

PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGUNGKAPKAN PENDAPAT DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING*

Fitri Ramadhani¹ (fitri_rmd@yahoo.com)

Yusmansyah²

Shinta Mayasari³

ABSTRACT

The research aims determined the increasing of expressing opinions ability by using assertive training technique. The research problem was the low of expressing opinions ability. The research problem was “was there any increasing of expressing opinions ability by using assertive training technique?”. The research method was quasi-experimental with one-group pretest-posttest design. The research subjects were six students who had low expressing opinions ability. Data collecting techniques used observation and interview. The research result showed that student’s expressing opinions ability increased after given assertive training, it proved from the result of pretest and posttest obtained $Z_{output} = -2.201$ and $Z_{table} 0.05 = 0$. $Z_{output} < Z_{table}$, thereby H_0 is rejected and H_a is received, it meant that there was significant differential between student’s expressing opinions ability before and after assertive training technique. The conclusion was that there was increasing of expressing opinions ability by using assertive training technique of the students grade VIII SMPN 3 Natar.

Tujuan penelitian untuk mengetahui peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat dengan menggunakan teknik *assertive training* Masalah penelitian yaitu kemampuan mengungkapkan pendapat rendah. Permasalahannya “Apakah terdapat peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat dengan menggunakan teknik *assertive training*?”. Metode penelitian adalah quasi eksperimen dengan *one group pretest-posttest*. Subyek penelitian adalah enam siswa yang memiliki kemampuan mengungkapkan pendapat rendah. Teknik pengumpulan data adalah observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan mengungkapkan pendapat mengalami peningkatan. Hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh Z hitung = -2,201 dan Z tabel = 0. Z hitung \leq Z tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat perbedaan dengan taraf signifikansi 5% antara kemampuan mengungkapkan pendapat sebelum dan setelah diberikan *assertive training*. Kesimpulannya adalah terdapat peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat dengan menggunakan teknik *assertive training* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Natar.

Kata kunci : *Assertive Training*, Bimbingan dan Konseling, Kemampuan Mengungkapkan Pendapat

¹Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

²Dosen Pembimbing Utama

³Dosen Pembimbing Pembantu

PENDAHULUAN

Menurut Surakhmat (1994:60), proses belajar dapat dikatakan mencapai titik akhir apabila peserta didik telah mengalami perubahan pola tingkah laku. Pola tingkah laku tersebut terlihat pada reaksi dan sikap peserta didik secara fisik maupun mental. Bersamaan dengan hal itu maka terjadi bermacam-macam proses lain yang juga menghasilkan “tambahan“ perubahan tingkah laku, sehingga akhirnya terdapat satu kesatuan yang menyeluruh. Di dalam suatu proses belajar mengajar, perasaan siswa sangat berpengaruh pada keberanian mengeluarkan pendapat. Apabila siswa merasa senang, aman, maka proses penyampaian pendapat akan berlangsung dengan baik. Sebaliknya apabila siswa merasa takut, tidak senang, maka siswa akan takut pula mengeluarkan pendapat. Mengeluarkan pendapat pada hakikatnya adalah proses penyampaian pikiran atau perasaan oleh seseorang kepada orang lain. Pikiran bisa merupakan gagasan, informasi, opini, dan lain-lain yang muncul dari benaknya.

Berdasarkan pada keterampilan dasar komunikasi yang kedua menurut Johnson (dalam Supratiknya, 2003:11) menyatakan bahwa kita harus mampu mengkomunikasikan pikiran dan perasaan kita secara tepat dan jelas. Dengan saling mengungkapkan pikiran-perasaan dan saling mendengarkan, kita memulai, mengembangkan, dan memelihara komunikasi dengan orang lain.

Mengungkapkan pendapat merupakan kebebasan bagi seluruh individu dalam berinteraksi dengan sesama. Bila kita berinteraksi dengan orang lain, biasanya kita ingin menciptakan dampak tertentu, merangsang munculnya gagasan-gagasan tertentu, menciptakan kesan-kesan tertentu, atau menimbulkan reaksi-reaksi perasaan tertentu dalam diri orang lain tersebut. Kadang-kadang kita berhasil mencapai semuanya itu, namun ada kalanya kita gagal. Artinya, kadang-kadang orang memberikan reaksi terhadap tingkah laku dengan cara yang sangat berbeda dari yang kita harapkan.

