

Pengaruh Bimbingan Klasikal Teknik Latihan Terhadap Perilaku Asertif dalam Membina Hubungan Sosial dengan Teman Sebaya

Muliyati Igrisa^{*)1}, Maryam Rahim², Irpan A. Kasan³

Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia^{1,2,3}

^{*)}Corresponding author, e-mail: muliatyigirisa@gmail.com

Diterima: 1 Maret 2025

Disetujui: 1 April 2025

Dipublikasi: 25 Mei 2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan klasikal dengan teknik latihan terhadap perilaku asertif dalam membina hubungan sosial dengan teman sebaya pada siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen. Sampel terdiri dari 34 siswa kelas VIII-B yang dipilih melalui teknik purposive sampling dari populasi sebanyak 69 siswa kelas VIII. Instrumen pengumpulan data berupa angket, dan analisis data dilakukan menggunakan uji Paired T-Test. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor pre-test sebesar 127,47 dan post-test sebesar 134,94. Nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,032 < 0,05$ dan nilai thitung (2,238) $> t_{tabel} (2,032)$, menunjukkan adanya pengaruh signifikan. Dengan demikian, bimbingan klasikal teknik latihan efektif dalam meningkatkan perilaku asertif siswa dalam membina hubungan sosial. Penelitian ini merekomendasikan dukungan sekolah terhadap layanan bimbingan klasikal dan perlunya penelitian lanjutan dengan pendekatan berbeda.

Kata Kunci: Perilaku Asertif, Hubungan Sosial, Bimbingan Klasikal

Abstract

This study aims to examine the effect of classical guidance using training techniques on assertive behavior in fostering peer social relationships among students at SMP Negeri 7 Gorontalo City. The study employed a quantitative experimental method. The sample consisted of 34 eighth-grade students (class VIII-B), selected through purposive sampling from a total population of 69 students. Data were collected using a questionnaire and analyzed with the Paired T-Test. Results showed an increase from a pre-test average score of 127.47 to a post-test score of 134.94. The significance value (2-tailed) was $0.032 < 0.05$, and the t-count (2.238) $> t\text{-table} (2.032)$, indicating a significant effect. Thus, classical guidance with training techniques is effective in enhancing assertive behavior in students' social interactions. This study suggests schools support classical guidance services and encourages future research to explore alternative approaches.

Keywords: Assertive Behavior, Social Relationships, Classical Guidance

This is an open access article distributed under CC BY-SA 4.0 Attribution License, provided the original work is properly cited. ©2025 by Muliyati Igrisa, Maryam Rahim, Irpan A. Kasan

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang senantiasa berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain, memahami lingkungan sekitarnya, serta menanggapi berbagai peristiwa yang terjadi di luar dirinya. Interaksi ini menunjukkan bahwa manusia tidak pernah terlepas dari komunikasi sosial. Menurut Taufik (2020:1), komunikasi

merupakan suatu proses interaksi yang bertujuan untuk memberikan pemahaman dari satu pihak kepada pihak lainnya. Dalam proses ini, seseorang berusaha untuk memahami dan juga dipahami oleh orang lain. Namun demikian, tidak semua individu memiliki kemampuan komunikasi yang sama; ada yang mudah mengungkapkan perasaan dan keinginan, namun ada pula yang merasa kesulitan untuk melakukannya.

Komunikasi sosial yang paling sering terjadi biasanya berlangsung di luar lingkungan keluarga, seperti dengan teman sebaya di sekolah. Lingkungan sekolah memegang peranan penting dalam proses interaksi sosial siswa. Menurut Temiks, dkk (2018:57), siswa adalah individu yang tengah menempuh proses pendidikan, mulai dari tingkat dasar hingga menengah. Selama masa pendidikan inilah, terutama di masa remaja, siswa mengalami berbagai tahapan perkembangan baik secara fisik, emosional, maupun sosial.

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Menurut Rahim, dkk. (2021:101), remaja berada pada rentang usia 12 hingga 21 tahun dan belum sepenuhnya dapat digolongkan sebagai orang dewasa. Fase ini sering disebut sebagai masa “mencari jati diri” yang penuh dengan gejolak emosional. Fatimah (dalam Marsela & Supriatna, 2019:65) menyebutkan bahwa apabila tidak diarahkan dengan baik, maka perkembangan remaja dapat mengarah pada perilaku menyimpang. Sebaliknya, jika diarahkan secara positif, remaja akan tumbuh menjadi pribadi yang sehat dan matang.

