

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK ASERTIF BEHAVIORAL TERHADAP PENGENDALIAN EMOSI SISWA SMA NEGERI 2 WATES 2025

Angelita Regina Ma

Dra. Wahyu Murti Utami

Endah Rahmawati

Bimbingan dan Konseling IKIP PGRI Wates

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik asertif behavioral terhadap pengendalian emosi siswa SMA Negeri 2 Wates. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan rancangan control group pretest-posttest design. Subjek penelitian terdiri dari lima siswa kelas XI yang memiliki tingkat pengendalian emosi rendah. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket pengendalian emosi yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan bantuan program SPSS versi 29.0. Hasil penelitian menunjukkan nilai $Z = 2,310$ dengan signifikansi $0,021 (< 0,05)$ yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik asertif behavioral. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik asertif behavioral efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi secara positif. Dengan demikian, teknik asertif behavioral dapat dijadikan salah satu alternatif strategi bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengelola emosi.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Teknik Asertif Behavioral, Pengendalian Emosi.*

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk karakter, kemampuan sosial, dan emosional peserta didik. Salah satu aspek penting dalam pendidikan adalah kemampuan pengendalian emosi, terutama pada remaja sekolah menengah atas yang sedang berada pada masa transisi menuju kedewasaan. Pada tahap ini, individu sering menghadapi tekanan sosial dan akademik yang dapat memicu munculnya emosi negatif seperti marah, stres, dan cemas. Apabila emosi tidak terkelola dengan baik, hal tersebut dapat menghambat proses belajar, hubungan sosial, dan kesehatan mental siswa.

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu siswa mengatasi permasalahan emosional dan meningkatkan keterampilan sosial. Menurut Corey (2016), konseling kelompok adalah suatu proses antarpribadi yang dinamis di mana anggota kelompok saling berinteraksi untuk membahas dan memecahkan masalah pribadi melalui dukungan dan umpan balik antar anggota. Proses ini membantu siswa memahami diri sendiri, mengembangkan kemampuan sosial, dan belajar mengontrol emosi dalam situasi interpersonal.

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan dalam konseling kelompok adalah *behavioral approach* dengan teknik *assertive training*. Teknik asertif menekankan pada keberanian siswa untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan secara jujur, terbuka, dan tetap menghargai hak orang lain (Corey, 2013). Melalui pelatihan perilaku asertif, siswa diajak untuk memahami perasaan mereka, mengelola kemarahan secara konstruktif, serta meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal.

Hasil observasi awal di SMA Negeri 2 Wates Kulon Progo menunjukkan bahwa beberapa siswa mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, ditandai dengan perilaku mudah tersinggung, menyendiri, dan sulit berkonsentrasi dalam belajar. Hal ini menunjukkan perlunya layanan konseling kelompok dengan teknik asertif *behavioral* untuk membantu siswa mengenali dan mengatur emosinya secara lebih positif. Teknik ini diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar sosial yang mendukung pembentukan perilaku adaptif melalui interaksi kelompok yang dinamis.

Penelitian-penelitian sebelumnya (misalnya Smith & Jones, 2020; Yunalia & Etika, 2019; Lianawati, 2021) menunjukkan bahwa pelatihan asertif mampu meningkatkan kemampuan komunikasi dan pengendalian diri siswa. Namun, penelitian mengenai penerapan teknik asertif *behavioral* dalam konteks konseling kelompok di lingkungan sekolah menengah di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya memberikan kontribusi empiris mengenai efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik asertif *behavioral* terhadap pengendalian emosi siswa.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik asertif *behavioral* terhadap pengendalian emosi siswa kelas XI SMA Negeri 2 Wates Kulon Progo tahun pelajaran 2025/2026. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif strategi bagi konselor sekolah dalam mengembangkan program bimbingan yang berfokus pada peningkatan pengendalian emosi dan kesejahteraan psikologis siswa.

KAJIAN TEORI

Konseling kelompok adalah proses bantuan yang dilakukan dalam situasi kelompok kecil dengan tujuan membantu anggota kelompok memahami diri dan memecahkan masalah pribadi melalui interaksi yang dinamis. Menurut Corey (2016), konseling kelompok membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial dan kemampuan mengatasi masalah melalui pengalaman bersama. Fungsi utama dari layanan ini bersifat preventif dan kuratif, membantu siswa mencegah serta mengatasi permasalahan emosional yang dapat mengganggu proses belajar.

