

# EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT* UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU ASERTIF SISWA KELAS VII SMP NEGERI 4 BAUBAU

Fatma Dewi, Wa Ode Husniah, Ria Safaria Sadif

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Buton, Baubau

Email: [fatmadewi02@gmail.com](mailto:fatmadewi02@gmail.com)

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan (1) untuk mengetahui gambaran perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau, (2) untuk mengetahui gambaran pelaksanaan konseling kelompok melalui media Teknik behavior contract untuk meningkatkan perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau, (3) untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan teknik behavior contract untuk meningkatkan perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian One group pretest-posttest. Populasi penelitian 102 siswa kelas VII. Teknik sampling menggunakan Sampling Non Probability Sampling dengan jenis Purposive Sampling yang terdiri dari 12 siswa yang memiliki perilaku asertif rendah atau bahkan tidak berperilaku asertif yang diberikan konseling kelompok Teknik behavior contract. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu skala pengukuran dengan menggunakan skala linkert sedangkan teknik analisis data yang digunakan uji wilcoxon statistic non parametric. Hasil penelitian menunjukkan gambaran perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau berada pada kategori rendah, meskipun ada beberapa siswa yang memiliki perilaku asertif sedang dan tinggi. Konseling kelompok Teknik behavior contract dilakukan dengan 9 kali pertemuan. Hasil pretest dan posttest menunjukkan nilai Asymp.sig.(2-tailed) sebesar  $0,005 < 0,05$  atau ( $p < 0,05$ ), sehingga konseling kelompok Teknik behavior contract efektif dapat meningkatkan perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau.

**Kata Kunci:** Perilaku Asertif, Konseling Kelompok, Teknik Behavior Contract

---

**Abstract:** *This research aims (1) to find out the description of the assertive behavior of class VII students at SMP Negeri 4 Baubau, (2) to find out the description of the implementation of group counseling through the media of behavior contract techniques to increase the assertive behavior of class VII students of SMP Negeri 4 Baubau, (3) to find out the effectiveness of group counseling using behavior contract techniques to increase the assertive behavior of class VII students at SMP Negeri 4 Baubau. This research uses a quantitative approach with a One group pretest-posttest research design. The research population was 102 class VII students. The sampling technique used Non Probability Sampling with Purposive Sampling type consisting of 12 students who had low assertive behavior or even no assertive behavior who were given group counseling using the behavior contract technique. The data collection method used was a measurement scale using a Linkert scale, while the data analysis technique used was the non-parametric Wilcoxon statistical test. The results of the research show that the assertive behavior of class VII students at SMP Negeri 4 Baubau is in the low category, although there are several students who have moderate and high assertive behavior. Group counseling with the behavior contract technique was carried out in 9 meetings. The pretest and posttest results show an Asymp.sig.(2-tailed) value of  $0.005 < 0.05$  or ( $p < 0.05$ ), so that behavior contract technique group counseling can effectively increase the assertive behavior of class VII students at SMP Negeri 4 Baubau.*

**Keywords:** *Assertive Behavior, Group Counseling, Behavior Contract Techniques*

## **PENDAHULUAN**

Sekolah sebagai lembaga yang menyelenggarakan pendidikan formal mempunyai peranan yang sangat penting dalam usaha mendewasakan anak dan menjadikannya sebagai anggota masyarakat yang berguna. Kenyataan sekarang menunjukkan bahwa dalam dunia pendidikan telah terjadi perubahan-perubahan, seperti sistem pendidikan, kurikulum, metode mengajar dan masih banyak lagi perubahan-perubahan yang muncul dalam dunia pendidikan.

Siswa yang berada dalam rentang usia 13-16 tahun merupakan awal masa remaja berlangsung. Masa remaja adalah suatu periode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental (Diananda, 2018).

Dilingkungan sekolah siswa sering tidak dapat berinteraksi dengan teman atau siapa saja dengan baik, oleh karena itu siswa perlu belajar, dengan belajar tersebut siswa akan memperoleh perubahan yang positif dan dapat berkembang secara optimal, baik ranah kognitif, afektif dan psikomotoriknya sehingga siap melaksanakan perannya dimasa yang akan datang, tentunya dalam interaksi sosial tersebut siswa diharapkan mampu berperilaku asertif, baik dalam menyampaikan pendapat maupun dalam berkomunikasi dengan lingkungannya sesuai dengan tugas perkembangan yang ada pada dirinya.

