

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Layanan Bimbingan Kelompok

1. Definisi Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok adalah bentuk bantuan kepada siswa yang dilaksanakan melalui kegiatan kelompok manfaat interaksi dan dinamika antaranggota guna mendukung perkembangan diri serta membantu mengatasi berbagai permasalahan. Menurut Tohirin, layanan bimbingan kelompok merupakan metode pemberian pendampingan kepada siswa yang dilakukan secara berkelompok. Dalam pelaksanaan layanan ini, interaksi dan proses yang terjadi di dalam kelompok dimanfaatkan untuk membahas berbagai topik yang bermanfaat, baik untuk menunjang perkembangan diri maupun membantu anggota kelompok dalam mengatasi permasalahan yang mereka hadapi.⁴ Sehingga, layanan bimbingan kelompok dinilai efektif karena memanfaatkan aktivitas dalam kelompok untuk membantu perkembangan siswa sekaligus menyelesaikan masalah yang mereka alami.

Di samping itu pandangan lain dari Jahju Hartanti, bimbingan kelompok merupakan proses pendampingan yang ditujukan kepada

⁴ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2015), 164.

seseorang melalui interaksi sosial dalam dinamika kelompok. Kegiatan tersebut dapat berupa berupa penyampaian berbagai keterangan serta pelaksanaan diskusi bersama yang membahas berbagai permasalahan seperti bidang pendidikan, perencanaan karier, kehidupan sehari-hari, dan hubungan sosial.⁵ Dengan demikian, bimbingan kelompok berfungsi sebagai bentuk pendampingan melalui interaksi sosial yang membahas berbagai isu terkait pendidikan, karier, dan relasi sosial.

Menurut Suhertina, bimbingan kelompok merupakan layanan dalam program (BK). Melalui kegiatan ini, siswa diberikan kesempatan untuk belajar secara bersamaan dalam sebuah kelompok melalui proses diskusi dan pembahasan berbagai materi secara kolektif. Dalam pelaksanaannya, siswa diajak untuk mendiskusikan topik-topik yang penting dan bermanfaat bagi perkembangan diri mereka.⁶ Maka dari itu, bimbingan kelompok dalam program BK memungkinkan siswa belajar bersama melalui diskusi materi penting untuk perkembangan diri.

Sejalan dengan itu Muhammad Farid Ilhamuddin, dkk berpendapat mengenai bimbingan kelompok adalah pendekatan yang melibatkan setiap individu memanfaatkan interaksi serta dinamika yang terjadi dalam kelompok secara maksimal. Melalui metode ini, setiap

⁵ Jahju Hartanti, *Bimbingan Kelompok* (Tulungagung: UD Duta Sablon, 2022), 11.

⁶ Suhertina, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Pekanbaru: CV. Mutiara Pesisir Sumatera, 2014), 122.

anggota memiliki kesempatan untuk berpartisipasi, mengemukakan gagasan, memberikan respons, serta terlibat aktif dalam proses komunikasi.⁷ Oleh sebab itu, bimbingan kelompok memanfaatkan interaksi kelompok agar anggota berkontribusi dan berkomunikasi.

Pendapat lain dari A Indah Suci Ramadhani dan ddk mengatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan sarana pengembangan diri bagi siswa yang berfokus pada penyelarasan perasaan, persepsi, dan wawasan melalui kekuatan dinamika kelompok.⁸ Dengan demikian, bimbingan kelompok sebagai sarana perkembangan yang menyelaraskan perasaan persepsi dan wawasan siswa melalui dinamika kelompok.

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli sehingga dapat disimpulkan bimbingan kelompok merupakan cara yang efektif dalam membantu siswa melalui kegiatan berkelompok lewat pemanfaatan dinamika untuk menunjang perkembangan diri serta membantu mengatasi permasalahan. Layanan ini memungkinkan siswa belajar bersama melalui diskusi interaktif serta pembahasan isu pendidikan dalam hubungan sosial.

⁷ Muhammad Farid Ilhamuddin et al., "Tahapan Bimbingan Kelompok : Landasan Teoritis Dan Praktis Dalam Fasilitasi Pengembangan Individu Dan Kelompok," *Jurnal Ilmu Pendidikan* 6, no. 1 (2024), 115.

⁸ A. Indah Suci Ramadhani, Fiptar Abdi Alam, and Wahyuddin Rauf, *Implementasi Bimbingan Kelompok Dalam Upaya Peningkatan Kemandirian Belajar Siswa*, (2022), 2.

2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Tohirin, secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial, secara khusus dalam keterampilan komunikasi. Secara lebih khusus, layanan ini bertujuan menumbuhkan perkembangan aspek psikologis, pengetahuan, dan sikap yang dapat mendukung perkembangan perilaku efektif terutama terhadap peningkatan kemampuan berkomunikasi secara verbal maupun nonverbal.⁹ Sehingga, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan sosial, khususnya dalam berkomunikasi baik secara lisan maupun non lisan, sekaligus mengembangkan aspek perasaan, pola pikir, persepsi, pengetahuan, dan sikap sehingga terbentuk perilaku yang lebih efektif.

Tujuan layanan bimbingan kelompok untuk menunjang perkembangan individu maupun kelompok secara menyeluruh. Pada dasarnya, layanan ini dirancang agar peserta dapat mengembangkan keterampilan sosial, khususnya dalam hal berkomunikasi. Selain itu, peserta juga diharapkan mampu berpikir secara logis serta memiliki kemampuan dalam memecahkan masalah. Lebih jauh lagi, bimbingan kelompok berupaya menumbuhkan perkembangan perasaan, ide, persepsi, pengetahuan, dan sikap peserta sehingga terbentuk perilaku

⁹ Tohirin, 165.

yang lebih baik, khususnya dalam mengembangkan kemampuan komunikasi baik secara verbal maupun nonverbal.¹⁰ Oleh karena itu layanan ini membantu perkembangan individu dan kelompok secara keseluruhan dengan meningkatkan keterampilan sosial kemampuan berpikir logis pemecahan masalah serta pengembangan aspek perasaan, ide, persepsi, pengetahuan, dan sikap guna mendukung terciptanya komunikasi yang efektif.

