

EFEKTIFITAS BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* PADA SISWA KELAS VIII SMP N 2 JENAWI KARANGANYAR

Zahra Maulana Umar¹, Suci Prasasti², Erik Teguh Prakoso³, Usmani Haryanti⁴
^{1,2,3,4}Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

erik@lecture.utp.ac.id

Abstrak

Tujuan pada penelitian ini adalah mengetahui efektifitas pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik asertif untuk meningkatkan *Self Efficacy* pada siswa kelas VIII SMPN N 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *eksperimen dengan desain one grup pretest and posttest* dengan sampel 30 responden. Berdasarkan tabel output paired sample test di atas diketahui nilai sig (2-tailed) adalah sebesar 0,000 karena nilai kurang dari 0,050 maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok menggunakan teknik asertif efektif meningkatkan *Self Efficacy* pada siswa.

Kata Kunci: *Bimbingan Kelompok, Teknik Assertif, Self Efficacy*

PENDAHULUAN

Self Efficacy adalah salah satu konsep yang memiliki dampak besar terhadap perilaku, pencapaian, dan kesejahteraan individu. *Self Efficacy* sendiri berfokus pada keyakinan seseorang pada kemampuannya sendiri untuk bisa berhasil dalam suatu tugas atau situasi tertentu. Ada beberapa alasan mengapa penelitian *Self Efficacy* kita anggap penting : (1) Pengaruh terhadap perilaku (2) Prediktor Keberhasilan (3) Pengembangan Ketrampilan (4) Pengaruh terhadap kesejahteraan mental (5) Intervensi psikologi (6) Konteks Pendidikan (7) Penelitian interdisipliner.

Dengan demikian, penelitian perihal *Self Efficacy* memiliki pengaruh besar terhadap perilaku manusia perkembangan intervensi dan peningkatan kualitas seorang individu. Berdasarkan survey yang dilakukan disekolah terdapat beberapa siswa yang menunjukkan indikasi rendahnya *Self Efficacy* diri contoh, malu untuk berbicara didepan kelas, malu bergaul dengan teman sekelas atau teman sekolah, tidak percaya diri terhadap lawan jenis hingga menyebabkan perkelahian antar siswa, serta berkata bohong.

Kondisi tersebut jika tidak segera di tangani akan mengakibatkan munculnya masalah-masalah yang nantinya akan menghambat kegiatan belajar mengajar, dan berpotensi menurunkan tingkat prestasi siswa. Layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan yang di lakukan antara

konselor atau guru bk terhadap 7 – 10 siswa yang memang dianggap memerlukan layanan, kali ini peneliti menggunakan Teknik asertif yang di mana Teknik asertif sendiri memiliki pengertian Menurut Zulhardi dkk (2023:238) menerangkan, pendekatan perilaku asertif terutama berlaku untuk situasi interpersonal di mana sulit bagi seorang individu untuk menerima kenyataan bahwa ketegasan merupakan sebuah perilaku yang tepat atau benar.

Sebagai dukungan dari permasalahan yang muncul, ada beberapa kajian yang relevan sebagai rujukan yang telah diteliti oleh peneliti sebelumnya Wahyuningrum (2021:14) yang meneliti tentang teknik asertif dengan hasil penelitian berdasarkan hasil analisa uji paired sample t test diketahui bahwa nilai P sebesar 0,014 kurang dari 0,05 maka ada perbedaan yang bermakna dari hasil rata-rata pre-test dan post-test. Hal ini didukung dengan nilai t hitung -2,853 lebih besar dari t tabel 2,16 dan memiliki makna terdapat pengaruh bimbingan kelompok (teknik assertive training) terhadap keterampilan komunikasi siswa di SMK Kesehatan Nusantara. Hasil pengujian nilai korelasi sebesar 0,937 membuktikan adanya korelasi yang kuat antara layanan bimbingan kelompok (teknik *assertive training*) dalam meningkatkan keterampilan komunikasi.

