelatihan asertif). Asertivitas adalah kemampuan individu untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan keyakinan secara jujur dan tegas tanpa melanggar hak-hak orang lain (Alberti & Emmons, 2017). Berdasarkan pengertian tersebut, *assertive training* merupakan pelatihan yang dirancang untuk membantu individu mengembangkan kemampuan asertif dalam berinteraksi dengan orang lain. Dalam konteks bimbingan dan konseling,

*assertive training* merupakan bagian dari pendekatan behavioral yang bertujuan membantu individu mengembangkan cara berhubungan yang lebih tegas dan sehat dalam interaksi interpersonal (Corey, 2017).

Teknik *assertive training* sangat relevan dengan pengembangan keterampilan interaksi sosial menurut kerangka (Gresham & Elliott, 1990; Andrews et al., 2001). Melalui pelatihan asertif, siswa dapat mengembangkan kemampuan penegasan diri (*assertion*) untuk menyampaikan pendapat dengan percaya diri, meningkatkan pengendalian diri (*self-control*) dalam mengelola emosi saat berkomunikasi, mengasah keterampilan kerjasama (*cooperation*) dalam diskusi kelompok, membangun tanggung jawab (*responsibility*) terhadap perkataan dan tindakan, serta mengembangkan empati dalam memahami perspektif orang lain (Gresham & Elliott, 1990; Andrews et al., 2001).

Penelitian-penelitian terdahulu telah menunjukkan efektivitas *assertive training* dalam berbagai konteks. Teknik *assertive training* melalui konseling kelompok terbukti efektif meningkatkan interaksi sosial siswa secara signifikan (Ratnasari & Arifin, 2021). Bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* juga terbukti efektif meningkatkan keterampilan sosial siswa dengan kontribusi sebesar 97,7% peningkatan keterampilan sosial yang dipengaruhi langsung oleh intervensi *assertive training* (Zaman & Bohhori, 2025). Selain itu, layanan bimbingan kelompok terbukti efektif meningkatkan keterampilan sosial peserta didik kelas X dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  (Nasution & Siregar, 2023). Meskipun demikian, penelitian-penelitian sebelumnya umumnya hanya fokus pada aspek tertentu dan belum mengkaji secara komprehensif keseluruhan aspek keterampilan interaksi sosial berdasarkan lima aspek Gresham dan Elliott, khususnya pada siswa kelas X SMA di konteks Indonesia.

Pemilihan SMA Gajah Mada Bandar Lampung sebagai lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan metodologis yang kuat. Pertama, hasil observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling menunjukkan adanya permasalahan nyata dalam keterampilan interaksi sosial pada sebagian siswa kelas X. Kedua, pihak sekolah menunjukkan dukungan dan antusiasme terhadap program

intervensi yang dapat membantu pengembangan keterampilan sosial siswa. Ketiga, heterogenitas latar belakang sosial ekonomi siswa memberikan representativitas yang baik untuk menguji efektivitas *assertive training* pada populasi yang beragam, sehingga hasil penelitian dapat memberikan generalisasi yang lebih luas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian dengan judul "Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* dalam Meningkatkan Keterampilan Interaksi Sosial Pada Siswa Kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung" menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris mengenai strategi intervensi yang efektif dalam mengatasi problematika keterampilan interaksi sosial pada remaja. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini akan mengkaji secara sistematis perubahan tingkat keterampilan interaksi sosial berdasarkan lima aspek Gresham dan Elliott sebelum dan sesudah implementasi bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Ada siswa yang tidak berani berbicara dan menyampaikan pendapat saat bekerja sama dalam kelompok.
- b. Ada siswa yang tidak mampu mengungkapkan perasaan dan kebutuhannya secara langsung kepada teman sebaya.
- c. Ada siswa yang tidak berani menolak ketika diajak melakukan hal yang tidak sesuai dengan keinginannya.
- d. Ada siswa yang tidak mampu mengekspresikan kepedulian dan empati kepada teman secara terbuka.
- e. Ada siswa yang mudah marah atau menarik diri ketika menghadapi perbedaan pendapat dengan teman.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan keterampilan interaksi sosial pada siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung?”

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis efektivitas bimbingan kelompok dengan Teknik *assertive training* dalam meningkatkan keterampilan interaksi sosial pada siswa kelas X di SMA Gajah Mada Bandar Lampung.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoretis dan praktis:

#### **1.5.1 Manfaat Teoretis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya pengembangan model intervensi untuk meningkatkan keterampilan interaksi sosial remaja melalui teknik *assertive training*. Temuan penelitian ini juga dapat memperkaya kajian empiris tentang efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi teoretis bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik dalam bidang psikologi pendidikan dan konseling.

#### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang terlibat langsung maupun tidak langsung dalam dunia pendidikan, khususnya dalam layanan bimbingan dan konseling, sebagai berikut:

- a. Bagi Siswa, Membantu siswa meningkatkan keterampilan interaksi sosial yang dapat menunjang perkembangan akademik, sosial, dan emosional mereka, serta memberikan pengalaman dalam mengembangkan perilaku asertif yang adaptif.

- b. Bagi Guru BK, Memberikan alternatif teknik bimbingan yang terstruktur dan berbasis bukti untuk mengatasi permasalahan interaksi sosial siswa, serta memperkaya repertoar pendekatan dalam layanan bimbingan kelompok.
- c. Bagi Sekolah, Menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun program layanan BK yang komprehensif dan berorientasi pada pengembangan keterampilan sosial-emosional siswa, serta mendukung terciptanya iklim sosial yang positif di lingkungan sekolah.
- d. Bagi Peneliti Lain, Menyediakan data empiris dan metodologi yang dapat dijadikan referensi untuk mengembangkan penelitian serupa dengan variasi konteks, populasi, atau desain yang berbeda.

## **1.6 Kerangka Pikir**

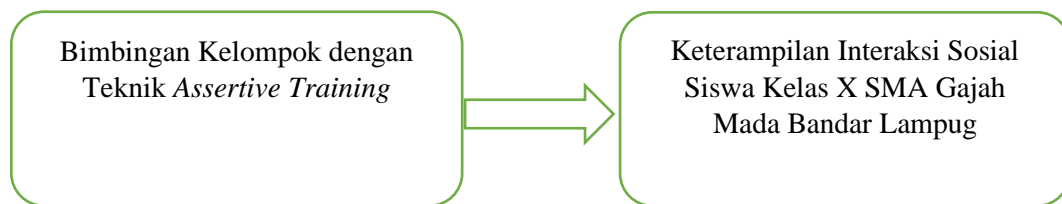
Siswa kelas X SMA berada pada fase remaja yang ditandai dengan intensnya perkembangan sosial. Pada fase ini, keterampilan interaksi sosial menjadi kemampuan yang sangat penting untuk dikuasai agar siswa dapat membangun hubungan positif, bekerja sama, dan berkomunikasi secara efektif dengan orang lain. Namun ketika keterampilan ini rendah, siswa cenderung mengalami penurunan prestasi akademik, kesulitan beradaptasi, dan risiko masalah psikologis seperti kecemasan sosial dan depresi (Salmah & Wahyuni, 2021).

Kondisi rendahnya keterampilan interaksi sosial tersebut ditemukan secara nyata di SMA Gajah Mada Bandar Lampung. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal dengan guru BK, wali kelas, dan siswa kelas X, ditemukan sejumlah gejala yang mengindikasikan rendahnya keterampilan interaksi sosial. Ada siswa yang tidak berani menyampaikan pendapat saat kerja kelompok, ada yang sulit menolak ajakan teman yang tidak sesuai keinginannya, ada yang tidak mampu mengekspresikan kepedulian kepada teman secara terbuka, serta ada yang mudah marah atau menarik diri ketika menghadapi perbedaan pendapat. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterampilan interaksi sosial siswa belum berkembang secara optimal dan memerlukan penanganan segera melalui layanan bimbingan dan konseling.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, layanan bimbingan kelompok dipilih sebagai bentuk intervensi yang tepat. Bimbingan kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar dan berlatih keterampilan sosial dalam suasana yang aman dan dinamis. Melalui interaksi dengan sesama anggota kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman, memberikan umpan balik, dan mengembangkan keterampilan sosialnya secara nyata. Efektivitas bimbingan kelompok dalam meningkatkan keterampilan komunikasi siswa dengan teknik *assertive training* telah terbukti secara empiris (Putri & Wahyuningrum, 2021). Pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa juga telah dibuktikan secara signifikan dengan kontribusi sebesar 97,7% (Zaman & Bohhori, 2025).

Dalam layanan bimbingan kelompok tersebut, digunakan teknik *assertive training* sebagai teknik intervensi utama. *Assertive training* adalah pelatihan yang membantu individu mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jujur dan tegas tanpa melanggar hak orang lain (Alberti & Emmons, 2017). Melalui teknik ini, siswa dilatih melalui empat tahapan secara sistematis, yaitu *modeling* (melihat contoh perilaku asertif), *role playing* (mempraktikkan dalam simulasi), pemberian umpan balik (mendapat koreksi dan penguatan), serta penguatan positif (memperkuat perilaku asertif yang sudah muncul). Teknik *assertive training* melalui konseling kelompok terbukti mampu meningkatkan interaksi sosial siswa secara signifikan, dengan peningkatan yang jauh lebih besar pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol (Ratnasari & Arifin, 2021). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* juga telah terbukti dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa (Nasution & Siregar, 2024). Selain itu, implementasi *assertive training* terbukti efektif meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa dengan teman sebaya sehingga hubungan sosial siswa menjadi lebih positif dan berkualitas (Agustin et al., 2025).

Dengan demikian, pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* (variabel X) diyakini dapat meningkatkan keterampilan interaksi sosial siswa (variabel Y). Penelitian ini akan menguji secara empiris sejauh mana intervensi ini berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan interaksi sosial siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung. Berikut adalah diagram kerangka berpikir penelitian ini:



**Gambar 1. 1** Kerangka Berpikir

### 1.7 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teoretis dan kerangka berpikir yang telah diuraikan, hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

H<sub>0</sub> : Bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* tidak efektif dalam meningkatkan keterampilan interaksi sosial siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung.

H<sub>a</sub> : Bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan keterampilan interaksi sosial siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Keterampilan Interaksi Sosial

#### 2.1.1 Pengertian Keterampilan Interaksi Sosial

Istilah "keterampilan interaksi sosial" terdiri dari tiga kata yang memiliki akar makna berbeda. Kata *keterampilan* berasal dari bahasa Indonesia yang mengacu pada kemampuan atau kepandaian untuk melakukan sesuatu dengan baik dan benar. Kata *interaksi* berasal dari bahasa Latin *inter* yang berarti "antara" dan *actio* yang berarti "tindakan", sehingga secara harfiah interaksi bermakna tindakan atau perbuatan yang terjadi antara dua pihak atau lebih yang saling mempengaruhi. Sementara kata *sosial* berasal dari bahasa Latin *socius* yang berarti "teman", yang kemudian berkembang menjadi konsep yang berhubungan dengan kehidupan sosial dan interaksi antar individu.

Keterampilan interaksi sosial didefinisikan sebagai kemampuan berinteraksi dengan orang lain dalam konteks sosial dengan cara-cara yang dapat diterima secara sosial dan sekaligus menguntungkan bagi diri sendiri maupun orang lain (Combs & Slaby, 1977). Definisi ini kemudian dikembangkan sebagai perilaku spesifik yang dipelajari yang memungkinkan individu untuk berinteraksi dengan orang lain dengan cara yang menghasilkan respons positif dan membantu menghindari respons negatif dari mereka, yang melibatkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama, dan membentuk hubungan positif dengan orang lain dalam berbagai konteks sosial (Gresham & Elliott, 1990).

Perkembangan konseptual selanjutnya menjelaskan bahwa Keterampilan interaksi sosial mencakup sekumpulan perilaku spesifik yang memungkinkan seseorang mencapai kompetensi sosial dalam situasi interpersonal dan dapat diukur melalui instrumen yang valid dan reliabel (Caldarella & Merrell, 1997).

Perspektif kontemporer mendefinisikan interaksi sosial sebagai proses dinamis dimana individu melakukan tindakan dan reaksi terhadap orang lain melalui komunikasi verbal dan nonverbal, serta pertukaran makna dan pemahaman bersama (Corey, 2017). Definisi ini diperkuat dengan pemahaman bahwa keterampilan interaksi sosial merupakan kapasitas multifaset individu untuk mengonstruksi, memelihara, dan mengoptimalkan hubungan antarpribadi yang efektif dalam berbagai situasi dan konteks sosial (Santrock, 2022).