Dengan demikian, melalui layanan bimbingan kelompok diartikan sebagai salah satu usaha untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan sosial, terutama dalam menjalin dan berkomunikasi dengan orang lain. Melalui kegiatan yang dilakukan secara berkelompok, siswa dapat melatih cara berpikir, membentuk sikap, serta mengembangkan keterampilan komunikasi sehingga mereka mampu berperilaku lebih efektif dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekitar.

3. Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Tohirin, layanan bimbingan kelompok dilaksanakan melalui beberapa tahap utama yang saling berkesinambungan yaitu:¹¹

- a. Tahap perencanaan meliputi beberapa aktivitas penting, yaitu menetapkan tema atau materi yang akan dibahas dalam layanan

¹⁰ Ilhamuddin et al., "Tahapan Bimbingan Kelompok : Landasan Teoritis Dan Praktis Dalam Fasilitasi Pengembangan Individu Dan Kelompok.": 112.

¹¹ Tohirin, 169.

bimbingan kelompok dengan mengelompokkan jumlah anggota yang ideal sekitar 8 sampai 10 orang membuat jadwal kegiatan secara teratur, menentukan langkah-langkah pelaksanaan layanan, menyiapkan sarana yang dibutuhkan, serta melengkapi berbagai administrasi yang diperlukan. Jumlah anggota kelompok perlu diperhatikan karena kelompok yang terlalu sedikit dapat membatasi pembahasan, sedangkan kelompok yang terlalu banyak dapat mengurangi partisipasi setiap anggota

- b. Pada tahap pelaksanaan, beberapa kegiatan yang dilakukan antara lain menyampaikan rencana layanan bimbingan kelompok kepada para peserta, mengatur jalannya kegiatan secara terstruktur, serta melaksanakan layanan bimbingan kelompok yang meliputi empat tahap, yaitu tahap pembentukan kelompok, tahap peralihan atau transisi, tahap kegiatan inti, dan tahap penutup atau pengakhiran.
- c. Pada tahap evaluasi, kegiatan yang dilakukan mencakup penentuan aspek atau materi yang akan dinilai, penetapan prosedur serta kriteria penilaian yang jelas, penyusunan alat ukur evaluasi yang valid dan dapat dipercaya, pemanfaatan instrumen evaluasi secara maksimal, serta pengolahan data yang diperoleh dari hasil evaluasi tersebut.
- d. Pada tahap analisis hasil evaluasi, kegiatan yang dilakukan mencakup penentuan norma atau pedoman yang digunakan dalam proses

analisis, pelaksanaan analisis data secara terstruktur, serta penafsiran terhadap hasil analisis yang telah diperoleh.

- e. Pada tahap tindak lanjut, kegiatan yang dilakukan meliputi penetapan bentuk serta arah tindakan lanjutan yang diperlukan, penyampaian rencana tindak lanjut bagi pihak-pihak yang berkepentingan, serta pelaksanaan rencana yang telah disusun sebelumnya.
- f. Pada tahap pelaporan ini meliputi beberapa aktivitas, yaitu menentukan jenis dan arah tindak lanjut yang diperlukan, menyampaikan rencana tindak lanjut bagi pihak yang berkepentingan, serta melakukan tindak lanjut sesuai rencana.

Dengan demikian, tahapan layanan bimbingan kelompok menegaskan bahwa seluruh kegiatan dilaksanakan secara terstruktur, sistematis, dan berkesinambungan, dari tahap perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, hingga tindak lanjut, sehingga layanan tersebut dapat berjalan efektif dalam mendukung perkembangan siswa.

4. Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok menyediakan lingkungan yang aman bagi siswa untuk berbagi pengalaman serta saling mendukung dalam proses

perubahan yang positif. Menurut Hana Najla Rifasya dan dkk, manfaat yang dapat diperoleh melalui bimbingan kelompok antara lain:¹²

- a. Memberikan siswa kesempatan untuk mengemukakan pendapat dan berdiskusi mengenai lingkungan sekitarnya.
- b. Membantu siswa memahami topik yang dibahas secara tepat dan mendalam
- c. Mengembangkan pandangan positif terhadap diri dan lingkungan terkait dengan materi diskusi kelompok.
- d. Membantu siswa menyusun rencana kegiatan untuk menolak hal buruk dan mendukung hal baik.
- e. Memfasilitasi siswa dalam melaksanakan kegiatan nyata guna mewujudkan tujuan yang telah direncanakan.

Salah satu keuntungan utama dari bimbingan kelompok adalah menyediakan kesempatan bagi siswa untuk mengungkapkan gagasan mereka dan mendiskusikan berbagai peristiwa di sekitarnya, baik yang positif maupun yang negatif. Hal ini turut membantu menumbuhkan sikap optimis terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar topik yang dibahas dalam kelompok. Selain itu, peserta dapat merancang rencana aktivitas untuk menghindari sesuatu yang negatif sekaligus menunjang

¹² Hana Najla Rifasya, Hidayani Syam, and Nutria Desi., "Pentingnya Bimbingan Kelompok Dalam Perkembangan Pribadi Di Panti Asuhan Mitra Payakumbuh," *Pendidikan Dan Keguruan* 3, no. 8 (2025), 673–674.

hal-hal positif, sehingga tercipta upaya yang terarah dan spesifik guna mencapai hasil yang diharapkan.¹³ Sehingga, bimbingan kelompok berperan sebagai sarana strategis bagi siswa dalam mengembangkan kemampuan berpendapat sekaligus membangun pola pikir positif melalui perencanaan kegiatan yang terukur dan terarah demi tercapainya perkembangan diri yang optimal.

