

## Penerapan Teknik *Assertif Training* untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi di kelas X KI 2 SMK Negeri 3 Medan

Camelia Tampubolon<sup>1</sup>, Khairina Ulfa Syaimi<sup>2</sup>, Nurlaili<sup>3</sup>,  
Riska Nurjannah Harahap<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah Medan, Indonesia

Email: [cameliatampubolon16@gmail.com](mailto:cameliatampubolon16@gmail.com)<sup>1</sup>, [khairinaulfasyaimi12@gmail.com](mailto:khairinaulfasyaimi12@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[nurlailiumnaw@gmail.com](mailto:nurlailiumnaw@gmail.com)<sup>3</sup>, [riskanurjannah154@gmail.com](mailto:riskanurjannah154@gmail.com)<sup>4</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi siswa kelas X KI 2 SMK Negeri 3 Medan melalui penerapan teknik *assertive training* dalam layanan bimbingan kelompok. Permasalahan utama yang dihadapi adalah kurangnya kepercayaan diri siswa dalam menyampaikan pendapat, yang berdampak pada partisipasi mereka dalam kegiatan pembelajaran. Teknik *assertive training* dipilih karena mampu melatih individu untuk menyampaikan pikiran, perasaan, dan pendapat secara terbuka tanpa melanggar hak orang lain. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Layanan (PTL) dengan dua siklus. Hasil observasi menunjukkan peningkatan signifikan dari siklus pertama ke siklus kedua, yaitu dari 90% menjadi 97% dalam hal efektivitas pelaksanaan. Hasil ini membuktikan bahwa penerapan *assertive training* dalam bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kemampuan komunikasi siswa.

Kata Kunci: *Assertive Training*, Kemampuan Komunikasi

### ABSTRACT

This study aims to improve the communication skills of 10th-grade students (class X KI 2) at SMK Negeri 3 Medan through the application of *assertive training* techniques in group guidance services. The main issue identified was students' lack of confidence in expressing opinions, which hindered their participation in learning activities. *Assertive training* was chosen as it helps individuals express thoughts, feelings, and opinions openly while respecting others' rights. The study employed a Guidance Action Research (Penelitian Tindakan Layanan/PTL) method conducted in two cycles. Observational data showed a significant improvement in the effectiveness of implementation, increasing from 90% in the first cycle to 97% in the second cycle. These results indicate that applying *assertive training* in group guidance is effective in enhancing students' communication skills.

Keywords: *Assertive Training*, Communication Skills

### PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan kita tanpa adanya komunikasi akan menyebabkan banyak kekacauan dalam aktivitas sehari-hari kita, perlu kita ketahui juga, bahwa komunikasi tidak hanya bertutur bahasa secara tulisan ataupun lisan (verbal) namun segala gerak gerik kita merupakan suatu bentuk komunikasi yang secara sadar ataupun tidak sadar kita lakukan (non-verbal). Seperti contoh, berkomunikasi ketika rapat dan wawancara untuk memperoleh pekerjaan, yang dilihat dan dimaknai oleh lawan bicara kita tidak hanya tutur kata kita, tetapi

juga sikap dan gestur tubuh kita.

Komunikasi adalah keterampilan dasar yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam dunia pendidikan. Kemampuan komunikasi merupakan aspek penting dalam perkembangan sosial dan akademik peserta didik. Peserta didik yang memiliki kemampuan komunikasi yang baik cenderung lebih aktif dalam proses pembelajaran, mampu menjalin hubungan sosial yang positif, serta lebih percaya diri dalam menyampaikan ide dan pendapatnya. Sebaliknya, peserta didik yang kurang mampu berkomunikasi sering kali mengalami hambatan dalam bersosialisasi, kesulitan bekerja sama dalam kelompok, bahkan dapat mengalami tekanan psikologis seperti kecemasan sosial. Masalah-masalah tersebut kerap dijumpai dalam lingkungan sekolah, khususnya di kalangan peserta didik yang berada pada masa perkembangan remaja.

