

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK DISKUSI UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU ASERTIF SISWA

Dea Putri Utami¹, Irvan Budhi Handaka²

Universitas Ahmad Dahlan, Kampus IV Jalan Ringroad Selatan, Tamanan, Kota

Yogyakarta, Email : dea1900001186@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Artikel ini mengkaji tentang efektivitas teknik diskusi kepemimpinan kelompok untuk meningkatkan perilaku asertif siswa. Surat ini membahas tentang rasa percaya diri siswa dalam mengungkapkan pendapatnya, solid dan mampu menyampaikan perasaan siswa. Tujuan dari risalah ini adalah untuk mengetahui efektivitas kepemimpinan kelompok dengan teknik diskusi yang dapat meningkatkan perilaku asertif siswa. Jenis penelitian ini adalah penelitian sastra. Metode penelitian penelitian sastra adalah metode penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk melaksanakan subjek penelitiannya dengan mengumpulkan data dari buku, jurnal, dan sumber data kepustakaan lainnya. Itulah sebabnya disebut studi sastra. Studi sastra menurut Darmadi (2011) adalah studi sastra yang digunakan dalam mendefinisikan tema dan masalah penelitian. Penelusuran literatur ini digunakan untuk mengumpulkan data lintas bidang. Setiap studi harus didasarkan pada studi sastra. Hal ini dikarenakan fungsi pembelajaran sastra itu sendiri bertujuan untuk mengembangkan aspek teoritis dan praktis. Tinjauan pustaka ini disusun untuk menemukan alasan, kerangka, dan hipotesis penelitian, yang menjadi dasar penelitian ilmiah. Dengan kata lain, studi sastra sangat penting untuk setiap studi.

Kata Kunci : *Bimbingan Kelompok, Teknik Diskusi, Perilaku Asertif.*

Pendahuluan

Secara kodrat, manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri dan memerlukan interaksi dengan lingkungannya untuk memenuhi kebutuhannya. Manusia membutuhkan hubungan dengan orang lain agar dapat bertahan hidup, beradaptasi dengan lingkungannya, berkembang secara optimal, dan mampu memenuhi tugas-tugas perkembangan. Pria mengalami perkembangan konstan sepanjang hidup mereka dari prenatal sampai dewasa. Masa dewasa dibagi menjadi tiga tahap: dewasa awal, dewasa tengah, dan dewasa akhir. Pada masa dewasa awal, individu diharapkan dapat beradaptasi dengan lingkungannya, memecahkan masalah secara mandiri, dan mengembangkan hubungan yang baik dengan lingkungannya. Individu harus mampu bertindak proaktif dalam proses koordinasi dan membangun hubungan yang baik. Anda dapat puas dengan pikiran Anda dan melindungi hak Anda tanpa melanggar hak dan kebutuhan orang lain. Kemampuan berperilaku asertif menurut Adams & Lenz (1995) adalah kemampuan untuk berhubungan dengan jujur dan langsung dengan orang lain, mampu mengungkapkan perasaan, kebutuhan, dan yang asertif mengusahakan kesetaraan bagi semua pihak, mampu mengambil keputusan dan bertanggung jawab dengan keputusannya, mampu membela diri sendiri, mampu mengekspresikan perasaannya dengan jujur dan nyaman, dan mampu mempertahankan hak-hak pribadinya.

Kemampuan bertindak positif adalah kemampuan individu untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya serta berani menolak segala sesuatu yang bertentangan dengan pikiran dan perasaannya. Orang yang asertif memiliki hubungan

PROSIDING

Seminar AntarBangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

yang baik dengan orang lain dan lingkungan serta dapat berkomunikasi dengan nyaman dengan orang lain. Karena orang yang asertif dapat berkomunikasi dengan cara yang santun, lancar, ramah dan jujur, tidak menyinggung perasaan orang lain dan membuat mereka merasa diperlakukan secara adil dan menyenangkan.

Remaja perlu memiliki kemampuan asertif pada tahap perkembangan. Hal ini dikarenakan perkembangan remaja yang terkena dampak tidak optimal jika mereka kurang memiliki kemampuan untuk tegas. Siswa yang mencapai usia dewasa awal seringkali memiliki masalah yang berkaitan dengan kemampuannya untuk bertindak kategoris. Jika siswa tidak dapat bertindak dengan percaya diri, mereka akan mengalami kesulitan memenuhi kebutuhannya, memiliki hubungan yang buruk dengan orang lain, tidak dapat mengungkapkan pikiran dan perasaannya dengan baik, dan tidak dapat melindungi hak-hak individu mereka, sehingga Anda akan mengalami konflik dengan orang lain. , Dan cenderung agresif atau tidak tegas. Orang yang agresif dapat memenuhi kebutuhannya dan menghormati orang lain tanpa menyerang orang lain, sedangkan orang yang agresif menunjukkan keunggulan komunikasi, secara fisik dan psikologis terhadap orang lain.

Siswa jarang bertindak dengan percaya diri dalam masyarakat saat ini. Mereka enggan untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka dan tidak dapat dengan tegas menolak apa yang tidak pantas bagi orang lain. Atau, siswa menyampaikan perasaan dan pikiran mereka dan menolak hal-hal yang salah atau positif. B. Orang yang menjeri orang lain merasa tersinggung, tidak menghargai, dan tertekan. Hal ini dapat menimbulkan konflik dan ketegangan.

PROSIDING

Seminar AntarBangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

Tidaklah cukup melatih siswa untuk bersikap asertif melalui kegiatan diskusi dalam setiap proses pembelajaran. Diantara strategi pelaksanaan dan layanan bimbingan dan konseling terdapat beberapa layanan yang dapat membantu siswa meningkatkan asertivitasnya. Layanan tersebut adalah layanan konseling kelompok. Konseling Kelompok adalah layanan yang dapat ditawarkan kepada banyak siswa untuk mendiskusikan masalah atau masalah bebas konselor diberikan dalam suasana kelompok yang menggabungkan dinamika kelompok.