Dalam konteks pendidikan, interaksi sosial dipandang sebagai model pembelajaran yang menekankan pembentukan hubungan antarindividu untuk mengembangkan kemampuan berinteraksi, sikap demokratis, dan produktivitas belajar peserta didik (Bali, 2017). Di lingkungan sekolah, interaksi sosial mencakup hubungan langsung maupun tidak langsung antara individu, kelompok, serta individu dengan kelompok (Wensi, 2020).

Berdasarkan berbagai definisi di atas, peneliti menyimpulkan bahwa keterampilan interaksi sosial adalah kemampuan seseorang untuk berkomunikasi, berinteraksi, dan membangun hubungan yang positif serta efektif dengan orang lain dalam berbagai situasi sosial. Keterampilan ini bersifat multidimensional yang mencakup aspek kognitif (pemahaman situasi sosial), afektif (pengelolaan emosi dalam interaksi), dan perilaku (tindakan nyata dalam berinteraksi) yang dapat dipelajari dan dikembangkan untuk mencapai kompetensi sosial yang optimal.

### **2.1.2 Aspek-Aspek Keterampilan Interaksi Sosial**

Terdapat lima aspek utama keterampilan interaksi sosial yang menjadi kerangka komprehensif untuk memahami dan mengukur keterampilan interaksi sosial individu (Gresham & Elliott, 1990; Andrews et al., 2001).

- a. *Cooperation* (Kerjasama). Kerjasama merujuk pada kemampuan individu untuk berpartisipasi dalam kegiatan bersama, berbagi sumber daya, serta memberikan bantuan kepada orang lain. Siswa dengan keterampilan kerjasama yang baik mampu bekerja dalam kelompok, menghargai pendapat orang lain, dan menunjukkan sikap dukungan timbal balik dalam proses belajar.

- b. *Assertion* (Ketegasan). Penegasan diri adalah kemampuan mengungkapkan pendapat, perasaan, atau kebutuhan secara tepat dan dapat diterima secara sosial. Aspek ini juga mencakup kemampuan memulai percakapan, mempertahankan hak pribadi, serta menolak ajakan yang tidak sesuai. Dalam konteks sekolah, siswa yang memiliki keterampilan penegasan diri cenderung percaya diri berbicara di kelas dan mampu menolak ajakan sikap yang menyimpang.
- c. *Responsibility* (Tanggung Jawab). Tanggung jawab mencakup kepatuhan terhadap aturan, pemenuhan kewajiban, serta kesediaan menerima konsekuensi dari tindakan yang dilakukan. Siswa yang bertanggung jawab akan menyelesaikan tugas tepat waktu, mematuhi tata tertib, dan berperilaku yang dapat dipercaya baik di lingkungan pendidikan maupun di masyarakat.
- d. *Empathy* (Empati). Empati merupakan kemampuan memahami, merasakan, dan merespons keadaan emosional orang lain. Aspek ini tampak ketika siswa mampu memahami kesedihan temannya, ikut merasakan kebahagiaan orang lain, serta menunjukkan kepedulian pada teman yang mengalami kesulitan. Kemampuan ini menjadi fondasi penting untuk membangun hubungan interpersonal yang bermakna dan mendalam.
- e. *Self-Control* (Pengendalian Diri). Pengendalian diri adalah kemampuan individu mengatur emosi, menahan diri dari tindakan impulsif, serta menghadapi konflik dengan cara yang tepat. Dalam interaksi sosial, pengendalian diri tercermin pada sikap tenang saat menghadapi perbedaan pendapat, kemampuan mengelola amarah, dan menghindari perilaku agresif terhadap orang lain.

Kelima aspek keterampilan interaksi sosial ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling berinteraksi dan memperkuat satu sama lain. Pengembangan keterampilan dalam satu aspek akan mendukung peningkatan kemampuan dalam aspek lainnya, menciptakan efek sinergis yang menghasilkan kompetensi sosial yang komprehensif. Dapat disimpulkan bahwa pengembangan kelima aspek ini secara seimbang akan menghasilkan kemampuan interaksi sosial yang komprehensif dan efektif pada individu.

### 2.1.3 Model Defisit Keterampilan Interaksi Sosial

Defisit keterampilan sosial dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori utama, yaitu *skill acquisition deficits*, *performance deficits*, dan *fluency deficits* (Gresham & Elliott, 1990; Andrews et al., 2001).

- a. Defisit Pemerolehan Keterampilan (*Skill Acquisition Deficits*). Defisit ini terjadi ketika individu tidak memiliki keterampilan sosial tertentu yang dibutuhkan untuk berinteraksi secara efektif. Dengan kata lain, keterampilan tersebut belum pernah dipelajari atau dikuasai. Misalnya, seorang siswa tidak tahu bagaimana cara memulai percakapan dengan teman baru atau bagaimana cara menolak ajakan yang tidak sesuai tanpa menyinggung perasaan orang lain.
- b. Defisit Kinerja (*Performance Deficits*). Pada kategori ini, individu sebenarnya memiliki keterampilan sosial tertentu, tetapi jarang atau bahkan tidak pernah menggunakannya. Hal ini bisa disebabkan oleh rendahnya motivasi, kurangnya dukungan lingkungan, atau adanya hambatan situasional. Contohnya, seorang siswa sebenarnya mampu berbagi atau bekerja sama, tetapi enggan melakukannya karena kurang percaya diri atau takut ditolak teman sebaya.
- c. Defisit Kelancaran (*Fluency Deficits*). Defisit ini terjadi ketika individu sudah memiliki dan menggunakan keterampilan sosial tertentu, tetapi penggunaannya belum lancar atau efektif. Akibatnya, keterampilan tersebut tidak menghasilkan respons sosial yang diharapkan. Misalnya, seorang siswa mencoba mengungkapkan pendapat di depan kelas, tetapi masih terbata-bata atau tidak jelas, sehingga pendapatnya tidak dipahami dengan baik oleh orang lain.

Ketiga bentuk defisit keterampilan interaksi sosial tersebut menunjukkan bahwa permasalahan dalam hubungan sosial tidak selalu berarti individu sama sekali tidak memiliki kemampuan sosial, melainkan dapat pula berkaitan dengan penggunaan keterampilan yang tidak konsisten atau belum efektif. Identifikasi jenis defisit ini sangat penting agar intervensi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan individu, apakah berfokus pada pembelajaran keterampilan baru, peningkatan motivasi penggunaan keterampilan, atau latihan kelancaran dalam berinteraksi.

## **2. 2 Bimbingan Kelompok**

### **2.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok adalah jenis layanan yang terdapat dalam program bimbingan dan konseling yang dilakukan secara berkelompok. Bimbingan kelompok merupakan aktivitas yang dilaksanakan oleh sekelompok individu dengan menggunakan dinamika kelompok untuk membahas isu-isu umum yang relevan dan menarik bagi anggota, di mana pemimpin kelompok memberikan informasi yang berguna untuk membantu individu dalam mencapai perkembangan yang optimal (Prayitno & Amti, 2023).

Bimbingan kelompok juga dapat dipahami sebagai proses dukungan yang diberikan kepada beberapa individu dalam situasi berkelompok, dengan memanfaatkan dinamika yang ada untuk mendapatkan pemahaman serta kemampuan beradaptasi dan berkembang (Wulandari et al., 2020). Selain itu, bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang mendorong setiap anggota untuk aktif belajar dan berbagi pengalaman untuk meningkatkan wawasan, atau keterampilan yang dibutuhkan dalam mencegah masalah atau pengembangan diri (Rahmawati et al., 2022).

Dalam konteks pendidikan, bimbingan kelompok adalah suatu proses pendidikan yang terstruktur dengan mengoptimalkan situasi kelompok untuk menyampaikan informasi serta pengalaman belajar kepada para anggota melalui kegiatan yang direncanakan dan sistematis. Tujuannya adalah untuk membantu anggota dalam meningkatkan pemahaman diri, keterampilan interpersonal, dan kemampuan mengatasi masalah perkembangan (Corey, 2016).

Dari berbagai definisi tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang diselenggarakan dalam format kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok, bertujuan untuk menyediakan informasi, mengembangkan keterampilan, dan mendukung anggota kelompok dalam mencapai perkembangan yang optimal melalui diskusi mengenai topik-topik yang menjadi perhatian bersama.

### 2.2.2 Tujuan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok memiliki dua tujuan utama, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus (Prayitno & Amti, 2023). Tujuan umum bimbingan kelompok adalah mengembangkan kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya dalam hal keterampilan berkomunikasi, melalui dinamika kelompok. Interaksi kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk saling bertukar pikiran, pengalaman, dan perasaan sehingga dapat meningkatkan pemahaman diri dan orang lain serta menumbuhkan perilaku yang lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan khusus bimbingan kelompok meliputi hal-hal berikut:

- a. Melatih keberanian anggota untuk mengemukakan pendapat di hadapan orang lain. Melalui diskusi kelompok, siswa dibiasakan untuk menyampaikan ide, pendapat, dan perasaan di hadapan orang lain. Hal ini menumbuhkan rasa percaya diri dan keterampilan komunikasi.
- b. Membiasakan sikap keterbukaan. Siswa belajar untuk bersikap jujur dan terbuka dalam menyampaikan apa yang dirasakan, sehingga terbangun suasana saling percaya dalam kelompok.
- c. Mendorong terciptanya rasa kebersamaan dan saling mendukung dalam kelompok. Aktivitas kelompok memungkinkan siswa menjalin hubungan yang lebih dekat, sehingga tercipta rasa solidaritas, kebersamaan, dan saling menghargai.
- d. Membantu siswa belajar menahan diri dari perilaku impulsif yang merugikan. Dalam dinamika kelompok, sering terjadi perbedaan pendapat. Melalui bimbingan kelompok, siswa dilatih untuk mengontrol emosi, bersikap tenang, dan menyelesaikan konflik dengan cara yang positif.
- e. Membantu siswa belajar bersikap empatik dan penuh pengertian terhadap orang lain, sehingga hubungan sosial menjadi lebih sehat dan serasi.
- f. Membantu memahami diri dalam hubungannya dengan orang lain. Melalui interaksi kelompok, siswa memperoleh umpan balik dari teman, sehingga dapat memahami kelebihan dan kelemahan dirinya dalam berinteraksi sosial.

Berdasarkan berbagai tujuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan utama bimbingan kelompok adalah mengembangkan kemampuan sosialisasi dan keterampilan interpersonal siswa melalui dinamika kelompok, sehingga siswa mampu berkomunikasi secara efektif, bersikap terbuka, berempati, dan bertanggung jawab dalam kehidupan sosialnya.

### **2.2.3 Asas - Asas Bimbingan Kelompok**

Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, terdapat asas-asas utama yang menjadi landasan etis dan profesional dalam menyelenggarakan layanan. Delapan asas tersebut berfungsi sebagai pedoman bagi konselor agar proses bimbingan berjalan efektif dan bermakna (Prayitno & Amti, 2023).

- a. Asas Kerahasiaan (*Confidentiality*). Asas ini menuntut seluruh informasi pribadi yang disampaikan anggota kelompok dijaga dengan penuh tanggung jawab dan tidak disebarluaskan kepada pihak di luar kelompok. Konselor maupun anggota memiliki komitmen untuk melindungi privasi, menciptakan rasa aman, dan membangun kepercayaan dalam proses bimbingan.
- b. Asas Kesukarelaan (*Voluntariness*). Keterlibatan peserta dalam bimbingan kelompok sebaiknya berdasarkan keinginan sendiri, bukan karena paksaan. Sukarela berarti bahwa setiap individu memiliki motivasi dari dalam dirinya untuk mengikuti proses bimbingan, termasuk keinginan untuk berubah, belajar, dan berkembang.
- c. Asas Keterbukaan (*Openness*). Dalam kelompok, keterbukaan menjadi kunci agar proses interaksi berjalan efektif. Anggota didorong untuk berbagi pengalaman, pikiran, dan perasaannya secara jujur. Di sisi lain, mereka juga dituntut untuk terbuka menerima masukan atau tanggapan dari anggota lain. Asas ini tidak hanya menciptakan suasana saling percaya, tetapi juga membuka ruang refleksi dan pembelajaran interpersonal yang mendalam.
- d. Asas Kegiatan (*Activity*). Keaktifan menjadi elemen penting dalam bimbingan kelompok. Anggota tidak hanya berperan sebagai pendengar pasif, melainkan terlibat langsung dalam diskusi, latihan, maupun kegiatan kelompok lainnya.

Konselor memfasilitasi beragam aktivitas yang dirancang untuk menggugah kesadaran diri, empati, dan kerja sama antaranggota. Melalui aktivitas, proses internalisasi nilai dan keterampilan dapat terjadi secara alami.

