



## Penggunaan Teknik Latihan Asertif Terhadap Permasalahan Keterampilan Sosial Remaja

Tri Dewantari<sup>\*)1</sup>, Nureva Nureva<sup>2</sup>, Dwi Aprilianto<sup>3</sup>

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, STKIP Al Islam Tunas Bangsa, Indonesia<sup>1</sup>,

Pendidikan Guru Sekolah Dasar, STKIP Al Islam Tunas Bangsa, Indonesia<sup>2</sup>,

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Al Islam Tunas Bangsa, Indonesia<sup>3</sup>

\*)Corresponding author, e-mail: [tridewantari@stkipalitb.ac.id](mailto:tridewantari@stkipalitb.ac.id)

Diterima: 1 Juni 2024

Disetujui: 1 Agustus 2024

Dipublikasi: 1 November 2024

### Abstrak

Keterampilan sosial merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki remaja untuk beradaptasi dengan lingkungan, mengekspresikan keinginannya, dan bersikap asertif dalam berbagai situasi sosial. Kenyataannya, masih terdapat permasalahan keterampilan sosial pada remaja, seperti kemampuan beradaptasi, kendala komunikasi, dan kesulitan berinteraksi dengan lingkungan baru. Salah satu upaya untuk mengatasi masalah keterampilan sosial ini adalah dengan memberikan layanan konseling dengan menggunakan pelatihan asertif. Ada tiga tahap yang digunakan dalam pelatihan asertif: tahap awal, tahap kerja, dan tahap penghentian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan pelatihan asertif terhadap masalah keterampilan sosial remaja. Penelitian ini akan memberikan gambaran tentang pengaruh penggunaan teknik latihan asertif dalam meningkatkan keterampilan sosial remaja (membantu remaja menjalin hubungan dengan teman sebaya, memiliki manajemen diri, berperilaku sosial sesuai norma, dan berperilaku asertif dalam berbagai situasi sosial).

**Kata Kunci:** Assertive training; Layanan konseling; Keterampilan sosial

### Abstract

Social skills are important skills that adolescents must have to adapt to the environment, express their desires, and be assertive in various social situations. In reality, there are still problems with social skills in adolescents, such as adaptability, communication problems, and difficulty interacting with new environments. One effort to overcome these social skills problems is to provide counseling services using assertiveness training. There are three stages used in assertiveness training: the initial stage, the working stage, and the termination stage. This study aims to determine the effect of using assertiveness training on adolescent social skills problems. This study will provide an overview of the effect of using assertiveness training techniques in improving adolescent social skills (helping adolescents establish relationships with peers, have self-management, behave socially according to norms, and behave assertively in various social situations).

**Keywords:** Assertive training; Counseling; Social skill

This is an open access article distributed under CC BY-SA 4.0 Attribution License, provided the original work is properly cited. ©2024 by Tri Dewantari, Nureva dan Dwi Aprilianto

## PENDAHULUAN

Keterampilan sosial merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki remaja untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial, mengekspresikan keinginannya, dan bertindak asertif dalam berbagai situasi sosial. Namun faktanya di lapangan masih terdapat remaja yang mempunyai permasalahan keterampilan sosial. Permasalahan yang dialami adalah

remaja mempunyai permasalahan dalam beradaptasi, permasalahan dalam berkomunikasi, dan permasalahan dalam berinteraksi dengan lingkungan baru.

Terjadinya permasalahan tersebut akan berdampak pada tugas perkembangan remaja. Tugas perkembangan remaja menurut Havighurst et al (2015) yaitu: *remaja dapat mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, mencapai peran sosial yang matang sesuai gender, mampu menerima kondisi fisik dan memanfaatkannya secara efektif, mampu mencapai kemandirian optimal, mampu mencapai kemandirian emosional, mampu mengembangkan etika dalam bersosialisasi*. Remaja yang gagal dalam tugas perkembangannya akan mengakibatkan munculnya perilaku seperti menarik diri dari lingkungan sosial, mengucilkan diri dari teman sebaya dan keluarga, kehilangan jati diri (Santrock, 2012).

