

Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Dalam Mereduksi Perilaku Konformitas Pada Kelompok Teman Sebaya

Himsonadi¹, M. Zuhdi Zainul Majdi²

Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Institut Agama Islam Hamzanwadi Pancor¹²

Email: himson45@gmail.com¹, zainulmajdi930@gmail.com²

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: 2024-03-25

Direvisi: 2024-06-25

Disetujui: 2024-06-28

Dipublikasikan: 2024-06-30

Keyword:

Konseling Kelompok,
Assertive Training,
Conformity.

Abstract

Adolescence is a stage between childhood and maturity. The process of self-adjustment is one type of adaptation. People attempt to be liked and accepted in order to build strong connections, therefore they often change their behavior, one of which is by complying. The goal of the study was to determine how effectively aggressive training strategies reduced peer group conformity. A one-group pretest-posttest design was used in this research. Seven people were the study's subjects. Purposive sampling is the method of sample elimination used. An assessment of conformity behavior was used to collect data. T-test statistics were employed for data analysis. The findings indicated that aggressive teaching strategies had a positive impact on lowering peer group conformity.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY



 <https://doi.org/10.24176/jkg.v10i1.12337>

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan secara fisiologis dan psikologis. Masa remaja juga disebut masa yang sangat berhubungan dalam penentuan kehidupan dimasa depan, karena perilaku dan aktifitas yang dilakukan pada masa remaja menjadi awal dalam menentukan kehidupan masa yang akan datang (Santrock, 2007). Salah satu bentuk adaptasi yang dilakukan terkait dengan siswa tahun pertama memasuki sekolah menengah pertama (SMP) adalah proses penyesuaian diri. Pada masa ini dapat menjadikan hal yang sulit bagi siswa dalam dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah baru, siswa dituntut agar memiliki kecakapan mental dalam menghadapi tuntutan-tuntutan baik dari dalam diri sendiri maupun lingkungannya (Siti Hartinah, 2008)

Dalam menjalin hubungan yang baik individu berupaya agar dirinya mampu diterima dan disukai, maka cenderung individu merubah perilaku, salah satunya dengan cara melakukan konformitas. konformitas adalah kecendrungan untuk membolehkan satu tingkah laku seseorang dikuasai oleh sikap dan pendapat yang berlaku (Chaplin, 2011). Konformitas dikatakan sebagai perilaku atau kepercayaan menuju norma kelompok sebagai akibat tekanan kelompok yang real maupun yang

dibayangkan (kecendrungan anggota untuk mengatakan atau melakukan hal yang sama dengan kelompoknya (Kiesler dalam Indrawati, dkk 2017).

Aspek terpenting dalam penyesuaian diri pada remaja adalah bagaimana tanggapan orang lain terutama teman sebayanya agar mereka bisa diterima didalam kelompoknya. Mereka akan melakukan apapun, agar dapat dimasukkan sebagai anggota. Sebagian remaja mengetahui bahwa bila mereka memakai model pakaian yang sama dengan pakaian anggota kelompok yang populer, maka kesempatan baginya untuk diterima oleh kelompok menjadi lebih besar (Adeline & Yus, 2019). Remaja yang memiliki konformitas yang tinggi, ia akan mengikuti apa saja yang dikehendaki oleh kelompok teman sebayanya. Hal tersebut dapat dilihat ketika remaja dihadapkan pada stimulus yang ambigius dan tidak berstruktur ia jarang membangun sudut pandang sendiri yang stabil dalam menilai stimulus tersebut, dan pandangannya sering berubah ketika dihadapkan pada pandangan orang lain. Semakin rendah kepercayaan diri remaja terhadap penilaiannya sendiri, maka semakin tinggi konformitasnya (Effendi, 2013).