- e. Asas Kemandirian (*Independence*). Bimbingan kelompok bertujuan untuk menumbuhkan sikap mandiri, bukan menciptakan ketergantungan kepada konselor atau kelompok. Konselor berperan sebagai fasilitator yang mendukung anggota untuk menemukan solusi atas permasalahan mereka sendiri. Melalui proses kelompok, individu belajar mengambil keputusan, mengenali potensi diri, dan bertanggung jawab atas tindakan mereka.
- f. Asas Kekinian (*Here and Now*). Asas ini menekankan pentingnya fokus pada pengalaman dan situasi yang sedang berlangsung saat ini. Konselor mengarahkan proses bimbingan untuk menangkap dinamika perasaan, pikiran, dan perilaku anggota pada waktu itu juga, bukan hanya membahas masa lalu atau rencana masa depan. Pendekatan ini memungkinkan anggota mengembangkan kesadaran diri secara langsung dari pengalaman yang terjadi dalam kelompok.
- g. Asas Kedinamisan (*Dynamis*). Proses bimbingan kelompok harus berjalan secara fleksibel dan adaptif. Konselor perlu tanggap terhadap perubahan suasana hati kelompok, karakteristik individu, dan kebutuhan yang berkembang. Asas ini menuntut kreativitas dalam merancang kegiatan dan pendekatan yang sesuai, agar sesi tetap relevan dengan kondisi kelompok dari waktu ke waktu.
- h. Asas Keterpaduan (*Integration*). Asas keterpaduan mengarahkan agar seluruh aspek dalam bimbingan kognitif, afektif, dan psikomotor terhubung secara harmonis. Konselor juga harus mampu menggabungkan berbagai teknik, pendekatan, dan materi secara menyeluruh agar hasil bimbingan menjadi lebih efektif dan bermakna.

Berdasarkan kedelapan asas tersebut, asas-asas bimbingan kelompok merupakan landasan etis dan profesional yang menjamin proses bimbingan berjalan secara efektif, bermakna, dan bertanggung jawab, dengan mengedepankan kepercayaan, keterbukaan, kemandirian, dan dinamika kelompok yang sehat.

#### **2.2.4 Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok**

Pelaksanaan bimbingan kelompok terdiri dari empat tahap, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran (Prayitno & Amti 2023).

- a. Tahap Pembentukan. Tahap awal dimana anggota kelompok saling berkenalan dan membangun rapport. Kegiatan yang dilakukan meliputi mengungkapkan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok, menjelaskan cara-cara dan asas-asas yang akan ditempuh, serta membangun keakraban antar anggota. Pemimpin kelompok berperan aktif dalam menciptakan suasana yang hangat dan terbuka.
- b. Tahap Peralihan. Tahap transisi dari tahap pembentukan ke tahap kegiatan inti. Pada tahap ini, pemimpin kelompok menjelaskan kembali kegiatan yang akan ditempuh dan memastikan kesiapan anggota kelompok. Anggota kelompok mulai menunjukkan keterlibatan diri dan mulai membahas topik-topik umum sebelum masuk ke pembahasan yang lebih mendalam.
- c. Tahap Kegiatan. Ini merupakan tahap inti dari bimbingan kelompok dimana kegiatan pembahasan topik yang telah ditetapkan dilaksanakan secara mendalam. Anggota kelompok membahas masalah atau topik tertentu secara terbuka, saling berbagi pengalaman, dan mencari solusi bersama. Dinamika kelompok berjalan dengan optimal pada tahap ini.
- d. Tahap Pengakhiran. Tahap penutup dimana kegiatan bimbingan kelompok diakhiri. Kegiatan meliputi penyimpulan hasil pembahasan, evaluasi kegiatan, pemberian komitmen untuk tindak lanjut, dan penutupan dengan suasana yang menyenangkan. Anggota kelompok mengungkapkan kesan dan pesan serta rencana tindak lanjut.

Berdasarkan keempat tahap tersebut, dapat disimpulkan bahwa tahap pelaksanaan bimbingan kelompok dirancang secara sistematis dan berkesinambungan, mulai dari pembentukan kepercayaan antar anggota hingga pengakhiran yang bermakna, sehingga setiap tahap saling mendukung tercapainya tujuan bimbingan secara optimal.

## 2.3 Teknik *Assertive Training*

### 2.3.1 Pengertian *Assertive Training*

*Assertive training* adalah cara mengatasi kecemasan sosial melalui ekspresi perasaan secara terbuka dan spontan dalam interaksi interpersonal. Individu yang tidak asertif cenderung menekan perasaannya sehingga memunculkan kecemasan dalam berinteraksi, dan melalui *assertive training* individu dilatih untuk mengungkapkan perasaan tersebut secara tepat (Wolpe, 1990). Asertivitas didefinisikan sebagai ekspresi jujur dari pikiran, perasaan, kebutuhan, dan perlindungan hak individu dalam interaksi sosial tanpa melanggar hak orang lain, dimana perilaku asertif mencerminkan rasa hormat terhadap diri sendiri sekaligus terhadap orang lain (Lange & Jakubowski, 1976).

*Assertive training* merupakan teknik behavioral yang mencakup *modeling*, *role playing*, dan penguatan positif untuk mengembangkan perilaku asertif dalam interaksi sosial, dengan menekankan pentingnya latihan sistematis dan berulang dalam membangun keterampilan asertif yang efektif (Rimm & Masters, 1974). *Assertive training* merupakan prosedur latihan sistematis yang dirancang untuk membantu individu mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung, jujur, dan tepat dalam berbagai situasi interpersonal, yang difokuskan pada kemampuan mengekspresikan perasaan, pikiran, kebutuhan, dan hak pribadi secara efektif tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain (Alberti & Emmons, 2017).

*Assertive training* merupakan teknik terapeutik yang bertujuan membantu klien mengembangkan keterampilan komunikasi asertif, yakni kemampuan menyampaikan diri dengan jujur, langsung, dan tepat sambil tetap menghormati hak-hak orang lain, serta membantu individu menemukan keseimbangan antara perilaku pasif dan agresif (Corey, 2017). *Assertive training* juga merupakan metode intervensi psikologis yang bertujuan mengembangkan kemampuan individu dalam mengkomunikasikan kebutuhan, perasaan, dan pendapat dengan cara yang tepat tanpa merugikan pihak lain, dengan menekankan pentingnya keseimbangan antara mempertahankan hak pribadi dan menghormati hak orang lain dalam interaksi sosial (Palmer, 2011).

*Assertive training* juga merupakan keterampilan interpersonal yang dapat dipelajari dan diterapkan secara fleksibel dalam berbagai konteks sosial, sehingga individu dengan kemampuan asertif yang baik mampu menjalin hubungan interpersonal yang lebih bermakna dan memuaskan (Speed et al., 2018).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *assertive training* adalah teknik intervensi psikologis yang sistematis dan terstruktur yang bertujuan membantu individu mengembangkan kemampuan mengekspresikan pikiran, perasaan, kebutuhan, dan hak-hak pribadi secara jujur, langsung, dan tepat dalam berbagai situasi sosial, tanpa bersikap pasif maupun agresif.

### **2.3.2 Tujuan Teknik Assertive Training**

*Assertive training* merupakan teknik yang dirancang secara sistematis untuk membantu individu mengembangkan pola komunikasi yang jujur, langsung, dan tepat dalam berbagai situasi sosial (Alberti & Emmons, 2017).

- a. Meningkatkan pemahaman individu terhadap hak-hak pribadi yang dimilikinya. Setiap individu memiliki hak dasar untuk mengekspresikan diri, memiliki pendapat, dan diperlakukan dengan hormat.
- b. Membangun kepercayaan diri dalam berinteraksi dan menyampaikan pendapat di berbagai situasi komunikasi. Salah satu tujuan utama *assertive training* adalah membangun kepercayaan diri individu dalam berbagai situasi komunikasi. Kepercayaan diri yang sehat memungkinkan individu untuk berkomunikasi dengan jelas, tegas, dan efektif tanpa merasa cemas atau takut akan penolakan.
- c. Meningkatkan keterampilan mengungkapkan pikiran dan perasaan secara Jujur dan tepat *assertive training* bertujuan untuk mengajarkan individu bagaimana mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan mereka dengan cara yang jujur, langsung, dan tepat waktu.
- d. Membantu mengurangi kecemasan sosial dalam interaksi interpersonal. Teknik ini dirancang untuk membantu individu yang mengalami kecemasan sosial agar dapat berinteraksi dengan lebih nyaman dan natural. Dengan mengembangkan

keterampilan asertif, individu dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan dalam situasi sosial yang menantang.

- e. Membantu individu untuk mengatakan "tidak" secara tegas tanpa rasa bersalah. Salah satu aspek penting dari *assertiveness* adalah kemampuan untuk menolak permintaan yang tidak sesuai atau berlebihan tanpa merasa bersalah. Kemampuan mengatakan "tidak" merupakan hak fundamental setiap individu dan bagian penting dari *self-care* serta penetapan batasan yang sehat.
- f. Mengembangkan keseimbangan antara perilaku pasif dan agresif (Menjadi *Asertif*). *Assertive training* bertujuan untuk membantu individu menemukan "jalan tengah" antara perilaku pasif yang merugikan diri sendiri dan gaya komunikasi yang melukai atau mengintimidasi orang lain. Perilaku asertif merupakan keseimbangan optimal yang menghormati hak pribadi sekaligus menghormati hak orang lain.
- g. Mendorong terciptanya hubungan sosial dan profesional yang lebih sehat, terbuka, dan saling menghargai. Tujuan akhir dari *assertive training* adalah untuk meningkatkan kualitas keseluruhan hubungan interpersonal individu, baik dalam konteks personal maupun profesional.

Berdasarkan berbagai tujuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan *assertive training* secara langsung sejalan dengan upaya peningkatan keterampilan interaksi sosial. Setiap tujuan *assertive training* berkontribusi pada pengembangan salah satu aspek keterampilan interaksi sosial. Kepercayaan diri berkontribusi pada aspek *assertion*, kemampuan mengatakan tidak berkontribusi pada aspek *responsibility*, pengurangan kecemasan berkontribusi pada aspek *self-control*, dan hubungan sosial yang sehat berkontribusi pada aspek *cooperation* dan *empathy*.

### **2.3.3 Prosedur Pelaksanaan Teknik *Assertive Training***

Pelaksanaan *assertive training* mengikuti tahapan sistematis yang dirancang untuk memastikan proses pembelajaran berjalan efektif serta mendorong penerapan keterampilan dalam kehidupan nyata.

Tahapan pelaksanaan pelatihan asertif terdiri dari beberapa fase berikut (Alberti & Emmons, 2017).

- a. Tahap psikoedukasi dan pengenalan konsep. Individu diberikan pemahaman menyeluruh mengenai konsep perilaku asertif, termasuk perbedaan antara perilaku pasif, agresif, dan asertif. Disampaikan pula pentingnya hak-hak pribadi, komunikasi yang sehat, dan dampak positif asertivitas terhadap kesejahteraan psikologis serta hubungan interpersonal.
- b. Tahap pembentukan keterampilan dan pemodelan. Konselor atau anggota kelompok memberikan demonstrasi perilaku *asertif* secara langsung. Peserta mengamati dan mempelajari penggunaan bahasa tubuh, nada suara, pilihan kata, serta waktu yang tepat dalam menyampaikan pesan secara asertif.
- c. Tahap bermain peran dan latihan perilaku (*Role Playing*). Peserta berlatih menghadapi berbagai situasi sosial yang menantang dalam lingkungan aman melalui simulasi (*role playing*).
- d. Tahap Restrukturisasi Kognitif (*Cognitive Restructuring*) Individu dibantu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau keyakinan irasional yang menghambat perilaku asertif.
- e. Tahap Latihan Perilaku Berulang (*Behavioral Rehearsal*) Peserta melakukan pengulangan sistematis perilaku asertif untuk membangun otomatisasi dan meningkatkan kepercayaan diri.
- f. Tahap penerapan nyata dan tugas mandiri (*Homework & Real-Life Practice*). Individu diberikan tugas-tugas khusus untuk menerapkan keterampilan *asertif* dalam kehidupan sehari-hari. Tugas disesuaikan dengan konteks pribadi masing-masing peserta dan diawasi secara berkala oleh konselor.

Prosedur pelaksanaan *assertive training* dirancang secara sistematis dan bertahap dari pemahaman konsep hingga penerapan nyata. Setiap tahapan berkontribusi pada pengembangan aspek keterampilan interaksi sosial yang berbeda yaitu *modeling* dan *role playing* mengembangkan aspek penegasan diri dan kerjasama, restrukturisasi kognitif mengembangkan aspek pengendalian diri dan empati, sedangkan tugas mandiri mengembangkan aspek tanggung jawab siswa dalam kehidupan nyata.

