

Pengaruh Bimbingan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Peningkatan Keterampilan Sosial Siswa Di Smp Negeri 6 Pangkalpinang

Iffah Nur Zaman ¹ | Bohhori ²

¹ Iffah Nur Zaman Mahasiswa
Prodi BKI IAIN SAS Babel

² Dosen Prodi BKI

Korespondensi

Bukhoripkp6@gmail.com

Abstract

Abstract Social skills are a crucial aspect of development, especially for students as they begin to develop their identity and personality. The study focused on students at SMP Negeri 6 Pangkalpinang because some of them experienced social skills problems. Therefore, group counseling using the Assertive Training technique was implemented to improve social skills. The research method used a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design. The results showed a significant difference between the pre-test and post-test scores of students' social skills after being given Assertive Training. The results showed that 97.7% of the increase in students' social skills was directly influenced by the Assertive Training intervention. Based on these findings, this study concludes that Assertive Training is effective in improving students' social skills. The practical implication of this research is that the Assertive Training technique can be used as a group counseling intervention strategy by guidance counselors to help students develop more adaptive, confident, and constructive social skills.

Keywords:

Assertive Training ¹, social skills ², group counseling ³, junior high school students ⁴.

Abstrak

Keterampilan sosial merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan khususnya bagi siswa ketika siswa mulai mengembangkan identitas diri dan memb ntuk ke pribadian. Fokus kajian pada Siswa SMP Negeri 6

mengalami problem Keterampilan Sosial. Oleh karena itu di implmentasikan konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan kemampuan keterampilan sosial. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest design*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test keterampilan sosial siswa setelah diberikan perlakuan Assertive Training. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 97,7% peningkatan keterampilan sosial siswa dipengaruhi langsung oleh intervensi Assertive Training. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini menyimpulkan bahwa Assertive Training berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa. Implikasi praktis penelitian ini adalah teknik Assertive Training dapat dijadikan strategi intervensi konseling kelompok oleh guru BK untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial yang lebih adaptif, percaya diri, dan konstruktif.

Kata Kunci:

Assertive Training 1, keterampilan sosial 2, konseling kelompok 3, siswa SMP 4.

Pangkalpinang karena muridnya ada yang

1 | Pendahuluan

Manusia adalah makhluk sosial yang memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dan berhubungan dengan individu lain dalam lingkungan sosialnya. Dalam kelompok tersebut, manusia cenderung hidup bersama dengan tujuan dan kepentingan yang sama.(1) Proses interaksi ini penting karena membentuk dasar perkembangan sikap, perilaku, dan keterampilan sosial. salah satu

tantangan yang dihadapi siswa di lingkungan sekolah adalah membangun keterampilan sosial yang memadai untuk mendukung keberhasilan dalam belajar, bersosialisasi, dan mengelola emosi secara sehat.(2)

Di sekolah kemampuan berinteraksi ini sangat penting khususnya bagi siswa ketika siswa mulai mengembangkan identitas diri dan membentuk kepribadian yang

akan menentukan masa depan mereka.(3) siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah kelompok usia yang tengah mengalami fase perkembangan pesat dalam aspek emosional, sosial, dan kognitif, sehingga kemampuan untuk berinteraksi dan berkomunikasi secara efektif menjadi bagian penting dalam proses adaptasi mereka dengan lingkungan sekitar.(4)

Layanan bimbingan konseling salah satu teknik untuk mengatasi berbagai permasalahan, seperti keterampilan sosial. Salah satu pendekatan yang efektif dalam layanan bimbingan konseling adalah konseling kelompok. Melalui konseling kelompok, siswa dapat meningkatkan keterampilan sosialnya secara langsung melalui interaksi dengan teman sebaya dalam suasana yang aman, nyaman, dan terstruktur. Pelaksanaan konseling kelompok tidak serta merta berjalan sesuai dengan harapan konselor, diperlukan teknik khusus dalam pelaksanaannya. Adapun teknik yang dapat digunakan dalam konseling kelompok yaitu teknik

assertive training atau pelatihan untuk tindakan asertif.

