



**MENINGKATKAN PERILAKU ASERTIF PESERTA DIDIK
MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL
DENGAN METODE PSIKODRAMA**

Eka Yulia Wijayanti

Bimbingan Konseling, SMA Negeri 3 Tegal

liyatliyut@gmail.com

Abstrak

Perilaku asertif harus diterapkan dalam kegiatan individu setiap harinya agar dapat mengkomunikasikan perasaan dan pikiran dengan efektif, jujur, dan tegas tanpa ada tekanan dari orang lain atau lingkungan. Perilaku ini menjadi gambaran rumusan kebutuhan komunikasi yang jujur dan tetap menjaga perasaan. Dalam adat ketimuran, sering kali peserta didik kurang mampu berperilaku asertif atas nama adat dan budaya. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan dan permasalahan peserta didik (AKPD), diperoleh data bahwa 71,43% peserta didik belum mengetahui sikap dan perilaku asertif. Kasus tersebut melatar belakangi penelitian mengenai apakah perilaku asertif dapat ditingkatkan dengan metode psikodrama sebagai bentuk layanan bimbingan. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan konseling. Penelitian dilakukan sebanyak dua siklus. Hasil post tes pada siklus 1 terdapat persentase sebesar 7% dengan tingkat sangat tinggi, persentase sebesar 90% dengan tingkat tinggi, persentase sebesar 3% dengan tingkat rendah dan persentase sebesar 0% dengan tingkat sangat rendah. Sedangkan hasil post tes pada siklus 2 terdapat hasil persentase sebesar 17% dengan tingkat sangat tinggi, persentase sebesar 83% dengan tingkat tinggi, persentase sebesar 0% untuk tingkat rendah dan sangat rendah. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif dapat ditingkatkan dengan bentuk layanan bimbingan klasikal melalui metode psikodrama.

Kata kunci: *perilaku asertif, layanan bimbingan klasikal, psikodrama.*

Abstract

Assertive behaviour must be implemented in an individual's daily activities in order to communicate his or her feelings and thoughts effectively, honestly, and firmly without any pressure from other people or the environment. This behaviour is an illustration of the needs of honest communication and feeling appreciation. In eastern customs, students are often less able to behave assertively because of the local custom and culture. Based on the results of the analysis of students' needs and problems (AKPD), the data show that 71.43% of students do not know assertive attitudes and behaviour. This case became the background of this study on whether assertive behaviour could be improved by using the psychodrama method as a form of guidance service. This research was counselling guidance action research. The research was conducted in two cycles. The post test results

in the first cycle show the assertive behaviour consisting of very high, high, low, and very low levels shown by the percentages of 7%, 90%, 3% and 0% respectively. On the other hand, the post test results in the second cycle show the assertive behaviour consisting of very high, high, low, and very low levels shown by the percentages of 17%, 83%, 0% and 0% respectively. From these results, it can be concluded that assertive behaviour can be improved with classical guidance services through the psychodrama method.

Keywords: *assertive behaviour, classical guidance service, psikodrama.*

PENDAHULUAN

Terjadinya beberapa kasus penganiayaan yang dilakukan peserta didik kepada para guru dan/atau kepala sekolah yang sebagian gambaran tersaji dalam tulisan Imam (2018) menggambarkan betapa agresifnya perilaku yang dilakukan oleh peserta didik. Meluapkan bentuk dalam perasaan atau pikiran merupakan suatu hal yang penting. Akan tetapi perlu memperdulikan perasaan orang lain. Hal ini dilakukan untuk mengurangi beban perasaan dan pikiran akibat tidak diekspresikan baik secara verbal maupun non verbal. Namun celaknya, terdapat stigma "kurang sopan", "kurang ajar", atau "kurang beretika", ketika seseorang menyampaikan pesannya. Meskipun batasan di atas tampak jelas, mendorong seseorang berperilaku asertif tidaklah mudah. Hal ini disebabkan telah menyentuh beberapa faktor dalam diri seseorang. Perbedaan pemahaman orang lain pada perilaku asertif tidak dapat diterima secara menyeluruh. Perbedaan ini yang membuat individu enggan berperilaku asertif dengan asumsi untuk menjaga etika sosial pada lingkungan.

Bimbingan klasikal terhadap sikap dan perilaku asertif sangat berkaitan dengan cara guru memberikan layanan bimbingan konseling untuk memberikan pemahaman dan keterampilan peserta didik dalam berperilaku asertif. Oleh karena itu,

langkah pertama peneliti yang juga sebagai guru bimbingan konseling yaitu mengarahkan pikiran peserta didik, agar selalu mengkomunikasikan sesuatu secara jujur dengan tetap menjaga perasaan orang lain. Orang yang berperilaku asertif bukan hanya berkata jujur terhadap diri sendiri, akan tetapi juga terhadap orang lain. Selain menghargai orang lain, individu yang berperilaku asertif mampu menghargai perasaan yang muncul pada diri sendiri

Kurang efektifnya layanan bimbingan klasikal yang selama ini penulis berikan berdampak pada minimnya pemahaman dan kreatifitas/keterampilan peserta didik terhadap suatu materi layanan yang dalam hal ini mengenai perilaku asertif. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan dan permasalahan peserta didik (AKPD), diperoleh data bahwa 71,43% peserta didik belum mengetahui sikap dan perilaku asertif. Sebagian peserta didik lebih memilih untuk mengalah pada keadaan dimana norma dan adat ketimuran terjunjung.

Berdasarkan data hasil AKPD yang terdapat pada latar belakang tersebut, peneliti mengadakan penelitian mengenai upaya peningkatan tindakan layanan bimbingan konseling klasikal. Peneliti mencoba memberikan layanan bimbingan klasikal dengan memanfaatkan psikodrama sebagai metode layanan. Peneliti memanfaatkan psikodrama untuk memberikan materi-materi khususnya

dalam berbicara jujur mengenai perilaku orang lain.

Perilaku Asertif

Menurut Yasdiananda (2013) perilaku asertif adalah bentuk dari fungsinya kemampuan komunikasi untuk mengekspresikan luapan bentuk rasa dalam diri dan pikiran kepada khalayak lain. Dalam penyampaian perilaku asertif tetap menjaga dan menghargai perasaan orang lain. Dalam penerapan berperilaku asertif diharuskan menyampaikan perasaan dan pikiran secara jujur tanpa adanya manipulasi untuk memanfaatkan pihak luar.

Remaja yang baik adalah remaja yang mampu mencapai tujuan kemampuan pada usianya dengan baik. Salah satu bentuk untuk mencapai tujuan kemampuan pada usianya adalah dengan melaksanakan kemampuan pada aspek sosial. Tugas utama dalam menjalani perkembangan aspek sosial adalah individu pada usia remaja diharuskan untuk mampu menjalin hubungan dengan lingkungan dimana individu tersebut berada. Ciri remaja tersebut sedang menjalani tugas perkembangan aspek sosial adalah remaja tersebut sering melakukan kegiatan di luar lingkungan rumah. Salah satu penunjang agar remaja mampu mencapai tugas perkembangan pada aspek sosial ini, remaja tersebut dituntut untuk mampu berperilaku asertif. Hal ini bertujuan untuk mengurangi terjadinya konflik dengan orang di lingkungan remaja tersebut berada. Perilaku asertif bagi individu remaja adalah untuk memudahkan mengungkapkan pikiran dan perasaan dalam mencari jalan terbaik dari permasalahan yang dialaminya (Afri, Sarman, & Andiyaksa, 2019).

Pada dasarnya, perilaku asertif diistilahkan sebagai kemampuan komunikasi yang berguna untuk pengungkapan rasa dan pikiran kepada orang lain tanpa menyalahi aturan kedua belah pihak. Fenomena kenakalan remaja yang terjadi saat ini bersumber pada lemahnya perilaku asertif pada remaja dalam hal ini peserta didik (Hikmah, 2020). Dalam kehidupan peserta didik dituntut untuk jujur terhadap suatu bentuk penerimaan dan penolakan tanpa adanya intimidasi pada rasa kenyamanan pada dirinya. Oleh sebab itu, berperilaku asertif menjadi tuntutan bagi seseorang meskipun adanya beberapa faktor yang mempengaruhi seperti faktor teman, adat istiadat, budaya dan lingkungan sekitar yang sangat kuat. Berperilaku asertif tersebut harus diterapkan dalam kegiatan individu setiap harinya agar dapat mengkomunikasikan perasaan dan pikiran dengan efektif, jujur, dan tegas tanpa ada tekanan dari orang lain atau lingkungan (Hikmah, 2020). Amalia & Keliat (2018), menerangkan unuk meningkatkan kemampuan remaja untuk berperilaku asertif dan resiliensi dapat dilakukan dengan menggunakan terapi asertif secara berkelompok.

Komunikasi adalah hal dasar dalam seseorang berinteraksi dengan pihak lain. Beberapa tujuan komunikasi salah satunya untuk menyampaikan pendapat pada orang lain tanpa mengurangi hak dan kewajiban lawan komunikasinya. Lemahnya remaja saat ini adalah tidak adanya penanaman komunikasi secara asertif yang menjadikan perilaku emosional pada individu remaja yang. Pemberian terapi model kelompok *assessrtiveness training* dapat meningkatkan komunikasi yang bersifat asertif (Yunalia & Etika, 2019)

Remaja berperilaku negatif dan agresif yang diakibatkan karena ketidakmampuan komunikasi pada remaja untuk menyampaikan pikiran dan perasaan mereka. Untuk menjadikan remaja dapat berkomunikasi secara asertif dengan stabil, maka dalam penerapan interaksi sosialnya remaja tersebut diharuskan untuk berperilaku asertif (Ngatini & Karneli, 2021). Latihan asertif merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengajarkan individu mengekspresikan perasaan positif dan negatif secara terbuka dan langsung. Latihan asertif merupakan teknik yang efektif untuk meningkatkan keterampilan sosial seperti perilaku asertifitas, kemampuan individu dalam mengekspresikan perasaan, dan keterampilan berkomunikasi secara terbuka kepada orang lain (Prabowo & Asni, 2018).

Simpulan dari pengertian-pengertian yang telah dijabarkan adalah seseorang yang memiliki dan menerapkan perilaku asertif merupakan orang dengan tingkat percaya diri yang tinggi yang dapat mengekspresikan pendapat yang sebenarnya tanpa adanya tekanan dari pihak manapun yang dikomunikasikan dengan baik tanpa menyakiti.

Ciri Perilaku Asertif

Ciri dari Individu memiliki perilaku asertif menurut (Slamet, 2019) sebagai berikut: 1) memiliki kebebasan dalam menyampaikan pendapat dan pikiran, 2) dapat berkomunikasi secara baik, 3) dapat mengontrol jalannya pembicaraan, 4) mampu untuk mengungkapkan bentuk penolakan pada sesuatu yang tidak ada landasan yang bersifat positif, 5) dapat mengkoordinir kebutuhan, apabila harus dibantu dengan orang lain maka individu tersebut dapat berkomunikasi untuk

meminta bantuan dengan baik, 6) mampu mengkomunikasikan perasaan dengan baik dan tepat; 7) pandangan hidup yang luas; dan 8) berusaha untuk menjadi lebih baik dengan cara memiliki kepercayaan diri yang tinggi (*self confidence*) dan harga diri yang tinggi (*self esteem*).

Sementara itu, Iriani (2009) dalam tulisannya menyatakan bahwa ciri-ciri perilaku asertif adalah 1) dapat mengekspresikan pendapat dan perasaan positif dan negatif, 2) tegas dalam memilih perilaku yang sesuai dengan keadaan, serta 3) menyatakan secara jelas hal-hal yang dianggap tidak disetujui.

Berdasarkan pendapat dari ciri-ciri orang yang berperilaku asertif tersebut, dapat diperoleh keterangan bahwa penerapan perilaku asertif akan mempunyai kemampuan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya serta dapat menerima dan menolak permintaan yang tidak berdasar tanpa menyakiti perasaan pihak lain. Asertif tidak berarti bebas berbuat yang diinginkan, akan tetapi mengandung pertimbangan positif mengenai sikap dan perilaku yang muncul beserta konsekuensinya. Seseorang yang memiliki sifat tegas bukan berarti juga memiliki perilaku asertif. Sifat asertif dibarengi dengan kepemilikan untuk mampu memahami. Dapat disimpulkan bahwa berperilaku asertif merupakan bentuk penyampaian pendapat dengan tetap menghargai hak dan kewajiban orang lain.

Layanan Bimbingan klasikal

Pengertian Layanan Bimbingan Klasikal

Pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 tahun 2014 mengenai Bimbingan dan Konseling Pendidikan Menengah lampiran Halaman 18, diterangkan bahwa ketentuan layanan

bimbingan klasikal, antara lain: 1) Di dalam kelas layanan bimbingan dan konseling merupakan bentuk pelayanan kepada peserta didik yang dilaksanakan dalam bentuk tatap muka yang terjadwal perminggu setiap; 2) Banyaknya volume kegiatan tatap muka bimbingan konseling klasikal adalah dua jam perminggu pada setiap; 3) Materi layanan bimbingan klasikal didasarkan kelengkapan kebutuhan peserta didik meliputi aspek belajar, karir, perkembangan pribadi dan sosial untuk mencapai tujuan perkembangan optimal dan tujuan pendidikan nasional; 4) Pelaksanaan didasarkan pada rencana pelaksanaan layanan bimbingan klasikal (RPLBK); dan 5) Bimbingan diberikan secara terjadwal di kelas yang dilakukan oleh pendidik profesional dengan minimal kualifikasi akademik Sarjana Pendidikan (S1) bidang Bimbingan dan Konseling dan bersertifikat profesi pendidik.

Sementara menurut Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA) Tahun 2016 oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru Dan Tenaga Kependidikan halaman 72, bimbingan klasikal merupakan kegiatan pelayanan yang dilaksanakan dikelas dalam bentuk tatap muka kepada peserta didik yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling dengan tujuan yang bersifat pemeliharaan, pengembangan dan pencegahan perilaku menyimpang yang dilakukan oleh peserta didik. Metode diskusi, bermain peran, dan ekspositori merupakan bentuk dari penerapan pembelajaran tersebut (Ditjen Guru dan Tenaga Kependidikan Kemendikbud, 2016).

Dalam petunjuk kegiatan bimbingan dan konseling disebutkan strategi dasar

pada bimbingan konseling adalah bimbingan kelompok dan bimbingan klasikal sebagai bentuk komponen program perkembangan Kemendikbud (2017). Di dalam sumber yang sama selanjutnya dipaparkan bahwa program bimbingan klasikal dirancang dengan model pertemuan tatap muka di setiap kelasnya secara terjadwal. Model belajarnya adalah dengan model permainan, ekspositori, diskusi kelompok, bermain peran dan medel lain yang dapat digunakan dalam pelaksanaannya. Pada bimbingan kelompok, konseli dikelola dalam kelompok kecil dan pada bimbingan klasikal dilakukan dalam setiap kelas (Kemendikbud, 2017).

Berdasarkan definisi yang dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal merupakan kegiatan bersama yang dilakukan peserta didik baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Umumnya dilakukan secara terjadwal di kelas minimal 1 JP (45 menit), dan tema/topik yang diberikan dalam bimbingan klasikal merujuk pada capaian layanan BK yang terkait dengan tugas perkembangan peserta didik sesuai dengan perkembangan remaja. Bimbingan klasikal diberikan pada peserta didik dalam rangka membentuk softskill yang dibutuhkan sesuai dengan SKKPD.

Metode Layanan Klasikal

Pada Penunjang PLPG 2017 Mata Pelajaran Keahlian Bimbingan dan Konseling Bab III menjelaskan metode-metode layanan bimbingan klasikal, diantaranya: a) Ekspositori; b) Ceramah; c) Ekspositori Tertulis; d) Diskusi Kelompok; e) Permainan Peranan (Sosiodrama dan Psikodrama); f) Permainan Simulasi; g) Metode Homeroom; dan h) Teknik Permainan Kelompok. Pendapat yang sama

juga dipaparkan oleh Samribagus (2015) bahwa metode dalam layanan klasikal diantaranya: a) Ceramah; b) Diskusi Kelompok; dan c) Demonstrasi (Samribagus, 2015).

Psikodrama

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2019), psikodrama merupakan cara dalam menyembuhkan pada seseorang yang mengalami gangguan jiwa dengan membuat adegan yang dilakukan oleh sekelompok pasien. Lubis (2016) menguatkan bahwa suatu cara memerankan tanpa menggunakan naskah atau latihan sebelumnya diistilahkan dengan psikodrama. Dalam penerapannya, tiap-tiap individu diharuskan berperan aktif, spontan dan kreatif. Pada tahap pelaksanaan tersebut, membuat individu dapat membantu individu tersebut dapat memecahkan bentuk masalah dalam bentuk apapun. Dalam peranannya sebagai peran protagonist individu dapat memperoleh umpan balik dari penonton dan pemeran pembantu tentang bentuk luapan emosi yang diperankannya.

Dalam psikodrama, peranan yang diberikan tidak membatasi dari segi usia, berbeda dengan *ansambel* atau *brainstorming* yang hanya dapat dilakukan pada individu tertentu. (Lestari, Budiyani, & Rinaldi, 2020). Dalam melakukan psikodrama dapat membuat gambaran imajinasi, intuisi, tindakan fisik, yang berguna untuk menyampaikan permasalahan psikologis/jiwa. Anggota kelompok dalam psikodrama belajar untuk mengenal berbagai bentuk peran dan aspek dari diri mereka sendiri, serta bersosialisasi dengan orang-orang disekitar (Aichinger & Holl, 2017).

Sedangkan dalam buku penunjang PLPG Bab III Bimbingan Kelompok dan

Bimbingan Klasikal halaman 8, dalam bermain peran merupakan kegiatan yang berhubungan dengan pendidikan. Dalam bermain peran individu dituntut untuk memainkan peran pada kondisi dengan tujuan untuk mencapai tingkat kemampuan diri dan ketrampilan interaksi sosial.

Bermain peran merupakan salah satu metode dalam mencapai pengembangan keterampilan mengenai bentuk interaksi sosial dengan cara memerankan kondisi dalam situasi yang bersifat parallel dalam kehidupan sehari-harinya (Romlah, 2006). Pada prinsipnya, bermain peran dapat dibedakan menjadi dua antara lain 1) sosiodrama yang berfungsi sebagai pengembangan keterampilan sosial yang bersifat preventif atau pencegahan dan; 2) psikodrama berfungsi untuk memerankan bermain peran sebagai bentuk penyelesaian masalah secara emosional yang bersifat kuratif atau menyembuhkan. Perolehan pengetahuan diri yang lebih luas dan pemecahan solusi dari tekanan diri merupakan tujuan dilakukannya psikodrama.

Komponen-Komponen Psikodrama

Pemaparan pendapat Haskell dalam (Romlah, 2006), psikodrama memiliki komponen antara lain : 1) Panggung permainan, dalam panggung permainan hendaknya memiliki ruangan yang luas untuk mengakomodir pemeran; 2) Pemimpin psikodrama memiliki fungsi utama sebagai produser; 3) Pemegang peran utama (protagonis) adalah individu yang dipilih oleh kelompok dengan kriteria yang telah disepakati; 4) Pemeran pembantu mempunyai dua fungsi yaitu sebagai pemeran yang memiliki hubungan dekat dengan pemeran utama; 5) Penonton dalam hal ini anggota kelompok lain yang mengamati dan nantinya akan

menjadi lawan diskusi dari anggota kelompok yang bermain.

Langkah-Langkah Pelaksanaan Psikodrama

Langkah pertama adalah tahap persiapan yang berfungsi untuk meningkatkan motivasi pemeran agar berperan secara aktif, menentukan tujuan psikodrama dan menciptakan kondisi yang kondusif. Menurut Corey dalam Romlah (2006), urutan dilakukannya psikodrama sebagai berikut: a) Pemimpin Kelompok yang berfungsi sebagai penentu arah tujuan psikodrama b) Dalam menentukan tujuan psikodrama, pemimpin kelompok berdiskusi dengan anggota kelompoknya; c) Pemimpin memecah kelompok menjadi kelompok yang lebih kecil untuk menentukan konflik yang akan.

Kedua adalah tahap kegiatan. Tahap kegiatan terbagi atas kegiatan utama yang dilakukan pemain utama dan kegiatan penunjang yang diperankan oleh pemain pembantu. Dengan adanya fungsi dari pemimpin kelompok, pemain utama memperagakan peranan yang ditimbulkan oleh pemain pembantu. Peranan yang dibuat adalah berdasarkan masalah yang didasarkan oleh ungkapan dari pemain utama.

Tahap ketiga merupakan diskusi. Dalam diskusi ini anggota kelompok lain menanggapi permainan yang dilakukan oleh kelompok lain sebagai bentuk saran atau masukan terhadap peran yang sudah dimainkan. Tahap diskusi ini juga dipimpin oleh pemimpin kelompok yang juga dapat keaktifan dari kelompok lain.

Berdasarkan pada penjelasan di atas, dapat diperoleh simpulan bahwa definisi psikodrama adalah sarana kegiatan dimana individu dapat memerankan kondisi berdasarkan situasi yang bersifat imajinatif dengan tujuan meningkatkan kemampuan

diri dan meningkatkan keterampilan interaksi sosial dengan orang lain dengan cara menyatakan kebutuhannya.

Bimbingan klasikal dengan metode Psikodrama

Romlah (2006) menerangkan bahwa memberikan masukan terhadap individu dapat dilakukan dengan memberikan bimbingan yang bersifat kelompok yang terdiri dari 10-15 anggota kelompok. Beberapa bentuk teknik yang ada dalam layanan bimbingan kelompok terhadap siswa yang bertujuan agar siswa memiliki keterbukaan diri salah satunya adalah dengan psikodrama.

Langkah-langkah kegiatan dalam penelitian ini yaitu konseli melakukan bimbingan klasikal dalam bentuk psikodrama. Layanan ini bertujuan memandirikan peserta didik melalui strategi dengan format klasikal dimana metode penyampaiannya diberikan dalam satu kelas. Hal ini dianggap tepat jika menggunakan metode psikodrama dimana memerlukan beberapa peserta didik sesuai dengan karakteristik layanan klasikal.

Psikodrama dalam penelitian ini dilakukan secara berkelompok. Satu kelas terbagi atas empat kelompok dengan anggota kelompok rata-rata sejumlah 8 siswa. Konseli memberikan keleluasaan kepada peserta didik untuk berekspresi memerankan karakternya pada setiap materi sehingga yang disampaikan peserta didik dapat diserap sempurna oleh peserta didik yang lain. Hal ini erat kaitannya dengan layanan bimbingan klasikal yang memiliki fungsi selain sebagai salah satu metode penguasaan materi juga dapat merubah sikap peserta didik secara klasikal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan berupa layanan bimbingan konseling klasikal. Rancangan penelitian yang dilakukan terbagi atas rancangan umum yang terbagi atas tiga tahap yakni tahap perencanaan, pelaksanaan serta evaluasi dan rancangan khusus dalam penelitian disesuaikan dengan desain penelitian tindakan.

Penelitian dilaksanakan selama enam bulan terhitung sejak bulan Januari hingga Juni 2018 di SMA Negeri 3 Tegal. Dalam penelitian ini subjek merupakan peserta didik kelas XI IPS 4 semester II pada SMA Negeri 3 Tegal Tahun Pelajaran 2017/2018. Data diambil dengan jumlah peserta didik kelas XI IPS 4 pada SMA Negeri 3 Tegal dengan jumlah 30 orang yang memiliki kecenderungan pemahaman perilaku asertif rendah.

Prosedur pelaksanaan penelitian bimbingan konseling ini diawali pada tahap perencanaan dengan menentukan jadwal penelitian, menyiapkan instrumen penelitian yaitu skala perilaku asertif dan pedoman observasi, menyiapkan prosedur dan langkah-langkah layanan bimbingan

klasikal dengan metode psikodrama, serta menyiapkan kelengkapan bahan administrasi, seperti daftar hadir, lembar evaluasi (laiseg). Tahap awal dalam pelaksanaan siklus diawali dengan perencanaan, kemudian melakukan tindakan dan observasi dan selanjutnya adalah refleksi. Sedangkan dalam tahap evaluasi, peneliti melakukan evaluasi serta menyusun dan menyajikan data hasil penelitian dalam bentuk laporan.

Data kuantitatif didapatkan dengan data primer yang diperoleh dari subjek penelitian secara langsung. Instrumen berupa observasi dan penggunaan skala psikologis dengan skala perilaku asertif yang dijadikan alat pengumpulan data. Dengan instrumen yang ada, penelitian ini menggunakan teknik non tes karena hanya menggunakan observasi dan skala psikologis.

Analisis deskriptif digunakan dalam penelitian ini karena tujuan dalam penelitian adalah untuk menggambarkan bahwa tindakan yang dilaksanakan dapat menimbulkan adanya pengaruh yang lebih baik jika dibandingkan keadaan sebelumnya.

Tabel 1 Rancangan Penelitian Secara Umum

Tahap	Kegiatan
Perencanaan	<ul style="list-style-type: none"> • Menentukan jadwal penelitian • Menyiapkan instrumen penelitian yaitu skala perilaku asertif, dan pedoman observasi • Menyiapkan prosedur dan langkah-langkah layanan bimbingan klasikal dengan metode psikodrama • Menyiapkan bahan administrasi, seperti lembar observasi, lembar evaluasi (laiseg) dan daftar hadir
Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kegiatan dari perencanaan yang telah disusun
Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan evaluasi serta menyusun dan menyajikan data hasil penelitian dalam bentuk laporan

Tabel 2 Rancangan Penelitian Secara Keseluruhan

No.	Pertemuan	Materi	Waktu
1.	Uji coba instrumen	Skala Perilaku asertif	45 menit
2.	Pertemuan ke-1	Materi Pokok melalui metode Presentasi guru dan curah pendapat	
2.	Kondisi awal peserta didik / Pertemuan ke-2	Uji kondisi subjek penelitian setelah pre test melalui Skala Perilaku asertif	45 menit
3.	Kontrak kegiatan	Kesepakatan bersama antara peneliti, subjek penelitian dan kolaborator	45 menit
Siklus 1			
4.	Pertemuan ke-3	Materi yang disampaikan oleh guru	45 menit
5.	Pertemuan ke-4	Uji kondisi subjek penelitian setelah siklus 1 melalui skala Perilaku asertif	45 menit
Siklus 2			
6.	Pertemuan ke-5	Materi yang disampaikan oleh guru	45 menit
7.	Pertemuan ke-6	Uji kondisi subjek penelitian setelah siklus 2 melalui skala Perilaku asertif	45 menit

Dalam penelitian ini subjek merupakan peserta didik kelas XI IPS 4 semester II SMA Negeri 3 Tegal dengan jumlah 30 orang yang memiliki kecenderungan perilaku asertif rendah. Instrumen berupa observasi dan penggunaan skala psikologis dengan skala perilaku asertif yang dijadikan alat pengumpulan data. Analisis deskriptif digunakan dalam penelitian ini karena tujuan dalam penelitian adalah untuk menggambarkan bahwa tindakan yang dilaksanakan dapat menimbulkan adanya pengaruh yang lebih baik jika dibandingkan keadaan sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Kondisi Awal

Kondisi awal pada peserta didik Kelas XI IPS 4 semester II SMA N 3 Tegal adalah rendahnya tingkat perilaku asertif peserta didik. Hal ini ditunjukkan oleh: 1) minimnya pemahaman dan kreatifitas/keterampilan peserta didik terhadap suatu

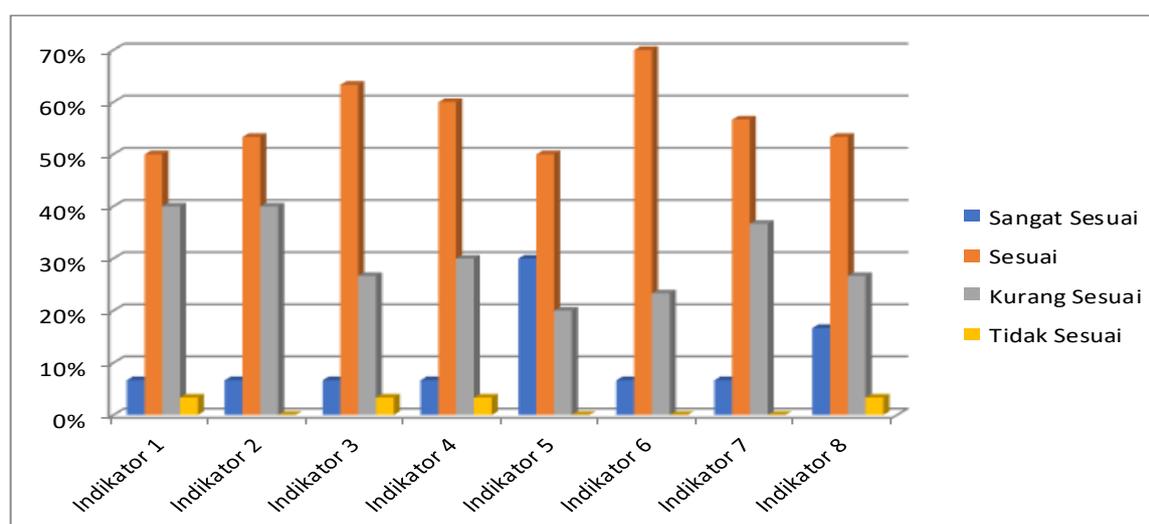
materi layanan; 2) Sebagian peserta didik lebih memilih memberikan jawaban tertutup sehingga inti materi penyampaiannya kurang utuh; 3) Sebagaimana yang lain memilih hanya berperan sebagai pendengar pasif dan tidak mau bertanya.

Kondisi awal perilaku asertif seperti disajikan pada Tabel 3 menunjukkan bahwa selama proses pelayanan bimbingan klasikal berlangsung di kelas X IPS 4 terdapat beberapa indikasi yaitu rata-rata 2% tidak sesuai, 30% peserta didik kurang sesuai, 57% sesuai, dan 11% sangat sesuai.

Berdasarkan Tabel 3 dan Grafik 1 di bawah didapati bahwa masih minimnya keoptimalan layanan bimbingan klasikal dikarenakan guru dalam hal ini adalah peneliti dalam melakukan layanan bimbingan klasikal sehingga hasil pemahaman yang diperoleh peserta didik tidak optimal.

Tabel 3. Kondisi Awal

No.	Aspek	Waktu Penilaian	Penilaian (%)			
			Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
			SS	S	KS	TS
1	Kepemilikan Kebebasan dalam menyampaikan pendapat dan pikiran	Awal	7%	50%	40%	3%
2	Dapat berkomunikasi dengan baik	Awal	7%	53%	40%	0%
3	Dapat mengontrol jalannya pembicaraan	Awal	7%	63%	27%	3%
4	Mampu untuk mengungkapkan bentuk penolakan pada sesuatu yang tidak ada landasan yang bersifat positif	Awal	7%	60%	30%	3%
5	Dapat mengkoordinir kebutuhan	Awal	30%	50%	20%	0%
6	Mampu mengkomunikasikan perasaan dengan baik dan tepat	Awal	7%	70%	23%	0%
7	Memiliki pandangan hidup yang luas	Awal	7%	57%	37%	0%
8	Berusaha untuk menjadi lebih baik dengan cara memiliki kepercayaan diri yang tinggi (<i>self confidence</i>) dan harga diri yang tinggi (<i>self esteem</i>)	Awal	17%	53%	27%	3%
Jumlah rata-rata			11%	57%	30%	2%



Grafik 1. Grafik Awal Perilaku Asertif

Deskripsi Siklus 1

Dalam langkah awal, konselor melaksanakan perencanaan sebagai berikut: 1) berkolaborasi dengan guru BK yang ada di sekolah, yaitu ibu Ibriza Amelia Syani, S.Pd; 2) membuat kesepakatan jadwal kegiatan antar guru dan peserta didik yang ditetapkan

waktunya adalah saat jadwal mata pelajaran bimbingan konseling; 3) menyiapkan fasilitas yang akan digunakan dalam layanan bimbingan konseling klasikal, meliputi ruangan dan kelengkapan administrasi yaitu lembar rencana pelaksanaan layanan, lembar evaluasi (*laissez*) serta daftar hadir. Dalam

penyiapan ruangan disediakan pula LCD proyektor dan laptop sebagai metode penyajian materi; 4) menyiapkan instrumen yaitu skala perilaku asertif dan pedoman observasi; 5) memaparkan prosedur pelaksanaan layanan bimbingan klasikal meliputi tahap pembukaan, inti, dan pengakhiran; 6) menyusun topik bahasan layanan; 7) menyampaikan indikator yang akan diperoleh pada siklus 1 yaitu dengan nilai kategori tinggi; 8) menyiapkan group untuk membentuk forum diskusi dan sarana penyampaian materi kepada peserta didik.

Pada tahap pelaksanaan kegiatan, peneliti menyampaikan layanan bimbingan klasikal dengan metode psikodrama sebanyak tiga kali pertemuan disetiap siklusnya. Pada pelaksanaan siklus 1, peneliti mengarahkan kelompok untuk berdiskusi dan mempersiapkan penyajian

materi tentang "Pergaulan Bebas". Tujuan dari pemberian materi ini agar peserta didik memiliki merasa tertarik dengan topik sehingga tercipta komunikasi efektif dalam drama yang akan tercipta.

Peserta didik cukup aktif dalam menyajikan dan merespon materi yang disampaikan oleh grup pertama. Efektifitas kegiatan ini tercermin dari kegembiraan peserta didik ketika saling menunjukkan kelebihan dan diberikan masukan positif tentang kelemahan masing-masing. Peserta didik berpartisipasi aktif dari awal sampai akhir kegiatan melalui diskusi dan tanya jawab.

Pada siklus 1, pengamatan dilakukan dengan menilai perilaku asertif yang diperoleh dari skor sebelum dan sesudah layanan bimbingan klasikal dengan metode psikodrama. Hasil *pre test* skala perilaku asertif disajikan pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Skor Pre-Test

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	sangat tinggi	1	3%
2	tinggi	25	83%
3	rendah	4	13%
4	sangat rendah	0	0%

Pada saat sebelum diberikan layanan bimbingan klasikal dengan metode Psikodrama, peserta didik berperilaku asertif didominasi oleh peserta didik dengan kategori perilaku asertif tinggi, yaitu sebesar 83%. Akan tetapi masih terdapat 13% peserta didik yang memiliki

kategori perilaku asertif Rendah. Selanjutnya, berdasarkan hasil post test, peserta didik berperilaku asertif mengalami peningkatan setelah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan metode Psikodrama. Secara rinci dapat dilihat pada Tabel 5 berikut ini.

Tabel 5. Skor Post-Test

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	sangat tinggi	2	7%
2	tinggi	27	90%
3	rendah	1	3%
4	sangat rendah	0	0%

Hasil pada saat diberikannya layanan bimbingan klasikal dengan metode psikodrama, perilaku asertif peserta didik mengalami peningkatan. Sebesar 90% peserta didik berada pada kategori perilaku asertif yang tinggi, sangat tinggi sebesar

7%, 3% rendah dan sangat rendah sebesar 0%. Pengamatan pada siklus 1 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan perilaku asertif peserta didik, yaitu terdapat beberapa kategori rendah yang menjadi dominan tinggi.

Tabel 6. Hasil/Dampak Siklus 1 Per Indikator

No.	Aspek	Waktu Penilaian	Penilaian (%)			
			Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
			SS	S	KS	TS
1	Kepemilikan Kebebasan dalam menyampaikan pendapat dan pikiran	Awal	7%	50%	40%	3%
		Siklus 1	7%	57%	33%	3%
2	Dapat berkomunikasi dengan baik	Awal	7%	53%	40%	0%
		Siklus 1	7%	53%	40%	0%
3	Dapat mengontrol jalannya pembicaraan	Awal	7%	63%	27%	3%
		Siklus 1	7%	60%	30%	3%
4	Mampu untuk mengungkapkan bentuk penolakan pada sesuatu yang tidak ada landasan yang bersifat positif.	Awal	7%	60%	30%	3%
		Siklus 1	13%	63%	20%	3%
5	Dapat mengkoordinir kebutuhan	Awal	30%	50%	20%	0%
		Siklus 1	33%	43%	23%	0%
6	Mampu mengkomunikasikan perasaan dengan baik dan tepat	Awal	7%	70%	23%	0%
		Siklus 1	13%	70%	17%	0%
7	Memiliki pandangan hidup yang luas	Awal	7%	57%	37%	0%
		Siklus 1	13%	50%	37%	0%
8	Berusaha untuk menjadi lebih baik dengan cara memiliki kepercayaan diri yang tinggi (<i>self confidence</i>) dan harga diri yang tinggi (<i>self esteem</i>).	Awal	17%	53%	27%	3%
		Siklus 1	23%	57%	17%	3%
Jumlah rata-rata		Awal	11%	57%	30%	2%
		Siklus 1	15%	57%	27%	2%

Berdasarkan pada dampak siklus 1 per indikator pada Tabel 6, secara kumulatif terdapat peningkatan perilaku asertif peserta didik pada setiap indikatornya jika dibandingkan dengan kondisi awal, yaitu untuk rata-rata kriteria sangat tinggi meningkat dari 11% menjadi 15%, sekaligus menurunkan angka yang kurang perilaku asertif dari

30% menjadi 27%. Penurunan angka ini dirasa belum begitu banyak sehingga diperlukan upaya peningkatan perilaku asertif kembali.

Refleksi Siklus 1

Hasil pengamatan siklus 1 selanjutnya menjadi bahan refleksi bagi peneliti dan

kolaborator. Hasil dari refleksi tersebut antara lain:

- a. Berdasarkan skala perilaku asertif, terjadi peningkatan skor perilaku asertif peserta didik antara sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan metode Psikodrama, akan tetapi masih terdapat peserta didik yang mengalami penurunan skor.
- b. Selama proses pemberian layanan, sebagian besar peserta didik berpartisipasi aktif dalam diskusi dan tanya jawab sehingga mendukung peningkatan pemahaman mengenai perilaku asertif peserta didik.
- c. Faktor yang menghambat peningkatan perilaku asertif adalah kurang aktifnya beberapa peserta didik dalam kegiatan psikodrama
- d. Selanjutnya, berdasarkan diskusi dengan kolaborator, pada siklus 2 peneliti lebih mendorong partisipasi aktif peserta didik melalui kegiatan psikodrama.

Deskripsi Siklus 2

Langkah-langkah yang dilakukan peneliti pada siklus 2 sama dengan siklus 1. Indikator keberhasilan pada siklus 2 yaitu sebagian besar peserta didik termasuk pada kategori tinggi, dimana tidak lagi terdapat peserta didik dengan kategori rendah.

Pada siklus 2, peserta didik melakukan kegiatan Psikodrama dengan topik tentang “Adab Bertetangga”. Tujuan dari pemberian materi ini agar kelompok pemeraga yang telah menguasai materi akan semakin memiliki wawasan dan pengetahuan memadai sehingga dapat dipahami oleh audiens atau peserta didik yang lain sesuai dengan *rule* yang

disampaikan peneliti sebagai guru bimbingan konseling yaitu memasukkan unsur perilaku asertif dalam drama yang tersaji. Peserta didik cukup aktif dalam merespon materi yang disampaikan oleh pemeraga.

Peneliti mengajak peserta didik untuk selalu berpikir positif dan yakin bahwa mereka mampu meraih sukses dengan menghargai dan mau mengembangkan potensi diri serta percaya pada kemampuan diri. Peserta didik sangat antusias ketika mengikuti layanan dengan memberikan apresiasi yang begitu tinggi bagi kelompok terakhir. Hal ini menunjukkan bahwa pada beberapa kesempatan kegiatan, peserta didik semakin mempercayai potensi yang dimiliki dengan cara mengembangkan kegiatan psikodrama dalam pembelajaran.

Selain data tersebut, dilakukan olah data perbandingan hasil pengamatan sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan metode Psikodrama pada skor perilaku asertif seperti pada Tabel 7.

Berdasar pada Tabel 7, siklus tahap 2 secara kumulatif terdapat peningkatan perilaku asertif peserta didik pada setiap indikatornya dibanding pada siklus 1, yaitu untuk rata-rata kriteria sangat tinggi meningkat dari 15% menjadi 16%, sekaligus menurunkan angka yang perilaku asertif pada kategori rendah dari 27% menjadi 23%. Dan untuk optimalisasi, pada kesempatan lain dengan metode psikodrama akan secara periodik dilakukan kegiatannya.

Tabel 7. Hasil/Dampak Siklus 2 Per Indikator

No.	Aspek	Waktu Penilaian	Penilaian (%)			
			Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
			SS	S	KS	TS
1	Kepemilikan Kebebasan dalam menyampaikan pendapat dan pikiran	Awal	7%	50%	40%	3%
		Siklus 1	7%	57%	33%	3%
		Siklus 2	13%	53%	30%	3%
2	Dapat berkomunikasi dengan baik	Awal	7%	53%	40%	0%
		Siklus 1	7%	53%	40%	0%
		Siklus 2	7%	67%	27%	0%
3	Dapat mengontrol jalannya pembicaraan	Awal	7%	63%	27%	3%
		Siklus 1	7%	60%	30%	3%
		Siklus 2	7%	63%	27%	3%
4	Mampu untuk mengungkapkan bentuk penolakan pada sesuatu yang tidak ada landasan yang bersifat positif.	Awal	7%	60%	30%	3%
		Siklus 1	13%	63%	20%	3%
		Siklus 2	17%	60%	23%	0%
5	Dapat mengkoordinir kebutuhan	Awal	30%	50%	20%	0%
		Siklus 1	33%	43%	23%	0%
		Siklus 2	33%	53%	13%	0%
6	Mampu mengkomunikasikan perasaan dengan baik dan tepat	Awal	7%	70%	23%	0%
		Siklus 1	13%	70%	17%	0%
		Siklus 2	13%	73%	13%	0%
7	Memiliki pandangan hidup yang luas	Awal	7%	57%	37%	0%
		Siklus 1	13%	50%	37%	0%
		Siklus 2	13%	50%	37%	0%
8	Berusaha untuk menjadi lebih baik dengan cara memiliki kepercayaan diri yang tinggi (<i>self confidence</i>) dan harga diri yang tinggi (<i>self esteem</i>).	Awal	17%	53%	27%	3%
		Siklus 1	23%	57%	17%	3%
		Siklus 2	27%	53%	17%	3%
Jumlah rata-rata		Awal	11%	57%	30%	2%
		Siklus 1	15%	57%	27%	2%
		Siklus 2	16%	59%	23%	1%

Refleksi Siklus 2

Berdasar pengamatan hasil pada siklus 2, peneliti membuat refleksi dengan guru bimbingan konseling sebagai berikut: 1) pada hasil skala perilaku asertif, terjadi perubahan yang positif pada skor perilaku asertif peserta didik antara siklus 1 dengan

siklus 2. Pada siklus 2, lebih dari setengah jumlah peserta didik dalam kelas berada pada kategori level tinggi yaitu berjumlah 25 peserta didik, sedangkan sangat tinggi berjumlah 5 siswa. 2) dalam pelaksanaan pemberian layanan, lebih dari setengah jumlah peserta didik dalam kelas

berpartisipasi aktif dalam drama dan diskusi curah pendapat sehingga mendukung perubahan perilaku asertif peserta didik. 3) faktor yang mendukung peningkatan perilaku asertif adalah semakin aktifnya peserta didik dalam kegiatan psikodrama. 4) hasil diskusi antara peneliti dan guru bimbingan konseling yang peneliti diperoleh bahwa pada siklus 2 tujuan penelitian telah tercapai sehingga tidak perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Pembahasan

Pemberian layanan bimbingan klasikal dengan metode psikodrama telah terbukti mampu meningkatkan perilaku asertif peserta didik. Hal ini ditunjukkan oleh skor post test perilaku asertif peserta didik yang semakin meningkat, baik pada siklus 1 maupun siklus 2. Pada siklus 1, sebagian besar peserta didik berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 27 peserta didik. Sementara, sebanyak 2 peserta didik berada pada kategori sangat tinggi dan hanya satu peserta didik dalam kategori rendah. Selanjutnya pada siklus 2 terjadi peningkatan, tidak lagi terdapat kategori rendah serta sebagian besar peserta didik berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 25 peserta didik. Sedangkan terjadi peningkatan peserta didik dengan kategori sangat tinggi sebanyak 5 peserta didik.

Tyas, Asrowi, & Susilo (2020) dalam penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa teknik psikodrama dapat meningkatkan sikap positif, diantaranya dapat meningkatkan kebahagiaan, self-expression, memperbaiki cara berkomunikasi yang baik, dan sikap asertif. Demikian juga dengan Hentika & Neviyarni (2020) yang memaparkan bahwa dengan menggunakan layanan klasikal

dengan teknik psikodrama dapat meningkatkan perilaku asertif siswa dalam belajar pada siswa kelas VII C dan kelas VII D di SMP Pembangunan Laboratorium UNP.

Peningkatan perilaku asertif peserta didik tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap perilaku asertif peserta didik diantaranya adalah faktor pengetahuan, kebiasaan dan keberanian yang semakin berkembang setelah mendapatkan layanan bimbingan klasikal dengan metode psikodrama.

Layanan bimbingan klasikal dengan metode psikodrama secara efektif telah mampu meningkatkan rasa perilaku asertif peserta didik. Hal ini ditunjukkan oleh kemampuan peserta didik dalam memerankan beberapa tokoh dalam permainan peran (psikodrama) serta berani mengemukakan pendapat atau terampil bertanya pada diskusi kelompok. Sebelum mendapatkan layanan bimbingan klasikal dengan metode psikodrama, banyak peserta didik yang beranggapan bahwa rasa perilaku asertif tidak ada kaitannya dengan ketentraman hati sekaligus emosi. Namun, setelah diberikan layanan, peserta didik mulai menyadari bahwa peningkatan perilaku asertif perlu dikembangkan untuk menghadapi tantangan mengontrol emosi, serta bagaimana menyampaikan pendapat jujur dan bijak. Peserta didik semakin menyadari pentingnya rasa perilaku asertif untuk meningkatkan kecerdasan interpersonal guna memperoleh kecerdasan ekstrapersonal pula.

Layanan bimbingan klasikal dengan metode psikodrama mampu memotivasi peserta didik untuk berusaha melakukan yang terbaik untuk masa depan mereka. Peserta didik menjadi semakin memahami

potensi dirinya, bertambah pengetahuan tentang materi yang disajikan, sehingga semakin mantap dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas, termasuk didalamnya adalah meningkatnya kemampuan menyampaikan pendapat dengan cara yang elok. Dengan demikian, layanan bimbingan klasikal dengan metode psikodrama pada penelitian ini semoga telah sukses dalam meningkatkan perilaku asertif peserta didik

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan dan permasalahan peserta didik (AKPD), diperoleh data bahwa 71,43% peserta didik belum mengetahui sikap dan perilaku asertif. Perilaku ini menjadi gambaran rumusan kebutuhan komunikasi yang jujur dan tetap menjaga perasaan. Dalam adat ketimuran, sering kali peserta didik kurang mampu berperilaku asertif atas nama adat dan budaya. Layanan bimbingan klasikal dengan metode psikodrama hadir memotivasi peserta didik dalam berusaha melakukan yang terbaik untuk memperoleh hasil layanan yang optimal. Hasil penelitian menunjukkan peserta didik menjadi semakin memahami potensi dirinya, bertambah kemampuan dan kreatifitasnya dalam bermain peran, serta terampil mengelola emosi untuk berani bertanya dan menjawab dalam proses diskusi di kelas. Dengan demikian, layanan bimbingan klasikal dengan metode psikodrama telah sukses dalam meningkatkan perilaku asertif peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afri, J., Sarman, F., & Andiyaksa, R. (2019). Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa dengan Menggunakan Teknik Assertive Training pada Siswa. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 2(1), 26-32. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v2i1.2233>
- Aichinger, A., & Holl, W. (2017). *Group therapy with children: Psychodrama with children*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-15813-2>
- Amalia, R. F., & Keliat, B. A. (2018). Terapi kelompok asertif efektif meningkatkan kemampuan asertif dan resiliensi pada remaja di SMPN Padangpanjang. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 60-68. doi: 10.7454/jki.v21i1.509
- Hentika, Y., & Neviyarni, N. (2020). Efforts to Improve Student Assertive Behavior in Learning Through Classical Services with Psikodrama Techniques (UNP Laboratory Development Middle School). *Jurnal Neo Konseling*, 2(1).
- Hikmah, N. (2020). Perilaku Asertif Dalam Perspektif Islam. *Liwaul Dakwah : Jurnal Kajian Dakwah Dan Masyarakat Islam*, 10(1).
- Imam, R. (2018, November 12). Retrieved from Kumparan: <https://kumparan.com/kumparannews/4-kasus-siswa-lakukan-kekerasan-terhadap-gurunya-di-sekolah-1541980407154715595/4>
- Iriani, N. (2009). *Perilaku Asertif*. Universitas Negeri Malang.

- KBBI. (2019). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus versi online/daring (dalam jaringan)*. <https://kbbi.web.id/kontribusi>
- Kemendikbud. (2017). *Sumber Belajar Penunjang PLPG 2017 Mata Pelajaran/Paket Keahlian Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ditjen Guru dan Tenaga Kependidikan Kemendikbud. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA)*. Ditjen Guru Dan Tenaga Kependidikan Kemendikbud.
- Lestari, A. G. D., Budiyan, K., & Rinaldi, M. R. (2020). Pengaruh Psikodrama Terhadap Asertivitas pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 82-91. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.1148>
- Lubis, N.L. (2016). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Ngatini, N., & Karneli, Y. (2021). Tingkat Perilaku Asertif Siswa dan Implikasi dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(1), 72-81. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i1.1460>
- Prabowo, A. S., & Asni, A. (2018). Latihan Asertif: Sebuah Intervensi yang Efektif. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*. 7(1), 116-120. <https://doi.org/10.21009/insight.071.10>
- Romlah, T. (2006). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Samribagus. (2015). *Metode-Metode Dalam Bimbingan Klasikal*. <https://Konselorkece.Blogspot.Com/>.
- Slamet. (2019). *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA kelas 10*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.
- Tyas, P. K., Asrowi, A., & Susilo, A. T. (2020). Keberhasilan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Sikap Asertif Siswa SMK. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 4(1), 23-29.
- Yastiananda, E. W. (2013). Hubungan antara self esteem dengan asertivitas pada siswa kelas X SMAN 5 Merangin. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 102-111.
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2019). Efektivitas Terapi Kelompok Assertiveness Training terhadap Kemampuan Komunikasi Asertif pada Remaja dengan Perilaku Agresif. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 229-236. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.229-236>