Sikap konformis dapat memberikan dampak yang positif maupun negatif bagi diri remaja (Collier, Bos, & Sandfort, 2012; Mahrunnisya, Indriayu, & Wardani, 2018) bergantung dengan siapa dan di mana remaja tersebut berada. Apabila remaja berada pada lingkungan dengan kondisi baik, seperti lingkungan agamis, penuh kedisiplinan, penuh ketertiban, maka remaja akan mengikuti dan menyesuaikan dengan lingkungan yang baik tersebut. Sebaliknya, apabila remaja berada di lingkungan pergaulan yang negatif, seperti merokok, kenakalan, geng, urakan, dan membolos sekolah, maka ia akan memperoleh tekanan yang pada akhirnya terpengaruh dan mengikuti aktivitas negatif kelompok tersebut.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan beberapa siswa terlihat dari beberapa gejala konformitas negatif yaitu siswa selalu mengikuti peran sesuai dengan teman-temannya contoh siswa selalu memakai pakaian yang sama setiap pergi dengan temnnya agar terlihat kompak, siswa cenderung berperilaku sesuai arahan teman-temannya, siswa takut dibenci jika tidak melakukan suatu hal yang diinginkan oleh teman-temannya.

Konformitas sangat diperlukan dalam kehidupan, namun dampak positif ataupun negatif dari konformitas tergantung dari tingkatan atau kadar konformitas. Dampak positif dari adanya konformitas yaitu adanya kegiatankegiatan prasosial remaja. Kegiatan prasosial yang dilakukan akan membantu remaja mengembangkan diri dengan efektif. Guna mereduksi perilaku konformitas yang bersifat negatif, siswa dapat diberikan latihan asertif (Selfi, 2017). Teknik latihan asertif berlandaskan pada pendekatan behaviorisme dengan asumsi dasar bahwa setiap orang memiliki hak untuk mengungkapkan perasaannya, pendapat, apa yang diyakini serta sikap untuk

melaksanakan suatu hal tanpa ragu namun tanpa menyakiti perasaan orang lain (Corey, 2013). Assertive training merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam menyampaikan perasaan yang tidak sesuai dengan keadaanya (Sofyan, 2010).

Hasil penelitian sebelumnya membuktikan bahwa latihan asertif dapat digunakan dalam mengurangi perilaku konformitas. Aida (2020) mengatakan dalam ruang lingkup pergaulan teman sebaya tidak terlepas dari adanya pengaruh sosial. Pengaruh sosial yang terjadi bisa berbentuk positif dan negatif. Peserta didik yang ada dalam pengaruh sosial positif dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, sebaliknya peserta didik yang ada dalam pengaruh sosial negatif akan mengalami hambatan dalam perkembangan pribadi, sosial, karir dan belajar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik assertive training efektif terhadap penurunan konformitas siswa yang ditandai dengan adanya penurunan persentase skala konformitas sebelum dan sesudah diberikan teknik assertive training dalam layanan konseling kelompok. Diperkuat Akbar, dkk (2020) tentang keefektifan teknik latihan asertif terhadap komunikasi interpersonal dan konformitas teman sebaya siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik latihan asertif efektif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal dan menurunkan tingkat konformitas teman sebaya

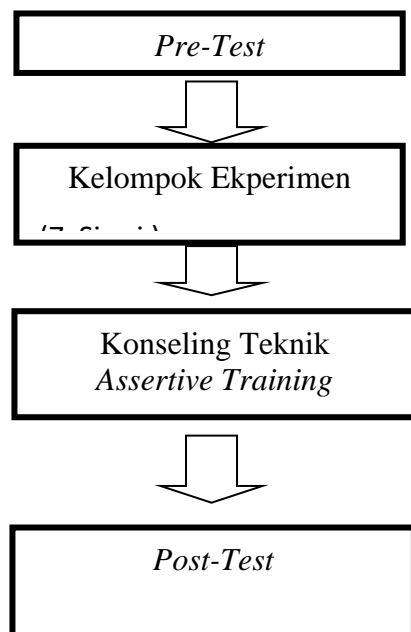
Assertive Training dapat mereduksi perilaku konformitas dengan cara memberikan latihan ketegasan bagi peserta didik yang dilakukan oleh konselor dengan berbagai langkah- langkah yang sudah ada, sehingga dengan adanya latihan ketegasan peserta didik mampu menyatakan, mengembangkan serta menegaskan dirinya dalam mereduksi perilaku konformitas. Adanya permasalahan perilaku konformitas yang terjadi pada sejumlah siswi MTs. Muallimat NW Pancor, maka penulis tertarik untuk mengangkat penelitian tentang efektivitas teknik assertive training dalam mereduksi perilaku konformitas pada kelompok teman sebaya