Permasalahan self efficacy yang rendah ini juga peneliti temukan pada siswa SMPN 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar, pada studi pendahuluan yang peneliti lakukan dengan cara melakukan wawancara dengan guru BK masih banyak terdapat siswa yang terindikasi mengalami tingkat self efficacy yang rendah serta belum diterapkannya bimbingan kelompok dengan teknik asertif. Berkaitan dengan permasalahan tersebut di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tingkat efektivitas teknik asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMPN 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar. Melihat permasalahan yang dijelaskan di Latar belakang, maka peneliti menentukan judul sebagai berikut: “Efektifitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Asertif Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Pada Siswa Kelas VIII Smp N 2 Jenawi Karanganyar”

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan cara memberikan teknik assertive training dalam layanan bimbingan kelompok kepada kelompok eksperimen tanpa ada kelompok kontrol. Metode dalam penelitian ini dilakukan dengan eksperimental pola one group. Metode one group experiment hanya menggunakan satu kelompok dan dapat diterapkan dalam beberapa bentuk, antara lain: One group pre-test, Post-test design. Dengan desain seperti ini, hasil perlakuan akan diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN N 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar, dikelas VIII yang berjumlah 155 peserta didik. Pemilihan kelas VIII berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan banyak terdapat siswa siswi yang memiliki Self Efficacy yang cukup rendah sehingga peneliti tertarik mengambil tingkat VIII sebagai populasi. Self Efficacy sangat menentukan seberapa besar keyakinan mengenai kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu untuk melakukan proses belajarnya sehingga dapat mencapai hasil belajar yang optimal Ningsih (2020:26).

Berdasarkan teori ahli di atas maka peneliti mengambil sampel sebanyak 20% dari total populasi yang ada yaitu sebesar 30 responden penelitian ini akan dilakukan pada siswa SMPN N 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dikelas VIII. pemilihan sampel berdasarkan hasil wawancara dan rekomendasi guru BK agar dapat fokus pada siswa siswi dengan Self Efficacy yang rendah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis Validitas angket dapat disimpulkan bahwa dari 39 soal yang di uji coba dinyatakan Valid. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05

Analisis Reliabilitas Tes

Soal uji coba yang diberikan sebanyak 20 butir soal angket adalah sebagai berikut:

Reliability Statistics	
Cronbach's Al	N of Ite
.956	39

Tabel 4.2 Tabel Hasi Uji Reliabilitas

Dari uji coba diatas dapat disimpulkan bahwa soal angket dinyatakan reliabel karena nilai cronbach's alpha mendekati 1.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang akan dianalisis. Hal ini dilakukan karena uji normalitas merupakan salah satu syarat sebelum dilakukan *t-test*. Uji normalitas menggunakan uji statistik rumus *Kolmogorov-Smirnov* pada aplikasi *SPSS 26 For Windows*. dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.3 Tabel Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality							
	kelompok	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Statis	df	Sig.	Statis	df	Sig.
kelas	pretes	.091	30	.200*	.964	30	.387
	posttes	.100	30	.203	.875	30	.102
*. This is a lower bound of the true significance.							
a. Lilliefors Significance Correction							

Hasil analisis SPSS di atas dapat dilihat bahwa nilai sig shapiro-wilk pada pretest adalah senilai 0,387 dan pada posttest senilai 0,102 karena keduanya bernilai lebih dari 0,05 maka pretest dan posttest data terdistribusi normal.

b. Uji Paired Statistic

Tabel 4.4 Tabel Hasil Paired Statistic

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretes	73		11.85138	2.16376
	posttes	96		25.04252	4.57212

Hasil output di atas dapat dilihat bahwa nilai pretes diperoleh nilai rata-rata *Self Efficacy* atau mean sebesar 73.6000. Nilai posttest diperoleh nilai rata-rata sebesar 96.1000. Jumlah responden siswa yang digunakan sebagai sampel adalah sebanyak 30 orang. Nilai Std. Deviation pada pretest adalah sebesar 11.85138 dan posttest sebesar 25.04252.

c. Uji Paired samples Correlation

Tabel 4.4 Hasil Uji Paired Samples Correlation

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretes & posttes	30	.047	.805

Berdasarkan data output di atas menunjukkan hasil uji korelasi atau hubungan antara kedua atau hubungan variable pre test dengan variable posttest. Berdasarkan output di atas diketahui korelasi

sebesar .047 dengan nilai signifikansi .805, karena nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara variable pretest dan variable posttest.

d. Uji Hipotesis

	Paired Samples Test							
	Mean	Std. Devia	Std. Error	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
				95% Confidence Int of the Differenc Lower	Upper			
Pair 1 pretes - posttes	-22.5000	27.19755	4.96557	-32.6557	-12.34427	-4.531	29	.000

Tabel 4.6 Hasil Uji Paired Sample Test

Berdasarkan tabel output paired sample test di atas diketahui nilai sig (2-tailed) adalah sebesar 0,000 karena nilai kurang dari 0,000 maka H0 ditolak dan Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan Bimbingan kelompok menggunakan teknik asertif efektif meningkatkan *Self Efficacy* pada siswa.

