



## PENGARUH KONSELING TEKNIK *ASSERTIVE* TERHADAP KECEMASAN SOSIAL SOSIAL PADA SISWA KELAS XI IPS DI SMA NEGERI 1 JANAPRIA

Yuni Mardiana<sup>1</sup>, Ani Endriani<sup>2</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FIPP UNDIKMA

Email : [aniendriani@ikipmataram.ac.id](mailto:aniendriani@ikipmataram.ac.id)

**Abstract:** *the purpose to be achieved in this study is to know the effect of assertive counseling techniques on social anxiety in Class XI IPS students in SMAN 1 Janapria. The data collection method used is questionnaire as the main method, observation, interview and documentation as a complementary method by using the design of one group pre-test and post-desigen test. In this study the study population was 80 students and 6 students who had high levels of social anxiety. Sampling techniques used are purposive samples and for data analysis using the T-test formula. Based on the results of data analysis, obtained t-count value of 8.531 with T-table value at the level of signifikansi 5% with db (N-1) = 5 of 2.571. Thus the value of t-count is greater than the T-table (8.531 > 2.571) so that it can be concluded that there is an effect of assertive counseling techniques on social anxiety in Class XI IPS students in SMAN 1 Janapria, then the results of this study were declared "signifikan".*

**Keywords:** *Assertive counseling techniques, social anxiety.*

**Abstrak:** Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling teknik *assertive* terhadap kecemasan sosial pada siswa kelas XI IPS di SMAN 1 Janapria. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket sebagai metode pokok, observasi, wawancara dan dokumentasi sebagai metode pelengkap dengan menggunakan rancangan *one group pre-test and post-test desigen*. Dalam penelitian ini populasi penelitian berjumlah 80 siswa dan 6 siswa yang memiliki kecemasan sosial tingkat tinggi. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampel* dan untuk analisis data menggunakan rumus *t-test*. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai t-hitung sebesar 8,531 dengan nilai t-tabel pada taraf signifikansi 5% dengan db (N-1) = 5 sebesar 2,571. Dengan demikian nilai t-hitung lebih besar dari pada t-tabel (8,531 > 2,571) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh konseling teknik *assertive* terhadap kecemasan sosial pada siswa kelas XI IPS di SMAN 1 Janapria, maka hasil penelitian ini dinyatakan "signifikan".

**Kata Kunci:** Konseling Teknik Assertive, kecemasan sosial.

### PENDAHULUAN

Pada tahapan perkembangan sosial tugas utama seorang remaja adalah mampu berperan dan mengungkapkan apa yang ia rasakan, baik sebagai individu maupun anggota masyarakat. Karena menjadi semua hal itu tidaklah mudah. Dimana masa remaja merupakan masa transisi individu memasuki usia dewasa, bahwa masa remaja "adalah masa transisi dimana seorang individu itu beranjak dari ketergantungan yang khas pada usia kanak-kanak menuju kemandirian serta kematangan baik secara fisik maupun mental". Pada masa remaja, seorang individu mengalami perubahan psikologis beserta perubahan fisiknya. Masa remaja juga disebut masa dimana seorang anak mempunyai keinginan mengetahui berbagai hal dan menginginkan sebuah kebebasan untuk menentukan apapun yang ingin ia lakukan. Ini sesuai dengan tugas perkembangan pada masa remaja berkaitan dengan penyesuaian sosial. Seorang remaja harus mampu bersikap tegas untuk menyatakan pendapat atau pikirannya kepada orang lain tanpa ia kehilangan rasa kepercayaan dirinya.

Dalam kehidupan bermasyarakat khususnya bagi siswa disekolah banyak sekali permasalahan yang kerap kali terjadi mulai dari permasalahan kelompok sampai permasalahan pribadi. Dan salah satu permasalahan yang sering kali kerap terjadi disekolah adalah kecemasan yang berhubungan dengan sosialnya atau yang bisa disebut sebagai kecemasan sosial (sosial *anxiety*).

