

**ASERTIF TRAINING DALAM KONSELING KELOMPOK:
ALTERNATIF SOLUSI UNTUK MENINGKATKAN SELF
DISCLOSURE ANAK REMAJA**

Muhammad Putra Tanjung¹⁾, Aprilia Setyowati²⁾

Universitas Ahmad Dahlan

m2000001037@webmail.uad.ac.id¹⁾, aprilia.setyowati@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Komunikasi sangat penting dalam kehidupan manusia. Keterbukaan diri yang disebut juga *self-disclosure* bisa membantu remaja dalam memperbaiki kualitas interaksi mereka. Studi ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan signifikansi teknik *asertif training* ke dalam pendekatan konseling kelompok sebagai alternatif solusi guna mengoptimalkan *self-disclosure* kepada remaja. Metode di dalam studi ini ialah kajian pustaka atau literatur. Dalam Studi ini, perolehan data dilaksanakan melalui artikel serta jurnal yang relevan mengenai konseling kelompok, teknik *asertif training*, dan *self disclosure* remaja. Proses analisis data mencakup penyajian, penataan hubungan, perbandingan, dan penarikan kesimpulan dari pandangan para pakar terdahulunya, serta pemanfaatan sumber pustaka dan literatur. *Output* dari studi ini menunjukkan bahwasanya layanan konseling kelompok teknik asertif training mampu mengoptimalkan *self-disclosure* terhadap anak remaja.

Kata Kunci : *Asertif Training, Konseling Kelompok, Self Disclosure*

1. Pendahuluan

Komunikasi memegang peranan krusial dalam setiap aspek kehidupan manusia. Melalui interaksi ini, individu bisa menyampaikan ide, emosi, harapan, serta impresi terhadap individu lain, dan sekaligus memahaminya (Ambarwati & Saputra, 2023). Komunikasi tidak hanya mendukung pertumbuhan manusia secara menyeluruh, namun juga membangun relasi sosial yang sangat krusial di dalam sejumlah komunitas. Interaksi ini memungkinkan terwujudnya kerjasama sosial, serta pencapaian berbagai kesepakatan dan lain sebagainya. Salah satu bentuk dari komunikasi disebut dengan *self disclosure* atau pengungkapan diri (Z. Akbar & Faryansyah, 2018). Keterbukaan diri adalah kunci terpenting dalam berkomunikasi dengan orang lain. Pengungkapan diri adalah proses dimana seseorang secara verbal atau nonverbal memberitahukan kepada orang lain tentang informasi pribadi yang sebelumnya tidak diketahui. (Nurdin et al., 2023).

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

Menurut Almawati (2021) Keterbukaan diri ialah respons individu mengenai keadaan yang dihadapinya serta menyajikan data penting mengenai masa lampau agar membantu mereka memahami reaksi orang tersebut. Darlega & Grzelak (dalam Almawati, 2021) mengatakan bahwa orang dapat terbuka terhadap orang lain karena berbagai alasan, diantaranya, meningkatkan penerimaan sosial, mengurangi stres, mengomunikasikan isu-isu yang mereka hadapi, menjelaskan situasi yang sedang dialami, dan menggunakannya sebagai alat kontrol sosial.

Keterampilan pengungkapan diri yang didapatkan oleh pelajar di institusi pendidikan akan sangat mendukung pencapaian akademik mereka serta proses aktualisasi diri di sekolah. Sebaliknya, pelajar yang kurang mempunyai perilaku terbuka akan menghadapi kendala dalam meraih pencapaian optimal, serta menghadapi tantangan dalam berinteraksi dengan individu lain di lingkungan kelas (Idaningsih, 2023). Menurut Idaningsih (2023) respons pelajar mengenai individu lain sangat dipengaruhi oleh tingkat kedekatan serta kepercayaan yang mereka rasakan dengan individu di sekelilingnya. Pelajar yang mempunyai *self disclosure* cenderung lebih mudah menerima kehadiran pihak lain serta merasa bahwa mereka adalah komponen dari diri mereka, sementara pelajar yang lebih tertutup mengalami kesulitan dalam menerima kemunculan individu lain, takut akan pengungkapan informasi pribadi mereka, serta tidak siap menghadapi kemungkinan risiko serta interaksi tersebut. Menurut Aksha (2020) pelajar yang mampu menunjukkan *self disclosure* akan mengalami kemajuan yang signifikan baik di dalam aspek akademik maupun aktivitas di luar kelas. Jika pelajar mempunyai *self disclosure* yang optimal, prestasi mereka akan mengalami peningkatan serta korelasi mereka dengan lingkungan akan menjadi lebih positif (Aksha, 2020).

