



## **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *BEHAVIOR SKILL TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU ASERTIF SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 BAUBAU**

Widhy Putri Marsriayu Ngabdil<sup>1</sup>; Maria Ulfa<sup>2</sup>  
Prodi Bimbingan Dan Konseling  
FKIP Universitas Muhammadiyah Buton  
Email : [ulfa.razak88@gmail.com](mailto:ulfa.razak88@gmail.com)

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan menguji efektifitas Konseling kelompok dengan teknik Behavior Skill Training untuk meningkatkan perilaku asertif siswa, Pendekatan penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif, Metode penelitian Pre-experimental design dengan one group pretest-posttest design. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Baubau melalui teknik sampling purposive dengan sampel penelitian 10 siswa. Hasil pretest dan posttest menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar  $0.000 < 0,05$  atau ( $p < 0,05$ ), dengan hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan antara pretest dan posttest. Penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan menggunakan uji wilcoxon dengan taraf signifikansi  $p < 0,05$ . Hasil penelitian dan analisis melalui Konseling kelompok dengan teknik Behavior Skill Training terbukti efektif untuk meningkatkan perilaku asertif siswa dan dapat dijadikan sebagai informasi bagi guru bimbingan dan konseling dalam upaya meningkatkan perilaku asertif siswa melalui layanan konseling kelompok dengan memanfaatkan teknik Behavior Skill Training..

**Kata Kunci:** Behavior Skill Training; Perilaku Asertif; Konseling Kelompok

### **PENDAHULUAN**

Alberti & Emmons (dalam Dewi, 2018) mengemukakan perilaku asertif merupakan perilaku kompleks yang ditunjukkan oleh seseorang dalam hubungan antar pribadi, dalam mengekspresikan perasaan, sikap, keinginan, hak, pendapat secara langsung, tegas dan jujur dengan menghormati perasaan, keinginan, pendapat dan hak orang lain. Perilaku asertif dapat meningkatkan harga diri dan meningkatkan interaksi interpersonal, dan mengurangi kecemasan sosial (Ulfa, 2017). Penelitian yang dilakukan Tarkhan, Bazleh dan Sheikmahmoudi dalam Ulfa menyimpulkan, kurangnya perilaku asertif menyebabkan ekspresi seperti berbohong, sanjungan, dan konflik non-nyata mengancam cara berpikir seseorang (Ulfa, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti di sekolah dengan salah satu guru menyatakan bahwa banyak siswa belum dapat berperilaku secara asertif contohnya siswa sulit menolak ajakan teman yang sebenarnya

tidak mereka sukai, karena ia merasa jika ia menolak ajakan temannya akan membuat temannya merasa kecewa terhadap dirinya, untuk itu siswa hanya menurut saja meskipun tidak sesuai dengan keinginannya. Siswa juga terkadang tidak berani memberikan pendapat ketika dikelas pada saat jam pelajaran berlangsung.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti bersama salah satu siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Baubau, yang menyatakan bahwa dia pernah disuruh oleh temannya meskipun dia tidak mau melakukannya, temannya memaksanya sampai dia harus melakukan hal yang dia tidak ingin lakukan.

Berdasarkan pengamatan peneliti yang dilakukan di kelas VIII SMP Negeri 3 Baubau peneliti menemukan fenomena yaitu perilaku asertif siswa masih tergolong rendah, siswa cenderung merasa tidak bebas untuk mengungkapkan kemauannya dalam

pertemanan, mayoritas siswa dengan perilaku asertif yang rendah sudah terbiasa dengan sifat bungkam dan tidak melawan ketika diberi perlakuan yang mereka tidak senangi. Contohnya, siswa ingin jajan dikantin karena ia malas, ia menyuruh temannya untuk membelikannya jajan dikantin, teman yang disuruh tidak berani menolak dan tetap ke kantin walaupun sebenarnya dia tidak ingin melakukannya. Ada juga siswa yang tidak berani berpendapat ketika proses belajar mengajar berlangsung, dan siswa yang tidak mampu mengekspresikan apa yang ia rasakan. Kejadian tersebut jika dibiarkan terus-menerus maka akan membuat siswa menjadi semakin tidak berani dalam mengungkapkan kemauannya dan akan menghambat siswa dalam bersosialisasi di lingkungan sekolah.