Di sekolah tidak jarang peneliti menemukan peserta didik yang merasa malu, atau bahkan tidak berani untuk berbicara, menyampaikan pendapatnya bahkan tampil dan berbicara di depan kelas, dengan berbagai macam ragam alasan, seperti merasa malu, tidak percaya diri akan penampilannya, tidak memahami materi pelajaran, tidak tahu apa yang akan dikatakan atau disampaikan ketika berada di depan. Sebagai contoh pernah peneliti menyampaikan materi ketika memberikan layanan bimbingan klasikal, saat itu ketika peneliti sedang menyampaikan materi, peneliti mencoba memainkan suasana kelas agar lebih hidup (dinamika kelas) dengan menanyakan terlebih dahulu pertanyaan pemantik yang dapat dengan mudah dijawab sesuai dengan pendapat mereka sendiri (nalar) yang berkaitan atau mengenai topik yang akan peneliti sampaikan, seperti "kita sering menyebutkan kata belajar, menurut anak-anak apa sih belajar itu? dan juga ketika pada tengah proses penyampaian materi, peneliti mencoba mengulik pengalaman mereka mengenai materi atau topik yang sedang dibahas, seperti "selain dari gaya belajar tersebut, sekarang coba anak-anak katakan bagaimana cara kalian belajar selama ini?" dari memaparkan pertanyaan-pertanyaan tersebut, peneliti hanya mendapat keheningan yang cukup lama, sampai dengan ketika peneliti menunjuk dan mencoba sedikit memaksa mereka untuk menjawab, dan ketika setelah sedikit memaksa mereka dan menunjuk, mereka nyatanya bisa menjawab dengan cukup baik. Jadi permasalahannya sudah tentu bukan karena tidak mampu atau tidak mengetahuinya, tapi lebih dominan kepada ketidakberanian mereka ketika berbicara, dan rasa kepercayaan diri yang tidak cukup.

Dari temuan permasalahan tersebut salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi peserta didik adalah dengan menerapkan *assertive training*, atau pelatihan asertif. Teknik ini bertujuan untuk membantu individu menyampaikan perasaan, pikiran, kebutuhan dan pendapat mereka secara jujur, terbuka, dan tetap menghormati hak orang lain. Dalam konteks pendidikan, penerapan teknik *assertive training* dapat menjadi intervensi yang efektif untuk membentuk karakter peserta didik yang percaya diri, empati, terbuka, bertanggung jawab dan mampu berkomunikasi dengan baik. Namun pelatihan ini biasanya masih sering dilaksanakan dalam layanan konseling individu, sehingga hal ini menurut peneliti masih dapat lebih dioptimalkan dengan cara lain. Memang benar jika pelaksanaan latihan asertif dilaksanakan dalam konseling individu, maka guru BK akan dapat lebih fokus dan lebih memantapkan hasil dari pelatihan asertif, tetapi

hal tersebut hanya akan lebih berhasil apabila peserta didik dapat menerima dengan sangat baik, bagaimana jika peserta didik merupakan individu yang kurang terbuka dan kurang bisa memahami contoh yang diberikan oleh guru BK, maka pasti guru BK disini akan bekerja dengan lebih keras lagi, yang sudah pasti dapat menghabiskan tenaga yang lebih. Kemudian mengenai penilaian akan hasil yang dicapai oleh peserta didik, penilaian yang akan diterima hanya berdasarkan satu individu yaitu guru BK, dan juga mengenai kesiapan, tentunya akan sangat terasa berbeda apabila mempraktekkannya di depan satu individu dibandingkan dengan di depan banyak individu.

Karena hal tersebut peneliti berpikiran bagaimana jika pelaksanaan teknik *assertive training* atau pelatihan asertif dilaksanakan dengan cara bimbingan klasikal yang lebih asik. Menurut peneliti hal tersebut pastinya dapat mengatasi kendala-kendala yang terpikirkan oleh peneliti tadi, seperti yang pertama, ketika mereka mencoba mempraktekkannya di depan kelas, mental mereka akan lebih terasah, kemudian yang kedua kenyamanan dalam artian berdampingan dengan teman sekelas yang mana hal ini membuat mereka lebih nyaman karena lebih dekat, terlebih lagi jika mereka kurang mampu memahami apa yang kita sampaikan, mereka dapat mencoba meminta penjelasan dari temannya dengan bahasa yang lebih sederhana atau setingkat dengan mereka, dan yang ketiga mengenai jumlah yang menerima pelatihan dalam satu waktu lebih banyak, walaupun hal tersebut belum dapat memastikan bahwa mereka semua memahaminya.

Mengenai bimbingan klasikal, setelah saya mencoba mempraktekkannya di depan kelas, ternyata masih menemukan ketidakefektifan dalam hasilnya, seperti, peserta didik yang dapat mempraktekkannya langsung di depan teman-temannya terbatas oleh waktu, kemudian jika melakukan praktek langsung di depan banyak orang, hal ini memungkinkan peserta didik merasa sangat tidak nyaman. Sehingga peneliti berpikiran untuk menerapkan teknik *assertive training* atau pelatihan asertif dalam bimbingan kelompok. Layanan ini memberikan ruang bagi peserta didik untuk saling berbagi pengalaman, belajar dari satu sama lain, dan mengembangkan keterampilan sosial secara lebih intensif dalam suasana terstruktur yang mana jumlah siswanya tidak terlalu banyak, sehingga semua siswa mendapat kesempatan untuk mempraktekan dan mampu mengasah mental mereka untuk mencoba di depan individu yang lebih dari satu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektifitas penerapan teknik *assertive training* dalam meningkatkan kemampuan berkomunikasi peserta didik melalui bimbingan kelompok, maka peneliti melakukan penelitian tindakan layanan (PTL) dengan judul "Penerapan Teknik *Assertif Training* untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi".

