

Effectiveness of Behavioral Counseling with Assertive Exercise Techniques to Increase Self-Affiliation in Students

Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Self Afiliasi Pada Siswa

Desi Yani Ratnadi¹, Ketut Dharsana², Wayan Tirka³

Universitas Pendidikan Ganesha

*Corresponding author, e-mail: desiyani980@gmail.com

Received Month DD, 20YY;
Revised Month DD, 20YY;
Accepted Month DD, 20yy;
Published Online DD, 20yy

Conflict of Interest

Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Abstract: This study aims to determine the Effectiveness of Behavioral Counseling with Assertive Exercise Techniques to improve Self Affiliation in students. This type of research is a Randomized Controlled Trials (RCT) research. The population in this study were eighth grade students of SMP N 2 Singaraja. In the technique of taking data samples using random sampling so that where 2 classes have been obtained namely VIII 8 as an experimental class totaling 34 people and class VIII 7 students as a control class of 34 students. In the data analysis method used is the T-Test and Effect Size test which uses an SPSS Version 21.0 For Windows program. The instrument in collecting this data used Observation, Interview, Diary and Questionnaire data. Based on the conclusion of this study that the Behavioral counseling model is effective to do in school. So this study shows that there is an Effectiveness of Behavioral Counseling Theory with Assertive Exercise Techniques to improve Self Affiliation in students. Based on data analysis in this study using the t-test with the value of $T_{hit} > T_{tab}$ or $12.86 > 2.04$, the behavioral counseling service with effective assertive training techniques to increase self affiliation.

Keywords: *Self Afiliasi*, Counseling Behavioral, Latihan Asertif Techniques.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

How to Cite: Ratnadi, K.D.Y., Dharsana, K., and Tirka, W. 2020. EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK LATIHAN ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN SELF AFILIASI PADA SISWA. JBK Undiksha, VV (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

Pendahuluan/ Introduction

Manusia tidak lepas dari pendidikan. Pendidikan adalah salah satu sector penting di setiap negara untuk membuat masyarakat dapat mengembangkan potensi manusia agar memiliki kekuatan spiritual keagamaan, berkepribadian, memiliki kecerdasan serta memiliki keterampilan yang diperlukan sebagai anggota masyarakat. Dengan demikian pendidikan baik sengaja maupun tidak akan mampu membentuk kepribadian manusia secara matang.

Dalam pengamatan peneliti menunjukkan bahwa beberapa siswa kurang menunjukkan sikap yang negative. Masa remaja yang di mulai dari Sekolah Menengah Pertama (SMP) peserta didik masih cenderung menunjukkan perilaku-perilaku maladaptive seperti menjauhkan diri dari orang lain, menyakiti perasaan teman, berpendapat tidak baik di dalam kelompok. Pada gadis remaja, beberapa dari mereka menjaga jarak dari teman pria. Kemudian pada pria, beberapa dari mereka menarik diri dari teman wanita. (Dharsana et al., 2020)

Berdasarkan dari hasil pengamatan peneliti disekolah terhadap siswa kelas VIII di SMP N 2 Singaraja menunjukkan siswa cenderung (1) berkumpul dengan teman 10%. sebaliknya menjauhkan diri dari teman 5%, (2) setia dan patuh kepada teman 8% sebaliknya menyakiti perasaan teman, 5%, (3) berpartisipasi aktif dalam kelompok 10% , sebaliknya berpendapat tidak baik di dalam kelompok 5%. Untuk dapat mengintervensi fenomena tersebut peneliti memilih dua pendekatan yaitu Pendidikan dan Bimbingan Konseling. Dari kedua pendekatan tersebut peneliti memilih pendekatan Bimbingan Konseling.

Salah satu upaya untuk membantu siswa dalam menghadapi suatu permasalahan yang terkait dengan self afiliasi rendah adalah melalui layanan konseling behavioral dengan Latihan asertif. Sehingga digunakanlah konseling behavioral dengan Latihan asertif yang bertujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan self afiliasi.

