Vol. 8, No. 5, September 2025
DOI 10.22460/fokus.v8i5. 27531

p- ISSN 2614-4131
e- ISSN 2614-4123

FOKUS

# KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* DALAM MENINGKATKAN *SELF AWARENESS* SISWA DI SMA NEGERI 1 PAYUNG BANGKA BELITUNG

**Friska Agustinarza[1], Evia Darmawani[2], Ramtia Darma Putri[3]**

[1] fagustinarza@gmail.com, [2] evia.syamsuddin@gmail.com, [3] tyadhuarrma27@gmail.com

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Palembang

## Abstract

*This studi aims to determine the effect of group counseling with assertive training techniques on improving self awareness among students at SMA Negeri 1 Payung Bangka Belitung. The background of this research is the discovery of students who show low self awareness in social life, such as difficulty controlling emotions, often blaming others, lack of empathy, and ahifting responsibilities. This study uses a quantitative approach with a one group pre-test post-test experimental design methode. The research subjects consisted of 8 students from claa XI.2 who were selected using puposive sampling. The instrument used was a self awareness questionnaire consisting of 35 items. The research results show an increase in student' self awareness scores after participating in group counseling with assertive training technique. The results of the Wilcoxon Signed Rank Test statistical analysis showed an Asymp Sig. (2-tailed) value of 0.011 (<0.05), which means there is a significant difference between the pre-test and post-test scores. Thus, it can be concluded that group counseling with assertive training techniques is effective in improving the self awareness of students at SMA Negeri 1 Payung Bangka Belitung.*
***Keywords:*** *Group Counseling, Assertive training, Self awareness*

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self awareness* siswa di SMA Negeri 1 Payung Bangka Belitung. Latar belakang penelitian ini adalah ditemukannya siswa yang menunjukkan tingkat kesadaran diri rendah dalam kehidupan sosial, seperti sulit mengendalikan emosi, sering menyalahkan orang lain, belum adanya sikap empati, dan mengalihkan tanggungjawab. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-experimental design one group pre-test post-test*. Subjek penelitian terdiri dari 8 siswa kelas X1.2 yang dipilih dengan cara *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan berupa angket *self awareness* sebanyak 35 item pertanyaan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor *self awareness* siswa setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai Asymp Sig. (2-tailed) sebesar 0,011 (<0,05), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test dan post-test*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan *self awareness* siswa di SMA Negeri 1 Payung Bangka Belitung.

**Kata Kunci**: **Konseling Kelompok, *Assertive training, Self awareness***

## PENDAHULUAN

Siswa SMA merupakan remaja yang memasuki masa peralihan dari masa pubertas menuju masa dewasa. Remaja sebagai pelajar dijenjang SMA umumnya berada pada masa perubahan perilaku yang disertai bentuk dan aktivitas interaksi sosial yang lebih luas untuk mencari dan menentukan identitas diri bahkan perencanaan karir dan hidup berkeluarga. Apabila hal tersebut tidak tercapai maka remaja akan mengalami masalah dalam kesehariannya, yang dikenal dengan masa krisis identitas. Krisis identitas ini dapat terjadi jika remaja tidak memiliki keterampilan berkomunikasi atau dalam berkomunikasi tidak sesuai dengan nilai atau norma. Kemampuan dalam berkomunikasi akan mengantarkan remaja kepada kesuksesan akademik maupun non akademik di Sekolah.

Siswa sebagai remaja di Sekolah mempunyai keberbedaan, sehingga tidak sedikit siswa mengalami hambatan komunikasi yang dilakukan belum sesuai dengan nilai-nilai dari norma yang berlaku di Sekolah khususnya nilai-nilai kehidupan sosial di Sekolah dapat berupa tata tertib yang harus dipatuhi semua warga sekolah. Tata tertib di Sekolah baik terkait akademik maupun non akademik. Dalam kehidupan sosial remaja di Sekolah mulai bergeser pada panutan kepercayaan dari orang tua dan guru kepada teman sebaya. Teman sebaya lebih menekankan untuk lebih dipercaya, sehingga tidak sedikit siswa di Sekolah yang belum atau salah memiliki keterampilan komunikasi akan terjebak dengan situasi kehidupan sosial pada lingkungan teman sebaya yang bersifat pasif dan agresif. Contohnya siswa yang bersikap pasif pada saat bekelompok cenderung selalu setuju atau menyerah meskipun pendapatnya berbeda, dan ada pula siswa yang bersifat agresif yaitu dalam berkelompok siswa memaksa orang lain untuk setuju dengan pendapatnya.