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan pada siswi kelas VII MTs Unwanul Falah NW Paok Lombok sebanyak 178 orang yang diberikan kesempatan untuk mengisi instrumen *pre-test*. Dari hasil assessmen *pre-test* diambil siswa dengan tingkat perilaku konformitas tinggi sesuai kriteria yang sudah ditentukan oleh peneliti dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun subjek penelitian yang terpilih sebanyak 7 orang siswi. Setelah pemberian intervensi konseling teknik *assertive training* selesai, selanjutnya dilakukan *assessment post-test* untuk melihat penurunan perilaku konformitas yang terjadi pada partisipan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket konformitas berjumlah 25 item. Validitas angket perilaku mencontek dengan rhitung (0,445 -

0,923) dengan $r_{tabel} = 0,374$, maka semua item dinyatakan valid. Reliabilitas angket sebesar 0,7 termasuk dalam kategori tinggi. Adapun, data yang diperoleh dari hasil assessment dianalisis menggunakan *t-test* sedangkan tahapan penelitian divisualisasikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Penelitian

Hasil dan Pembahasan

Proses intervensi terhadap subjek yang telah terjaring sebagai kelompok eksperimen dilakukan oleh peneliti yang berperan sebagai konselor. Pretest diberikan di awal intervensi untuk mengetahui perilaku konformitas sebelum pemberian intervensi. Setelah itu diberikan posttest untuk mengetahui tingkat perilaku konformitas siswi MTs Unwanul Falah NW Paok Lombok. Perbandingan pretest dan posttest pada kelompok eksperimen disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Hasil Angket *Pre-Test* dan *Post-Test* Perilaku Konformitas

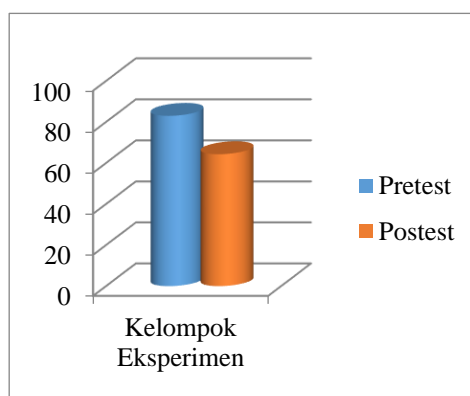
Partisipan	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori
M	80	Tinggi	55	Sedang
MDA	87	Tinggi	64	Sedang
M	84	Tinggi	67	Sedang
NF	84	Tinggi	70	Sedang
BNA	80	Tinggi	65	Sedang
BAK	82	Tinggi	65	Sedang
ENI	84	Tinggi	64	Sedang

Dengan menggunakan hasil pengkategorian, pada data *pre-test* dapat diketahui kategori tergolong tinggi dan data *post-test* tergolong dalam kategori sedang. Dalam penelitian ini, data yang diperoleh melalui hasil angket perilaku konformitas siswi dianalisis dengan menggunakan rumus statistic *t-test* berbantuan SPSS versi 21. Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu yang dilakukan adalah melakukan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk*. Adapun agar lebih jelasnya maka hasil uji normalitas *pre-test* dan *post-test* akan disajikan dalam tabel 2

Tabel 2. Tabel Uji Normalitas *Pre-Test* dan *Post-Test*

Tests of Normality			
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i>	.90	7	.34
<i>Posttest</i>	.84	7	.11

Berdasarkan hasil uji normalitas maka dapat dilihat pada saat *pre-test* terdapat nilai 0,34 dan *post-test* dengan nilai 0,11 sehingga data yang diperoleh pada uji *shapiro wilk* berdistribusi normal karena nilai $p > 0,05$. Setelah melakukan uji normalitas maka selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis yang divisualisasikan pada grafik 1 dan di sajikan dalam tabel 3



Grafik 1. Penurunan Perilaku Konformitas

Tabel 3. Uji *Paired Samples T-Test*

	Mean	SD	t	Sig	
<i>Pretest</i>	83.00	2.51	12.04	.000	$p < 0.05$
<i>Posttest</i>	64.29	4.60			