Self afiliasi adalah kebutuhan untuk berkumpul dengan orang lain, setia dan patuh kepada teman, berpartisipasi aktif dalam kelompok. Dari ahli tersebut diperkirakan mengandung 3 indikator : (1) Berkumpul dengan teman, (2) Setia dan patuh kepada teman, (3) Berpartisipasi aktif dalam kelompok. (Dharsana, 2015)

Behavioral merupakan konseling yang memusatkan pada tingkah laku seseorang, semua milik mereka perilaku dipelajari atau diperoleh karena proses berlatih dan berpikir. (Ketut Dharsana et al., 2019)

Teknik asertive training adalah teknik yang digunakan melatih klien yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri. Latihan ini berguna untuk membantu individu yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, mengungkapkan respon positif lainnya. Cara yang digunakan yaitu permainan peran dengan bimbingan konseling. (Warnitiasih et al., n.d.)

Metode/ Method

Jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *Randomised Controlled Trials (RCT)*. RCT adalah dimana study dialokasikan secara acak agar orang mampu menerima salah satu dari beberapa intervensi. (Jadad, 2007) Jadi dalam desain ini menggunakan random sampling, dimana kelompok pembandingan tidak diberikan treatment, sedangkan kelompok diambil secara random, jadi diakhir treatment akan diberikan Follow up. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil jumlah sampel dimana siswa yang menunjukkan kriteria self afiliasi sedang maupun rendah sebanyak 2 kelas yaitu kelas VIII 7 sebagai kelas kontrol dan kelas VIII 8 sebagai kelas eksperimen. (Dantes, 2012) Untuk memperoleh data siswa mengenai self afiliasi maka peneliti menggunakan beberapa teknik yaitu : (1) Kuesioner, (2) Metode observasi, (3) Metode wawancara, (4) Buku harian.

Pada penelitian ini pengujian dilakukan dengan menggunakan cara membandingkan t-hit dengan t_{tabel} taraf signifikan 5%. Rumus product moment untuk menguji validitas butir, kolerasi antara skor butir dan total dengan bantuan *SPSS versi 2 Windows*. Dimana setelah sebuah pengujian prasyarat tersebut telah terpenuhi, maka selanjutnya akan dilakukan sebuah uji hipotesis. Dimana dalam sebuah penelitian ini uji hipotesis yang akan dilakukan dengan melalui beberapa tahap, sebagai berikut:

Uji beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Terdapat perbedaan Self Afiliasi antara siswa yang mengikuti layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Latihan Asertif dan siswa yang tidak mengikuti Konseling Behavioral dengan Teknik Latihan Asertif” digunakan uji *t-independent* dengan membandingkan

skor posttest kelompok control dengan kelompok eksperimen. Adapun rumusan hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

Ho: tidak ada perbedaan rata-rata skor self afiliasi kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Ha : terdapat perbedaan rata-rata skor self afiliasi kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Adapun kriteria pengujiannya adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05 maka hipotesis ditolak, yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata skor *self afiliasi* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol .
- 2) Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 maka hipotesis diterima, yang berarti terdapat perbedaan rata-rata skor self afiliasi antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Efektivitas Model Konseling Behavioral

Untuk menguji efektivitas model konseling *behavioral* untuk meningkatkan *self afiliasi* siswa di SMP Negeri 2 Singaraja, dilakukan dengan mencari sumbangan efektif (*effect size*) dengan menggunakan rumus Cohen-D sebagai berikut.

$$d = t \sqrt{\frac{N_1 + N_2}{N_1 N_2}}$$

Hasil dan Pembahasan/ Results and Discussion

Data yang digunakan dalam penelitian ini didapat dari data hasil kuesioner *self afiliasi* pada kelas eksperimen yaitu kelas VIII 8 dan kelas kontrol yaitu kelas VIII 7 dengan mengambil suatu tahap pretest dan posttest. Kemudian data pretest dan posttest hasil kuesioner di analisis dengan menggunakan uji-t untuk mencari suatu perbedaan antara posttest eksperimen dan posttest kontrol. Dalam proses perhitungan uji-t maka dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *SPSS*. Untuk mencari efektivitas dilanjutkan dengan menggunakan rumus *Effect Size*.