Dengan demikian, bimbingan kelompok memberikan manfaat yang luas, tidak hanya sebagai wadah bagi siswa untuk mengungkapkan pendapat dan berbagi pengalaman, tetapi juga membantu mereka mengembangkan pemahaman, membentuk sikap positif, serta kemampuan merencanakan tindakan yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini juga memungkinkan siswa meningkatkan rasa percaya diri, menghormati pendapat orang lain serta menjalin kerjasama dalam mencapai tujuan bersama.

B. Teknik *Assertive Training*

1. Definisi Teknik *Assertive Training*

Menurut Mochamad dan Widya, *assertive training* adalah sebuah teknik pendekatan perilaku sehingga bertujuan untuk membimbing seseorang meningkatkan sikap asertif. Teknik ini berfokus untuk upaya melatih keterampilan seseorang untuk mengemukakan persepsi dan ide

¹³ Ilhamuddin et al., "Tahapan Bimbingan Kelompok : Landasan Teoritis Dan Praktis Dalam Fasilitasi Pengembangan Individu Dan Kelompok.", 112.

secara terbuka serta tegas namun sopan atau mengancam perasaan orang lain.¹⁴ Dengan demikian kemampuan menyampaikan perasaan secara terbuka tanpa tekanan menjadi indikator utama keberhasilan pengembangan perilaku asertif tersebut.

Pendapat lain dari Dila Febrianti mengatakan bahwa *assertive training* adalah sebuah teknik yang dirancang guna membantu partisipan yang kesulitan menunjukkan perasaan mereka serta mengalami hambatan dalam menyampaikan pendapat secara jelas. Teknik ini juga berfungsi untuk membekali individu agar mampu bertindak sesuai dengan kehendak dan kebutuhan pribadi mereka, namun tetap memperhatikan kepentingan orang lain serta lingkungan di sekitarnya. Latihan ini sangat penting untuk membentuk individu yang mampu berkomunikasi secara sehat, percaya diri, dan penuh empati dalam kehidupan sosial.¹⁵ Oleh karena itu penerapan teknik ini tidak hanya sekedar mampu berkomunikasi namun juga memiliki kesadaran tinggi untuk menghargai hak-hak orang lain di sekitarnya.

Melalui penjelasan tersebut tampak bahwa *assertive training* merupakan metode yang sangat efektif terhadap peningkatan keberanian

¹⁴ Mochamad Nursalim and Sherrin Nurlia Widya, *Teknik-Teknik Konseling Yang Efektif* (Jakarta Timur: PT Bumi Aksara, 2024), 83.

¹⁵ Dila Febrianti, "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Terhadap peningkatan Self Esteem Peserta Didik," *Indonesian Journal of Counseling and Education* 5, no. 1 (2024), 35.

siswa menyampaikan pendapat secara jujur dan percaya diri. Teknik ini memiliki dampak positif yang signifikan bagi perkembangan sosial karena melatih individu untuk berkomunikasi tegas tetapi tetap sopan dan menghargai perasaan orang lain.

2. Indikator Teknik *Assertive Training*

Agar teknik *assertive training* dapat diukur secara jelas dalam penelitian ini, maka indikator diturunkan ke dalam beberapa indikator yang mencerminkan teknik *assertive training*. Seperti yang telah dijelaskan oleh Mochamad dan Widya, *assertive training* adalah sebuah teknik pendekatan perilaku sehingga bertujuan untuk membimbing seseorang meningkatkan sikap asertif. Teknik ini berfokus untuk upaya melatih keterampilan seseorang untuk mengemukakan persepsi dan ide secara terbuka serta tegas namun sopan atau mengancam perasaan orang lain. Berdasarkan definisi tersebut maka teknik *assertive training* dalam penelitian ini diturunkan menjadi indikator-indikator yang terbagi menjadi tiga bentuk yaitu:

a. Kemampuan mengkomunikasikan perasaan

Kemampuan mengkomunikasikan perasaan merupakan kemampuan individu untuk mengungkapkan emosi yang dirasakan, seperti perasaan senang, sedih, kecewa, atau marah, secara jujur, terbuka, dan tenang tanpa menyalahkan atau menyakiti orang lain. Kemampuan ini mencerminkan perilaku asertif karena individu

mampu mengekspresikan apa yang dirasakan secara tepat dengan tetap menghargai hak dan perasaan orang lain. Melalui kemampuan ini, individu diharapkan tidak memendam perasaan, tetapi mampu mengungkapkannya secara positif sehingga tercipta komunikasi yang baik.

b. Kemampuan menyatakan pendapat secara terbuka

Kemampuan menyatakan pendapat secara terbuka merupakan kemampuan individu untuk mengemukakan ide, gagasan, atau pemikiran secara langsung, jelas, dan percaya diri tanpa merasa takut berbeda pendapat dengan orang lain. Individu yang memiliki kemampuan ini mampu menyampaikan pendapatnya secara sopan, menghargai pendapat orang lain, serta tidak merasa tertekan ketika menyampaikan pandangan yang dimilikinya. Kemampuan ini menjadi salah satu bentuk perilaku asertif yang penting dalam membangun komunikasi yang efektif dan hubungan sosial yang sehat.

c. Kemampuan meminta bantuan atau keinginan

Kemampuan meminta bantuan atau menyatakan keinginan merupakan kemampuan individu untuk mengungkapkan kebutuhan, keinginan, maupun permohonan bantuan secara lugas, sopan, dan percaya diri tanpa merasa malu, rendah diri, atau sungkan yang berlebihan. Individu yang memiliki kemampuan ini mampu menyampaikan apa yang dibutuhkan kepada orang lain secara tepat

tanpa rasa takut atau cemas. Kemampuan ini juga menunjukkan bahwa individu mampu mempertahankan hak-haknya secara wajar dengan tetap menghormati hak orang lain, sehingga mencerminkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari.