Kesadaran diri memegang peran penting dalam keberhasilan sosisal dan emosional seseorang. Siswa dengan tingkat *self awareness* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi, mengambil keputusan yang bijak, serta membangun hubungan interpersonal yang sehat. Sebaliknya, rendahnya tingkat kesadaran diri dapat mengarah pada perilaku yang pasif, agresif, atau bahkan destruktif dalam interaksi sosial shari-hari. Dari fenomena diatas, siswa yang masih belum memiliki *self awareness* (kesadaran diri) dalam kehidupan sosial ternyata terjadi di SMA Negeri 1 Payung Provinsi Bangka Belitung.

Berdasarkan hasil kunjungan awal diperoleh informasi dari guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 1 Payung terdapat siswa mengalami penurunan *self awareness* ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut: 1). Siswa sulit mengendalikan emosi, contoh masalahnya yaitu saat mengerjakan tugas kelompok siswa tersebut marah dan menolak pendapat yang berbeda dengannya, 2) Siswa cenderung menyalahkan orang lain atas kesulitan yang dihadapi, contoh masalahnya yaitu pada saat ada tugas siswa tersebut tidak mengerjakannya dan beralasan bahwa temannya tidak mengingatkannya, 3) Siswa sulit berempati pada orang lain, contoh masalahnya yaitu ada seorang siswa yang kesulitan memahami pelajaran, tetapi siswa lain yang lebih paham mata pelajaran tersebut tidak membantunya, 4) Siswa mengalihkan tanggungjawab, contoh masalahnya yaitu ada seorang siswa ditugaskan sebagai ketua kelas tetapi siswa tersebut tidak berperan sama sekali di kelas dan mengalihkan tanggungjawabnya ke wakilnya.

Diduga untuk membantu kelompok siswa yang bermasalah *self awareness* (kesadaran diri) dalam kehidupan sosial dapat melalui layanan bimbingan dan konseling. Khususnya konseling kelompok yang merupakan salah satu strategi dari komponen pelayanan responsif. Pemberian layanan konseling kelompok menggunakan berbagai pendekatan dan teknik yang disesuaikan dengan kebutuhan individu atau kelompok. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah pendekatan kognitif behavioral dikarenakan berfokus pada perubahan pikiran (kognitif) dan perilaku seseorang agar lebih asertif dalam berkomunikasi dan berinteraksi sosial. Dalam konseling kelompok, individu belajar melalui pengalaman bersama, mendengarkan perspektif orang lain, dan memperoleh umpan balik dari anggota kelompok serta fasilitator.

Salah satu teknik dalam pendekatan ini diantaranya adalah teknik *assertive training*. *Assertive training* merupakan salah satu teknik konseling kelompok yang bertujuan untuk membantu orang mengekspresikan pikiran, perasaan, dan keinginan seseorang dengan cara yang jelas langsung, dan tidak merugikan orang lain. Teknik ini membantu siswa untuk bersikap lebih tegas dalam mengungkapkan perasaan dan pendapatnya. Keterampilan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri siswa, serta dapat berinteraksi lebih efektif dengan lingkungannya. Hal ini penting karena kehidupan sosial yang sehat akan membantu perkembangan psikologis dan kesejahteraan siswa.

Terkait penerapan teknik *assertive training,* penelitian berpedoman dari beberapa pendapat sebelumnya diantaranya dilakukan (Ratnasari & Arifin, 2021) menyatakan bahwa: "Penerapan teknik *assertive training* merupakan teknik yang sangat efektif terhadap peningkatan interaksi sosial. Pemberian teknik *assertive training* dapat membantu siswa menghilangkan pikiran-pikiran negatif seperti merasa cemas, tidak berdaya, tidak termotivasi, tidak terbuka, kepada teman, merasa tidak mempunyai keterampilan atau kemampuan untuk menolak atau mengatakan sesuatu terhadap temannya".

Selain itu (Septasari, 2023) juga menyatakan bahwa teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan interaksi sosial remaja di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang. Pemberian teknik *assertive training* pada penelitian ini dapat membantu meningkatkan interaksi dengan remaja lainnya serta meningkatkan percaya diri siswa pada saat berbicara didepan umum.

Di SMA Negeri 1 Payung, konseling kelompok dengan teknik *assertive training* belum pernah diterapkan oleh guru bimbingan dan kkonseling. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting sebagai upaya eksplorasi dan intervensi berbasis kebutuhan nyata siswa. intervensi ini diharapkan dapat membantu siswa mengenali dan memahami dirinya sendiri, sekaligus memperbaiki kualitas interaksi sosial mereka. Dalam jangka panjang, peningkatan *self awareness* melalui pendekatan ini diharapkan berdampak pada terbentuknya iklim sosial sekolah yang sehat, kondusif, dan mendukung pertumbugan karakter siswa secara utuh..

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-experimental design, jenis one group *pre-test post-test* design. Desain ini digunakan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self awareness* siswa, tanpa menggunakan kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Payung Bangka Belitung.

Sampel penelitian adalah delapan orang siswa kelas XI.2 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, berdasarkan hasil observasi dan rekomendasi guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 1 Payung. Kriteria pemilihan mencakup siswa yang menunjukkan gejala rendahnya *self awareness*, seperti kesulitan

mengendalikan emosi, kurangnya empati, cenderung menyalahkan orang lain, dan menghindari tanggung jawab dalam kehidupan sosial di sekolah. Sumber data dalam penelitian ini meliputi siswa sebagai subjek utama dan guru bimbingan dan konseling sebagai informan pendukung. Penelitian ini menggunakan tiga teknik utama dalam pengumpulan data, yaitu observasi, dokumentasi, angket (kuesioner). Setelah dikumpulkan, analisis data selanjutnya menggunakan uji statistik non-parametrik Wilcoxon Signed Ranks Test. Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 29. Uji ini digunakan untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Payung, Kabupaten Bangka Selatan, Provinsi Bangka Belitung, pada tangal 10 hingga 14 Maret 2025. Subjek penelitian adalah delapan orang siswa kelas XI.2 yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan indikator rendahnya *self awareness*, seperti kesulitan mengelola emosi, kurangnya empati, sering menyalahkan orang lain atas kesalahan pribadi, serta menghindari tanggung jawab.

Instrumen yang digunakan berupa angket *self awareness* yang terdiri dari 35 item pertanyaan dengan *Skala Likert.* validitas item diuji menggunakan *Korelasi Product Moment,* dengan hasil bahwa 31 item dinyatakan valid dan 4 item tidak valid. Reliabilitas instrumen menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,906 yang mengindikasikan bahwa instrumen sangat reliabel.

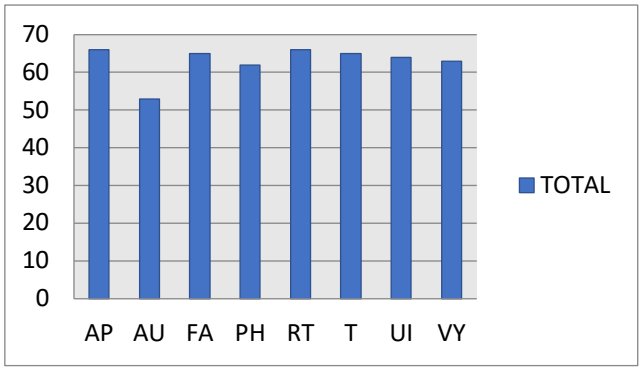
### Hasil *Pre-test*

Sebelum diberikan perlakuan, siswa diberikan angket *self awareness* untuk mengetahui tingkat awal kesadaran diri mereka. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang hingga rendah dalam aspek pengenalan emosi, pengakuan diri yang akurat, serta kepercayaan diri. Data menunjukkan bahwa skor rata-rata siswa pada *pre-test* masih berada di bawah skor ideal, yang mengindikasikan adanya kebutuhan akan intervensi untuk meningkatkan *self awareness*. Dari Tabel 1, dapat diketahui bahwa skor *pre-test* siswa sebelum konseling kelompok rata-rata adalah

63, dengan skor terendah 53 dan skor tertinggi 66. Sebagian besar sampel penelilitian kurang kesadaran diri dalam kehidupan sosialnya, sehingga konseling diperlukan untuk meningkatkan kesadaran diri.

**Tabel 1.** Hasil *Pre-test* Siswa

| Nama Siswa | Skor | Kriteria |
|---|---|---|
| AP | 66 | Sedang |
| AU | 53 | Rendah |
| FA | 65 | Sedang |
| PH | 62 | Sedang |
| RT | 66 | Sedang |
| T | 65 | Sedang |
| UI | 64 | Sedang |
| VY | 63 | Sedang |




**Grafik 1.** Skor *Pre-test*

Berdasarkan hasil *pre-test* yang telah diberikan diketahui kondisi kesadaran diri siswa berada pada kategori sedang. Hasil skor menunjukkan siswa memerlukan edukasi mengenai kesadaran diri dengan teknik *assertive training* melalui layanan konseling kelompok teknik *assertive training*.

**Treatment**

Pelaksanaan treatment dilaksanakan dalam 3 sesi pertemuan yang dilaksanakan dari tanggal 11-13 Maret 2025. Berikut jabaran kegiatan yang dilaksanakan pada setiap pertemuan.

Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 10 Maret 2025. Pada tahap pertama melakukan pendekatan dengan siswa terlebih dahulu mulai dari perkenalan juga mengajak bermain game, setelah itu memberikan materi pengantar tentang *self awareness* dan konseling kelompok. Setelah itu Pada hari ini setelah melakukan pendekatan dengan siswa mulai dari jam 09.00-09.20 peneliti memberikan *pre-test* berupa angket kepada siswa. Angket ini diberikan sebelum siswa mendapatkan perlakuan.

Hari kedua yaitu pada hari Selasa 11 Maret 2025, peneliti membuat materi yang akan menjadi bahan untuk diberikan kepada siswa terkait dengan *self awareness* dan konseling kelompok. Hari ketiga pada Rabu, 12 Maret 2025 peneliti menjelaskan materi kepada siswa sekaligus dilanjutkan memberikan pertanyaan kepada siswa agar mereka memiliki gambaran terkait dengan *self awareness* dan konseling kelompok.

Hari keempat yaitu Kamis, 13 Maret 2025, peneliti memberikan perlakuan pertama kepada siswa selama kurang lebih 30 menit. Perlakuan pertama ini dimulai dari jam 08.00-08.30 sebelum pelaksanaan treatment siswa dijelaskan terlebih dahulu terkait konseling kelompok juga azaz-azaz dalam BK, selain itu siswa juga diajak ice breaking agar tidak tegang, setelah itu baru dimulai membahas terkait *self awareness*. Dihari yang sama siswa kembali diberikan treatment yang kedua sekitar jam 08.45-09.00 dimana pada treatment kedua ini siswa diajak untuk membahas kembali topik pada treatment pertama juga membahas tugas yang diberikan kepada siswa. Dihari yang sama juga, siswa kembali diberikan treatment yang ketiga sekitar jam 09.15-09.45 dimana pada treatment ketiga ini siswa diajak untuk membahas kembali topik pada treatment kedua. Pada treatment ketiga ini siswa lebih diajak untuk menganalisis masalah secara kritis serta mengungkapkan solusi untuk permasalahan tersebut.

Pada Jumat, 14 Maret 2025 merupakan hari terakhir dalam pertemuan, peneliti memberikan *post-test* berupa angket kembali untuk mengetahui apakah ada perubahan dalam diri siswa setelah mendapatkan treatment sebanyak 3 kali.

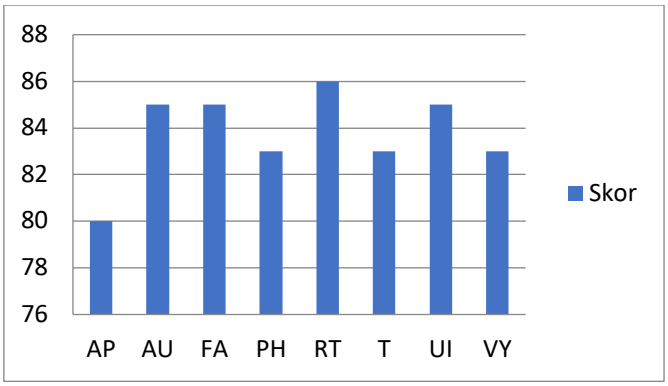
**Hasil *Post-test***

Setelah dilakukan intervensi berupa tiga sesi konseling kelompok dengan teknik *assertive training*, siswa kembali diberikan angket yang sama. Hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan skor *self awareness* secara signifikan terlihat jelas pada Tabel 2 bahwa semua subjek penelitian mengalami peningkatan tingkat *self awareness*,

dan berdasarkan Tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa terdapat variasi skor *post-test* yang didapatkan oleh siswa setelah melaksanakan sesi konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Skor *self awareness* 8 siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok diperoleh skor rata-rata 83,75 dengan rentang skor terendah 80 dan tertinggi 86.

**Tabel 2.** Hasil *Post-test*

| Nama Siswa | Skor | Kriteria |
|---|---|---|
| AP | 80 | Tinggi |
| AU | 85 | Tinggi |
| FA | 85 | Tinggi |
| PH | 83 | Tinggi |
| RT | 86 | Tinggi |
| T | 83 | Tinggi |
| UI | 85 | Tinggi |
| VY | 83 | Tinggi |



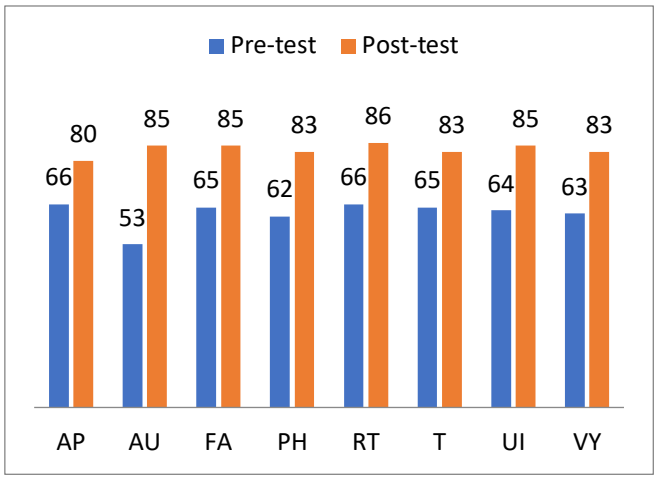

**Grafik 2.** Hasil *Post-test*

Hal tersebut menunjukkan bahwa setelah melakukan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* latihan ini berpengaruh dalam meningkatkan kesadaran diri siswa. Hasil skor bahwa siswa mampu meningkatkan kesadaran diri, dapat dilihat dari perbedaan skor angket *pre-test* dan *post-test* siswa yang telah mengalami peningkatan dan perubahan sikap dan perilaku, siswa lebih memiliki kesadaran diri dalam kehidupan sosialnya selama konseling kelompok berlangsung. Rata-rata skor siswa

meningkat pada semua indikator, khususnya pada kemampuan menyatakan pendapat, pengelolaan emosi, dan kesadaran terhadap kelebihan serta kekurangan diri.

**Tabel 3.** Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Siswa

| Nama Siswa | *Pre-test* | *Post-test* |
|---|---|---|
| AP | 66 | 80 |
| AU | 53 | 85 |
| FA | 65 | 85 |
| PH | 62 | 83 |
| RT | 66 | 86 |
| T | 65 | 83 |
| UI | 64 | 85 |
| VY | 63 | 83 |




**Grafik 3.** Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

**Pembahasan**

Penelitian ini peneliti lakukan di SMA Negeri 1 Payung yang beralamatkan di Jl. Mayor Syafri Rahman, RT/RW: 21/8, Desa Payung, Kecamatan Payung, Kabupaten Bangka Selatan, Provinsi Kepulauan Bangka Belitung 31578. Dalam penelitian memberikan layanan konseling kelompok untuk mengetahui pengaruh dari konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self awareness* siswa di SMA Negeri 1 Payung Bangka Belitung. Berdasarkan hasil penelitian pada kelas XI.2

ditemukan belum adanya *self awareness* siswa dalam kehidupan sosialnya. Siswa masih sulit mengendalikan emosi, siswa cenderung menyalahkan orang lain atas kesulitan yang dihadapi, siswa masih sulit berempati pada orang lain, dan siswa mengalihkan tanggungjawabnya ke orang lain, hal ini peneliti buktikan melalui hasil angket *pre-test* yang diberikan kepada siswa mengenai *self awareness.*