Layanan bimbingan dan konseling ini memiliki peranan yang penting dalam pengembangan diri siswa, khususnya perilaku asertif siswa yang termasuk dalam bidang sosial. Layanan bimbingan dan konseling berfungsi untuk memfasilitasi berkembangnya karakteristik pribadi siswa secara optimal. Peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *behavior skill training* yang dianggap tepat untuk menangani masalah yang disebabkan karena rendahnya perilaku asertif siswa.

*Behavior skill training* adalah cara lain dalam mengajarkan suatu keahlian/keterampilan, dimana didalamnya terdapat empat prosedur yaitu *modeling, instructions, rehearsal, and feedback*. Keempat prosedur ini digunakan bersama-sama dalam sesi pelatihan untuk membantu seseorang mendapatkan keahlian/keterampilan yang bermanfaat seperti, keterampilan sosialisasi atau keahlian *job-related*. Prosedur *behavior skill training* secara khusus digunakan untuk mengajarkan keahlian/keterampilan dengan konteks bermain peran (Miltenberger dalam Schaefer & Andzik, 2021).

Teknik *behavior skill training* pada dasarnya suatu proses pelatihan sama dengan proses belajar, dimana pelatihan merupakan suatu cara untuk belajar, membiasakan diri, atau mengajarkan seseorang supaya menjadi tahu, terbiasa, atau terampil mengenai sesuatu yang dipelajarinya, baik dalam cakupan kognitif, afektif, maupun psikomotor (Kohls dalam Nasution, 2015). *Behavior skill training* termasuk salah satu metode/teknik dari terapi perilaku, yang merupakan salah satu bentuk dari pelatihan keterampilan sosial (Corey, 2013)

Tujuan penanganan melalui konseling kelompok dengan teknik *behavior skill training* adalah untuk merubah tingkah laku sebagai upaya alternatif memperbaiki dan merubah sikap siswa yang belum berani mengungkapkan pendapat menjadi berani mengungkapkan pendapat, berani menghadapi situasi ketidaknyamanan dan berani bertindak. Penelitian ini mengkaji tatanan pendidikan formal tingkat SMP, dimana mereka mengalami perubahan pada masa anak-anak menuju masa remaja dan akan berakibat pada sikap dan perilakunya

## METODE

Penelitian kuantitatif variabel dapat dibedakan menjadi dua, yaitu variabel bebas/*independen variable* (konseling kelompok teknik *behavior skill training*) dan variabel terikat/*dependen variable* (perilaku asertif). Variabel bebas adalah suatu variabel yang ada atau terjadi mendahului variabel terikatnya. Sementara itu, variabel terikat adalah variabel yang diakibatkan atau yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Dengan desain yang baik, maka pengaturan variabel-variabel dan kondisi-kondisi eksperimental dapat dilakukan secara seksama, ketat dan tertib.

Desain penelitian yang digunakan untuk menguji konseling kelompok teknik *behavior skill training* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa adalah *One group pretest-posttest design*. *One group pretest-posttest design* adalah penelitian eksperimen dimana sebelum diberi perlakuan dilakukan pretest terlebih dahulu, kelompok diberi pretest satu kali. hasil perlakuan dapat diketahui dengan lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2017).

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Baubau pada Tahun Ajaran 2019/2020. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Pre eksperimental design* dengan *One group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Baubau pada semester tahun ajaran 2019/2020 yang berjumlah 90 siswa. Penarikan sampel dalam penelitian menggunakan *purposive sampling* atau berdasarkan tujuan dengan pertimbangan secara khusus. Hasil pengolahan dan analisis data yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* kemudian dan analisis datanya.

**Tabel 1. Populasi Penelitian**

	Kelas	Jumlah Siswa
1.	Kelas VIII <sup>1</sup>	31
2	Kelas VIII <sup>2</sup>	30
3	Kelas VIII <sup>3</sup>	29
	Jumlah	90 Siswa

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa alat skala psikologi. Skala memiliki karakteristik khusus yang dapat membedakan dari berbagai bentuk alat dalam pengumpulan data. Skala merupakan daftar pernyataan indikator perilaku yang bertujuan untuk memancing respon atau jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan diri yang biasanya tidak disadari oleh responden yang bersangkutan. Asumsi dasar menggunakan metode pengukuran skala adalah subyek merupakan orang yang tahu dirinya sendiri,

sehingga semua jawaban subyek yang diberikan kepada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya, serta ada kesamaan antara interpretasi antara subyek dan peneliti.