Teknik *assertive training* digunakan untuk melatih keberanian konsling dalam mengekspresikan perilaku-perilaku tertentu yang diharapkan melalui, *role playing* atau bermain peran, latihan, dan sosial *modeling* atau meniru model-model sosial. John L. Shelton mengemukakan bahwa maksud utama teknik *asertif training* adalah untuk mendorong kemampuan konseling mengekspresikan seluruh hal yang berhubungan dengan emosinya, membagikan kemampuan konseling dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain, mendorong kepercayaan pada kemampuan diri sendiri, meningkatkan kemampuan untuk memilih perilaku-perilaku asertif yang cocok untuk dirinya sendiri.(5)

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara situasi dan kondisi di sekolah ditemukan beberapa siswa kelas 8A mengalami kesulitan dalam berinteraksi secara efektif dengan

teman sebayanya. Permasalahan yang muncul meliputi perilaku suka menyendiri, ketidak mampuan untuk bekerja sama, sikap agresif, serta kesulitan dalam mengekspresikan empati. Terdapat sekitar 18 siswa yang menunjukkan gejala keterampilan sosial rendah, yang mana kondisi ini dapat berdampak negatif pada prestasi akademis, hubungan antar pribadi, dan kesejahteraan psikologis mereka. Kondisi ini juga dapat mempengaruhi dinamika kelas secara keseluruhan, karena siswa yang kurang memiliki keterampilan sosial sering kali terlibat dalam konflik, kurang berkontribusi dalam diskusi kelompok, dan cenderung merasa terisolasi.

Lebih lanjut, berdasarkan Wawancara bahwa secara umum keterampilan sosial siswa di SMP Negeri 6 Pangkalpinang tergolong cukup baik. Namun, masih terdapat beberapa siswa yang menunjukkan sikap pasif, malu berbicara, dan kurang mampu mengungkapkan pendapat di depan teman-teman sebayanya. Selanjutnya Kondisi umum yang dialami oleh siswa kelas VIII yang sedang berada pada masa

perkembangan remaja awal. Mereka mulai membentuk jati diri dan masih belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di sekolah. Adapun faktor penyebabnya antara lain berasal dari latar belakang keluarga, pola komunikasi yang kurang terbuka, pengaruh lingkungan pergaulan, serta kebiasaan berinteraksi melalui media sosial yang membatasi komunikasi langsung. Sedangkan untuk mengatasi permasalahan dilaksanakan kegiatan bimbingan konseling kelompok dengan menerapkan teknik **assertive training**. Kegiatan ini dilakukan melalui metode **role play**, simulasi, dan diskusi terbimbing yang bertujuan melatih siswa agar mampu menyampaikan pendapat dengan percaya diri, menolak ajakan yang tidak sesuai secara sopan, serta mengekspresikan diri dengan tepat. Namun, kegiatan bimbingan konseling kelompok tersebut baru dapat dilaksanakan “**satu kali dalam enam bulan**”, sehingga hasilnya belum menunjukkan perubahan yang maksimal.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik

assertive training berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan sosial dan komunikasi siswa. Dari itu, Pembahasan tulisan ini berfokus pada pengaruh implementasi bimbingan konseling kelompok dengan menggunakan teknik pelatihan asertif. Dengan tujuan untuk mengidentifikasi pengaruh implementasi bimbingan konseling kelompok terhadap perubahan perilaku sosial siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan. Beberapa indikator keterampilan sosial yang diamati mencakup kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya, keberanian dalam mengungkapkan pendapat, keterampilan dalam menyelesaikan konflik secara sehat, serta tingkat kepercayaan diri dalam berbagai situasi sosial. Dengan solusi melakukan intervensi berbasis pelatihan asertif, sehingga kesulitan dalam berkomunikasi dapat menjadi lebih aktif dan percaya diri dalam intraksi sosial. Penulis menganalisis sejauh mana teknik pelatihan asertif memberikan dampak positif terhadap keterampilan sosial siswa. Atau lebih jelasnya membahas mengenai

Pengaruh bimbingan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dapat meningkatkan keterampilan sosial siswa kelas VIII di SMP Negeri 6 Pangkalpinang.