### 2.3.4 Teknik-Teknik *Assertive Training*

Enam teknik utama dalam implementasi *assertive training* dikembangkan secara sistematis untuk membangun keterampilan asertif (Alberti & Emmons, 2017).

- a. *Modeling* (Pemodelan). Teknik pembelajaran ini dilakukan melalui observasi dan imitasi perilaku *asertif* yang tepat. Individu dapat belajar perilaku *asertif* dengan mengamati model yang mendemonstrasikan komunikasi yang tegas namun tetap menghormati orang lain. Implementasi strategi ini dapat berupa demonstrasi langsung oleh konselor, penggunaan video contoh, maupun *peer modeling* dalam kelompok (Alberti & Emmons, 2017).
- b. *Role Playing* (Bermain Peran). Praktik perilaku asertif dalam situasi simulasi yang aman. Teknik ini memungkinkan individu mengalami dan berlatih menghadapi situasi menantang tanpa konsekuensi nyata. Mencakup skenario bertingkat dari situasi mudah hingga kompleks, dengan pergantian peran dan *feedback* langsung untuk perbaikan.
- c. *Cognitive Restructuring* (Restrukturisasi Kognitif). Proses mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang menghambat perilaku *asertif*. Melibatkan pengenalan pikiran negatif seperti "saya harus selalu menyenangkan orang lain", menantang keyakinan irasional, dan mengembangkan alternatif pikiran yang mendukung *assertiveness*.
- d. *Behavioral Rehearsal*. Teknik ini dilakukan melalui pengulangan sistematis perilaku asertif untuk membangun otomatisasi dan meningkatkan kepercayaan diri. Pentingnya latihan berulang dengan penyempurnaan bertahap disertai bimbingan langsung dan pengembangan kemampuan *self-monitoring* menjadi kunci efektivitasnya (Alberti & Emmons, 2017).
- e. *Homework Assignments* (Tugas Rumah). Penerapan keterampilan *asertif* dalam kehidupan sehari-hari melalui tugas terstruktur. Mencakup *graduated exposure* dari situasi mudah ke sulit, *behavioral experiments* untuk menguji asumsi, dan *self-monitoring* untuk evaluasi kemajuan.

f. Teknik Komunikasi Asertif Spesifik. Terdapat berbagai teknik komunikasi praktis yang dapat diterapkan untuk membentuk perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari. Enam teknik komunikasi asertif praktis meliputi: “*I*” *Statement*, menggunakan format “Saya merasa... ketika...” untuk menyampaikan perasaan tanpa menyudutkan; *Broken Record*, yaitu mengulang pernyataan secara konsisten tanpa emosi; *Fogging*, yakni mengakui sebagian kritik tanpa bersikap defensif; *Negative Assertion*, menerima kritik yang valid dengan tenang; *Workable Compromise*, mencapai kesepakatan yang tetap mempertahankan prinsip masing-masing; dan *Time-Out*, yaitu meminta jeda sebelum merespons situasi emosional. Teknik-teknik ini berfungsi untuk memperkuat komunikasi yang tegas, terbuka, dan saling menghargai (Alberti & Emmons, 2017).

Teknik-teknik dalam *assertive training* saling melengkapi dan bekerja secara sinergis. Setiap teknik berkontribusi pada pengembangan aspek keterampilan interksi sosial yang berbeda. *Modeling* dan *role playing* terutama mengembangkan aspek penegasan diri dan kerjasama, *cognitive restructuring* mengembangkan aspek pengendalian diri dan empati, sedangkan *homework assignments* mengembangkan aspek tanggung jawab siswa dalam kehidupan nyata.

## **2.4 Hubungan Antar Variabel**

### **2.4.1 Hubungan antara Bimbingan Kelompok dengan Keterampilan Interaksi Sosial**

Bimbingan kelompok merupakan layanan yang memungkinkan sekelompok individu memperoleh informasi dan mengembangkan diri melalui dinamika kelompok dalam kehidupan sehari-hari (Prayitno & Amti, 2023). Dalam pelaksanaannya, bimbingan kelompok mendorong peserta untuk aktif terlibat dalam diskusi, saling berbagi pengalaman, mengemukakan pendapat secara terbuka, serta belajar memahami perspektif orang lain melalui dinamika yang terjadi dalam kelompok (Prayitno & Amti, 2023).

Keterampilan interaksi sosial mencakup kemampuan menjalin dan mempertahankan hubungan interpersonal, mengelola konflik, serta berkomunikasi secara efektif dalam berbagai konteks sosial (Gresham & Elliott, 1990). Proses bimbingan kelompok memungkinkan peserta melatih keterampilan-keterampilan ini secara langsung melalui interaksi dengan anggota kelompok lain. Hal ini sejalan dengan tujuan khusus bimbingan kelompok yang meliputi melatih keberanian mengemukakan pendapat, membiasakan sikap keterbukaan, mendorong rasa kebersamaan, melatih pengendalian emosi, mengembangkan empati, dan membekali keterampilan sosial kepada siswa (Prayitno & Amti, 2023).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok memiliki hubungan yang sangat erat dengan pengembangan keterampilan interaksi sosial. Dinamika kelompok yang terjadi dalam bimbingan kelompok secara langsung melatih kelima aspek pengembangan keterampilan interaksi sosial, kerjasama melalui diskusi kelompok, penegasan diri melalui keberanian berbicara, tanggung jawab melalui komitmen kelompok, empati melalui saling mendengar dan memahami, serta pengendalian diri melalui pengelolaan perbedaan pendapat dalam kelompok (Prayitno & Amti, 2023).

#### **2.4.2 Hubungan antara Teknik *Assertive Training* dengan Keterampilan Interaksi Sosial**

Keterampilan interaksi sosial dan *assertive training* memiliki hubungan yang sangat erat dan saling mendukung. Keterampilan interaksi sosial merupakan kemampuan individu untuk berperilaku sesuai dengan harapan sosial dalam konteks situasional tertentu yang mencakup lima aspek utama yaitu kerjasama, penegasan diri, tanggung jawab, empati, dan pengendalian diri (Gresham & Elliott, 1990). Sementara itu, *assertive training* merupakan teknik yang secara khusus dirancang untuk melatih individu mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jujur, tegas, dan tetap menghargai hak orang lain dalam berbagai situasi sosial (Alberti & Emmons, 2017). Kedua hal ini saling berkaitan karena kemampuan asertif merupakan fondasi utama dalam membangun keterampilan interaksi sosial yang efektif dan bermakna.

Hubungan *assertive training* dengan setiap aspek keterampilan interaksi sosial dapat dijelaskan secara spesifik sebagai berikut. Pertama, *assertive training* berhubungan langsung dengan aspek kerjasama karena melalui latihan asertif siswa dilatih untuk berani menyampaikan ide, memberikan pendapat, dan berpartisipasi aktif dalam diskusi kelompok, sehingga proses kerjasama antar anggota kelompok dapat berjalan lebih efektif dan produktif (Alberti & Emmons, 2017). Kedua, *assertive training* berhubungan paling erat dengan aspek penegasan diri karena inti dari *assertive training* adalah melatih individu mengungkapkan pendapat, perasaan, dan kebutuhan secara langsung, jujur, dan percaya diri tanpa melanggar hak orang lain, yang merupakan esensi dari kemampuan penegasan diri itu sendiri (Alberti & Emmons, 2017).

Ketiga, *assertive training* berhubungan dengan aspek tanggung jawab karena melalui latihan asertif siswa dilatih untuk berani menolak ajakan negatif teman sebaya secara tegas dan sopan, sehingga siswa mampu bertanggung jawab penuh terhadap pilihan, sikap, dan tindakannya sendiri dalam berinteraksi sosial (Corey, 2017). Keempat, *assertive training* berhubungan dengan aspek empati karena *assertive training* melatih individu untuk mengekspresikan kepedulian, perhatian, dan perasaannya kepada orang lain secara terbuka dan jujur, sekaligus melatih kemampuan mendengarkan secara aktif dan memahami perspektif orang lain dalam komunikasi interpersonal (Corey, 2017). Kelima, *assertive training* berhubungan erat dengan aspek pengendalian diri karena melalui teknik *cognitive restructuring* dan *behavioral rehearsal*, individu dilatih untuk merespons situasi konflik secara tenang, terkendali, dan konstruktif tidak meledak-ledak secara agresif dan tidak menarik diri secara pasif, melainkan menghadapinya dengan sikap yang tegas namun tetap menghormati orang lain (Alberti & Emmons, 2017).

Keterkaitan antara *assertive training* dan keterampilan interaksi sosial ini juga diperkuat oleh bukti empiris bahwa asertivitas merupakan perilaku fundamental yang berperan langsung dalam menciptakan dan mempertahankan hubungan positif dengan orang lain, memperlancar kerjasama dalam kelompok, serta mencegah konflik interpersonal yang tidak konstruktif (Moreno et al., 2021). Selain itu,

asertivitas merupakan keterampilan interpersonal yang dapat dipelajari dan diterapkan secara fleksibel dalam berbagai konteks sosial, sehingga individu dengan kemampuan asertif yang baik mampu menjalin hubungan interpersonal yang lebih bermakna dan memuaskan (Speed et al., 2018).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *assertive training* memiliki hubungan yang sangat erat, langsung, dan menyeluruh dengan peningkatan keterampilan interaksi sosial. Setiap aspek keterampilan interaksi sosial yang dikemukakan oleh Gresham dan Elliott dapat dikembangkan secara spesifik melalui teknik-teknik dalam *assertive training* secara sistematis dan terukur. Dengan demikian, *assertive training* merupakan teknik yang paling relevan dan tepat untuk digunakan dalam bimbingan kelompok guna meningkatkan keterampilan interaksi sosial siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung.

## **2.5 Penelitian Yang Relevan**

Pada bagian ini, peneliti akan memaparkan beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Keterampilan Interaksi Sosial Pada Siswa Kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung” Beberapa penelitian terdahulu yang telah mengkaji efektivitas bimbingan kelompok dan teknik *assertive training* dalam meningkatkan keterampilan interaksi sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari dan Arifin (2021) membuktikan bahwa teknik *assertive training* melalui konseling kelompok efektif meningkatkan interaksi sosial siswa di SMA Negeri 3 Morotai secara signifikan. Penelitian ini menggunakan desain *true experimental pretest-posttest control group design* dengan populasi 165 siswa kelas XI dan sampel sebanyak 22 siswa. Hasil uji *wilcoxon signed ranks test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen, dengan *gain score* kelompok eksperimen sebesar 64,727 jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang hanya memperoleh *gain score* sebesar 13,63. Temuan ini membuktikan bahwa

*assertive training* bukan sekadar intervensi teoritis, melainkan teknik yang secara empiris terbukti mampu mengubah pola interaksi sosial siswa SMA secara terukur dan signifikan melalui wadah konseling kelompok.

Penelitian yang dilakukan oleh Nasution dan Siregar (2024) membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* efektif meningkatkan komunikasi interpersonal siswa MTsN 1 Medan secara signifikan. Penelitian ini menggunakan pendekatan *quasi experimental pre-test post-test control group* dengan 20 siswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing 10 orang. Hasil *independent sample t-test* menunjukkan nilai *posttest* kelompok eksperimen sebesar 8,744 lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol sebesar 5,425 dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Data ini sangat relevan karena sebagaimana dikemukakan Soekanto (2014), komunikasi merupakan syarat mutlak terjadinya interaksi sosial yang berkualitas, sehingga peningkatan keterampilan komunikasi interpersonal melalui *assertive training* secara langsung berkontribusi pada peningkatan kualitas keterampilan interaksi sosial siswa, khususnya pada aspek penegasan diri dan empati yang merupakan komponen penting dalam keterampilan interaksi sosial menurut Gresham dan Elliott (1990).

Penelitian yang dilakukan oleh Pamungkas, Fitriana, dan Ajie (2023) membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif meningkatkan perilaku asertif sebagai bagian dari keterampilan sosial peserta didik kelas VIII di SMPN 30 Semarang. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan siswa mengungkapkan pendapat, menolak ajakan negatif, dan berinteraksi secara konstruktif dengan orang lain setelah diberikan intervensi *assertive training*. Data ini memperkuat hubungan antara *assertive training* dan keterampilan sosial siswa, khususnya pada aspek penegasan diri dan tanggung jawab sosial yang merupakan komponen penting dalam keterampilan interaksi sosial menurut Gresham dan Elliott (1990), sehingga menjadi landasan empiris yang kuat bagi penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Gaho, Telaumbanua, dan Laia (2021) membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *role playing* efektif meningkatkan interaksi sosial siswa kelas X SMA Negeri 1 Lahusa. Hasil uji hipotesis memperoleh nilai  $T_{hitung} = 341 > T_{tabel} = 103$ , yang berarti layanan konseling kelompok terbukti efektif meningkatkan interaksi sosial siswa. Temuan ini menegaskan bahwa layanan kelompok berbasis teknik *behavioral* pada siswa kelas X SMA memiliki efek nyata terhadap peningkatan interaksi sosial, yang menjadi landasan kuat bagi penelitian ini untuk menggunakan teknik *assertive training* yang lebih spesifik dalam menargetkan kelima aspek keterampilan interaksi sosial menurut Gresham dan Elliott (1990) dalam *setting* bimbingan kelompok.

