

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan serangkaian layanan yang ada dalam Bimbingan & Konseling. Harahap & Sumarto (2020, h. 55) mengatakan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu bentuk layanan untuk menyediakan informasi dan pengalaman melalui aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisir. Topik yang didiskusikan dalam bimbingan kelompok adalah masalah yang bersifat umum (*common problem*) dan tidak rahasia, seperti : cara-cara belajar efektif, kiat-kiat menghadapi ujian, dan mengelola stress. Memberikan informasi yang akurat untuk meningkatkan pemahaman diri dan perubahan sikap adalah tujuan dari bimbingan kelompok. Corey (2012, h.2) berpendapat bahwa dalam kelompok dapat digunakan untuk tujuan terapeutik dan Pendidikan. Karena pada beberapa kelompok berfokus untuk membantu orang membuat perubahan mendasar dalam cara berpikir, merasa, dan berperilaku.

Menurut Prayitno (2017, h. 34) Bimbingan kelompok adalah suatu layanan dengan dinamika kelompok untuk memberikan bantuan kepada orang yang membutuhkan. Semua anggota kelompok dapat memanfaatkan informasi untuk kepentingan dirinya dalam proses mengembangkan diri anggota kelompok yang bersangkutan.

Halena (dalam Hasanah 2018, h. 13) berpendapat jika bimbingan kelompok merupakan layanan yang memberi kesempatan kepada peserta didik secara bersama - sama memperoleh berbagai pengetahuan dari guru pembimbing atau dengan membahas topik tertentu yang bermanfaat bagi pengetahuan dalam kehidupan dan juga pengembangan diri mereka sebagai individu ataupun sebagai seorang pelajar.

Romlah dalam Erlangga (2018, h. 152) juga memberikan pengertian bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu praktik layanan dalam bimbingan yang memberikan bantuan kepada siswa agar dapat tercapai perkembangan secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, dan minat.

Jadi, dari beberapa pengertian bimbingan kelompok yang sudah dijelaskan oleh beberapa ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa, bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilaksanakan untuk memberikan bantuan kepada para siswa secara berkelompok dengan memberikan informasi yang berguna dalam meningkatkan potensi diri secara optimal.

b. Tujuan Bimbingan Kelompok

Menurut Halena dalam Abdillah dan Nasution (2019, h. 149) dalam bimbingan kelompok memiliki beberapa tujuan yaitu membantu anggota memikirkan cara untuk menangani permasalahan yang dibahas di dalam kelompok sehingga akan timbul hubungan yang baik antar anggota kelompok,, kemampuan berkomunikasi antar individu, pemahaman tentang kondisi dan berbagai hal yang ada di lingkungan sekitar, dapat

mengembangkan sikap dan tindakan untuk mencapai hal yang diinginkan sesuai dengan yang diungkapkan di dalam kelompok.

Menurut Astuti, Syafriyani, & Purwanti (2019, h. 2) aktivitas layanan bimbingan kelompok ditujukan untuk membahas berbagai hal yang bermanfaat untuk pengembangan dan pemecahan masalah yang ada pada siswa.

Kamaruzzaman (2016, h. 69) mengungkapkan bahwa tujuan dari bimbingan kelompok adalah untuk membantu siswa agar mampu untuk mengembangkan dirinya dalam suasana kelompok secara optimal.

Sedangkan menurut Prayitno (2017, h. 86) mengemukakan bahwa tujuan khusus dari bimbingan kelompok ialah: Supaya anggota kelompok memiliki kemampuan untuk berbicara dengan efektif di depan orang lain; memberi dan menerima; memiliki tanggung jawab atas pendapat yang dikemukakan; mampu untuk mengontrol diri dan emosi; memiliki sikap menghargai orang lain; menjadi akrab satu sama lain serta membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Jadi dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari bimbingan kelompok adalah memberikan berbagai macam kesempatan pada anggota kelompok untuk dapat mengembangkan kemampuan diri dalam berkomunikasi dengan orang lain sehingga terbentuknya individu yang harmonis dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara optimal, membangun kepekaan sosial dalam diri, dapat mengontrol

diri, dan dapat ikut serta dalam mencari solusi dari masalah-masalah yang sedang dihadapi.