## TINJAUAN PUSTAKA

### Komunikasi

#### a. Pengertian Komunikasi

Komunikasi menurut Johnson dalam Asti Musman (2019) merupakan proses pengiriman dan penerimaan pesan yang dilakukan oleh dua individu atau lebih, yang dapat mempengaruhi sikap/tingkah laku seseorang. Secara sederhananya komunikasi merupakan pertukaran informasi yang dilakukan oleh seseorang

kepada orang lain (dua atau lebih), yang dapat membuat mereka memahami informasi yang diterima dan mengirimkan kembali tanggapan mereka.

b. Gaya Komunikasi

Menurut Dale Carnegie dalam Asti Musman (2019) ada beberapa gaya komunikasi yang harus disesuaikan dengan kondisi dan situasi pada saat berkomunikasi, yaitu:

- 1) Gaya ramah, gaya ini memperlihatkan betapa santainya si pengirim pesan, dan selalu menghindari perdebatan, serta selalu mencari masukkan yang positif.
- 2) Gaya analitis, gaya ini lebih terlihat formal, dan penuh metode/metodis serta penyampaian pesan yang sistematis, dalam artian berbicara selalu menggunakan data yang detail dan selalu mencari bukti secara seksama.
- 3) Gaya antusias, pada gaya ini, terbiasa menggunakan gestur untuk mengutarakan maksud dari perkataannya, dan biasanya yang menjadi patokan atau perhatian utama mereka adalah hal yang mampu membuat mereka untung.
- 4) Gaya pragmatis, dalam gaya ini biasanya mereka berfokus pada tujuan yang mereka inginkan, walau mereka memiliki opini dan sudut pandang yang kuat, mereka biasanya bersedia untuk mempertimbangkan pilihan-pilihan lain yang berkemungkinan akan mereka hadapi.

c. Hambatan dan Kesulitan dalam Berkomunikasi

Hambatan yang biasanya ditemukan dalam berkomunikasi menurut Marhaeni Fajar dalam Siti Rahma Nurdianti (2014) terdapat beberapa jenis hambatan, yaitu:

- 1) Hambatan dari proses komunikasi, hambatan ini biasa terjadi ketika proses komunikasi sedang berlangsung, seperti dari pengirim pesan (pesan yang masih belum jelas), kemudian hambatan dari penggunaan simbol dan pengandaian yang memiliki banyak makna, sehingga penerima pesan salah menanggapi, adapula hambatan dari media yang digunakan seperti gawai, serta tak lupa juga bisa berkemungkinan hambatan dari penerima pesan yang kurang memperhatikan si pengirim pesan.
- 2) Hambatan psikologis, Hambatan ini dapat berasal dari si penerima pesan, sehingga sang pengirim pesan harus dengan hati-hati memperhatikan segala situasi psikologis dari penerima pesan, seperti si penerima pesan pernah mengalami trauma atau sedang tertimpa musibah, sehingga penerima pesan tidak mampu memfokuskan dirinya untuk berkomunikasi dengan baik.
- 3) Hambatan semantik, Jika hambatan psikologis dikarenakan penerima pesan, maka hambatan semantik atau semantis ini berasal dari si pengirim pesan, adapun hambatan itu, seperti perbedaan bahasa, intonasi yang terlalu cepat, dan segala hal yang dapat menyebabkan salah pengertian (misunderstanding), salah tafsir / keterangan (misinterpretation), dan salah komunikasi (miscommunication)

*Assertive Training*

a. Pengertian *Assertive Training*

Menurut Akmal Sudja (2016), pelatihan asertif merupakan teknik yang digunakan untuk melatih kemampuan seseorang dalam berkomunikasi, mau itu berupa susah untuk terus terang, susah untuk jujur, dan sulit menyatakan

ketersinggungan, atau dapat dikatakan membuat seseorang mampu mengungkapkan perasaan dan pikirannya tanpa tertekan oleh emosional rasa bersalah. Menurut Arga dan Asni (2018), pelatihan asertif merupakan cara yang digunakan dalam pendekatan behavioral, untuk melatih individu dalam mengekspresikan perasaan positif dan negatif secara langsung dan terbuka. Berdasarkan beberapa pengertian mengenai pelatihan asertif tersebut, dapat kita tarik kesimpulan, bahwasannya pelatihan asertif merupakan teknik yang digunakan untuk membuat seseorang memiliki sikap asertif atau menyadari bahwa diri mereka memiliki hak untuk mengungkapkan atau mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka secara terbuka, jujur, dan langsung tanpa menghilangkan aspek menghormati dan menghargai pendapat orang lainnya.