Kegiatan konseling kelompok mendorong semua anggota kelompok untuk berbagi pendapat, ide, atau pemikiran mereka untuk mendiskusikan topik yang sedang dibahas, sehingga konseling kelompok membantu meningkatkan perilaku percaya diri. Konseling kelompok memiliki tujuan umum dan khusus. Tujuan umumnya adalah untuk mengembangkan keterampilan sosialisasi siswa, khususnya keterampilan komunikasi peserta layanan. Selain itu, konseling kelompok juga bertujuan untuk membantu individu menemukan dirinya sendiri, mengorientasikan diri, dan beradaptasi dengan lingkungannya. Secara khusus, kepemimpinan kelompok ditujukan untuk membahas topik-topik tertentu yang mengandung isu-isu terkini (hangat) dan menarik perhatian para peserta. Melalui dinamika kelompok yang intens, pembahasan isu-isu tersebut mendorong berkembangnya emosi, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang mendukung terwujudnya tindakan yang lebih efektif.

Penghambatan kesediaan siswa untuk mengungkapkan pikiran dan pendapatnya ketika melakukan konseling kelompok adalah kurangnya kepercayaan diri terhadap ide-ide mereka, takut akan kritik atau cemoohan dari teman sebaya ketika mereka mengungkapkan pendapatnya.

Salah satu bentuk pelayanan dan teknik yang dapat meningkatkan ketegasan siswa adalah kepemimpinan kelompok dengan menggunakan teknik diskusi. Melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik diskusi kelompok, siswa secara kolektif mengungkapkan pendapat, mendiskusikan masalah penting, mengembangkan nilai-nilai, dan menyelesaikan masalah yang dibahas dalam situasi kelompok dengan berbicara kepada orang lain. Diskusi kelompok Tovik Priyatno (2016) adalah percakapan terencana tiga orang atau lebih yang bertujuan untuk memecahkan atau memperjelas suatu masalah, yang dipimpin oleh Romlah (2006:89).

Penggunaan kepemimpinan kelompok dengan teknik diskusi ditujukan untuk meningkatkan ketegasan siswa di sekolah. Kepemimpinan Kelompok dengan Teknik Diskusi Terkait Peningkatan Perilaku Asertif Siswa membantu siswa mengembangkan perilaku asertif dengan menerapkan kepemimpinan kelompok pada teknik diskusi. Konseling kelompok dapat berbentuk kegiatan informasional atau kelompok yang membahas masalah-masalah yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, masalah sosial pribadi, dan lain-lain.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penggunaan literature review. Penelitian sastra adalah serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data perpustakaan, membaca dan mencatat, dan mengelola makalah

penelitian (Zed:2008:3). Survei literatur ini dilakukan oleh peneliti setelah menyelesaikan pemilihan topik penelitian dan sebelum mengembangkan rumusan masalah sebelum terjun ke lapangan untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan (Darmadi, 2011).

Dari sini kita dapat menyimpulkan bahwa studi sastra merupakan kegiatan yang diperlukan, terutama untuk studi penelitian ilmiah, yang tujuan utamanya adalah untuk mengembangkan aspek teoretis dan praktis. Survei kepustakaan ini dilakukan oleh setiap peneliti dengan tujuan utama untuk memperoleh dan membangun landasan teori, kerangka berpikir, dan menemukan landasan pengambilan keputusan, disebut juga spekulasi awal atau hipotesis penelitian. Bagi peneliti untuk mengklasifikasikan, menyusun, mengatur, dan menggunakan perpustakaan yang berbeda di bidangnya. Dengan melakukan penelusuran kepustakaan, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam, lebih luas, dan mendalam tentang masalah yang akan diteliti.

Hasil Penelitian

Skripsi yang ditulis oleh saudari Mariana Agnonika Tatus dengan judul “kemampuan berperilaku asertif mahasiswa manggarai (studi deskriptif pada mahasiswa

PROSIDING

Seminar AntarBangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

manggarai angkatan 2014 anggota ikamaya Yogyakarta Tahun Akademik 2017/2018 dan Usulan Topik- Topik yang Relevan untuk Meningkatkan Kemampuan Berperilaku Asertif)”. Berdasarkan penelitian tersebut di jelaskan bahwa mahasiswa khususnya mahasiswa Manggarai anggota ikamaya yang tidak dapat berperilaku asertif. Mereka merasa menyampaikan pikiran dan perasaan dapat merusak hubungan yang sudah mereka jalin. Masih ada mahasiswa Manggarai angkatan 2014 yang tidak berani mengungkapkan perasaannya, khususnya perasaan negatif. Mereka lebih memilih diam untuk menjaga hubungannya tetap baik. Bahkan ada mahasiswa yang mengungkapkan perasaannya dengan cara yang kasar seperti membentak dan menyindir.

Dalam penelitian yang berjudul “Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa” menjelaskan bahwa Bimbingan kelompok merupakan suatu kelompok sosial di mana anak dapat berinteraksi dan bersosialisasi serta berkomunikasi dengan lingkungan sekolahnya agar dapat meningkatkan kemandirian belajar siswa. Kemandirian belajar merupakan hal yang integral dari keseluruhan proses belajar, berhasil tidaknya siswa dalam belajar sering kali dapat terlihat pada apakah siswa tersebut memiliki kemandirian belajar atau tidak. Kedua penelitian tersebut sangat membantu saya dalam penulisan artikel ini karena penelitian tersebut mempunyai tema sama dengan penelitian yang seang saya kerjakan ini. Selain itu penelitian tersebut juga memberikan saya referensi dan menambah literasi saya dalam menyelesaikan penelitian ini.