2 | Metode

Metode penelitian menggunakan metode eksperimen yang melibatkan manipulasi variabel independen serta adanya kontrol terhadap variabel lain guna mengidentifikasi hubungan sebab-akibat. Penggunaan angket dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data kuantitatif yang dapat dianalisis secara statistik guna melihat pola perubahan keterampilan sosial siswa setelah mengikuti *Assertive Training*. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest design*. Instrumen ini diberikan kepada siswa SMP Negeri 6 Pangkalpinang yang mengikuti *Assertive Training* dan diterapkan dalam dua tahap, yaitu *pre-test* dan *post-test*.

3 | Pembahasan

a. Pengertian Konseling Kelompok

Commented [I1]: sesuaikan lagi dengan template jurnal

Layanan konseling kelompok yaitu layanan yang memungkinkan peserta didik untuk memperoleh pembahasan mengenai masalah yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok merupakan suasana yang hidup, yang berkembang ditandai dengan adanya interaksi antara sesama anggota kelompok.(6) lebih lanjut dijelaskan bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang melibatkan beberapa peserta dalam suatu kelompok dengan konselor bertindak sebagai pemimpin. Dalam prosesnya, dinamika kelompok dimanfaatkan untuk membahas berbagai hal yang bermanfaat, baik dalam rangka pengembangan pribadi maupun membantu individu peserta dalam mengatasi masalah-masalah yang bersifat pribadi.(7) Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok Adalah sebuah proses yang dilakukan dalam situasi dinamika individu dalam kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi

perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama sama.

b. Tahapan Konseling Kelompok

1) Tahap I: pembentukan

Tahap pengenalan dan pengungkapan tujuan merupakan tahap dan pelibatan diri atau memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Dalam tahap pembentukan tersebut, peranan pemimpin kelompok adalah memunculkan dirinya sehingga ditangkap oleh para anggota sebagai orang yang benar-benar mampu dan bersedia membantu para anggota kelompok untuk mencapai tujuan mereka. Pada tahap ini pemimpin kelompok perlu:(8)

a) Menjelaskan tujuan umum yang ingin dicapai melalui kegiatan kelompok tersebut dan menjelaskan cara-cara yang hendaknya dilalui dalam mencapai tujuan tersebut

b) Mengemukakan tentang diri sendiri yang

kemungkinan perlu untuk terselenggaranya kegiatan kelompok secara baik.

- c) Menampilkan tingkah laku dan komunikasi yang mengandung unsur-unsur penghormatan kepada orang lain.

2) Tahap II: peralihan

Ketika suasana kelompok sudah mulai terbangun dan dinamika antaranggota mulai berkembang, pemimpin kelompok perlu mengarahkan kegiatan ke tahap berikutnya, yaitu tahap peralihan. Tahap ini berfungsi sebagai jembatan menuju pelaksanaan kegiatan kelompok yang sesungguhnya.

3) Tahap III

Tahap ini dilaksanakan setelah konselor memahami penyebab permasalahan yang dialami anggota kelompok. Selanjutnya, konselor Menyusun sebuah rencana tindak lanjut yang sesuai.

Pada proses ini, anggota kelompok diharapkan dapat lebih terbuka serta melepaskan sikap defensif yang dimilikinya.

4) Tahap IV

Selanjutnya tahap ke IV yaitu pengakhiran, kegiatan suatu kelompok tidak berlangsung terus-menerus tanpa berhenti setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap ketiga, kegiatan kelompok akan menurun dan selanjutnya akan berhenti pada waktu yang sudah dianggap tepat.

- i. Frekuensi pertemuan
Keberhasilan suatu kelompok tidak diukur dari banyaknya kelompok bertemu, kelompok yang bertemu sebanyak 15 kali bisa saja hasil pencapaiannya sama dengan hasil kelompok yang bertemu sebanyak 2 kali atau bahkan kelompok yang hanya melakukan 1 kali pertemuan dapat

mencapai hasil yang cukup untuk para anggotanya.

