



KETERAMPILAN ASERTIF: UPAYA MEREDUKSI PERILAKU AGRESIF SISWA

Risna Zuyina¹, Wahyu Nanda Eka Saputra², Hardi Santosa³

Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Ahmad Dahlan^{1,2,3}

Email : zuyyinarisna@gmail.com , wahyu.kons@gmail.com, Hardi.santosa@bk.uad.ac.id

ABSTRAK

Sekolah memiliki peran penting dalam mencetak generasi muda Indonesia menjadi berkualitas dan unggul dalam berbagai bidang. Sekolah yang memiliki lingkungan damai dan kondusif akan berdampak pada optimalnya perkembangan peserta didik baik secara akademis maupun non akademis. Namun berbagai fenomena pendidikan yang sering kita dengar melalui media maupun yang kita tahu secara langsung memberikan informasi bahwa fakta dan realita saat ini masih jauh apa yang kita harapkan pada satuan pendidikan di Indonesia. Perilaku agresi yang menimbulkan berbagai fenomena seperti perundungan, kekerasan, permusuhan, menjadi salah satu tantangan utaa dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif di sekolah. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis keterampilan perilaku asertif dalam mereduksi agresifitas. Metode yang digunakan berupa literature review pada 14 jurnal terakreditasi yang terbit pada rentang tahun 2017 hingga tahun 2023 , terdapat 14 artikel yang dijadikan sumber data pada penelitian ini. Beberapa temuan penting dari kajian ini yakni bahwa : (1) keterampilan asertif berperan penting dalam mereduksi perilaku agresi siswa; (2) keterampilan asertif dapat membangun komunikasi positif siswa; serta (3) membantu siswa menyelesaikan konflik secara konstruktif.

Kata Kunci: *Perilaku Agresi, Social Skill Training, Perilaku Asertif*

ABSTRACT

School play a crucial role in shaping Indonesia's younger generation to become competent and excel in various fields. A peaceful and conducive school environment significantly contributes to the optimal development of students, both academically and non-academically. However, various educational phenomena frequently reported in the media or observed firsthand indicate that the current condotions in Indonesian educational intitutions remain far from the desired standards. Aggressive behaviors, manifesting in phenomena such as bullying, violence, and hostility, represent one of the primary challenge in creating a conducive learning atmosphere in schools. This article aims to analyze the role of assertive behavior skills in reducing aggressiveness. The method employed is a literature review of 14 accreditates jornals published between 2017 and 2023, which serve as the primary data sources for this study. Key findings from this analysis include: (1) assertive skills play a critical role in reducing student's aggressive behavior; (2) assertive skills foster positive communication among students; and (3) the assist students in resolving conflicts constructively.

Keywords: *Aggressive Behavior, Social Skill Training, Assertive behavior*

PENDAHULUAN

Perilaku agresi merupakan perilaku yang disengaja dengan tujuan untuk menyakiti orang lain secara berulang-ulang (Nurani et al., 2020). Perilaku agresi disebabkan oleh beberapa faktor seperti tidak adanya rasa kedamaian di dalam hati dan pikiran, padahal jika seseorang memiliki hati dan pikiran yang damai maka ia tidak akan memiliki kecenderungan untuk menyakiti orang lain baik secara lisan maupun fisik (Nurani et al., 2020). Saat ini remaja pada pendidikan jenjang menengah sering menyelesaikan berbagai permasalahan seperti adu kekuatan fisik dan mengesampingkan cara penyelesaian masalah dengan mempertimbangkan Copyright (c) 2025 LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran



nilai, moral, dan kecerdasan emosi (Saragih, 2024). Selain itu, saling mengumpat, mengolok, mencaci baik secara langsung maupun melalui dunia maya juga menjadi fenomena yang banyak di sorot oleh berbagai pihak dan media (Saragih, 2024). Ditemukan data pada penelitian sebelumnya bahwa di Indonesia perilaku perundungan di lingkungan sekolah tergolong tinggi dan hampir terjadi setiap hari serta Data Survei Pusat Data Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2018 menunjukkan 9.844 remaja usia 13-24 tahun di Indonesia mengalami kekerasan dan melaporkan bahwa pelaku kekerasan adalah dari lingkungan teman sebaya (Buchori & Fakhri, 2022). Cattan KPAI tahun 2018 terdapat 84% remaja di Indonesia yang pernah mengalami kasus kekerasan. Ada sekitar 40% pelajar berusia 13-15 tahun yang melaporkan pernah mengalami kekerasan fisik oleh teman sebaya sedangkan 75% pelajar mengaku pernah melakukan kekerasan di sekolah (Rahmi et al., 2024a).