Dalam penelitian yang di tulis Hariyanti (2001) melakukan penelitian tentang Asertivitas para Mahasiswa Akademi Keperawatan St. Vincentius A Paulo Surabaya dan ingin melihat ada/tidaknya perbedaan tingkat asertivitas mahasiswa yang bersuku Jawa dan yang bersuku non-Jawa. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi deskriptif

kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang merupakan modifikasi dari alat yang disusun oleh Shrink (tanpa tahun) dan Nasution (1990).

Hasil penelitian yang diperoleh adalah banyak mahasiswa yang perilakunya cenderung ke arah asertif. Perilaku asertif yang tinggi pada mahasiswa disebabkan oleh antara lain pola asuh orang tua dalam keluarga. Pola asuh yang dapat meningkatkan asertivitas adalah dengan berperilaku hangat dan tegas terhadap anak-anaknya. Serta tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat asertivitas antara mahasiswa yang bersuku Jawa dan yang bersuku non-Jawa.

Pembahasan

1. Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Nurihsan (2009:23) menjelaskan bahwa kepemimpinan kelompok membantu individu tampil dalam situasi kelompok. Konseling kelompok dapat berupa informasi atau kegiatan kelompok untuk membahas masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.

Sedangkan Profesor Mungin (2005: 17) menjelaskan, pemimpin kelompok adalah pemimpin kelompok untuk membantu anggota kelompok menjadi lebih bersosialisasi atau untuk mencapai tujuan bersama, merupakan kegiatan kelompok yang memberikan informasi dan memimpin diskusi.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, penulis berpendapat bahwa konseling kelompok adalah suatu bentuk dukungan bagi individu dalam situasi kelompok dimana ada pemimpin kelompok yang memberikan informasi atau kegiatan kelompok dimana masalah dibahas untuk mencapai tujuan bersama.

b. Tujuan Bimbingan Kelompok

Mungin (2005:39) menyatakan bahwa tujuan konseling kelompok adalah untuk memungkinkan individu memberikan informasi sebanyak mungkin kepada

PROSIDING

Seminar AntarBangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

anggota kelompok sehingga mereka dapat membuat rencana yang baik dan membuat keputusan yang baik tentang masalah-masalah yang berkaitan dengan masa depan. Bersifat preventif. Tujuan yang dicapai dalam konseling kelompok adalah diskusi yang luas dan rinci tentang perolehan informasi, pengembangan pribadi, dan masalah umum atau minat anggota kelompok (Prayitno, 2004: 310).

Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu para siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Selain itu bimbingan kelompok juga bertujuan untuk mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan ini, baik suasana yang menyenangkan maupun yang menyedihkan. Sedangkan secara khusus menurut (Amti, 1991: 108-109) bimbingan kelompok bertujuan untuk:

- 1) Melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat,
- 2) Melatih siswa untuk bersikap terbuka,
- 3) Melatih siswa untuk membina keakraban dengan teman-temannya,
- 4) Melatih siswa untuk dapat mengendalikan diri,
- 5) Melatih siswa untuk bersikap tenggang rasa,
- 6) Melatih siswa untuk memperoleh keterampilan social, dan
- 7) Melatih siswa untuk mengenali dan memahami dirinya.

Dengan demikian, penulis menyimpulkan bahwa tujuan dari bimbingan kelompok adalah untuk melatih individu bersikap terbuka, mampu berbicara dihadapan orang banyak, melatih siswa agar dapat mengambil sikap,

bertanggungjawab, mengambil keputusan, siswa mampu mengembangkan perasaan, pikiran, serta memunculkan tingkah laku baru yang lebih efektif sebagai fungsi pencegahan agar siswa tidak mengalami permasalahan yang menjadi topik dalam bahasan bimbingan kelompok.

c. Fungsi Bimbingan Kelompok

Menurut Thohirin (2013:41), fungsi konseling kelompok adalah:

1) Pemahaman fungsional, layanan konseling kelompok membantu konselor sendiri dan masalah yang dihadapinya, serta lingkungan dan pemangku kepentingan di sekitar konselor (konsultan).

2) Fungsi pengembangan, konseling kelompok, bertujuan untuk mengembangkan potensi penuh dari mereka yang mencari nasihat dengan cara yang lebih tepat sasaran.

Mugiharso (2011: 66) mengemukakan bahwa “fungsi utama konseling yang didukung oleh layanan konseling kelompok adalah fungsi pemahaman dan pengembangan”. Oleh karena itu, fungsi layanan konseling kelompok berbasis pendapat ahli adalah fungsi pemahaman dan fungsi pengembangan.

Menurut Sukardi, layanan konseling yang didukung oleh konseling kelompok memiliki dua fungsi utama. Dengan kata lain, itu adalah fungsi dari pemahaman dan pengembangan.

1) fungsi pemahaman, yaitu fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu mereka yang mencari nasihat memahami diri sendiri (potensi) dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan, norma agama); Berdasarkan pemahaman tersebut, para

pencari saran diharapkan dapat mengembangkan potensinya secara optimal dan beradaptasi dengan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif.

2) fungsi pengembangan yang lebih aktif daripada yang lain yaitu fitur panduan dan saran. Konselor selalu berusaha untuk menciptakan lingkungan belajar yang positif yang mendorong perkembangan konselor. Konselor dan staf sekolah lainnya bekerja secara sinergis sebagai tim atau bekerja sama untuk merencanakan dan melaksanakan program konseling secara sistematis dan berkesinambungan untuk membantu mentee memenuhi tanggung jawab perkembangan mereka.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa fungsi dalam bimbingan kelompok ada 2 yaitu fungsi pemahaman yang meliputi memiliki pemahaman terhadap potensi yang dimiliki dirinya dan fungsi pengembangan yaitu dapat berkembangnya potensi yang dimiliki peserta didik.

d. Asas – Asas bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (1995:179) terdapat empat asas dalam bimbingan kelompok, yaitu: asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kesukarelaan, asas kenormatifan.

