

## **Assertiveness Training Format Kelompok Dalam Pelayanan Konseling**

Khadijah Lubis<sup>1</sup>, Ria Hayati<sup>2</sup>, Rizki Novirson<sup>3</sup>  
STAIN Mandailing Natal<sup>1</sup>, IAIN Ternate<sup>2</sup>, Institut Daarul Quran Jakarta<sup>3</sup>  
e-mail: [khadijahlubis93@gmail.com](mailto:khadijahlubis93@gmail.com)<sup>1</sup>, [riahayaticaem@gmail.com](mailto:riahayaticaem@gmail.com)<sup>2</sup>

### **Info Artikel**

#### **Riwayat Artikel**

*Diterima:*

*Direvisi:*

*Disetujui:*

*Dipublikasikan:*

#### **Keyword:**

*Assertiveness Training  
Format Kelompok  
Konseling*

### **Abstract**

Counseling services that are effective and on target are needed by counselors. Ideally, counselors should have insight, and skills in implementing creative and innovative counseling techniques. There are still counselors who have minimal knowledge and skills regarding counseling techniques. One of them is the assertiveness training technique in the group format, which is one of the recommended behavior counseling techniques to improve individual interpersonal competence. The steps for implementing assertiveness training are (1) rational strategy, (2) identification of situations that cause problems, (3) exploration, (4) role-playing, giving feedback, and better behavioral models. (5) carry out exercises and practice, (6) repeat the exercises, (7) do homework and follow-up, and (8) terminate. This implementation shows that group format assertiveness training can be implemented in counseling services to alleviate problems and improve individual interpersonal skills. Therefore, counselors are expected to improve their skills and apply group format assertiveness training in counseling services.

### **Pendahuluan**

Konseling merupakan profesi yang hadir sebagai respon terhadap kebutuhan individu untuk memahami diri, lingkungan, serta hal lain yang terkait dengan kehidupannya (Hariko, 2017). Konseling sebagai profesi berupaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya (Nurihsan, 2014). Konseling berlangsung penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada konseli.

Konselor adalah professional yang memiliki kewenangan memberikan konseling dengan mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu konseli mengatasi permasalahannya, sedangkan konseli adalah individu yang menerima pelayanan konseling. Dalam proses pelayanan konseling, konselor

tidak hanya memberikan informasi kepada konseli tetapi juga melatih keterampilan-keterampilan tertentu baik yang bersifat afektif, kognitif, maupun perilaku sehingga konseli dapat memecahkan masalahnya sendiri dan berkembang menjadi pribadi yang sehat dan dapat merealisasikan semua potensinya (Nursalim, 2014). Konselor yang baik adalah individu yang mampu mengenal dirinya sendiri, terbuka, jujur, tulus, menghormati keberagaman, memiliki keterampilan interpersonal, altruistik, bersemangat tinggi, dan mampu menjaga privasi orang lain sehingga dengan sifat-sifat tersebut diharapkan konselor dapat membantu konseli mengembangkan potensi dan mengentaskan masalahnya melalui pelayanan konseling (Corey, 2009).

Pelayanan konseling merupakan kegiatan dalam wujud pembelajaran yang membelajarkan konseli yang dilayani melalui kegiatan konseling dengan fokus pelayanan pada pengembangan potensi dan pengentasan masalah konseli (Prayitno, 2017). Pelayanan konseling dilaksanakan sesuai dengan jenis permasalahan yang dialami konseli. Pelayanan konseling yang dimaksud diantaranya layanan orientasi, informasi, penempatan penyaluran, penguasaan konten, konseling individu, bimbingan dan konseling kelompok, konsultasi, mediasi, dan advokasi. Seluruh layanan tersebut dapat dilaksanakan secara *online* maupun *offline* (Ifdil & Ardi, 2013).