Skala yang akan digunakan merupakan skala model *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk menukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel yang disajikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan. Skala yang digunakan dalam teknik penelitian ini yaitu, skala perilaku asertif siswa berdasarkan aspek-aspek menurut Alberti dan Emmons (dalam Ulfa, 2017) yaitu (a) mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia, (b) bertindak menurut keputusan terbaik, (c) membela diri, (d) mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman, (e) menerapkan hak-hak pribadi dan tidak menyangkali hak-hak orang lain.. Skala disusun dengan empat alternatif jawaban yaitu SS (sangat sering), S (sering), KD (kadang-kadang), dan TP (tidak pernah). Tahapan pengumpulan data dilakukan dengan meminta subyek penelitian memberikan respon jawaban pada skala. Hasil dari jawaban subyek dilakukan penyekoran untuk item *favourable* (mendukung) jawaban SS diberi skor 4, S diberi skor 3, KD diberi skor 2, dan TP diberi skor 1 dan jika yang dipilih siswa *unfavorable* (tidak mendukung) jawaban SS diberi skor 1, S diberi skor 2, KD diberi skor 3, dan TP diberi skor 4 (Sugiyono, 2017)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan deskripsi data penelitian, maka dapat dilakukan suatu pengkategorisasian skor pada variabel penelitian. Kategorisasi pada variabel dengan menetapkan kriteria kategori yang didasari oleh suatu asumsi bahwa subyek dalam populasi terdistribusi menurut model normal, untuk mengetahui tinggi rendahnya skor yang diperoleh subyek dapat dilakukan

pengkategorisasian dengan menerapkan suatu kriteria. Skor yang diperoleh subyek diklarifikasikan menggunakan 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kriteria kategorisasi didasarkan pada standar deviasi dan mean hipotetik (Azwar, 2012). Data awal perilaku asertif siswa dapat dilihat pada hasil uji *pre test* yang merupakan hasil dari jawaban siswa pada lembar isian skala perilaku asertif siswa.

**Tabel 2. Gambaran hasil uji *pre-test* siswa**

Kategori	Kriteria	F	Presentase (%)
Rendah	$X < 72$	10	17
Sedang	$72 \leq X < 108$	25	42
Tinggi	$108 \leq X$	24	41
<b>Jumlah</b>		59	100

Berdasarkan hasil pretest di atas, menggambarkan 10 siswa atau 17% subyek memiliki perilaku asertif pada kategori rendah, 25 siswa atau 42% subyek memiliki perilaku asertif pada kategori sedang, dan 24 siswa atau 41% subyek memiliki perilaku asertif pada kategori tinggi atau pada kategori baik. Sehingga dapat ditarik kesimpulan dalam pretest tersebut sebagian subyek memiliki perilaku asertif rendah. Adapun dalam penelitian ini fokus pada 10 siswa yang memiliki perilaku asertif yang rendah untuk diberikan perlakuan berupa konseling kelompok teknik *Behavior Skill Training*. Adapun data *posttest* sabagai berikut :

**Tabel 3. Gambaran hasil uji *Post-test* siswa**

Kategori	Kriteria	F	Presentase (%)
Tinggi	$X < 72$	0	-
Sedang	$72 \leq X < 108$	9	90
Rendah	$108 \leq X$	1	10
<b>Jumlah</b>		10	100

Pada tabel diatas menunjukkan setelah pemberian perlakuan pada hasil *posttest*, dari 10 siswa, 9 siswa atau 90% subyek dalam kategori sedang dan 1 siswa atau 10% subyek dalam kategori tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa <sup>45</sup>

pemberian perlakuan dengan teknik *behavior skill training* meningkatkan perilaku asertif siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Baubau. Dapat dilakukan dengan menggunakan soft ware SPSS 16.0 menggambarkan hasil uji *wilcoxon*.