- 1) Asas kerahasiaan, artinya semua peserta harus menjaga kerahasiaan dan merahasiakan semua data atau informasi yang didengar atau dibicarakan dalam kelompok, terutama yang tidak atau tidak boleh diketahui orang lain. Peserta berjanji untuk tidak membahas hal-hal rahasia di luar kelompok.

PROSIDING

Seminar AntarBangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

- 2) Asas keterbukaan, artinya semua peserta bebas dan terbuka serta dapat menyampaikan pendapat, ide, saran, dan segala sesuatu yang dirasakan dan dipikirkannya.
- 3) Prinsip kesukarelaan, artinya Semua peserta dapat secara sukarela menampilkan diri tanpa diminta, dipermalukan atau dipaksa oleh teman atau ketua kelompok lainnya.
- 4) Asas Normatif Artinya segala sesuatu yang dibicarakan dan dilaksanakan di dalam Grup tidak boleh bertentangan dengan norma dan peraturan yang berlaku. Keempat prinsip ini perlu diterapkan dalam praktik untuk mencapai tujuan konseling kelompok secara optimal untuk mencapai kemandirian belajar penerima manfaat.

Sedangkan menurut Ridhani (2017 : 45 – 56) ada beberapa asas yang harus diketahui dalam bimbingan kelompok yaitu Asas kesukarelaan, Asas kerahasiaan, Asas keterbukaan dan Asas kenormatifan.

Layanan bimbingan kelompok menuntut setiap anggota kelompok memiliki kesempatan untuk mengungkapkan pemikirannya tentang bagaimana memecahkan suatu masalah. Bimbingan kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk memecahkan masalah bersama-sama dengan memberikan saran dan pertimbangan pemecahan masalah satu sama lain. Selain itu, layanan metode kelompok merupakan proses konsultasi yang memberikan kesempatan kepada individu untuk memberikan ide-idenya untuk pemecahan masalah bersama.

Menurut uraian pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok memiliki beberapa asas yang harus kita ketahui diantaranya yaitu Asas kesukarelaan, Asas kerahasiaan, Asas keterbukaan dan Asas kenormatifan. Dimana seluruh konseli atau anggota kelompok dapat menyepakati asas yang sudah di paparkan konselor tersebut agar pemberian layanan bimbingan kelompok dapat berjalan dengan efektif.

e. Teknik Bimbingan Kelompok

Dalam melakukan layanan bimbingan kelompok perlu diperhatikan teknik pelaksanaannya. Winkel (2004:470) menyatakan bahwa salah satu teknik bimbingan kelompok adalah drama sosial, seperti yang dikutip dalam kalimat berikut: perilaku dalam hubungan sosial.

Pendapat lain, Romlah (2001:87), menyatakan bahwa berbagai teknik yang biasa digunakan dalam praktik bimbingan kelompok antara lain memberikan informasi atau penjelasan, diskusi kelompok, pemecahan masalah (problem solving), penciptaan Suasana kekeluargaan (Hoomeroom), permainan peran (role playing), kunjungan lapangan, game simulasi. Teknik-teknik tersebut dijelaskan sebagai berikut.

- 1) Teknik pemberian informasi

Teknik penyampaian informasi disebut juga dengan metode ceramah, yaitu metode menjelaskan pembicara di depan sekelompok pendengar.

- 2) Diskusi kelompok.

Diskusi kelompok adalah percakapan terencana dari tiga orang atau lebih dengan tujuan memecahkan atau mengklarifikasi masalah di bawah arahan seorang pemimpin. Saat melakukan konseling kelompok, diskusi kelompok tidak hanya membantu memecahkan masalah, tetapi juga membantu memecahkan masalah dan mendorong pengembangan diri.

3) Teknik pemecahan masalah (problem solving)

Teknik pemecahan masalah merupakan suatu proses kreatif dimana individu melalui perubahan yang ada pada dirinya dan lingkungannya, dan membuat pilihan-pilihan baru, keputusan-keputusan atau penyesuaian yang selaras dengan tujuan dan nilai hidupnya. Teknik pemecahan masalah mengajarkan pada individu bagaimana pemecahan masalah secara sistematis.

4) Permainan Simulasi (simulation games).

Menurut Adams dalam Romlah (2001: 118) menyatakan bahwa permainan simulasi adalah permainan yang dimaksudkan untuk merefleksikan situasi-situasi yang terdapat dalam kehidupan nyata. Permainan simulasi dapat dikatakan merupakan permainan peran dan teknik diskusi. Cara melaksanakan permainan simulasi, langkah pertama adalah menentukan peserta pemain yang terdiri dari fasilitator, penulis, pemegang peran dan penonton (Romlah: 121).

5) Permainan Peranan (Role Playing)

Menurut Bennett dalam Romlah (2001: 99), permainan peranan adalah suatu alat belajar yang menggambarkan keterampilan-keterampilan dan pengertian-pengertian mengenai hubungan antar manusia dengan jalan memerankan situasi-situasi yang paralel dengan yang terjadi dalam kehidupan yang sebenarnya. Dengan teknik ini, anggota kelompok dapat mempelajari perilaku-perilaku baru

dan pada akhirnya diharapkan mengalami perubahan perilaku menjadi lebih positif.

Bennett dari Romlah (2001:104) mengemukakan bahwa ada dua jenis permainan peran. Dengan kata lain, itu adalah sosiodrama, permainan peran yang ditujukan untuk memecahkan masalah sosial yang muncul dalam hubungan manusia. Psikodrama kedua adalah permainan yang bertujuan untuk membantu pasien lebih memahami dirinya sendiri, menemukan citranya, mengekspresikan kebutuhannya, dan menanggapi tekanan pada dirinya.