Tindakan yang dilakukan remaja tersebut termasuk ke dalam perilaku agresi. Beberapa penelitian terdahulu mengemukakan bahwa perilaku agresi yang dilakukan oleh remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor tertentu, seperti perceraian orangtua yang menyebabkan anak memiliki kebahagiaan yang kurang sehingga cenderung menyakiti orang lain dengan sengaja untuk mendapatkan rasa senang bagi dirinya (Saputra et al., 2017). Selain itu, paparan media yang menayangkan adegan kekerasan juga menjadi faktor anak melakukan perilaku agresi dimana ia meniru tayangan yang di tonton baik dalam film kartun, robot, atau jenis yang lain (Aridhona & Setia, 2022). Perilaku agresi merupakan bagian dari kenakalan remaja sehingga perlu ditekan dan dikendalikan bersama (Br Ginting et al., 2021). Dampak perilaku agresi yang ditimbulkan bagi peserta didik adalah turunnya kualitas pendidikan, peserta didik menanggung *labelling* negatif yang mengakibatkan ia tidak mampu menerima dirinya sendiri, serta membuat peserta didik terpaku pada tindakan agresi dan kriminal (Pangarsa, 2018).

Berbagai upaya untuk menangani perilaku agresi pada peserta didik sudah banyak diteliti pada berbagai kajian riset. Upaya-upaya tersebut meliputi manajemen diri (Amaliasari & Zulfiana, 2019), konformitas (Damayanti et al., 2018), kontrol diri (Rosalinda & Satwika, 2019a), religiusitas (Maharani & Laksmitati, 2017), regulasi emosi (Permatasari et al., 2021) , secure attachment (Sh, 2018), Anger Management Training (Ishar, 2021), pengkondisian iklim sekolah (Umaroh, 2017), teknik paradoxical intention (Maba et al., 2017), menulis ekspresif (Rahmi et al., 2024a) , pendekatan behavioral seperti latihan kepemimpinan dan kemandirian (Mulia & Hatasuhut, 2022), art therapy (Zuroida & Grahani, 2022), teknik sosiodrama (Rofiqah, 2019), pengembangan modul intervensi bibliotherapy (Widodo & Rusmawati, 2023), konseling kedamaian (Ningtias, 2020), pelatihan kecerdasan sosial emosional (Juniarti, 2021), konseling realita (Jainah, 2023), dan storytelling (Feyori & Ningsih, 2024). Selain itu, terdapat beberapa penelitian terdahulu yang secara spesifik membahas mengenai perilaku asertif dalam hubungannya untuk menurunkan perilaku agresif, seperti the implementation of assertive training to reduce aggressive behaviors of students with mild intellectual disability oleh (Sartinah et al., 2020) dan the effect of assertive training on bullying in junior high school oleh (Herman et al., 2020). Namun kelemahan pada 2 penelitian tersebut adalah kurangnya fokus pada intervensi pengembangan emosional serta kurangnya program yang menangani perilaku agresif di sekolah.

Kondisi fenomena perilaku agresi di kalangan peserta didik memerlukan suatu upaya tindakan pencegahan, sebab jika hal tersebut tidak menjadi perhatian bersama maka perilaku agresif akan membuat lingkungan sekolah menjadi lingkungan yang tidak representatif untuk mewujudkan karakter yang baik dalam kualitas mutu pendidikan sesuai harapan Pemerintah Negara Indonesia. Pelatihan kemampuan sosial seperti komunikasi asertif dapat diupayakan sebagai program dalam menurunkan tingkat perilaku agresi di sekolah. Pelatihan komunikasi asertif dapat dijalankan melalui layanan bimbingan konseling yang ada di sekolah. Pembimbingan intensif akan dikemas dalam proses yang terarah dan terkontrol mencakup tahap



pembentukan kelompok, pemberian informasi mengenai perilaku agresi dan sikap asertif, latihan dan praktik perilaku asertif, hingga evaluasi dan refleksi terhadap hasil yang dicapai (Yudha et al, 2024). Artikel ini difokuskan pada adanya hubungan antara keterampilan asertif dengan perilaku agresi peserta didik. Pertanyaan utama yang ingin dijawab pada artikel ini adalah : “apakah peningkatan keterampilan asertif peserta didik memiliki hubungan terhadap penurunan tingkat agresi peserta didik?” . Selain itu, artikel ini juga mengkaji seberapa kuat hubungan keterampilan asertif dalam mewujudkan interaksi sosial yang positif di lingkungan sekolah yang harmonis dan kondusif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode tinjauan literatur (*literature review*). Tujuan utama dari tinjauan ini adalah untuk menganalisis dan mendeskripsikan secara mendalam temuan-temuan yang ada mengenai efektivitas *social skill training* dalam pengimplementasian komunikasi asertif untuk mereduksi perilaku agresi pada peserta didik. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengkaji kontribusi keberhasilan intervensi tersebut dalam mendukung program sekolah damai yang telah ada. Pendekatan tinjauan literatur dipilih karena memungkinkan sintesis pengetahuan dari berbagai studi sebelumnya, identifikasi pola keberhasilan, serta pemahaman komprehensif terhadap topik yang dikaji.