3. Tujuan Teknik Assertive Training

Menurut, Mochamad dan Widya tujuan umum dari teknik *assertive training* yaitu sebagai berikut :¹⁶

a. Memperkuat keyakinan diri

Salah satu sasaran utama dari latihan asertif merupakan meningkatkan rasa percaya diri individu dalam menyampaikan pendapat dan kebutuhan mereka. Melalui praktik yang konsisten, individu akan merasa takut atau cemas untuk mengekspresikan diri secara terbuka, karena keyakinan mereka telah terasah melalui latihan terstruktur.

b. Meningkatkan kemampuan berkomunikasi

Latihan asertif bertujuan untuk memperbaiki cara individu berbicara dan menyampaikan sesuatu kepada orang lain. Ketika individu belajar berbicara secara asertif mereka bisa menyampaikan apa yang ingin mereka katakan dengan lebih mudah dan dipahami oleh orang lain. Dengan begitu, kesalahpahaman antar sesama bisa

¹⁶ Mochamad and Widya, 93-94.

berkurang karena komunikasi menjadi lebih jelas dan tidak membingungkan.

c. Menetapkan dan menjaga batasan

Latihan asertif sangat berguna baik dalam kehidupan pribadi maupun pekerjaan. Dengan belajar menjadi lebih asertif, individu bisa menentukan batasan yang jelas dalam hubungannya dengan orang lain. Mereka jadi mampu menolak permintaan yang tidak sesuai dengan keinginan atau kepentingan individu tanpa merasa bersalah. Selain itu, individu dapat menjaga keseimbangan antara kebutuhan diri sendiri dan orang lain serta tetap saling menghormati.

d. Mengurangi perilaku pasif atau agresif

Orang yang tidak bisa berbicara dengan tegas biasanya punya dua kebiasaan buruk. Pertama, mereka cenderung pasif, yaitu menahan diri dan tidak berani menyampaikan pendapat atau kebutuhan mereka. Kedua, mereka dapat bersikap agresif, yaitu mengutamakan keinginan sendiri secara paksa mereka kepada orang lain tanpa memperhatikan perasaan orang lain. Latihan asertif ini bertujuan untuk mencari titik tengah yang tepat antara kedua perilaku ekstrem tersebut. Dengan begitu, seseorang bisa belajar berkomunikasi dengan cara yang lebih baik, tidak terlalu diam dan tidak juga memaksakan. Akibatnya, mereka dapat berinteraksi dengan orang lain

secara lebih harmonis saling menghargai dan menghindari timbulnya konflik yang tidak perlu.

e. Meningkatkan kesejahteraan emosional

Ketika seseorang menjadi lebih berani berbicara atas kebutuhan dan perasaannya, mereka bisa mengurangi stres, kecewa, dan ketidakpuasan yang sering muncul. Perasaan negatif ini biasanya timbul ketika seseorang tidak berani mengungkapkan apa yang mereka rasakan atau butuh, atau ketika mereka merasa tidak dihargai oleh orang lain. Dengan latihan asertif, seseorang akan merasa lebih dihormati dan didengarkan oleh orang lain. Situasi ini menyebabkan mereka merasa lebih stabil secara mental dan emosional sekaligus meningkatkan kepercayaan diri dalam aktivitas sehari-hari.

f. Membangun hubungan yang lebih sehat

Hubungan yang dibangun dengan komunikasi yang baik dan tegas cenderung lebih sehat dan saling menghormati. Latihan asertif mengajarkan seseorang untuk berbicara dengan orang lain dengan bersikap jujur dan terbuka tanpa mengabaikan hak orang lain. Cara berkomunikasi seperti ini bisa membuat hubungan dengan teman, keluarga, atau rekan kerja menjadi lebih kuat dan baik. Selain itu, konflik atau pertengkaran yang tidak perlu juga bisa berkurang karena komunikasi menjadi lebih jelas dan saling mengerti.

Tujuan lain dari *assertive training* adalah melatih individu melalui simulasi peran dan kemampuan sosial yang baru diasah. Dengan demikian, individu diharapkan dapat menyelesaikan keterbatasannya dan belajar mengekspresikan perasaan serta pemikiran dengan lebih terbuka. Hal ini dilakukan dengan menanamkan keyakinan bahwa mereka memiliki hak untuk menentukan reaksi secara terbuka. Pada akhirnya, setiap individu mampu mengekspresikan kemampuan sosialnya tanpa merugikan orang lain.¹⁷ Sehubungan dengan hal tersebut penggunaan simulasi peran dalam *assertive training* menjadi sarana praktis bagi individu untuk mengasah keberanian berpendapat sekaligus menghargai hak pribadi dan hak orang lain secara adil.

Melalui penjelasan tersebut tampak bahwa *assertive training* sangat penting untuk membangun kepercayaan diri siswa agar mampu menyampaikan pendapat secara tegas dan jujur sambil tetap menghargai perasaan orang lain demi terciptanya hubungan sosial yang lebih sehat serta mampu menjaga kesejahteraan emosional melalui batasan diri yang jelas.

¹⁷ Wifaqul Azmi and N. Nurjannah, "Teknik Assertive Training Dalam Pendekatan Behavioristik Dan Aplikasinya Konseling Kelompok: Sebuah Tinjauan Konseptual, 2, no. 2 (2022): 101–12, <https://doi.org/10.59027/jcic.v2i2.155>, 105.