b. Prosedur *Assertive Training* dalam Bimbingan Kelompok

Posisi pelaksanaan *assertive training* dalam layanan bimbingan kelompok dimulai pada tahapan inti bimbingan kelompok, dengan catatan bahwa prosedur yang terdapat dibawah merupakan hasil penyesuaian yang akan diterapkan dalam penelitian tindakan layanan, adapun prosedurnya yaitu:

- 1) Menanyakan kepada peserta mengenai apa itu komunikasi,
- 2) Setelah semua peserta diberi kesempatan menjawab atau sudah tidak ada yang menjawab, ketua kelompok memberikan apresiasi atas jawaban yang ada dan menambahkan atau meluruskan kembali secara halus tanpa membuat mereka merasa salah,
- 3) Selanjutnya ketua kelompok mencoba menanyakan apa saja hambatan yang dimiliki ketika berkomunikasi didepan orang banyak atau didepan individu yang belum akrab,
- 4) Kemudian ketua kelompok menanyakan kembali, mengenai bagaimana cara mereka dalam mengatasi kendala tersebut, serta bagaimana cara mereka dalam berkomunikasi dengan individu lainnya dan berkomunikasi di depan individu banyak (publik), dan ajak mereka untuk mempraktekannya,
- 5) Dan setelah semua peserta diberi kesempatan berpendapat, kembali lakukan apresiasi dan coba untuk tambahkan kekurangan dari jawaban yang diberikan oleh peserta seperti gestur tubuh, cara berpakaian agar percaya diri, sikap atau bahasa nonverbal (tatapan mata, gerakan tangan), volume suara, serta intonasi yang sesuai dengan lawan bicara mereka, serta coba untuk mempraktekannya secara jelas tanpa membuat mereka merasa memberikan jawaban yang kurang tepat atau salah,
- 6) Mengajak mereka untuk mempraktekannya secara bergiliran atau satu persatu, dan memberikan apresiasi setelah mencobanya serta berikan apresiasi dan penilaian positif agar individu bersemangat, juga tak lupa untuk meminta penilaian dari teman-teman anggota mengenai kemajuan yang dibuatnya. Lakukan hal tersebut sampai semua anggota mendapatkan giliran,
- 7) Setelah melihat praktek yang dilakukan setiap anggota, coba temukan dalam hal apa yang masih belum mereka pahami, kemudian berikan contoh yang lebih jelas lagi,
- 8) Pada tahapan akhir, ketua kelompok melakukan penguatan untuk usaha yang sudah dilakukan para anggota, bahwa usaha yang mereka lakukan tidaklah



sia-sia, dan usaha tersebut akan mampu membuat mereka lebih dapat berkomunikasi dengan lebih baik. Serta tak lupa mengingatkan mereka untuk mengulanginya atau dilatih kembali agar dapat lebih mahir.

c. Pengukuran

- 1) Peserta didik mulai berani untuk mengajukan diri untuk tampil berbicara di depan ketika diminta.
- 2) Peserta didik menunjukkan penampilan dan gestur serta sikap yang sesuai ketika berbicara.
- 3) Peserta didik mampu menyesuaikan intonasi dan besaran volume suara ketika berkomunikasi dengan lawan bicaranya.
- 4) Peserta didik mampu menyesuaikan gaya komunikasi dengan suasana atau konteks yang sedang berlangsung.
- 5) Pesan yang disampaikan oleh peserta didik jelas dan mudah untuk diterima,
- 6) Peserta didik merasa percaya diri dalam berbicara di hadapan publik dengan persiapan yang matang (pakaian, pemahaman akan pesan yang disampaikan, sugesti diri dengan kalimat positif).

d. Kaitan Teknik Pelatihan Asertif dengan Meningkatkan Kemampuan Komunikasi

Komunikasi merupakan hal yang sangat penting dalam kesehari-harian kita menjalankan aktivitas, tanpa adanya komunikasi, maka hal tersebut akan menghambat segala proses yang kita lakukan, jangkakan tanpa komunikasi, tetapi dengan kemampuan komunikasi yang kurang memumpuni juga dapat mempengaruhi proses kegiatan kita sehari-hari, jadi kita perlu memperkuat dan mengembangkan kemampuan kita dalam berkomunikasi agar memperlancar segala kegiatan atau aktivitas sehari-hari kita.