Proses pengumpulan sumber literatur dilakukan secara sistematis. Sumber pustaka utama yang digunakan meliputi artikel dari jurnal ilmiah (baik nasional terakreditasi maupun internasional bereputasi) dan buku-buku referensi yang relevan dengan bidang bimbingan dan konseling, perilaku agresif, komunikasi asertif, pendidikan perdamaian (*peace education*), dan konsep sekolah damai. Pencarian literatur dilakukan melalui berbagai basis data daring seperti Google Scholar, Garuda, SINTA, dan portal jurnal akademik lainnya. Kata kunci (*keywords*) yang digunakan dalam proses pencarian mencakup "perilaku agresif", "agresivitas", "komunikasi asertif", "*social skill training*", "*peace education*", dan "sekolah damai".

Kriteria seleksi literatur difokuskan pada relevansi dan rentang waktu publikasi. Literatur yang dijadikan acuan utama adalah yang diterbitkan dalam kurun waktu antara tahun 2017 hingga 2023. Kriteria inklusi spesifik lainnya meliputi: (1) artikel merupakan hasil penelitian empiris atau kajian konseptual mendalam yang membahas efektivitas *social skill training* dan komunikasi asertif terhadap agresi siswa, atau implementasi program sekolah damai; (2) dapat diakses secara penuh (*full text*) untuk analisis mendalam. Literatur yang tidak memenuhi kriteria tersebut, seperti opini tanpa dasar riset atau publikasi di luar rentang waktu yang ditentukan, akan dieksklusi. Data dari literatur yang terpilih kemudian diekstraksi, difokuskan pada metodologi, intervensi yang diterapkan, temuan utama, dan kesimpulan terkait efektivitas intervensi. Analisis data dilakukan secara deskriptif-kualitatif dengan pendekatan sintesis naratif untuk mengidentifikasi tema-tema kunci, merangkum temuan, dan menarik kesimpulan terkait tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Saraswati (2023) meneliti penanganan perilaku agresivitas siswa di SMK Teknologi An-Nas Mandai dengan menggunakan modeling simbolis dalam proses konseling yang dilakukan dalam empat tahap melalui enam kali pertemuan. Umaroh (2017) menemukan bahwa iklim sekolah dan keyakinan normatif mengenai agresi berperan terhadap tingkat agresivitas siswa, di mana iklim sekolah yang kurang nyaman dan keyakinan normatif yang tinggi terhadap agresi meningkatkan kecenderungan perilaku agresif. Rahmi et al (2021) membuktikan bahwa teknik konseling menulis ekspresif efektif dalam menurunkan motif agresi siswa. Putra dan Indrawati (2017) menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional siswa, semakin



rendah intensi agresi yang muncul, dan sebaliknya. Maysaroh et al (2023) menyimpulkan bahwa kepercayaan diri yang tinggi pada remaja cenderung meningkatkan perilaku agresi, sedangkan regulasi emosi yang baik dapat menurunkan kecenderungan agresivitas.

Putri et al (2021) menemukan korelasi negatif antara kontrol diri dan kecenderungan agresi siswa, di mana kontrol diri yang tinggi menurunkan kecenderungan agresi. Lianasari et al (2018) menunjukkan efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik brainstorming dalam meningkatkan perilaku assertif siswa. Shohila (2022) membuktikan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik assertif dapat meningkatkan kecerdasan emosional siswa secara signifikan. Sartinah et al (2019) menemukan bahwa pelatihan assertif efektif mengurangi perilaku agresif pada siswa dengan disabilitas intelektual ringan. Hana et al (2023) menyatakan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik assertive training terbukti efektif meningkatkan self esteem siswa.

Widyaningsih (2017) memaparkan bahwa sekolah damai nir kekerasan dapat terwujud melalui suasana kondusif yang menekankan nilai saling percaya, kerja sama, tenggang rasa, penerimaan perbedaan, dan penghargaan terhadap lingkungan. Isnaeni (2021) menyoroti pentingnya program pembiasaan nilai-nilai positif dalam kehidupan siswa untuk menciptakan suasana damai di sekolah. Alhadi et al (2018) menegaskan bahwa pembiasaan di sekolah merupakan langkah awal dalam membentuk budaya damai di lingkungan pendidikan. Saputri et al., (2019) menekankan bahwa pendidikan perdamaian harus mencakup komitmen sumber daya, proses kurikulum yang mencegah kekerasan, serta pembelajaran yang menumbuhkan sikap saling menghormati perbedaan.