4. Prosedur Teknik *Assertive Training*

Menurut, Mochamad dan Widya secara umum prosedur penerapan latihan asertif dapat dijelaskan sebagai uraian berikut:¹⁸

- a. Penilaian awal, konselor membantu konseli mengetahui kondisi dan kondisi lingkungan yang menyebabkan konseli kesulitan untuk bersikap asertif
- b. Dalam edukasi mengenai asertivitas, konselor menjelaskan pentingnya mengembangkan sikap asertif dalam kehidupan sehari-hari sekaligus memaparkan teknik-teknik latihan asertif yang digunakan sepanjang proses konseling.
- c. Latihan dan praktik, konselor membimbing konseli untuk melaksanakan berbagai latihan dan praktik terkait sikap asertif.
- d. Dalam kehidupan sehari-hari, konselor membimbing konseli agar dapat mengamalkan perilaku asertif dalam berbagai aktivitas rutin. Konselor juga memantau pelaksanaan tersebut dan memberikan masukan yang membangun untuk meningkatkan kemampuan konseli.
- e. Dalam tahap evaluasi dan penyesuaian, konselor bersama konseli meninjau dan mengukur tingkat kemajuan yang telah diraih oleh

¹⁸ Mochamad and Widya, 97-98.

konseli. Konselor meninjau peningkatan yang terjadi dan menyesuaikan metode konseling sesuai dengan kebutuhan konseli.

- f. Penguatan dan pemeliharaan, konselor memberikan apresiasi positif kepada konseli selama proses konseling berlangsung. Konselor mendampingi konseli untuk mempertahankan keterampilan asertif yang telah dipelajari dan diterapkan.

Dengan demikian prosedur *assertive training* menunjukkan adanya langkah langkah yang terstruktur untuk membantu konseli memahami melatih dan menerapkan perilaku asertif sehingga konseli mampu mengungkapkan perasaan pendapat dan kebutuhan secara tepat dalam kehidupan sehari hari

5. Manfaat Teknik *Assertive Training*

Menurut Corey manfaat *assertive training* adalah untuk meningkatkan kompetensi interpersonal serta memperluas variasi perilaku individu atau *behavioral repertoire* sehingga melalui latihan ini siswa diharapkan mampu mengatasi kesulitan dalam menyatakan pendapat memiliki keberanian untuk berkata tidak jika diperlukan serta mampu mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka secara tepat dalam berbagai situasi sosial di sekolah.¹⁹ Hal ini menunjukan penerapan tahapan yang teratur merupakan dasar penting bagi seseorang untuk mengubah

¹⁹ Corey, 259-261.

keterampilan bicara jujur menjadi kebiasaan baru yang tetap dalam pergaulan sehari-hari

Manfaat *assertive training* diharapkan membantu siswa mengembangkan sikap yang tegas, memahami perasaan mereka sendiri, kemudian menghilangkan rasa takut dan kecemasan dalam berkomunikasi atau berinteraksi dengan teman-teman sekitarnya.²⁰ Dengan demikian *assertive training* memberikan manfaat bagi siswa terhadap peningkatan kemampuan berkomunikasi menumbuhkan keberanian siswa dalam mengungkapkan pendapat sekaligus menyalurkan perasaan dan pikiran mereka dengan cara yang tepat dalam berbagai interaksi sosial di lingkungan sekolah.

C. Keberanian Berpendapat

1. Definisi Keberanian Berpendapat

Keberanian merupakan keyakinan yang membuat seseorang tidak merasa takut untuk mempertahankan pendiriannya dan membela kebenaran. Keberanian ini merupakan kewajiban serta tanggung jawab yang harus dilaksanakan dengan penuh keteguhan.²¹ Berpendapat adalah cara menyampaikan pikiran atau keyakinan seseorang tentang suatu

²⁰ Nurul Ramadhani, Abdul Saman, and Sahril Buchori, "Penerapan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Asertivitas Siswa Korban Bullying Di Madrasah Tsanawiyah Di Kota Makassar," *Pinisi Journal Of ART, Humanity & Social Studies* 4, no. 2 (2024), 282.

²¹ Al Ashadi Alimin and Saptiana Sulastri, "Nilai Keberanian Dalam Novel Negeri Di Ujung Tanduk Karya Tere Liye," *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia* 3, no. 1 (2018), 2.

peristiwa yang dihasilkan dari proses berpikir dan disampaikan melalui komunikasi.²² Oleh karena itu, keberanian berpendapat adalah keyakinan dan keteguhan seseorang untuk menyampaikan pikiran atau kebenaran yang ia yakini tanpa rasa takut sebagai bentuk tanggung jawab dalam berkomunikasi.

Menurut Alberti dan Emmons menyatakan bahwa keberanian berpendapat merupakan manifestasi (wujud) dari perilaku asertif yaitu keterampilan individu dalam menyampaikan pikiran dan perasaannya dengan jujur dan nyaman tanpa kecemasan yang berlebihan.²³ Dengan demikian, keberanian berpendapat merupakan wujud nyata dari sikap asertif yang memungkinkan seseorang menyampaikan pikiran secara jujur tanpa dikuasai oleh rasa cemas yang berlebihan

Endang Puji Lestari berpendapat bahwa keberanian berpendapat merupakan kemampuan siswa untuk menyampaikan ide atau pendapat di hadapan teman-temannya di kelas, sekaligus kemampuan untuk mengajukan pertanyaan dan memberikan jawaban selama proses belajar mengajar.²⁴ Oleh karena itu, Sikap berani dalam mengajukan ide serta aktif

²² Achmad Fadhel Fikri, Hilalludin Hilalludin, and Adi Haironi, "Meningkatkan Keberanian Berpendapat Siswa Kelas Viii C Di Salafiyah Wustho Pondok Pesantren Islamic Center Bin Baz Yogyakarta," *Holistik Analisis Nexus* 1, no. 6 (2024): 297–302, <https://doi.org/10.62504/nexus691>, 299.

²³ Alberti and Emmons, 30.

²⁴ Endang Puji Lestari, *Model Pembelajaran Think Pair Share Solusi Menumbuhkan Keberanian Berpendapat* (Lombok Tengah: Pusat Penerbit Pendidikan dan Penelitian, 2023), 12.

bertanya di lingkungan kelas menjadi indikator penting keberhasilan interaksi sosial siswa selama proses belajar mengajar

Dengan demikian keberanian berpendapat menunjukkan sikap percaya diri yang mendorong seseorang untuk menyampaikan pikiran dan pandangannya secara jujur dan tepat dalam proses komunikasi sehingga mampu berperan serta dengan aktif dalam semua aktivitas pembelajaran.

2. Indikator Keberanian Berpendapat

Keberanian berpendapat menjadi kunci utama dalam komunikasi yang efektif di lingkungan sosial. Menurut Alberti dan Emmons indikator keberanian berpendapat dalam penelitian ini diadaptasi dari karakteristik perilaku asertif yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons..²⁵

- a. Kontak mata (*Eye Contact*) merupakan kemampuan individu untuk melakukan tatapan mata secara wajar kepada lawan bicara ketika menyampaikan pendapat. Kontak mata menunjukkan bahwa individu memiliki rasa percaya diri, menghargai lawan bicara, serta memberikan perhatian terhadap proses komunikasi yang sedang berlangsung. Dalam keberanian berpendapat, kontak mata menjadi salah satu bentuk komunikasi nonverbal yang mencerminkan kesiapan

²⁵ Alberti and Emmons, 83-88.

dan keyakinan seseorang dalam menyampaikan pendapatnya tanpa rasa takut atau ragu.

- b. Postur tubuh (*Body Posture*) merupakan sikap tubuh yang ditunjukkan seseorang ketika menyampaikan pendapat. Individu yang memiliki keberanian berpendapat cenderung menunjukkan postur tubuh yang tegak, rileks, dan tidak kaku sehingga mencerminkan rasa percaya diri. Sebaliknya, postur tubuh yang membungkuk atau terlihat gugup dapat menunjukkan kurangnya keyakinan dalam menyampaikan pendapat.
- c. Jarak fisik (*Distance/Physical Contact*) merupakan kemampuan individu menjaga jarak yang sesuai dengan lawan bicara selama proses komunikasi. Jarak yang tepat menciptakan suasana yang nyaman sehingga penyampaian pendapat dapat berlangsung secara efektif. Menjaga jarak yang proporsional juga menunjukkan penghargaan terhadap ruang pribadi orang lain dan membantu membangun komunikasi yang lebih baik.
- d. Isyarat tangan (*Gestures*) merupakan gerakan tangan yang digunakan untuk mendukung penyampaian pendapat. Gerakan tangan yang sesuai dapat memperjelas maksud pembicaraan, memberikan penekanan pada informasi yang disampaikan, dan menunjukkan keyakinan terhadap pendapat yang diungkapkan. Penggunaan isyarat

tangan yang tepat membuat komunikasi menjadi lebih hidup dan mudah dipahami.

- e. Ekspresi wajah (*Facial Expression*) merupakan gambaran perasaan yang ditunjukkan melalui mimik wajah ketika menyampaikan pendapat. Ekspresi wajah yang sesuai dengan isi pembicaraan dapat memperkuat pesan yang disampaikan sehingga lawan bicara lebih mudah memahami maksud pembicara. Ekspresi yang tulus juga menunjukkan kejujuran dan kesungguhan dalam menyampaikan pendapat.
- f. Nada suara dan kelancaran (*Voice Tone and Fluency*) berbicara menunjukkan kemampuan individu dalam menyampaikan pendapat dengan suara yang jelas, tegas, lancar, dan memiliki volume yang sesuai. Penyampaian pendapat yang jelas dan tidak terbata-bata akan membuat pesan lebih mudah dipahami serta mencerminkan rasa percaya diri individu dalam berkomunikasi.
- g. Pemilihan Waktu (*Timing*) merupakan kemampuan individu untuk menentukan saat yang tepat dalam menyampaikan atau menanggapi suatu pendapat. Menyampaikan pendapat pada waktu yang tepat akan membuat komunikasi lebih efektif, mengurangi kemungkinan terjadinya kesalahpahaman, serta menunjukkan kemampuan individu dalam memahami situasi komunikasi.
- h. Pernyataan yang langsung (*Directness*) merupakan kemampuan individu menyampaikan pendapat secara jelas, jujur, dan tidak

berbelit-belit. Penyampaian pendapat secara langsung membantu lawan bicara memahami maksud pembicara dengan lebih mudah serta mencerminkan sikap terbuka dan percaya diri.

- i. Penggunaan Pernyataan "Saya" (*I Statements*) merupakan kemampuan individu menyampaikan pendapat dengan menggunakan kalimat yang berfokus pada diri sendiri, seperti "Saya berpendapat..." atau "Saya merasa...". Cara ini menunjukkan bahwa individu bertanggung jawab atas pendapat dan perasaannya sendiri tanpa menyalahkan orang lain, sehingga komunikasi berlangsung secara lebih positif dan menghargai lawan bicara.

Pendapat lain dari Achmad Fadhel Fikri dan dkk, indikator keberanian dalam mengemukakan pendapat meliputi kemampuan menyampaikan pendapat secara langsung, masuk akal, dan penuh keyakinan. Lebih dari itu, siswa diminta berperan aktif dalam bertanya serta memberikan tanggapan yang tepat dan baik. Dukungan dari keluarga dan guru sangat penting untuk mendorong siswa agar berani menyampaikan pendapat mereka. Dengan adanya dukungan tersebut, siswa dapat berkembang menjadi individu yang percaya diri dan terbuka dalam berkomunikasi.²⁶ Sehubungan dengan hal tersebut, kemampuan

²⁶ Achmad Fadhel Fikri, Hilalludin Hilalludin, and Adi Haironi, "Meningkatkan Keberanian Berpendapat Siswa Kelas Viii C Di Salafiyah Wustho Pondok Pesantren Islamic Center Bin Bazyogyakarta," *Holistik Analisis Nexus* 1, no. 6 (2024), 301.

menyampaikan gagasan secara logis serta dukungan penuh dari guru dan keluarga merupakan faktor utama dalam membentuk rasa percaya diri siswa untuk berkomunikasi secara terbuka.

Ni Putu Sri Utami dan dkk juga menjelaskan beberapa indikator keberanian berpendapat yaitu :²⁷

- a. Berani menyampaikan pendapat di depan seluruh kelas
- b. Ikut berperan aktif dalam diskusi kelompok
- c. Kemampuan menyampaikan argumen secara jelas
- d. Kemampuan menjawab pertanyaan dengan percaya diri

Dengan demikian indikator keberanian berpendapat dapat dilihat dari sikap percaya diri dalam berbicara kemampuan menyampaikan pendapat secara jelas serta partisipasi aktif siswa dalam bertanya berdiskusi dan memberikan tanggapan dalam kegiatan pembelajaran.

3. Faktor yang Mempengaruhi Rendahnya Keberanian Berpendapat Siswa

Menurut Achmad Fadhel Fikri dan dkk mengatakan bahwa berbagai hal dapat menjadi penyebab rendahnya keberanian siswa dalam menyampaikan pendapat, termasuk di dalamnya rasa takut gagal dan tidak percaya pada kemampuan diri, atau kondisi kelas yang mendukung. Ketika siswa merasa cemas atau takut berbicara di hadapan teman-

²⁷ Ni Putu Sri Utami, I. Ketut Sudarsana, and Ni Putu Candra Pastya Dewi, "Peningkatan Keberanian Berpendapat Siswa Melalui Strategi Think Talk Write Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Siswa Kelas V Sd Negeri 1 Kaba Kaba," *Jurnal Ilmu-Ilmu Pendidikan* 23, no. 1 (2025), 38.

temannya, mereka cenderung enggan untuk ikut serta secara aktif dalam proses belajar. Oleh sebab itu, adanya gangguan psikologis berupa rasa takut dan suasana kelas yang tidak nyaman menjadi faktor penghambat yang signifikan bagi keterlibatan siswa ikut serta dengan terlibat dalam semua proses pembelajaran di kelas.

Selain itu, berbagai hal yang menjadi penghambat dalam kemampuan berbicara atau menyampaikan pendapat atau menyampaikan pendapat siswa terbagi menjadi dua yakni faktor internal dan eksternal sebagai berikut:²⁸

a. Faktor Internal

- 1) Karakter pendiam atau introvert, yaitu siswa kurang nyaman berbicara dihadapan publik, sehingga jarang menyampaikan pendapat.
- 2) Siswa dengan sifat pendiam atau introvert biasanya merasa kurang percaya diri ketika berbicara di depan banyak orang sehingga mereka jarang menyampaikan pendapat.
- 3) Kurangnya minat belajar, yaitu siswa yang kurang tertarik pada pembelajaran cenderung tidak fokus dan tidak memahami materi sehingga enggan berbicara.

²⁸ Eko Kuntarto and Hera Apriliana Putri Aritonang, "Analisis Faktor Penghambat Kemampuan Berbicara Siswa Kelas Rendah Di Sekolah Dasar," *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 8, no. 2 (2023): 3865–77, <https://doi.org/10.23969/jp.v8i2.10215>: 3875.

b. Faktor Eksternal

- 1) Pola asuh orang tua, yaitu ayah dan ibu sibuk dan jarang mengajak anak berbicara atau bercerita dapat menghambat perkembangan kemampuan bahasa anak.
- 2) Faktor pendidikan dan kondisi ekonomi orang tua seperti rendahnya tingkat pendidikan atau status sosial ekonomi dapat memengaruhi bimbingan dan pengawasan terhadap siswa dalam belajar termasuk dalam mengembangkan kemampuan berbicara.
- 3) Metode pengajaran guru, seperti metode ceramah yang dominan dan kurang interaktif membuat siswa kurang terstimulasi untuk berbicara aktif di kelas.

Dengan demikian, rendahnya keberanian siswa dalam mengemukakan pendapat dipengaruhi secara signifikan oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari sendiri misalnya rasa takut, kurangnya percaya diri, dan rendahnya minat belajar. Faktor dari luar misalnya pola asuh yang diterapkan oleh orang tua, kondisi lingkungan, dan metode pembelajaran di kelas. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan keberanian siswa dalam berbicara harus menjadi perhatian utama agar interaksi dan partisipasi mereka dalam pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif.

D. Bimbingan Kelompok Teknik *Assertive Training* Dan Keberanian Berpendapat Dalam Alkitab

Galatia 6:2 berbunyi, "*Bertolong-tolonganlah menanggung bebanmu! Demikianlah kamu memenuhi hukum Kristus.*" Ayat ini mengajarkan bahwa setiap orang percaya harus saling menolong, mendukung, dan menguatkan satu sama lain. Nilai tersebut sejalan dengan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, karena dalam kegiatan kelompok peserta didik diberi kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, saling mendukung, dan saling membantu dalam menghadapi masalah. Melalui teknik *assertive training*, siswa juga dilatih untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pendapat secara tepat tanpa melanggar hak orang lain. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training* tidak hanya membantu siswa mengembangkan keterampilan berkomunikasi secara asertif, tetapi juga menanamkan nilai-nilai Kristiani seperti saling mengasihi, saling menolong, saling menghargai, dan bertanggung jawab.