2. Teknik Diskusi Kelompok

a. Pengertian Teknik Diskusi Kelompok

Teknik diskusi kelompok merupakan salah satu teknik layanan konseling kelompok, yang mendukung individu melalui kegiatan kelompok (Thohirin, 2013:164). Layanan bimbingan kelompok didalamnya membahas masalah-masalah umum yang dijadikan sebagai sumber perhatian bersama di antara anggota kelompok, dan masalah-masalah yang menjadi perhatian utama kelompok tersebut diikuti oleh seluruh anggota kelompok di bawah bimbingan ketua kelompok. suasana dinamis kelompok yang konstruktif, yaitu para penasehat (Thohirin, 2013:165).

Pendapat lain mengatakan Diskusi kelompok adalah teknik dalam bimbingan kelompok yang digunakan untuk memungkinkan anggota kelompok mengumpulkan pendapat, menarik kesimpulan, dan memecahkan masalah dengan mendiskusikannya bersama-sama (Miftakus, 2013:32).

Dari pendapat para ahli di atas maka penulis mengambil kesimpulan bahwa Teknik diskusi kelompok adalah suatu metode layanan konseling kelompok yang memecahkan masalah secara langsung dengan cara saling bertukar pikiran secara intensif dan teratur antar anggota kelompok, mencapai mufakat dan mengambil keputusan pemecahan masalah kelompok.

b. Tujuan Diskusi Kelompok

Menurut Sukardi (1984), diskusi kelompok memiliki tujuan antara lain:

- 1) Mengajarkan/mengembangkan keterampilan dan keberanian untuk mengungkapkan pendapat secara jelas dan terarah.
- 2) Menimbang pendapat yang berbeda dan mencari kebenaran dengan jujur.
- 3) Anda belajar untuk merenungkan dan menemukan ketidaksepakatan karena Anda memahami masalahnya, daripada memaksa atau memaksa Anda untuk kehilangan suara.
- 4) Siswa dapat memperoleh informasi berharga dari temannya melalui diskusi kelompok dan panduan diskusi.

Sementara itu menurut Nursalim (2002:59), menyatakan bahwa tujuan dari diskusi kelompok adalah sebagai berikut:

- 1) Memberikan kesempatan kepada setiap peserta untuk mengambil pelajaran dari pengalaman teman peserta lain dalam mencari cara untuk keluar dari masalah.
- 2) Membuat setiap peserta sadar bahwa setiap orang memiliki masalahnya sendiri-sendiri.
- 3) Mendorong orang-orang yang tertutup dan sulit menyuarakan keprihatinannya untuk berani menyuarakan keprihatinannya.
- 4) Kecenderungan untuk mengubah sikap atau perilaku tertentu setelah mendengar pendapat, kritik, atau saran dari anggota kelompok.

Berdasarkan dua pendapat ahli di atas, tujuan diskusi kelompok adalah untuk meningkatkan kesadaran diri sendiri dan orang lain, mengembangkan keterampilan dan keberanian, mengungkapkan pendapat, memperoleh informasi dari teman dan pemimpin diskusi, dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kesadaran dari masing-masing peserta. Bahwa setiap orang memiliki masalahnya masing-masing, bahwa mereka cenderung mengubah sikap tertentu setelah mendengarkan pendapat dan saran dari anggota kelompok.

c. Jenis – Jenis Diskusi Kelompok

Jenis Diskusi Kelompok Menurut Syafi`ei Destriana (2017: 34), ada empat jenis diskusi:

1) Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok adalah diskusi yang dilakukan dengan membentuk kelompok yang terdiri dari beberapa orang. Setiap kelompok mendiskusikan masalah dengan topik tertentu. Beberapa siswa dalam kelompok bertindak sebagai sekretaris diskusi, mendokumentasikan diskusi, dan memberikan ringkasan pemikiran yang terjadi dalam kelompok.

2) Diskusi panel

Diskusi ini dilakukan dengan menunjuk beberapa panelis, yang akan mengomentari topik yang diangkat untuk diskusi. Diskusi panel biasanya memiliki 4-8 peserta. Setiap panelis adalah karakter yang memahami dengan benar salah satu masalah yang terkait dengan topik diskusi. Memungkinkan panelis yang dipilih untuk mengungkapkan pendapatnya di depan panelis sehingga dia dapat mengontrol konsekuensinya. Diskusi panel adalah model diskusi yang memungkinkan panelis dan panelis untuk saling mengemukakan dan menerima ide. Fasilitator harus mampu mengarahkan alur pembicaraan agar tidak ada pihak yang memonopoli pembicaraan.

3) Dialog

Diskusi ini dilaksanakan dengan menampilkan dua orang sebagai pembicara yang akan menampilkan tanya jawab tentang suatu topik dihadapan peserta diskusi. Salah satu individu bertindak sebagai narasumber atau responden dan individu lainnya bertindak sebagai penanya. Narasumber harus menguasai masalah yang menjadi topik diskusi, sedangkan penanya harus memahami apa yang ingin diketahui oleh pendengar yang terdiri dari peserta diskusi lainnya. Anggota diskusi lain yang bertindak sebagai pendengar dapat juga berperan secara aktif dalam

mengikuti jalannya dialog. Mereka dapat mengajukan pendapat, tanggapan, pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada narasumber maupun penanya.

4) Seminar

Diskusi ini dilaksanakan dengan menampilkan tiga sampai enam orang anggota diskusi yang bertindak sebagai pembicara. Masing-masing pembicara menyajikan makalah mengenai suatu masalah yang menyoroti topik diskusi dari sudut pandang tertentu. Dalam kegiatan seminar peran pemimpin diskusi sangat penting. Pimpinan diskusi harus dapat mengatur pembagian waktu untuk para penyaji, tanya jawab, penyajian simpulan dengan tepat sesuai dengan banyaknya pembicara serta waktu yang tersedia. Disamping itu pemimpin diskusi juga harus mampu memahami dengan cermat, cepat, dan tepat isi makalah yang disajikan pembicara, maupun tanggapan dari peserta seminar.