- ii. Pembahasan keberhasilan kelompok Ketika kelompok memasuki tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penerepan apakah anggota kelompok anak menerapkan hal hal yang telah di dapatkannya dalam kehidupan sehari-hari. Peranan pemimpin kelompok adalah memberikan penguatan terhadap hasil-hasil yang telah dicapai yang telah dicapai oleh kelompok tersebut. khususnya terhadap kesukarelaan dan keaktifan masing-masing anggota kelompok.

c. Pengertian *Assertive Training*

Latihan asertif (*Assertive Training*) atau latihan keterampilan sosial adalah salah satu dari sekian banyak

topik yang tergolong populer dalam terapi perilaku (behavior). Untuk menjelaskan arti perkataan asertif dapat dilakukan melalui uraian pengertian perilaku asertif. Perilaku asertif adalah perilaku antar seseorang yang melibatkan kejujuran, keterbukaan pikiran dan perasaan yang ditandai dengan kesesuaian sosial dan kemampuan untuk menyesuaikan diri tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain.(9)

Lebih lanjut dijelaskan bahwa *assertive training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya.(10)

Berdasarkan berbagai pendapat yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif adalah sikap yang

mendorong individu untuk mengungkapkan kebutuhan serta keinginannya secara langsung, jujur, dan aktif. Dengan perilaku ini, seseorang mampu menyatakan perasaan, menolak dengan tegas tanpa menyinggung orang lain, serta tetap menghargai apa yang disampaikan lawan bicara. Selain itu, perilaku asertif juga mence rminkan tanggung jawab individu atas apa yang diungkapkannya.(10)

d. Prosedur dalam Assertive Training

Ratnasari dan Arifin mengemukakan Assertive Training merupakan latihan keterampilan sosial dalam konseling kelompok. Pada dasarnya pelatihan asertif merupakan penerapan tingkah laku pada kelompok dengan sasaran membantu individu dalam mengembangkan cara berhubungan lebih langsung dalam situasi-situasi intrapersonal.

Menurut Aryani prosedur keterampilan asertif sebagai berikut:

- 1) Instruksi yang dimaksud dalam pelatihan ini adalah penjelasan verbal tentang apa yang dimaksud dengan keterampilan asertif, mengapa perlu dilatihkan, serta bagaimana meningkatkan keterampilan asertif.
- 2) Pemberian Model adalah suatu proses pelatihan yang menyangkut tindakan memberi contoh perilaku/respon yang dikehendaki oleh peserta pelatihan.
- 3) Bermain peran ialah suatu cara belajar untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan asertif yang diajarkan dengan jalan memerankan situasi-situasi yang terjadi dalam kehidupan yang sebenarnya.
- 4) Pemberian balikan kepada peserta didik dimaksudkan agar peserta didik

memperoleh informasi yang konstruktif apakah dia telah mencapai perilaku yang dikehendaki pada saat bermain peran dilakukan.

- 5) Bentuk pekerjaan rumah terdiri dari pemrograman ulang jenis perilaku asertif yang telah Anda pelajari. Pada tahapan ini peserta didik juga diminta mengevaluasi setiap keterampilan yang dipraktikkannya di kehidupan nyata dalam lembar pekerjaan rumah.

Jadi, dalam penerapan teknik Assertive Training ini, prosedur pelaksanaannya konseli dibantu untuk memberikan pemahaman tentang hambatan apa yang menjadi masalah dalam aktualisasi perilaku asertifnya, serta memberikan pemahaman tentang perilaku asertif, lalu di lanjutkan dengan mengembangkan perilaku asertif tersebut secara langsung melalui praktek di

dalam proses pelatihan asertif.(11)

e. Aspek-Aspek Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial merupakan kemampuan individu untuk berinteraksi dengan orang lain dalam situasi sosial tertentu dengan cara yang sesuai dan dapat diterima, sekaligus memberikan manfaat bagi orang lain. keterampilan sosial mencakup beberapa aspek penting yang membantu seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain secara efektif. Berikut adalah beberapa aspek keterampilan sosial:(12)

- 1) **Meminta izin,** yaitu kemampuan untuk menyampaikan permohonan atau keinginan kepada orang lain dengan cara yang sopan dan menghargai.
- 2) **Berbagi pengalaman,** yaitu kesediaan untuk menceritakan pengalaman

atau perasaan kepada orang lain sebagai bentuk keterbukaan dan upaya membangun hubungan yang lebih dekat.