Perkembangan remaja sangat dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup perkembangan biologis, kemampuan kognitif, emosional, dan pembentukan identitas diri. Sementara itu, faktor eksternal meliputi pengaruh lingkungan sosial, keluarga, teman sebaya, sekolah, budaya, serta media. Kedua faktor ini saling berinteraksi dan memainkan peranan penting dalam membentuk perilaku dan identitas remaja. Dalam perspektif sosiologis dan antropologis, norma sosial, tekanan kelompok, serta dukungan dari lingkungan sangat berpengaruh terhadap proses perkembangan remaja (Rahim, dkk., 2021:102).

Salah satu bentuk dukungan eksternal yang berpengaruh besar terhadap perkembangan remaja adalah dukungan sosial dari teman sebaya. Dukungan sosial berupa dorongan emosional, perhatian, serta penghargaan membuat remaja merasa dihargai dan dicintai. Menurut Hadziqoh, dkk. (2023:377), dukungan sosial mampu mereduksi tekanan psikologis seperti rasa rendah diri, kecemasan, dan ketakutan. Dukungan semacam ini menjadi salah satu faktor penting dalam membentuk perilaku asertif, khususnya dalam konteks hubungan dengan teman sebaya. Teman sebaya berperan sebagai sumber dukungan sosial, moral, dan emosional. Santrock (dalam Hasanah, dkk., 2022:56) menyatakan bahwa teman sebaya menyediakan dukungan fisik, emosional, serta menjadi media perbandingan sosial yang penting.

Lingkungan teman sebaya memiliki peran besar dalam membentuk perilaku asertif, yaitu kemampuan untuk menyatakan pendapat dan perasaan secara jujur dan terbuka tanpa melanggar hak orang lain. Galassi & Galassi (dalam Al Atikho, dkk., 2023:313) menekankan bahwa perilaku asertif merupakan dasar hubungan interpersonal yang sehat. Perilaku asertif sangat penting dalam kehidupan sosial remaja karena dapat mendorong

mereka untuk menyampaikan pendapat, menolak permintaan yang tidak sesuai, serta mempertahankan prinsip pribadi. Kurangnya perilaku asertif dapat menimbulkan berbagai permasalahan, seperti kesulitan dalam komunikasi, keterlambatan dalam pengambilan keputusan, serta konflik sosial dalam lingkungan sekolah (Hasanah, dkk., 2022:54). Oleh karena itu, kemampuan ini perlu dikembangkan melalui pendekatan yang tepat, salah satunya melalui layanan bimbingan dan konseling.

Bimbingan klasikal merupakan salah satu layanan yang dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku asertif siswa. Menurut Rahim, dkk. (2021:17), bimbingan klasikal dilaksanakan dalam lingkungan kelas secara terjadwal dan melibatkan seluruh siswa. Layanan ini dapat menggunakan berbagai teknik, termasuk latihan keterampilan sosial, yang bertujuan agar siswa dapat mengembangkan perilaku asertif dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Penguatan perilaku ini penting, terutama di tingkat SMP, mengingat siswa pada usia ini sedang berada dalam masa kritis pembentukan jati diri dan keterampilan sosial. Menurut Rahim, dkk (2021:61) bahwa teknik latihan merupakan metode layanan yang dilaksanakan dengan cara memberikan kesempatan kepada siswa atau konseli untuk melatih keterampilan-keterampilan tertentu, misalnya latihan mengembangkan bakat, minat, kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual, dan kreativitas konseli. Berbagai jenis latihan yang dilakukan pada penelitian ini yaitu latihan lingkaran, latihan menulis, latihan gerak, latihan fantasi, dan latihan umpan balik. Kelima teknik tersebut dipilih salah satu sesuai dengan kebutuhan siswa pada setiap pertemuan (8 kali treatment).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo, ditemukan bahwa banyak siswa menghadapi kesulitan dalam menunjukkan perilaku asertif. Mereka merasa takut mengungkapkan pendapat, enggan menolak permintaan teman, serta cenderung mengikuti kelompok meskipun bertentangan dengan kehendak pribadi. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terdapat kebutuhan mendesak untuk mengembangkan perilaku asertif siswa agar mampu membina hubungan sosial yang sehat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan klasikal dengan teknik latihan terhadap peningkatan perilaku asertif dalam membina hubungan sosial dengan teman sebaya pada siswa di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Dalam penelitian eksperimen ini diberikan perlakuan (treatment) menggunakan bimbingan klasikal teknik latihan, yang dilakukan selama delapan kali layanan dalam meningkatkan perilaku asertif dalam membina hubungan sosial dengan teman sebaya pada siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah One-Group Pretest-Posttest Design, merupakan desain eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok subjek serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subjek. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo tahun pelajaran 2024/2025 yang terdiri atas 2 kelas dengan jumlah 60 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini yaitu sebagian dari populasi yaitu siswa kelas VIII-B SMP Negeri 7 Kota Gorontalo dengan jumlah 34 orang yang diambil secara purposive sampling. Menurut Sugiyono (2015:153) purposive sampling ini merupakan tehnik