Penelitian yang dilakukan oleh Nasution dan Siregar (2023) membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif meningkatkan keterampilan sosial peserta didik kelas X Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan. Penelitian ini menggunakan desain *true experimental pretest-posttest control group design* dengan populasi 120 siswa dan sampel 30 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok. Hasil uji *independent t-test* menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , yang berarti bimbingan kelompok terbukti efektif meningkatkan keterampilan sosial siswa. Relevansi penelitian ini sangat tinggi karena membuktikan bahwa bimbingan kelompok pada jenjang dan tingkatan kelas yang sama, yaitu kelas X setara SMA, mampu meningkatkan keterampilan sosial siswa secara signifikan, sehingga memperkuat dasar pemilihan bimbingan kelompok sebagai layanan intervensi utama dalam penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Khasanah, Japar, dan Lianasari (2021) membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri dan kontrak perilaku efektif meningkatkan interaksi sosial remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok yang terstruktur mampu mengembangkan kemampuan remaja dalam berinteraksi secara positif, membangun kerjasama, dan mengelola perbedaan dalam lingkungan sosial. Data ini menegaskan bahwa konseling kelompok memiliki hubungan langsung dengan

peningkatan interaksi sosial remaja karena dinamika kelompok yang terjadi di dalamnya secara alamiah menciptakan situasi latihan interaksi sosial yang nyata dan autentik, yang dapat dimanfaatkan secara lebih optimal ketika dikombinasikan dengan teknik *assertive training* yang secara spesifik menyorot kelima aspek keterampilan interaksi sosial menurut Gresham dan Elliott (1990).

Penelitian yang dilakukan oleh Novialdi dan Telaumbanua (2021) membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *role playing* efektif meningkatkan interaksi sosial siswa. Penelitian menunjukkan bahwa melalui dinamika kelompok yang terstruktur, siswa mengalami peningkatan yang nyata dalam kemampuan berinteraksi, menjalin hubungan positif, dan berpartisipasi aktif dalam berbagai situasi sosial di sekolah dengan nilai signifikansi  $p < 0,05$ . Temuan ini memperkuat argumen bahwa pendekatan *behavioral* dalam format konseling kelompok memiliki efek yang konsisten dan terukur terhadap peningkatan kualitas interaksi sosial siswa di lingkungan sekolah, sehingga memperkuat dasar ilmiah penggunaan teknik *assertive training* yang merupakan salah satu teknik *behavioral* paling relevan dalam *setting* bimbingan kelompok pada penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmi, Hasibuan, Sipahutar, dan Siregar (2024) membuktikan bahwa konseling kelompok efektif meningkatkan keterampilan sosial remaja secara signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok yang terstruktur dan sistematis mampu mengembangkan berbagai aspek keterampilan sosial remaja, termasuk kemampuan kerjasama, penegasan diri, tanggung jawab, empati, dan pengendalian diri dalam berinteraksi dengan nilai signifikansi  $p < 0,05$ . Data ini sangat relevan karena kelima aspek yang berkembang dalam penelitian tersebut selaras dengan kelima aspek keterampilan interaksi sosial menurut Gresham dan Elliott (1990), sehingga membuktikan bahwa konseling kelompok memiliki daya ungkit yang kuat terhadap seluruh dimensi keterampilan interaksi sosial siswa secara menyeluruh.

Penelitian yang dilakukan oleh Suryati dan Fitri (2024) membuktikan bahwa penerapan konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training* efektif mengubah pola interaksi remaja ke arah yang lebih positif dan konstruktif. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa melalui teknik *assertive training* dalam konseling kelompok, remaja mengalami perubahan nyata dalam kemampuan menyatakan pendapat secara tegas, menolak tekanan negatif dari teman sebaya, serta berinteraksi secara lebih bertanggung jawab dan empatik dalam kehidupan sosialnya. Temuan ini mempertegas bahwa *assertive training* secara langsung berdampak pada kualitas interaksi sosial remaja karena melatih kemampuan penegasan diri, empati, dan pengendalian diri yang merupakan tiga dari lima aspek keterampilan interaksi sosial menurut Gresham dan Elliott (1990), sehingga menjadi justifikasi empiris yang kuat bagi penelitian ini untuk memilih *assertive training* sebagai teknik intervensi utama dalam bimbingan kelompok.

Penelitian yang dilakukan oleh Zaman & Bohhori (2025) membuktikan bahwa bimbingan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* berpengaruh besar terhadap peningkatan keterampilan sosial siswa SMP Negeri 6 Pangkalpinang. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* keterampilan sosial siswa setelah diberikan intervensi *assertive training*, dengan temuan bahwa sebesar 97,7% peningkatan keterampilan sosial siswa dipengaruhi secara langsung oleh intervensi *assertive training*. Angka 97,7% ini merupakan data empiris yang sangat kuat dan menunjukkan bahwa *assertive training* memiliki kontribusi yang hampir mutlak terhadap peningkatan keterampilan sosial siswa, yang sekaligus menjadi justifikasi ilmiah yang paling kuat bagi penelitian ini untuk memilih *assertive training* sebagai teknik intervensi utama dalam meningkatkan keterampilan interaksi sosial siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dipaparkan, terdapat konsistensi hasil yang positif dalam penggunaan teknik *assertive training* melalui bimbingan kelompok maupun konseling kelompok dalam meningkatkan keterampilan interaksi sosial siswa. Seluruh penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam berbagai aspek keterampilan interaksi sosial seperti kemampuan menyampaikan pendapat, kemampuan bekerja sama, kemampuan berempati, kemampuan menolak ajakan negatif, dan kemampuan mengendalikan diri dalam

berinteraksi. Namun demikian, berdasarkan telaah literatur yang dilakukan, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan keterampilan interaksi sosial secara menyeluruh berdasarkan lima aspek Gresham dan Elliott pada siswa kelas X SMA.

### **III. METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Gajah Mada Bandar Lampung yang beralamat di Jalan Imam Bonjol No. 37, Kelurahan Gotong Royong, Kecamatan Tanjung Karang Pusat, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung. Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026.

#### **3.2 Metode dan Desain Penelitian**

##### **3.2.1 Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, yaitu menekankan pada data empiris yang dapat diukur secara objektif menggunakan instrumen penelitian. Metode ini digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, dengan teknik pengambilan sampel yang dilakukan berdasarkan prosedur tertentu, serta analisis data dilakukan dengan teknik statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2019). Alasan penggunaan metode kuantitatif dalam penelitian ini adalah karena penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan keterampilan interaksi sosial siswa. Data yang dikumpulkan berupa skor hasil pretest dan posttest keterampilan interaksi sosial, sehingga bersifat numerik. Dengan demikian, analisis statistik dapat digunakan untuk melihat perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta menarik kesimpulan secara objektif dan terukur

### 3.2.2 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen (*quasi experimental design*) dengan tipe *pretest-posttest control group design (nonequivalent control group design)*. Penelitian eksperimen merupakan suatu penelitian yang dilakukan melalui uji coba dan bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat dalam situasi yang terkontrol. Situasi terkontrol ini bertujuan agar tidak ada variabel lain yang dapat memengaruhi variabel terikat (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, desain yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*, yang melibatkan dua kelompok, satu kelompok eksperimen yang menerima intervensi, dan satu kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan.

Desain ini dipilih karena memberikan sejumlah keunggulan metodologis. Pertama, memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan pada variabel dependen dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Kedua, keberadaan kelompok kontrol memberikan dasar untuk membandingkan efektivitas perlakuan secara lebih objektif. Dengan demikian, desain ini membantu peneliti dalam mengevaluasi dampak intervensi secara lebih akurat (Campbell & Stanley, 1963; Johnson & Christensen, 2020). Berikut adalah desain penelitian ini.

**Tabel 3. 1** Desain Penelitian *Nonequivalent Control Group Design*

Kelompok	<i>Pre-test</i>	Sesi 1	Sesi 2	<i>Post</i> 1	Sesi 3	<i>Post</i> 2	Sesi 4	<i>Post-test</i> Akhir
Eksperimen	O <sub>1</sub>	X	X	O <sub>2</sub>	X	O <sub>3</sub>	X	O <sub>4</sub>
Kontrol	O <sub>1</sub>	-	-	-	-	-	-	O <sub>4</sub>

Keterangan:

O<sub>1</sub> = Pengukuran *pre-test* sebelum intervensi dimulai (kedua kelompok)

O<sub>2</sub> = Pengukuran setelah sesi 2 selesai (kelompok eksperimen)

O<sub>3</sub> = Pengukuran setelah sesi 3 selesai (kelompok eksperimen)

O<sub>4</sub> = Pengukuran *post-test* akhir setelah sesi 4 selesai (kedua kelompok)

X = Perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*

- = Tidak diberikan perlakuan

### 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

#### 3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung tahun ajaran 2025/2026. Pemilihan siswa kelas X sebagai populasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa kelas X berada dalam rentang usia 15–16 tahun, yang merupakan masa remaja awal dengan ciri perkembangan sosial yang signifikan (Hurlock, 2011).

#### 3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan sebagai sumber data dalam penelitian (Sugiyono, 2017). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai kebutuhan penelitian. Pertimbangan yang digunakan adalah siswa yang memiliki keterampilan interaksi sosial rendah berdasarkan hasil angket awal. Subjek penelitian dipilih berdasarkan sejumlah kriteria yang telah ditentukan, antara lain: 1). Siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung tahun ajaran 2025/2026. 2). Memiliki skor keterampilan interaksi sosial dalam kategori rendah berdasarkan hasil screening. 3). Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian.

Dalam penelitian ini, kelas X5 digunakan sebagai kelas uji coba instrumen sehingga tidak dilibatkan sebagai sampel penelitian. Sampel penelitian diambil dari kelas X1 sampai X4. Proses *screening* dilakukan dengan memberikan angket skala keterampilan interaksi sosial kepada seluruh siswa kelas X1 hingga X4 yang berjumlah 120 siswa, dengan masing-masing kelas terdiri dari 30 siswa. Berdasarkan hasil *screening* tersebut, siswa yang memperoleh skor keterampilan interaksi sosial dalam kategori rendah dengan rentang skor 22 hingga 49 berjumlah 16 siswa. Dengan demikian, 16 siswa tersebut ditetapkan sebagai sampel penelitian karena memenuhi seluruh kriteria yang telah ditentukan. Selanjutnya, 16 siswa

tersebut dibagi menjadi dua kelompok secara seimbang, yaitu 8 siswa kelompok eksperimen yang mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dan 8 siswa kelompok kontrol. Pembagian dilakukan dengan memperhatikan keseimbangan karakteristik siswa agar kedua kelompok memiliki kemampuan awal yang relatif setara.

Pemilihan jumlah sampel sebanyak 16 siswa dianggap memadai untuk penelitian ini dengan beberapa pertimbangan. Pertama, dalam penelitian eksperimen pendidikan, jumlah 8 peserta per kelompok sesuai dengan kapasitas optimal bimbingan kelompok yang efektif, yaitu 6 hingga 10 orang, yang memungkinkan dinamika kelompok kondusif dan partisipasi aktif seluruh anggota (Prayitno & Amti, 2023). Kedua, dalam konteks pendekatan *mixed method*, jumlah sampel yang tidak terlalu besar justru memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi dan wawancara refleksi secara lebih mendalam dan terperinci terhadap setiap anggota kelompok eksperimen, sehingga data kualitatif yang diperoleh menjadi lebih kaya dan bermakna (Creswell & Plano Clark, 2018).

### **3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

#### **3.4.1 Variabel Penelitian**

Variabel merupakan konsep atau konstruk yang memiliki nilai yang dapat berubah-ubah, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Variabel menjadi bagian penting dalam penelitian karena menjadi fokus utama yang diamati dan dianalisis oleh peneliti. Dalam komponen kuantitatif penelitian ini, variabel dibedakan menjadi dua jenis utama, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan terhadap variabel lain, sementara variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari variabel independen (Sugiyono, 2019).