3) **Menolong orang lain**, yakni sikap peduli dan tanggap terhadap kebutuhan atau kesulitan orang lain serta berusaha memberikan bantuan sesuai kemampuan.

4) **Negosiasi**, yaitu keterampilan dalam mencapai kesepakatan melalui diskusi dan kompromi tanpa menimbulkan konflik yang berkepanjangan.

5) **Menggunakan kontrol diri**, yaitu kemampuan mengendalikan emosi, dorongan, serta perilaku agar tetap sesuai dengan norma yang berlaku dalam lingkungan sosial.

6) **Mempertahankan yang dianggap benar**, yakni keberanian untuk menyampaikan pendapat atau mempertahankan

prinsip dengan cara yang tepat tanpa menyakiti orang lain.

7) **Merespon ejekan**, yaitu keterampilan menghadapi olok-an atau hinaan dengan sikap bijak tanpa menimbulkan pertengkaran baru.

8) **Menghindari masalah dengan orang lain**, yaitu kemampuan menjaga hubungan baik dengan cara tidak memancing konflik serta bersikap toleran terhadap perbedaan.

9) **Membuang hasrat berkelahi**, yaitu kemampuan menekan dorongan agresif atau keinginan untuk bertindak kekerasan, serta memilih cara-cara yang lebih damai dalam menyelesaikan persoalan.

4 | Pembahasan analisis hasil penelitian

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pre-test dan post-test keterampilan sosial siswa berdistribusi normal, baik

melalui uji Kolmogorov-Smirnov maupun Shapiro-Wilk ($\text{Sig.} > 0,05$). Hal ini menandakan bahwa data penelitian memiliki distribusi yang wajar, tidak menyimpang, dan memenuhi syarat penggunaan uji statistik parametrik.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa baik data pre-test maupun post-test keterampilan sosial siswa berdistribusi normal. Kondisi ini memiliki implikasi penting bagi penelitian. Pertama, terpenuhinya asumsi normalitas menandakan bahwa analisis data dapat dilanjutkan dengan menggunakan uji parametrik. Dengan demikian, **uji t sampel berpasangan** dapat diterapkan untuk mengetahui perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan.

Kedua, distribusi normal pada data pre-test menunjukkan bahwa sebelum perlakuan diberikan, kemampuan keterampilan sosial siswa tersebar secara wajar dan tidak menyimpang secara ekstrem. Artinya, kelompok siswa memiliki kemampuan sosial yang relatif merata sebagai titik awal. Hal ini penting karena memastikan bahwa tidak ada bias distribusi pada kondisi awal sebelum diberi perlakuan.

Ketiga, distribusi normal pada data post-test memperlihatkan bahwa setelah diberikan bimbingan konseling kelompok dengan teknik assertive training, skor keterampilan sosial siswa tetap menyebar secara proporsional mengikuti distribusi normal. Ini menandakan bahwa peningkatan keterampilan sosial yang terjadi setelah perlakuan bukanlah hasil penyimpangan data, melainkan perkembangan yang alamiah di seluruh anggota kelompok.

Secara substansial, normalitas data mendukung argumentasi bahwa **bimbingan konseling kelompok dengan teknik assertive training mampu memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan sosial siswa**. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan efektif dan hasil pengukuran dapat dianalisis lebih lanjut dengan tingkat kepercayaan yang tinggi.