Berdasarkan pemaparan data pada tabel 3 pada *pre-test* diperoleh nilai ($M = 83.00$, $SD = 2.51$) dan *post-test* diperoleh nilai ($M = 64.29$, $SD = 4.60$). Adapun dari data tersebut dapat di lihat terjadinya penurunan tingkat perilaku konformitas siswi. Lebih lanjut dalam penelitian ini, konseling teknik *assertive training* memiliki pengaruh signifikan untuk menurunkan perilaku konformitas siswi dengan nilai $t = 12.04$ dan signifikansi $p < 0.05$ atau taraf Sig. $0,00 < 0,05$. Dari hasil perhitungan uji statistik maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan konseling teknik *assertive training* dalam mereduksi perilaku konformitas pada kelompok teman sebaya.

Tingkat perilaku konformitas siswi sebagian besar berada pada kategori tinggi pada aspek motif menjadi sama dengan kebiasaan kelompok dan motif menjadi sama dengan kegemaran (hobi) kelompok. Konformitas muncul ketika individu menerima sikap atau tingkah laku orang lain dikarenakan tekanan yang nyata maupun yang dibayangkan oleh remaja. Sehingga remaja akan mudah terbawa pada perilaku-perilaku yang sesuai dengan kelompok teman sebaya. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Adhiputra (2015) kehidupan sosial remaja tidak lagi didasarkan pada peran orang tua yang dominan akan tetapi lebih di dominasi oleh teman-temannya dalam lingkup pergaulan. Teman sebaya memiliki peran penting dalam kehidupan remaja, dikarenakan teman sebaya memiliki daya tarik sendiri terhadap ruang lingkup pergaulan. Lebih lanjut Kulsum, dkk (2014) mengatakan besarnya peran teman sebaya dalam kehidupan sosial remaja dapat menciptakan dampak yang positif dan dampak negatif, salah satu dampak negatifnya adalah adanya pengaruh sosial yang negatif dalam pergaulan remaja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian intervensi teknik latihan asertif terhadap santri dalam mengurangi konformitas berada dalam kategori sedang. Setelah pemberian intervensi teknik latihan asertif terjadi peningkatan menuju kategori tinggi. Maka dapat disimpulkan pemberian teknik latihan asertif efektif dalam mengurangi konformitas pada santri. Teknik latihan asertif efektif untuk mengurangi konformitas sebab di dalam teknik asertif siswa dibimbing untuk melatih bagaimana cara menegaskan diri secara langsung serta mengetahui bahwa setiap orang mempunyai hak untuk mengutarakan perasaan, ajaran, keyakinan, dan perilaku mereka tanpa keraguan dan dengan cara yang baik (Ituga, 2017).

Hasil penelitian Prastiwi (2014) yang bertujuan untuk menguji penerapan strategi *assertive training* untuk mereduksi perilaku konformitas siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa dengan adanya penurunan skor antara *pre-test* dan *post-test* dapat disimpulkan bahwa pemberian strategi *assertive training* dapat mereduksi perilaku konformitas siswa. Diperkuat Wandani (2015) yang menguji efektivitas teknik *assertive training* dalam mereduksi konformitas teman sebaya yang tinggi pada siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku konformitas tidak ditentukan apakah siswa tersebut sudah mampu berperilaku asertif atau tidak.

Karena perilaku konformitas terbentuk bukan semata-mata oleh rendahnya perilaku asertif, akan tetapi dikarenakan adanya dorongan-dorongan lain dan pengaruh lain yang membentuk perilaku konformitas itu sendiri seperti teman sebaya.

Siswa yang memiliki tingkat konformitas tinggi akan lebih banyak tergantung pada aturan dan norma yang berlaku dalam kelompoknya, sehingga identitas diri (self-identity) siswa berkurang, hal ini dikarenakan konformitas memiliki hubungan yang negatif dengan identitas diri (Ana, Febriana, & Mayangsari, 2016; Ramadhana, Karsidi, Utari, & Kartono, 2019). Siswa yang terlalu konformis akan membaktikan dirinya pada kelompok dan kadang-kadang kebahagiaan baru dirasakan saat perilakunya sama dengan perilaku anggota kelompok lainnya. Kondisi ini dapat menyebabkan perilaku siswa terlalu condong pada aktivitas kelompok dan bukan berasal dari dirinya sendiri

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk perilaku konformitas pada aspek motif menjadi sama dengan kebiasaan kelompok dan motif menjadi sama dengan kegemaran (hobi) kelompok berada pada kategori tinggi. Berdasarkan analisis data didapatkan hasil bahwa penggunaan teknik latihan asertif efektif mereduksi perilaku konformitas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan teknik latihan asertif merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk dapat menanggulangi perilaku konformitas siswa. Temuan ini dapat dijadikan alternatif strategi intervensi oleh konselor sekolah untuk membantu mengatasi permasalahan konseli. Penerapan teknik latihan asertif dapat menunjang pencapaian tugas perkembangan siswa, di antaranya mencapai pola hubungan yang baik dengan teman sebaya serta mencapai kematangan hubungan dengan teman sebaya.

Daftar Pustaka

- Adhiputra, Ngurah. 2015. *Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Aida. (2020). Effectiveness Of Assertive Training Techniques To Reduce Conformity In Class Viii Student Of Smpn 9 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 3 (1)
- Ana, N., Febriana, S. K. T., & Mayangsari, M. D. (2016). Hubungan identitas diri dengan konformitas pada mahasiswa yang mengikuti Hizbut Tahrir. *Jurnal Ecopsy*, 2(2).
- Collier, K. L., Bos, H. M. W., & Sandfort, T. G. M. (2012). Intergroup contact, attitudes toward homosexuality, and the role of acceptance of gender non-conformity in young adolescents. *Journal of Adolescence*, 35(4), 899-907.

- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (Ninth). Brooks/Cole.
- Effendi, M. (2013). Hubungan Antara Konsep Diri dan Pola Asuh Orang Tua Dengan Konformitas Santri. *Jurnal Penelitian Humaniora*. 14(1). 1-8
- Ituga, A. S. (2017). Efektivitas teknik latihan asertif untuk meningkatkan internal locus of control siswa dalam belajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 8-14.
- Kulsum, Umi & Mohammad Jauhar. 2014. *Pengantar Psikologi Sosial*. Jakarta: Prestasi Pustaka Jakarta
- Mahrunnisya, D., Indriayu, M., & Wardani, D. K. (2018). Peer conformity through money attitudes toward adolescence's consumptive behavior. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 5(4), 30-37
- Nur Yulianto Akbar, Muhammad Nur Wangid, Galuh Prawitasari. (2020). Keefektifan Teknik Latihan Asertif terhadap Komunikasi Interpersonal dan Konformitas Teman Sebaya Siswa. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 2020, 18-23
- Prastiwi, A. (2014). Penerapan strategi assertive training untuk mereduksi perilaku konformitas pada teman sebaya kelas XI IPS 4 SMAN 3 Lamongan (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Ramadhana, M. R., Karsidi, R., Utari, P., & Kartono, D. T. (2019). Role of family communications in adolescent personal and social identity. *Journal of Family Sciences*, 4(1), 1-11. <https://doi.org/10.29244/jfs.4.1.1-11>
- Renova Fransisca Adeline and Anita Yus, "Pengaruh Penggunaan Teknik Assertive Training Untuk Mereduksi Konformitas Teman Sebaya Di SMP Swasta Puteri Sion Medan. *Jurnal Tematik*, Vol 9 (2)
- Santrock J.W. (2007). *Remaja: Edisi 11 Jilid 2*. Terjemahan Benedictine Widyastina, (Jakarta: Erlangga)
- Siti Hartinah. (2008). *Pengembangan Peserta Didik* (Bandung: PT. Refika Aditama)
- Selfi. (2017). Penerapan teknik assertive training dalam mereduksi konformitas negatif terhadap kelompok sebaya di SMP. *Journal of Educational Science and Technology*, Vol 3 (2) ; 153-163
- S. Willis Sofyan. (2010). *Konseling Individualis Teori dan Praktek*. (Bandung :Alfabet)
- P. Chaplin. (2011). *Kamus lengkap Psikologi*. (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada)
- Wandani, F. A. P. (2015). Efektivitas Teknik Assertive Training Untuk Mereduksi Konformitas Teman Sebaya Yang Tinggi: Studi Eksperimen-Kuasi terhadap

Siswa Kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung Tahun Ajaran 2014-2015 (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).