Self disclosure mampu memperbaiki mutu keterkaitan sosial di kalangan remaja. Dengan berbagi secara jujur mengenai kehidupan serta rasa emosi pribadi, remaja mampu mempererat korelasi mereka dengan pasangan, teman, dan keluarga, serta merasa lebih dekat juga terkait dengan individu yang ada di sekelilingnya. Dalam banyak situasi, mengungkapkan perasaan khawatir atau takut dapat membantu remaja merasa lebih baik secara kognitif dan emosional. Keterbukaan diri yang disebut juga *self disclosure* bisa turut juga mengoptimalkan kesejahteraan mental, dengan mengungkapkan perasaan

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

mereka, remaja mampu mengatasi stres serta menimalisirkan rasa cemas serta putus asa (Gainau, 2015). Selaras dengan prespektif Andari (2015) remaja ketika tidak berbagi informasi dengan orang lain, remaja akan terkena dampak negatif dari kesehatan mental, yang akan menyebabkan permasalahan psikologis (Andari, 2015).

Belum banyak remaja yang menunjukkan tingkat self disclosure yang signifikan, seperti yang ditemukan di dalam observasi peneliti selama PLP 2 di SMA Muhammadiyah 1 Prambanan. Hal ini bisa dilihat dari cara interaksi pelajar, baik di luar maupun di dalam kelas, saat mereka berpartisipasi dalam aktivitas pembelajaran. Selama aktivitas pembelajaran, murid tampak tidak percaya diri saat disuruh untuk maju ke depan kelas dan kesulitan untuk mengutarakan pendapat ketika diminta untuk berpendapat terkait materi yang disampaikan. Dalam pelaksanaan sesi konseling kelompok peneliti mendapatkan beberapa peserta yang menutup diri dan takut untuk mengutarakan apa yang sedang dirasakan, dikarenakan kurang adanya rasa percaya terhadap guru-guru di sekolah. Rendahnya keterbukaan diri pada siswa dapat menyebabkan kerugian bagi siswa itu sendiri, siswa cenderung akan bersikap pendiam, minder, kesulitan akan dalam menerima pandangan pihak lain, rendahnya toleransi, ketidakmampuan untuk terbuka, keterbatasan dalam membagikan perasaan kepada individu lainnya, serta minimnya kemampuan dalam membangun ikatan dekat dengan rekan seumuran.

Didukung oleh studi yang dijalankan oleh Solehah et al., (2023) ditemukan *output* riset mengungkapkan bahwasanya murid pada angkatan VIII di SMPN 10 Kota Serang responden terbanyak adalah "sedang" dengan presentase 70%, untuk kategori "rendah" diikuti oleh 29 responden (14%), dan kategori "tinggi" diikuti oleh 26 responden (16%). Siswa masih ada masalah dalam mengungkapkan perasaan terkait keadaan rumah dan anggota keluarga, belum berani unjuk diri dalam hubungan pertemanan. Studi lain yang dilaksanakan oleh Setianingsih (2015) di SMA N 1 Sewon Bantul Yogyakarta selama Waktu akademik 2014/2015, yang melibatkan 286 pelajar angkatans XI, mengungkapkan bahwasanya tingkat *self disclosure* pelajar tergolong kecil dengan nilai andil mencapai 74%..

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, rendahnya keterbukaan diri siswa perlu ditingkatkan agar siswa dapat mengekspresikan perasaan ataupun masalah yang sedang dihadapi. Proses pengembangan self disclosure kepada pelajar dipengaruhi oleh faktor seperti lingkup akademisi, masyarakat, serta keluarga. Apabila ekspresi diri pelajar tidak ditingkatkan, maka konsekuensinya ialah pelajar akan menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan individu lainnya di lingkup akademisi, masyarakat, serta keluarga. Agar mencegah fenomena tersebut, dibutuhkan pendekatan konseling kelompok dengan teknik asertif training yang dirancang agar mendukung remaja dalam keterampilan berkomunikasi yang efektif. Teknik asertif training ini melibatkan penyediaan dukungan kepada peserta melalui sesi kelompok, dengan memanfaatkan pendekatan yang memupuk rasa percaya diri. Dalam proses ini, individu diajarkan agar menyampaikan perasaan, keinginan, serta pemikiran mereka terhadap individu lain, sambil tetap menghargai hak pribadi dan hak pihak lainnya dengan memanfaatkan dinamika berkelompok (Pengga, 2020).

2. Metode

Jenis riset ini termasuk dalam kategori kajian literatur atau pustaka. Maksud dari studi ini ialah agar menjelaskan nilai juga manfaat pendekatan asertif training di dalam konteks konseling kelompok sebagai solusi alternatif guna mengoptimalkan self disclosure pada remaja. Data dikumpulkan dari sejumlah karya ilmiah yang relevan, jurna, serta artikel yang berkaitan dengan teknik asertif training, sebagai upaya agar memajukan self disclosure terhadap remaja. Analisis dijalankan dengan cara mengartikan, membandingkan, mengaitkan, serta menarik rangkumannya menurut pendapat para pakar terdahulu, memanfaatkan referensi pustaka dan literatur.