Variabel independen dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*. Variabel ini merupakan perlakuan yang diberikan oleh peneliti kepada kelompok eksperimen untuk melihat pengaruhnya terhadap keterampilan interaksi sosial siswa. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah

keterampilan interaksi sosial siswa. Variabel ini menjadi aspek yang diukur untuk menilai seberapa besar pengaruh dari perlakuan yang diberikan melalui angket skala keterampilan interaksi sosial dalam bentuk *pretest* dan *posttest*.

Sementara itu, dalam komponen kualitatif penelitian ini, fokus penelitian diarahkan pada pemahaman mendalam tentang proses dan perubahan perilaku siswa dalam berinteraksi sosial selama mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*. Data kualitatif diperoleh melalui observasi dan wawancara refleksi yang dilakukan selama proses intervensi berlangsung, sehingga dapat melengkapi dan memperdalam temuan dari data kuantitatif secara komprehensif (Creswell & Plano Clark, 2018).

Interaksi antara kedua variabel tersebut dianalisis untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan keterampilan interaksi sosial siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung. Pemilihan variabel-variabel ini didasarkan pada kajian teoritis yang menunjukkan bahwa teknik *assertive training* memiliki kontribusi positif dalam mengembangkan keterampilan interaksi sosial, khususnya dalam aspek kerjasama, penegasan diri, tanggung jawab, empati, dan pengendalian diri (Gresham & Elliott, 1990; Alberti & Emmons, 2017).

### **3.4.2 Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan penjabaran konsep abstrak menjadi bentuk yang dapat diamati dan diukur secara empiris, sehingga memberikan batasan yang jelas terhadap variabel-variabel penelitian dan memungkinkan pengukuran yang objektif serta sistematis (Neuman, 2020).

#### **A. Bimbingan Kelompok dengan Teknik Assertive Training**

Bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dalam penelitian ini dimaknai sebagai layanan bimbingan yang dilaksanakan secara berkelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Setiap anggota kelompok diberi kesempatan untuk berlatih mengungkapkan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jujur, tegas, serta tetap menghargai orang lain. Layanan ini dirancang dalam

beberapa sesi pertemuan, mengikuti tahapan yang sistematis, dan menggunakan metode latihan komunikasi asertif sebagai teknik utama untuk membentuk pola interaksi yang sehat.

#### B. Keterampilan Interaksi Sosial

Keterampilan interaksi sosial dalam penelitian ini dipahami sebagai kemampuan siswa untuk menjalin hubungan positif dengan orang lain yang tercermin dalam perilaku sehari-hari. Keterampilan tersebut ditunjukkan melalui beberapa aspek, yaitu Pertama, kerjasama, yaitu keberanian siswa menyampaikan ide dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelompok. Kedua, penegasan diri, yaitu kemampuan siswa mengungkapkan pendapat, perasaan, dan kebutuhan secara jujur dan tegas tanpa melanggar hak orang lain. Ketiga, tanggung jawab, yaitu kemampuan siswa menolak ajakan yang tidak sesuai dan konsisten menepati komitmen. Keempat, empati, yaitu kemampuan siswa mengekspresikan kepedulian dan memahami perasaan orang lain secara terbuka. Kelima, pengendalian diri, yaitu kemampuan siswa merespons konflik dan perbedaan pendapat secara tenang dan konstruktif, tidak agresif maupun pasif. Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dalam penelitian ini dilihat dari sejauh mana layanan tersebut mampu meningkatkan keterampilan interaksi sosial siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung sesuai indikator yang telah ditetapkan.

### **3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

#### **3.5.1 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah cara atau metode yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data secara sistematis, relevan, dan tepat sesuai data penelitian. Teknik ini merupakan bagian penting dalam proses penelitian karena kualitas data sangat memengaruhi validitas temuan dan kesimpulan yang dihasilkan (Sugiyono, 2017). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua cara, yaitu:

#### a. Angket

Data utama penelitian diperoleh melalui angket skala keterampilan interaksi sosial yang diberikan kepada siswa dalam bentuk *pre-test* (sebelum intervensi) dan *post-test* (sesudah intervensi). Skala ini disusun dengan model Likert empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Data angket digunakan untuk mengukur secara numerik seberapa besar peningkatan keterampilan interaksi sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*.

#### b. Observasi

Data pendukung diperoleh melalui observasi yang dilakukan selama proses pelaksanaan bimbingan kelompok. Observasi dilakukan untuk mencatat perilaku siswa dalam interaksi sosial, seperti keterlibatan dalam diskusi, keberanian menyampaikan pendapat, sikap empatik, dan kemampuan mengendalikan emosi. Data observasi digunakan sebagai pendukung hasil angket untuk memperkuat temuan penelitian.

Dengan demikian, kedua teknik pengumpulan data tersebut yaitu angket dan observasi saling melengkapi dan memperkuat satu sama lain. Data angket memberikan gambaran kuantitatif tentang perubahan keterampilan interaksi sosial siswa, sementara data observasi memberikan gambaran perilaku nyata siswa selama proses intervensi berlangsung.

### **3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan dua instrumen pengumpulan data yang disesuaikan dengan masing-masing teknik yang digunakan, yaitu skala keterampilan interaksi sosial untuk teknik angket dan lembar observasi untuk teknik observasi.

#### a. Skala Keterampilan Interaksi Sosial

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah skala keterampilan interaksi sosial yang disusun berdasarkan teori keterampilan sosial Gresham dan Elliott (1990). Skala ini mengukur lima aspek utama keterampilan interaksi sosial, yaitu

kerjasama, penegasan diri, tanggung jawab, empati, dan pengendalian diri (*self-control*) (Gresham & Elliott, 1990; Andrews et al., 2001).

Instrumen disusun dalam bentuk angket dengan model skala Likert empat tingkat, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Teknik skala Likert dipilih karena lebih efisien dalam menjangkau data dalam jumlah besar serta memungkinkan pengukuran sikap atau kecenderungan perilaku secara kuantitatif (Sugiyono, 2017). Setiap pernyataan dalam angket terdiri atas dua jenis item, yaitu pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*), yang masing-masing memiliki bobot skor berbeda. Untuk penjelasan lebih lanjut, dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 3. 2** Skor Alternatif Jawaban Responden Terhadap Instrumen

Pilihan Jawaban	Skor Jawaban	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Skor yang diperoleh dari instrumen kemudian dikategorisasikan menjadi tiga tingkatan berdasarkan rentang skor untuk menentukan tingkat keterampilan interaksi sosial siswa. Kategorisasi ini menggunakan teknik kategorisasi skor berdasarkan mean teoretis dan standar deviasi (Azwar, 2012).

**Tabel 3. 3** Kategori Tingkat Keterampilan Interaksi Sosial

Kategori	Rentang Skor
Rendah	22 - 49
Sedang	50 - 60
Tinggi	61 - 88

Berdasarkan kategorisasi tersebut, sampel penelitian ditentukan dengan kriteria siswa yang memiliki skor keterampilan interaksi sosial pada kategori rendah (skor

≤ 49). Pemilihan kriteria ini didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa dengan kategori rendah memerlukan intervensi untuk meningkatkan keterampilan interaksi sosialnya, sehingga lebih sesuai untuk menjadi subjek dalam penelitian eksperimen yang bertujuan menguji efektivitas suatu intervensi. Instrumen skala ini digunakan untuk mengukur tingkat keterampilan interaksi sosial siswa sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*.

**Tabel 3. 4** Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

No	Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
				(F)	(UF)	
1	Keterampilan interaksi sosial	Kerjasama ( <i>Cooperation</i> )	- Berbagi dengan teman - Membantu orang lain - Mematuhi aturan - Berpartisipasi dalam kelompok	1, 3	4	3
2		Penegasan diri ( <i>Assertion</i> )	- Memulai percakapan - Menyampaikan pendapat - Meminta bantuan - Menolak ajakan negatif	5, 7, 9	6, 8, 10	6
3		Tanggung jawab ( <i>Responsibility</i> )	- Menyelesaikan tugas tepat waktu - Menepati janji/komitmen - Mematuhi aturan - Dapat dipercaya	11, 13, 15	12, 14	5
4		Empati ( <i>Empathy</i> )	- Memahami perasaan orang lain - Menunjukkan kepedulian - Menghargai perbedaan	15, 17, 19	16, 18	5
5		Pengendalian diri ( <i>Self Control</i> )	- Mengendalikan emosi - Menahan diri dari perilaku agresif - Menyelesaikan konflik	20	21, 22	3
		Jumlah		12	10	22

## b. Lembar Observasi

Instrumen kedua yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi. Lembar observasi disusun untuk merekam secara sistematis perilaku siswa selama proses pelaksanaan bimbingan kelompok berlangsung. Aspek-aspek yang diamati dalam lembar observasi mengacu pada kelima aspek keterampilan interaksi sosial, yaitu kerjasama, penegasan diri, tanggung jawab, empati, dan pengendalian diri (Gresham & Elliott, 1990). Pencatatan dilakukan oleh peneliti pada setiap sesi bimbingan kelompok dengan menggunakan format observasi terstruktur, sehingga data yang diperoleh bersifat sistematis, konsisten, dan dapat dipertanggung jawabkan.

## 3.6 Desain dan Prosedur Intervensi

### 3.6.1 Desain Intervensi

Intervensi dalam penelitian ini berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik assertive training yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan interaksi sosial peserta didik kelas X. Desain intervensi mengacu pada prinsip-prinsip pelatihan asertif dengan memadukan teknik *modeling*, *role playing*, *cognitive restructuring*, dan *behavioral rehearsal* (Alberti & Emmons, 2017).

Aspek keterampilan interaksi sosial yang dikembangkan dalam penelitian ini mengacu pada lima dimensi menurut Gresham dan Elliott, yaitu kerjasama, penegasan diri, tanggung jawab, empati, dan pengendalian diri (Gresham & Elliott, 1990; Andrews et al., 2001). Intervensi dilaksanakan melalui bimbingan kelompok yang dirancang selama empat sesi pertemuan, masing-masing berdurasi 90 menit, dengan frekuensi satu kali per minggu selama empat minggu. Jumlah peserta kelompok eksperimen ditetapkan sebanyak 8 orang dengan menggunakan format kelompok tertutup guna menjaga konsistensi dan dinamika kelompok. Setiap sesi bimbingan kelompok dilaksanakan melalui empat tahapan kegiatan, yaitu tahap awal/pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan/inti, dan tahap pengakhiran.

Meskipun penelitian ini menggunakan *nonequivalent control group design* dengan pengukuran *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok (eksperimen dan kontrol), khusus pada kelompok eksperimen dilakukan pengukuran tambahan secara bertahap untuk keperluan monitoring dan evaluasi proses intervensi. Pengukuran bertahap ini dilakukan pada empat titik waktu:

1.  $O_1$  (*Pretest*): Pengukuran dilakukan pada hari H sebelum pertemuan pertama dimulai untuk mengetahui tingkat keterampilan interaksi sosial siswa pada kondisi awal (*baseline*). Pengukuran ini dilakukan pada kedua kelompok.
2.  $O_2$  (Evaluasi Tahap 1): Pengukuran dilakukan setelah pertemuan kedua (sesi 2) selesai untuk memantau perkembangan keterampilan interaksi sosial siswa pada tahap awal intervensi. Pengukuran ini hanya dilakukan pada kelompok eksperimen.
3.  $O_3$  (Evaluasi Tahap 2): Pengukuran dilakukan setelah pertemuan ketiga (sesi 3) selesai untuk mengevaluasi perkembangan keterampilan interaksi sosial siswa pada tahap pertengahan intervensi. Pengukuran ini hanya dilakukan pada kelompok eksperimen.
4.  $O_4$  (*Posttest*): Pengukuran dilakukan setelah pertemuan keempat (sesi 4) selesai untuk mengetahui pencapaian akhir keterampilan interaksi sosial siswa setelah seluruh rangkaian intervensi dilaksanakan. Pengukuran ini dilakukan pada kedua kelompok (eksperimen dan kontrol).

### **3.6.2 Prosedur Pelaksanaan Intervensi**

Pelaksanaan intervensi dilakukan melalui dua tahap utama, yaitu tahap persiapan dan tahap implementasi. Tahap persiapan meliputi seluruh kegiatan pra-intervensi yang diperlukan untuk memastikan kesiapan peserta dan kelancaran program. Tahap implementasi merupakan pelaksanaan program bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* sesuai dengan rancangan yang telah ditetapkan.

#### **a. Tahap Persiapan Intervensi**

Tahap persiapan intervensi diawali dengan screening terhadap siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung menggunakan skala keterampilan interaksi sosial.