**Tabel 4. Perbandingan perilaku asertif siswa saat *pretest* dan *pottest***

Subyek	Pre-Test	Post-Test	Peningkatan Skor
1	66	109	66
2	69	92	23
3	70	91	21
4	71	88	17
5	69	100	31
6	71	88	17
7	70	83	13
8	69	90	21
9	69	91	22
10	72	101	29
Rata-rata			26
dengan	696:10	933:10	0:1
n	=69,6	=93,3	0
N=10			=2
			6

Berdasarkan hasil analisis skor sebelum dan sesudah pemberian *treatment* dengan layanan konseling kelompok melalui metode *behavior skill training* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa adalah signifikan. Adapun pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon*. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 16.00 for windows*. Hasil pengujian hipotesis dijelaskan sebagai berikut :

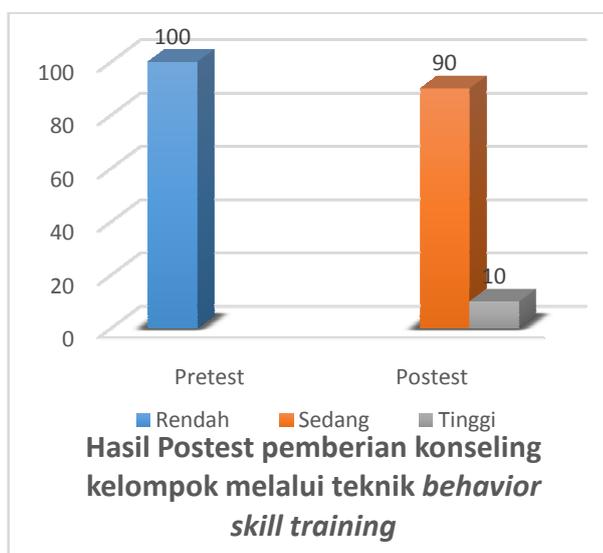
**Tabel 5. Hasil analisis uji hipotesis test statistic *wilcoxon***

Kelompok	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Posttest - Pretest	- 2.807 <sup>b</sup>	0.005

Hasil analisis uji test statistik uji *wilcoxon* masing-masing *pretest* *posttest* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar  $0.005 < 0.05$  atau ( $p < 0.05$ ), yang berarti ada perbedaan perilaku asertif sebelum dilakukan *pretest* dan setelah diberikan *posttest*.

Maka peneliti berkesimpulan bahwa teknik *behavior skill training* melalui layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan perilaku asertif siswa yang dilakukan berhasil secara signifikan atau efektif untuk dilakukan. Hal ini berarti, hipotesis diterima. Diketahui bahwa sebelum pemberian layanan konseling kelompok teknik *behavior skill training* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa, dari 59 sampel penelitian, 10 siswa atau 17% subyek memiliki perilaku asertif pada kategori rendah, 25 siswa atau 42% subyek memiliki perilaku asertif pada kategori sedang, dan 24 siswa atau 41% subyek memiliki perilaku asertif pada kategori tinggi atau pada kategori baik. Semua kategori tersebut akan diberikan perlakuan dengan teknik *behavior skill training* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa. Adapun hasil post test setelah diberikan perlakuan, menunjukkan ada peningkatan perilaku asertif siswa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior skill training*, dengan 10 Sampel fokus penelitian yaitu 90% atau 9 siswa dalam kategori sedang dan 1 siswa atau 10% perilaku asertif siswa meningkat.

Diagram 1. Perbandingan Hasil Pre test dan Post test



Berdasarkan hasil analisis data dan penelitian tersebut di atas disimpulkan,

perilaku asertif siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Baubau sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior skill training* tampak perbedaan yang signifikan. Sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior skill training* perilaku asertif dalam kategori rendah, dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior skill training* perilaku asertif ada peningkatan menjadi kategori tinggi atau baik.

Perilaku asertif memberikan respon yang relevan dan konsisten dengan tuntutan konteks sosial tertentu, memberikan dan menerima afeksi, memberi pujian, dan mampu memberi dan menerima kritik (Guna & Ulfa, 2019). Setyowati dan Dwikurnaningsi mengartikan perilaku asertif sebagai pernyataan positif yang menghargai orang lain dalam kehidupan (Setyowati & Dwikurnaningsih, 2014). Maka dapat disimpulkan perilaku asertif adalah individu yang dapat mengungkapkan dan mengeskpresikan melalui verbal maupun nonverbal akan kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya berupa pendapat, perasaan, keinginan, pikiran, harapan, dan tujuan, baik positif maupun negative secara tegas dan terbuka tanpa ditutup-tutupi dan tidak menyinggung perasaan orang lain.