menentukan sampel dengan syarat atau kriteria tertentu, hal ini dilakukan sesuai kebutuhan peneliti dengan cara menetapkan ciri-ciri yang sesuai dengan tujuan penelitian.

HASIL TEMUAN

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo, terhitung dari bulan November sampai bulan Desember 2024, dimulai pada hari rabu, tanggal 13 November 2024 sampai dengan tanggal 17 Desember 2024. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 34 orang siswa dengan menggunakan layanan bimbingan klasikal teknik latihan. Pada penelitian ini dilaksanakan delapan (8) kali treatment. Hasil penelitian ini meliputi uji Normalitas dan uji t. Sebelum dilakukan treatment (perlakuan) bimbingan klasikal teknik teknik latihan, diadakan pre-test (test awal) tentang perilaku asertif dalam membina hubungan sosial dengan teman sebaya pada siswa kelas VIII di SMP Negeri7 Kota Gorontalo. Dari hasil analisis pada tes awal pre-test maka diperoleh skor tertinggi 151 dan skor terendah 122. Sedangkan skor rata-rata ($\bar{x}$) sebesar 127.47 dengan standar deviasi 13.240. Dari hasil analisis pada tes akhir post test maka diperoleh skor tertinggi 127 dan skor terendah 124 Sedangkan skor rata-rata ($\bar{x}$) sebesar 134.94 dengan standar deviasi bernilai 12.272.

Uji Normalitas

Pengujian normalitas data ini dimaksudkan untuk mengetahui data hasil dari penelitian, apakah berdistribusi normal atau tidak. Oleh karena itu, Pengujian normalitas data dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi 16, dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan hipotesis bahwa skor variabel X (Bimbingan klasikal menggunakan teknik latihan) dan variabel Y (Perilaku asertif dalam membina hubungan sosial dengan teman sebaya) berdistribusi normal.

Tabel 1. Uji Normalitas Data
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov		χ^2	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pre Test	,080	34	,200*	,975	34	,627
Post Test	,088	34	,200*	,981	34	,801

Pengujian Hipotesis

Berdasarkan nilai rata-rata Pre-test $127.47 < \text{Post-test } 134.94$, maka itu artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata dari perilaku asertif siswa antara Pre-test dengan hasil Post-test. Yang berarti $H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$ yaitu terdapat pengaruh bimbingan klasikal teknik latihan terhadap perilaku asertif dalam membina hubungan sosial dengan teman sebaya pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo.

Tabel 2. Hasil Rata-Rata Pre-Test dan Post-Test

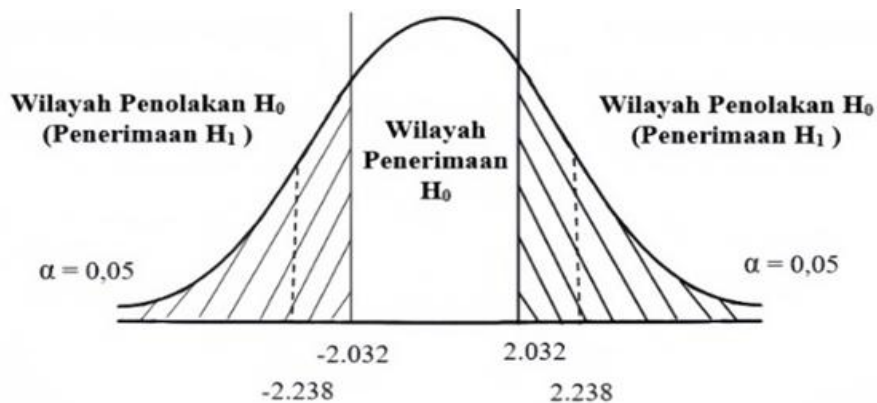
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre Test 8B SMP Negeri 7 Kota Gorontalo	127.47	34	13.240	2.271
Post Test 8B SMP Negeri 7 Kota Gorontalo	134.94	34	12.272	2.105