Menurut Tresnawati (2020) perilaku asertif merupakan keahlian yang dimiliki diri ketika menyampaikan pemikiran, feeling serta keinginannya kepada orang lain tanpa mengabaikan hak pribadinya maupun hak individu yang lainnya. Menurut Lloyd (dalam Novita, 2015) perilaku asertif adalah perilaku bersifat aktif, langsung dan jujur. Perilaku ini mampu mengkomunikasikan kesan respek kepada diri sendiri dan orang lain sehingga dapat memandang keinginan,

kebutuhan, dan hak kita sama dengan keininan, dan kebutuhan orang lain atau bisa diartikan juga sebagai gaya wajar yang tidak lebih dari sikap langsung, jujur, dan penuh respek saat berinteraksi dengan orang lain. Dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif adalah individu yang dapat mengungkapkan dan mengekspresikan melalui verbal maupun nonverbal akan kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya berupa pendapat, perasaan, keinginan, pikiran, harapan dan tujuan, baik positif maupun negatif secara tegas dan terbuka tanpa ditutup-tutupi tetapi tidak mmenyinggung perasaan orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti di sekolah dengan salah satu guru menyatakan bahwa banyak siswa belum dapat berperilaku secara asertif contohnya siswa sulit menolak ajakan teman yang sebenarnya tidak mereka sukai, karena ia merasa jika ia menolah ajakan temannya akan membuat temannya merasa kecewa dengan dirinya, untuk itu siswa hanya menurut saja meskipun tidak sesuai dengan keinginannya.

Berdasarkan pengamatan peneliti yang di lakukan di SMP Negeri 4 Baubau peneliti menemukan fenomena yaitu perilaku asertif siswa masih tergolong memprihatinkan, siswa cenderung merasa tidak bebas untuk menyatakan pendapat tentang apa yang dipikirkan, misalkan: saat proses belajar dan ditanya oleh guru siswa tidak dapat mengutarakan apa yang dipikirkan, meskipun siswa tau apa yang harus dijawabnya, akan tetapi rasa cemas dan takut yang berlebihan yang membuat mereka tidak dapat mengungkapkannya. Ada siswa yang tidak berani tampil di depan kelas karena merasa terlalu gugup. Tidak dapat menolak ajakan teman yang tidak disukai karena ia merasa tidak berani dan malu, ada siswa yang tidak mampu terbuka dan jujur untuk menyampaikan apa yang menjadi pikiran, perasaan dan harapannya. Hal ini akan berdampak pada hasil belajar siswa dan kehidupan sosialnya. Hasil belajar

siswa akan menurun karena selalu merasa ragu dan takut dalam berpendapat dan tampil didepan kelas hanya akan mengandalkan kemampuan dalam menulis semua pemikirannya, tanpa berkomunikasi dengan orang lain. Dalam bersosialisasi pun akan berdampak buruk bahkan dapat mengakibatkan terjadinya perilaku *bullying*, siswa yang tidak asertif ini jika dibiarkan akan menjadi korban *bullying*.

Permasalahan-permasalahan diatas merupakan potret dari siswa yang mempunyai perilaku asertif rendah. Penanganan dapat dilakukan oleh berbagai pihak yang berasal dari lingkungan anak, baik keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Guru bimbingan dan konseling bertugas untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karir. Layanan bimbingan dan konseling ini memiliki peranan yang penting dalam pengembangan diri siswa, khususnya perilaku asertif siswa yang termasuk dalam bidang sosial.

Layanan konseling kelompok merupakan kegiatan dari layanan bimbingan dan konseling untuk menyelesaikan permasalahan individu atau konseli melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok ini merupakan situasi yang aktif dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok (Fahmi & Slamet, 2016). Layanan konseling kelompok ini dilakukan dalam situasi kelompok. Layanan konseling kelompok bertujuan untuk menumbuhkan kemampuan sosial, berkomunikasi dengan baik, percaya diri, kepribadian dan dapat menyelesaikan masalah sesuai ilmu dan agama. Layanan konseling kelompok ini dilakukan terdiri dari 8 sampai 10 orang yang nantinya akan membentuk satu kelompok. Pembahasan layanan konseling kelompok tentang permasalahan pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Konseling kelompok

adalah salah satu upaya bentuk bantuan kepada individu ataupun klien dengan suasana kelompok yang bersifat membantu, penyembuhan yang di arahkan kepada pemberian bantuan yang terlibat didalamnya adalah hubungan antara individu dengan kelompok tersebut. Klien-klien dalam konseling merupakan individu yang sebenarnya normal dan tidak memerlukan perubahan pada dirinya, namun klien meningkatkan pemahaman terhadap nilai-nilai dalam situasi kelompok. (Azhari, 2019).