c. Fungsi Bimbingan Kelompok

Adapun beberapa fungsi dari bimbingan kelompok yaitu, fungsi pemahaman yang berguna bagi siswa untuk dapat memahami potensi yang dimilikinya, selanjutnya ada fungsi pengembangan yang mana siswa mampu untuk mengembangkan potensinya. Hal ini sesuai dengan pendapat Hallen dalam Hasanah (2018, h. 16) sebagai berikut :

1) Fungsi Pemahaman

Pada fungsi pemahaman, layanan bimbingan kelompok dilakukan untuk memberikan pemahaman tentang diri siswa beserta permasalahan dan juga keadaan lingkungan yang ada di sekitar siswa itu sendiri dengan dibantu oleh pemimpin kelompok/pembimbing.

2) Fungsi Pengembangan

Pada fungsi ini, layanan bimbingan kelompok dilakukan untuk membantu siswa dalam mengembangkan potensinya secara menyeluruh dan lebih terarah.

d. Manfaat Bimbingan Kelompok

Destriana (2017, h. 19) menyebutkan beberapa manfaat yang akan siswa dapatkan dalam pelayanan bimbingan kelompok. Manfaat-manfaat tersebut antara lain sebagai berikut :

- 1) Siswa memiliki kesempatan untuk memberikan pendapat dan membicarakan hal-hal yang ada disekitarnya.
- 2) Siswa dapat memiliki pemahaman yang objektif, tepat, dan cukup luas terkait apa yang dibicarakan. Sehingga pemahaman objektif tersebut dapat memberikan bantuan kepada teman sebayanya atau pun orang lain yang sedang mengalami masalah-masalah dalam hal belajar dengan menempatkan dirinya dalam suatu kehidupan/kegiatan yang sesuai.
- 3) Memberikan dampak positif pada sikap/perilaku siswa dalam menyikapi keadaan diri dan lingkungan mereka yang berhubungan dengan hal-hal yang dibicarakan dalam kelompok. Hal “positif” yang dimaksudkan disini adalah menolak hal-hal yang salah dan mendukung hal-hal yang benar.
- 4) Menyusun program kegiatan terkait penolakan terhadap yang buruk dan mendukung yang baik.
- 5) Melakukan kegiatan-kegiatan yang nyata serta langsung membuahkan hasil sebagaimana mereka memprogramkan di awal.

Menurut pandangan Winkel dalam Dewi (2021, h. 14) manfaat bimbingan kelompok adalah siswa diberi kesempatan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan, timbulnya kesadaran dalam diri siswa terkait tantangan yang akan dihadapi, siswa dapat menerima dirinya sendiri setelah mengetahui bahwa bukan hanya dirinya saja yang memiliki masalah akan tetapi teman-temannya juga memiliki persoalan masalah, kesulitan dan

tantangan yang kerap kali sama; serta ; siswa lebih berani dalam mengungkapkan isi pikiran sendiri ketika berada dalam kelompok, siswa dapat berdiskusi bersama.

Sedangkan Sitompul (2015, h.5) berpendapat bahwa manfaat bimbingan kelompok adalah untuk melatih anggota kelompok untuk dapat mengutarakan pendapat dan menghargai pendapat orang lain, dan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi dengan teman sebayanya.

Jadi pendapat ahli di atas dapat disimpulkan manfaat dari bimbingan kelompok adalah membantu siswa dalam dalam penyesuaian diri ketika berada di lingkungan sekitarnya, membantu siswa untuk berani mengungkapkan pendapat atau gagasannya kepada orang lain, serta memberikan informasi yang dibutuhkan siswa.

e. Jenis-jenis Bimbingan Kelompok

Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok terdapat dua jenis, hal ini sejalan dengan pendapat Prayitno (2017, h.36) yang menjelaskan bahwa dalam proses penyelenggaraan kegiatan bimbingan kelompok diketahui ada dua jenis yaitu kelompok bebas dan kelompok tugas. Adapun uraiannya sebagai berikut :

- 1) Kelompok bebas (Topik bebas), yaitu kebebasan yang dimiliki oleh para anggota kelompok dalam mengemukakan isi perasaan ataupun permasalahan yang dihadapi dan dibahas bersama-sama.
- 2) Kelompok tugas (Topik tugas), yaitu topik pembahasan yang akan dibahas berasal dari pemimpin kelompok dan diberikan kepada

para anggota kelompok yang kemudian dibahas secara bersama-sama.