3. Hasil dan Pembahasan

Studi yang dilaksanakan oleh Dudi (2017) menguraikan self disclosure berarti mengungkapkan bagaimana kita bereaksi ataupun merespons keadaan yang sedang dialami, serta menyampaikan informasi terkait masa lalu yang relevan agar memahami respons kita saat ini. Dengan melaksanakan self disclosure yang efektif, seseorang memungkinkan individu lain agar mengetahui siapa dirinya. Akibatnya, individu akan

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

lebih siap menerima saran serta kritik dari pihak lain. Hal ini memungkinkan individu guna memahami aspek diri yang diterima atau tidak oleh pihak lain. Saran serta kritik tersebut pada gilirannya bisa membantu individu agar berkembang juga mengoptimalkan hubungan interpersonal. Riani et al., (2023). Selanjutnya riset yang dilaksanakan oleh Saputri, et al., (2023) disebutkan bahwasanya penyingkapan diri atau self disclosure ialah tahapan mengungkapkan data privasi teruntuk pihak lain. Usaha ini dimaksudkan agar memungkinkan autentisitas masuk dalam interaksi sosial, serta mempunyai ikatan yang erat dengan kesejahteraan mental juga pengembangan identitas diri.

Lebih lanjut studi yang dilakukan oleh Hana (2020) yang menguraikan self-disclosure merujuk pada jenis komunikasi di mana seseorang secara aktif membagikan data mengenai dirinya, mulai dari hal yang bersifat umum hingga yang lebih privasi. Self-disclosure memainkan peranan krusial dalam komunikasi karena mampu memperkuat ikatan. Selain itu, self-disclosure diperlukan pada tiap fase pertumbuhan individu, terutama pada masa remaja, di mana tanggung jawab sosial menjadi satu diantara aspek krusial di dalam perkembangan mereka. Selanjutnya Natih (2014) dijelaskan bahwa self disclosure merupakan ciri individu yang sanggup menerima umpan balik serta perspektif dari pihak lain. Ini juga mencakup keterampilan agar mengungkapkan respons ataupun reaksi, serta membagikan informasi pribadi seperti pendapat, pikiran, serta perasaan yang mungkin disembunyikan dari pihak lain. Tujuannya ialah guna mencapai korelasi yang lebih intens serta rasa keterbukaan dan dasar yang kuat dalam berkomunikasi. Keterbukaan dalam interaksi membangun relasi yang dekat, solid, stabil, serta penuh perhatian, yang memengaruhi bagaimana kemampuan individu dalam menjalin keterikatan di masa mendatang. Dengan kata lain, keterbukaan dalam berkomunikasi berfungsi agar memperdalam ikatan, baik dalam menumbuhkan cinta maupun persahabatan.

Menurut output studi yang diuraikan sebelumnya, bisa dirangkumkan bahwa self disclosure berperan krusial dalam interaksi sosial pelajar, memfasilitasi pencapaian sasaran perkembangan mereka secara optimal. Maka sebab itu, dukungan bimbingan dan konseling yang disediakan oleh tenaga pendidik khusus sangatlah esensial, khususnya yang berfokus pada peningkatan kemampuan pelajar dalam self disclosure. Satu diantara

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

strategi yang bisa diimplementasikan agar mengoptimalkan kapasitas pelajar dalam self disclosure ialah melalui penerapan sesi konseling kelompok dengan metode asertif training. Program konseling kelompok dirancang guna mendorong perkembangan individu dalam lingkungan komunal yang bersifat terapeutik serta preventif, serta berorientasi pada pemberian bantuan agar mendukung pertumbuhan peserta (Mulkiyan, 2017). Peningkatan kompetensi individual, tindakan pencegahan, serta resolusi persoalan pribadi maupun antarpribadi dapat difasilitasi melalui konseling kelompok (Nuraini et al., 2020). Latihan asertivitas merupakan satu diantara pendekatan dalam konseling behavioral. Esensi konseling berdasarkan perspektif behavioral merupakan tahapan pemberian bantuan dalam konteks pembelajaran kelompok agar mengatasi problematika interpersonal, emosional, serta pengambilan keputusan dalam mengendalikan kehidupan mereka sendiri dan mempelajari pola perilaku baru yang lebih adaptif (Ratnasari & Arifin, 2021). Maksud dari asertif training merupakan agar membantu individu mempelajari cara menggantikan respons yang tidak tepat dengan respons yang lebih sesuai.

Pendekatan asertivitas yang diterapkan melibatkan peserta diskusi untuk mengungkapkan secara terbuka tantangan yang mereka hadapi. Selanjutnya, mereka diminta memerankan situasi sesuai dengan persoalan yang dialami, sehingga dapat menemukan solusi atas masalah yang sedang dihadapi. Relevansi metode asertivitas, menurut pandangan Ratnasari & Arifin (2021), merupakan pelatihan kompetensi sosial yang diperuntukkan bagi individu yang mengalami kecemasan, kesulitan mempertahankan hak-hak pribadi, tidak berdayaan, membiarkan diri terpengaruh oleh pihak lain, tidak mampu mengekspresikan emosi secara tepat, serta mudah tersinggung. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan asertivitas dapat diimplementasikan melalui sesi kelompok, di mana penyajian contoh perilaku yang memengaruhi kecakapan sosial, termasuk di dalamnya kemampuan berkomunikasi antar pribadi.

4. Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang telah dipaparkan, bisa ditarik kesimpulan bahwa pendekatan konseling kelompok dengan metode asertif training dinilai efektif untuk meningkatkan self disclosure remaja. Strategi ini bisa dijadikan alternatif solusi yang tepat guna mendorong keterbukaan diri para pemuda. Sesi konseling kelompok memfasilitasi

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

pelajar dalam menemukan resolusi permasalahan melalui interaksi dinamis antar anggota. Peserta tidak hanya mengandalkan masukan dari konselor, namun juga dapat memperoleh wawasan dari rekan-rekan sesama anggota kelompok. Fenomena ini terjadi karena setiap partisipan membawa sudut pandang dan gagasan unik mereka masing-masing ke dalam forum diskusi.

Daftar Pustaka

- Akbar, Z., & Faryansyah, R. (2018). Pengungkapan Diri di Media Sosial. *IKRA-ITH Humaniora : Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 94–99.
- Aksha, P. S. A. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Pangkah Kabupaten Tegal. *JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 43-50.
- Almawati, D. E. (2021). Self Disclosure Pada Pertemanan Dunia Maya Melalui Media Sosial Twitter. Skripsi.
- Ambarwati A., & Saputra, W. N. E. (2023). Konseling kelompok dengan teknik simbolik: Strategi untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa. dalam *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol 3, pp. 395-401).
- Andari, A. (2015). Peningkatan Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Person Centered Pada Siswa Kelas VII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 0, Article0.
- Dudi, J. (2017). Pengungkapan diri siswa dalam mengikuti layanan konseling kelompok (Studi kasus di man model palangkaraya). *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1).
- Gainau, M. B. (T.T.). Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling. Pengga, L. S. D. (2020). Konseling kelompok strategi asertif training efektif meningkatkan rasa percaya diri siswa SMP Dapena 1 Surabaya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 272-277.
- Hana, N., Sugiyo, S., & Wibowo, M. E. (2020). Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy terhadap Peningkatan Self Disclosure Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(2), 60-67.
- Idaningsih, E. (2023). Meningkatkan Keterbukaan Siswa Melalui Konseling Individu Perilaku Aitending (Ptbk Di Kelas Ix G Semester Genap Smp Negeri 1 Darmaraja Tahun Pelajaran 2021/2022). *J-KIP (Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan)*, 4(1), 1-10.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

- Irsa, I. (2023). Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Self Disclosure melalui Komunikasi Interpersonal pada Anak Usia Remaja. *Cybernetics: Journal Educational Research and Social Studies*, 1-11.
- Mulkiyan, M. (2017). Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), Article 3.
- Natih, N. K. S. Y. W., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Teknikrole Playing Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri (Self-Disclosure) Siswa Kelas X. Mia 3 Sma Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Nuraini, R. S. R., Anwar, K., & Aminah, A. (2020). Meningkatkan Motivasi Belajar Dengan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Di SMP Negeri 4 Murung Pudak. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v6i1.2495>
- Nurdin, F. N. A., Munjirin, A., Yustia, F. A., Kotimah, C., Iswinarti, I., & Karmiyati, D. (2023). Mengulik Manfaat Self-Disclosure Bagi Remaja. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, 2(2), 245-253.
- Ratnasari, S., & Arifin, A. A. (2021). Teknik Assertive Training Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya*, 2(2), 49-55.
- Riani, W. S., Putri, R. E., & Sovitriana, R. (2023). Penerapan Terapi Kelompok Teknik Self disclosure untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Anak Jalanan Di Panti Sosial. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 7(3), 198-205.
- Saputri, W., Alam, A. A. F., & Salmiati, S. (2023). Penerapan Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri dalam Komunikasi Antar Teman Sebaya. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya*, 5(1), 20-25.