Uji normalitas bisa dilihat pada statistic Kolmogorov-Smirnov, dimana nilai signifikansi > 0.05 dan Shapiro-Wilk memiliki signifikansi > 0.05. Jika nilai signifikansi > 0.05 berarti dinyatakan data berdistribusi normal dan jika pada nilai signifikansi < 0.05 berarti dinyatakan data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan pada hasil uji menggunakan *SPSS 21 Windows*.

Tests of Normality

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
ngain_persen	Eksperimen	.106	34	.200*	.978	34	.713
	Control	.134	34	.127	.941	34	.064

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji statistic Levene's Test for Equality of Variances dari nilai signifikansi 0.095 > 0.05. Jika nilai signifikansi > 0.05 berarti data homogeny dan jika nilai < 0.05 berarti nilai signifikansi tidak homogeny. Data Uji ini menggunakan *SPSS 21 Windows*.

Levene's Test for Equality of Variances

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
ngain_persen	Equal variances assumed	2.869	.095
	Equal variances not assumed		

Untuk mengukur suatu perbedaan antara kelas kontrol dan eksperimen dalam penelitian ini digunakan uji-t. Berdasarkan uji-t yang dilakukan peneliti didapatkan t_{hit} sebesar 12,86 dengan signifikansi < 0.05 Uji-t dilaksanakan dengan menggunakan perhitungan manual yaitu dengan menggunakan aplikasi *SPSS*. Dengan rincian seperti yang diuraikan di bawah ini pada tabel 1.

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
ngain_persen	Equal variances assumed	2.869	.095	12.869	66	.000	24.38887	1.89512	20.60513	28.17261
	Equal variances not assumed			12.869	59.949	.000	24.38887	1.89512	20.59799	28.17975

Untuk mengetahui keberlanjutan dari layanan yang diberikan maka dilihat dari hasil follow up 1 dan follow up 2. Hasil penghitungan pada Uji-t ini, jika terdapat perbedaan maka $< 0,05$ dan jika tidak terdapat perbedaan maka $> 0,05$. Hasil Pretest menunjukkan hasil 0,082, Posttest menunjukkan hasil 0,000, Follow Up 1 menunjukkan hasil 0,005, dan Follow Up 2 menunjukkan hasil 0,003.

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pretest	Equal variances assumed	.221	.640	1.767	66	.082	2.059	1.165	-.267	4.385

	Equal variances not assumed			1.767	65.994	.082	2.059	1.165	-.267	4.385
Posttest	Equal variances assumed	6.603	.012	18.252	66	.000	16.647	.912	14.826	18.468
	Equal variances not assumed			18.252	55.764	.000	16.647	.912	14.820	18.474
Follow up 1	Equal variances assumed	2.545	.115	2.883	66	.005	3.676	1.275	1.131	6.222
	Equal variances not assumed			2.883	64.931	.005	3.676	1.275	1.130	6.223
Follow up 2	Equal variances assumed	1.587	.212	3.050	66	.003	3.941	1.292	1.361	6.521
	Equal variances not assumed			3.050	65.363	.003	3.941	1.292	1.361	6.521

Berdasarkan dari hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti maka didapatkan hasil yaitu bahwa konseling behavioral dengan teknik latihan asertif efektif untuk meningkatkan self afiliasi pada siswa, dapat dilihat dari hasil analisis, nilai effect size yang didapatkan sebesar $3,15 > 0,50$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti konseling behavioral dengan teknik latihan asertif efektif untuk meningkatkan self afiliasi pada siswa.

Dari hasil analisis data yang telah disajikan diatas, dalam penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa efektivitas konseling behavioral dengan teknik latihan asertif efektif terhadap siswa kelas VIII, dan terdapat perbedaan antara siswa yang diberikan konseling behavioral dengan teknik afiliasi dengan siswa yang tidak diberikan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif, siswa dapat memperbaiki tingkah laku serta pemberian simbolik model berupa film/video yang berkaitan dengan Self Afiliasi terhadap kelompok eksperimen agar siswa dapat mengimplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Pemberian treatment konseling behavioral yang menonjol dalam memberikan suatu perubahan yang signifikan, Berikut adalah pembahasan dari masing-masing tujuan berdasarkan analisis data sebelumnya:

- 1). Implementasi Konseling Behavioral Teknik Latihan Asertif Efektif Untuk meningkatkan self afiliasi pada siswa.