Sedangkan Hasanah (2018, h. 17) mengungkapkan bahwa terdapat dua jenis bimbingan kelompok yaitu bimbingan kelompok topik tugas dan topik bebas. Pada setiap topik baik itu topik tugas maupun topik bebas semua anggota kelompok wajib menyelesaikan tugasnya yaitu dengan berpendapat, memberikan tanggapan, dan juga sanggahan.

Jadi, dari uraian jenis-jenis bimbingan kelompok menurut ahli dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis bimbingan kelompok ada dua yaitu jenis bimbingan kelompok topik tugas dan topik bebas, yang membedakan keduanya berada pada materi yang akan dibahas, khusus untuk topik tugas sudah dipersiapkan terlebih dahulu oleh pemimpin kelompok.

f. Pemimpin Kelompok dan Anggota Kelompok

Kegiatan bimbingan kelompok dapat dilaksanakan dengan baik apabila memiliki anggota kelompok yang terdiri dari 4 sampai dengan \pm 10 orang dan juga adanya pemimpin kelompok. Menurut Prayitno (2017, h. 49) dalam suatu kegiatan kelompok peranan pemimpin kelompok sangat penting dikarenakan pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, arahan, atau turut serta secara langsung terkait isi dari yang dibicarakan ataupun yang mengenai proses kegiatan itu sendiri. Pemimpin kelompok memberikan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam kelompok, serta apabila pembahasan yang dibahas kurang menuju arah yang dimaksudkan maka peran pemimpin kelompok dapat memberikan

arah yang dimaksudkan. Yang terpenting adalah pemimpin kelompok sangat diharapkan mampu dalam mengatur alur kegiatan kelompok, pemegang aturan, sebagai penengah dan pendorong kerja sama serta suasana dalam kelompok. Pemimpin kelompok juga diharapkan dapat bertindak sebagai penjaga supaya tidak ada terjadinya suatu hal yang dapat menyakiti perasaan antar anggota kelompok.

Anggota kelompok merupakan salah satu unsur pokok yang harus ada dalam kegiatan bimbingan kelompok. Tanpa adanya anggota kelompok maka kegiatan bimbingan kelompok tidak dapat terlaksana.

Menurut Sukardi dalam Abdillah & Nasution (2019, h. 151) peranan anggota kelompok yaitu :

- 1) Membantu dalam membina suasana kelompok yang berlangsung.
- 2) Mencerahkan segenap perasaan dan dengan suka rela mengikuti kegiatan kelompok.
- 3) Berpartisipasi dalam mewujudkan tujuan Bersama yang akan dicapai.
- 4) Membantu tersusunnya aturan kegiatan dan juga melaksanakannya.
- 5) Mampu untuk berkomunikasi secara terbuka.
- 6) Aktif ketika kegiatan berlangsung.
- 7) Berusaha untuk memberikan bantuan kepada anggota kelompok yang lainnya.

g. Tahapan dalam Bimbingan Kelompok

Nurihsan dalam Abdillah dan Nasution (2019, h. 152) mengatakan bahwa dalam kegiatan bimbingan kelompok dapat dilaksanakan dalam 3 kelompok, yaitu kelompok kecil (2-6 orang), kelompok sedang (7-12 orang), dan kelompok besar (13-20 orang). Dalam proses berlangsungnya kegiatan bimbingan kelompok, Prayitno (2017, h. 53) mengungkapkan 4 tahapan, yaitu tahap awal atau tahap pembentukan, kegiatan peralihan, kegiatan pokok, dan tahap pengakhiran.

Tahap-tahap tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

1) Tahap Pembentukan/Awal

Pada tahap ini terbentuknya anggota-anggota yang akan saling bergabung menjadi bagian dalam kegiatan kelompok serta siap mengembangkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Pada tahap ini para anggota melakukan perkenalan diri dan juga mengungkapkan perasaan ataupun tujuan pada tiap anggota. Pemimpin kelompok memberikan penjelasan terkait pengertian bimbingan kelompok dan asas-asas yang ada di dalamnya.

2) Tahap Peralihan

Sebelum berlanjut kepada kegiatan kelompok yang sebenarnya, pemimpin kelompok menjelaskan kembali apa saja yang akan dilakukan oleh para anggota. Pemimpin kelompok menjelaskan peranan anggota dalam kegiatan, kemudian

melakukan pengamatan terkait kesiapan para anggota untuk menjalani kegiatan inti dari seluruh kegiatan. Beberapa hal yang dijelaskan kembali tentang pengertian, tujuan, dan juga asas-asas kegiatan bimbingan kelompok dengan dipertegas dan dimantapkan Kembali, sehingga akhirnya para anggota kelompok telah benar-benar siap dalam melaksanakan kegiatan inti bimbingan kelompok yaitu tahap selanjutnya. Pada tahap ini pemimpin kelompok juga menjelaskan topik apa yang akan dibahas dalam kelompok, yang mana pada bimbingan kelompok terdapat dua jenis yaitu topik bebas dan topik tugas.

3) Tahap Kegiatan /Inti

Tahap kegiatan merupakan inti dari kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini dilakukan untuk membahas topik-topik tertentu. Pada kegiatan bimbingan kelompok ini dilakukan dengan menggunakan kelompok tugas atau topik tugas. Yang mana pada topik tugas ini pemimpin kelompok memberikan satu topik yang akan dibahas secara bersama-sama.

4) Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran yaitu merupakan kegiatan terakhir dalam bimbingan kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok dan anggota melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai, serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

Gladding (Fitriani, 2018, h. 82) menguraikan tahapan-tahapan bimbingan kelompok sebagai berikut :

1) Tahapan Pertama

Merupakan tahapan pembentukan kelompok. Kegiatan yang ada pada tahap ini adalah pengenalan, penyampaian tujuan kelompok, harapan yang ingin dicapai oleh semua anggota kelompok, dan jumlah pertemuan yang akan dilakukan.

2) Tahap Kedua

Tahap kedua biasa disebut sebagai tahap peralihan, dimana pemimpin kelompok akan menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya, menanyakan kesiapan tiap anggota kelompok.

3) Tahap Ketiga

Merupakan tahap ini atau tahap kegiatan bimbingan kelompok, pada tahap ini mengemukakan suatu masalah atau topik yang akan dibahas, selanjutnya tanya jawab antara anggota kelompok dengan pemimpin kelompok terkait hal-hal yang kurang jelas dari topik yang dibahas.

4) Tahap Keempat

Tahap pengakhiran, pada tahap ini pemimpin kelompok memberikan penguatan (*reinforcement*), memotivasi penghilangan perilaku (*behavioral rehearsal*), pelatihan perilaku (*coaching*), dan memberikan penilaian proses dan penilaian hasil kegiatan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa tahapan-tahapan bimbingan kelompok terdapat tahapan awal, tahapan peralihan, tahapan inti/kegiatan, dan juga tahap akhir/pengakhiran, dan setiap tahapan yang ada saling berkesinambungan satu sama lain.

2. Perilaku Asertif

a. Pengertian Perilaku Asertif

Khiyaroh (2021, h. 25) menjelaskan perilaku asertif merupakan sikap tegas serta keberanian seseorang dalam mengungkapkan pendapat sekaligus tetap menghormati orang lain. Menurut Pfafman (2017, h. 1) orang dengan perilaku asertif adalah orang yang mempunyai kemampuan dalam mengekspresikan ide, pendapat, perasaan, dan juga keinginannya pada orang lain secara langsung, dan tegas juga tidak merugikan orang lain. Sedangkan menurut Alberty dan Emmons (2017, h. 60) berpendapat bahwa asertif merupakan tindakan dalam mempromosikan kesetaraan hubungan antar perorangan. Asertif memungkinkan kita untuk bertindak demi kepentingan diri sendiri, untuk membela diri tanpa adanya perasaan cemas yang tidak semestinya, untuk menjalankan hak-hak pribadi tanpa menyangkal hak orang lain, dan untuk mengekspresikan kebutuhan diri kita dan perasaan (kasih sayang, cinta, persahabatan, kekecewaan, kejengkelan, kemarahan, penyesalan, kesedihan) dengan jujur dan nyaman.