3. Perilaku Asertif

a. Pengertian Kemampuan Berperilaku Asertif

Menurut Jay (2007), kemampuan berperilaku asertif merupakan kemampuan untuk mengekspresikan perasaan, pikiran, mengungkapkan ide-ide secara tegas dan jujur, serta mendapatkan apa yang diinginkan. Perilaku asertif dapat membuat orang lain atau lawan bicara lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaannya. Orang yang asertif mampu menggunakan bahasa yang jelas dalam berkomunikasi dan mampu menggunakan kata-kata yang tidak menyakiti orang lain.

Perilaku asertif bersifat langsung, jujur, dan penuh perhatian saat berinteraksi dengan orang lain. Orang yang asertif mampu menghargai diri sendiri dan orang lain. Dengan berperilaku asertif orang dapat memperoleh keberhasilan tanpa mengalami konflik, memiliki hubungan yang jujur dan terbuka dengan orang lain.

Adams & Lenz (1995) menyatakan bahwa berperilaku asertif berarti bertindak dengan caranya sendiri demi memenuhi kebutuhan sendiri dan tetap menghormati kebutuhan orang lain. Orang yang asertif bergaul dengan jujur dan langsung, mampu memahami apa yang dilakukan dan diinginkannya, juga mampu menjelaskannya pada orang lain. Alberti and Emmons (2002) menyatakan bahwa perilaku asertif adalah perilaku yang menghargai orang lain dalam setiap interaksinya, mampu mengungkapkan perasaan dan pikirannya secara nyaman dan tanpa merasa cemas yang berlebihan.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa kemampuan berperilaku asertif adalah kemampuan dalam diri seseorang untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan secara tegas dan jujur tanpa merasa cemas yang berlebihan. Perilaku asertif juga dapat mempertahankan dan masih menghargai hak orang lain. Orang yang asertif mampu mengekspresikan perasaannya secara bebas, akan tetapi tetap menggunakan cara yang benar dan tidak menyerang atau menyinggung pribadi lawan bicara.

b. Komponen Perilaku Asertif

Menurut Alberti & Emmons (2002: 65-73) komponen perilaku asertif yaitu sebagai berikut :

1) Kontak mata

Kontak mata merupakan satu dari sekian banyak aspek perilaku yang dapat diamati saat berbicara dengan orang lain. Orang yang asertif langsung melihat ke arah lawan bicaranya saat sedang berkomunikasi. Kontak mata membantu menyampaikan ketulusan dan untuk meningkatkan keterusterangan dari pesan yang ingin disampaikan. Kontak mata menunjukkan ketertarikan dan penghargaan terhadap orang lain.

2) Sikap tubuh

Individu yang asertif memiliki sikap tubuh yang aktif dan tegak tapi rileks, nyaman,

dan jarang berganti posisi. Sikap tubuh yang aktif dan tegak saat berinteraksi dengan orang lain dapat membantu menegaskan dan menyampaikan pesan dengan lebih jelas.

3) Jarak/Kontak fisik

Jarak dari orang lain saat sedang berkomunikasi memiliki pengaruh yang besar dalam komunikasi. Berdiri atau duduk sangat dekat, atau menyentuh, memberi kesan keintiman dalam suatu hubungan. Individu yang asertif mampu menentukan jarak yang nyaman dalam berkomunikasi.

4) Isyarat

Menekankan isi pesan dengan isyarat yang tepat dapat menambah perhatian, keterbukaan, dan kehangatan. Isyarat dapat menambah kedalaman atau kekuatan dari pesan. Individu yang asertif akan menunjukkan isyarat yang santai, tangan terbuka, menganggukkan kepala sekali-sekali dan tenang dalam berkomunikasi.

5) Ekspresi wajah

Ekspresi wajah merupakan cara untuk mengungkapkan perasaan secara nonverbal. Individu yang asertif mampu memiliki kesamaan antara ekspresi wajah dengan apa yang dirasakan, dipikirkan, serta memiliki kesamaan dengan pesan yang ingin disampaikan. Contohnya, sedikit kedipan mata dan tertawa saat sedang merasa senang.

6) Nada dan volume suara

Individu yang asertif memiliki kemampuan dalam menggunakan intonasi suaranya. Mereka mampu menyesuaikan nada dan volume suaranya dalam situasi dan kejadian dengan tepat. Misalnya, saat menyampaikan pernyataan nada suara tetap datar sehingga tidak terdengar seperti pertanyaan.

7) Penetapan waktu

Individu yang asertif mampu mengungkapkan pendapatnya kepada orang lain pada

waktu yang tepat.

8) Mendengarkan

Mendengarkan meliputi tanggung jawab kepada orang lain. Mendengarkan menunjukkan kepedulian terhadap lawan bicara. Hal tersebut dibutuhkan untuk menghindari pengungkapan diri sendiri pada waktu tertentu, tetapi bukan bagian dari perilaku nonasertif. Mendengarkan meliputi memberi umpan balik terhadap orang lain. Individu yang asertif memiliki kemampuan mendengarkan aktif ketika orang lain sedang berbicara, sehingga kualitas hubungannya meningkat.

9) Isi

Individu yang asertif memiliki kemampuan dalam memilih kata yang tepat untuk diucapkannya dalam mengungkapkan pikirannya saat sedang berkomunikasi dengan orang lain.

c. Aspek – Aspek perilaku Asertif

Alberti & Emmons (2002 : 42-43) mengungkapkan bahwa perilaku asertif memiliki aspek – aspek sebagai berikut yaitu :

1) Mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia

Aspek ini berarti menempatkan kedua belah pihak pada kedudukan yang sama, menyeimbangkan kembali kekuatan dengan memberi kekuatan pribadi pada si “Underdog”, serta memungkinkan semua orang untuk memperoleh haknya dan tak seorang pun merasa dirugikan. Orang yang asertif selalu menempatkan orang lain secara setara, serta mengusahakan agar setiap individu diuntungkan dan tidak ada yang dirugikan dalam setiap interaksi sosial.