Pelaksanaan pelayanan konseling yang efektif dan tepat sasaran merupakan harapan yang diinginkan oleh semua pihak. Oleh karena itu, diperlukan konselor yang dapat menggunakan wawasan, pengetahuan, dan keterampilan dalam melaksanakan teknik-teknik konseling yang kreatif dan inovatif dalam pelayanan konseling, terutama pada masa pandemi covid-19 ini. Peran konselor sangat dibutuhkan sebagai *booster* bagi kesehatan mental siswa. Konselor dapat menggunakan teknik-teknik konseling dalam pelayanan konseling. Salah satunya teknik *assertiveness training* format kelompok. *Assertiveness training* merupakan salah satu pelatihan keterampilan khusus yang mengajari individu bagaimana bersikap asertif dalam berbagai situasi sosial yang dihadapinya serta bagaimana mempertahankan apa yang seharusnya dilakukan tanpa melanggar hak, dan menyakiti orang lain (Corey, 2009; Spiegler & Guevremont, 2010).

*Assertiveness training* sebagai salah satu teknik konseling behavior yang direkomendasikan untuk mengurangi dan menghilangkan gangguan kecemasan dan meningkatkan kompetensi interpersonal individu (Nursalim, 2014). Teknik ini dapat digunakan untuk kelompok maupun individu. *Assertiveness training* format kelompok bermanfaat bagi (1) individu yang memiliki kesulitan untuk mengungkapkan rasa marah dan jengkel, (2) individu yang mengalami kesulitan untuk mengatakan tidak, (3) individu yang terlalu sopan dan membiarkan orang lain memanfaatkannya, (4) individu yang sulit mengungkapkan perasaan kasih sayang dan sulit memberikan respon positif pada orang lain, (5) individu yang merasa tidak memiliki hak untuk mengekspresikan pemikiran, keyakinan dan perasaannya pada orang lain, dan (6) individu yang memiliki fobia sosial/takut memulai hubungan dengan orang lain (Corey, 2009).

*Assertiveness training* format kelompok berlangsung menggunakan metode permainan peran, dan pemodelan (Corey, 2009; Miltenberger, 2012; Spiegler & Guevremont, 2010). Pemodelan dianggap sangat efektif dan efisien untuk mengajarkan kemampuan asertif kepada siswa. Konselor dan siswa sama-sama bermain peran untuk mengajarkan siswa bagaimana bersikap tegas tanpa menyakiti atau melanggar hak orang lain serta membentuk perilaku yang diinginkan oleh siswa (Corey, 2009). Perilaku tersebut dipraktikkan di depan konselor, kemudian dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari (Corey, 2009). Melalui pemodelan dalam *assertiveness training*, individu merasakan kenyamanan, dan kebahagiaan dalam berhubungan dengan orang lain (Corey, 2009; Spiegler & Guevremont, 2010).

Salah satu tujuan *assertiveness training* adalah mengajarkan siswa untuk mampu bersikap tegas namun tetap memahami perasaan orang lain. Bersikap asertif tidak berarti agresif. Individu yang benar-benar asertif tidak mengekspresikan dirinya dengan segala cara dan mengabaikan perasaan orang lain (Corey, 2009). *Assertiveness training* menumbuhkan kesadaran pada individu bahwa mereka berhak membela diri dari upaya penindasan yang dilakukan oleh orang lain serta dapat membangun hubungan sosial yang baik dengan orang lain (Avsar & Alkaya, 2017). Seseorang dapat lebih tegas, jujur terhadap perasaan dan keinginannya dengan

perilaku asertif (Suryawati, 2018). Avsar & Alkaya (2017) menyatakan bahwa penggunaan *assertiveness training* dapat meningkatkan hubungan interpersonal dengan orang tua, saudara kandung, teman sebaya, serta meningkatkan prestasi akademik di sekolah.

Oleh karena itu, konselor secara berkelanjutan diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan penguasaan serta terampil dalam pelaksanaan *assertiveness training* format kelompok sebagai teknik dalam pelayanan konseling yang akan membantu konseli untuk mengentaskan permasalahan yang dihadapinya. Pemahaman yang mendalam dapat diawali melalui pengkajian segala sesuatu tentang pelaksanaan *assertiveness training* format kelompok dalam pelayanan konseling. Artikel ini membahas tentang konsep umum *assertiveness training* format kelompok, pelaksanaan *assertiveness training* format kelompok dalam pelayanan konseling, kelebihan dan kelemahan *assertiveness training* format kelompok. Tujuan pembahasan artikel secara umum adalah menyajikan wawasan tentang *assertiveness training* format kelompok sebagai teknik konseling. Secara khusus, artikel ini disajikan sebagai upaya menstimulasi konselor serta calon konselor untuk meningkatkan pemahaman dan penguasaan keterampilan yang diperlukan agar dapat menyelenggarakan konseling secara efektif dan efisien.

### **Metode Penelitian**

Metode yang digunakan adalah studi literatur. Penulis melakukan pengumpulan beberapa data pustaka, membaca, menganalisis dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian. Melalui studi literatur ini, para peneliti memperoleh pemahaman yang lebih luas dan mendalam terhadap permasalahan yang akan diteliti yaitu pelaksanaan *assertiveness training* format kelompok dalam pelayanan konseling.

### **Hasil dan Pembahasan**

#### **Konsep Umum Assertiveness Training Format Kelompok**

Asertif mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengekspresikan ide, minat, dan perasaan dengan mudah, tepat tanpa kecemasan (Lizarraga, Ugarte, Cardelle-Elawar, Iriarte, & Baquedano, 2003; Rees & Graham, 1991). Kunci utama dari asertif adalah kejujuran, artinya individu jujur pada diri sendiri mengenai apa yang dirasakan dan dipikirkan tanpa menyakiti perasaan orang lain (Rees & Graham, 1991). Perilaku asertif dapat meningkatkan harga diri, mengetahui kelebihan dan keterbatasan serta mampu mencintai diri sendiri. Terkadang, individu mengalami kesulitan untuk mengungkapkan perasaan secara tepat dan jujur. Oleh karena itu, diperlukan serangkaian latihan yang disebut *assertiveness training*.

*Assertiveness training* dirancang untuk meningkatkan perilaku asertif individu yang dapat membantu dan mengubah cara mereka memandang diri sendiri, membangun rasa percaya diri, komunikasi interpersonal dan kebahagiaan hidup individu (Lin, Shiah, Chang, Lai, Wang, & Chou, 2004). *Assertiveness training* digunakan untuk meningkatkan keterampilan sosial dan dapat mengekspresikan diri dengan cara yang dapat diterima secara sosial. *Assertiveness training* cocok diberikan pada remaja, karena dapat meningkatkan perilaku asertif dan keterampilan sosial remaja (Cecen-erogul & Zengel, 2009).

*Assertiveness training* mengajarkan individu bagaimana berperilaku tegas dalam berbagai situasi sosial yang dihadapinya, serta bagaimana mempertahankan apa yang seharusnya dilakukan tanpa melanggar hak dan menyakiti orang lain (Corey, 2009; Spiegler & Guevremont, 2010). Teknik *Assertiveness training* dapat diberikan pada individu yang mengalami kesulitan membina hubungan interpersonal baik di rumah, tempat kerja, sekolah, maupun di lingkungan masyarakat (Corey, 2009).

Teknik *assertiveness training* merupakan salah satu teknik yang dapat membantu (1) individu yang memiliki kesulitan untuk mengungkapkan rasa marah dan kejangkelannya, (2) individu yang mengalami kesulitan untuk mengatakan tidak, (3) individu yang terlalu sopan dan membiarkan orang lain memanfaatkannya, (4) individu yang sulit mengungkapkan perasaan kasih sayang dan sulit memberikan respon positif pada orang lain, (5) individu yang merasa tidak memiliki hak untuk

mengekspresikan pemikiran, keyakinan dan perasaannya pada orang lain, dan (6) individu yang memiliki fobia sosial/takut memulai hubungan dengan orang lain (Corey, 2009).

*Assertiveness training* dapat dilaksanakan secara individu maupun kelompok. Namun, di dalam artikel ini, penulis memfokuskan pada format kelompok. *Assertiveness training* format kelompok sebagai teknik konseling bertujuan untuk meningkatkan kesadaran klien akan hak-haknya, membedakan antara perilaku asertif dan non asertif, serta membedakannya dengan perilaku agresif, belajar keterampilan asertif baik verbal maupun non verbal, serta membantu klien untuk tidak terlalu memikirkan penilaian orang lain tentang dirinya dan menghindarkan klien untuk mengukur atau mencari kesalahan orang lain (Anyamene, Chinyelu, & Nneka, 2016), meningkatkan kepercayaan diri (Susanti, 2016), membantu mengatasi kecemasan dalam hubungan sosial dan meningkatkan kemampuan hubungan interpersonal yaitu mampu berkata tidak, membuat permintaan, mengekspresikan perasaan baik positif maupun negatif serta membuka dan mengakhiri pembicaraan, memberi support kepada orang lain yang membutuhkan, mampu menyelesaikan konflik dengan baik dan terbuka (Trisnaningtyas & Nursalim, 2010).

Selain itu, *assertiveness training* format kelompok bertujuan untuk mempersiapkan individu agar dapat membela dirinya sendiri, mengetahui dan mendapatkan haknya serta menyadari bahwa asertif itu penting dan bahwa untuk menjadi asertif tidak harus berperilaku agresif (Animasahun & Oladeni, 2012; Amaliyah, Filliani, & Hidayat, 2015; Avsar & Alkaya, 2017; Cecen-erogul & Zengel, 2009; Nurfaizal, 2015).

### **Kelebihan dan Kekurangan Assertiveness Training Format Kelompok**

*Assertiveness training* dalam pelayanan konseling dapat dilaksanakan melalui format individu, klasikal, dan format kelompok (Corey, 2009). Penggunaan format kelompok dianggap cukup efektif dalam pelaksanaan *assertiveness training*, dikarenakan konseli dapat mengembangkan komunikasi efektif, toleransi, tanggung jawab, saling mendukung, menghargai antar sesama anggota kelompok, dan memperluas wawasan dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Prayitno, 2017;

Alizamar, 2012). Miltenberger (2012) menyatakan bahwa *assertiveness training* format kelompok memiliki beberapa kelebihan, di antaranya: (1) *assertiveness training* format kelompok lebih efisien daripada yang dilakukan secara individual karena instruksi dan pemodelan disajikan pada seluruh anggota kelompok, (2) setiap anggota kelompok dapat belajar dengan melihat anggota kelompok lainnya berlatih asertif dan menerima umpan balik mengenai penampilan mereka, (3) anggota kelompok dapat mengevaluasi penampilan anggota kelompok lainnya dan memberikan umpan balik, (4) dengan banyaknya anggota kelompok yang berpartisipasi dalam bermain peran (*role playing*) sehingga dapat diputuskan perilaku mana yang akan diterapkan oleh klien dalam kehidupannya, dan (5) adanya penguatan dan dukungan dari anggota kelompok yang dapat membantu individu untuk lebih yakin terhadap perilaku yang akan diterapkan nantinya.

Miltenberger (2012) juga menyebutkan kelemahan dari *assertiveness training* format kelompok bahwa kurangnya perhatian konselor kepada masing-masing anggota kelompok dikarenakan hanya ada satu konselor dan beberapa orang anggota kelompok, serta kurangnya partisipasi aktif dari beberapa anggota kelompok. Akan tetapi, hal ini dapat diatasi oleh konselor dengan mengambil peran aktif dan mendorong partisipasi aktif anggota kelompok. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat dipahami bahwa *assertiveness training* bukan hanya diaplikasikan secara individual tetapi juga dalam format kelompok yang diharapkan hasilnya lebih efektif dibandingkan pengaplikasiannya secara individual.

### **Implementasi Assertive Training Format Kelompok dalam Pelayanan Konseling**

Pelaksanaan *assertiveness training* format kelompok bukanlah proses yang sederhana. Diperlukan kemampuan dan keahlian konselor sebagai pelaksana layanan agar pelaksanaannya dapat berjalan dengan efektif dan konseli merasa terbantu dengan pelayanan yang diberikan. Oleh karena itu, diperlukan rangkaian pelaksanaan pelayanan yang terstruktur dan keterampilan agar Konselor dapat melaksanakan pelayanan dengan baik.

**Tabel 1. Tahapan Prosedur Pelaksanaan *Assertiveness Training* Format Kelompok (Nursalim, 2014; Miltenberger, 2012; Spiegler & Guevremont, 2010; Rees & Graham, 1991).**

Tahapan	Komponen/Langkah	Isi Kegiatan
Tahap 1: Persiapan	Langkah 1: Rasional Strategi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor menciptakan <i>rapport</i> diantara anggota kelompok.</li> <li>• Konselor menjelaskan maksud dan penggunaan <i>assertiveness training</i>.</li> <li>• Konselor menekankan asas kerahasiaan, kesukarelaan, dan keterbukaan dalam kelompok.</li> <li>• Konselor menjelaskan tahapan-tahapan penggunaan <i>assertiveness training</i>.</li> </ul>
	Langkah 2: Identifikasi Keadaan yang Menimbulkan Persoalan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor meminta konseli menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul.</li> </ul>
Tahap 2: Kegiatan/ proses pelayanan	Langkah 3: Membedakan Perilaku Asertif dan Tidak Asertif serta Mengeksplorasi Target.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor dan konseli membedakan perilaku asertif dan non asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan.</li> </ul>
	Langkah 4: Bermain Peran, Pemberian Umpan Balik Serta Pemberian Model Perilaku yang Lebih Baik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konseli bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi.</li> <li>• Konselor memberi umpan balik secara verbal.</li> <li>• Pemberian model perilaku yang lebih baik</li> <li>• Pemberian penguatan positif dan penghargaan.</li> </ul>
	Langkah 5: Melaksanakan Latihan dan Praktik.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konseli mendemonstrasikan perilaku asertif yang sesuai dengan target perilaku yang diharapkan.</li> </ul>



Tahap 3: Penilaian	Langkah 6: Mengulang Latihan.  Langkah 7: Tugas Rumah dan Tindak Lanjut.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan konselor.</li> <li>• Konselor memberi tugas rumah pada konseli, dan meminta konseli mempraktikkan perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.</li> </ul>
•	Langkah 8: Terminasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor menghentikan pelayanan</li> </ul>

Pelaksanaan *assertiveness training* format kelompok melibatkan beberapa orang sebagai anggota kelompok. Anggota kelompok dalam pelaksanaan *assertiveness training* sebanyak 8 sampai 14 orang. Suasana dalam kelompok diatur senyaman mungkin, mulai dari kursi, ruangan, meja dan segala hal yang perlu dipersiapkan (Rees & Graham, 1991). *Assertiveness training* diaplikasikan dengan menggunakan pemodelan, instruksi, latihan dan umpan balik serta dapat disimulasikan menggunakan teknik *role playing* (Anyamene et al., 2016; Matsuda & Uchiyama, 2006; Miltenberger, 2012; Gambrill; 2002)

Berdasarkan Tabel 1 di atas, dipahami bahwa pelaksanaan *assertiveness training* format kelompok dalam konseling dimulai dari tahap persiapan, kegiatan/ proses, dan penutup.

#### 1. Tahap 1: Persiapan.

Pada tahap ini, konselor membentuk kelompok sebanyak 8 sampai 14 orang, menciptakan suasana nyaman dalam kelompok, konselor menekankan asas kerahasiaan, kesukarelaan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan, konselor menjelaskan mengenai kegiatan yang akan dilakukan, saling mendukung dan berbagi antara anggota kelompok, saling terbuka satu sama lain, mengidentifikasi apa yang menjadi penghambat individu berperilaku asertif, membahas suasana yang terjadi dalam kelompok, membangun *self esteem* pada diri anggota kelompok dengan menekankan bahwa bersikap asertif dimulai dengan menghargai dan menyukai diri sendiri.

## 2. Tahap 2: Kegiatan (Proses Konseling)

Pada tahap ini, konselor melakukan pemodelan, misalnya dengan menceritakan kisah-kisah orang sukses yang berhasil melewati kecemasannya, konselor mendorong anggota kelompok untuk jujur pada dirinya mengenai apa yang dialaminya dan mendorong mereka untuk dapat menerima apa yang terjadi pada dirinya, konselor mendorong anggota kelompok untuk bersedia mengubah dan memperbaiki perilakunya ke arah yang lebih baik, berikan penguatan dan pujian kepada anggota kelompok dalam setiap sesi pelatihan, meningkatkan keikutsertaan anggota kelompok, kegiatan selingan (*game*).

## 3. Tahap 3: Penilaian

Pada tahap ini, konselor mendorong anggota kelompok untuk bermain peran sesuai dengan perilaku yang telah ditentukan, anggota kelompok didorong untuk melakukan latihan perilaku baik di depan konselor dan di depan kelompok maupun di luar kelompok, memberikan penguatan dan pujian terhadap anggota kelompok ketika berlatih, konselor memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk memberikan umpan balik yang membangun dan bermanfaat terhadap anggota kelompok lain yang sedang mempraktikkan perilaku. Selanjutnya konselor mengakhiri kegiatan dan membahas kegiatan lanjutan.

### **Efektivitas Pelaksanaan Assertiveness Training Format Kelompok**

Banyak hasil penelitian yang menyatakan bahwa *assertiveness training* format kelompok efektif dilaksanakan dalam pelayanan konseling untuk membantu mengatasi permasalahan interpersonal individu. Lubis (2020) melakukan penelitian pada siswa sekolah menengah pertama yang terdiri dari 10 kelompok kontrol dan 10 kelompok eksperimen untuk membantu meningkatkan kemampuan hubungan interpersonal siswa. Kelompok kontrol diberi *treatment* dengan layanan bimbingan kelompok, sedangkan kelompok eksperimen diberi *treatment* menggunakan *assertiveness training* format kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang diberi *treatment* menggunakan *assertiveness training*

format kelompok lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan hubungan interpersonal siswa dibandingkan kelompok kontrol yang hanya diberi layanan bimbingan kelompok.

Kemudian, Avsar & Alkaya (2017) menemukan bahwa *assertiveness training* format kelompok efektif untuk mengatasi bullying dan meningkatkan asertivitas siswa. Sebanyak 8 kali treatment selama 40 menit siswa dilatih untuk mampu mengekspresikan diri, bersikap dan berperilaku asertif, gaya perilaku, komunikasi dan bahasa tubuh, kemampuan untuk mengatakan tidak, empati dan kemampuan mendengar dengan baik, kemampuan untuk menyatakan kritik dan mengelola amarah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *assertiveness training* efektif untuk mengatasi bullying dan meningkatkan level asertif siswa.

Sembiring (2016) juga meneliti *assertiveness training* melalui bermain peran dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *assertiveness training* melalui metode bermain peran dalam bimbingan kelompok lebih efektif meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa dari pada penerapan bimbingan kelompok tanpa *assertiveness training*. *Assertiveness training* melalui metode bermain peran dalam bimbingan kelompok dapat membantu siswa untuk merefleksikan situasi-situasi yang terdapat dalam kehidupan dan mampu mengembangkan potensi yang dimiliki secara optimal sehingga menjadi individu yang mandiri, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan mampu mengorganisasikan dirinya sendiri saat ini dan di masa yang akan datang.

Hal ini menunjukkan bahwa *assertiveness training* format kelompok dapat dilaksanakan dalam pelayanan konseling untuk mengentaskan permasalahan dan meningkatkan keterampilan interpersonal individu. Oleh karena itu, konselor diharapkan dapat meningkatkan keterampilannya dan menerapkan *assertiveness training* format kelompok dalam pelayanan konseling.

## Simpulan

Konselor dihadapkan pada berbagai tantangan berupa tuntutan untuk membantu perkembangan, pengembangan kehidupan efektif sehari-hari serta pengentasan permasalahan individu. Dalam upaya untuk menghadapi tantangan tersebut, konselor harus memperkaya diri dengan kelengkapan penguasaan berbagai keterampilan penyelenggaraan konseling termasuk wawasan keilmuan, pendekatan dan teknik-teknik konseling yang bersumber dari multi disiplin keilmuan.

Penguasaan berbagai keterampilan yang tepat menjadi garansi bagi kesuksesan penyelenggaraan konseling. Konselor dan calon konselor dituntut untuk menguasai sejumlah keterampilan konseling, sehingga penyelenggaraan konseling relevan dengan kebutuhan dan permasalahan konseli. Dalam hal ini, penguasaan keterampilan *assertiveness training* format kelompok sangat penting untuk dapat menunjang keberhasilan pengentasan permasalahan sosial individu dengan cara yang lebih efektif dan efisien.

## Daftar Pustaka

- Animasahun, R. A., & Oladeni, O. O. (2012). Effects of Assertiveness Training and Marital Communication Skills in Enhancing Marital Satisfaction among Baptist Couples in Lagos State, Nigeria. *Global Journal of Human Social Science Arts & Humanities*, 12(14), 27-37.
- Anyamene, A., Chinyelu, N., & Nneka, E. (2016). Effects of Assertive Training on the Low Self-Esteem of Secondary School Students in Anambra State. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 4(1), 65-78. <https://doi.org/10.15640/jpbs.v4n1a7>
- Avsar, F., & Alkaya, S. A. (2017). The effectiveness of Assertiveness Training for School-aged Children on Bullying and Assertiveness Level. *Journal of Pediatric Nursing*, 36, 186-190. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.06.020>
- Cecen-erogul, A. R., & Zengel, M. (2009). The Effectiveness of an Assertiveness Training Programme on Adolescents' Assertiveness Level. *Elementary Education Online*, 8(2), 485-492.
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Eight edit). Thomson.
- Hariko, R. (2017). Landasan Filosofis Keterampilan Komunikasi Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 41-49. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk> ISSN

- Ifdil, & Ardi, Z. (2013). *Konseling Online Sebagai Salah Satu Bentuk Pelayanan E-konseling*. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(1), 15–21. <http://jurnal.konselingindonesia.com>
- Lin, Y. R., Shiah, I.-S., Chang, Y.-C., Lai, T.-J., Wang, K.-Y., & Chou, K.-R. (2004). Evaluation of an Assertiveness Training Program on Nursing and Medical Students' Assertiveness, Self-esteem, and Interpersonal Communication Satisfaction. *Nurse Education Today*, 24(8), 656–665. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2004.09.004>
- Lizarraga, M. L. S. A., Ugarte, M. D., Cardelle-Elawar, M., Iriarte, M. D., & Baquedano, M. T. S. A. (2003). Enhancement of self-regulation, assertiveness, and empathy. *Learning and Instruction*, 13(4), 423–439. [https://doi.org/10.1016/S0959-4752\(02\)00026-9](https://doi.org/10.1016/S0959-4752(02)00026-9)
- Lubis, K. (2020). *The Effectiveness of Assertiveness Training Group Format to Improve Students' Interpersonal Relationship Skills*. 4(3), 273–283. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23887/bisma.v4i1>
- Matsuda, E., & Uchiyama, K. (2006). Assertion Training in Coping with Mental Disorders with Psychosomatic Disease. *International Congress Series*, 1287, 276–278. <https://doi.org/10.1016/j.ics.2005.12.042>
- McGowan, B. L. (2016). Interpersonal Relationships: Exploring race and relationship decisions among African American college men. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 53(3), 1–13. <https://doi.org/10.1080/19496591.2016.1118381>
- Miltenberger, R. G. (2012). *Behavior Modification: Principles and procedures* (fifth edit). Wadsworth, Cengage Learning.
- Nurihsan, A. J. (2014). *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan* (5th ed.). Refika Aditama.
- Nursalim, M. (2014). *Strategi & Intervensi Konseling* (2nd ed.). Akademia Permata.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional Yang Berhasil: Layanan dan kegiatan pendukung*. RajaGrafindo Persada.
- Rees, S., & Graham, R. S. (1991). *Assertion Training: How to be who you really are*. Routledge.
- Sembiring, K. (2016). Assertiveness Training melalui Bermain Peran dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 124–128. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i2.7114>
- Spiegler, M. D., & Guevremont, D. C. (2010). *Contemporary Behavior Therapy* (Fifth Edit). Wadsworth, Cengage Learning.
- Suryawati, C. T. (2018). Teknik Assertive Training sebagai Usaha Penanganan Masalah Pada Remaja. *Etika Dan Profesi Konselor Di Indonesia*, 63–68.

- 
- Susanti, R. H. (2016). Efforts to Increase Junior High School Students' Confidence Through Assertive Training. *The International Journal of Counseling and Education*, 1(1), 34-40. <https://doi.org/10.23916/33-38.0016.11-i32b>
- Trisnaningtyas, E., & Nursalim, M. (2010). Penerapan Latihan Asertif untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan*, 11(1), 1-18.