Siswa SMP pada prinsipnya sudah harus berani berbicara mengeluarkan pendapat, berani bertanya dan menyanggah. Karena beberapa hal ada sebagian kecil siswa yang pada usianya tidak dapat atau bahkan sangat sulit melakukan hal tersebut

dias. Sebelum siswa dapat menjawab ataupun mempunyai opini tetapi mereka lebih memilih diam karena berbagai alasan, takut salah, merasa malu, rasa takut ditertawakan dan sebagainya.

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk membantu siswa agar berani mengungkapkan pendapat yaitu dengan menggunakan teknik *assertive training*. Tujuan penanganan melalui konseling behavioral dengan teknik *assertive training* adalah untuk merubah tingkah laku sebagai upaya alternatif memperbaiki dan merubah sikap siswa yang belum berani mengungkapkan pendapat menjadi berani mengungkapkan pendapat, berani menghadapi situasi ketidaknyamanan belajar dan berani bertindak.

Kemampuan Mengungkapkan Pendapat

Menurut Powell (dalam Supratiknya, 2003:32-33) membedakan komunikasi dalam 5 taraf. Taraf kelima adalah basa-basi. Taraf keempat, yakni membicarakan orang lain, taraf ketiga adalah menyatakan gagasan atau pendapat, taraf kedua yaitu taraf hati atau perasaan dan taraf pertama merupakan hubungan puncak. Berdasarkan 5 taraf komunikasi di atas, yang akan diteliti kali ini yaitu taraf komunikasi yang ketiga, menyatakan gagasan atau mengungkapkan pendapat.

Badudu (2001:854) mengungkapkan bahwa kemampuan adalah kesanggupan, menguji seseorang atau otaknya untuk berfikir luar biasa. Kemampuan bisa merupakan kesanggupan bawaan sejak lahir, atau merupakan hasil latihan atau praktek. Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia mengungkapkan berarti mengatakan, menyatakan, melahirkan (gagasan, pendapat). Sedangkan pendapat berarti pikiran atau anggapan. Jadi dapat disimpulkan bahwa kemampuan mengungkapkan pendapat adalah daya atau kesanggupan untuk menyatakan pikiran atau perasaan.

Maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan mengungkapkan pendapat adalah keinginan seseorang untuk mengungkapkan sesuatu berdasarkan pengetahuan dan pemikiran yang dimilikinya disertai kemampuan untuk dapat menerima perasaan

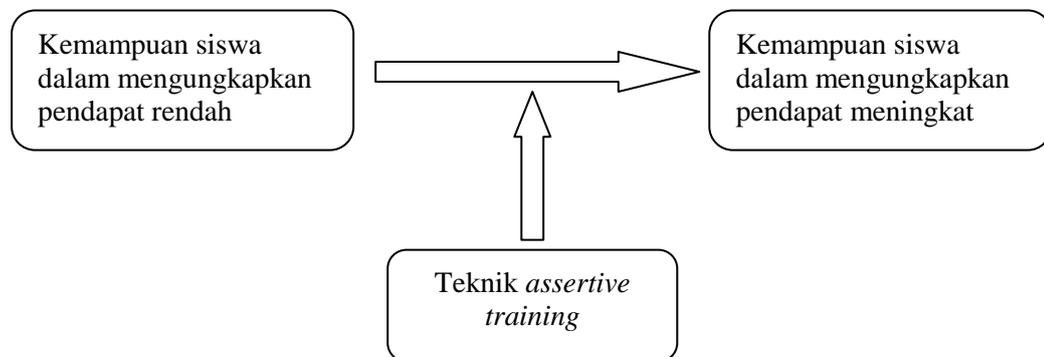
atau pendapat orang lain dan dengan tidak mengingkari hak mereka dalam mengekspresikan pikiran dan perasaan.

Teknik *Assertive Training*

Assertive training merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya (Willis, 2004:72). Menurut Corey (2009:215), *assertive training* (latihan asertif) merupakan penerapan latihan tingkah laku dengan sasaran membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Selain itu Gunarsih (2007:217) menjelaskan pengertian latihan asertif menurut Alberti yaitu prosedur latihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat, dan haknya.