A. Pembahasan Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas melalui Levene's Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,745 ($> 0,05$), sehingga data dinyatakan homogen. Hal ini menegaskan bahwa varians data keterampilan sosial siswa

sebelum dan sesudah perlakuan relatif sama. Kondisi homogenitas ini penting karena memastikan bahwa perbedaan skor pre-test dan post-test lebih merefleksikan pengaruh perlakuan *assertive training*, bukan karena perbedaan dasar antar siswa. Dengan demikian, analisis uji t yang dilakukan selanjutnya memiliki validitas yang tinggi.

Hasil uji homogenitas ini memberikan landasan yang kuat bahwa data penelitian memenuhi asumsi dasar untuk analisis statistik parametrik. Homogenitas varians menunjukkan bahwa tingkat variasi skor keterampilan sosial siswa SMP Negeri 6 Pangkalpinang baik pada pre-test maupun post-test berada dalam kondisi yang seimbang. Dengan demikian, perbedaan rata-rata skor yang nantinya akan diuji dengan uji-t dapat dianggap valid dan tidak bias.

Secara substantif, homogenitas data ini juga memperlihatkan bahwa siswa memiliki kondisi awal yang relatif setara dalam hal keterampilan sosial. Varians yang seragam pada data pre-test

menegaskan bahwa sebelum perlakuan diberikan, tidak ada perbedaan besar antar siswa yang bisa memengaruhi hasil. Begitu pula pada data post-test, hasil homogenitas menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan sosial yang terjadi setelah perlakuan tidak dipengaruhi oleh sebaran data yang timpang, melainkan oleh efektivitas perlakuan yang diberikan.

Temuan ini selaras dengan penelitian Lestari & Sari (2020) yang menyatakan bahwa homogenitas varians pada penelitian eksperimen pendidikan memastikan bahwa perubahan hasil benar-benar disebabkan oleh intervensi, bukan karena ketidaksetaraan varians antar kelompok. Dengan kata lain, terpenuhinya asumsi homogenitas pada penelitian ini memperkuat keyakinan bahwa peningkatan keterampilan sosial siswa terjadi karena bimbingan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.¹

Dari sudut pandang praktis, hasil ini memperlihatkan bahwa program konseling kelompok yang diterapkan dapat bekerja secara merata pada siswa, tidak hanya efektif pada sebagian siswa dengan karakter tertentu, tetapi juga

¹ Lestari, F., & Sari, D. (2020). Analisis uji normalitas dan homogenitas pada penelitian

eksperimen pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Indonesia*, 6(2), 145–152.

bermanfaat bagi keseluruhan anggota kelompok. Hal ini penting karena tujuan utama bimbingan konseling di sekolah adalah memberikan dampak positif yang merata, terutama dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa agar mereka lebih mampu berkomunikasi, bekerja sama, dan mengekspresikan diri secara asertif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, hasil uji homogenitas mendukung validitas penelitian dan memberikan dasar yang kokoh untuk melanjutkan analisis hipotesis dengan **uji t sampel**.

B. Pembahasan Uji T-test

Hasil uji t sampel berpasangan menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor keterampilan sosial siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Perbedaan rata-rata skor sebesar 31,050 poin memperlihatkan adanya peningkatan yang nyata. Interval kepercayaan yang tidak mencakup angka nol semakin memperkuat bahwa hasil ini konsisten dan bukan kebetulan.

Hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa bimbingan konseling kelompok dengan teknik assertive training berpengaruh signifikan dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa SMP Negeri 6 Pangkalpinang. Rata-rata skor post-test lebih tinggi dibandingkan skor pre-test, yang berarti bahwa setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok, keterampilan sosial siswa mengalami peningkatan nyata.

Peningkatan ini mengindikasikan bahwa teknik assertive training efektif membantu siswa untuk:

- Lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat,
- Berani mengemukakan perasaan secara tepat,
- Mengurangi perilaku pasif atau agresif dalam interaksi sosial,
- Menjalin hubungan sosial yang lebih sehat dengan teman sebaya.

Temuan ini sejalan dengan teori Alberti & Emmons yang menyatakan bahwa assertive training membantu individu mengembangkan keterampilan berkomunikasi dengan cara yang tegas namun tetap menghargai hak orang lain. Secara praktis, penelitian ini memberikan implikasi penting bagi layanan bimbingan konseling di sekolah. Guru BK dapat menjadikan konseling kelompok dengan teknik assertive training sebagai alternatif layanan untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam bersosialisasi, kurang percaya diri, atau cenderung pasif dalam berinteraksi. Dengan demikian, layanan konseling tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga mendukung perkembangan pribadi dan sosial siswa.

Dengan hasil ini, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “terdapat pengaruh bimbingan konseling kelompok dengan teknik assertive training terhadap keterampilan sosial siswa SMP Negeri 6 Pangkalpinang” terbukti dan dapat diterima.

C. Pembahasan Uji Ukuran Efek (Effect Size)

Hasil perhitungan ukuran efek menunjukkan bahwa intervensi **Assertive Training** memiliki pengaruh yang **sangat besar** terhadap peningkatan keterampilan sosial siswa. Nilai **Cohen’s d sebesar 6,48** jauh melampaui batas minimal kategori besar (0,80) sebagaimana dikemukakan oleh Cohen (1988). Artinya, perubahan skor keterampilan sosial siswa setelah diberikan pelatihan bukan hanya berbeda secara statistik, melainkan benar-benar menunjukkan

perbedaan yang bermakna dalam praktik nyata di lapangan. Dengan effect size sebesar ini, dapat dikatakan bahwa pelatihan memberikan dampak yang kuat dan signifikan terhadap peningkatan kemampuan sosial siswa.(14)

Selain itu, nilai **eta squared (η^2) sebesar 0,977** mengindikasikan bahwa sekitar **97,7% variasi peningkatan keterampilan sosial** siswa dapat dijelaskan langsung oleh perlakuan Assertive Training. Persentase yang sangat tinggi ini menunjukkan bahwa faktor perlakuan memiliki peranan dominan dalam menjelaskan perubahan keterampilan sosial, sedangkan faktor-faktor lain di luar perlakuan hanya berkontribusi sangat kecil. Dengan kata lain, pengaruh Assertive Training dalam meningkatkan keterampilan sosial terbukti

secara kuat dari sisi kontribusi varians yang dijelaskan.

5 | Penutup

Hasil penelitian ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa teknik *Assertive Training* terbukti berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa kelas 8 SMP Negeri 6 Pangkalpinang.

Hasil uji *paired samples t-test* menunjukkan bahwa keterampilan sosial siswa meningkat secara nyata setelah diberikan intervensi *Assertive Training*. Interval kepercayaan 95% . Demikian hasilnya menunjukkan bahwa sekitar 97,7% variasi peningkatan keterampilan sosial siswa dijelaskan oleh perlakuan *Assertive Training*. Hal ini menegaskan bahwa intervensi tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memberikan dampak praktis yang sangat kuat terhadap keterampilan sosial siswa.

Daftar Pustaka

- [1] 1. hadi p, sinring a, dan fajpp, 2018 undefined. pengaruh permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa smp. eprints.unm.ac.idp hadi, a sinring, f