Dengan melakukan pelatihan asertif, maka akan mengembangkan kemampuan dalam berkomunikasi, karena di dalam pelatihan asertif terdapat berbagai macam gambaran yang dapat membantu kita untuk mengembangkan kemampuan komunikasi kita, seperti berprilaku asertif, dalam artian berani mengungkapkan isi pemikiran dan perasaan kita secara langsung dan terbuka, tanpa perlu menyakiti atau menyinggung perasaan orang lain, kemudian terdapat juga tata cara berkomunikasi agar menjadi efektif, seperti kombinasi verbal dan non-verbal (gestur dan sikap ketika berbicara), serta volume maupun intonasi ketika berbicara.

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Layanan (PTL). Menurut Sutja (2017) menyatakan bahwa PTL adalah usaha penemuan perbaikan dan pemantapan praktik layanan Bimbingan dan Konseling yang dilakukan secara sistematis, berdaur ulang (siklus) dan bersifat reflektif yang dilakukan oleh praktisi BK secara kolaboratif dengan setting kelas, kelompok atau individual. Jadi PTL adalah penelitian yang sesuai dengan kebutuhan konselor karena berkaitan langsung dengan keinginannya meningkatkan Bimbingan dan Konseling di lapangan Sutja (2017). Dapat dikatakan bahwa PTL merupakan penelitian yang sifatnya membangun dan mengembangkan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, dan bertujuan menyempurnakan

layanan-layanan sesuai dengan kebutuhan guru BK saat berada di lapangan. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk mencoba menerapkan pelatihan asertif dalam bimbingan kelompok, berguna untuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi para anggota kelompoknya. Pada penelitian ini peneliti akan menerapkan teknik *assertive training* untuk meningkatkan kemampuan komunikasi dengan siswa kelas X KI 2. Tempat penelitian ini dilakukan SMK Negeri 3 Medan yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah 8 orang siswa dan proses kegiatan dilakukan di ruang kelas.

### **Sampel**

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 8 orang siswa berdasarkan kesukarelaan yang ingin mengikuti pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok, dengan tujuan agar pelaksanaan layanan berjalan dengan lebih baik tanpa adanya keterpaksaan.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dari pelaksanaan penelitian tindakan layanan, adapun bentuk data yang dibutuhkan dalam penelitian tindakan layanan adalah data selama proses pelaksanaan penelitian tindakan layanan berupa segala informasi mengenai pelaksana, pendekatan, media, materi, dan waktu, serta suasana selama layanan berlangsung. Dan data setelah pelaksanaan proses penelitian tindakan layanan, berupa hasil yang muncul setelah pelaksanaan layanan (berpatokan atau berdasarkan tujuan yang ingin dicapai). Adapun instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah observasi dan wawancara.

### **Prosedur Penelitian**

Siklus dalam PTL sama halnya dengan jumlah pengulangan unlimited (tidak terbatas). Batasannya adalah pemahaman peneliti, apabila peneliti sudah menemukan pemahaman atas tindakan terbaik dari berbagai siklus yang dilakukan, maka penelitian dapat dihentikan, dan tidak perlu lagi dilanjutkan ke siklus lainnya, meskipun peneliti baru melakukan 2 siklus, apabila sudah ditemukan yang efektif, dua siklus itu sudah cukup.

Dengan kata lain di dalam penelitian PTL jumlah siklus minimal 2 siklus dan maksimal tidak terbatas Sutja, dkk (2017). Dalam satu siklus peneliti hanya melaksanakan layanan selama 1 kali pertemuan, jika 2 siklus sudah terlihat meningkat dari hasil pelaksanaan layanan yang dilakukan, maka peneliti hanya akan melaksanakan 2 siklus saja, akan tetapi jika 2 siklus telah dilakukan tetapi tidak ada perubahan maka peneliti akan melanjutkan ke siklus ke 3. Pelaksanaan penelitian berencana melaksanakan 3 siklus, namun karena hambatan waktu, yang terlaksana hanya terjadi 2 siklus.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil observasi yang diisi oleh kolaborator yang akan digunakan untuk penilaian proses terhadap pelaksanaan tindakan yang dilaksanakan peneliti, dengan tujuan untuk mengetahui kekurangan atau hal yang belum maksimal dilakukan saat

pelaksanaan tindakan. Hasil observasi tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini

## Siklus 1

Tabel 1. Hasil Observasi Proses Pelaksanaan Tindakan Siklus 1

No	Tahapan Bimbingan Kelompok	Nilai	Keterangan
<b>PERENCANAAN</b>			
1.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyiapkan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	3	Sangat Tepat
2.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyiapkan materi yang akan di sampaikan saat melaksanakan layanan	3	Sangat Tepat
3.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menetapkan sasaran kegiatan pemberian layanan	3	Sangat Tepat
4.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyiapkan bahan dan sumber bahan untuk kelompok tugas	2	Tepat
<b>PELAKSANAAN</b>			
<b>Fase 1 : Pembentukan</b>			
5.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyiapkan waktu dan tempat pelaksanaan layanan	3	Sangat Tepat
6.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menerima anggota kelompok dengan terbuka dan mengucapkan terima kasih	3	Sangat Tepat
7.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan berdoa, salam, dan dilanjutkan memperkenalkan diri	3	Sangat Tepat
8.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, tujuan, dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok	3	Sangat Tepat
9.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menjelaskan asas dan cara pelaksanaan bimbingan kelompok	2	Tepat
10.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok melaksanakan permainan untuk pengakraban	3	Sangat Tepat
<b>PELAKSANAAN</b>			
<b>Fase 2 : Peralihan</b>			
11.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan selanjutnya	2	Tepat
12.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota	3	Sangat Tepat



13.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok meningkatkan kemampuan keikutsertaan siswa	3	Sangat Tepat
14.	Kembali ke beberapa aspek pertama jika anggota kelompok masih ada yang belum paham	3	Sangat Tepat
<b>PELAKSANAAN</b> <b>Fase 3 : Kegiatan Inti</b>			
15.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok mengungkapkan topik atau permasalahan yang akan dibahas	3	Sangat Tepat
16.	Membahas topik dengan melakukan tanya jawab dengan anggota kelompok	3	Sangat Tepat
17.	Topik dibahas secara mendalam dan tuntas	2	Tepat
18.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok melaksanakan kegiatan selingan untuk menghilangkan kejenuhan anggota kelompok	3	Sangat Tepat
19.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok melaksanakan teknik yaitu teknik <i>assertive training</i>	3	Sangat Tepat
<b>PELAKSANAAN</b> <b>Fase 4 : Penyimpulan</b>			
20.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok meminta anggota mengungkapkan kesan dan hasil kegiatan	3	Sangat Tepat
21.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok meminta anggota menyiapkan kesimpulan dan komitmen	2	Tepat
<b>PELAKSANAAN</b> <b>Fase 5 : Penutup</b>			
22.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok memberitahukan bahwa kegiatan akan berakhir	3	Sangat tepat
23.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok mengungkapkan hasil, pesan dan harapan	3	Sangat tepat
24.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok membahas kegiatan lanjutan.	2	Tepat
<b>EVALUASI</b>			

25.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok mengamati partisipasi dan aktifitas anggota kelompok selama kegiatan berlangsung	2	Tepat
26.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menanyakan pemahaman anggota kelompok	3	Sangat tepat
27.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menanyakan manfaat yang didapat anggota kelompok	2	Tepat
28.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok memberikan lembar laiseg kepada anggota kelompok	3	Sangat tepat
Jumlah		76	Tepat
Rata-rata		2,7	

Berdasarkan hasil tabel observasi diatas memiliki nilai rata-rata 2,7 proses tindakan 90% berjalan dengan sangat baik, ada beberapa tahap yang masih belum pemimpin kelompok kuasai yaitu pada indikator nomor 4, 9, 11, 17, 21, 24, 25, dan 27 yaitu mengenai pemimpin kelompok kurang menyiapkan bahan dan sumber bahan untuk kelompok tugas, pemimpin kelompok kurang menjelaskan asas dan cara pelaksanaan bimbingan kelompok, pemimpin kelompok kurang menjelaskan kegiatan selanjutnya, topik dibahas kurang mendalam dan tuntas, pemimpin kelompok kurang runtun saat meminta anggota menyiapkan kesimpulan dan komitmen, pemimpin kelompok belum bisa membahas kegiatan lanjutan, pemimpin kelompok kurang mengamati partisipasi dan aktifitas anggota kelompok selama kegiatan berlangsung, pemimpin kelompok kurang menanyakan manfaat yang didapat anggota kelompok. Item tersebut diberi nilai 2 yang artinya kurang tepat.

Selain itu dalam melaksanakan kegiatan peneliti masih gugup sehingga tidak leluasa untuk berbaur dengan siswa dan akhirnya sangat berpatokan dengan skenario yang telah dibuat, kemudian peneliti masih terburu-buru, khususnya jeda antara tahap peralihan menuju tahap inti. Dalam pelaksanaan teknik instruksi yang diberikan peneliti kurang jelas sehingga ditengah pelaksanaan penliti perlu beberapa kali pengulangan agar anggota kelompok memahaminya.

## Siklus 2

Tabel 2. Hasil Observasi Pelaksanaan Tindakan Siklus 2

No	Tahapan Bimbingan Kelompok	Nilai	Keterangan
<b>PERENCANAAN</b>			
1	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyiapkan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	3	Sangat Tepat
2.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyiapkan materi yang akan di sampaikan saat melaksanakan layanan	3	Sangat Tepat

3.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menetapkan sasaran kegiatan pemberian layanan	3	Sangat Tepat
4.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyiapkan bahan dan sumber bahan untuk kelompok tugas	3	Sangat Tepat
<b>PELAKSANAAN Fase 1 : Pembentukan</b>			
5.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyiapkan waktu dan tempat pelaksanaan layanan	3	Sangat Tepat
6.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menerima anggota kelompok dengan terbuka dan mengucapkan terima kasih	3	Sangat Tepat
7.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan berdoa, salam, dan dilanjutkan memperkenalkan diri	3	Sangat Tepat
8.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, tujuan, dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok	3	Sangat Tepat
9.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menjelaskan asas dan cara pelaksanaan bimbingan kelompok	3	Sangat Tepat
10.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok melaksanakan permainan untuk pengakraban	3	Sangat Tepat
<b>PELAKSANAAN Fase 2 : Peralihan</b>			
11.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan selanjutnya	3	Sangat Tepat
12.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota	3	Sangat Tepat
13.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok meningkatkan kemampuan keikutsertaan siswa	3	Sangat Tepat
14.	Kembali ke beberapa aspek pertama jika anggota kelompok masih ada yang belum paham	3	Sangat Tepat
<b>PELAKSANAAN Fase 3 : Kegiatan Inti</b>			
15.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok mengungkapkan topik atau permasalahan yang akan dibahas	3	Sangat Tepat
16.	Membahas topik dengan melakukan tanya jawab dengan anggota kelompok	3	Sangat Tepat

17.	Topik dibahas secara mendalam dan tuntas	3	Sangat Tepat
18.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok melaksanakan kegiatan selingan untuk menghilangkan kejenuhan anggota kelompok	3	Sangat Tepat
19.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok melaksanakan teknik yaitu teknik <i>assertive training</i>	3	Sangat Tepat
<b>PELAKSANAAN</b>			
<b>Fase 4 : Penyimpulan</b>			
20.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok meminta anggota mengungkapkan kesan dan hasil kegiatan	2	Tepat
21.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok meminta anggota menyiapkan kesimpulan dan komitmen	3	Sangat Tepat
<b>PELAKSANAAN</b>			
<b>Fase 5 : Penutup</b>			
22.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok memberitahukan bahwa kegiatan akan berakhir	3	Sangat tepat
23.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok mengungkapkan hasil, pesan dan harapan	3	Sangat tepat
24.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok membahas kegiatan lanjutan.	2	Sangat Tepat
<b>EVALUASI</b>			
25.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok mengamati partisipasi dan aktifitas anggota kelompok selama kegiatan berlangsung	3	Sangat Tepat
26.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menanyakan pemahaman anggota kelompok	3	Sangat tepat
27.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menanyakan manfaat yang didapat anggota kelompok	3	Sangat Tepat
28.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok memberikan lembar laiseg kepada anggota kelompok	3	Sangat tepat
Jumlah		82	Sangat Tepat
Rata-rata		2,9	

Berdasarkan hasil tabel observasi diatas memiliki nilai rata-rata 2,7 proses tindakan 97% berjalan dengan sangat baik, ada beberapa tahap yang masih belum pemimpin kelompok kuasai yaitu pada indikator nomor 20 dan 24 yaitu mengenai pemimpin kelompok kurang meminta anggota mengungkapkan kesan dan hasil

kegiatan dan pemimpin kelompok belum bisa membahas kegiatan lanjutan. Item tersebut diberi nilai dua yang artinya kurang tepat.

Pada pertemuan kali ini kegiatan lebih tertata dengan rapi, kondusif dan relaks. Peneliti merasa relaks, anggota kelompok dan kolaborator juga merasakan hal yang sama sehingga kegiatan lebih bisa dinikmati. Untuk pelaksanaan teknik anggota kelompok sangat antusias sehingga diperlukan waktu yang lama dan peneliti menjelaskan berkali-kali karena mereka ingin yang terbaik, peneliti memeriksa secara berkala kemudian menjelaskan teknik kembali dan mengarahkan anggota kelompok untuk melakukannya ulang.

### **Pembahasan**

Pada penelitian ini, peneliti menerapkan pelatihan asertif dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, guna menghilangkan rasa tidak percaya diri/malu, keraguan, serta membantu peserta didik mengembangkan

kemampuan komunikasinya, penelitian ini terlaksana dua siklus, yaitu pada tanggal 24 April dan 5 Mei 2025, peneliti memiliki rencana untuk melakukan tiga siklus, namun terhambat akan waktu yang tersedia, seperti pelaksanaan pembelajaran di kelas yang sudah padat akan praktek, dan libur dikarenakan tanggal merah yang mana sangat menghambat peneliti dalam bertemu dengan peserta didik.

Pada siklus pertama, pelaksanaan layanan terasa amat kurang efektif dengan ditunjukkannya kegiatan peneliti masih gugup sehingga tidak leluasa untuk berbaur dengan siswa dan akhirnya sangat berpatokan dengan skenario yang telah dibuat, kemudian peneliti masih terburu-buru, khususnya jeda antara tahap peralihan menuju tahap inti. Dalam pelaksanaan teknik instruksi yang diberikan peneliti kurang jelas sehingga ditengah pelaksanaan peneliti perlu beberapa kali pengulangan agar anggota kelompok memahaminya.

Kemudian pada siklus kedua dilakukan untuk memperbaiki siklus pertama, dimana peneliti sudah mulai merasa relaks, anggota kelompok dan kolaborator juga merasakan hal yang sama sehingga kegiatan lebih tertata rapi, kondusif, relaks dan lebih bisa dinikmati. Untuk pelaksanaan teknik anggota kelompok sangat antusias sehingga diperlukan waktu yang lama dan peneliti menjelaskan berkali-kali karena mereka ingin yang terbaik, peneliti memeriksa secara berkala kemudian menjelaskan teknik kembali dan mengarahkan anggota kelompok untuk melakukannya ulang. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa siklus kedua memiliki kemajuan yang cukup baik.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan dari hasil yang didapatkan sebanyak 2 siklus dapat dilihat bahwa pelaksanaan siklus satu memperoleh nilai rata-rata dari proses pelaksanaan sebesar 2,7 atau 90% berjalan dengan baik. Pada siklus 2 rata-rata proses pelaksanaan sebesar 2,9 atau 97% berjalan dengan baik. Maka dari hasil melaksanakan kedua siklus, peneliti menyimpulkan penerapan teknik *assertive training* mampu meningkatkan kemampuan komunikasi siswa. Pada penelitian ini siklus yang dikategorikan memperoleh hasil yang baik yaitu pada siklus 2. Hasil observasi juga mendukung bahwa dalam siklus 2 ini menunjukkan anggota kelompok ketika melaksanakan proses



layanan bimbingan kelompok mulai berani untuk bertanya dan berani untuk mengutarakan pendapatnya hanya dengan sekali ajakan atau tunjukan.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa sesuatu yang biasa kita gunakan belum tentu kita kuasai sepenuhnya, walau terlihat seperti hal yang sepele tetapi sebenarnya komunikasi merupakan suatu hal yang sangat vital, dari kurang pemahaman kita akan komunikasi mampu membuat permasalahan yang besar, seperti perkelahian akibat kesalahpahaman (*miscommunication*), kesesatan akibat salah dalam memaknai perkataan (*misunderstanding*), dan banyak hal lainnya, oleh sebab itu kita jangan sampai meremehkan ketidak mampuan kita akan komunikasi. Penelitian ini terlaksana sebanyak dua siklus, yang terlaksana pada tanggal 24 April dan 5 Mei 2025, Pelaksanaan penelitian ini mencapai langkah akhirnya karena masih stagnan pada siklus kedua, namun pada siklus kedua ini menunjukkan kemajuan yang lebih baik dibandingkan pada siklus satu, yang menandakan bahwasannya penelitian ini memiliki perkembangan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Daryanto, & Farid, M. (2015). Bimbingan Konseling Panduan Guru BK dan Guru Umum. Yogyakarta: Gava Media.
- Nurdianti, S. R. (2014). Analisis Faktor-Faktor Hambatan Komunikasi Dalam Sosialisasi Program Keluarga Berencana Pada Masyarakat Kebon Agung-Samarinda. *eJournal Ilmu Komunikasi*, 2(2), 145-159.
- Prabowo, A. S., & Asni. (2018). Latihan Asertif: Sebuah Intervensi Yang Efektif. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 116-120.
- Prayitno. (2018). *Konseling Profesional Yang Berhasil*. Depok: Rajawali Pers.
- Puluhulawa, M., & etal. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok dan Pengaruhnya Terhadap Self-Esteem Siswa. *Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan dan Konseling Berbasis KKNI*, 301-310.
- Sudja, A. (2016). *Teori dan Aplikasi Konseling*. Yogyakarta: WR.
- Sutja, A., & etal. (2017). *Penulisan Skripsi Untuk Prodi Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Wahana Resolusi.
- Usman, A. (2019). *Mahir Berbicara*. Yogyakarta: Unicorn.