Pembahasan

Perilaku agresi merupakan rangkaian tindakan yang dilakukan oleh seseorang secara sengaja dengan tujuan untuk menyakiti dan merugikan orang lain secara fisik, verbal, maupun emosional. Perilaku agresi yang dilakukan oleh seseorang dapat berupa kekerasan fisik seperti memukul atau menendang serta dapat pula berupa kekerasan non fisik seperti menghinा, menjelaskan, atau merundung verbal. Selain itu, perilaku pasif seperti tidak mematuhi peraturan dan tidak mau bekerjasama juga merupakan cerminan dari perilaku agresi. Perilaku agresi ini sangat umum dijumpai oleh peserta didik pada jenjang pendidikan menengah. Faktor-faktor yang umumnya memicu perilaku agresi pada peserta didik jenjang sekolah menengah adalah karena adanya konflik dengan teman, konflik dengan guru, adanya kepuasan pribadi, serta pengaruh lingkungan. Perilaku agresi yang tidak mendapatkan perhatian dan penanganan baik oleh guru maupun pihak lain seperti orangtua akan menimbulkan dampak kepada anak berupa kerugian emosional dan psikologis, keterlambatan akademis, masalah hubungan sosial, serta memicu tindak kekerasan yang lebih parah.

Perilaku antisosial yang dilakukan oleh anak, remaja, maupun dewasa baik di lingkungan keluarga, sekolah, bahkan masyarakat luas disebut perilaku agresi (Alhadi et al., 2018). Perilaku agresi merupakan perilaku atau tindakan yang dilakukan dengan sengaja sampai mengakibatkan luka fisik atau psikis pada orang lain maupun kerusakan pada barang dan benda (Saraswati, 2023). Agresivitas terdiri dari empat aspek fisik meliputi fisik, verbal, kemarahan, dan permusuhan. Menurut (Umaroh, 2017) Aspek fisik meliputi berbagai tindakan menyakiti maupun menganggu orang lain termasuk merusak barang, memukul, menendang, mendorong. Aspek verbal merupakan agresi dalam bentuk menyakiti orang dengan menggunakan kata-kata seperti membentak, mendebat, dan mengejek. Aspek kemarahan berkaitan dengan masalah pengontrolan emosi seperti rasa marah, dan kesal (jengkel). Permusuhan merupakan aspek agresi yang berhubungan dengan perasaan cemburu, iri hati, curiga, serta sikap permusuhan kepada orang lain. Lebih lanjut, (Saputri et al., 2019) mengemukakan dalam penelitiannya bahwa Perilaku agresi terdiri dari empat bentuk



diantaranya agresi fisik merupakan tindakan agresi yang menyakiti individu lain secara fisik, seperti memukul, menendang dan lain-lain. Agresi verbal yaitu respon vokal yang menyampaikan stimulus yang menyakiti mental dalam bentuk penolakan dan ancaman, seperti mengumpat, menyebarkan cerita yang tidak menyenangkan tentang seseorang kepada orang lain, memaki, mengejek, membentak, dan berdebat. Agresi dalam bentuk kemarahan berupa emosi negatif yang disebabkan oleh harapan yang tidak terpenuhi dan bentuk ekspresinya dapat menyakiti orang lain serta dirinya sendiri. Serta agresi yang terwujud dalam bentuk permusuhan yakni tindakan yang mengekspresikan kebencian, permusuhan, antagonisme ataupun kemarahan yang sangat kepada pihak lain. Perilaku agresi seringkali melibatkan keinginan untuk menyakiti atau mendominasi orang lain atau sekelompok orang, serta tidak jarang perilaku agresi mungkin ditujukan kepada objek sebagai pengganti orang, dan diri sendiri (Sari, 2019). Pada umumnya Perilaku agresif muncul karena kegagalan individu mendapatkan sesuatu yang diinginkannya atau keinginannya yang terhalang sehingga timbul luapan emosi yang diekspresikan dalam bentuk verbal dan non verbal (Husen & Bakar, 2019).

Peserta didik pada tingkah pendidikan menengah sedang dihadapkan pada suatu perubahan diri baik secara fisik, kognitif, sosial, dan emosi. Kondisi peserta didik tersebut mempengaruhi berbagai pengambilan Keputusan yang cenderung berubah-ubah. Keadaan seperti ini sering memicu dorongan agresi bahkan perilaku agresi seperti emosi yang gampang meledak, perundungan, pencurian, pemerkosaan, tawuran, dan kekerasan (Rahmi et al., 2024b). Lebih lanjut (Putra & Indrawati, 2017) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya perilaku agresi yaitu faktor dari lingkungan yang memicu agresi, faktor biologis yang mendasar, neurokognitif, dan proses psikologis. Selain itu, faktor internal dari perilaku agresi terdiri dari unsur kepribadian yang meliputi iritabilitas, kerentanan emosional, pikiran yang kacau vs perenungan, gaya atribusi permusuhan, harga diri, dan control diri. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari adanya stimulus agresi, alcohol, temperature, dan stressor lingkungan lain (Rosalinda & Satwika, 2019b). Adapun 3 faktor lainnya yang merupakan pemicu perilaku agresi adalah faktor sosial, faktor ekonomi, dan faktor emosi. Faktor sosial adalah segala keadaan yang berasal dari luar individu remaja yang menjadi penyebab terjadinya perilaku agresi. Provokasi merupakan salah satu faktor sosial yang menyebabkan remaja mau tidak mau akhirnya berperilaku agresi. Faktor lingkungan masyarakat tempat remaja melakukan interaksi sosial turut mempengaruhi terbentuknya sikap agresi remaja. Faktor emosi merupakan kondisi emosional atau kerentanan emosional yang dialami remaja (Dewi & Savira, 2017)