Lindenfield (2014) mengatakan “ *The word assertiveness is used to describe a certain kind of behavior. It is behavior which helps us to*

communicate clearly and confidently our needs, wants, and feelings to other people without abusing in any way their human rights” (h.1). artinya adalah kata asertif digunakan untuk mendeskripsikan sebuah perilaku. Yang mana perilaku ini dapat membantu kita untuk dengan jelas dan percaya diri mengkomunikasikan keinginan, kemauan, dan perasaan kita kepada orang lain tanpa melanggar hak-hak yang dimiliki oleh mereka.

Dari beberapa penjelasan terkait perilaku asertif di atas dapat penulis tarik kesimpulan bahwa perilaku asertif merupakan suatu sikap keyakinan diri yang positif, memiliki kemampuan untuk mengkomunikasikan perasaan, gagasan, apa yang diinginkan kepada orang lain dengan tetap menghargai dan tidak melukai orang lain.

b. Ciri-ciri Perilaku Asertif dan Perilaku Non Asertif

1) Ciri-ciri Perilaku Asertif

Daniel, Alice, & Abbie (2017) mengatakan, *“Assertive behaviors include making requests; refusing unwanted or unreasonable requests; expressing one’s personal rights, positive and negative feelings, or positive and negative ideas; and initiating, maintaining, or disengaging from conversation.”* (h.3). Secara singkat perilaku asertif termasuk membuat permintaan, menolak permintaan yang tidak diinginkan atau yang dirasa tidak masuk akal, mengekspresikan hak pribadi, perasaan yang positif dan negatif, mampu untuk mempertahankan dan mengakhiri percakapan.

Menurut Lange dan Jakubowski dalam Khiyaroh (2021, h. 26) mengemukakan 5 ciri-ciri seseorang dengan perilaku asertif, yaitu sebagai berikut :

- a) Menghormati hak-hak orang lain dan diri sendiri. Yang dimaksud adalah menghormati orang lain yang meliputi hak-hak mereka, tapi tidak dengan menyerah atau selalu menyetujui apa yang diinginkan orang lain.
- b) Berani mengungkapkan pendapat secara langsung. Seseorang yang memiliki perilaku asertif cenderung dapat mengkomunikasikan perasaan, pikiran dan kebutuhan lainnya secara langsung dan jujur. Ketika ada ide atau pendapat meskipun kritik dan saran langsung disampaikan.
- c) Kejujuran. Dengan bertindak jujur berarti mengekspresikan diri secara tepat supaya dapat mengkomunikasikan perasaan, pendapat atau pilihan tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain.
- d) Memerhatikan situasi dan kondisi. Dalam bertindak asertif, seseorang harus dapat memperhatikan lokasi, waktu, frekuensi, intensitas komunikasi dan kualitas hubungan.
- e) Bahasa tubuh. Ketika bertindak asertif yang paling penting adalah bagaimana menyatakan sesuatu. Bahasa tubuh yang dapat menghambat berlangsungnya komunikasi, misalnya : jarang tersenyum, terlihat kaku, mengerutkan muka, berbicara kaku, bibir

tertutup rapat, mendominasi pembicaraan, tidak berani melakukan kontak mata dan nada bicara tidak tepat.

Selanjutnya menurut pendapat Fensterheim dan Baer dalam Fajriani, Aulia, & Martunis (2017, h. 67) menjelaskan terkait ciri-ciri atau karakteristik yang dimiliki oleh individu asertif yaitu sebagai berikut :

- a) Dapat secara bebas mengemukakan pendapat diri.
- b) Memiliki kemampuan komunikasi yang baik.
- c) Dapat memulai, melanjutkan, dan mengakhiri pembicaraan.
- d) Memiliki keberanian atau kemampuan untuk menolak hal yang menurutnya tidak disukai.
- e) Mampu untuk memberikan pertolongan dan juga berani untuk meminta tolong.
- f) Mempunyai pandangan yang efektif terhadap kehidupan.
- g) Memiliki perilaku yang menghargai atau menghormati dan dihormati.

Dari beberapa ciri-ciri atau karakteristik yang diutarakan oleh para ahli di atas penulis menarik kesimpulan bahwa ciri-ciri dari seseorang yang memiliki perilaku asertif adalah mereka dapat secara bebas mengutarakan gagasan, perasaannya secara jujur dan dengan tegas mempertahankan hak-hak nya dengan tidak melewati batas hak-hak orang lain, memandang setara manusia dengan menghargai mereka.