- e. Assertive training dapat digunakan untuk membantu individu yang kesulitan untuk mengekspresikan perasaan, bersikap jujur, jelas, dan terbuka tanpa melukai dan menyinggung perasaan orang lain. Teknik assertive training peserta didik dapat menjelaskan dan menceritakan keinginannya dengan jujur, jelas, terbuka, tetapi tetap sesuai dengan norma yang berlaku sehingga tidak merugikan orang lain atau lingkungan di sekitarnya. Menurut Dwijayanti (2018:13) “*assertive training* merupakan model konseling behavior yang bisa ditetapkan terutama pada situasi situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar”.
- f. Self-efficacy mempengaruhi pilihan aktivitas siswa. Siswa dengan selfefficacy rendah pada pembelajaran dapat menghindari banyak tugas belajar, khususnya yang menantang. Siswa dengan self-efficacy tinggi akan menghadapi tugas belajar tersebut dengan keinginan besar. Siswa dengan self-efficacy lebih tinggi lebih tekun berusaha pada tugas belajar dibanding siswa dengan selfefficacy rendah (Santrock, 2009: 216).

Berdasarkan tabel *output paired sample test* pada tabel 4.6 diketahui nilai sig (2-tailed) adalah sebesar 0,000 karena nilai kurang dari 0,050 maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan Bimbingan kelompok menggunakan teknik asertif efektif meningkatkan *Self Efficacy* pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, M., 2022. *Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Dalam Mengatasi Sikap Apatis Di Madrasah Diniyah Al-Amin Kelurahan Rejosari Kabupaten Lampung Utara* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Ali, R., 2022. *Pengaruh Teknik Assrtive Training Terhadap Pelanggaran Tata Tertib Peserta Didik Di Viii A Mts Masyariqul Anwar Bandar Lampung Tahun 2021/2022* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Amalia, S., Edison, E. and Samsaifil, S., 2022. Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Brainstorming Untuk Meningkatkan Kemampuan Perilaku Asertif Siswa. *Frame (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)*, 1(01), pp.11-21.
- Amin, Z., 2017. Portofolio teknik-teknik Konseling. *Journal Mahasiswa UNNES*.
- Arikunto, S., 2021. *Dasar-dasar evaluasi pendidikan edisi 3*. Bumi Aksara.
- Avianti, D., Setiawati, O.R., Lutfianawati, D. and Putri, A.M., 2021. Hubungan *Self Efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Malahayati program studi pendidikan dokter. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(1), pp.83-93.
- Deswintari, D., 2020. *EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK ASERTIF TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI POSITIF PESERTA DIDIK KELAS VII DI MTS MUHAMMADIYAH SUKARAME BANDAR LAMPUNG* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Dewi, Y.P. and Mugiarto, H., 2020. Hubungan Antara Konsep Diri dengan *Self Efficacy* dalam Memecahkan Masalah melalui Konseling Individu di SMK Hidayah Semarang. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), pp.29-40.
- Djojuroto, K. and Sumaryati, M.L.A., 2023. *Prinsip-prinsip dasar penelitian bahasa dan sastra*. Nuansa Cendekia.
- Dwijayanti, N.M.L., 2018. Pengaruh model konseling behavioral dengan teknik modeling dan teknik asertif untuk meningkatkan need for achievement ditinjau dari jenis kelamin siswa kelas XI SMA Negeri 1 Mengwi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 2(2), pp.13-25.
- Eko Yanto, T. and Iswantara, N., 2017. Modul pengembangan keprofesian berkelanjutan: karakteristik peserta didik dan pengetahuan teater kelompok kompetensi.

- Eni, P.R., 2023. *Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Tengah Semester Di Mts Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika Kabupaten Mesuji* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Fadilah, S.N., 2019. Layanan bimbingan kelompok dalam membentuk sikap jujur melalui pembiasaan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), pp.167-178.
- Harini, S.B.T., 2020. *Hubungan Self Efficacy Dengan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Lestari, A.G.D., Budiyan, K. and Rinaldi, M.R., 2020. Pengaruh Psikodrama Terhadap Asertivitas Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), pp.82-91.
- Lumongga, D.N., 2017. *Konseling kelompok*. Kencana.
- Mufidah, D.R., 2016. *Hubungan Self Efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja* (Doctoral Dissertation, Iain Kediri).
- Nadirah, S.P., Pramana, A.D.R. and Zari, N., 2022. *metodologi penelitian kualitatif, kuantitatif, mix method (mengelola Penelitian Dengan Mendeley dan Nvivo)*. CV. Azka Pustaka.
- Nafiah, N., 2021. *Upaya Guru BK Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dengan Pendekan Behavioral di SMP Negeri 5 Demak* (Doctoral dissertation, IAIN Kudus).
- Ningsih, W.F. and Hayati, I.R., 2020. Dampak *Self Efficacy* Terhadap Proses & Hasil Belajar Matematika (The Impact Of Self-Efficacy On Mathematics Learning Processes and Outcomes). *Journal on Teacher Education*, 1(2), pp.26-32.
- Noverti Aulia, A.U.L., 2020. *Pengaruh Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Kecerdasan Interpersonal Peserta Didik Kelas X Smk Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Pamungkas, D.R., Fitriana, S. and Ajie, G.R., 2023, July. Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 30 Semarang. In *Seminar Bimbingan Konseling (SMAILING)* (Vol. 1, No. 1, pp. 40-59).
- Pratomo, A.B., Ramatni, A., Sari, D.R., Sitopu, J.W., Solehuddin, M. and Purhanudin, M.V., 2023. Efektivitas Pembelajaran Secara Daring dengan Menggunakan Aplikasi Whatapp terhadap Hasil Belajar. *Journal on Education*, 5(4), pp.16296-16305.
- Puspita, D., Elita, Y. and Sinthia, R., 2019. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Cyber-Counseling Via Whatsappterhadap Keterbukaan Diri Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling semester Universitas Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 2(3), pp.271-281.
- Rahma, A., 2023. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Role-Playing Terhadap Perilaku Asertif Peserta Didik Kelas Xi Sma Negeri Negeri Agung Kabupaten Way Kanan* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).

- Ramadani, A.I.S., Alam, F.A. and Rauf, W., 2022. Implementasi Bimbingan Kelompok Dalam Upaya Peningkatan Kemandirian Belajar Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 2(1), pp.1-12.
- Risal, H.G. and Alam, F.A., 2021. Upaya Meningkatkan Hubungan Sosial Antar Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(1), pp.1-10.
- RITA BUDIARTI, B.U.D., 2020. *Efektivitas Teknik Latihan Asertif Guna Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Dan Percaya Diri Peserta Didik Di SMA N 1 Pasir Sakti Kabupaten Lampung Timur Tahun Ajaran 2019/2020* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Romadhona, R., 2018. *Pelaksanaan Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Bagi Anak Berkebutuhan Khusus Di SDLB Insan Prima Bestari (IPB) Sukarame Bandar Lampung* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Sukirman, S., 2020. TEORI, MODEL, DAN SISTEM PENDIDIKAN.
- Sulistiyono, J., 2022. *Buku Panduan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral Untuk Mengatasi Kedisiplinan Masuk Sekolah*. Penerbit P4I.
- Suryanto, T.A., 2021. *Memahami Bimbingan dan Konseling Belajar: Teori dan Aplikasi Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Belajar*. Penerbit Adab.
- Syafruddin, S., 2018. PENINGKATAN KEMANDIRIAN MELALUI PELATIHAN ASERTIF PADA SISWA KELAS VIII SMPN 6 WERA SATU ATAP TAHUN PELAJARAN 2018/2019. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 3(3), pp.253-266.
- UCAS, I., Sri, S. and Heri, P., 2020. Hubungan *Self Efficacy* dengan ketaatan minum Obat Anti Tuberkulosis (OAT) pada penderita tuberkulosis paru. *Holistik: Jurnal Kesehatan*, 14(2), pp.219-225.
- Wahyuningtyas, I., Ayu, L.F. and Rafidah, N., 2021. Pelayanan Konseling Kelompok Dalam Menangani Kasus Bullying.
- Walidah, Z., 2020. *Hubungan Antara Tingkat Komunikasi Efektif Dalam Keluarga Dengan Tingkat Perilaku Asertif Siswa Sma Islam Duduksampeyan* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik). Yusran, M.F.R. and Faramitha, H., 2022. Pengaruh Konseling Assertive Training terhadap Kebiasaan Membolos Siswa UPTD SMP Negeri 17 Barru. *Jurnal Edukasi Sainifik*, 2(2), pp.125-141.
- Zulhadi, R., Marwinda, M. and Masril, M., 2023. Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Asertif Dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X di SMA 1 Dua Koto. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(1), pp.2386-2392.