Pentingnya intervensi dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling untuk mengat asi permasalahan ini. *Salah satu bentuk khusus pelatihan keterampilan sosial terdiri dari mengajar orang bagaimana bersikap asertif dalam berbagai situasi sosial. Dalam penggunaan latihan asertif, remaja dilatih untuk mengekspresikan diri sesuai perasaannya, namun tanpa mengabaikan perasaan orang lain* (Corey, 2017). Pendapat ini didukung oleh pendapat Somers-Flanagan & Somers-Flanagan (2004) yang menyatakan bahwa: “perilaku sosial yang menjadi sasaran dalam pelatihan asertif adalah ketegasan dalam memperkenalkan diri kepada orang asing, memberi dan menerima pujian, mengatakan tidak terhadap permintaan orang lain, mengajukan permintaan kepada orang lain. , mengemukakan pendapat, dan memelihara perbincangan pergaulan, sehingga dengan melaksanakan latihan asertif akan mempengaruhi keterampilan sosial remaja”.

Penggunaan teknik pelatihan asertif dalam meningkatkan keterampilan sosial remaja dilihat dari faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan sosial. Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan sosial yaitu: “faktor gangguan pada kemampuan kognitif dan perilaku (seperti kesulitan berinteraksi dan mengambil keputusan); faktor usia (pada masa remaja mampu melepaskan diri dari ketergantungan dengan orang lain, mampu mengendalikan emosi dan mampu melakukan penyesuaian sosial); faktor gender (dalam kehidupan sosial, laki-laki lebih mudah beradaptasi dalam berbagai situasi dan bersikap asertif dibandingkan perempuan); faktor tingkat perkembangan (dapat berperan dan aktif dalam lingkungan sosial) dan faktor terakhir adalah lingkungan sosial (seperti bermain bersama teman)” (Cartledge & Milburn, 1978). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik latihan asertif dalam mengatasi masalah keterampilan sosial remaja.

## **METODE**

Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan desain penelitian *one group pretest* dan *posttest* desain Adapun Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *skala* keterampilan sosial. Sampel dalam penelitian ini yaitu 12 siswa yang memiliki keterampilan sosial rendah (masalah kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, dan masalah komunikasi), yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 6 peserta didik kelompok eksperimen, dan 6 peserta didik kelompok kontrol. Ada tiga

tahap dalam pelatihan asertif, yaitu tahap awal, tahap kerja, dan tahap terminasi. Adapun analisis data menggunakan analisis *Wilcoxon*.

## HASIL TEMUAN

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa Teknik Latihan asertif efektif dalam meningkatkan keterampilan peserta didik. Hal ini dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Wilcoxon Pretest dan Posttest Keterampilan Sosial Kelompok Kontrol

<b>Test Statistic</b>	
	<i>Posttest-pretest</i>
<b>Z</b>	-1.633 <sup>a</sup>
<b>Asymp.Sig. (2)</b>	.102

**a. Based on negative ranks.**  
**b. Wilcoxon Signed Ranks Test**

Berdasarkan Tabel 1 hasil uji Wilcoxon keterampilan sosial pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa Z hitung sebesar -0,816 dan sig sebesar 0,414. Hal ini menunjukkan bahwa nilai sig 0.414 lebih dari 0.05 (taraf kesalahan 5%), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan hasil keterampilan sosial kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Hal tersebut diperkuat oleh pendapat (Corey, 2015) yang menyatakan bahwa tujuan latihan asertif yaitu membantu peserta didik mengekspresikan diri sesuai dengan perasaan dan hak-haknya, namun tanpa mengabaikan hak-hak dan perasaan orang lain, sehingga dapat berpengaruh terhadap keterampilan sosial yang dimiliki peserta didik.