Selanjutnya untuk membuktikan apakah perbedaan tersebut benar-benar nyata (signifikan) atau tidak, maka kita perlu menafsirkan seperti gambar berikut ini dalam SPSS versi 16.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample t-Test

Tests of Normality								
95% Confidence Interval								
of the Difference								
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 Pre Test 8B SMP Negeri 7 Kota Gorontalo – Post Test 8B SMP Negeri 7 Kota Gorontalo	-7.471	19.461	3.338	-14.261	-.680	2.238	33	.032

Hasil analisis data diperoleh harga t_{hitung} sebesar 2.238 Sedangkan dari $t_{tabel} = 2.032$ Ternyata t_{hitung} telah berada di luar daerah penerima H_0 , atau dapat juga dilihat pada nilai sig 2-tailed) $0.032 < \alpha = 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan menerima H_1 yang artinya bahwa terdapat pengaruh bimbingan klasikal teknik latihan dalam meningkatkan meningkatkan perilaku asertif dalam membina hubungan sosial dengan teman sebaya pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo, karena harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 , berikut daerah penerimaan dan penolakan H_0 , dapat dilihat pada kurva sebagai berikut:



Gambar 1 Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa terdapat pengaruh layanan bimbingan klasikal dengan teknik latihan terhadap perilaku asertif dalam membina hubungan sosial dengan teman sebaya pada siswa kelas VIII-B di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo. Pengaruh ini muncul karena dalam proses bimbingan klasikal, siswa diberikan latihan-latihan praktis yang membantu mereka memahami cara berkomunikasi secara lebih baik. Melalui teknik latihan, siswa belajar mengungkapkan pendapat dan perasaan secara tepat, terbuka, serta dengan percaya diri. Perubahan ini dapat dilihat dari peningkatan skor rata-rata yang diperoleh sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Skor pre-test perilaku asertif siswa adalah 127,47, yang kemudian meningkat menjadi 134,94 pada post-test. Hasil analisis uji-t menunjukkan bahwa nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$, yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan klasikal teknik latihan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan perilaku asertif siswa.

Peningkatan perilaku asertif siswa ini tampak dari keterlibatan mereka selama sesi bimbingan. Awalnya, pada pertemuan pertama hingga ketiga, sebagian siswa masih tampak pasif, malu menyampaikan pendapat, atau bahkan meminta izin untuk keluar kelas. Namun, mulai pertemuan keempat, siswa mulai menunjukkan antusiasme dalam mengikuti layanan, lebih fokus dalam menerima materi, serta mulai berani menyampaikan pendapat dan melakukan praktik perilaku asertif dengan lebih percaya diri. Ciri-ciri perilaku asertif yang mulai tampak dalam hubungan sosial dengan teman sebaya mengacu pada pendapat Rathus & Nevid (dalam Santoso & Sutarna, 2019:33), antara lain: kemampuan berbicara secara asertif, mengungkapkan perasaan, menyatakan ketidaksepakatan, memberikan alasan, berbicara tentang diri sendiri, menolak pendapat yang tidak sesuai, merespons rasa takut, serta menghargai pujian teman. Kemampuan-kemampuan ini semakin terasah melalui latihan berulang dalam sesi bimbingan, sesuai dengan teori belajar Edward Lee Thorndike (Baharuddin & Esa, 2017:97-98) tentang hukum latihan bahwa pembelajaran akan semakin efektif melalui pengulangan dan penguatan.

Pada pelaksanaan layanan, peneliti menggunakan beberapa media untuk menunjang penyampaian materi, antara lain video/audio, slide presentasi, dan bahan tertulis. Media-media tersebut dipilih karena membantu menyampaikan pesan dengan cara yang menarik dan mudah dipahami oleh siswa. Misalnya, melalui video yang menampilkan contoh perilaku asertif, siswa dapat memahami langsung model perilaku yang diharapkan. Meskipun demikian, pelaksanaan penelitian tidak lepas dari tantangan. Beberapa kendala yang ditemui antara lain adalah ketidakhadiran 12 siswa kelas VIII-B karena mengikuti pelatihan kepemimpinan OSIS, serta jadwal layanan yang tidak tetap, sehingga peneliti harus menyesuaikan dengan waktu luang guru mata pelajaran. Peneliti juga harus memanfaatkan sarana sekolah secara maksimal, seperti penggunaan LCD dan speaker, agar penyampaian materi berjalan efektif. Namun, berkat dukungan guru BK dan kerja sama dengan guru mata pelajaran lainnya, seluruh proses layanan dapat dilaksanakan dengan baik.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian oleh Hasanah, dkk (2015) menunjukkan bahwa perilaku asertif yang rendah dapat berdampak pada kemandirian dan emosi siswa. Penelitian oleh Hasanah, dkk (2022) juga menemukan adanya hubungan antara hubungan teman sebaya dan perilaku asertif siswa. Selain itu, Maitala, dkk

(2023) menggambarkan tingkat perilaku asertif siswa di SMK Negeri 2 Gorontalo, serta Wijayanti (2022) menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan metode psikodrama dapat meningkatkan perilaku asertif secara signifikan.