Dalam penerapan teknik *behavior skill training* merupakan proses pelatihan untuk belajar, membiasakan diri, atau mengajarkan seseorang supaya menjadi tahu, terbiasa, atau terampil mengenai sesuatu yang dipelajarinya baik dalam cakupan kognitif, efektif, maupun psikomotor. Dengan demikian teknik diperlukan untuk membantu siswa meningkatkan perilaku asertif dengan baik, hasil penelitian ini diperkuat oleh Rahayu, dkk yang menyimpulkan teknik *behavioral skills training* sangat efektif dalam melatih ketrampilan responden untuk pengenalan derajat keparahan pada trauma capitis yang terjadi (Rahayu et al., 2023). Hasil penelitian ini juga relevan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nafingah

dan Suroso yang menyimpulkan bahwa ada pengaruh teknik *Behavior Skill Training* terhadap interaksi sosial pada korban bullying (Nafingah & Suroso, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut di atas, penelitian ini efektif secara positif terhadap keberhasilan siswa dalam meningkatkan dan mempertahankan perilaku asertif siswa, ada yang perubahan yang signifikan pada semua unsur perilaku asertif yang diterapkan, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok melalui teknik *behavior Skill Training* dapat meningkatkan perilaku asertif siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Baubau

#### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian di atas simpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan yaitu peningkatan perilaku asertif siswa pada aspek yang diterapkan. Meskipun demikian, hendaknya perlu dikembangkan lagi terkait dengan perilaku asertif siswa menurut beberapa teori lain. Maka dapat disimpulkan bahwa metode *behavior skill training* melalui layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan perilaku asertif siswa SMP Negeri 3 Baubau. Dari hasil penelitian dan pembahasan diharapkan untuk Guru Bimbingan dan konseling dapat terus mengembangkan layanan bimbingan dan konseling baik melalui layanan bimbingan individu, kelompok maupun klasikal, karena dengan hal tersebut implementasi layanan konseling kelompok pada khususnya, dapat lebih dikembangkan melalui media-media atau permainan/games bimbingan dan konseling agar metode pemberian layanan bimbingan dan konseling kelompok lebih bervariasi.

#### DAFTAR RUJUKAN

Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 2, p. 213). Pustaka Pelajar.

Corey, G. (2013). Teori & Praktek Konseling dan Psikoterapi. In *Refika Aditama*. Refika Aditama.

Guna, T. La, & Ulfa, M. (2019). Teknik role playing untuk meningkatkan perilaku asertif siswa di sma 1 muhammadiyah baubau. *Jurnal edukasi cendekia*, 3(2).

Nafingah, A. A. B., & Suroso, J. (2023). Pengaruh Behavior Skill Training Terhadap Interaksi Sosial Korban Bullying Di Smp N 1 Kaligondang Kabupaten Purbalingga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(2).

Nasution, D. U. (2015). *Efektivitas Behaviour Skill Training untuk Meningkatkan Asertivitas pada Korban Bullying*. Universitas Sumatera Utara.

Rahayu, D., Rinawati, F., & Yunarsih, Y. (2023). Efektivitas Teknik Behavioral Skills Training (Bst) Dalam Peningkatan Ketrampilan Pengenalan Trauma Capitis. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2).

Schaefer, J. M., & Andzik, N. R. (2021). Evaluating behavioral skills training as an evidence-based practice when training parents to intervene with their children. *Behavior Modification*, 45(6), 887–910.

Setyowati, P. A., & Dwikurnaningsih, Y. (2014). Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas X Sma Kartika Iii-1 Banyubiru Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Satya Widya*, 30(1), 8. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2014.v30.i1.p8-16>

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kauntitatif, Kualitatif, R&D*. Alfabeta.

Ulfa, M. (2017). Hubungan Pola Asuh Demokratis Orang Tua, Konsep Diri, Dan Penyesuaian Sosial Dengan Perilaku Asertif Siswa Smk Muhammadiyah 1 Sleman Yogyakarta. *Sang Pencerah*, 3(1), 71–81.