Pendekatan *behavioral* berfokus pada perubahan perilaku yang dapat diamati melalui proses belajar. Menurut Komalasari (2011), pendekatan ini memiliki tahapan meliputi asesmen, penetapan tujuan, implementasi teknik, dan evaluasi. Dalam konteks konseling kelompok, pendekatan *behavioral* diterapkan untuk membantu siswa membentuk perilaku baru yang lebih adaptif melalui penguatan positif dan latihan langsung.

Teknik asertif *behavioral* merupakan salah satu strategi dari pendekatan *behavioral* yang menekankan pada latihan keberanian dalam menyampaikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan dengan cara yang sopan dan tidak merugikan orang lain. Corey (2009) menjelaskan bahwa teknik ini bertujuan agar individu mampu mengungkapkan diri secara

jujur, terbuka, dan menghargai hak-hak orang lain. Melalui latihan asertif, siswa dapat mengembangkan rasa percaya diri, mengurangi kecemasan, dan membangun hubungan sosial yang lebih positif. Tahapan pelaksanaan teknik ini meliputi pembentukan kelompok, pemberian model perilaku, latihan peran, umpan balik, dan penerapan dalam kehidupan nyata.

Pengendalian emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri dalam situasi tertentu. Santrock (2019) menyatakan bahwa pada usia remaja, kemampuan ini sangat penting karena mereka sering menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Konseling kelompok dengan teknik asertif *behavioral* membantu siswa mengembangkan mekanisme pengendalian diri melalui pemahaman diri, latihan komunikasi, dan penerapan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Desain ini dipilih untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik asertif *behavioral* terhadap pengendalian emosi siswa. Dalam rancangan ini, terdapat dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik asertif *behavioral* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa kelas XI SMA Negeri 2 Wates Kulon Progo tahun pelajaran 2025/2026. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik random sampling berdasarkan hasil uji awal (*pretest*) pengendalian emosi. Dari hasil seleksi, diperoleh 5 siswa dengan skor pengendalian emosi terendah sebagai kelompok eksperimen.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Wates Kulon Progo, pada semester ganjil tahun pelajaran 2025/2026, selama bulan November–Desember 2025.

Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu:

1. Variabel bebas (X) : Layanan konseling kelompok dengan teknik asertif *behavioral*.
2. Variabel terikat (Y) : Pengendalian emosi siswa.

Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data menggunakan angket pengendalian emosi yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Dari 50 butir pernyataan yang diujicobakan, terdapat 44 item valid dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,924, menunjukkan tingkat reliabilitas sangat tinggi. Skala disusun menggunakan skala Likert dengan lima alternatif jawaban.

Tahap Konseling Kelompok

Konseling kelompok menurut (Jacobs, 2004: 8) terbagi menjadi lima tahapan:

1. Tahap pembentukan, yaitu tahap untuk membentuk kerumunan sejumlah siswa menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama.
2. Tahap peralihan, yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.
3. Tahap kegiatan, yaitu tahapan "kegiatan inti" untuk membahas topik tertentu pada bimbingan kelompok.
4. Tahap penyimpulan, yaitu tahap kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok.
5. Tahap penutupan, yaitu merupakan tahap akhir dari seluruh kegiatan serta kelompok merencanakan kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya, dan salam hangat perpisahan.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan uji *statistik Wilcoxon Signed Rank Test*. Uji ini digunakan untuk mengukur perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Kriteria pengujian adalah jika nilai signifikansi (p) < 0,05 maka terdapat pengaruh signifikan layanan konseling kelompok dengan teknik asertif *behavioral* terhadap pengendalian emosi siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *asertif behavioral* terhadap pengendalian emosi siswa kelas XI SMA Negeri 2 Wates Kulon Progo. Data penelitian diperoleh melalui hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh peningkatan skor rata-rata pengendalian emosi siswa kelompok eksperimen dari **1,6** pada saat *pretest* menjadi **10** pada *posttest*, dengan **gain score rata-rata sebesar 8**. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *asertif behavioral*.

Hasil uji hipotesis menggunakan **Wilcoxon Signed Rank Test** menunjukkan nilai **Z = 2,310** dan **signifikansi (p) = 0,021 < 0,05**, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat **pengaruh signifikan layanan konseling kelompok dengan teknik asertif behavioral terhadap pengendalian emosi siswa**. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

Perubahan skor yang signifikan ini mengindikasikan bahwa penerapan teknik *asertif behavioral* efektif dalam membantu siswa mengenali, mengontrol, dan mengekspresikan emosinya dengan cara yang lebih positif dan adaptif.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa **layanan konseling kelompok dengan teknik *asertif behavioral*** berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan

pengendalian emosi siswa. Hasil ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Corey (2013), bahwa pendekatan *behavioral* berfokus pada pembentukan perilaku baru yang lebih adaptif melalui latihan dan penguatan. Teknik *asertif* melatih individu untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan dengan jujur serta menghargai hak orang lain tanpa menimbulkan konflik.

Peningkatan pengendalian emosi siswa terlihat dari perubahan perilaku mereka setelah mengikuti konseling kelompok. Siswa menjadi lebih mampu mengontrol kemarahan, mengekspresikan perasaan dengan tepat, serta mengatasi stres akibat tekanan akademik dan sosial. Hal ini sesuai dengan pendapat Emmons (2008) yang menyatakan bahwa pelatihan asertif membantu individu mempertahankan haknya tanpa merugikan orang lain, sekaligus meningkatkan kepercayaan diri dan penyesuaian diri secara positif.

Selain itu, suasana kelompok yang mendukung, terbuka, dan empatik memungkinkan setiap anggota untuk belajar dari pengalaman satu sama lain. Dalam proses konseling kelompok, siswa berlatih melalui bermain peran, diskusi, dan refleksi diri sehingga mereka dapat menerapkan keterampilan asertif dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Dalley (2013), interaksi dalam kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk memperkuat keterampilan sosial dan komunikasi interpersonal.

Penelitian ini juga memperkuat hasil penelitian sebelumnya oleh Yunalia dan Etika (2019) yang menemukan bahwa teknik *assertive training* efektif meningkatkan kemampuan komunikasi dan pengendalian diri siswa. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik *asertif behavioral* dapat dijadikan strategi yang efektif bagi konselor sekolah dalam membantu siswa mengelola emosi dan membentuk perilaku yang lebih adaptif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan teknik *asertif behavioral* dalam layanan konseling kelompok tidak hanya meningkatkan kemampuan pengendalian emosi, tetapi juga mendukung perkembangan pribadi dan sosial siswa. Pendekatan ini relevan diterapkan dalam konteks pendidikan untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan kondusif bagi kesejahteraan emosional siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa **layanan konseling kelompok dengan teknik *asertif behavioral*** berpengaruh signifikan terhadap pengendalian emosi siswa kelas XI SMA Negeri 2 Wates Kulon Progo tahun pelajaran 2025/2026.

Penerapan teknik *asertif behavioral* dalam konseling kelompok terbukti mampu membantu siswa dalam mengenali, mengekspresikan, serta mengendalikan emosi secara lebih positif. Siswa menjadi lebih mampu bersikap terbuka, berkomunikasi secara efektif, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *asertif behavioral* efektif digunakan sebagai strategi bimbingan untuk meningkatkan kemampuan pengendalian emosi siswa.

Saran

1. **Bagi Konselor Sekolah**, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam merancang layanan konseling kelompok yang berfokus pada peningkatan pengendalian emosi siswa menggunakan teknik *asertif behavioral*.

2. **Bagi Sekolah**, diharapkan dapat mendukung pelaksanaan program bimbingan dan konseling dengan menyediakan waktu dan fasilitas bagi kegiatan konseling kelompok agar dapat berjalan optimal.
3. **Bagi Peneliti Selanjutnya**, disarankan untuk mengembangkan penelitian serupa dengan jumlah subjek yang lebih besar serta memperluas variabel penelitian, seperti hubungan antara pengendalian emosi dengan motivasi belajar atau kesejahteraan psikologis siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Barida, M. (2023). *Konseling Kelompok dalam Pendekatan Behavioral*. Yogyakarta: EduCounseling Press.
- Chaplin, J. P. (2003). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Group Counseling* (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Brooks/Cole.(421).
- Dalley, A. (2013). *Assertive Training and Emotional Regulation in Group Counseling*. New York: Springer.
- Emmons, M. L. (2008). *The Assertive Behavior Workbook: Assertiveness Training for Self-Confidence*. New York: Harper & Row.
- Edi Kurnanto. (2013). *Konseling Kelompok: Teori dan Praktik*. Bandung: Alfabeta.
- Harrison, R. (2014). *Group Dynamics and Counseling Practice*. London: Routledge.
- Hude, M. D. (2006). *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga.
- Jacobs, E. E., Harvill, R. L., & Masson, R. L. (2004). *Group Counseling: Strategies and Skills*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Kurniawan, A. (2021). *Konseling Kelompok dan Pendekatan Behavioral dalam Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Smith, J., & Jones, A. (2020). Dampak Pelatihan Asertif pada Pengaturan Emosi di Kalangan Remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 67(2), 120-125.