Keefektifan Teknik Latihan asertif dalam meningkatkan keterampilan sosial remaja, dapat dilihat dari faktor lain yang mempengaruhi munculnya keterampilan sosial. Adapun faktor-faktornya yaitu: faktor gangguan pada kemampuan kognitif dan perilaku (dalam hal ini seperti masalah berinteraksi dengan lingkungan baru dan masalah dalam mengambil keputusan), dengan menggunakan pelatihan asertif, remaja dilatih untuk mampu berinteraksi dengan lingkungan baru dan bersikap asertif dalam mengambil keputusan tanpa merugikan orang lain; faktor usia, semakin tinggi usia individu maka semakin tinggi kemampuan sosialnya (pada masa remaja ditandai dengan mampu melepaskan diri dari ketergantungan dengan orang lain, mampu berpartisipasi dalam kegiatan sosial, mampu mengendalikan emosi, dan mampu melakukan penyesuaian sosial); faktor gender (dalam kehidupan sosial, laki-laki lebih mudah beradaptasi dalam berbagai situasi dan lebih asertif dibandingkan perempuan); Tingkat perkembangan (memiliki keterampilan sosial sangat dipengaruhi oleh kemampuannya dalam memenuhi tugas perkembangan); dan faktor sosial (lingkungan sosial dapat mempengaruhi individu untuk mendapatkan kesempatan menggunakan keterampilan sosial semaksimal mungkin) (Cartledge & Milburn, 1978).

Berdasarkan faktor-faktor tersebut, keterampilan sosial remaja dapat meningkat jika remaja memiliki kemampuan kognitif seperti mampu mengambil keputusan dan

berinteraksi dengan orang lain. Untuk menumbuhkan hal tersebut diperlukan pelatihan asertif, hal ini sesuai dengan pendapat Postolati (2017) yang menyatakan bahwa dengan terus menerus melaksanakan pelatihan asertif individu dapat memiliki kemampuan yang akan mempengaruhi hubungan baik dengan lingkungan sosialnya. Penelitian lain menyatakan bahwa, “keterampilan sosial adalah perilaku yang dapat tumbuh dan berkembang seiring dengan proses belajar, bukan bawaan lahir” (Salavera et al., 2017).

Pendapat tersebut diperkuat dari hasil penelitian yang menyatakan bahwa keterampilan sosial merupakan perilaku interpersonal yang ditunjukkan individu untuk mengungkapkan perasaan, sikap, keinginan secara wajar, namun tetap menghargai perasaan dan hak orang lain (Salavera et al., 2017). Ciri-ciri remaja yang mempunyai keterampilan sosial yang baik, yaitu: “memiliki hubungan yang baik dengan teman sebaya, mampu mengelola diri dengan baik (mengikuti aturan dan mampu menerima kritik dengan baik), memiliki kemampuan akademis (menyelesaikan tugas secara mandiri, menyelesaikan tugas individu dan mendengarkan arahan), membina kepatuhan dalam berperilaku sosial (menaati aturan, menggunakan waktu luang dan berbagi) dan perilaku asertif (berbicara, mengakui pujian, dan memulai interaksi)” (Whitcomb & Merrell, 2002).

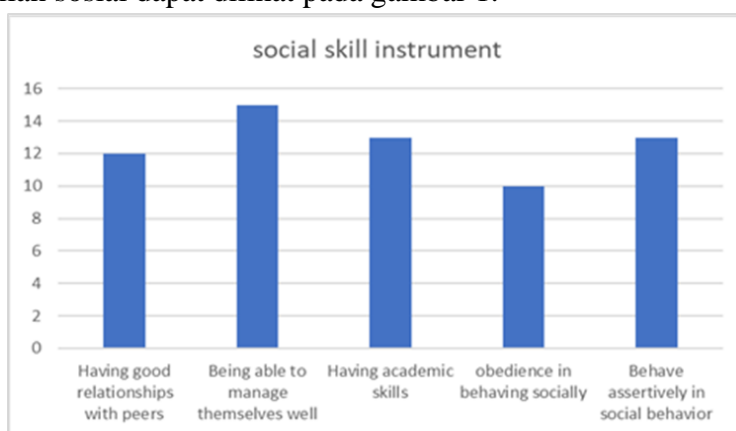
Untuk meningkatkan keterampilan sosial pada remaja peneliti menggunakan intervensi layanan bimbingan dan konseling. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan sosial remaja adalah dengan menggunakan teknik latihan asertif. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Allame yang menyatakan bahwa “pelatihan asertif merupakan teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan sosial dan mengurangi kecemasan sosial individu” (Allame et al., 2017). Hal ini diperkuat dengan pendapat Corey yang menyatakan bahwa tujuan dari latihan asertif adalah untuk membantu remaja mengekspresikan diri sesuai perasaan dan haknya, namun tanpa mengabaikan hak dan perasaan orang lain, sehingga dapat mempengaruhi keterampilan sosialnya (Corey, 2015). Hal ini diperkuat dengan pendapat Summer dan Sommer yang menyatakan bahwa: perilaku sosial yang menjadi sasaran dalam pelatihan asertif adalah ketegasan dalam memperkenalkan diri kepada orang asing, memberi dan menerima pujian, mengatakan “tidak” atas permintaan orang lain, mengajukan permintaan kepada orang lain, mengemukakan pendapat. dan menjaga percakapan sosial, sehingga dengan memiliki perilaku tersebut akan mempengaruhi keterampilan sosialnya (Somers-Flanagan & Somers-Flanagan, 2004).