Individu dikatakan mengalami kecemasan sosial apabila dia merasakan ketakutan yang berlebihan jika berada dalam kerumunan orang. “Secara umum dimengerti bahwa kecemasan sosial merupakan salah satu jenis kecemasan yang dialami seseorang ketika ia berada dalam sekumpulan atau kerumunan orang” American Psychiater Association (dalam Srisayekti, 2019: 12). Jika dikaitkan dengan situasi sosial, kondisi emosi yang tidak menyenangkan seperti rasa cemas, takut serta perilaku tidak adaptif yang ditimbulkan merupakan masalah utama bagi individu yang mengalami kecemasan sosial. Jika kondisi terus dibiarkan maka akan berdampak pada kehidupannya. Butler (2008:1) kecemasan sosial adalah istilah untuk ketakutan, rasa gugup dan kecemasan yang di rasakan seseorang saat melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Kecemasan sosial ‘menyerang’ saat seseorang berfikir orang lain atau berfikir dirinya akan melakukan sesuatu yang memalukan dihadapan orang lain. Contohnya merasakan kekeawatiran yang luar biasa ketika berada di depan umum.

Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa kecemasan sosial merupakan ketakutan akan situasi sosial atau rasa cemas dan khawatir yang berlebihan sebagai akibat dari anggapan bahwa dirinya di nilai negative oleh orang lain dan takut melakukan perilaku yang memalukan dimuka umum, sehingga individu menjauhkan dirinya untuk menghindari interaksi dengan orang lain.

## **KAJIAN TEORI**

Dari berbagai macam persoalan yang dihadapi oleh remaja diindonesia Nampak ada suatu kegagalan dalam menghadapi hidup dimasa kini. Terutama kecemasan yang berasal dari dalam individu itu sendiri. Kecemasan dan ketakutan merupakan pengalaman yang umum dialami manusia. Karena setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan dan ketakutan. Mereka yang mengalami perasaan tidak enak, tidak nyaman, takut, dan ingin menghindar dari sekumpulan orang atau kerumunan orang termasuk dalam kecemasan sosial.

Menurut Stein & Walker (dalam Srisayekti, 2019: 11) kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman yang dialami oleh seseorang, yang umumnya berasosiasi dengan suatu keadaan yang tidak pasti. Apabila seseorang tidak mengetahui apa yang dirasakan sebagai ancaman, maka dikatakan bahwa orang tersebut mengalami kecemasan sosial. Sedangkan menurut Butler (dalam Hidayah, 2017 : 29) kecemasan sosial adalah istilah untuk ketakutan, rasa gugup dan kecemasan yang di rasakan seseorang saat melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Kecemasan sosial ‘menyerang’ saat seseorang berfikir orang lain atau berfikir dirinya akan melakukan sesuatu yang memalukan dihadapan

orang lain. Contohnya merasakan kekehawatiran yang luar biasa ketika berada di depan umum.

Pengertian *Social Anxiety* juga dijelaskan oleh *American Psychiatric Association* (dalam Srisayekti, 2019: 12) Secara umum dimengerti bahwa kecemasan sosial merupakan salah satu jenis kecemasan yang dialami seorang ketika seseorang berada dalam sekumpulan atau kerumunan orang. Secara alamiah manusia pada dasarnya adalah mahluk sosial. Berinteraksi dengan orang lain merupakan fungsi sosial yang sifatnya alamiah dan tidak dapat terelakkan. Apabila dalam kondisi interaksi sosial alamiah ini seorang merasakan hal yang tidak nyaman maka hal tersebut merupakan kondisi yang amat sulit. Situasi problematika yang dihadapi oleh mereka yang mengali kecemasan sosial.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial merupakan ketakutan akan situasi sosial atau rasa cemas dan khawatir yang berlebihan sebagai akibat dari anggapan bahwa dirinya dinilai negative oleh orang lain dan takut melakukan perilaku yang memalukan dimuka umum, sehigga individu menjauhkan dirinya untuk menghindari interaksi dengan orang lain.

Dari observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 1 Janapria, ditemukan bahwasanya ada sebagian siswa yang mengalami kecemasan sosial, yang ditandai dengan ketakutan dan keraguan seperti, rasa gugup yang dirasakan oleh siswa saat menghadapi situasi yang membuatnya merasakan cemas, tegang, takut akan melakukan kesalahan di depan umum dan akan mempermalukan dirinya sendiri, hal itu yang membuatnya kurang percaya diri dan memilih untuk menghindar dari keramaian. Usaha yang dilakukan guru Bimbingan Konseling di SMA Negeri 1 Janapria untuk mengurangi permasalahan kecemasan sosial pada siswa terbilang sederhana yang hanya melalui bimbingan secara umum dan pemberian motivasi didalam kelas tanpa adanya tindak lanjut yang lebih tepat. Akan tetapi jika permasalahan itu tetap dibiarkan dan tanpa adanya penanganan dengan tepat maka siswa akan tetap masih dalam permasalahan yang sama yaitu kecemasan sosial yang tidak akan bisa berubah jika tanpa penanganan yang khusus dari Guru Bimbingan Konseling.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, adapun upaya dalam mengatasi kecemasan sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Janapria ialah dengan pemberian bantuan yang lazimnya disebut dengan bimbingan dan konseling, yang merupakan salah satu komponen yang sangat diperlukan dalam melaksanakan program di sekolah. Hal ini sesuai dengan pengertian bimbingan konseling menurut Moh. Surya (dalam Sukardi, 2008) “konseling merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada konseli supaya dia memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri sendiri, untuk dimanfaatkan olehnya dalam memperbaiki tingkah lakunya pada masa yang akan datang. Dalam pembentukan konsep yang sewajarnya mengenai : (a) dirinya sendiri, (b) orang lain, (c) pendapat orang lain tentang dirinya, (d) tujuan-tujuan yang hendak dicapai, dan€ kepercayaan.” Sedangkan menurut Crow & Crow (dalam Prayitno dan Amti, 2004) bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang, laki- laki atau perempuan, yang memiliki kepribadian yang memadai dan terlatih dengan baik kepada individu- individu setiap usia untuk membantunya mengatur kegiatan kehidupannya sendiri, mengembangkan pandangan hidupnya sendiri, membuat keputusan sendiri dan menanggung bebannya sendiri. Bimbingan dan konseling adalah sebagai bagian integral di sekolah yakni upaya

memfasilitasi dan memandirikan peserta didik dalam rangka tercapainya perkembangan yang utuh dan optimal. Selanjutnya, tujuan layanan Bimbingan Konseling untuk membantu inividu membuat pilihan-pilihan, penyesuaian-penyesuaian dan interpretasi-interpretasi dalamhubungannya dalam situasi-situasi tertentu (Prayitno dan Amti, 2004: 112). Selanjutnya tujuan umum dari Bimbingan Konseling membantu peserta didik/konseli agar dapat mencapai kematangan dan kemandirian dalam kehidupannya serta menjalankan tugas-tugas perkembangannya yang mencakup aspek pribadi, sosial, belajar, karir secara utuh dan optimal. Mengacu pada tujuan tersebut, maka perkembangan sosial merupakan bagian dari fokus pelayanan BK, seperti peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi

Layanan BK yang diupayakan dapat membantu peserta didik dalam mengurangi kecemasan sosial (*social anxiety*) adalah dengan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive* atau yang biasa disebut dengan latihan asertif. Yang dimana Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis dengan menggunakan teknik-teknik konseling dimana anggota kelompok bersama dengan konselor mengadakan eksplorasi terhadap masalah dan perasaan dalam usaha mengubah tingkah laku dan sikap sehingga mampu menghadapi masalah perkembangan dan situasi pendidikan. Salah satu pendekatan dalam bimbingan dan konseling ialah Teknik *Assertive* yang merupakan terapi yang dapat digunakan untuk membantu orang yang memiliki berbagai masalah salah satunya adalah orang/individu yang memiliki fobia sosial atau yang biasa disebut dengan kecemasan sosial.

Jika didefinisikan teknik *Assertive* juga dikenal sebagai latihan asertif hal ini sejalan dengan pendapat Mahmud & Sunarty (2012:17) “menyebutkan bahwa teknik *assertive* merupakan teknik yang digunakan untuk melatih keberanian konseli dalam mengekspresikan tingkah laku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran, latihan, atau meniru model-model sosial”. Penggunaan teknik ini ditujukan kepada individu yang mengalami kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, dan tidak mampu mengungkapkan perasaan yang ada di dalam hatinya. “Corey dalam sebuah sumber menjelaskan teknik *assertive* (latihan asertif) akan sangat berguna bagi mereka yang mempunyai masalah tentang, 1) Tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau rasa tersinggung. 2) menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya. 3) memiliki kesulitan untuk mengatakan “tidak”. 4) Merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikirannya sendiri.

Menurut Yusuf (2016:204) juga menjelaskan bahwa tingkah laku *assertive* itu adalah ekspresi emosi yang tepat. Perasaan takut neurotik yang dialami kebanyakan konseli biasanya menyebabkan dia bertingkah laku abnormal. Disamping itu, banyak juga orang yang kurang memiliki keterampilan sosial, sehingga mereka mengalami kesulitan interpersonal seperti di rumah, sekolah, di tempat umum, dan selama mengisi waktu senggang. Untuk mengurangi perasaan takut atau kekurangmampuan dalam keterampilan sosial tersebut, maka latihan *assertive* merupakan cara yang efektif.

Asertif berasal dari kata asing “*to assert*” yang berarti menyatakan dengan tugas. Asertif dapat diartikan juga sebagai kemampuan untuk menyatakan diri dengan ‘tulus’ jujur’ jelas’ tegas’ terbuka’ sopan’ spontan’ apa adanya, dan tepat tentang keinginan, pikiran, perasaan dan emosi yang dialami, apakah hal tersebut yang dianggap

menenangkan ataupun mengganggu sesuai dengan hak-hak yang dimiliki dirinya tanpa merugikan, melukai, menyinggung, atau atau mengancam hak-hak, kenyamanan dan integritas perasaan orang lain. (Mochamad, 2011 : 138) Mulyarto (dalam Pratiwi dan Ningsih, 2013:4) menjelaskan bahwa *assertive* merupakan: penerapan latihan tingkah laku dengan sasaran membantu individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Fokusnya adalah mempraktekkan melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu-individu diharapkan mampu mengatasi ketidak memadaianya dan belajar mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka itu.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *assertive* adalah prosedur latihan yang diberikan untuk membantu peningkatan kemampuan mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain. Teknik *assertive* dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai metode salah satunya yaitu dengan layanan konseling kelompok. Agar dapat mencapai perubahan kecemasan sosial tinggi ke kecemasan sosial rendah, maka dapat di berikan teknik *assertive* dengan layanan konseling kelompok yang diharapkan dapat membantu peserta didik agar mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung, mampu bersikap tegas dengan ketidaksukaannya terhadap apa yang di lakukan peserta didik lain kepadanya, dan mampu mengatakan tidak atau suatu penolakan dengan mudah.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Konseling Teknik *Asertive* Terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Janapria Lombok Tengah. Dengan menerapkan tahapan konselig sebagai berikut: 1) Pembinaan hubungan baik, 2) Pengungkapan masalah, 3) Identifikasi pikiran irasional, 4) Reorganisasi pikiran irasional menjadi rasional, 5) Pengakhiran.

## **METODE PENELITIAN**

Adapun jenis eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-experimental Design (nondesign)* atau eksperimen tidak murni, karena desain ini belum merupakan desain eksperimen sungguh-sungguh, masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel (Sugiyono, 2010: 109). Desain yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Pada desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan keadaan sebelum diberi perlakuan. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Janapria yang berjumlah 80 siswa dan jumlah sampel adalah 6 siswa, yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi dari keseluruhan populasi siswa yang diberikan angket pre-test.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode angket sebagai metode pokok dan metode dokumentasi dan observasi sebagai metode pelengkap. Instrumen yang digunakan adalah dalam bentuk angket tertutup dan secara

langsung diberikan kepada siswa, dan langsung dijawab oleh responden (subyek) peneliti dan tinggal memilih jawaban yang sesuai dengan keadaan siswa. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah berupa angket, bentuk angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk angket tertutup. Adapun angket ini merupakan alat pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi pertanyaan secara tertulis kepada responden untuk dijawab secara tertulis pula. Dalam penelitian ini, angket disusun dalam bentuk sejumlah pertanyaan untuk dijawab oleh responden (siswa) kaitannya dengan Pengaruh Konseling Teknik *Assertiv* Terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas XI DI SMA Negeri 1 Janapria. Dalam penelitian ini, variabel x disebut variabel bebas (*independent variable*) adalah Konseling Teknik *Assertiv* dan variabel y disebut variabel terikat (*dependent variable*) adalah Kecemasan Sosial.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Menyusun tabel deviasi *pre-test* dan *post-test* dimaksudkan untuk mengetahui deviasi yang diperoleh sebelum dan sesudah pemberian *treatment* konseling Teknik *Assertiv*. Berdasarkan hasil penyebaran angket *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan kepada 6 sampel pada Siswa Kelas XI DI SMA Negeri 1 Janapria. Hasil yang diperoleh adalah cukup besar pengaruh *treatment* konseling Teknik *Assertiv* yang diberikan kepada siswa sehingga perubahan yang terjadi dapat dilihat dari hasil nilai data angket *pre-test* yaitu sebesar 425 (dengan kode masing-masing siswa, NP = 70, SJ =74, EMS=70, NVS =70, MFJ =73, PG =70,) dan nilai hasil angket *post-test* yang diperoleh sebesar 305 ( dengan kode masing-masing siswa, NP = 50, SJ =52, EMS=51, NVS =40, MFJ =47, PG =58).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan *treatment*, hasil angket dari *pre-test* tinggi, berbeda dengan setelah mendapatkan perlakuan atau *treatment* pemberian konseling Teknik *Assertiv* dan melakukan pembagian angket *post-test* kembali kepada siswa dan hasilnya adalah terjadi perubahan 90%, walaupun ada hasil data yang tidak sesuai dengan harapan peneliti, tetapi dari keseluruhan hasil yang telah di jumlahkan dan pemberian *treatment* yang dilakukan peneliti cukup berhasil.

Tabel Kerja Untuk Menghitung Nilai t Dengan Menggunakan Rumus *t-test*

No	Kode siswa	Pre-test (O <sub>1</sub> )	Post-test (O <sub>2</sub> )	Gain (d) (O <sub>2</sub> -O <sub>1</sub> )	Xd (d-Md)	X <sup>2</sup> d
1.	NP	70	50	20	-1,5	2,25
2.	SJ	74	52	22	0,5	0,25
3.	EMS	70	51	19	-2,5	6,25
4.	NVS	70	40	30	8,5	72,25
5.	MFJ	73	47	26	4,5	20,25
6.	PG	70	58	12	-9,5	90,25
N=6		425	305	∑d = 129 Md =21.5	0	∑X <sup>2</sup> d= 191,5

Berdasarkan hasil perhitungan *t-test* yang diperoleh melalui analisis, ternyata nilai *t* diperoleh = 8,531 kemudian dikonsultasikan dengan nilai *t* dalam tabel dengan db (N-1) = 6-1 = 5 dengan taraf signifikansi 5% = 2,571. Dengan demikian nilai *t*-hitung lebih besar dari pada *t*-tabel (8,531>2,571), maka hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak sedangkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima pada taraf signifikansi 5%. Berarti Ada Pengaruh Konseling Teknik *Assertive* Terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Janapria sehingga penelitian ini dinyatakan "Signifikan".

Dalam penelitian ini, analisis data kecemasan sosial dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan *treatment yang berupa* konseling teknik *assertive* sebagai perlakuan untuk menurunkan kecemasan sosial yang dialami oleh siswa. Karena dalam penelitian ini menggunakan *one group pre-test post-test design* yang menggunakan 1 kelompok eksperimen dalam penelitian ini.

Analisa yang sudah peneliti lihat selama penelitian berlangsung bahwa sebelum dilakukan konseling kelompok dengan teknik *assertive*, ada beberapa siswa sangat enggan dan sering malu-malu untuk berbicara, namun ada juga yang tanpa malu-malu mengungkapkan isi hatinya, menurut pengakuan mereka bahwa mereka juga terkadang sering merasa khawatir jika mereka tidak diterima dikalangan teman-teman sekelasnya, dan mengakibatkan mereka sering berpikir negative baik tentang dirinya maupun lingkungannya. Tapi setelah peneliti melakukan *treatment*, siswa-siswi tersebut mengalami perubahan yang mulanya siswa NP dan SJ sering menyendiri di dalam kelas dan gugup ketika bertemu dengan orang baru namun setelah diadakan perlakuan/*treatment* siswa tersebut tidak sungkan-sungkan lagi untuk berbaur dengan teman-temannya, serta berani untuk berbicara dan mengeluarkan pendapatnya didepan banyak orang.

Sementara siswa NVS dan MN yang mulanya takut dan merasa khawatir ketika akan mengerjakan suatu tugas dan kadang-kadang mereka juga suka berpikir negative tentang orang lain/teman-temannya namun setelah diadakan perlakuan/*treatment* mereka bersikap dengan tenang atau biasa saja ketika akan melakukan sesuatu contohnya ketika guru memintanya untuk presentasi didepan kelas, dia menerimanya dengan baik dan bersikap dengan tenang dengan. Serta berusaha untuk selalu berpikir positif tentang keadaan dirinya dan lingkungan sekitarnya. Siswa EMS yang mulanya kurang percaya diri dalam mengikuti forum diskusi dikelas maupun diluar kelas namun setelah mendapatkan perlakuan atau *treatment* siswi tersebut mengalami perubahan yang ditandai dengan tidak sungkan-sungkan lagi dan berani untuk berbicara atau mengeluarkan pendapatnya didalam forum diskusi tersebut. Dan siswa MFJ yang mulanya menghindari dan suka menyendiri serta merasa khawatir ketika akan melakukan sesuatu namun setelah mendapatkan perlakuan/*treatment* secara umum menunjukkan perubahan yang signifikan yang ditandai dengan adanya perubahan perilaku yaitu tidak gemetar dan gugup serta bersikap dengan tenang ketika sedang berbicara didepan kelas dan berusaha untuk tidak khawatir bahwa dirinya pasti akan diterima oleh teman-temannya baik di lingkungan sekolah maupun luar lingkungan sekolah.

Semua hal ini terlihat dari hasil *post-test* yang telah disebarkan kembali kepada siswa yang telah mendapatkan perlakuan/*treatment*, siswa yang telah mendapatkan *treatment* konseling teknik *assertive* dari awal kegiatan sampai akhir secara umum mengalami perubahan yang signifikan, dapat berubah menjadi lebih baik dan tentunya dapat mengurangi kecemasan sosial pada siswa tersebut.

Berdasarkan landasan teori yang di ajukan di BAB sebelumnya, kemudian dibandingkan dengan hasil analisis data yang diperoleh melalui penelitian yang menggunakan rumus statistik yaitu t-test, ternyata hipotesis nol ( $H_0$ ) yang berbunyi: Tidak Ada Pengaruh Konseling Teknik *Assertive* Terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Janapria Kab. Lombok Tengah ditolak, dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi: Ada Pengaruh Konseling Teknik *Assertive* Terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Janapria Kab. Lombok Tengah diterima. Dengan demikian, bahwa Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *assertive* mempunyai peranan yang positif dalam membantu mengurangi kecemasan sosial pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Janapria.

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh yaitu: nilai t-hitung sebesar 8,531 dan nilai t-tabel pada taraf signifikan 5% dengan  $N=5$ , maka didapatkan angka batas penolakan hipotesis nol ( $H_0$ ) yang dinyatakan pada tabel distribusi t-tabel sebesar 2,571 maka hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih besar dari nilai t-tabel ( $8,531 > 2,571$ ) sehingga penelitian ini juga dapat dinyatakan signifikan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat dilihat dari hasil penelitian yaitu: (t-hitung  $8,531 > t$ -tabel 2.571), maka hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak sedangkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima pada taraf signifikansi 5% maka dapat di simpulkan bahwa: Ada Pengaruh Konseling Teknik *Assertive* Terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Janapria sehingga penelitian ini dinyatakan” Signifikan”.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hartono.& Soedarmadji. (2015). *Psikologi Konseling*. Bandung :Kencana.  
[Http://repository.unj.ac.id/2187/6/11.%20BAB%20II.pdf](http://repository.unj.ac.id/2187/6/11.%20BAB%20II.pdf) (online). Diakses pada tanggal 15 April 2022.
- Iis Juwariah. (2019). “*Hubungan Assertivitas Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja*”. Karya Ilmiah Muhamadiyah Tasikmalaya.
- Khidayah, K. 2017. *Hubungan konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas 2 SMAN Tumpang*. Skripsi.UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Mahmud & Sunarty. (2012) *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling* Makasar:Universita Negeri Makasar.
- Mochamad, N. 2011. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta : Indeks.
- Sriyukti & Moelono, F.M. dkk.(2019). *Kecemasan Sosial*. Bandung :CV Semiotika.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi, K.D.2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Renika Cipta.
- Prayitno & Amti, E. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Renika Cipta
- Parfitra, Nugraha. 2018. *Modul Strategi Layanan Responsif*. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Yusuf. S. (2016). *Konseling Individu Konsep Dsar dan Pendekatan*. Bandung : PT Refika Aditama.