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terhadap peningkatan kesadaran diri siswa di SMA Negeri 1 Payung Bangka Belitung. Angket diberikan peneliti kepada responden untuk bahan evaluasi terhadap layanan konseling kelompok yang dilakukan untuk mengetahui peningkatan self awareness siswa dalam kehidupan sosialnya di SMA Negeri 1 Payung Bangka Belitung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari siswa kelas XI.2 SMA Negeri 1 Payung Bangka Belitung pada sesi konseling kelompok pertama, ada empat siswa yang tidak percaya diri untuk mengungkapkan masalah mereka selama konseling kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa setengah dari siswa dalam kelompok tersebut merasa cemas dan malu utnuk berbicara di depan teman-temannya. Namun, selama sesi konseling kelompok berlangsung. Namun, selama sesi konseling kelompok berlangsung, empat siswa mulai dengan berani berbicara tentang masalah sosial sekolah yang merek hadapi.

Pada sesi konseling kelompok kedua terjadi peningkatan dalam keberaian siswa. Dari yang awalnya hanya 4 siswa yang berani berbicara, namun jumlah ini meningkat menjadi 6 siswa yang mulai mencoba berbicara untuk menyampaikan pendapatnya masing-masing. Terdapat 4 permasalahan yang dialami oleh siswa di kelompok tersebut yaitu siswa sulit mengendalikan emosi, contoh masalahnya yaitu saat mengerjakan tugas kelompok siswa tersebut marah dan menolak pendapat yang berbeda dengannya, siswa cenderung menyalahkan orang lain atas kesulitan yang dihadapi, contoh masalahnya yaitu pada saat ada tugas siswa tersebut tidak mengerjakannya dan beralasan bahwa temannya tidak mengingatkannya, siswa sulit berempati pada orang lain, contoh masalahnya yaitu ada seorang siswa yang kesulitan memahami pelajaran, tetapi siswa lain yang lebih paham mata pelajaran tersebut tidak membantunya, siswa mengalihkan tanggungjawab, contoh masalahnya yaitu ada seorang siswa ditugaskan sebagai ketua kelas tetapi siswa tersebut tidak berperan sama sekali di kelas dan mengalihkan tanggungjawabnya ke wakilnya.

Pada sesi konseling kelompok ketiga, keberanian siswa dalam menyampaikan pendapat terkait permasalahan sosial yang mereka hadapi di Sekolah terus meningkat. Semua siswa kelas XI.2 SMA Negeri 1 Payung yang mengikuti konseling kelompok berjumlah 8 orang siswa sudah mulai berani mencoba menyampaikan pendapat mereka masing-masing terkait kesadaran diri siswa dalam kehidupan sosialnya. Mereka sudah bisa saling memberikan penyelesaian masalah pada setiap permasalahan yang dialami oleh masing-masing temannya. Dalam konseling kelompok yang ketiga ini membuat siswa yang ada di kelompok tersebut sudah bisa menjalin tali persaudaraan, dan lebih memiliki rasa empati pada saat menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh masing-masing temannya.

Dari sesi ke sesi terlihat peningkatan yang signifikan pada siswa yang berani menyampaikan pendapatnya tentang self awareness (kesadaran diri) siswa dalam kehidupan sosialnya. Dapat disimpulkan bahwa proses konseling kelompok menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan kesadaran diri siswa kelas XI.2 SMA Negeri 1 Payung dalam mengungkapkan permasalahan sosial yang mereka alami di Sekolah. Dari hasil *pre-test* diketahui bahwa siswa masih belum memiliki *self awareness* dalam kehidupan sosialnya, sedangkan setelah diberikan perlakuan terdapat perubahan pada diri siswa. Peningkatan *self awareness* (kesadaran diri) siswa dapat dilihat dari indicator 1) Berhubungan/berinteraksi sosial dengan baik, dalam penelitian ini, peningkatan indikator kemampuan berhubungan atau berinteraksi sosial secara positif terlihat seiring dengan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training.* Siswa mulai menunjukkan keberanian untuk berinteraksi dengan anggota kelompok lain, meskipun mereka sebelumnya belum terlalu dekat. 2) Mampu mengenali emosi diri sendiri, peningkatan pada indikator mampu mengenali emosi diri sendiri dalam penelitian ini dapat dilihat dari seiring berjalannya pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik assertive training, kemampuan ini terlihat dari bagaimana siswa mulai mampu mengekspresikan perasaannya secara terbuka, seperti mengungkapkan rasa takut, senang, kecewa, atau cemas ketika menghadapi situasi tertentu, baik dalam diskusi kelompok maupun saat diberi tugas individu, 3) Mengenali tugas sebagai seorang siswa, peningkatan pada indikator mengenali tugas sebagai seorang siswa dalam penelitian ini terlihat dari adanya kesadaran siswa terhadap tanggungjawab dan perannya di Sekolah. Selama pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan

teknik assertive training, siswa mulai menunjukkan pemahaman bahwa sebagai seorang pelajar, mereka memiliki kewajiban untuk belajar, mematuhi aturan sekolah, serta menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dengan penuh tanggungjawab.

Siswa memiliki interaksi yang baik dan mengalami peningkatan setiap pertemyan selama layanan konseling kelompok yang menggunakan pendekatan *assertive training.* Berdasarkan hasil umpan balik yang diperoleh pada setiap pertemuan, siswa memberikan tanggapan positif terhadap pelaksanaan kegiatan konseling kelompok. Sebagian siswa bahkan menyatakan keinginan agar kegiatan ini dapat diselenggarakan kembali. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teraksana dengan baik. Meskipun pada awalnya siswa terlihat malu dan kurang percaya diri, seiring berjalannya kegiatan mereka mulai menunjukkan keterlibatan aktif dalam memberikan respon terhadap permasalahan yang disampaikan.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self awareness* siswa. berdasarkan hasil Uji Wilcoxon dapat disimpulkan bahwa Asymp. Sig (2-tailed) berskors 0,011 lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis dinyatakan diterima, artinya ada perbedaan antara *pre-test* dan *post-test,* sehingga dikatakan ada pengaruh konseling kelompok terhadap *self awareness* siswa di SMA Negeri 1 Payung Bangka Belitung.

Data menunjukkan bahwa tingkat kesadaran diri dalam kehidupan sosial baik sebelum maupun sesudah konseling kelompok berubah. Oleh karena itu, jelas bahwa hipotesis bahwa konseling kelompok mempengaruhi kesadaran diri siswa. Setelah tretmen, siswa menjadi lebih yakun dengan kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan orang lain, sehingga mereka dapat membantu teman mereka ketika mereka menghadapi kesulitan mengerjakan tugas. pada saat diberikan tugas oleh guru siswa tersebut bisa melaksanakan tugas tersebut dengan baik dan siswa tersebut sudah berani berbicara di depan kelas. Selain itu, *self awareness* siswa dalam kehidupan sosialnya sudah bagus maka dia akan mampu menata juga mengenali tugas dan tanggungjawabnya sebagai pelajar di Sekolah maupun di luar Sekolah seperti pada saat diberikan tugas siswa tersebut bertanggungjawab atas tugas yang berikan oleh guru dan memiliki rasa empati kepada temannya. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan (Suhartanto, 2024) bahwa *self awareness* memungkinkan seseorang untuk mengidentifikasi berbagai potensi dalam dirinya, termasuk kekuatan dan kelemahan yang terfokus pada diri sendiri dan faktor luar.

Sejalan juga dengan (Fadillah & Prabowo, 2023) yang mengatakan bahwa konseling kelompok memberikan potensi yang signifikan dalam meningkatkan *self awareness* dalam kehidupan sosial siswa dimana awalnya belum bisa mengenali emosi setelah mendapatkan perlakuan terdapat perubahan dalam diri siswa yang awalnya sering marah-marah tidak jelas kepada teman atau gurunya berubah bisa mengontrol emosinya.

Perubahan ini terjadi setelah siswa menggunakan konseling kelompok. Ini kerena konseling kelompok memungkinkan siswa untuk mengumpulkan pengalaman pengalaman bersama, berbagi pengalamanb, belajar komunikasi, mengubah perilaku, dan mengambangkan konsep untuk membantu mereka memecahkan masalah.