2) Bertindak menurut kepentingan sendiri

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan untuk membuat keputusan sendiri seperti mengenai karier, hubungan, gaya hidup, dan jadwal. Orang yang asertif berinisiatif dalam memulai percakapan, mempercayai penilaian sendiri, menetapkan tujuan

PROSIDING

Seminar AntarBangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

dan berusaha untuk mencapai tujuan itu, meminta bantuan dari orang lain, dan mampu berpartisipasi dalam pergaulan. Orang yang asertif mampu mengambil keputusan dan percaya pada keputusan yang dibuatnya itu.

3) Mampu membela diri sendiri

Membela diri sendiri mencakup perilaku seperti berkata tidak, menetapkan batasan waktu dan energi, menanggapi kritik atau penolakan atau pembelaan, mengekspresikan atau mendukung sebuah pendapat. Orang yang asertif tahu kapan harus mengatakan “ya” dan kapan harus mengatakan “tidak”. Misalnya ketika diajak keluar sedangkan tugas yang harus segera dikerjakan masih banyak, orang yang asertif secara jujur untuk menolak ajakan tersebut.

4) Mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman.

Mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman, berarti memiliki kemampuan untuk menolak, untuk menunjukkan kemarahan, menunjukkan cinta atau persahabatan, untuk mengakui rasa takut atau kegelisahan, untuk mengekspresikan persetujuan atau dukungan, mampu bersikap spontan tanpa merasa gelisah. Orang yang asertif jujur dan nyaman dalam mengekspresikan dirinya tanpa merasa cemas atau takut yang berlebihan.

5) Mempertahankan hak-hak pribadi

Mempertahankan hak-hak pribadi berkaitan dengan kemampuan sebagai warga negara, sebagai konsumen, sebagai anggota dari suatu organisasi atau sekolah atau kelompok kerja, sebagai seorang peserta dalam suatu kejadian untuk menyampaikan pendapat, mampu menanggapi pelanggaran terhadap hak pribadi dan orang lain.

6) Menghargai hak-hak orang lain

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran tanpa kritik yang tak adil untuk orang lain, tanpa perilaku yang menyakiti

PROSIDING

Seminar AntarBangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

orang lain, tanpa intimidasi, tanpa manipulasi, dan tanpa mengontrol orang lain. Individu yang asertif mampu mengungkapkan pikirannya dengan cara yang tepat. Orang yang asertif bersikap tegas tanpa menyakiti atau melanggar hak-hak orang lain.

Sedangkan menurut Kelly (dalam Hapsari, 2012) aspek-aspek perilaku asertif antara lain yaitu:

- 1) Permintaan yaitu kemampuan individu dalam mengemukakan haknya sendiri, meminta pertolongan dan tanggungjawab orang lain tentang suatu hal.
- 2) Penolakan yaitu kemampuan individu untuk menolak keinginan, ajakan dan saran yang tidak sesuai dengan diri sendiri.
- 3) Pengekspresian diri yaitu kemampuan individu untuk berani mengekspresikan perasaan dan pikiran secara tepat.
- 4) Pujian yaitu kemampuan individu dalam memberikan pujian atau penghargaan secara tulus pada orang lain serta sikap individu yang sewajarnya dalam menerima pujian dari orang lain.
- 5) Berperan dalam pembicaraan yaitu kemampuan individu untuk memulai atau berinisiatif dalam pembicaraan, ikut serta atau terlibat sekaligus dapat mempertahankan pembicaraan.

Berdasarkan pernyataan diatas maka penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa aspek perilaku asertif yang akan digunakan adalah menurut Alberti dan Emmons (2002) dan Kelly (2012) meliputi Mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia, bertindak menurut kepentingan sendiri, Mampu membela diri sendiri, Mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman, Mempertahankan hak pribadi dan Menghargai hak orang lain. Sedangkan menurut Kelly aspek-aspek dalam perilaku asertif yaitu permintaan, penolakan, pengekspresian, pujian, dan berperan.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Berperilaku Asertif

Menurut Setyawan (dalam Hasanah, dkk, 2014) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku asertif adalah sebagai berikut:

- 1) Jenis Kelamin, mengatakan bahwa laki-laki mampu bersikap asertif daripada wanita.
- 2) Pola asuh orang tua, keluarga merupakan tempat sosialisasi pertama yang ditemui individu. Dalam sebuah keluarga akan mengajarkan anak untuk dapat berhubungan interpersonal dengan orang lain melalui komunikasi yang efektif.
- 3) Usia, merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku asertif atau hubungan interpersonal antar individu.
- 4) Tingkat pendidikan, individu yang mempunyai tingkat pendidikan tinggi mampu lebih asertif daripada yang tingkat pendidikan rendah.
- 5) Sosial ekonomi, semakin tinggi status sosial, maka semakin tinggi pula perilaku asertifnya.

Sedangkan menurut Rathus & Nevid (dalam Novianti, dkk, 2008) faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan perilaku asertif adalah :

- 1) Jenis Kelamin

Wanita pada umumnya lebih sulit bersikap asertif seperti mengungkapkan perasaan dan pikiran dibandingkan dengan laki-laki. Subjek 1 adalah seorang perempuan, subjek 2 adalah perempuan dan subjek 3 adalah laki-laki. Menurut ketiga subjek, mereka merasa jenis kelamin mempengaruhi perilaku mereka. Dilihat dari alasan individu berperilaku non asertif tentang kesalahan dalam menganggap perilaku non asertif sebagai suatu bentuk kesopanan, dimana ketiga subjek menganggap jenis kelamin mempengaruhi perilaku mereka, dan sebagai seorang anak perempuan subjek 1 dan 2 sering menganggap lebih baik diam sebagai bentuk kesopanan.

- 2) Harga Diri

PROSIDING

Seminar AntarBangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

Individu yang berhasil untuk berperilaku asertif adalah individu yang harus memiliki keyakinan. Orang yang memiliki keyakinan diri yang tinggi memiliki kekuatan sosial yang rendah sehingga mampu mengungkapkan pendapat dan perasaan tanpa merugikan orang lain dan diri sendiri.

3) Kebudayaan

Kebudayaan juga mempengaruhi perilaku yang muncul. Kebudayaan biasanya dibuat sebagai pedoman batas-batas perilaku setiap individu. Sebagai contoh adalah subjek 1 yang memiliki ayah dari suku Jawa dengan ibu dari suku Sunda. Subjek 2 yang memiliki ayah dari suku Sumatera (Padang) dengan ibu dari suku Jakarta, dan subjek 3 memiliki kedua orang tua dari suku yang sama yaitu suku Sunda. Pada kasus subjek 1 dan 3, terlihat bahwa subjek merasa bahwa kebudayaan mempengaruhi perilakunya. Pada kasus subjek 2 dapat dilihat subjek merasa kebudayaan tidak mempengaruhi perilakunya. Dilihat dari alasan individu berperilaku non asertif tentang kecemasan akan adanya akibat yang bersifat negative, dimana dari hasil diatas, dapat dilihat bahwa subjek 1 dan 3 merasa akan mendapatkan akibat negative apabila mereka mengabaikan kebudayaan mereka.

4) Tingkat Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin luas wawasan berpikir sehingga memiliki kemampuan untuk mengembangkan diri dengan lebih terbuka.

5) Tipe Kepribadian

Hal ini dipengaruhi oleh tipe kepribadian dimana seseorang akan bertingkah laku berbeda dengan individu kepribadian lain. Seseorang dengan tipe kepribadian terbuka akan berusaha untuk tidak mengkomunikasikan keinginannya dengan suara yang keras atau yang sifatnya memaksa agar tidak terjadi kesalahan dalam membedakan perilaku asertif dan agresif.

6) Situasi-situasi tertentu di sekitarnya

Dalam berperilaku, seseorang akan melihat kondisi dan situasi dalam arti luas. Adanya kesalahan menganggap bahwa perilaku asertif adalah sebagai usaha untuk membantu orang lain, dimana seseorang yang merasa tidak dapat menolak permintaan orang lain dan menganggap bahwa perilaku tersebut sebagai usaha untuk membantu orang lain.

e. Manfaat Kemampuan Asertif

Manfaat memiliki kemampuan asertif adalah (Adams & Lenz, 1995)

- 1) Pengungkapan diri kepada orang lain membantu individu mengenal dirinya dengan baik. Oleh karena itu individu akan bertindak lebih kongkret sejalan dengan apa yang dirasakan, dan melalui proses itu individu menciptakan lebih banyak kesempatan untuk mengembangkan diri dengan cara-cara baru dan menggairahkan.
- 2) Individu yang memiliki kemampuan berperilaku asertif akan hidup pada masa sekarang. Individu yang asertif akan tetap berhubungan dengan dirinya sendiri dan mampu memenuhi kebutuhan yang sedang dirasakannya.
- 3) Membantu individumemenuhi kebutuhan-kebutuhan pokoknya. Individu yang asertif akan mengungkapkan kebutuhan dan keinginannya kepada orang lain, sehingga orang lain akan bersedia bekerjasama dan

membantu memenuhi kebutuhan-kebutuhannya.

- 4) Membuat individu menjadi pribadi yang lebih menarik. Individu yang memiliki kemampuan berperilaku asertif mampu membuka dirinya, mengungkapkan kebutuhan dan ide-idenya, serta tampil apa adanya tanpa ada kepura-puraan dalam setiap aktivitasnya, sehingga membuat dia menjadi pribadi yang lebih menarik
- 5) Kemampuan berperilaku asertif dapat meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri. Individu yang asertif berani untuk bersikap terbuka dan jujur dalam mengungkapkan ide-idenya terhadap orang lain.
- 6) Membantu orang lain untuk terbuka dalam mengungkapkan dirinya, sehingga meningkatkan kualitas hubungannya serta mencegah terjadinya keretakan hubungan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kemampuan berperilaku asertif siswa sudah tergolong tinggi. Artinya sebagian besar siswa sudah memiliki kemampuan berperilaku asertif.
2. Terdapat 15 (16,48%) siswa yang memiliki kemampuan berperilaku asertif yang sedang. Hasil tersebut digunakan sebagai dasar dalam merumuskan topic-topik bimbingan yang relevan dalam meningkatkan kemampuan berperilaku asertif siswa.

Daftar Referensi

- Adams, Linda & Lenz, Elinor (1995). *Jadilah Diri Anda Sendiri*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Alberti, R & Emmons, R. (2002). *Your Perfect Right: Panduan Praktis Hidup Lebih Ekspresif dan Jujur pada Diri Sendiri*. Jakarta: PT Alex Media Komputindo.
- Kii, Martina Ina. (2010). Deskripsi Tingkat Asertivitas para Suster Kongregasi SCMM Propinsi Indonesia Tahun 2008/2009. (Skripsi) Yogyakarta: Program Sarjana S1 Universitas Sanata Dharma
- Lloyd, Sam R. (1991). *Mengembangkan Perilaku Asertif yang Positif*. Jakarta: Binarapu Aksara.
- Ulfa, Maria. (2013). Hubungan Pola Asuh Demokratis Orang Tua, Konsep Diri, dan Penyesuaian Sosial dengan Perilaku Asertif Siswa SMK Muhammadiyah1 Sleman Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*.
- Amti, Erman. 1991. *Bimbingan dan Konseling*. Penerbit: Jakarta
- Mifzal, Abiyu. 2013. *Strategi Pembelajaran untuk Anak Kurang Berprestasi*. Jogjakarta: Javalitera.
- Romlah, T. 1989. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.