Berdasarkan dari hasil analisis dan didukung dengan data kualitatif dan kuantitatif, ditemukan siswa yang memiliki gejala seperti siswa yang mampu berkumpul dengan teman, setia dan patuh kepada teman, dan mampu berpartisipasi aktif dalam kelompok. Maka dapat disimpulkan H_0 Diterima, dengan hasil yang menunjukkan suatu katagori tinggi. Dalam hal ini membuktikan bahwa suatu implementasi konseling behavioral teknik latihan asertif efektif untuk meningkatkan self afiliasi pada siswa.

- 2) Terdapat perbedaan self afiliasi siswa yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik latihan asertif dengan yang tidak mengikuti konseling behavioral dengan teknik latihan asertif.

Berdasarkan dari hasil analisis data yang didukung dengan menggunakan data kualitatif dan kuantitatif, terdapat perbedaan self autonomy siswa yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik latihan asertif dengan yang tidak mengikuti konseling behavioral dengan teknik latihan

asertif., dapat disimpulkan bahwa nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_0 ditolak, berarti terdapat perbedaan self afiliasi siswa yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik latihan asertif dengan siswa yang tidak mengikuti konseling behavioral dengan teknik latihan asertif.

Simpulan/ Conclusion

Berdasarkan dari pemaparan penelitian diatas maka dapat disimpulkan : (1) Implementasi Konseling Behavioral Teknik Latihan asertif Efektif Untuk Meningkatkan Self afiliasi Siswa Kelas VIII 8 SMP N 2 Singaraja. (2) Terdapat Perbedaan Self afiliasi siswa yang diberikan Konseling Behavioral Teknik Latihan Asertif dengan yang tidak diberikan Konseling Behavioral Teknik Latihan Asertif.

Ucapan Terimakasih/ Acknowledgment

Ucapan terimakasih diberikan kepada Tuhan Yang Maha Esa telah memberikan kelancaran dalam menyelesaikan penelitian ini. Kemudian kepada dosen pembimbing I Prof. Dr. Ketut Dharsana, M. Pd., Kons dan Drs. Wayan Tirka, M.Pd., Kons selaku pembimbing II yang sudah membantu serta membimbing dari awal penelitian sampai saat ini, dan kepada pihak-pihak yang sudah membantu dalam penyelesaian artikel ini.

Refrensi/ References

- Andika, I. W., Putra, S., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2014). *Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Shaping Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Kelas X Mia 4 Di Sma Negeri 2 Singaraja*. (1).
- Antari, N. M. S., Suarni, N. K., & Sulastri, M. (2017). *Meminimalisir Munculnya Perilaku Prokrastinasi Akademik Kelas X 4 Sma Laboratorium Undiksha*.
- Ardana Subagia, I. N., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2013). Penerapan Konseling Karir Holland Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa Kelas X Tkj 1 Smk Negeri 3 Singaraja. *Jurnal Jurusan Bimbingan Dan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Azis, A. R. (2015). *Efektivitas Pelatihan Asertivitas Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Korban Bullying*. 3, 8–14.
- Dantes, N. (2012). *Metode Penelitian*. 1–263.
- Dharsana, I. K. (2015). *Pengembangan Variabel Terikat Self-2 (Afiliasi, Intraseption, Succorance, Dominance, & Abasment) melalui layanan*. BK FIP UNDIKSHA SINGARAJA BALI.
- Dharsana, K. (2017a). *Model-Model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling*. Singaraja: Bk Fip Undiksha Singaraja Bali.
- Dharsana, K. (2017b). *Teori-Teori Konseling*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dharsana, I. K., Suarni, N. K., Sudarsana, G. N., Paramartha, W. E., & Ahmad, M. (2020). Cognitive-Behavioral Therapy counseling in developing Cross-Gender Friendship in adolescents. *International Conference on Women and Societal Perspective on Quality of Life (WOSQUAL-2019)*, 30, 206–208. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.079>