Dari berbagai hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan klasikal, baik dengan teknik modeling, psikodrama, maupun teknik latihan seperti dalam penelitian ini. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah pada fokus peningkatan perilaku asertif, namun perbedaannya terletak pada pendekatan teknik latihan dan konteks hubungan sosial dengan teman sebaya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal teknik latihan efektif dalam meningkatkan perilaku asertif siswa, khususnya dalam membina hubungan sosial yang lebih positif, saling menghargai, dan percaya diri dalam bersikap kepada teman sebaya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dari penelitian yang telah dilakukan, diperoleh nilai rata-rata Pre-Test $127.47 < \text{Post-Test } 134.94$, hal ini berarti secara deskriptif ada perbedaan rata-rata dari perilaku asertif siswa antara Pre-Test dengan hasil Post-Test. Selain itu juga nilai sig (2-tailed) $0.032 < 0,05$ menunjukkan H_0 ditolak atau H_1 diterima, dan thitung $> t_{\text{tabel}}$. ($2.238 > 2.032$) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan bimbingan klasikal teknik latihan terhadap perilaku asertif dalam membina hubungan sosial dengan teman sebaya, artinya bimbingan klasikal teknik latihan dapat meningkatkan perilaku asertif dalam membina hubungan sosial dengan teman sebaya pada siswa di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Atikho, K. Ramli, M. Wahyuni, F. 2023. Keefektifan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Structured Learning Approach untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa SMK dalam Mencegah Pelecehan Seksual. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*. Vol. 3, No. 4, Hal. 311-319.
- Baharuddin. Esa Nur Wahyuni. 2017. *Teori Belajar & Pembelajaran*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hadziqoh, F. Santi, D. E. Kusumandari, R. 2023. Perilaku Asertif Pada Remaja di Panti Asuhan. *Journal of Psychological Research*. Vol.3, No.3, Hal. 375-388.
- Hasanah, A. M. A. Suharso. Saraswati, S. 2015. Pengaruh Perilaku Teman Sebaya Terhadap Asertivitas Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. Vol. 4, No. 1, Hal. 22-29.
- Hasanah, N. Simarmata, S. W. Magfiroh, S. H. Juliantina, J. 2022. Pengaruh Hubungan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Asertif Siswa Di SMKS Putra Jaya Stabat. *Jurnal Serunai Bimbingan Dan Konseling*. Vol. 11, No.2, Hal. 53-57.
- Maitala, Anggriyanti. Mardia, Bin Smith. Jumadi, Mori Salam Tuasikal. 2023. Perilaku Asertif Siswa SMK Negeri 2 Gorontalo. *Student Journal of Guidance and Counseling*. Vol. 2, No. 2, Hal. 168-179.
- Marsela, R. D. Supriatna, M. 2019. Kontrol Diri Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling*. Vol. 3, No.2, Hal 65-69.

- Rahim, Maryam. Rena, L. Madina. Meiske, Puluhulawa. 2021. Petunjuk Praktis Metode Layanan Bimbingan dan Konseling. Kota Gorontalo: UNG Press Gorontalo
- Santoso, S. T. P. Utama, I. W. 2019. Profil Kemampuan Asertif Pada Usia Pra Sekolah. Preschool. Vol. 1, No. 1, Hal. 29-42.
- Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&d). Bandung: Alfabeta.
- Taufik, A. (2020). Interaksi Komunikasi dalam Pendidikan. Edification Journal. Vol. 2, No. 2, Hal. 123-132.
- Temiks, Merpati. Apeles, Lexi Lonto. Julien, Biringin. 2018. jurnal Civic Education. Vol. 2, No. 2, Hal. 55-61.
- Wijayanti, Eka Yulia. 2022. Meningkatkan Perilaku Asertif Peserta Didik Melalui Layanan Bimbingan Klasikal dengan Metode Psikodrama. Jurnal pendidikan. Vol 32, No.1, Hal. 24