Remaja yang menimbulkan perilaku agresi akan menyebabkan dampak yang buruk bagi pelaku maupun korban (Maysaroh et al., 2023). Peserta didik yang cenderung memiliki perilaku agresif akan dijauhi oleh teman-temannya dan memiliki konsep diri yang buruk. Selain itu, bagi lingkungan akan mengakibatkan adanya ketakutan bagi anak-anak lain dan akan menciptakan hubungan sosial yang kurang sehat dengan teman sebayanya. Selain itu juga dapat mengganggu ketenangan lingkungan karena biasanya anak yang berperilaku agresif memiliki kecenderungan merusak sesuatu di sekitarnya (Isnaeni, 2021). Tingginya tingkat agresivitas dalam masyarakat juga dapat mempengaruhi perilaku seseorang yang tinggal di dalam lingkungan dan akan menimbulkan dampak negatif bagi peserta didik. Dampak-dampak negatif yang mungkin saja timbul antara lain seperti penyesuaian sosial yang terhambat, penolakan sosial, tertutup, prasangka sosial, diskriminasi, kenakalan remaja, serta dapat meningkatkan kriminalitas ketika peserta didik menginjak usia dewasa (Putri et al., 2021). Upaya pencegahan dan intervensi yang tepat untuk mengatasi perilaku agresi adalah dengan mewujudkan pendidikan karakter dan emosi, pelaksanaan program anti perundungan, konseling individu dan kelompok, melakukan kerjasama antara sekolah, orangtua, dan masyarakat, serta meningkatkan kesadaran dan pengawasan.



Social Skill Training (SST) merupakan program pelatihan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan sosial individu agar dapat melakukan interaksi sosial dengan efektif. SST fokus pada pengembangan keterampilan sosial, emosi, dan perilaku yang positif. Adapun perilaku asertif merupakan kemampuan seseorang dalam mengekspresikan perasaan, pikiran, serta kebutuhannya dengan jelas dan baik dan tanpa merugikan orang lain. Seseorang yang mampu menerapkan perilaku asertif maka ia akan mampu untuk menghargai diri sendiri dan orang lain, menyatakan perasaan pemikiran dan kebutuhannya dengan kalimat yang jelas, bisa mendengarkan dan memahami perspektif orang lain, dan bisa mengelola konflik dengan baik. Maka dengan adanya pelaksanaan SST pada bimbingan kelompok dengan menekankan perilaku asertif di sekolah dapat menjadi solusi yang tepat dalam mengurangi perilaku agresi yang masih banyak terjadi di kalangan peserta didik, membantu peserta didik dalam meningkatkan kemampuan sosial, mengembangkan empati antar individu, meningkatkan kepercayaan diri individu, serta secara keseluruhan akan menciptakan lingkungan sekolah yang damai. Implementasi SST perilaku asertif dapat dilakukan pada program ekstrakurikuler, kegiatan kelas, ataupun pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Perilaku asertif dapat didefinisikan sebagai bentuk efektif dari perilaku hubungan interpersonal yang dinilai dari kemampuan individu dalam menyatakan diri dengan tulus, jujur, jelas, tegas, terbuka, sopan, spontan, apa adanya dan tepat mengenai keinginan, pikiran, perasaan dan emosi yang dialami, baik hal tersebut dianggap menyenangkan atau tidak menyenangkan tanpa merugikan, melukai, menyinggung, atau mengancam hal-hal, kenyamanan, dan integritas orang lain (Amalia et al., 2022). Perilaku asertif peserta didik dinilai tidak cukup terbangun hanya melalui konsep, teori dan diskusi saja pada saat interaksi proses pembelajaran namun perlu latihan dan evaluasi sehingga mampu memenuhi 3 aspek perilaku asertif yang terdiri dari: (1) kesadaran Diri, individu memiliki kesadaran diri yang memadai sehingga dapat mengenali perasaan diri sendiri sebelum mengungkapkannya; (2) pengendalian diri atau pengendalian nafsu. Individu harus mampu mengendalikan nafsu sehingga dapat mengungkapkan tidak setujuan atau kemarahan tanpa membiarkan kemarahan menjadi kemarahan sangat, dan mampu menyatakan berbagai keinginan secara tepat, serta dengan intensitas yang tepat; dan (3) kemampuan mempertahankan hak-hak pribadi. Individu dapat atau mampu untuk tidak sepandapat dengan orang lain tanpa menggunakan sabotase maupun alasan yang emosional, mampu bertahan di jalur yang benar, mempertahankan pendapat diri sendiri sekaligus tetap menghormati pendapat orang lain dan peka terhadap kebutuhan orang lain (Lianasari et al., 2018).