Berdasarkan beberapa definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa teknik *assertive training* atau latihan asertif adalah teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya, melatih dan membiasakan klien terus menerus untuk menyesuaikan diri dengan perilaku tertentu yang diinginkan melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat, dan haknya, dan mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal.

Kerangka pemikiran penelitian ini dapat digambarkan seperti berikut:



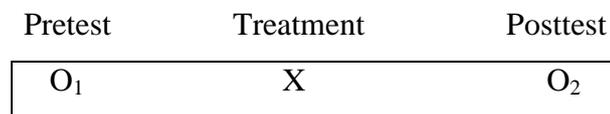
Gambar 1. Kerangka pikir penelitian

Gambar 1 memperlihatkan bahwa pada awalnya siswa memiliki kemampuan mengungkapkan pendapat rendah kemudian peneliti mengatasi masalah tersebut dengan menggunakan teknik *assertive training*. *Assertive training* diharapkan dapat membantu siswa dalam upaya meningkatkan kemampuan mengungkapkan pendapat. Kemampuan mengungkapkan pendapat yang baik akan mendukung kegiatan siswa di sekolah dalam proses pembelajaran maupun komunikasi dalam interaksi sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat dengan menggunakan teknik *assertive training* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Natar Kab. Lampung Selatan T.A. 2012/2013

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimental*). Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*.

Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3 *One Group Pretest-Posttest Design*

Keterangan :

O₁ : kemampuan mengungkapkan pendapat sebelum diberikan perlakuan

X : perlakuan berupa teknik *assertive training*

O₂ : kemampuan mengungkapkan pendapat setelah diberikan perlakuan

Subjek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah 6 siswa yang memiliki kemampuan mengungkapkan pendapat rendah di kelas VIII SMP Negeri 3 Natar. Subjek diperoleh dari hasil wawancara dengan guru BK mengenai siswa yang memiliki kemampuan mengungkapkan pendapat yang rendah.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara. Observasi disusun berdasarkan pedoman observasi. Observasi yang digunakan adalah observasi terstruktur dan dilakukan oleh tiga observer, yaitu peneliti, mahasiswa lain yang melakukan penelitian di sekolah yang sama, dan ketua kelas. Observasi digunakan saat *pretest* dan *posttest*. Wawancara ditujukan kepada guru BK dengan maksud untuk memperoleh subjek penelitian. Wawancara juga ditujukan kepada siswa dengan tujuan untuk menggali informasi lebih lanjut mengenai siswa yang mengalami peningkatan terendah dan tertinggi.

Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel Penelitian

- a. Variabel bebas (independen)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik *assertive training*

- b. Variabel terikat (dependen)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan mengungkapkan pendapat

Definisi Operasional

1. Kemampuan Mengungkapkan Pendapat

Kemampuan mengungkapkan pendapat adalah keinginan seseorang untuk mengungkapkan sesuatu berdasarkan pengetahuan dan pemikiran yang dimilikinya disertai kemampuan untuk dapat menerima perasaan atau pendapat orang lain dan dengan tidak mengingkari hak mereka dalam mengekspresikan pikiran dan perasaan, ditandai dengan rasa keingintahuan yang tinggi, adanya kepercayaan diri, dapat berkomunikasi secara langsung dan terbuka, serta adanya ketegasan.

2. Teknik *Assertive Training*

Teknik *assertive training* adalah teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya, melatih dan membiasakan klien terus menerus untuk menyesuaikan diri dengan perilaku tertentu yang diinginkan

melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat, dan haknya, dan mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal.

Pengujian Instrumen Penelitian

Validitas Instrumen

1. Observasi

Validitas yang digunakan adalah validitas konstruk (*construc validity*). Menurut Sugiyono (2010:177) untuk menguji validitas konstruks, digunakan pendapat dari ahli (*judgments experts*).

2. Wawancara

Validitas dalam wawancara dapat diukur dari konsistensi jawaban-jawaban yang diberikan atas pertanyaan yang hampir mirip dan diperlukan adanya pengecekan jawaban.

Reliabilitas Instrumen

Observasi

Peneliti menggunakan metode observasi yang dilakukan oleh tiga observer, maka uji reliabilitas dihitung dengan menggunakan rumus koefisien kesepakatan, memiliki tingkat reliabilitas tinggi yakni 0,69.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test* dengan menggunakan perhitungan komputerisasi program SPSS 17.0.

HASIL PENELITIAN PEMBAHASAN

Tahap pertama yang peneliti lakukan sebelum pelaksanaan *assertive training* adalah peneliti mencari informasi kepada guru BK dengan bantuan guru mata pelajaran mengenai siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Natar Kab. Lampung Selatan yang akan dijadikan subjek penelitian. Berdasarkan informasi yang diberikan oleh

guru-guru SMP Negeri 3 Natar, maka diperoleh 6 orang siswa yang memiliki kemampuan mengungkapkan pendapat rendah. Setelah itu, peneliti melakukan observasi kepada enam siswa yang menjadi subjek penelitian sebagai *pretest*. Setelah melakukan *pretest*, peneliti memberikan perlakuan kepada subjek yang memiliki kemampuan mengungkapkan pendapat rendah dengan menggunakan teknik *assertive training*.

Pelaksanaan *pretest* dan *posttest* dilakukan dengan menggunakan pedoman observasi. Adapun pedoman observasi untuk meningkatkan kemampuan mengungkapkan pendapat adalah beberapa pernyataan yang diturunkan dari indikator kemampuan mengungkapkan pendapat yang dapat diamati. Terdapat perbedaan skor atau hasil yang diperoleh setelah peneliti memberikan perlakuan berupa *assertive training* terhadap hasil *posttest* yang dilakukan. Perbedaan itu terlihat dengan adanya peningkatan skor yang diperoleh saat hasil *posttest*.

Tabel 1 Data kemampuan mengungkapkan pendapat siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan *assertive training*.

No	Nama	Kode	Pretest	Posttest I	Posttest II	Gain (d)
1	Angela R.	AR	42	49,7	60,7	18,7
2	Ida A.	IA	40,7	50,7	63	22,3
3	Simbad H.	SH	40,7	46	59	18,3
4	Dodi S.	DS	38,3	40	46	7,7
5	Samuel	Sm	37,7	41,3	52,7	15
6	Maulida S.	MS	36,7	39,7	48,3	11,6
Jumlah			236,1	267,3	329,7	
Rata-rata (N=6)			39,35	44,55	54,94	

Berdasarkan data pada tabel tersebut, dapat diketahui hasil *pretest* yang berupa observasi sebelum pemberian perlakuan terhadap subjek diperoleh jumlah skor 236,1 dengan nilai rata-rata skor kemampuan mengungkapkan pendapat siswa sebesar 39,35, hal ini menunjukkan siswa memiliki kemampuan mengungkapkan pendapat yang rendah. Setelah dilakukan *assertive training* kemudian dilakukan *posttest I* kepada subjek diperoleh jumlah skor 267,3 dengan rata-rata skor 44,55

dan selanjutnya *posttest II* diperoleh jumlah skor 329,7 dengan rata-rata skor 54,94. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat siswa setelah diberikan perlakuan berupa *assertive training* sebesar 15,59.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, dalam menguji hipotesis, peneliti menggunakan subyek penelitian dengan uji *Wilcoxon* melalui komputerisasi menggunakan program SPSS17. Kemudian hasil $Z_{hitung} = -2,201$ dibandingkan dengan nilai Z_{tabel} dengan taraf signifikansi $0,05 = 0$. Dari hasil perhitungan didapat $Z_{hitung} = -2,201 \leq Z_{tabel} = 0$. Sesuai ketentuan dalam uji *Wilcoxon*, jika $Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat dengan menggunakan teknik *assertive training* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun Ajaran 2012/2013.

Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Lukman (2012), teknik *assertive training* digunakan untuk meningkatkan komunikasi interpersonal. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan latihan asertif kepada 3 orang siswa dengan kemampuan komunikasi interpersonal rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal siswa setelah diberi teknik *assertive training*. Mengungkapkan pendapat juga merupakan bagian dari suatu komunikasi. Hasil penelitian diatas memperkuat bahwa teknik *assertive training* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan mengungkapkan pendapat siswa. Penelitian sebelumnya juga dilakukan oleh Irawati (2008), teknik *assertive training* digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa. Hal ini juga erat kaitannya dengan mengungkapkan pendapat. Pada dasarnya, untuk mengungkapkan pendapat diperlukan adanya kepercayaan diri.

Menurut Corey (2009:213) latihan asertif bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar

Orang yang berperilaku pasif sering meminta maaf dan ragu-ragu dalam berbicara, berbicara dengan suara pelan, gugup dan enggan menyampaikan pendapat. Perilaku-perilaku pasif dalam komunikasi tersebut juga disebabkan karena mereka berfikir bahwa berkomunikasi dengan orang lain merupakan sesuatu yang harus dihindari karena mereka takut salah jika mereka berbicara (Harley, 2001:196-197).

Rogers (dalam Willis, 2004:136) mengemukakan teori pertumbuhan alamiah (*nature growth*) terhadap aktualisasi dan pertumbuhan diri yang optimal. Dari pandangan ini, pada dasarnya manusia secara alamiah adalah kreatif. Dan peran pelatih (guru) adalah mendorong siswa secara spontan untuk kreatif. Guru perlu menciptakan situasi kelas yang kondusif.

Komunikasi yang terjadi dalam teknik *assertive training* juga dapat mengubah sikap ketidakmampuan menerima kritik dari orang lain. Dalam teknik *assertive training* seluruh anggota memiliki kesempatan untuk saling memberikan masukan dan saran, pendapat dan menanggapi. Dengan demikian, siswa dapat belajar menerima pendapat dari orang lain, tidak memaksakan pendapatnya serta dapat saling memahami respon yang diberikan teman. Perubahan yang terjadi adalah mereka yang diawal masih bersikap tertutup dengan hanya memberikan senyum atau diam ketika diminta menyampaikan pendapat, seiring berjalannya waktu mereka sudah mulai bersedia mengungkapkan pendapat ketika diminta.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 3 Natar, maka dapat diambil kesimpulan yaitu;

1. Kesimpulan Statistik

Berdasarkan dari hasil penelitian yang diperoleh, dapat diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat dengan menggunakan teknik *assertive training*

pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Natar. Hal ini terbukti dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh yang dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh hasil Z hitung = -2,201 dan Z tabel = 0. Karena Z hitung $\leq Z$ tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat perbedaan signifikan dengan taraf signifikansi 5% antara skor kemampuan mengungkapkan pendapat siswa sebelum diberikan perlakuan berupa *assertive training* dan setelah diberikan perlakuan berupa *assertive training*.

2. Kesimpulan Penelitian

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat dengan menggunakan teknik *assertive training* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Natar. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan dari keenam subjek penelitian setelah pemberian teknik *assertive training*.

B. Saran

Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 3 Natar adalah:

1. Kepada Siswa

Siswa yang memiliki kemampuan mengungkapkan pendapat rendah hendaknya berusaha untuk meningkatkan kemampuan mengungkapkan pendapat.

2. Kepada Guru Pembimbing

Guru pembimbing diharapkan dapat memaksimalkan pemberian layanan Bimbingan dan Konseling kepada siswa di sekolah dan memanfaatkan teknik *assertive training* untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan mengungkapkan pendapat.

3. Kepada Guru

Guru bidang studi diharapkan dapat menerapkan metode pembelajaran yang dapat menstimulus siswa untuk lebih aktif dalam proses pembelajaran.

4. Kepada Peneliti Lain

Para peneliti diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menggunakan layanan yang sama tetapi dengan masalah dan subjek yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Badudu. 2001. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan

Gunarsih, S. D. 2007. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia

Harley, P. 2001. *Interpersonal Communication*. New York: Routledge

Mulyarto. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Supratiknya, A. 2003. *Komunikasi Antarpribadi, Tinjauan Psikologis*. Yogyakarta: Kanisius

Surakhmad. 1994. *Pengantar Interaksi Mengajar – Belajar Dasar & Teknik Metodologi Pengajaran*. Bandung: Tarsito

Willis, S. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta