

**PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGUNGKAPKAN PENDAPAT
MENGUNAKAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING*
SISWA KELAS XII SMA**

**Desti Wahyuning (destiwahyuning28@gmail.com)¹
Muswardi Rosra²
Shinta Mayasari³**

ABSTRACT

The purpose of this research was to increase the capability to express the opinion with using assertive training techniques. This study used quasi experimental methods research, with one-group pretest-posttest design. The research subject were 10 students. Data collection technique used observation. The result of data analysis by using the Wilcoxon test showed that $z_{ratio} = -2.805 < z_{table} = 1.645$ then H_0 is rejected and H_a is accepted, it meant that the capability to express the opinion of student can be improved by using assertive training techniques.

Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan kemampuan mengungkapkan pendapat dengan menggunakan teknik *assertive training*. Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimental* dengan jenis *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian sebanyak 10 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi. Hasil analisis data dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa $z_{hitung} = -2,805 < z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, itu berarti kemampuan mengungkapkan pendapat siswa dapat ditingkatkan menggunakan teknik *assertive training*.

Kata kunci : bimbingan konseling, *assertive training*, mengungkapkan pendapat

¹Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

PENDAHULUAN

Remaja seringkali diartikan sebagai masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang dimasuki pada usia kira-kira 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun. Remaja tidak termasuk golongan anak-anak, tapi tidak pula termasuk golongan orang dewasa. Dalam bahasa latin remaja disebut “*adolensence*” yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Bahwa remaja (*adolensence*) diartikan sebagai masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Masa remaja adalah masa datangnya pubertas (11-14) sampai usia sekitar 18 tahun, masa transisi dari kanak-kanak ke dewasa (Hurlock, 2002), (Santrock, 2003).

Masa remaja hampir selalu merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orangtuanya. Ada alasan untuk permasalahan ini yaitu, remaja mulai menyampaikan kebebasan dan hak untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak terhindarkan, ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan, dan dapat menjauhkan ia dari keluarganya. Untuk menghindari hal tersebut remaja sudah dibekali pendidikan dalam mengemukakan pendapatnya dengan baik dan benar.

Sekolah merupakan lembaga umum untuk menampung anak-anak, mendidik siswa, dengan memberikan kecakapan-kecakapan yang dibutuhkan siswa, memberikan pengajaran, memberikan latihan-latihan praktis berwujud keterampilan diri dalam mengungkapkan pendapat, keberanian mengungkapkan pendapat dan sebagainya. Kesemuanya itu akan dipergunakan sebagai bekal bagi siswa dalam kehidupannya. Siswa yang mendapat bekal semacam inilah yang akan mampu mempengaruhi, memajukan, bahkan merubah kehidupan yang lebih baik.

Kemampuan mengemukakan pendapat adalah gambaran dari pengekspresikan pikiran, perasaan, kebutuhan dan hak yang dimiliki seseorang bersifat langsung, jujur dan sesuai tanpa adanya kecemasan yang tidak beralasan namun disertai kemampuan untuk dapat menerima perasaan atau pendapat orang lain dan dengan tidak mengingkari hak mereka dalam mengekspresikan pikiran dan perasaan (Cawood dalam Karnadi, 2009:108).

Siswa SMA pada prinsipnya sudah mampu 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. Sebelum siswa dapat menjawab ataupun mempunyai opini tetapi mereka lebih memilih diam karena berbagai alasan, takut salah, merasa malu, rasa takut ditertawakan dan sebagainya.

Seorang siswa yang memiliki kemampuan mengungkapkan pendapat biasanya adalah siswa yang selalu aktif didalam maupun diluar kelas, mengikuti organisasi disekolah guna melatih diri untuk dapat berkomunikasi dengan baik, mampu menyatakan perasaannya dan selalu berfikir positif. Sedangkan siswa yang memiliki kemampuan mengungkapkan rendah adalah siswa yang kurang aktif, selalu merasa takut salah dalam memberikan jawaban, dan selalu berfikir negatif.

Permasalahan mengungkapkan pendapat siswa, ketika tidak memperoleh penanganan dan upaya untuk membantu mengentaskan permasalahan secara tepat akan menjadikan siswa merasa tidak dianggap oleh orang lain, tidak dapat berkembang, dan sulit untuk memperoleh prestasi belajar dengan baik. Dengan demikian, guru bimbingan dan konseling memiliki peranan yang sangat besar untuk membantu siswa dalam mengentaskan permasalahan mengungkapkan pendapat siswa tersebut.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan mengungkapkan pendapat dengan menggunakan teknik *assertive training* pada siswa kelas XII di SMA PGRI 1 Tumijajar Tahun Pelajaran 2015/2016.

Kemampuan Mengungkapkan Pendapat

Pengertian kemampuan mengungkapkan pendapat dalam Badudu (2001:854), kemampuan adalah kesanggupan, menguji seseorang untuk berfikir luar biasa. Kemampuan bisa merupakan kesanggupan bawaan sejak lahir, atau merupakan hasil latihan atau praktek. 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.

Menurut Bloom (dalam Karnadi, 2009:108) menyatakan bahwa kemampuan mengungkapkan pendapat adalah usaha individu untuk mengkomunikasikan secara langsung dan jujur, dan menentukan pilihan tanpa merugikan atau dirugikan orang lain.

Kemampuan mengungkapkan pendapat mempunyai istilah lain yaitu asertivitas. Asertivitas merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengemukakan pendapat, saran, dan keinginan yang dimilikinya secara langsung, jujur dan terbuka pada orang lain. Orang yang memiliki sifat asertif adalah orang yang memiliki keberanian untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan hak-hak pribadinya, serta tidak menolak permintaan yang tidak beralasan (Sikone, 2007:107).

Dari berbagai pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan mengungkapkan pendapat merupakan suatu kesanggupan untuk menyatakan pikiran atau perasaannya. Kemampuan mengekspresikan ide, mempertahankan hak individu dengan tidak melanggar hak orang lain, gambaran dari sebuah fikiran serta kebutuhan. Istilah lain dari kemampuan mengungkapkan pendapat yaitu asertifitas, merupakan kemampuan seorang untuk dapat mengemukakan pendapat, saran dan keinginan yang dimilikinya secara langsung, jujur dan terbuka kepada orang lain.

Teknik *Assertive Training*

Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang tidak lepas dari hubungan antara pribadi dengan orang lain, seperti hubungan dengan orang-orang di lingkungannya, keluarga, tetangga, atasan, guru, ataupun teman-temannya. Menurut Willis (2004:69), *assertive training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak

sesuai dalam menyatakannya. Sedangkan menurut Corey (2009:410), *Assertive training* merupakan penerapan latihan tingkah laku dengan sasaran membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Dalam latihan asertif menurut Lubis (2011:173), untuk mengajarkan klien agar dapat membedakan tingkah laku agresif, pasif, dan asertif.

Berdasarkan definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa teknik *assertive training* atau latihan asertif adalah suatu teknik latihan yang diberikan kepada klien untuk membantu meningkatkan kemampuan mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan kepada orang lain, namun tetap menjaga dan menghargai perasaan serta hak-hak yang dimiliki orang lain.

Tujuan *assertive training* menurut Fauzan (2010), yaitu:

1. Mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain;
2. Meningkatkan keterampilan behavioralnya sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak;
3. Mengajarkan pada individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaanya terhadap perasaan dan hak orang lain;
4. Meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan enak dalam berbagai situasi sosial;
5. Menghindari kesalahpahaman dari pihak lawan komunikasi.

Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan *assertive training* adalah untuk melatih individu untuk mengungkapkan perasaan, pikiran dan pengalaman, mengemukakan apa yang ingin dikatakan dan menyesuaikan diri dalam berinteraksi tanpa adanya rasa cemas karena setiap individu mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaan, pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya.

Masters (Gunarsih, 2007:217-220) meringkas beberapa jenis prosedur latihan asertif, yakni:

- a. Identifikasi terhadap keadaan khusus yang menimbulkan persoalan pada klien.
- b. Memeriksa apa yang dilakukan atau dipikirkan klien pada situasi tersebut. Pada tahap ini, akan diberikan juga materi tentang perbedaan perilaku agresif, asertif, dan pasif.
- c. Dipilih sesuatu situasi khusus di mana klien melakukan permainan peran (*role play*) sesuai dengan apa yang ia perlihatkan.
- d. Diantara waktu-waktu pertemuan, konselor menyuruh klien melatih dalam imajinasinya, respon yang cocok pada beberapa keadaan. Kepada mereka juga diminta menyertakan pernyataan diri yang terjadi selama melakukan imajinasi. Hasil apa yang dilakukan pasien atau klien, dibicarakan pada pertemuan berikutnya.
- e. Konselor harus menentukan apakah klien sudah mampu memberikan respon yang sesuai dari dirinya sendiri secara efektif terhadap keadaan baru, baik dari laporan langsung yang diberikan maupun dari keterangan orang lain yang mengetahui keadaan pasien atau klien.

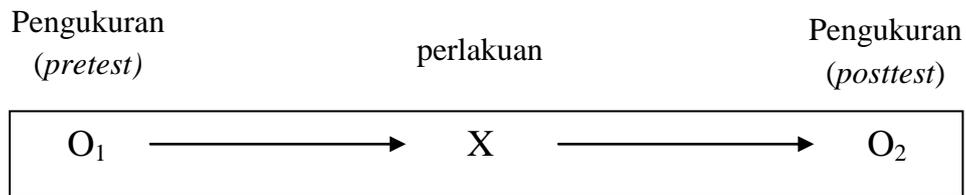
Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik *assertive training* atau latihan asertif adalah suatu teknik latihan yang diberikan kepada klien untuk membantu meningkatkan kemampuan mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan kepada orang lain, namun tetap menjaga dan menghargai perasaan serta hak-hak yang dimiliki orang lain.

Penggunaan teknik *assertive training* dalam meningkatkan kemampuan mengungkapkan pendapat siswa yang rendah merupakan bentuk tingkah laku maladaptif sehingga peneliti menggunakan *role play* untuk memodifikasi tingkah laku menjadi lebih adaptif.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen. Sedangkan untuk desain penelitian, peneliti menggunakan *quasi experimental* dengan jenis yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*.

Desain ini dapat digambarkan seperti berikut:



Gambar 3.1: Desain Kelompok Tunggal dengan *Pretest-Posttest*

Keterangan:

- O₁ : Pemberian *pretest* untuk mengetahui kemampuan mengungkapkan pendapat siswa kelas XI SMA PGRI 1 Tumijajar, sebelum mendapat perlakuan.
- X : Pemberian perlakuan dengan memberikan teknik asertif training kepada siswa kelas XI SMA PGRI 1 Tumijajar yang memiliki kemampuan mengungkapkan pendapat rendah.
- O₂ : Pemberian *posttest* untuk mengukur kemampuan mengungkapkan pendapat siswa kelas XI SMA PGRI 1 Tumijajar setelah diberikan perlakuan (X).

Prosedur Penelitian

Sebelum pelaksanaan teknik *assertive training*, peneliti menjangring subjek yang memiliki kemampuan mengungkapkan pendapat yang rendah dengan cara melakukan observasi bersama guru BK. Berdasarkan hasil wawancara terhadap guru BK dan observasi terdapatlah 10 orang siswa yang memiliki kemampuan mengungkapkan pendapat yang rendah. Setelah mendapatkan subjek penelitian, peneliti melakukan *pretest* berupa observasi yang dilakukan oleh peneliti dan guru BK. Setelah melakukan *pretest* selama 3 hari selanjutnya peneliti memberikan perlakuan kepada 10 subjek yang memiliki kemampuan mengungkapkan pendapat rendah sebanyak 4 kali pertemuan. Setelah diberikan perlakuan, peneliti melakukan *posttest* berupa observasi kembali selama 3 hari, *posttest* ini dilakukan untuk mengetahui perubahan perilaku kemampuan mengungkapkan pendapat siswa.

Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas XII di SMA PGRI 1 Tumijajar yang memiliki kemampuan mengungkapkan pendapat rendah. Subjek didapatkan berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti bersama guru BK. Subjek penelitian ini sebanyak 10 siswa.

Variabel Penelitian

- a. Variabel bebas (independen) yaitu teknik *assertive training*.
- b. Variabel terikat (dependen) yaitu kemampuan mengungkapkan pendapat.

Definisi Operasional

Kemampuan mengungkapkan pendapat sebagai variabel terikat adalah Kemampuan mengungkapkan pendapat merupakan suatu kesanggupan untuk menyatakan pikiran atau perasaannya. Kemampuan mengekspresikan ide, mempertahankan hak individu dengan tidak melanggar hak orang lain, gambaran dari sebuah fikiran serta kebutuhan.

Sedangkan teknik *assertive training* sebagai variabel bebas adalah merupakan penerapan latihan tingkah laku dengan sasaran membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Prosedur latihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian diri melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat, dan haknya.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, observasi ini bertujuan untuk melihat perilaku siswa. Observasi dilakukan oleh dua orang observer, yaitu peneliti serta guru bimbingan dan konseling di SMA PGRI 1 Tumijajar dengan menggunakan daftar checklist perilaku kemampuan mengungkapkan pendapat siswa. Validitas yang digunakan adalah validitas isi, Instrumen penelitian telah memiliki validitas dengan pertimbangan para ahli dan menunjukkan pernyataan tepat untuk digunakan dalam penelitian, dan telah

memiliki reliabilitasnya menggunakan kesepakatan dua pengamat dengan hasil yang cukup yaitu 0,623.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* menggunakan penghitungan komputerisasi program SPSS.16.0. berdasarkan tabel uji *Wilcoxon* di dapat harga t hitung = -2,805 kemudian t hitung dibandingkan dengan t tabel $0,05 = 1,645$, karena $z \text{ hitung} = -2,805 < z \text{ table} = 1,645$ maka H_a diterima dan H_o ditolak.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini terlihat adanya perbandingan antara skor rata-rata *pretest* dengan skor rata-rata *posttest*, untu lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Perhitungan Rata-Rata *Pre Test* dan *Post Test* Keseluruhan

Subyek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Peningkatan	Persentase
DA	28	80,5	52,5	53,34%
RS	25	88	63	39,68%
MIA	25,5	72,5	47	54,25%
BEAP	25,5	75,5	50	51%
MB	24	76	52	46,15%
MN	23,5	73,5	50	47%
LMS	23,5	69,5	46	51,08%
DPL	25	74,5	49,5	50,5%
BDP	23,5	77	53,5	43,92%
LFY	24,5	66,5	42	58,34%
N=10	$\Sigma X_1 = 248$	$\Sigma X_2 = 753,5$	$\Sigma X_3 = 505,5$	495,26%
	$X_1 = \Sigma X_1/N = 24,8$	$X_2 = \Sigma X_2/N = 75,35$	$X_3 = \Sigma d_1/N = 50,55$	49,526%

Berdasarkan data pada tabel tersebut, dapat diketahui hasil *pretest* yang berupa observasi sebelum pemberian perlakuan terhadap sepuluh subyek diperoleh jumlah skor kemampuan mengungkapkan pendapat dengan nilai rata-rata sebesar 24,8. Setelah dilakukan teknik *assertive training* kemudian dilakukan *posttest*

kepada subyek dan diperoleh jumlah skor kemampuan mengungkapkan pendapat meningkat dengan nilai rata-rata skor 75,35. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat dengan nilai rata-rata 50,55 setelah diberikan perlakuan berupa teknik *assertive training*. Hasil persentase dapat dilihat bahwa peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat secara keseluruhan sebesar 49,526%.

Saat dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon*, hasil perhitungan uji *Wilcoxon* diperoleh harga $z_{hitung} = -2,805$. Harga ini selanjutnya dibandingkan dengan $z_{tabel} = 1,645$ (lampiran 8 halaman 141-142). Ketentuan pengujian bila $z_{hitung} < z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ternyata $z_{hitung} = -2,805 < z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hasil perbandingan menunjukkan terdapat perbedaan skor kemampuan mengungkapkan pendapat sebelum dilaksanakannya pemberian teknik *assertive training* dan setelah diberikan pemberian teknik *assertive training* dengan skor lebih tinggi. Ini berarti teknik *assertive training* dapat meningkatkan kemampuan mengungkapkan pendapat pada siswa kelas XII SMA PGRI 1 Tumijajar Tahun Pelajaran 2015/2016.

Berdasarkan analisis data diatas, menunjukkan bahwa teknik *assertive training* dapat meningkatkan kemampuan mengungkapkan pendapat pada siswa. Hasil analisis data penelitian, didapat dari $z_{hitung} = -2,805 < z_{tabel} = 1,645$ maka teknik *assertive training* dapat meningkatkan kemampuan mengungkapkan pendapat pada siswa. Hal ini diketahui bahwa hasil *posttest* masing-masing siswa setelah diberikan perlakuan berupa teknik *assertive training* lebih tinggi dibandingkan dengan hasil *pretest* sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *assertive training*.

Peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat ini juga didukung dengan pengamatan yang menunjukkan adanya perubahan perilaku siswa dalam kegiatan sekolah sehari-hari yang semakin berperilaku adaptif dan semakin berkembang menjadi lebih baik setelah diberikan diberikan teknik *assertive training*. Hal ini dapat ditunjukkan dengan adanya peningkatan secara keseluruhan sebesar 49,526% pada 10 siswa.

Peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat pada setiap individu diatas berbeda-beda, hal ini disebabkan adanya berbagai faktor penyebab yang tidak dapat dikendalikan secara khusus oleh peneliti, faktor-faktor tersebut antara lain: faktor yang berasal dari dalam diri siswa yakni, faktor bawaan dan jenis kelamin, selain daripada itu faktor yang berasal dari luar diri siswa juga dapat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat siswa. Faktor eksternal tersebut meliputi: pola asuh orang tua, peniruan, hiburan, teman sebaya dan pendidikan di sekolah.

Berdasarkan penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Dewi (2013) membuktikan bahwa teknik permainan peran dapat meningkatkan kemampuan mengemukakan pendapat, karena subjek mengalami perubahan perilaku dari yang awalnya kurang mampu untuk mengemukakan pendapat menjadi lebih mampu dalam mengemukakan pendapat. Hal tersebut menunjukkan bahwa teknik permainan efektif untuk meningkatkan kemampuan mengemukakan pendapat. Selain itu juga Ardi (2014) membuktikan bahwa adanya peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII C SMP N 2 Bukateja yang menunjukkan peningkatan rasa percaya diri setelah mendapatkan tindakan dengan metode pelatihan asertif. Hal tersebut dibuktikan dengan meningkatnya kemampuan siswa dalam mengekspresikan perasaan, keberanian siswa dalam mengungkapkan ide-ide yang dimiliki dan perilaku yang menunjukkan sikap percaya diri di dalam kelas.

Berbagai faktor yang mempengaruhi peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat seperti yang telah disebutkan di atas menjadi titik tolak bagi peneliti bahwa teknik *assertive training* merupakan salah satu cara yang efektif dalam meningkatkan kemampuan mengungkapkan pendapat siswa, disamping adanya hal-hal lain yang juga dapat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat.

Masalah kemampuan mengungkapkan pendapat siswa yang rendah banyak ditemui pada anggota kelompok yaitu sulit untuk berkata tidak, tidak dapat mengekspresikan diri, sulit membuat permintaan atau bantuan dan menolak hal yang negatif seperti; Masalah yang dialami oleh MIA, MIA sulit berkata tidak

terhadap temannya ketika temannya ingin meminta tolong MIA untuk memberikan contekan PR kepadanya. MN mengalami kesulitan untuk berkata tidak, hal tersebut membuat teman-teman MN menjadi sering untuk meminjam uang yang dimiliki oleh MN. Dan LFY mengalami hal yang sama dengan MN, karena memiliki perasaan yang tidak enak terhadap temannya LFY menjadi sulit untuk menolak temannya ketika ingin meminjam uang kepadanya. MIA, MN, dan LFY mengalami kesulitan pada indikator kesulitan untuk berkata tidak dikarenakan merasa tidak enak dan kasihan terhadap teman-temannya.

Masalah LMS, DPL dan BDP yaitu pada indikator tidak dapat mengekspresikan dirinya karena apa yang mereka lakukan bertentangan dengan apa yang mereka rasakan. LMS kurang dapat mengekspresikan perasaannya terhadap orang lain, ketika merasa marah dan tidak suka pada hal-hal tertentu. DPL kurang dapat mengekspresikan perasaannya ketika DPL merasa kesal dan marah terhadap teman-temannya, sehingga teman-temannya terkadang mengira bahwa DPL sedang bercanda. Sedangkan BDP kurang dapat mengekspresikan perasaannya kepada teman-temannya ketika BDP sedang membicarakan sesuatu hal yang serius tetapi BDP berekspresi seperti tersenyum sehingga teman-temannya mengira bahwa apa yang dibicarakan oleh BDP adalah hal yang bohong.

Masalah yang di alami oleh RS yaitu sulit membuat permintaan atau bantuan terhadap orang lain. RS selalu melakukan apapun sendirian sehingga teman-teman dikelasnya mengandalkan RS, ketika RS tidak dapat mengerjakan suatu hal RS menjadi takut untuk meminta bantuan terhadap orang lain, karena RS merasa diandalkan dan bisa akan banyak hal. Dan masalah yang dialami oleh MB sama dengan masalah yang di alami oleh RS. MB sulit membuat permintaan atau bantuan kepada teman-temannya karena MB selalu membantu teman-temannya ketika merasa kesulitan, sehingga teman-temannya selalu meminta bantuan kepada MB. Ketika MB sedang mengalami kesulitan MB sulit untuk meminta bantuan kepada teman-temannya sehingga MB mengerjakannya sendiri walau MB merasakan kesulitan.

DA mengalami kesulitan menolak hal yang negatif. DA tidak dapat menolak ketika temannya mengajak bolos jam pelajaran sekolah berlangsung. Sehingga terkadang DA sering dimarahi oleh wali kelasnya. Dan BEAP mengalami hal yang sama seperti DA yaitu sulit untuk menolak hal yang negatif.

Kesimpulannya, perilaku tidak dapat mengungkapkan pendapat yang dialami oleh anggota kelompok yaitu sulit untuk berkata tidak, tidak dapat mengekspresikan diri, sulit membuat permintaan atau bantuan dan menolak hal yang negatif. Hal tersebut menjadi perilaku yang negatif bagi diri siswa tersebut. Ciri dari anak yang mampu mengungkapkan pendapat adalah kemampuan untuk berkata tidak, kemampuan membuat permintaan atau bantuan kepada orang lain, kemampuan menolak hal yang negatif tanpa menyakiti, kemampuan ekspresi diri dan menerima tanggung jawab (Miller dalam Karnadi, 2009:109).

Anggota kelompok diberikan teknik *assertive training*, lalu anggota kelompok melakukan *role play* dengan dua jenis dialog, yang pertama adalah yang tidak asertif dan yang kedua adalah yang asertif. Kemudian anggota kelompok memainkan perannya masing-masing sehingga anggota kelompok merasakan perubahan dalam dirinya dan menjadi lebih percaya diri.