Screening dilakukan pada siswa kelas X1 sampai X4, sedangkan kelas X5 digunakan sebagai kelas uji coba instrumen, sehingga tidak dilibatkan dalam tahap screening sampel penelitian.

Proses seleksi sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yang menyeleksi siswa berdasarkan kriteria inklusi hingga diperoleh 16 siswa. Selanjutnya, 16 siswa tersebut dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing 8 siswa dengan pembagian yang seimbang berdasarkan kesetaraan skor awal keterampilan interaksi sosial.

Sebelum pelaksanaan program, dilakukan *pre-test* menggunakan skala keterampilan interaksi sosial untuk mengukur kondisi awal kedua kelompok. Pembentukan kontrak psikologis dengan kelompok eksperimen mencakup kesepakatan jadwal pertemuan, komitmen kehadiran, asas kerahasiaan, dan ekspektasi program untuk memastikan kesiapan dan komitmen peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian intervensi.

#### b. Tahap Implementasi Intervensi

Program bimbingan kelompok dilaksanakan dalam 4 sesi pertemuan dengan durasi 90 menit per sesi dan frekuensi 1 kali seminggu selama 4 minggu. Setiap sesi menggunakan struktur waktu yang konsisten terdiri dari tahap awal (15 menit), tahap peralihan (10 menit), tahap kerja (55 menit), dan tahap akhir (10 menit).

**Tabel 3. 5** Struktur Waktu Setiap Sesi Intervensi

Tahap	Durasi	Fokus Kegiatan
Tahap Awal	15 menit	Pembukaan, ice breaking, refleksi atau review tugas
Tahap Peralihan	10 menit	Penjelasan kegiatan inti, persiapan mental peserta
Tahap Kerja	55 menit	Implementasi teknik <i>assertive training</i> sesuai tema
Tahap akhir	10 menit	Refleksi, evaluasi, pemberian tugas rumah

Setiap sesi difokuskan pada pengembangan keterampilan tertentu. Rincian topik dan teknik utama tiap sesi ditampilkan pada tabel berikut:

**Tabel 3. 6** Pelaksanaan Intervensi per Sesi

Sesi	Materi	Kegiatan	Teknik Utama	Tujuan Layanan
1	Kesadaran Awal Keterampilan Interaksi Sosial	Psikoedukasi, demonstrasi perilaku asertif, identifikasi ciri-ciri asertif, refleksi	<i>Assertive Training</i>	Siswa memahami pentingnya keterampilan interaksi sosial dan mempelajari model perilaku asertif yang tepat.
2	Berkomunikasi Asertif dalam Kelompok	Praktik 3 skenario (tugas kelompok, menolak ajakan, perbedaan pendapat), umpan balik, pengulangan dengan perbaikan	<i>Assertive Training</i>	Siswa mampu menunjukkan perilaku kerjasama dan menyampaikan pendapat secara tegas dalam kelompok melalui praktik simulasi
3	Mengelola Emosi dan Memahami Orang Lain	Identifikasi pola pikir negatif, latihan 4 langkah restrukturisasi kognitif, praktik 3 kasus, presentasi hasil	<i>Assertive Training</i>	Siswa mampu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang menghambat empati, pengendalian diri, dan tanggung jawab dalam interaksi sosial.
4	Mempraktikkan Keterampilan Interaksi Sosial Asertif	Latihan 3 situasi kompleks dengan pengulangan bertingkat	<i>Assertive Training</i>	Siswa mampu mengintegrasikan dan menerapkan seluruh keterampilan interaksi sosial

Evaluasi program dilakukan secara berkelanjutan untuk memantau perkembangan peserta dan memastikan efektivitas intervensi. Sistem evaluasi mencakup penilaian proses dan hasil yang memberikan data komprehensif tentang keberhasilan program. Evaluasi dilakukan melalui observasi proses, penilaian partisipasi aktif, serta pemberian *post-test* setiap sesi dan *post-test* akhir pada sesi keempat. Setiap siswa juga diminta mencatat praktik asertif mereka dalam jurnal tugas rumah yang dibahas pada awal sesi berikutnya.

### 3.7 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

#### 3.7.1 Uji Validitas

Validitas adalah sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur apa yang seharusnya diukur, sehingga hasil pengukuran dapat dipercaya dan mencerminkan kondisi yang sebenarnya. Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan untuk mengetahui kelayakan setiap item dalam angket keterampilan interaksi sosial siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung. Instrumen disusun berdasarkan lima aspek keterampilan interaksi sosial, yaitu kerjasama, penegasan diri, tanggung jawab, empati, dan pengendalian diri (Gresham & Elliott, 1990, dalam Andrews, Saklofske, & Janzen, 2001).

Validitas yang digunakan adalah validitas isi dan validitas empiris. Validitas isi diperoleh melalui *judgment* para ahli, yaitu seorang praktisi bimbingan dan konseling yang diminta untuk menilai kesesuaian antara indikator dan pernyataan dalam instrumen. Sementara itu, validitas empiris dilakukan melalui analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan program SPSS 26 for Windows. Item dianggap valid apabila memiliki nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel. Dengan jumlah sampel uji coba 32 siswa dan taraf kepercayaan 95%, nilai  $r$  tabel yang digunakan adalah 0,349. Item-item yang memenuhi syarat validitas tersebut kemudian digunakan sebagai bagian dari skala akhir. Uji ini penting untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan benar-benar mencerminkan indikator yang diukur (Arikunto, 2019). Berikut rumus *Pearson Product Moment*:

$$r = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

**Gambar 3. 1** Rumus *Pearson Product Moment*

Keterangan:

- $r$  : Koefisien korelasi Pearson
- $N$  : Banyak pasangan nilai X dan Y
- $\sum XY$  : Jumlah dari hasil kali nilai X dan nilai Y
- $\sum X$  : Jumlah nilai X
- $\sum Y$  : Jumlah nilai Y

$\Sigma X^2$  : Jumlah dari kuadrat nilai X

$\Sigma Y^2$  : Jumlah dari kuadrat nilai Y

Uji validitas dilakukan terhadap 30 butir pernyataan dengan melibatkan 32 siswa sebagai responden uji coba. Hasil analisis menunjukkan terdapat item yang valid dan tidak valid berdasarkan perbandingan  $r$  hitung dengan  $r$  tabel. Berikut disajikan hasil uji validitas instrumen:

**Tabel 3. 7** Tabel Uji Validitas Skala Keterampilan Interaksi Sosial

No. Item	r tabel 5%	r hasil	Ket	No. Item	r tabel 5%	r hasil	Ket
1	0,349	0,350	Valid	16	0,349	0,198	Tidak Valid
2	0,349	0,340	Tidak Valid	17	0,349	0,340	Valid
3	0,349	0,326	Tidak Valid	18	0,349	0,420	Valid
4	0,349	0,471	Valid	19	0,349	0,360	Valid
5	0,349	0,447	Valid	20	0,349	0,619	Tidak Valid
6	0,349	0,274	Tidak Valid	21	0,349	0,477	Valid
7	0,349	0,442	Valid	22	0,349	0,426	Valid
8	0,349	0,610	Valid	23	0,349	0,355	Valid
9	0,349	0,598	Valid	24	0,349	0,392	Valid
10	0,349	0,484	Valid	25	0,349	0,591	Valid
11	0,349	0,550	Valid	26	0,349	0,206	Tidak Valid
12	0,349	0,542	Valid	27	0,349	0,340	Tidak Valid
13	0,349	0,385	Valid	28	0,349	0,363	Valid
14	0,349	0,436	Valid	29	0,349	0,286	Tidak Valid
15	0,349	0,550	Valid	30	0,349	0,392	Valid

Berdasarkan tabel di atas, item dinyatakan valid apabila nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel (0,349). Hasil analisis menunjukkan bahwa item nomor 2, 3, 6, 16, 20, 26, 27, dan 29 dinyatakan gugur karena memiliki nilai  $r$  hitung  $<$  0,349 sehingga tidak diikutsertakan dalam instrumen penelitian. Sementara itu, item-item yang memiliki nilai  $r$  hitung  $>$  0,349 dinyatakan valid karena memiliki korelasi yang signifikan dengan skala keterampilan interaksi sosial siswa. Dengan demikian, instrumen akhir yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 22 butir pernyataan yang telah memenuhi syarat validitas dan siap digunakan untuk mengukur keterampilan interaksi sosial siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung.

### 3.7.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah tingkat konsistensi suatu instrumen dalam mengukur suatu variabel. Instrumen dikatakan reliabel apabila memberikan hasil yang stabil dan konsisten meskipun digunakan dalam waktu atau tempat yang berbeda. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan terhadap angket keterampilan interaksi sosial untuk memastikan bahwa seluruh butir pernyataan dalam instrumen saling berkorelasi secara konsisten.

Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* melalui program SPSS 26 for Windows. Skor reliabilitas dihitung berdasarkan hasil uji coba instrumen terhadap sejumlah siswa yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian. Suatu instrumen dikatakan memiliki reliabilitas tinggi apabila nilai koefisien  $\alpha \geq 0,70$ . Semakin tinggi nilai alpha, semakin tinggi pula konsistensi internal instrumen tersebut (Sugiyono, 2017). Rumus *Alpha Cronbach* yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} x \left\{ 1 - \frac{\sum Si^2}{St^2} \right\}$$

**Gambar 3. 2** Rumus Alpha Cronbach

Keterangan :

- $r_{11}$  : Nilai reliabilitas  
 $\sum Si^2$  : Jumlah varians skor tiap-tiap item  
 $St^2$  : Varians total  
 $K$  : Jumlah item

**Tabel 3. 8** Tabel Uji Reliabilitas Skala Keterampilan Interaksi Sosial

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.837	22

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel di atas, diperoleh nilai  $\alpha = 0,837$  dengan jumlah item sebanyak 30 butir. Nilai tersebut berada di atas batas minimum

reliabilitas yang ditetapkan yaitu  $\geq 0,70$ , sehingga instrumen angket keterampilan interaksi sosial dalam penelitian ini dinyatakan reliabel dan memiliki konsistensi internal yang tinggi. Dengan demikian, instrumen ini layak dan dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat ukur keterampilan interaksi sosial siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung.

### **3.8 Teknik Analisis Data**

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan keterampilan interaksi sosial siswa. Efektivitas tersebut dilihat dari perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*. Kegiatan analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS 26 *for Windows*. Untuk menganalisis efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan keterampilan interaksi sosial siswa, dilakukan analisis menggunakan uji statistik. Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji linearitas untuk menentukan jenis uji statistik yang akan digunakan.

#### **3.8.1 Uji Prasyarat**

##### a) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari masing-masing kelompok (eksperimen dan kontrol) berdistribusi normal. Asumsi normalitas penting dalam analisis statistik parametrik karena distribusi data yang normal menjamin validitas pengujian statistik (Hasibuan et al., 2023). Dalam penelitian ini digunakan uji Shapiro-Wilk, yang sesuai untuk jumlah sampel kecil hingga sedang (<50 sampel) (Santoso, 2019). Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (*p-value*)  $> 0,05$ . Uji ini dilakukan terhadap skor *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok. Uji ini dilakukan terhadap skor *pretest* dan

*posttest* pada kedua kelompok dengan hasil sebagai berikut.

**Tabel 3. 9** Hasil Uji Normalitas

<i>Tests of Normality</i>							
	<i>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></i>				<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	<i>Pre-test</i> eksperimen	0.249	8	0.155	0.875	8	0.168
	<i>Post-test</i> eksperimen	0.186	8	.200*	0.961	8	0.816
	<i>Pre-test</i> Kontrol	0.241	8	0.193	0.93	8	0.512
	<i>Post-test</i> kontrol	0.245	8	0.174	0.888	8	0.225

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel di atas, seluruh data pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol menunjukkan nilai  $p > 0,05$ . Skor *pretest* kelompok eksperimen memperoleh nilai  $p = 0,168$ , skor *posttest* kelompok eksperimen  $p = 0,816$ , skor *pretest* kelompok kontrol  $p = 0,512$ , dan skor *posttest* kelompok kontrol  $p = 0,225$ . Dengan demikian, seluruh data dinyatakan berdistribusi normal sehingga analisis dapat dilanjutkan ke uji prasyarat berikutnya.