-
- I Ketut Dharsana, I. K., Dharsana, I. K., Nugraha Sudarsana, G., Ketut Suarni, N., Eka Paramartha, W., Tirka, I. W., & Satya Gita Rismawan, K. (2019). Cognitive Counseling with Reframing Techniques to Intervene in Self Aggression. *Proceedings of the 5th International Conference on Education and Technology (ICET 2019)*. Proceedings of the 5th International Conference on Education and Technology (ICET 2019), Kota Batu, Jawa Timur, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/icet-19.2019.15>
- Fitasari, F., & Hariastuti Tri, R. (N.D.). *Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Pada Siswa Kelas Viii Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Surabaya Feni Fitasari Retno Tri Hariastuti Abstrak*. 47–52.
- Jadad, E. (2007). *Randomized Controlled Trials*.
- Koyan, I. W. (2011). *Asesmen Dalam Pendidikan*. Singaraja: Undiksha.
- Koyan, W. (2012). *Statistik Pendidikan Teknik Analisis Data Kuantitatif*. Undiksha Press
- Mahendra Adi, G. N., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2019). *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Melalui Lesson Study Untuk Meningkatkan Self Nurturance*. 24(2), 167–173.
- Oktafisa, M., & Olievia, P. (2013). Pelatihan Asertif Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal anggota Hima (Himpunan Mahasiswa) Prodi Psikologi Fip Unesa. *Jurnal Ilmu Manajemen (Jim)*, 1(3), 1–6. Retrieved From <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/4592/6898>
- Pradesi Sonia, N. K., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2019). *The Effectiveness Of The Transactional Analysis With Role Playing Technique To Improve Self-Affiliation*. 3(1), 37–45. <https://doi.org/10.23887/open>
- Rinjani, H., & Firmanto, A. (2013). *Kebutuhan Afiliasi Dengan Intensitas Mengakses Facebook Pada Remaja*. 01(01), 76–85.
- Setiawati, E., & Suparno. (2010). *Interaksi Sosial Dengan Teman Sebaya Pada Anak Homeschooling Dan Anak Sekolah Reguler (Study Deskriptif Komparatif)*. 12, No 1, 55–65.
- Sutarjo, I Pt E., Arum, D., & Suarnki, N. K. (2014). *Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas Viii Smp Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Perbedaan Efektivitas Antara Kelompok Konseling Behavioral Teknik Relaksasi Dengan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar , Ini Dilihat Dari Hasil Ana*. 2(1).
- Warnitiasih, P., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (n.d.). *TEKNIK ASERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA KELAS X IIS 1 SMA NEGERI 2 SINGARAJA*.
- Widodo Puguh, D., & Purwoko, B. (2015). *Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Ketrampilan Siswa Smp Negeri 2 Karangajati Ngawi Dalam Menolak Ajakan Teman Mengonsumsi Minuman Keras*. 1–6.
- Wiladantika, K. P., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). *Modeling Untuk Meminimalisir Perilaku Agresif Siswa Kelas Xi Bahasa Sma Negeri 2 Singaraja*. 2(1).
- Willy Hermawan, A. (2013). *Pengaruh Konseling Behavioristik Terhadap Zoophobia Pada Siswa Smpn 11*

Mataram. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
<https://doi.org/10.1017/Cbo9781107415324.004>

Yani Marta Menda, G. N. L., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). *Modeling Untuk Meningkatkan Proaktif Siswa Kelas X Bb Sma Negeri 2 Singaraja*. (1).

Zuhriyah, R., & Christiana, E. (N.D.). *Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Self-Esteem Korban Cyberbullying Pada Siswa*. 310–316.

Article Information (Supplementary)

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Copyrights Holder: <authors> <year>

<https://doi.org/10.xxxx/xxxxx>

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Word Count:

First Publication Right: JIBK Undiksha