Pelatihan asertif merupakan suatu teknik dalam pendekatan perilaku yang berfokus pada perubahan perilaku pasif menjadi perilaku asertif. Dalam latihan ini remaja diminta untuk berlatih mengungkapkan keinginannya namun tetap sesuai norma tanpa merugikan orang lain dan lingkungan. Tahapan dalam latihan asertif terdiri dari tiga tahap, yaitu tahap awal, tahap kerja, dan tahap terminasi (Jacobs et al., 2015). Pada setiap tahapannya, konseli dilatih untuk memiliki keterampilan sosial dan pada akhir proses pelatihan, konseli diharapkan memiliki keterampilan sosial yang baik. Latihan asertif ini bertujuan untuk membantu remaja mengekspresikan diri sesuai perasaan dan haknya, namun tanpa mengabaikan hak dan perasaan orang lain, sehingga dapat mempengaruhi keterampilan sosialnya (Corey, 2015).

Latihan asertif pada penelitian ini menggunakan dinamika kelompok, dimana dalam kelompok tersebut terdapat 6 orang anggota yang mempunyai masalah keterampilan sosial (masalah kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, dan masalah komunikasi). Ada tiga tahap dalam pelatihan asertif, yaitu tahap awal, tahap kerja, dan tahap terminasi (Jacobs et al., 2015). Penelitian ini menerapkan intervensi pada tahap kerja, karena pada tahap ini hubungan antara anggota kelompok dengan konselor sudah terjalin dengan baik (timbul rasa percaya dan nyaman antara anggota dan konselor). Adapun yang dilakukan pada tahap kerja yaitu: strategi rasional (penjelasan tahapan yang akan dilaksanakan), kemudian identifikasi masalah yang dihadapi, konseli diajak membedakan perilaku asertif dan non asertif terhadap masalah yang dihadapi, kemudian konseli diajak bermain peran dengan melakukan simulasi perilaku sosial yang baik, konseli mengulangi perilaku yang telah dipraktikkan, setelah konseli mampu mengulangi latihan tersebut konseli diberikan pekerjaan rumah dan tindak lanjut. Setelah memberikan layanan bimbingan dan konseling dengan teknik pelatihan asertif diharapkan keterampilan sosialnya meningkat.

### **Social Skill Development Parameter**

Keterampilan sosial adalah kemampuan khusus yang memungkinkan kinerja kompeten dalam situasi sosial, termasuk perilaku terbuka, keterampilan kognitif sosial, dan regulasi emosional (Matson, 2017). Parameter keterampilan sosial yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen keterampilan sosial yang terdiri dari 63 item. Rincian instrumen keterampilan sosial dapat dilihat pada gambar 1.



**Gambar 1. Social skill instrument**

Berdasarkan gambar 1 terlihat bahwa instrumen keterampilan sosial terdiri dari 5 aspek keterampilan sosial, yaitu: “memiliki hubungan yang baik dengan teman sebaya, mampu mengelola diri dengan baik, memiliki kemampuan akademik, ketaatan dalam berperilaku sosial, dan perilaku asertif. dalam perilaku sosial” (Cartledge & Milburn, 1978). Subjek dalam penelitian ini adalah 6 orang remaja (2 laki-laki dan 4 perempuan) dengan rentang usia 13-14 tahun, berlatar belakang SMP dengan keterampilan sosial rendah. Kriteria remaja yang berada pada kondisi keterampilan sosial rendah adalah: remaja mempunyai masalah dalam beradaptasi, masalah dalam berkomunikasi, dan masalah dalam berinteraksi dengan lingkungan baru.