- aryani jurnal psikol pendidik dan konseling j kaji psikologi, 2018 • eprints.unm.ac.id [internet]. [cited 2025 oct 24]; available from: <https://eprints.unm.ac.id/23565/>
- [2] 2.ramdani r, nasution ap, ramanda p, sagita dd, yanizon a. strategi kolaborasi dalam manajemen pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. educ guid couns dev j [internet]. 2020 apr 16 [cited 2025 oct 23];3(1):1–7. available from: <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/egcdj/article/view/9398>
- [3] 3.farida w, dahlan s, bimbingan rwa (jurnal, 2018 undefined. penggunaan layanan konseling kelompok teknik assertive training untuk meningkatkan self esteem siswa. jips.fkip.unila.ac.id [internet]. [cited 2025 oct 23]; available from: <https://jips.fkip.unila.ac.id/index.php/alib/article/view/16269>
- [4] 4.pengabdian masyarakat j, kamilah r, siti zahra a, khairunnisa n, mutiara rahmadania z, mardaniyah m, et al. sosiometri: mengetahui hubungan interaksi sosial peserta didik. manggalajournal.org nurmawati, r kamilah, as zahra, n khairunnisa, zm rahmadania, m mardaniyahbesiru j pengabdi masyarakat, 2024 • manggalajournal.org [internet]. 2024 [cited 2025 oct 24];1(7):420–4. available from: <http://manggalajournal.org/index.php/besiru/article/view/215>
- [5] 5.bin anuar a, fahmi a, edison e, samsaifil s. efektivitas assertive training sebagai strategi transformatif terhadap self-confidence siswa. j bimbing dan konseling ar-rahman. 2024 dec 27;10(2):367.
- [6] 6.fahmi n, konseling sshjb, 2016 undefined. layanan konseling kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa smk negeri 1 depok sleman. ejournal.uin-suka.ac.id [internet]. [cited 2025 oct 24]; available from: <https://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/hisbah/article/view/1078>
- [7] 7.mendrofa im, damanik hr, zebua e, munthe m. efektivitas bimbingan kelompok melalui teknik sosiodrama dalam meningkatkan sikap respek. ejournal.unsuda.ac.id [internet]. [cited 2025 oct 25]; available from: <https://ejournal.unsuda.ac.id/index.php/bki/article/view/1106>
- [8] 8.riduwan, m. & lestari, r., 2023. pengaruh bimbingan... - google scholar [internet]. [cited 2025 oct 24]. available from: https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2c5&q=riduwan%2c+m.+%26+lestari%2c+r.%2c+2023.+pengaruh+bimbingan+kelompok+terhadap+kedisiplinan+siswa+kelas+ix+di+smp+islam+integrasi+luqman+al-hakim.+jurnal+as-said&btnq=
- [9] 9.ramadhani n, saman a, art sbj of, humanity undefined, and undefined, 2024 undefined. application of assertive training techniques to increase the assertiveness of students victims of bullying at madrasah tsanawiyah in makassar city. journal.unm.ac.id [internet]. [cited 2025 oct 25]; available from: <https://journal.unm.ac.id/index.php/pjhss/article/view/1573>

- [10] 10. nilam s. pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik assertive training terhadap self disclosure pada peserta didik di smp. 2024 [cited 2025 oct 25]; available from: <https://core.ac.uk/download/pdf/609812978.pdf>
- [11] 11. nurhanifah a, konseling ssgjb dan, 2024 undefined. pengaruh konseling behavioral teknik assertive training untuk mereduksi adiksi internet siswa sekolah menengah pertama. jurnal.uia.ac.id [internet]. [cited 2025 oct 24]; available from: <https://jurnal.uia.ac.id/index.php/guidance/article/view/4226>
- [12] 12. anggriana, t. m., kadafi, a. & trisnani, r. p., 2017.... - google scholar [internet]. [cited 2025 oct 24]. available from: https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2c5&q=anggriana%2c+t.m.%2c+kadafi%2c+a.%26+trisnani%2c+r.p.%2c+2017.+peran+konselor+dalam+meningkatkan+keterampilan+sosial+siswa+difabel.+prosiding+seminar+hasil+penelitian+dan+pengabdian+kepada+masyarakat+unipma&btnq=
- [13] 13. maulana umar z, prasasti s, prakoso et, haryanti u, tunas u, surakarta p. efektifitas bimbingan kelompok menggunakan teknik asertif untuk meningkatkan self efficacy pada siswa kelas viii smp n 2 jenawi. ejournal.utp.ac.id [internet]. 2024 [cited 2025 oct 24];24(1):1411–8319. available from: <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/jis/article/view/3306>
- [14] 14. cohen j. statistical power analysis for the behavioral sciences. stat power anal behav sci [internet]. 2013 may 13 [cited 2025 oct 24]; available from: <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203771587/statistical-power-analysis-behavioral-sciences-jacob-cohen>