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah varians data antara kelompok eksperimen dan kontrol bersifat homogen atau seragam. Homogenitas merupakan prasyarat penting dalam uji parametrik karena memastikan bahwa perbedaan yang ditemukan bukan akibat perbedaan varians (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini digunakan uji Levene. Data dianggap homogen jika nilai  $p > 0,05$ . Uji ini dilakukan terhadap data *posttest* pada kedua kelompok. Hasil uji homogenitas disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 3. 10** Hasil Uji Homogenitas

<i>Test of Homogeneity of Variance</i>					
		<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
Hasil	<i>Based on Mean</i>	6.032	1	14	0.028
	<i>Based on Median</i>	4.079	1	14	0.063
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	4.079	1	10.713	0.069
	<i>Based on trimmed mean</i>	6.003	1	14	0.028

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada tabel di atas, diperoleh nilai  $F = 6,032$  dengan  $p = 0,028 < 0,05$  (*Based on Mean*). Dengan demikian, data varians antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dinyatakan tidak homogen. Oleh karena itu, analisis hipotesis menggunakan uji non-parametrik *Mann-Whitney U Test* yang tidak mensyaratkan homogenitas varians.

### c) Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel independen yaitu bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dan variabel dependen yaitu keterampilan interaksi sosial siswa. Uji linieritas penting dilakukan sebagai prasyarat analisis karena hubungan yang linier antara kedua variabel menunjukkan bahwa perubahan pada variabel independen diikuti secara proporsional oleh perubahan pada variabel dependen (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan menggunakan uji  $F$  melalui *Test for Linearity* dengan bantuan program SPSS 26 for Windows. Hubungan antara dua variabel dikatakan linear apabila nilai  $p > 0,05$  pada baris *Deviation from Linearity*. Hasil uji linearitas disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 3. 11** Hasil Uji Linearitas

ANOVA							
		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>	
<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	1909.633	7	272.805	1.507	0.288	
	<i>Linear Term</i>	<i>Unweighted</i>	111.236	1	111.236	0.614	0.456
		<i>Weighted</i>	356.947	1	356.947	1.972	0.198
		<i>Deviation</i>	1552.686	6	258.781	1.429	0.312
<i>Within Groups</i>		1448.367	8	181.046			
Total		3358	15				

Berdasarkan hasil uji linieritas pada tabel di atas, diperoleh nilai  $F = 1,429$  dengan  $p = 0,312 > 0,05$  (*Deviation from Linearity*). Dengan demikian, tidak terdapat penyimpangan dari linearitas, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara skor pretest dan skor posttest. Oleh karena itu, asumsi linearitas terpenuhi dan analisis dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya.

### 3.8.2 Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji prasyarat yang telah dilakukan, data penelitian ini dinyatakan berdistribusi normal, memiliki hubungan yang linear antara variabel independen dan variabel dependen, namun tidak memenuhi asumsi homogenitas dengan nilai  $F = 6,032$  dan  $p = 0,028 < 0,05$  (*Based on Mean*). Selain itu, jumlah sampel dalam penelitian ini tergolong kecil yaitu sebanyak  $N = 16$  siswa yang dibagi menjadi dua kelompok masing-masing  $n = 8$  siswa. Penggunaan uji statistik parametrik pada sampel kecil yang tidak memenuhi asumsi homogenitas dapat menghasilkan kesimpulan yang tidak akurat, sehingga uji hipotesis dilanjutkan menggunakan uji *Mann-Whitney U Test* sebagai uji non-parametrik yang lebih sesuai untuk sampel kecil dan tidak mensyaratkan homogenitas varians data (Sugiyono, 2019). Untuk menentukan diterima atau ditolaknya suatu hipotesis dapat dilihat dari kriteria sebagai berikut:

1. Jika Sig. (2-tailed)  $< 0.05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak
2. Jika Sig. (2-tailed)  $> 0.05$  maka  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima

$H_0$  : Bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* tidak efektif dalam meningkatkan keterampilan interaksi sosial siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung.

$H_a$  : Bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan keterampilan interaksi sosial siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung.

**Tabel 3. 12** Hasil Uji Mann-Whitney U Test

	<b>Hasil</b>
<i>Mann-Whitney U</i>	0,000
<i>Wilcoxon W</i>	36,000
<i>Z</i>	-3,378
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,001
<i>Exact Sig. [2(1-tailed Sig.)]</i>	0,000

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa  $U = 0,000$  dengan  $p = 0,001$ ;  $p < 0,05$ . Nilai  $Z = -3,378$  menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan keterampilan interaksi sosial yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan interaksi sosial siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung.

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan interaksi sosial pada siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung. Hasil uji *Mann-Whitney U Test* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar  $0,001 < 0,05$ , yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

### **5.2 Saran**

#### **5.2.1 Bagi Siswa**

Siswa diharapkan terus mempraktikkan keterampilan asertif dalam kehidupan sehari-hari, aktif mencari kesempatan berlatih melalui organisasi siswa atau kegiatan ekstrakurikuler, dan tidak ragu meminta bantuan guru BK ketika menghadapi kesulitan dalam menerapkan keterampilan asertif.

#### **5.2.2 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling**

Guru BK disarankan untuk mengimplementasikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* secara berkelanjutan sebagai bagian dari program layanan BK di sekolah, khususnya untuk membantu siswa yang memiliki keterampilan interaksi sosial rendah.

### **5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas konteks penelitian pada jenjang dan karakteristik sekolah yang berbeda agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan pendekatan *mixed method* dengan wawancara mendalam yang lebih terstruktur guna memperoleh data yang lebih kaya dalam mengkaji keterampilan interaksi sosial siswa secara komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, N., Conia, P. D. D., & Prabowo, A. S. (2025). Implementasi assertive training untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa dengan teman sebaya. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (JKIP)*, 5(4), 898–904. Lampung.
- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships* (10th ed.). Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Andrews, J. J. W., Saklofske, D. H., & Janzen, H. L. (Eds.). (2001). *Handbook of psychoeducational assessment: A practical handbook*. San Diego, CA: Academic Press.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Ed. revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi ke-2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bali, M. M. E. I. (2017). *Model interaksi sosial dalam pembelajaran*. Malang: UIN Malang Press.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Caldarella, P., & Merrell, K. W. (1997). Common dimensions of social skills of children and adolescents: A taxonomy of positive behaviors. *School Psychology Review*, 26(2), 264–278. Washington, DC.

- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Combs, M. L., & Slaby, D. A. (1977). *Social-skills training with children and adolescents*. New York, NY: Springer.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Belmont, CA: Cengage Learning.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Belmont, CA: Cengage Learning.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Eisenberg, N., & Eggum, N. D. (2009). Empathy-related responding: Associations with prosocial behavior, aggression, and intergroup relations. *Social Issues and Policy Review*, 4(1), 143–180. Washington, DC.
- Gaho, J., Telaumbanua, K., & Laia, B. (2021). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik role playing dalam meningkatkan interaksi sosial siswa kelas X SMA Negeri 1 Lahusa tahun pembelajaran 2020/2021. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 13–22. Nias.
- Gresham, F. M., & Elliott, S. N. (1990). *Social skills rating system manual*. Circle Pines, MN: American Guidance Service.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. Stanford, CA.
- Hasibuan, F. H., Mulyani, R. L., Tuzahra, S., Halimah, S. N., Daulay, N., & Dhani, Z. N. (2023). Profesionalisme guru BK dalam mengatasi masalah siswa di MAN 1 Medan. *Journal of Social Science Research*, 3(5), 5476–5487. Medan.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Ed. ke-5). Jakarta: Erlangga.

- Johnson, B., & Christensen, L. (2020). *Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches* (7th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Kemendikbud.
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2019). *Foundations of behavioral research* (5th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Khasanah, U., Japar, M., & Lianasari, D. (2021). Efektivitas konseling kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan teknik pengelolaan diri dan kontrak perilaku untuk meningkatkan interaksi sosial remaja. *Prosiding University Research Colloquium*, 249–255. Purworejo.
- Lange, A. J., & Jakubowski, P. (1976). *Responsible assertive behavior: Cognitive/behavioral procedures for trainers*. Champaign, IL: Research Press.
- Maharani, S. (2015). Konseling kelompok dengan teknik assertive training untuk korban perundungan siber. *Jurnal Konseling Indonesia*, 1(2), 45–56. Malang.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Moreno, J. L., Whitfield, C., & Moreno, Z. T. (2021). *Psychodrama* (Vol. 1). New York, NY: Beacon House.
- Nasution, A., & Siregar, A. (2024). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik assertive training untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa MTsN 1 Medan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1653–1664. Medan.

- Neuman, W. L. (2020). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches* (8th ed.). Hoboken, NJ: Pearson.
- Novialdi, A., & Telaumbanua, K. (2021). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik role playing dalam meningkatkan interaksi sosial siswa. *Jurnal Education and Development*, 9(2), 647–650. Padangsidempuan.
- Palmer, S. (2011). *Introduction to counseling and psychotherapy: The essential guide*. London: SAGE Publications.
- Pamungkas, D. R., Fitriana, S., & Ajie, G. R. (2023). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik assertive training untuk meningkatkan perilaku asertif peserta didik kelas VIII di SMPN 30 Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling (SMAILING)*, 1, 40–59. Semarang.
- Pebriyanti, R., Sumarwiyah, & Pratomo, B. (2023). Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik assertive training dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA. *Jurnal Konseling Edukasi*, 8(1), 55–64. Kudus.
- Prayitno. (2017). *Bimbingan dan konseling: Teori dan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno, & Amti, E. (2023). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling* (Ed. revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, A. P., & Wahyuningrum, S. R. (2021). Efektivitas bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterampilan komunikasi siswa SMK dengan teknik assertive training. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 2(1), 36–47. Pamekasan.
- Rahmania, D., Yuline, F., & Astuti, L. (2023). Assertiveness training dan perilaku asertif siswa. *Psikologi Remaja*, 8(1), 45–55. Pontianak.
- Rahmawati, L., Fadilah, N., & Arif, M. (2022). Implementasi bimbingan kelompok dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 7(1), 33–42. Singkawang.

- Rahmi, N., Hasibuan, U. M., Sipahutar, W. M., & Siregar, V. Y. (2024). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan keterampilan sosial remaja. *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 2(1), 122–132. Medan.
- Rakos, R. F. (1991). *Assertive behavior: Theory, research, and training*. London: Routledge.
- Ratnasari, S., & Arifin, A. A. (2021). Teknik assertive training melalui konseling kelompok untuk meningkatkan interaksi sosial siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya*, 2(2), 49–55. Morotai.
- Rimm, D. C., & Masters, J. C. (1974). *Behavior therapy: Techniques and empirical findings*. New York, NY: Academic Press.
- Riskiyah, H. A. (2017). Keharmonisan keluarga, konsep diri dan interaksi sosial remaja. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 6(2), 203–214. Singaraja.
- Salmah, N., & Wahyuni, T. (2021). Keterampilan interaksi sosial siswa SMA dan implikasinya terhadap layanan bimbingan konseling. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 9(1), 66–75. Mataram.
- Salvi, S. N., Dalvi, S. V., & Bharambe, V. S. (2024). Effectiveness of assertiveness training module on assertive behavior: A systematic review. *African Journal of Biomedical Research*, 27(1s), 1–6. Lagos.
- Sankoh, O., Kinyanda, E., Hoven, C. W., Kusumawardhani, N., Muliawan, A., Ratnawati, R., & Patton, G. C. (2023). Prevalence of adolescent mental disorders in Kenya, Indonesia, and Viet Nam measured by the National Adolescent Mental Health Surveys (NAMHS): A multi-national cross-sectional study. *The Lancet*, 403(10437), 1796–1809. London.
- Santoso, S. (2019). *Teori-teori psikologi sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Santrock, J. W. (2022). *Adolescence* (17th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), 1–20. New York, NY.

- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryati, S., & Fitri, H. U. (2024). Penerapan konseling kelompok menggunakan teknik assertive training untuk mengurangi pergaulan bebas remaja. *Jurnal Psiko-Konseling*, 2(1), 57–63. Medan.
- Wensi, N. (2020). Interaksi sosial dalam pembelajaran di sekolah. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 19(2), 55–63. Malang.
- Wolpe, J. (1990). *The practice of behavior therapy* (4th ed.). New York, NY: Pergamon Press.
- Wulandari, D., Sari, R., & Lestari, M. (2020). Bimbingan kelompok sebagai strategi peningkatan keterampilan sosial siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 5(2), 77–86. Malang.
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2019). Efektivitas terapi kelompok assertiveness training dalam meningkatkan kemampuan komunikasi asertif pada remaja dengan perilaku agresif. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 245–252. Semarang.
- Zaman, I. N., & Bohhori. (2025). Pengaruh bimbingan konseling kelompok dengan teknik assertive training untuk peningkatan keterampilan sosial siswa di SMP Negeri 6 Pangkalpinang. *Counselle: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 5(2), 71–88. Pangkalpinang.
- Zulhadi, R., Marwinda, M., & Masril, M. (2023). Pengaruh konseling kelompok teknik asertif dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa kelas X di SMA 1 Dua Koto. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 2386–2392. Padang.