Pola intervensi dalam pelatihan kelompok asertif yaitu: pada tahap awal membina hubungan baik dengan konseli (anggota kelompok), menjelaskan tujuan pembentukan

kelompok dan aturan-aturan yang disepakati dalam kelompok untuk mengurangi rasa takut anggota kelompok, setelah anggota kelompok bisa saling percaya dan merasa nyaman. Ketua kelompok meminta anggota kelompok untuk mengungkapkan dan membuka diri terhadap permasalahan yang terjadi berkaitan dengan keterampilan sosial.

Tahap kedua adalah tahap kerja, pada tahap ini konselor membantu anggota kelompok mengingat inti permasalahan masing-masing anggota kelompok pada pertemuan sebelumnya. Konselor dan anggota kelompok menentukan salah satu permasalahan anggota kelompok yang akan dibicarakan pertama kali. Setelah menentukan masalah yang akan dibahas pada tahap selanjutnya yaitu tahap intervensi pelatihan asertif. Pada tahap pertama yang dilakukan yaitu strategi rasional (menjelaskan tahapan selanjutnya yang akan dilalui dalam latihan asertif), kemudian mengidentifikasi situasi yang menyebabkan masalah (pemimpin kelompok meminta anggota yang masalahnya dibicarakan untuk menceritakan secara terbuka masalah yang dihadapi), kemudian membedakan perilaku asertif dan tidak asertif (setelah anggota kelompok menceritakan masalahnya secara terbuka, ketua kelompok dan anggota kelompok mengkaji apakah perilaku tersebut termasuk perilaku asertif atau non asertif, dan menentukan perubahan perilaku yang diharapkan), Selanjutnya konseli diajak bermain peran dengan melakukan simulasi perilaku baru yang diharapkan, ketua kelompok bersama anggota kelompok lainnya memberikan feedback verbal berupa masukan terhadap perilaku yang disimulasikan konseli, ketua kelompok memberikan penguatan positif. Selanjutnya konseli mempraktikkan perilaku seperti saran dan masukan yang telah diberikan oleh anggota kelompok lainnya, setelah konseli mampu mengulangi latihan tersebut maka konseli diberikan pekerjaan rumah dan tindak lanjutnya. Setelah permasalahan salah satu anggota kelompok terselesaikan, pertemuan berikutnya dilanjutkan dengan permasalahan anggota kelompok lainnya. Adapun permasalahan yang dialami anggota kelompok yaitu: kesulitan mengungkapkan pendapatnya kepada teman dekat (merasa dijauhi teman, namun tidak mampu mengungkapkan perasaannya); konseli merasa dimanfaatkan oleh temannya; masalah rasa tidak aman saat berada di lingkungan baru; tidak percaya diri saat diminta tampil di depan kelas; dan terganggu oleh kesulitan mengungkapkan keinginannya.

Setelah tahap kerja dirasa cukup maka tahap selanjutnya adalah tahap terminasi, pada tahap terminasi konselor dan anggota kelompok mendiskusikan hasil teknik latihan asertif yang telah dilakukan, konselor dan anggota kelompok mengungkapkan perasaan apa yang dirasakan selama proses konseling kelompok, kemudian anggota kelompok menceritakan pengalamannya saat melakukan berbagai proses dalam teknik latihan asertif. Kemudian peneliti mengakhiri kegiatan konseling kelompok dengan doa dan salam.