Latipun (dalam Hanafi, 2017) *behavior contract* adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Konselor dapat memilih perilaku yang *realistic* dan dapat diterima oleh kedua pihak. Setelah perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan ganjaran dapat diberikan kepada peserta didik. Teknik *behavior contract* ini diharapkan perilaku yang akan diubah menjadi jelas dan siswa memahami dengan baik. Guru memberikan penguatan dengan segera kepada siswa setiap kali perilaku yang diharapkan muncul sehingga siswa cenderung akan mengulangi perilaku positif tersebut. Penguatan yang diberikan kepada siswa bisa berupa penguatan verbal, isyarat maupun dengan memberikan kegiatan yang menyenangkan. Penguatan tersebut diberikan secara konsisten yaitu setiap siswa berperilaku baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau, pelaksanaan dan efektivitas konseling kelompok Teknik behavior contract

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berfokus pada pengukuran tingkat efektivitas konseling kelompok Teknik behavior contract untuk meningkatkan perilaku asertif siswa kelas VII

SMP Negeri 4 Baubau. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Untuk lebih jelasnya berikut desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 1

Desain Penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design* :

<i>Pre-test</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Post-test</i>
O1	X	O2

Tempat penelitian dilakukan di SMP Negeri 4 Baubau, Jl. Betoambari No.69, Kel. Tanganapada, Kec. Murhum Kota Baubau. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus sampai September 20218 guna untuk mengetahui siswa yang memiliki perilaku asertif rendah, melakukan persiapan dan melakukan tindakan lapangan.

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau dengan jumlah 102 siswa. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah teknik *sampling non probabilitas* dengan jenis *purposive sampling*, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 12 siswa yang memiliki perilaku asertif rendah berdasarkan hasil *pretest* untuk diberikan konseling kelompok Teknik behavior contract untuk meningkatkan perilaku asertif siswa.

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan konsistensi internal. Konfisien reabilitas berada antara 0 sampai dengan 1,00. Koefisien dalam reabilitas dikenal dengan *cronbach alpa* ( $\alpha$ ) Teknik analisis data penelitian ini menggunakan data kuantitatif dengan perhitungan statistik *statistic non parametric*. Adapun teknik perhitungan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed rank test*. Analisis data dengan uji Wilcoxon merupakan uji non parametric yang mengukur signfikansi perbedaan (komparasi) anantara 2 kelompok data berpasangan yang berskala ordinal dan numeric, serta uji wilcoxon merupakan alternative dari uji *paired t text* (Endra 2017)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau diperoleh dari data yang diambil peneliti melalui hasil pengisian instrument *pre-test*, berikut gambaran umum kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau :

Tabel 2. Profil Umum Perilaku Asertif Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Baubau Tahun Ajaran 2018/2019 :

Kategori	Kriteria	F	Presentasae (%)
Rendah	$X < 126$	12	18
Sedang	$126 \leq X < 189$	30	44
Tinggi	$189 \geq X$	26	38
<b>Total</b>		<b>68</b>	<b>100%</b>

Tabel di atas menunjukkan tingkat perilaku asertif siswa SMP Negeri 4 Baubau yang berada dalam kategori kategori rendah dengan presentase 18% atau sebanyak 12 siswa, kategori sedang dengan presentase 44% atau sebanyak 30 siswa, dan kategori tinggi dengan presentase 38% atau 26 siswa.

Tabel 4. Hasil *pre-test* Kepercayaan diri siswa SMK Negeri 2 Baubau

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 126$	12	100%
Sedang	$126 \leq X < 189$	0	0%
Tinggi	$1899 \geq X$	0	0%
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Tabel di atas menunjukkan bahwa *Pretest* dalam penelitian ini berdasarkan tiga kategorisasi, kategori rendah 12 siswa (100%), kategori sedang 0%, dan kategori tinggi juga 0%.

Diketahui Berdasarkan pengamatan peneliti yang di lakukan di SMP Negeri 4 Baubau peneliti menemukan fenomena yaitu perilaku asertif siswa masih tergolong memprihatinkan, siswa cenderung merasa tidak bebas untuk menyatakan pendapat tentang apa yang dipikirkan. . Ada siswa yang tidak berani tampil di depan kelas karena merasa terlalu gugup. Tidak dapat menolak ajakan teman yang tidak disukai karena ia merasa tidak berani dan malu, ada siswa yang tidak mampu terbuka dan jujur

untuk menyampaikan apa yang menjadi pikiran, perasaan dan harapannya. Kelompok sampel ini akan diberikan perlakuan berupa konseling kelompok Teknik behavior contract untuk meningkatkan perilaku asertif siswa. Penelitian ini dilaksanakan dengan 9 kali pertemuan.

Untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok Teknik behavior contract untuk meningkatkan perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau peneliti melakukan post-test. Berikut hasil post-test kelompok eksperimen.

Tabel 4 post-test perilaku asertif

Kategori	Kriteria	F	Presentasae (%)
Rendah	$X < 126$	0	0
Sedang	$126 \leq X < 189$	2	16,67
Tinggi	$189 \geq X$	10	83,33
<b>Total</b>		<b>68</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil *posttest* dengan kategori tinggi terdiri dari 10 siswa 83,33%, sedangkan pada kategori sedang terdiri dari 2 siswa saja (16,67%), dan 0% berada pada kategori rendah atau tidak ada siswa yang berada pada kategori tersebut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian *treatmet* berupa konseling kelompok teknik *behavior cotract* dapat meningkatkan perilaku asertif siswa.

Diketahui bahwa data *Rank* pada uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa negative ranks atau selisih negative menunjukkan hasil pre-test dan post-test adalah 0 pada nilai *N*, *Meank Rank* dan *Sum of Rank*. Pada positive ranks atau selisih positif hasil pretest dan post-test menunjukkan nilai 12 pada nilai *N*, *Meank Ranks* atau rata-rata peningkatan 6.50 dan *Sum of Ranks* dengan nilai 78.00. Sedangkan *Ties* atau tingkat kesamaan pada nilai pre-test post-test adalah 0, dimana nilai 0 dikatakan tidak terdapat kesamaan pada nilai pre-test post-test.

Tabel 9. Tes Statistik

	<i>Post-test – pretest</i>
Z	-3.062 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

Data tes statistic pada uji *Wilcoxon Signed-Ranks* diatas menunjukkan bahwa ada perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Sehingga dari hasil yang diperoleh disimpulkan bahwa setelah mendapatkan perlakuan dalam bentuk konseling kelompok teknik *behavior contract*, perilaku asertif siswa mengalami peningkatan yang signifikan.

Sebagaimana menurut Gaho (2021), konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.

Menurut Latipun (dalam Hanafi, 2017) *behavior contract* adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Konselor dapat memilih perilaku yang realistik dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat

diberikan kepada siswa. Dalam terapi ini ganjaran terhadap perilaku yang dibentuk lebih dipentingkan dari pada pemberian hukuman jika *behavior contract* tidak berhasil.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan yaitu : (1) Gambaran perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau pada kelompok menunjukkan tingkat perilaku asertif siswa berada pada kategori rendah. Hal tersebut menggambarkan tingkat perilaku asertif siswa rendah, meskipun ada beberapa siswa yang memiliki perilaku asertif yang sedang dan tinggi. (2) Konseling kelompok Teknik behavior contract dilakukan dengan 9 kali pertemuan. (3) Konseling kelompok Teknik behavior contract untuk meningkatkan perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau efektif dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan hasil *Asymp.sig (2-tailed)* sebesar  $0,002 < 0,05$  atau ( $p < 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok Teknik behavior contract dapat meningkatkan perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau.

Beberapa rekomendasi yang diajukan berdasarkan hasil penelitian ini kepada pihak yaitu guru, sekolah, dan peneliti selanjutnya : (1) Bagi guru dapat menjadi salah satu alternative cara yang dapat digunakan dalam menangani rendahnya perilaku asertif siswa. (2) Bagi sekolah penelitian ini dapat memberi masukan dalam mengatasi permasalahan siswa khususnya rendah perilaku asertif melalui konseling kelompok Teknik *behavior contract*. (3) Bagi peneliti selanjutnya, manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini menambah literature dan inspirasi untuk meneliti perilaku asertif siswa.

## DAFTAR RUJUKAN

- Azhari, A. (2019). Implementasi Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Praktik Bullying. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 1(1), 19–29.

<https://doi.org/10.32939/ijcd.v1i1.339>

<http://digilib.unila.ac.id/10165/14/BA B%20II.pdf> [14 November 2017]

- Diananda, A. (2018). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Fahmi, N. N., & Slamet. (2016). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 69–84
- Gaho, J., Telaumbanua, K., & Laia, B. (2021). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik role playing dalam meningkatkan interaksi sosial siswa kelas x SMA Negeri 1 Lahusa tahun pembelajaran 2020/2021. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 13-22.
- Hanafi, Arif. 2017. *Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Menggunakan Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Membolos di Kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*. Skripsi.Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Negeri Raden Intan Lampung. [online]. Tersedia: [http://repository.radenintan.ac.id/2380/1/skripsi\\_arif\\_hanafi.pdf](http://repository.radenintan.ac.id/2380/1/skripsi_arif_hanafi.pdf). [14 Agustus 2018].
- Sari Wela, Novita. 2015. *Penggunaan Teknik Siodrama Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Baradatu Tahun Ajaran 2014/2015*.skripsi.Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. [online]. Tersedia:
- Saragi, M. P. D., Tasmara, L., Berutu, R., & Ihsan, M. (2022). Pengaruh layanan konseling kelompok (role playing) dalam mengatasi bullying di yayasan penyantunan anak yatim piatu. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 270-274.
- Tresnawati, I. W., & Naqiyah, N. (2020). Hubungan antara kontrol diri dan perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas ix smp negeri 34 surabaya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya*, 11(1), 25-34.