2) Ciri-ciri Perilaku *Non* Asertif

Calhoun dan Acolella dalam Fajriani, Aulia, & Martunis (2017,h.67) menyatakan individu yang memiliki perilaku asertif yang rendah dirinya akan sulit dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya, bersikap tidak jujur yang akan merugikan dirinya sendiri, kurang percaya diri, memiliki perasaan cemas dan tidak berdaya. Lalu terdapat pendapat dari Rudin, Sofyan, & Waode (2019, h. 128) bahwa, siswa yang kurang dalam perilaku asertif biasanya akan mudah terdampak negatif apabila berada dalam lingkungan pertemanan di sekolah yang kurang baik seperti teman-teman yang suka membolos. Siswa dengan sikap *non* asertif akan mudah untuk terpengaruhi oleh tindakan teman-temannya tersebut karena ia tidak memiliki pendirian yang kuat terkait perilaku teman-temannya yang tidak benar. Siswa tersebut tidak dapat untuk melindungi dirinya sendiri ketika ia mendapatkan perlakuan yang tidak seharusnya atau merugikan.

Jadi dapat disimpulkan dari penjelasan diatas bahwa siswa ataupun individu yang tidak memiliki sikap ataupun perilaku asertif akan menghambat perkembangannya dalam memenuhi kebutuhan sebagai makhluk sosial.

c. **Aspek-aspek Perilaku Asertif**

Selanjutnya pendapat Alberti dan Emmons (2017,h.61) menjelaskan secara rinci mengenai aspek-aspek perilaku asertif, sebagai berikut :

- 1) Memandang kesetaraan antar manusia, yaitu memiliki kemampuan dalam menjadikan lawan bicaranya setara dengan dirinya sehingga kedua belah pihak memiliki kemungkinan untuk mendapatkan keuntungan dan tidak ada yang merasa kalah.
- 2) Membela diri sendiri tanpa rasa cemas, yaitu berupa kemampuan berkata tidak, menentukan batas-batas waktu dan kemampuan dalam memberi respon terhadap kritikan atau amarah, mengekspresikan atau membela suatu pendapat, kemampuan mengungkapkan perasaan, baik yang menyenangkan ataupun yang tidak dengan cara yang pantas dan tepat tanpa adanya rasa cemas yang berlebihan.
- 3) Bertindak sesuai dengan kepentingan pribadi, memiliki kesanggupan dalam menentukan keputusan sendiri mengenai karir, gaya hidup, berinisiatif mengawali pembicaraan dan mengatur kegiatan, menetapkan tujuan, meminta bantuan orang lain, serta berpartisipasi dalam lingkup sosial.
- 4) Bebas mengemukakan isi perasaan dengan jujur, yaitu kemampuan dalam mengutarakan rasa tidak setuju, menunjukkan rasa amarah dengan sopan, memperlihatkan kasih kasih sayang dan rasa persahabatan, sadar rasa takut atau cemas, mengekspresikan persetujuan atau dukungan, bersikap spontan tanpa ada perasaan cemas yang mengganggu.

- 5) Mempertahankan hak pribadi, mampu merespon sikap atau tindakan yang melanggar hak dirinya sendiri ataupun orang lain.
- 6) Menghargai hak orang lain, mampu mengutarakan pendapat pribadi tanpa kritik yang tidak adil pada orang lain, tanpa menyakiti orang lain ataupun mengontrol orang lain atas dirinya.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku asertif

Dalam pandangan Fensterheim dan Baer dalam Fitriani (2018, h. 47) factor-faktor yang mempengaruhi perilaku asertif adalah sebagai berikut :

1) Jenis Kelamin

Sejak usia dini, peran Pendidikan pada pria dan Wanita dibedakan dalam masyarakat. Pria diajarkan untuk dapat berperilaku lebih tegas dan kompetitif, sedangkan pada Wanita masyarakat menganggap Wanita lebih pantas diajarkan untuk berperilaku tidak tegas atau pasif. Oleh karena itu Wanita terlihat lebih pasif terutama ketika berkaitan tentang hal yang tidak disukai oleh mereka.

2) Kepribadian

Komunikasi adalah persyaratan utama dari setiap interaksi. Interaksi akan lebih efektif jika setiap orang ingin berpartisipasi dan berperan aktif. Orang-orang yang berperan aktif dalam komunikasi adalah mereka yang suka berpikir secara spontan dan memberi tanggapan suatu pendapat tentang sikap satu sama lain. Sifat

spontan ini ditemukan pada orang dengan kepribadian ekstrovet, karena orang dengan kepribadian ini mudah berhubungan dengan orang lain, impulsif, cenderung agresif, sulit mengontrol diri, memiliki kepercayaan diri, perhatian, mudah berubah, bersikap gampang, mudah merasa senang dan memiliki banyak teman. Sedangkan orang yang berkepribadian introvert sebaliknya memiliki ciri-ciri pendiam, cenderung merencanakan sesuatu sebelum bertindak, serius, dapat mengontrol diri dari luapan perasaan & menaruh prasangka pada orang lain dan cenderung mempunyai sedikit teman.

3) Inteligensi

Perilaku asertif dapat dipengaruhi oleh kemampuan seseorang untuk membentuk dan mengungkapkannya pendapatnya secara jelas sehingga mudah dipahami oleh orang lain dan juga mampu untuk memahami apa yang dikomunikasikan oleh orang lain sehingga komunikasi berjalan lancar.

4) Kebudayaan

Semua yang berkaitan tentang sikap hidup, adat istiadat, dan kebudayaan pertama kali diperkenalkan di dalam keluarga.

e. Manfaat Perilaku Asertif

Sikap asertif banyak memberikan manfaat, sesuai dengan pendapat Khiyaroh (2021, h.33) bahwa seseorang yang memiliki perilaku atau sikap asertif memiliki beberapa manfaat diantaranya adalah orang dapat

menyadari peran dan keberadaan kita, memberikan banyak peluang baru, memperoleh banyak teman dan mudah diajak untuk berkerja sama, memudahkan diplomasi dan mempengaruhi orang lain, dan juga membuat orang lain merasa dihargai karena kepentingan dan kebutuhannya terakomodasi.

Perilaku asertif pada siswa juga sangat memberikan manfaat bagi mereka hal ini diungkap oleh Sikone dalam Fitriani (2018, h.49) perilaku asertif sangat penting bagi siswa karena beberapa alasan sebagai berikut :

- 1) Perilaku asertif pada siswa dapat membantu memudahkan kehidupan sosialisasi mereka dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya maupun di luar hubungannya secara efektif.
- 2) Siswa mampu dalam mengungkapkan perasaan dan apa yang diinginkan secara langsung, dengan begitu mereka terhindar dari rasa tidak nyaman akibat memendam apa yang ingin diutarakannya.
- 3) Siswa dapat dengan mudah mendapatkan solusi serta penyelesaiannya ketika menghadapi suatu masalah secara lebih efektif, sehingga masalah tersebut tidak memberikan beban pikiran.
- 4) Siswa mampu meningkatkan kemampuannya dalam bidang kognitif, memperluas wawasannya tentang sekitar, dan tidak mudah berhenti pada sesuatu yang tidak diketahuinya (memiliki rasa keingintahuan yang tinggi).

- 5) Berperilaku asertif kepada orang lain yang tidak memiliki perilaku tersebut, dapat membantu mereka untuk lebih memahami kekurangannya sendiri, dan bersedia memperbaiki kekurangannya tersebut.

Dari beberapa ungkapan terkait manfaat dari perilaku asertif dapat disimpulkan bahwa seseorang baik itu siswa ataupun lainnya yang memiliki perilaku asertif memberikan mereka keberanian, ketekunan, keyakinan diri, semangat dan perasaan tanggung jawab. Oleh karena itu seorang siswa sangat perlu untuk ditanamkan sikap atau perilaku asertif dengan begitu akan mempermudah mereka dalam melakukan kegiatannya sehari-hari.

3. Teknik Assertive Training

a. Pengertian Teknik *Assertive Training*

Menurut Corey (2013, h. 213) latihan asertif dapat diterapkan pada situasi-situasi interpersonal terutama pada individu yang tidak mampu untuk mengutarakan rasa marah, kesulitan untuk mengatakan “tidak”, merasa bahwa tidak berhak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikirannya sendiri.

Garner (2012) menyebutkan, “ *Assertiveness training is the best way to deal with those situations (Unassertive) both in and out of work, where you feel lack confidence. It is a way un-hooking yourself to be more assertive*” (h.44). Yang dapat diartikan bahwa pelatihan asertif merupakan cara terbaik untuk menghadapi situasi kurang berperilaku asertif, baik di dalam ataupun di luar pekerjaan, di mana seseorang kurang percaya diri.

Pelatihan ini adalah cara untuk melepaskan diri dari perilaku yang dipelajari dimasa lalu dan memprogram ulang diri sendiri untuk menjadi lebih asertif.

Willis (2019, h. 72) *assertive training* merupakan teknik yang khususkan untuk membantu seseorang yang mengalami kesulitan untuk mengungkapkan isi perasaannya. Di dalam *assertive training* seorang konselor memberikan bantuan dengan memberikan keberanian kepada konseli dalam mengatasi kesulitan ketika berhadapan dengan orang lain.

Zastrow dalam Nursalim (2014, h. 141) menyatakan bahwa latihan asertif dibuat untuk memberikan bimbingan kepada individu dalam menyatakan, merasa, dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri dan untuk mengekspresikan perasaannya secara bebas.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa *assertive training* adalah suatu bantuan yang diberikan kepada individu dengan tujuan membimbing mereka untuk meningkatkan kompetensi interpersonalnya dengan mampu untuk mengekspresikan perasaan nya secara jujur dan bebas.

b. Tujuan *Assertive Training*

Ibnu (2021, h. 20) mengatakan bahwa tujuan dari diberikannya *assertive training* adalah untuk melatih siswa untuk berani mengemukakan apa yang dirasakan dan menyesuaikan diri dalam berinteraksi tanpa adanya rasa cemas yang berlebihan.

Menurut Corey (2013, h.215) latihan asertif adalah latihan tingkah laku pada kelompok dengan tujuan untuk membantu individu dengan mengembangkan kemampuan dalam berhubungan langsung dalam situasi interpersonal.

Joyce dan Weil dalam Nursalim (2014, h. 143) mengemukakan tujuan dari *assertive training* adalah untuk mengembangkan kemampuan dalam mengekspresikan perasaan baik yang positif maupun yang negatif, mengekspresikan perasaan yang kontradiktif, dan mengembangkan sikap untuk kepentingan diri sendiri.

Jadi kesimpulan yang didapatkan dari tujuan *assertive training* adalah membantu seseorang untuk mengembangkan kemampuan interpersonal mereka seperti berani dalam mengutarakan pendapat, isi perasaan, mampu untuk menolak atau berkata “tidak” terhadap sesuatu yang dianggap tidak sesuai atau tidak diinginkan.

c. Prosedur *Assertive Training*

Adapun prosedur atau langkah-langkah *assertive training* menurut dapat dilihat pada Tabel 2.1 di bawah ini.

Tabel 2.1
Langkah-langkah Pelaksanaan Assertive Training

Komponen/ Langkah	Isi Kegiatan
Langkah 1 : Rasional Strategi	Konselor memberikan penjelasan maksud dari penggunaan teknik. Konselor juga memberikan <i>overview</i> tahapan-tahapan implementasi teknik.
Langkah 2 : Identifikasi keadaan yang menimbulkan permasalahan	konselor meminta konseli untuk secara terbuka menceritakan masalah yang sedang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan ketika permasalahan itu terjadi.
Langkah 3 : Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target	Konselor dan juga konseli membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan.
Langkah 4 : Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik.	Konseli bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Konselor memberikan umpan balik secara verbal, pemberian model perilaku yang lebih baik, dan juga pemberian penguatan yang positif dan penghargaan.
Langkah 5 : Melaksanakan Latihan dan Praktik	Konseli mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan.
Langkah 6 : Mengulang Latihan	Konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan.
Langkah 7 : Terminasi	Konselor menghentikan program bantuan.

(Nursalim, 2014, h.146)

B. Hipotesis Penelitian

Sugiyono (2017, h. 99) mengatakan bahwa, “ Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dinyatakan sebagai jawaban yang teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik”. Maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Hipotesis Alternatif (H_a) : Bimbingan Kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan perilaku asertif pada siswa di SMA Negeri 10 Pontianak.
- b. Hipotesis Nol (H_0) : Bimbingan Kelompok teknik *assertive training* tidak efektif untuk meningkatkan perilaku asertif pada siswa di SMA Negeri 10 Pontianak.