Berdasarkan uji wilcoxon rank didapatkan bahwa nilai signifikan (2-tailed) sebesar 0.011 karena nilai signifikan (probabilitas) lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis dinyatakan diterima, artinya ada peningkatan antara skor *pre-test* dan *post-test,* sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok berpengaruh terhadap *self awareness* siswa di SMA Negeri 1 Payung Bangka Belitung. Perubahan tersebut ditandai dengan siswa sudah yakin dengan kemampuan yang ada pada diri mereka. Sementara itu berdasarkan hasil analisis data didapatkan mean *pre-test* 63 dan mean *post-test* 84. Artinya terdapat peningkatan sehingga dapat dinyatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik *assertive training* berpengaruh dalam meningkatkan *self awareness* (kesadaran diri) siswa di SMA Negeri 1 Payung Bangka Belitung.

Dari informasi yang dikumpulkan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok yang menggunakan *assertie training t*erbukti efektif dan berpengaruh dalam meningkatkan kesadaran diri siswa di SMA Negeri 1 Payung Bangka Belitung. Siswa mendapatkan dukungan dan arahan yang lebih personal dan terorganisir untuk meningkatkan kesadaran diri mereka di masa depan melalui konseling kelompok ini.. Selain itu, konseling kelompok juga dapat membantu siswa agar lebih memahami potensi diri, mengenali emosi, meningkatkan rasa empati, serta lebih paham dengan tugas yang lakukan selama di sekolah. Dengan konseling kelompok juga siswa mendapatkan pengalaman bersama, bertukar pengalaman, melatih komunikasi dalam menyelesaikan masalah bersama, melakukan perubahan perilaku, serta dapat mengembangkan ide agar siswa dapat memecahkan masalahnya bersama-sama.

## SIMPULAN

Konseling kelompok berpengaruh terhadap *self awareness* siswa di SMA Negeri 1 Payung Bangka Belitung. Tingkat kesadaran diri (*self awareness*) dalam kehidupan sosial siswa sebelum mendapatkan perlakuan dan sesudah mendapatkan perlakuan berbeda. Pada saat belum mendapatkan perlakuan rata-rata diperoleh siswa masih berada di kriteria rendah, setelah mendapatkan perlakuan skor sudah masuk pada kriteria tinggi, artinya siswa sudah memiliki kesadaran diri (*self awareness*) yang baik di lingkungan sosialnya.

Adanya perubahan yang signifikan sebelum mendapatkan perlakuan dan setelah mendapatkan perlakuan memberikan peningkatan kesadaran diri yang tinggi, dimana awalnya kesadaran diri (*self awareness*) siswa masih rendah berubah menjadi tinggi, ditandai dengan dia sudah bisa mengenali kelebihan dan kekurangan pada dirinya seperti sudah yakin pada bakat yang ada pada dirinya, sudah memiliki rasa empati antar sesama seperti menolong teman yang belum mengerti dalam pelajaran, dan lebih bisa mengendalikan emosi. Dengan kesadaran diri (*self awareness*) yang baik maka dia akan mampu menata dan juga mengenali tugas dan tanggungjawabnya sebagi siswa di sekolah, dan tugasnya sebagai remaja diluar sekolah seperti pada saat ada tugas dia membuatnya, lebih disiplin, dan mengendalikan emosinya.

## REFERENSI

Fadillah, K., & Prabowo, A. B. (2023). Literatur Review: Strategi Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan *Self Awareness* Pada Siswa. *Prosding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan, 3*.

Nasution, N. B., & Claurisa Simanullang, Y. R. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan *Self awareness* Pada Remaja Tentang Bahaya Kecanduan Game Online di SMP Negeri 2 Sibolga. *Jurnal Dunia Pendidikan, 4*(2).

Ratnasari, S., & Arifin, A. A. (2021). Pelatihan teknik asertif Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya, 2*(2), 49-55.

Septasari, D. (2023). Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive training* Dalam meningkatkan Interaksi Sosial Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni (JISHS), 1*(3), 522-525.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan).* Yogyakarta: Alfabeta.

Suhartanto, P. E. (2024). Kesadaran Diri dan Pemaknaan Pengalaman. *Junal Psikologi, 5*(2).