Assertive training merupakan rangkaian latihan teknik keterampilan agar seseorang mampu mengungkapkan ekspresi sehingga dapat diterapkan pada situasi interpersonal di mana individu memiliki hambatan dalam menyatakan maupun menegaskan diri melalui tindakan yang layak atau benar (Shohila, 2022). Prinsip utama dari pelatihan asertif adalah individu harus mampu mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara bebas tanpa adanya kecemasan, oleh sebab itu teknik ini terdiri atas kontra pengkondisian kecemasan dan memperkuat asertif (Sartinah et al., 2020). Langkah-langkah yang digunakan dalam assertive training meliputi : (1) rasionalisasi strategi; (2) identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan; (3) membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplor target; (4) bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku baik; (5) melaksanakan latihan dan praktik; (6) mengulang latihan; (7) tugas rumah dan tindak lanjut; serta (8) terminasi. Pada assertive training ini klien diberikan pemahaman bahwa semua orang mampu mengekspresikan diri lalu klien kemudian diajari untuk membedakan antara perilaku agresif, pasif, dan asertif (Sartinah et al., 2020).

Adapun tujuan dari bimbingan kelompok dengan teknik asertif adalah : (1) meningkatkan penilaian terhadap diri sendiri dan orang lain; (2) mengingkatkan harga diri serta Copyright (c) 2025 LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran



mengurangi kecemasan; (3) meningkatkan kemampuan dalam membuat keputusan hidup; (4) mengekspresikan sesuatu secara verbal dan non verbal; (5) mengekspresikan kebutuhan dan hak; (6) melatih keterampilan interpersonal dasar seseorang; (7) mempelajari prosedur kognitif, efektif, dan berlaku asertif seperti kecemasan, pikiran tidak rasional, serta perasaan bersalah dan rasa marah (Hana Fatimah et al., 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan pada pemaparan di atas maka dapat dipahami bahwa perilaku agresi yang seringkali menjadi fenomena di kalangan remaja merupakan tantangan signifikan dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman, kondusif, dan damai. Peserta didik yang melakukan perilaku agresi di sekolah memiliki faktor pemicu yang umumnya karena adanya konflik interpersonal dengan orang lain, paparan media yang menampilkan perilaku kekerasan, kondisi emosional yang tidak stabil, serta faktor lingkungan sosial. Dampak negatif yang ditimbulkan oleh adanya perilaku agresi yang tidak dikendalikan adalah gangguan hubungan sosial, keterlambatan akademik, hingga potensi tindak kriminal di masa depan. Oleh sebab itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk menekankan perilaku agresi ini. Salah satu solusi yang menjanjikan adalah adanya pelatihan keterampilan sosial khususnya pelatihan asertif yang telah terbukti ilmiah dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengexpresikan emosi, kebutuhan, dan pemikiran mereka secara sehat tanpa menyakiti orang lain. Perilaku asertif juga meendorong peserta didik untuk mampu menerapkan komunikasi yang jujur, tegas, dan sopan, sehingga berkontribusi pada pembentukan lingkungan sekolah yang harmonis.

Pelatihan asertif dapat diintegrasikan melalui bimbingan kelompok di sekolah dengan langkah-langkah strategis seperti identifikasi masalah, permainan peran, umpan balik, dan evaluasi. Untuk hasil yang lebih baik pelatihan asertif ini perlu diselaraskan dengan upaya lain seperti penguatan pendidikan karakter, konseling, dan kerjasama antara sekolah, keluarga, serta masyarakat. Dengan demikian implementasi perilaku asertif dapat menjadi solusi jitu dalam menurunkan tingkat agresi dan meningkatkan kualitas hubungan sosial di lingkungan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhadi, S., Purwadi, P., Muyana, S., Saputra, W. N. E., & Supriyanto, A. (2018). Agresivitas Siswa SMP di Yogyakarta. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 93. <https://doi.org/10.26638/jfk.507.2099>
- Amalia, S., Samsifil, & Samsifil. (2022). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Brainstorming Untuk Meningkatkan Kemampuan Perilaku Asertif Siswa. *FRAME (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)* Volume 01 Nomor 01 Tahun 2022, 01.
- Amaliasari, R. D., & Zulfiana, U. (2019). *Hubungan Antara Self Management Dengan Perilaku Agresi Pada Siswa SMA*.
- Aridhona, J., & Setia, R. D. (2022). Perilaku Agresi Verbal Pada Remaja. *PSIKOVIDYA*, 26(1), 11–15. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v26i1.196>
- Br Ginting, R. A., Hasanah, N., & Irwan, I. (2021). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Agresi Siswa SMK Tunas Pelita Binjai. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 26–32. <https://doi.org/10.37755/jsbk.v10i1.371>
- Buchori, S., & Fakhri, N. (2022). Strategi Pendidikan Kedamaian Pada Sekolah di Indonesia. 28-09-2022, 5. <https://doi.org/doi.org/10.31960/ijolec>. V5i1.1855
- Damayanti, R. S., Sovitriana, R., Nilawati, E., & Widayani, F. A. (2018). *Konformitas Dan Kematangan Emosi Dengan Perilaku Agresi Siswa SMK di Jakarta Timur*.



- Dewi, W. R., & Savira, S. I. (2017). Kecerdasan Emosi dan Perilaku Agresi di Social Media Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(2), 82. <https://doi.org/10.26740/jptt.v7n2.p82-87>
- Feyori, D. P., & Ningsih, Y. T. (2024). *Storytelling dalam Menurunkan Perilaku Agresi pada Kanak-kanak Akhir di Sekolah Dasar X Kota Bukittinggi*. 7(1).
- Hana Fatimah, , Fadhila Malasari Ardini, & Devi Nurul Fikriyani. (2023). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Self Esteem siswa. *JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 28–36. <https://doi.org/10.24905/jcose.v6i1.151>
- Herman, H., Nurshal, D., & Novrianda, D. (2020). The Effect of Assertive Training on Bullying in Junior High School. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 15(1). <https://doi.org/10.20884/1.jks.2020.15.1.1069>
- Husen, M., & Bakar, A. (2019). Analisis Faktor Penyebab Perilaku Agresif Pada Siswa. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 4(1). <https://jim.usk.ac.id/pbk/article/view/6222>
- Ishar, M. (2021). Pengaruh Anger Management Training Terhadap Penurunan Perilaku Agresi Pada Siswa Bermasalah Di SMP X Bandung. *JURNAL PSYCHOMUTIARA*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.51544/psikologi.v4i1.1659>
- Isnaeni, P. (2021). Konformitas Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 121. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5672>
- Juniarti, F. (2021). *Penyusunan Modul Pelatihan Kecerdasan Sosial Emosional Untuk Menurunkan Kecenderungan Agresi Pada Remaja*.
- Lianasari, D., Japar, M., & Purwati, P. (2018). Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Brainstorming Untuk Meningkatkan Kemampuan Perilaku Asertif Siswa. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 3(1), 6. <https://doi.org/10.26737/jbki.v3i1.509>
- Maba, A. P., Sugiharto, D. Y. P., & Purwanto, E. (2017). *Pengembangan Model Konseling Kelompok Dengan Teknik Paradoxical Intentions Untuk Mengurangi Perilaku Agresi Verbal Siswa*.
- Maharani, P., & Laksmiwati, H. (2017). *Kematangan Emosi dan Religiusitas Terhadap Kecenderungan Agresi Pada Siswa*.
- Maysaroh, L., Sukiatni, D. S., & Kusumandari, R. (2023). *Kecenderungan Berperilaku Agresi Dilihat Dari Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi*. 2(4).
- Mulia, M., & Hatasuhut, Di. (2022). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Terhadap Sikap Agresi Siswa SMA Yayasan Perguruan Indonesia Membangun. 2022-07-22, 3(volume 2 nomor 3 Juli 2022).
- Ningtias, D. K. (2020). *Konseling Kedamaian Sebagai Strategi Konselor Untuk Mereduksi Perilaku Agresi Siswa Di Era COVID 19*.
- Nurani, W., Saputra, W. N. E., Mu'arifah, A., & Barida, M. (2020). *Bimbingan Kedamaian: Implementasi Pendidikan Kedamaian Dalam Seting Bimbingan Untuk Mereduksi Agresivitas*.
- Pangarsa, N. J. (2018). *Identifikasi Faktor Penyebab Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas 8 SMP NEGERI 4 Ngaglik*.
- Permatasari, S., Situmorang, N. Z., & Safaria, T. (2021). Hubungan Regulasi Emosi dan Konformitas Teman Sebaya dengan Perilaku Agresi di Pontianak. *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(6), 5150–5160. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.1422>



- Putra, R. A. A., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Intensi Agresi Pada Siswa Kelas XI SMK X Semarang. *Jurnal EMPATI*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15152>
- Putri, H., Bahri, S., & Bakar, A. (2021). *Korelasi Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Agresi Siswa*.
- Rahmi, N., Yahya, M., & Bakar, A. (2024a). Efektivitas Teknik Konseling Menulis Ekspresif untuk Mereduksi Motif Agresi Siswa MAN 4 Aceh Besar. *Jurnal Suloh*, 9(1), 8–14. <https://doi.org/10.24815/suloh.v9i1.25512>
- Rahmi, N., Yahya, M., & Bakar, A. (2024b). Efektivitas Teknik Konseling Menulis Ekspresif untuk Mereduksi Motif Agresi Siswa MAN 4 Aceh Besar. *Jurnal Suloh*, 9(1), 8–14. <https://doi.org/10.24815/suloh.v9i1.25512>
- Rofiqah, T. (2019). Mengurangi Agresi Verbal Siswa Melalui Teknik Sosiodrama (Studi Eskperimen kelas VII MTs Islamic Center Nahdlatul Wathan Batam). *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 6(1). <https://doi.org/10.33373/kop.v6i1.1938>
- Rosalinda, R., & Satwika, Y. W. (2019a). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresi Verbal Pada Siswa Kelas X SMK "X" Gresik. . . *Character*, 06.
- Rosalinda, R., & Satwika, Y. W. (2019b). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresi Verbal Pada Siswa Kelas X Smk "X" Gresik. . . *Character*, 06.
- Saputra, W. N. E., Hanifah, N., & Widagdo, D. N. (2017). Perbedaan Tingkat Perilaku Agresi Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Kota Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(4), 142–147. <https://doi.org/10.17977/um001v2i42017p142>
- Saputri, O. K., Widiastuti, R., & Pratama, M. J. (2019). *Analisis Bentuk-bentuk Perilaku Agresif Siswa Pengguna Game Online Analysis of The Aggressive Behavior Forms of Online Games User Students*. <http://digilib.unila.ac.id/id/eprint/58972>
- Saragih, S. Z. (2024). Perbedaan Tingkat Perilaku Agresi Siswa SMA Sederajat di Kabupaten Labuhanbatu Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenis Sekolah. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(1), 1369–1373. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i1.1905>
- Saraswati, F. I. (2023). *Agrsivitas Siswa Dan Penanganannya (Studi Kasus Pada Siswa Di SMK Teknologi An-Nas Mandai)*. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/26982>
- Sari, A. P. (2019). Cognitive-Behavioral Anger Management Training (CB-AMT) Untuk Menurunkan Perilaku Agresi Pada Remaja Awal. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 294–307. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2787>
- Sartinah, E. P., Zulfah, R. H., & Mahmudah, S. (2020). The Implementation of Assertive Training to Reduce Aggressive Behaviors of Students With Mild Intellectual Disability. *Proceedings of the 2nd International Seminar on Guidance and Counseling 2019 (ISGC 2019)*. 2nd International Seminar on Guidance and Counseling 2019 (ISGC 2019), Yogyakarta, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200814.022>
- Sh, J. S. (2018). *Hubungan Secure Attachment Dengan Ibu Dan Kecenderungan Berperilaku Agresi Pada Siswa SMA N 2 Ungaran*. 7.
- Shohila, M. U. (2022). *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Asertif Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa*. 3(1).
- Umaroh, S. K. (2017a). AGRESIVITAS SISWA DITINJAU BERDASARKAN IKLIM SEKOLAH DAN KEYAKINAN NORMATIF MENGENAI AGRESI. *Jurnal Ecopsy*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i1.3411>



- Umaroh, S. K. (2017b). Agresivitas Siswa Ditinjau Berdasarkan Iklim Sekolah Dan Keyakinan Normatif Mengenai Agresi. *Jurnal Ecopsy*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i1.3411>
- Widyaningsih, T. S. (2017). Mewujudkan Smp Negeri 3 Banguntapan Sebagai Sekolah Damai Nir Kekerasan Dengan Penerapan Strategi “Petruk”. *Jurnal Ilmiah Guru Caraka Olah Pikir Edukatif*, 21(1).
- Widodo, A. M. A., & Rusmawati, D. (2023). Pengembangan Modul Intervensi Biblioterapi Guna Menurunkan Perilaku Agresi Verbal Siswa Berusia 10-12 tahun SDN Banyumanik 01 Semarang. *Jurnal EMPATI*, 12(6), 504–513. <https://doi.org/10.14710/empati.2023.29169>
- Yudha W, S. N., & Bintara Putri, M. C. (2024). Penerapan Teknik Assertive Training Melalui Bimbingan Kelompok Dalam Mengantisipasi Terjadinya Perilaku Bullying Pada Siswa SMP Negeri 1 Galang. *LOKAKARYA*, 3(1), 76. <https://doi.org/10.30821/lokakarya.v3i1.3363>
- Zuroida, A., & Grahani, F. O. (2022). Art Therapy dalam Upaya Menurunkan Kecenderungan Agresi pada Remaja Awal. *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 4(1), 1212–1218. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.2118>