Secara keseluruhan telah terjadi peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat siswa setelah dilakukan teknik *assertive training*. Secara nyata hasil dari *Pretest* atau sebelum diberikan teknik *assertive training*, siswa yang memiliki perilaku sulit untuk berkata tidak, tidak dapat mengekspresikan diri, sulit membuat permintaan atau bantuan dan menolak hal yang negatif sebagai suatu perilaku yang sudah tertanam dalam diri mereka. Hal itu berkaitan dengan pendapat menurut Bloom (dalam Karnadi, 2009:108) menyatakan bahwa kemampuan mengungkapkan pendapat adalah usaha individu untuk mengkomunikasikan secara langsung dan jujur, dan menentukan pilihan tanpa merugikan atau dirugikan orang lain. Menurutnya, karakter dari anak yang memiliki kemampuan ini adalah kemampuan mengekspresikan ide, kebutuhan dan

perasaan serta mempertahankan hak individu dengan cara tidak melanggar hak orang lain.

Terjadi peningkatan pada semua siswa yang menjadi subjek penelitian. Setelah DA mengalami peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat DA membiasakan diri berbicara dengan teman-temannya mengenai pelajarannya dan saling bertukar informasi mengenai pelajaran. DA juga mulai untuk mengutarakan pendapatnya di depan kelas dan langsung menjawab tanpa ditunjuk oleh gurunya. Hal yang sangat berpengaruh dalam diri DA setelah dapat mengungkapkan pendapatnya adalah DA lebih percaya diri dalam bertindak, mengungkapkan pendapatnya dengan baik dan benar, dan DA sudah dapat mengontrol dirinya agar tidak merasa ragu dan kesulitan dalam menanggapi persoalan yang terjadi kedepannya. Setelah mengalami peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat RS berkomitmen untuk dapat menyatakan ketidaksetujuannya dengan baik dan benar agar lawan bicaranya tidak merasa tersinggung.

Setelah mengalami peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat, MIA mencoba berlatih untuk mengungkapkan pendapatnya dengan percaya diri. Setelah mengalami peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat BEAP berusaha menghilangkan gemetaran dan groginya di depan teman-temannya. Hal yang berpengaruh dalam diri BEAP untuk mengungkapkan pendapatnya adalah timbulnya rasa percaya diri serta kemauan BEAP dalam memperbaiki dirinya dalam mengutarakan pendapatnya sehingga BEAP tidak merasa grogi atau gemetaran lagi didepan umum. Setelah mengalami peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat MB berusaha untuk dapat lebih percaya diri dan yakin pada diri mereka sendiri. Hal yang berpengaruh dalam diri MB untuk mengungkapkan pendapat adalah timbulnya rasa percaya diri MB, serta keinginan MB untuk berubah menjadi yang lebih baik.

Setelah mengalami peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat MN berusaha untuk dapat lebih percaya diri dan yakin pada dirinya sendiri. Hal yang berpengaruh dalam kemampuan mengungkapkan pendapat MN adalah timbulnya

rasa percaya diri MN dan keinginan MN untuk memperbaiki diri serta adanya motivasi yang diberikan oleh teman satu kelompok MN. Setelah mengalami peningkatan kemampuan mengungkapkan LMS berusaha untuk dapat lebih percaya diri dan yakin pada dirinya sendiri sehingga LMS sudah mampu berbicara dengan benar kepada teman-temannya. Hal yang berpengaruh kemampuan mengungkapkan pendapat LMS adalah timbulnya rasa percaya diri dalam diri LMS yang menjadikan LMS lebih ekspresif dan mengutarakan pendapatnya dengan baik dan benar. Setelah mengalami peningkatan kemampuan mengungkapkan DPL berusaha untuk dapat lebih percaya diri dan yakin pada dirinya sendiri sehingga DPL sudah mampu berbicara dengan benar kepada teman-temannya.

Setelah mengalami peningkatan kemampuan mengungkapkan BDP berusaha untuk dapat lebih percaya diri dan yakin pada dirinya sendiri sehingga BDP sudah mampu berbicara dengan benar kepada teman-temannya. Setelah mengalami peningkatan kemampuan mengungkapkan LFY berusaha untuk dapat lebih percaya diri dan yakin pada dirinya sendiri.

Melihat pembahasan peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat diatas terlihat bahwa kemampuan mengungkapkan pendapat seseorang dapat diperkuat melalui proses sosialisasi yang terjadi antara teman sebaya berupa pengaplikasian kegiatan teknik *assertive training*. Dalam teknik *assertive training* dengan menggunakan *role play* dimaksudkan agar siswa dapat lebih terbuka dan percaya diri dalam mengutarakan pendapatnya. Dengan adanya kegiatan teknik *assertive training* siswa dapat belajar memahami dirinya sendiri, melatih ketegasan yang ada dalam dirinya, serta dapat saling bertukar pengalaman, informasi dan dapat menyelesaikan masalahnya secara mandiri.

Hal ini dapat ditemukan dalam suatu kegiatan *role play* yaitu berupa dialog percakapan yang pertama yaitu dialog tidak asertif dan dialog yang asertif. Dengan adanya kegiatan *role play* siswa akan saling memahami dan mengerti apa yang dirasakan oleh temannya ketika tidak dapat berperilaku asertif.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan tersebut, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat psds siswa kelas XII SMA PGRI 1 Tumijajar setelah melaksanakan kegiatan teknik *assertive training*. Hasil analisis data penelitian diketahui bahwa hasil *posttest* masing-masing siswa setelah melaksanakan kegiatan teknik *assertive training* menjadi lebih tinggi jika dibandingkan dengan hasil *pretest* sebelum melaksanakan kegiatan teknik *assertive training*. Hal ini berarti teknik *assertive training* dapat meningkatkan kemampuan mengungkapkan pendapat siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SMA PGRI 1 Tumijajar, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan mengungkapkan pendapat siswa yang rendah dapat ditingkatkan dengan menggunakan teknik *assertive training*. Hal ini terbukti dari uji hipotesis yang menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Test* menunjukkan $z_{hitung} = -2,805$. Harga ini selanjutnya dibandingkan dengan $z_{tabel} = 1,645$. Ketentuan pengujian bila $z_{hitung} < z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ternyata $z_{hitung} = -2,805 < z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya kemampuan mengungkapkan pendapat siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan teknik *assertive training* pada siswa kelas XII SMA PGRI 1 Tumijajar Tahun Pelajaran 2015/2016.

B. Saran

Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMA PGRI 1 Tumijajar adalah:

1. Kepada siswa

Siswa yang memiliki masalah khususnya kemampuan mengungkapkan pendapat yang rendah, hendaknya mengikuti kegiatan teknik *assertive training* yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling.

2. Kepada guru bimbingan dan konseling

Guru pembimbing dapat menjadikan teknik *assertive training* sebagai salah satu teknik untuk membantu meningkatkan kemampuan mengungkapkan pendapat siswa.

3. Kepada Guru

Guru bidang studi hendaknya mendekati diri dengan siswa agar terjalin hubungan yang baik dan akrab sehingga akan timbul keterbukaan siswa.

4. Para peneliti lain

Para peneliti hendaknya mempersiapkan diri dengan baik untuk melakukan berbagai bentuk layanan bimbingan dan konseling khususnya teknik *assertive training*.

DAFTAR PUSTAKA

- Badudu. 2001. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Corey, Gerald. 2009. *Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama
- Fauzan, L. 2010. *Assertive Training*. Jakarta: Gramedia
- Gunarsih, S. D. 2007 . *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Hurlock, Elizabeth B. 2002. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Lubis, N. Lumongga. 2011. *Memahami Dasar Konseling, dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Sikone, Stefan. 2007. *Menanamkan Sikap Asertif di Sekolah*. Jakarta: Gramedia
- Willis, S. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta