

EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIOR UNTUK MENGURANGI KONFORMITAS NEGATIF DENGAN TEKNIK ASERTIVE TRAINING

Wahyu Tri Agustin
MAN 2 Bojonegoro
wahyutriagustin25@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi perilaku konformitas negative pada peserta didik kelas XI IPS MAN 2 Bojonegoro menggunakan konseling behavior dengan teknik assertive training. Metode penelitian yang digunakan ialah metode penelitian tindakan kelas (PTK). Prosedur penelitian dilaksanakan melalui empat langkah utama yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu skala psikologi perilaku konformitas. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen skala tingkat konformitas yang dikembangkan oleh peneliti. Teknik analisis data yang digunakan ialah analisis deskriptif kualitatif. Cara dalam menganalisis data yaitu, mengorganisasikan data dalam kategori, kemudian menjabarkan dalam unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam sebuah pola, memilih yang perlu untuk dipelajari, membuat simpulan. Hasil dalam penelitian ini ialah bahwa teknik *assertive training* latihan asertif cukup efektif untuk mengurangi tingkah laku konformitas negatif pada siswa yang terbiasa tidak dapat menolak tekanan dari temannya, serta tidak tegas dalam menyatakan keinginannya secara jujur dan terbuka.

Kata Kunci: Konformitas, Assertive Training.

Abstract

This study aims to reduce negative conformity behavior in class XI IPS MAN 2 Bojonegoro students using behavior counseling with assertive training techniques. The research method used is classroom action research (CAR). The research procedure was carried out through four main steps, namely planning, action, observation, and reflection. The data collection technique used is the psychological scale of conformity behavior. In this study using a conformity level scale instrument developed by the researcher. The data analysis technique used is descriptive qualitative analysis. The way to analyze data is to organize the data into categories, then describe it in units, synthesize, arrange into a pattern, choose what needs to be studied, and make conclusions. The results in this study are that assertive training techniques are effective enough to reduce negative conformity behavior in students who are accustomed to not being able to resist pressure from their friends, and are not firm in expressing their wishes honestly and openly.

Keywords: Conformity, Assertive Training.

PENDAHULUAN

Konformitas merupakan perubahan tingkah laku atau sikap yang timbul akibat tekanan kelompok baik secara nyata maupun imajinasi saja (Myers, 2012: 253). Konformitas pada remaja secara umum terjadi akibat mereka ingin dipandang sama dengan teman seusia (Zebua dan Nurdjayadi, 2001: 75). Para remaja memiliki kemauan untuk menjaga harmonisasi dan penerimaan dalam kelompok sehingga mengakibatkan tekanan teman seusia menjadi lebih besar. Kemunculan konformitas pada remaja terlihat ketika mereka mulai menyamakan diri dengan teman seusia dalam berbagai hal, seperti cara menggunakan pakaian, tingkah laku, cara bergaya, kegiatan-kegiatan yang diikuti, dan lain-lain. Ada lima aspek dalam konformitas negatif yang akan dijabarkan menghindari penolakan, pemenuhan harapan kelompok, daya tarik kelompok, kepercayaan pendapat (Damayanto, A., Prabawati, W., & Jauhari, M. N. 2020).

Corey (2013: 213) menjelaskan, untuk membantu seseorang yang memiliki kesusahan dalam mengatakan kata "tidak" maka diperlukan latihan asertif (*assertive training*).

Didasarkan dari berbagai pendapat yang berada di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa, konformitas ialah seseorang yang berubah sikap akibat dari mengikuti aturan-aturan dari suatu kelompok tertentu agar dipandang sama dengan teman-teman seusia dalam kelompok tersebut. Salah satu cara untuk mengurangi

konformitas negative ialah dengan melakukan konseling.

Konseling ialah bantuan yang diberikan pembimbing terlatih dan berpengalaman terhadap seseorang, agar orang tersebut dapat berkembang, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta mampu menyelesaikan permasalahan (Willis, 2007: 18). Konseling juga dapat diartikan dengan pelayanan secara tatap muka dalam membahas dan menyelesaikan masalah yang dialami peserta didik (Sukardi dan Desak, 2008: 62). Selain itu Sudrajat (2011: 33) turut memaparkan bahwa, konseling ialah proses memberikan bantuan melalui wawancara yang dilakukan oleh seorang konselor pada konseli yang sedang mengalami permasalahan.

Ada dua macam konseling yaitu konseling pribadi atau individu dan konseling kelompok. Dalam penelitian ini peneliti akan lebih berfokus pada konseling pribadi. Gibson dan Mitchell (2012: 205) menyebutkan konseling pribadi merupakan hubungan antara konselor terlatih dengan konseli terkait dengan aspek penyesuaian diri, perkembangannya, dan kebutuhan dalam mengambil keputusan. Menurut Gibson dan Mitchell (2011: 206) konseling memiliki ciri yaitu, 1. tersedianya informasi, 2. membantu konseli menyelesaikan masalah, 3. perubahan niat, 4. memotivasi konseli, 5. adanya dukungan serta mendidik konseli.

Ada beberapa macam teori yang telah diteliti dan dipraktikkan agar dapat digunakan sebagai referensi ketika melakukan konseling pribadi

yaitu: Konseling Freudian (Psikoanalisis), Konseling Adlerian (Psikologi Individu), Konseling Behaviorial, Konseling Rogerian (Person Centered Therapy), Terapi Realitas, Terapi Perilaku Emotitif Rasional (Rational Emotive Behavior), Analisis Transaksional, dan Konseling Gestalt. Untuk mengatasi masalah perilaku agresif siswa, maka dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan konseling individu atau konseling pribadi dengan model pendekatan behaviorial.

Behaviorisme merupakan pandangan secara ilmiah mengenai perilaku manusia ditandai dengan sikap yang membatasi metode serta prosedur data yang diamati. Patokan dasar dari behaviorisme yaitu percobaan yang dikendalikan dengan cermat akan mengungkapkan aturan yang mengendalikan perilaku (Corey, 2013: 195). Dalam pendekatan konseling behaviorial, penerapan teknik dan prosedur berakar dari teori-teori belajar. Konseling Behavior memiliki beberapa poin penting, yakni: 1) Konsep Dasar Konseling Behavior, 2) Tujuan Konseling, 3) Tahap Konseling Behavior, 4) Teknik Konseling Behavior, 5) Kelebihan dan Kekurangan Konseling Behavior.

Konseling behaviorial yaitu proses dalam membantu seseorang untuk belajar menyelesaikan permasalahan yang bersifat interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu, maksudnya konselor akan membantu konseli belajar untuk merubah perilakunya (Krumboltz dan Thoresen [Shertzer dan Stone, 1980] dalam Mulawarman, 2011: 13). Konselor

akan berperan aktif dalam menciptakan suasana yang menyenangkan mungkin untuk konseli dalam menyelesaikan permasalahan dan merubah perilaku dari konseli.

Perilaku manusia mengenai pendekatan behaviorial menekankan pentingnya menggunakan pendekatan yang sistematis dan terstruktur pada tahap konseling (Rosjidan dalam Komalasari, 2011: 52). Dalam pandangan behaviorial, setiap perilaku manusia dapat dipelajari. Proses dari pembelajaran perilaku dimulai dari kematangan, perilaku lama diganti dengan perilaku baru. Manusia mampu untuk melakukan refleksi serta mengontrol terhadap baik atau buruk perilakunya sendiri, belajar perilaku baru, dan mampu mempengaruhi tingkah laku orang lain.

Dalam penjelasan Mulawarman (2011: 11-12), perilaku bermasalah dalam pendekatan behaviorial diuraikan sebagai berikut.

1. Perilaku dan kebiasaan buruk, kurang tepat, dan tidak sesuai dengan harapan.
2. Belajar dari lingkungan yang salah dapat membentuk perilaku yang salah.
3. Ukuran untuk mempertahankan perilaku yang salah karena kepuasan individu.
4. Kesalahan dalam proses pembelajaran di lingkungan
5. Kebiasaan untuk mengambil hal-hal yang kurang menyenangkan sehingga menimbulkan perilaku yang tidak tepat.

Rosjidan (1994) dalam Komalasari (2011: 157) menyatakan

bahwa ada empat tahap dalam konseling behavioral yakni melakukan asesmen, menetapkan tujuan, implemmentasi teknik, evaluasi dan pengakhiran.

Teknik yang digunakan dalam konseling behavior, tidak berbeda jauh dengan teknik yang biasanya dilakukan ketika konseling. Pada dasarnya, teknik behavioral melakukan penghapusan respon yang membuat perilaku bermasalah, dengan begitu perilaku baru akan terbentuk. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan teknik *assertive training* atau latihan asertif. Latihan asertif berfungsi untuk melatih seseorang yang tidak mampu mengatakan perasaan tersinggung serta mengatakan kata tidak, mengungkapkan afeksi, dan ketidakmampuan mengatakan respon positif lain, karena latihan asertif dijadikan oleh konselor untuk melatih klien yang sulit untuk menyatakan perilaku layak (Mulawarman, 2011: 18).

METODE

Pada penelitian ini, peneliti mengambil enam orang siswa kelas XI IPS MAN 2 Bojonegoro yang dijadikan subjek penelitian. Cara dalam mengidentifikasi subjek ialah dengan memberikan angket yang hasilnya akan dianalisis.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas adalah salah satu jenis penelitian tindakan yang dilakukan guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di kelasnya (Pardjono dkk, 2007:12). Penelitian tindakan kelas tidak hanya digunakan

untuk memperbaiki proses pembelajaran peserta didik saja melainkan untuk melatih pendidik dalam menciptakan suasana belajar yang aktif sekaligus menyenangkan.

Prosedur penelitian tindakan kelas dapat dilaksanakan melalui empat langkah utama yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan ini, peneliti bersama dengan pendidik akan menetapkan tindakan yang akan dilakukan dalam upaya mengurangi konformitas negatif.

2. Tindakan

Pada kegiatan ini, tahapan disesuaikan dengan rencana bimbingan yang telah disiapkan. Kegiatan ini dilakukan untuk mengurangi konformitas negative menggunakan teknik *assertive training*.

3. Observasi

Observasi dilakukan untuk mengamati proses kegiatan bimbingan. Adapun hal-hal yang dilakukan dalam observasi atau pengamatan adalah sebagai berikut.

- a. Peneliti mengamati semua respon peserta didik ketika proses bimbingan berlangsung.
- b. Peneliti mengamati cara pendidik dalam memberikan bimbingan, arahan, motivasi kepada peserta didik ketika proses bimbingan.

4. Refleksi

Kegiatan ini dilakukan untuk merencanakan pembimbingan selanjutnya apabila masih belum mendapatkan hasil yang diinginkan.

Pada penelitian ini pengumpulan data dimaksudkan agar memperoleh data yang relevan, akurat, dan reliabel. Untuk mendapatkan data tersebut maka diperlukan teknik dan tata cara pengumpulan data serta alat yang handal. Pada penelitian ini metode yang digunakan yaitu skala psikologi perilaku konformitas.

Penyusunan instrument dilakukan dengan beberapa tahap. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen skala tingkat konformitas yang dikembangkan oleh peneliti. Dalam penyusunan instrument penelitian diperlukan teori, kisi-kisi, instrument, dilakukan uji coba, revisi, dan ditemukan instrument akhir.

Validitas ialah kecermatan dan ketepatan alat ukur dalam melakukan fungsinya (Saifudin dalam Sutoyo, 2009: 61). Instrumen yang valid maka alat ukur yang dipakai juga valid (Sugiyono, 2012: 173-174). Sedangkan reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen yang baik, cukup dapat dipercaya sebagai alat untuk mengumpulkan data (Arikunto, 2002: 154).

Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan ialah analisis deskriptif kualitatif. Dalam menganalisis data, diorganisasikan dalam kategori, kemudian menjabarkan dalam unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam sebuah pola, memilih yang perlu untuk dipelajari, membuat simpulan.

Kriteria keberhasilan tindakan dalam penelitian ini apabila persentase tingkat konformitas negative memenuhi kriteria rendah dengan nilai dibawah 60%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Siklus I

Pada siklus I, peneliti memberikan tes berupa skala konformitas tanpa menggunakan pendekatan behavior dengan teknik asertif training.

a. Perencanaan

Proses perencanaan dilakukan peneliti Bersama pendidik dengan membuat rencana bimbingan untuk peserta didik. Pada siklus I, bimbingan dilakukan selama 30 menit tanpa menggunakan pendekatan behavior.

b. Tindakan

Tabel 1. Tindakan Siklus I

1.	Melakukan Asesmen (<i>Assesment</i>) <ol style="list-style-type: none"> 1. Menganalisis tingkah laku. 2. Menganalisis situasi 3. Menganalisis motivasi, 4. Menganalisis tingkat kontrol diri, 5. Menganalisis hubungan sosial, 6. Menganalisis lingkungan fisik sosial budaya.
2.	Menetapkan Tujuan (<i>Goal Setting</i>) <ol style="list-style-type: none"> 1. Memandang atas dasar tujuan yang ingin dicapai. 2. Memperhatikan tujuan konseling yang didasarkan pada hambatan situasi belajar yang dapat diterima. 3. Menyusun tujuan secara sistematis.
3.	Evaluasi dan Pengakhiran (<i>Evaluation Termination</i>) <ol style="list-style-type: none"> 1. menguji hal yang terakhir kali konseling lakukan. 2. memungkinkan adanya konseling tambahan. 3. membantu konseling dalam mengaplikasikan hal yang telah dipelajari. 4. memantau secara berkala terhadap perilaku konseling.

c. Observasi

Berikut gambaran konformitas pada enam konseling yaitu, AF, NK, IM, SM, ZN, dan EF sebelum diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan behavior melalui teknik *assertive training*.

Tabel 2. Hasil Siklus I Tingkat Konformitas Negatif konseling Sebelum Diberikan Perlakuan

No.	Kode konseling	Siklus I		
		Jumlah Skor	%	Kategori
1	K1	249	76,62%	Tinggi
2	K2	250	76,92%	Tinggi
3	K3	228	70,15%	Tinggi
4	K4	243	74,77%	Tinggi
5	K5	245	75,38%	Tinggi
6	K6	274	84,31%	Tinggi
Rata-rata		248,17	76,35%	Tinggi

Sumber: Data yang diolah

Pada hasil siklus I terhadap enam responden atau koneli pada tabel di atas, dapat diartikan bahwa sebelum mendapatkan teratmen atau konseling pribadi tingkah laku konformitas pada keenam konseling berada ditingkat yang tinggi. Hal tersebut terjadi karena indikator dalam konformitas negatif masih diterapkan pada diri keenam siswa. Indikator yang termasuk dalam konformitas negatif yakni, selalu memenuhi harapan yang diinginkan teman, tidak mampu menghindari ajakan teman, selalu percaya bahwa teman akan merubah seglanya, selalu tertarik dengan ajakan teman, selalu mengikuti pendapat teman. Pada hasil siklus I tiap responden dapat dilihat per indikator sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Siklus I Tingkat Konformitas Negatif konseling Sebelum diberikan Perlakuan Tiap Indikator

No. Indikator	Kode konseling						Persentase	Kategori
	K1	K2	K3	K4	K5	K6		
1. Menghindari Penolakan	65%	78%	69%	67%	65%	87%	72,1%	Tinggi
2. Pemenuhan Harapan Kelompok	86%	89%	82%	87%	94%	93%	88,6%	Tinggi
3. Daya Tarik Kelompok	74%	67%	69%	64%	71%	82%	73,3%	Tinggi
4. Kepercayaan	77%	70%	67%	75%	72%	82%	73,3%	Tinggi
5. Pendapat	56%	74%	60%	74%	67%	76%	71,1%	Tinggi

Sumber: Data yang diolah

Didasarkan pada hasil siklus I yang terlihat pada tabel di atas, menunjukkan bahwa indikator nomor dua memiliki persentase paling tinggi dibanding dengan indikator yang lain. Hal ini terjadi dikarenakan pengaruh dari teman

seusia masih tergolong dominan. Indikator nomor satu dan nomor empat menempati posisi kedua dari semua indikator, hal ini terjadi dikarenakan konseling masih belum memiliki kepercayaan diri lebih. Indikator nomor lima menempati posisi ketiga dari semua indikator, hal ini terjadi karena konseling masih belum mampu untuk mengungkapkan pendapat dan pikirannya terhadap teman seusia. Terakhir indikator yang menempati posisi persentase terendah dari semua indikator yakni indikator nomor tiga, hal ini terjadi karena masih adanya pengaruh kelompok yang mendominasi.

Melihat penjabaran-penjabaran di atas, bahwasannya mereka masih belum bisa meandang kearah masa depan, karena mereka masih bersenang-senang dengan teman seusia. Bahkan kemunculan konformitas negatif seperti membolos, berbicara ketika jam pelajaran, merokok, pulang sebelum jam pulang sekolah, tidak masuk tanpa alasan, mengikuti gaya hidup teman sering timbul karena mereka terpengaruh dengan teman seusia atau kelompok.

d. Refleksi

Setelah dilakukan tindakan, peneliti menemukan beberapa faktor yang mempengaruhi seperti mereka masih belum bisa meandang kearah masa depan, karena mereka masih bersenang-senang dengan teman seusia. Beberapa hal yang perlu dipebaiki ialah pendidik perlu menggunakan metode yang lebih efektif sehingga penelitian ini diperlukan siklus II sebagai perbaikan proses bimbingan.

2. Siklus II

Pelaksanaan siklus II ini dilakukan sebagai perbaikan proses bimbingan siklus I. Pada siklus II dilakukan bimbingan individu menggunakan pendekatan behavior dengan teknik asertif training. Alur dalam penelitian tindakan kelas ini akan dipaparkan sebagai berikut.

a. Perencanaan

Proses perencanaan dilakukan peneliti bersama pendidik dengan membuat rencana bimbingan untuk peserta didik. Pada siklus II, bimbingan dilakukan secara individu selama 30 menit menggunakan pendekatan behavior dengan teknik asertif training.

b. Tindakan

Tabel 4. Tindakan Siklus II

1.	Melakukan Asesmen (<i>Assesment</i>) <ol style="list-style-type: none"> Menganalisis tingkah laku. Menganalisis situasi Menganalisis motivasi, Menganalisis tingkat kontrol diri, Menganalisis hubungan sosial, Menganalisis lingkungan fisik sosial budaya. Analisis ABC dilakukan dalam kegiatan asesmen ini, penjelasannya sebagai berikut. A = <i>Antecedent</i> (pencetus perilaku) B = <i>Behavior</i> (perilaku yang menjadi masalah) C = <i>Consequence</i> (akibat yang timbul perilaku tersebut).
2.	Menetapkan Tujuan (<i>Goal Setting</i>) <ol style="list-style-type: none"> Memandang atas dasar tujuan yang ingin dicapai. Memperhatikan tujuan konseling yang didasarkan pada hambatan situasi belajar yang dapat diterima. Menyusun tujuan secara sistematis.
3.	Implementasi Teknik (<i>Technique Implementation</i>) <ol style="list-style-type: none"> Rasional (arti, tujuan, dan manfaat) Membicarakan perilaku asertif pasif, dan agresif. Melatih untuk membedakan sebuah pernyataan dalam relasi. Memberikan wadah untuk perseorangan berlatih perilaku nonverbal. Melakukan bermain peran. Memberikan penguatan dan balikan. Memberikan tugas rumah yang dilakukan secara nyata.
4.	Evaluasi dan Pengakhiran (<i>Evaluation Termination</i>) <ol style="list-style-type: none"> menguji hal yang terakhir kali konseling lakukan. memungkinkan adanya konseling tambahan membantu konseling dalam mengaplikasikan hal yang telah dipelajari. memantau secara berkala terhadap perilaku konseling.

c. Observasi

Siklus II dilakukan sebagai perbaikan siklus I, sehingga hal tersebut dapat menjadi penilaian untuk mengetahui perubahan tingkah laku siswa. Berikut ini merupakan hasil dari

siklus II yang disajikan dalam bentuk tabel berikut.

Tabel 5. Hasil Siklus II Tingkat Konformitas konseling Setelah Diberikan Perlakuan

No.	Kode konseling	Siklus II		
		Jumlah Skor	%	Kategori
1	K1	149	45,85%	Rendah
2	K2	148	45,54%	Rendah
3	K3	132	40,62%	Rendah
4	K4	143	44,00%	Rendah
5	K5	125	38,46%	Rendah
6	K6	146	44,31%	Rendah
Rata-rata		140,5	43,24	Rendah

Sumber: Data yang diolah

Didasarkan pada hasil siklus II di atas, sesuai dengan tabel di atas, didapatkan bahwa tingkah laku konformitas negatif pada keenam konseling dinyatakan rendah setelah diberikan konseling individu atau pribadi. Hal itu menjadikan indikator dalam konformitas mengalami kenaikan dari hasil siklus I. Hasil dari setiap responden pada siklus II dapat dilihat pada tiap indikator berikut.

Tabel 6. Hasil Siklus II Tingkat Konformitas Negatif konseling Setelah Diberikan Perlakuan Tiap Indikator

No.	Indikator	Kode konseling						Persentase	Kategori
		K1	K2	K3	K4	K5	K6		
1.	Menghindari Penolakan	51%	49%	49%	60%	44%	51%	50,6%	Rendah
2.	Pemenuhan Harapan Kelompok	42%	47%	39%	42%	40%	40%	41,7%	Rendah
3.	Daya Tarik Kelompok	60%	49%	51%	53%	36%	63%	52,1%	Rendah
4.	Kepercayaan	46%	51%	33%	30%	33%	32%	41,2%	Rendah
5.	Pendapat	34%	32%	34%	38%	38%	43%	36,9%	Rendah

Sumber: Data yang diolah

Didasarkan dari hasil siklus II yang dituangkan pada tabel di atas, dapat diartikan tiap-tiap indikator berada pada tingkat konformitas rendah setelah individu atau pribadi mendapatkan konseling secara perorangan dengan teknik latihan asertif. Indikator ke lima menunjukan persentase paling rendah dalam

konformitas negatif, sehingga dapat diartikan bahwa setiap konseling atau individu telah memiliki kesadaran untuk tidak selalu menuruti permintaan teman seusia dan harapan kelompok. Para konseling mulai belajar dan berani untuk mengungkapkan perasaan yang dirasa dengan jujur.

Indikator keempat menunjukkan kepercayaan persentase tanpa atau adanya teman. Mereka mulai beradaptasi bahwa teman tidak hanya dalam satu kelompok saja melainkan siapa saja yang mampu memberikan pengaruh positif. Indikator ketiga juga sudah menunjukkan tingkat konformitas rendah, terlihat ketika melakukan bimbingan, konseling sudah mampu mengungkapkan pendapatnya tanpa pengaruh dari teman seusia.

Masing-masing konseling atau siswa mulai menunjukkan bahwa mereka tidak terpengaruh dengan kelompok atau teman seusia. Mereka mulai sadar mengenai kegiatan yang kurang bermanfaat.

Perbandingan antara siklus I dan siklus II terhadap perilaku konformitas negatif siswa sebelum menggunakan teknik asertif training dan sesudah menggunakan teknik latihan asertif. Perbandingan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7. Tingkat Konformitas Negatif Siswa Siklus I dan Siklus II

No.	Kode Responden	Siklus I			Siklus II			Selisih Skor
		Jumlah Skor	%	Kategori	Jumlah Skor	%	Kategori	
1.	K1	249	76,62	Tinggi	149	45,85	Rendah	100
2.	K2	250	76,92	Tinggi	148	45,54	Rendah	102
3.	K3	228	70,15	Tinggi	132	40,62	Rendah	96
4.	K4	243	74,77	Tinggi	143	44	Rendah	100
5.	K5	245	75,38	Tinggi	125	38,46	Rendah	120
6.	K6	274	84,31	Tinggi	146	44,92	Rendah	128
Rata-rata		248,17	76,36		140,5	43,23	Rendah	

Didasarkan pada tabel atas, terlihat bahwa keenam konseling mengalami penurunan tingkat konformitas negative setelah diberikan bimbingan dengan teknik latihan asertif. konseling pertama mengalami penurunan sebanyak 31,27%, konseling kedua mengalami penurunan konformitas sebanyak 31,28%, konseling ketiga juga mengalami penurunan konformitas sebanyak 29,53%, kemudian konseling keempat juga mengalami penurunan sebanyak 30,77%, konseling kelima juga mengalami penurunan sebanyak 36,92%, dan konseling keenam juga mengalami penurunan sebanyak 39,39%.

Pembahasan terkait dengan penelitian mengenai keefektifan *assertive training* untuk mengurangi tingkah laku konformitas negatif akan dijabarkan lebih detail dalam bagian ini. Hal yang dijelaskan terkait dengan gambaran konformitas negatif keenam konseling sebelum menggunakan teknik asertif training dan sesudah menggunakan teknik latihan asertif. Hasil analisis deskriptif kualitatif tiap indikator pada tiap konseling atau siswa mengalami penurunan konformitas negatif, lalu apakah teknik *assertive training* efektif dalam menangani tingkah laku konformitas negatif siswa kelas XI IPS MAN 2 Bojonegoro.

Hasil siklus I pada semua konseling memiliki nilai konformitas negatif yang tinggi. Jika dilihat pada setiap indikator konformitas tertinggi berada pada kategori pemenuhan harapan kelompok memiliki rata-rata 76,36% dan indikator terendah berada pada indikator pendapat yang 36,9%. Peneliti memilih melakukan bimbingan secara individu

atau pribadi dengan teknik *assertive training* untuk mengurangi tingkah laku konformitas negatif.

Konseling ini diharapkan mampu dalam mengatasi konformitas negatif konseling, namun dalam prosesnya menyesuaikan dengan kondisi konseling. Hasil siklus II pada penelitian data kualitatif menjelaskan bahwa konseling mengalami penurunan tingkah laku konformitas negatif menjadi kategori rendah.

Perubahan hasil konseling dilihat dari hasil analisis data kualitatif yang dipaparkan pada tiap-tiap indikator. Hasil dari siklus I pada semua konseling menunjukkan indikator pemenuhan harapan kelompok memiliki tingkat tertinggi. Sedangkan indikator pendapat memiliki tingkat hasil terendah.

KESIMPULAN

Simpulan dari hasil pembahasan ini, didasarkan dari penelitian terdahulu menunjukkan bahwa teknik *assertive training* latihan asertif cukup efektif untuk mengurangi tingkah laku konformitas negatif pada siswa yang terbiasa tidak dapat menolak tekanan dari temannya, serta tidak tegas dalam menyatakan keinginannya secara jujur dan terbuka. Keterkaitan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini ialah, penggunaan teknik *assertive training* efektif untuk mengurangi perilaku konformitas negatif pada siswa kelas XI IPS di MAN 2 Bojonegoro.

Hal itu menunjukkan bahwa terjadi perubahan ke arah yang lebih baik pada konseling setelah diberikan perlakuan berupa teknik

assertive training. konseling mengalami perubahan untuk berubah lebih baik dalam berani untuk menolak ajakan teman yang selalu mengajak hangout, tidak selalu menuruti harapan kelompok, tidak mudah terpengaruh dan tertarik dengan gaya hidup yang dilakukan teman-temannya, menumbuhkan rasa percaya diri tanpa atau adanya teman seusia, serta mampu mengungkapkan aspirasi atau pendapat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baron, Robert & Byne. 2003. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Corey, Gerald. 2005. *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy Seventh Edition*. America: Thomson Learning.
- Damayanto, A., Prabawati, W., & Jauhari, M. N. (2020). Kasus Bullying pada Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi. *Jurnal ORTOPEDAGOGIA*, 6(2), 104-107.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Gibson, Robert L dan Marriane H. Mitchell. 2011. *Bimbingan dan Konseling (Edisi ketujuh)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Jauhari, M. N., & Dewi, D. P. (2019). Pelaksanaan cooperative learning model pada mata kuliah media pembelajaran abk bagi mahasiswa berkebutuhan khusus prodi pendidikan khusus fkip

- universitas PGRI adibuana surabaya. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 15(27), 79-89.
- Mulawarman. 2011. *Modul Praktikum Model-Model Konseling (Edisi Pertama)*. Semarang: Tim Dosen Unnes.
- Myers, G. David. 2012. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2006. *Psikologi Sosial*. Semarang: FIP Unnes.
- Sugiyono. 2012. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sutoyo, Anwar. 2009. *Pemahaman Individu*. Semarang: CV Widya Karya.
- Taylor, Shelley dkk. 1997. *Social Psychology (Ninth Edition)*. Los Angeles: University of California.
- Willis, Sofyan. 2007. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta.
- Yoga, Aruna, dkk. 2014. *Efektifitas Konseling Behavioral Teknik Assertive Training untuk Meminimalisasi Perilaku Menyimpang pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Singraja*. E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan dan Konseling Volume. 2 No. 1. Zebua.
- A.S dan Nurdjayadi, R.D. 2001. *Hubungan antara Konformitas dan Konsep Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Remaja Putri*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan: Phronesis* Volume 3.
- 