## **PEMBAHASAN**

Pelatihan asertif merupakan suatu teknik dalam layanan bimbingan konseling yang berfokus pada kasus individu yang mengalami kesulitan mengungkapkan perasaannya secara asertif namun tanpa menyakiti orang lain. Hal ini diperkuat dengan pendapat Corey yang menyatakan bahwa: “pelatihan asertif dapat bermanfaat bagi mereka yang kesulitan mengungkapkan kemarahan, sulit mengatakan tidak, terlalu sopan dan membiarkan orang

lain memanfaatkannya, sulit mengungkapkan kasih sayang dan respon positif lainnya, dan merasa tidak mempunyai hak untuk mengutarakan pendapatnya” (Corey, 2017).

Latihan asertif yang dilakukan dengan prosedur kelompok ini antara lain memberikan latihan dan pekerjaan rumah kepada remaja yang berkaitan dengan keterampilan sosial. Keterampilan tersebut dilatih dengan cara simulasi yaitu bermain peran, remaja diminta untuk mensimulasikan perilaku asertif yang berkaitan dengan keterampilan sosial. Setelah dilakukan simulasi, remaja diminta untuk mempraktikkan perilaku asertif yang telah dipelajari bersama anggota kelompok lainnya di rumah dalam kehidupan sehari-hari. Pada intervensi terakhir, mereka diminta untuk terus melatih keterampilan sosialnya agar menjadi perilaku baru yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Yoo et al., 2014). Hasil intervensi Setelah dilakukan pelatihan asertif, remaja memiliki keterampilan sosial yang lebih baik, hal ini terlihat dari perubahan perilaku yang signifikan, mulai dari remaja dapat menjalin hubungan baik dengan teman sebaya, memiliki manajemen diri yang baik, menaati norma-norma yang berlaku, dan mampu berperilaku asertif dalam berbagai hal. situasi sosial. Pendapat lain, mengatakan bahwa hasil latihan asertif memungkinkan seseorang mengungkapkan apa yang diinginkannya dengan tetap menjaga harga diri dengan menghargai orang lain (Rees & Graham, 2006).

Permasalahan keterampilan sosial remaja sebelum diberikan pelatihan asertif antara lain permasalahan dalam berinteraksi dan berorganisasi, permasalahan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, dan permasalahan dalam berkomunikasi. Setelah diberikan pelatihan asertif terjadi peningkatan keterampilan sosial remaja. Hal ini terlihat pada perbedaan keterampilan sosial remaja sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Adapun kondisi keterampilan sosial remaja setelah diberikan perlakuan yaitu remaja lebih mampu berinteraksi dengan teman sebayanya, hal ini terlihat dari komunikasi antar kelompok yang terjalin dengan baik, mampu menyikapi permasalahan yang dihadapi masing-masing kelompok. anggotanya, mereka mampu menyampaikan pendapatnya dengan baik dan tegas dan tidak menyakiti perasaan orang lain. Sesuai dengan pendapat tersebut, individu yang telah melakukan latihan asertif dapat menyatakan kebutuhan, pendapat dan perasaannya sambil tegas memperjuangkan hak dan kewajibannya tanpa mengganggu atau melanggar hak orang lain. Individu-individu ini, tidak hanya menghargai emosi, waktu, dan kebutuhannya, tetapi mereka juga mengutamakan penghormatan terhadap hak-hak orang lain (Z M. C, 2019).

Keberhasilan pelatihan asertif dalam meningkatkan keterampilan sosial remaja dapat dilihat dari munculnya aspek-aspek keterampilan remaja. Berikut ini akan dibahas mengenai pengaruh pelatihan asertif terhadap aspek keterampilan sosial:

Aspek keterampilan sosial yang pertama yaitu aspek hubungan baik dengan teman sebaya. Hubungan dengan teman sebaya sangat berpengaruh terhadap remaja. Remaja lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman sebayanya, dan hubungan teman sebaya pada remaja dapat memberikan pengaruh terhadap perkembangan dan kesejahteraan remaja (Nesi et al., 2018). Untuk membina hubungan baik dengan teman sebaya dilakukan pengenalan teknik latihan asertif antar anggota kelompok, sehingga anggota kelompok dapat memiliki kedekatan dan kepercayaan satu sama lain. Hubungan baik dengan teman sebaya terus dibina dalam kelompok dari tahap awal hingga tahap akhir, agar proses

latihan asertif berjalan efektif. Aspek keterampilan sosial yang kedua adalah keterampilan manajemen diri (mampu mengendalikan emosi, mengikuti aturan, berdiskusi dengan orang lain, dan mampu menerima kritik dengan baik). Penggunaan teknik latihan asertif dapat menumbuhkan keterampilan manajemen diri individu seperti mengungkapkan pendapat kepada orang lain, mengatakan tidak terhadap permintaan orang lain, memperkenalkan diri kepada orang asing, mampu memberi dan menerima pujian (Somers-Flanagan & Somers-Flanagan, 2004). Dalam pelatihan asertif terdapat permainan peran antar anggota kelompok dan pemberian umpan balik dalam kelompok yang dapat merangsang siswa untuk melakukan manajemen diri yang baik serta melatih remaja untuk mampu menyikapi dan menerima kritik dengan baik.

Aspek ketiga adalah kemampuan akademik. Penggunaan teknik latihan asertif dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan akademik seperti: mampu menyelesaikan tugas secara mandiri, menyelesaikan pekerjaan individu, dan mendengarkan arahan. Dalam pelatihan asertif, remaja dilatih untuk mampu menunjukkan respon yang lebih asertif dalam penyelesaian masalah, lebih banyak melakukan kontak dengan guru, lebih sedikit menunjukkan perilaku bermasalah di kelas, sehingga hal ini akan berdampak pada kemampuan akademik remaja (Coleman & Yeh, 2011). Aspek berikutnya adalah meningkatkan kesadaran akan perilaku sosial. Penggunaan latihan asertif dapat meningkatkan tanggung jawab dalam perilaku sosial seperti: memanfaatkan waktu luang dengan baik, dan menaati aturan sesuai norma tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain. Menurut Townend (2007) yang menyatakan bahwa ketegasan adalah suatu cara hidup yang didasari oleh sikap saling menghormati dan menghargai. Pada teknik latihan asertif, siswa diberikan latihan ketegasan untuk mengatakan “tidak” terhadap tindakan yang dinyatakan tidak layak untuk dilakukan, sehingga dapat menumbuhkan kesadaran diri remaja dalam berperilaku.

Aspek terakhir adalah perilaku asertif. Penggunaan teknik pelatihan asertif dapat menimbulkan perilaku asertif. Perilaku asertif merupakan landasan penting dalam partisipasi sosial, perilaku asertif mengacu pada kemampuan mengungkapkan, menyuarakan pendapat dengan jelas, langsung, tegas, tanpa ragu-ragu mengenai keinginan, pikiran, perasaan dan emosi yang dialami (Renger et al., 2019). Dalam teknik latihan asertif terdapat role play yang dilakukan secara berkelompok, yang bertujuan untuk melatih siswa menggunakan cara yang tepat dalam membela haknya, sehingga siswa dapat berperilaku asertif. Setelah diberikan perlakuan dengan teknik latihan asertif terjadi peningkatan keterampilan sosial dari sebelum diberikan perlakuan. Hal ini terlihat dari peningkatan pada aspek keterampilan sosial yaitu: remaja mempunyai hubungan baik dengan teman sebaya (perilaku yang ditunjukkan seperti mampu memberi pujian, menawarkan bantuan, dan mengajak teman bermain). Remaja mempunyai keterampilan dalam manajemen diri (mampu mengendalikan emosi, mengikuti aturan dan batasan, berdiskusi dengan orang lain dan menerima kritik dengan baik). Remaja mempunyai kemampuan akademis (mampu menyelesaikan tugas secara mandiri dan mau mendengarkan arahan guru). Remaja menunjukkan ketaatan dalam berperilaku sosial (mampu memanfaatkan waktu luang dengan baik dan berbagi). Remaja dapat berperilaku asertif (mampu bersikap asertif, mampu memulai percakapan, mengakui pujian, dan

memulai interaksi dengan orang lain). Hasil ini diperkuat oleh opini Avşar & Alkaya (2017) Pelatihan asertif dapat membangun keterampilan sosial remaja meliputi keterampilan interpersonal, strategi coping asertif, empati, dan coping konflik sosial.

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan asertif dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan sosial remaja. Hasil tersebut terlihat dari perbandingan sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling dengan pelatihan asertif. Kondisi keterampilan sosial remaja sebelum diberikan layanan konseling pelatihan asertif yaitu remaja mempunyai kendala dalam beradaptasi, kendala dalam berkomunikasi, dan kendala dalam berinteraksi dengan lingkungan baru. Setelah diberikan layanan konseling kondisi asertif remaja dengan pelatihan keterampilan sosial yaitu remaja mempunyai hubungan yang baik dengan teman sebaya, remaja memiliki keterampilan dalam manajemen diri, remaja memiliki kemampuan akademik, remaja menunjukkan ketaatan dalam berperilaku sosial, remaja dapat berperilaku asertif. Penelitian ini mempunyai keterbatasan penelitian, adapun keterbatasan penelitian ini yaitu peneliti hanya menemui sampel penelitian pada saat hendak memberikan layanan konseling pelatihan asertif, sehingga peneliti tidak dapat mengamati dan mengendalikan variabel-variabel yang mempengaruhi kondisi keterampilan sosial remaja. Saran bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan observasi pada saat pelaksanaan pelatihan asertif, sehingga peneliti dapat mengontrol variabel lain yang mempengaruhi keadaan keterampilan sosial remaja.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Allame, A., Shehni Yeelagh, M., Hajiyakhchali, A., & Mehrabizade Honarmand, M. (2017). The effect of pro social skills training on aggression and self-efficacy in peer interaction among students with aggressive behaviors. *Journal of Educational Psychology Studies*, 14(28), 169–206.
- Avşar, F., & Alkaya, S. A. (2017). The effectiveness of assertiveness training for school-aged children on bullying and assertiveness level. *Journal of Pediatric Nursing*, 36, 186–190.
- Cartledge, G., & Milburn, J. F. (1978). The case for teaching social skills in the classroom: A review. *Review of Educational Research*, 48(1), 133–156.
- Coleman, H. L. K., & Yeh, C. (2011). *Handbook of school counseling*. Routledge.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.
- Havighurst, S. S., Kehoe, C. E., & Harley, A. E. (2015). Tuning in to teens: Improving parental responses to anger and reducing youth externalizing behavior problems. *Journal of Adolescence*, 42, 148–158.

- Jacobs, E. E., Schimmel, C. J., Masson, R. L. L., & Harvill, R. L. (2015). *Group counseling: Strategies and skills*. Cengage learning.
- Matson, J. L. (2017). *Handbook of social behavior and skills in children*. Springer.
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 267–294.
- Postolatii, E. (2017). Assertiveness: Theoretical approaches and benefits of assertive behavior. *Journal of Innovation in Psychology, Education and Didactics*, 21(1), 83–96.
- Rees, S., & Graham, R. S. (2006). *Assertion Training How to be who you really are*.
- Renger, D., Mommert, A., Renger, S., Miché, M., & Simon, B. (2019). Voicing one's ideas: intragroup respect as an antecedent of assertive behavior. *Basic and Applied Social Psychology*, 41(1), 34–47.
- Salavera, C., Usan, P., & Jarie, L. (2017). Emotional intelligence and social skills on self-efficacy in secondary education students. Are there gender differences? *Journal of Adolescence*, 60, 39–46.
- Santrock, J. W. (2012). *Adolescence*, New York: McGraw-Hill Companies. Inc.
- Somers-Flanagan, J., & Somers-Flanagan, R. (2004). *Counseling and psychotherapy theories in context and practice*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Townend, A. (2007). *Assertiveness and diversity*. Springer.
- Whitcomb, S. A., & Merrell, K. W. (2002). *Behavioral, Social, and Emotional Assessment of Children and Adolescents 2nd Edition* (p. 313). Routledge; 2nd edition (October 1, 2002).
- Yoo, H., Bahn, G., Cho, I., Kim, E., Kim, J., Min, J., Lee, W., Seo, J., Jun, S., & Bong, G. (2014). A Randomized Controlled Trial of the Korean Version of the PEERS® Parent-Assisted Social Skills Training Program for Teens With ASD. *Autism Research*, 7(1), 145–161.
- Z. M. C. (2019). Assertiveness Training. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).