Kolose 4:6 berbunyi, "*Hendaklah kata-katamu senantiasa penuh kasih, jangan hambar, sehingga kamu tahu, bagaimana kamu harus memberi jawab kepada setiap orang.*" Ayat ini mengajarkan bahwa setiap orang percaya hendaknya menyampaikan perkataan dengan penuh kasih, bijaksana, dan tepat sesuai situasi yang dihadapi. Nilai tersebut sejalan dengan konsep keberanian berpendapat, yaitu kemampuan seseorang untuk mengemukakan pikiran,

gagasan, atau pendapat secara jujur, percaya diri, dan bertanggung jawab tanpa mengabaikan etika serta menghargai hak orang lain. Keberanian berpendapat tidak hanya ditunjukkan melalui kemauan untuk berbicara, tetapi juga melalui kemampuan menyampaikan pendapat secara santun, penuh kasih, dan membangun. Kolose 4:6 menegaskan bahwa keberanian dalam menyampaikan pendapat hendaknya disertai sikap bijaksana, sopan, dan menghormati sesama sesuai dengan nilai-nilai Kristiani.

Berdasarkan kedua ayat tersebut, dapat dipahami bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training* tidak hanya bertujuan meningkatkan keberanian berpendapat peserta didik, tetapi juga membentuk sikap saling mendukung, saling menghargai, dan bertanggung jawab dalam berkomunikasi. Melalui layanan ini, peserta didik diharapkan mampu mengemukakan pendapat secara jujur, percaya diri, tegas, santun, serta tetap menghargai hak dan pendapat orang lain sesuai dengan nilai-nilai Kristiani yang diajarkan dalam Galatia 6:2 dan Kolose 4:6.

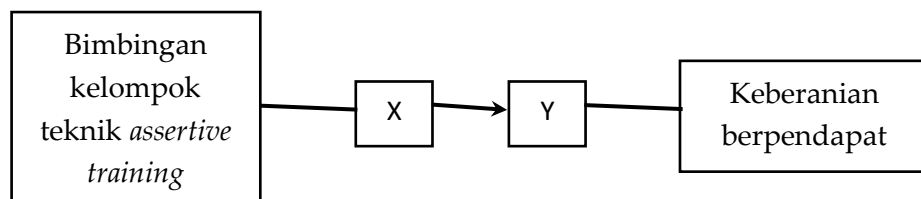
E. Kerangka Berpikir

Masalah utama dalam penelitian ini adalah kurangnya keberanian siswa untuk menyampaikan pendapatnya, hal ini ditemukan pada siswa di SMK Kristen Pelangi Makale. Kondisi ini tampak pada siswa yang bersikap pasif, sering diam, dan merasa cemas ketika harus berbicara di depan kelas karena takut melakukan kesalahan atau diejek teman. Urgensi dari masalah ini sangat penting karena jika dibiarkan akan menghambat potensi intelektual

dan kesiapan mental siswa dalam berkomunikasi secara efektif terutama saat mereka memasuki dunia kerja nantinya.

Sebagai upaya solusi, diterapkan layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *assertive training* terhadap peningkatan keberanian berpendapat siswa. Melalui metode ini, siswa diberikan latihan praktis, termasuk kegiatan bermain peran, agar mereka dapat mengungkapkan pikiran dan perasaan secara jujur dan tegas tanpa ada rasa takut. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam keberanian berpendapat siswa dan mengajukan pertanyaan, sehingga mereka lebih yakin diri dan berperan aktif dalam setiap aktivitas pembelajaran di sekolah.

Bagan II. 1 Kerangka Berpikir



Keterangan:

Variabel X : Bimbingan kelompok teknik *assertive training*

Variabel Y : Keberanian berpendapat

Variabel independen (X) dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*, yang mempengaruhi

variabel dependen (Y), yaitu keberanian berpendapat siswa di SMK Kristen Pelangi Makale.

F. Hipotesis Penelitian

Dalam penelitian ini, hipotesis berfungsi sebagai dugaan sementara mengenai pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* terhadap keberanian siswa dalam menyampaikan pendapat di SMK Kristen Pelangi Makale. Kebenaran hipotesis hal ini akan diuji dengan melakukan pengumpulan dan analisis data. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah dibahas sebelumnya, hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternatif (Ha)

Hipotesis ini merupakan pernyataan operasional dari dugaan penelitian yang menunjukkan adanya hubungan, perbedaan, atau pengaruh sebab-akibat yang terjadi antara variabel yang dikaji.²⁹ Untuk itu, hipotesis alternatif (Ha) dalam penelitian ini yaitu:

Ha : Ada Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Assertive Training* Terhadap Peningkatan Keberanian Berpendapat Siswa di SMK Kristen Pelangi Makale

²⁹ Ibid, 15.

2. Hipotesis Nol (Ho)

Dalam hipotesis ini, diasumsikan bahwa tidak ada perbedaan hubungan, atau pengaruh sebab-akibat antara variabel yang diteliti. Secara matematis Ho mengasumsikan bahwa selisih antara variabel pertama dan kedua adalah nol atau nihil. Dengan kata lain perubahan pada satu variabel tidak mempengaruhi variabel lainnya.³⁰ Untuk itu, hipotesis nol (Ho) dalam penelitian ini yaitu:

Ho : Tidak Ada Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Assertive Training* Terhadap Peningkatan Keberanian Berpendapat Siswa di SMK Kristen Pelangi Makale .

³⁰ Ig Dodiet Aditya Setyawan, *Hipotesis Dan Variabel Penelitian* (Surakarta: Thata Media Grup, 2021), 15.