



**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING*
TERHADAP PENINGKATAN DISIPLIN BELAJAR SISWA SMA**

Jerry Exccel¹, Arizona², Nurlela³

Universitas PGRI Palembang^{1,2,3}

e-mail: jerryexccel@gmail.com¹, arizona.karno@gmail.com², nurlelampd97@gmail.com³

Diterima: 25/6/2026; Direvisi: 5/7/2026; Diterbitkan: 5/10/2026

ABSTRAK

Disiplin belajar merupakan salah satu aspek yang mendukung keteraturan dan tanggung jawab siswa dalam mengikuti kegiatan akademik. Namun, masih ditemukan siswa yang menunjukkan perilaku kurang disiplin, seperti terlambat datang ke sekolah, mengabaikan tata tertib, dan tidak menyelesaikan tugas secara bertanggung jawab. Penelitian ini bertujuan mengetahui perubahan disiplin belajar siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* di SMA Negeri 15 Palembang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one-group pretest-posttest*. Sebanyak sembilan siswa dengan tingkat disiplin belajar rendah dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan observasi, angket, dan dokumentasi. Angket disiplin belajar disusun berdasarkan skala Likert dan memiliki reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,893. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas dan Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata disiplin belajar meningkat dari 56,22 pada pretest menjadi 70,22 pada posttest. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai signifikansi 0,008, yang menunjukkan adanya perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa konseling kelompok dengan teknik *assertive training* berpotensi mendukung peningkatan disiplin belajar siswa. Teknik tersebut dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling, dengan memperhatikan keterbatasan jumlah sampel dan desain penelitian tanpa kelompok kontrol.

Kata Kunci: *Assertive Training, Disiplin Belajar Siswa, Konseling Kelompok*

ABSTRACT

Learning discipline is an important aspect of maintaining order and responsibility in students' academic activities. However, some students still exhibit undisciplined behaviors, such as arriving late at school, disregarding school regulations, and failing to complete assignments responsibly. This study aimed to examine changes in students' learning discipline after participating in group counseling using the *assertive training* technique at SMA Negeri 15 Palembang. A quantitative approach was employed using a *pre-experimental one-group pretest-posttest* design. Nine students with low levels of learning discipline were selected through *purposive sampling*. Data were collected through observation, questionnaires, and documentation. The learning discipline questionnaire was developed using a Likert scale and demonstrated a Cronbach's Alpha reliability coefficient of 0.893. Data were analyzed using a normality test and the Wilcoxon Signed Rank Test. The findings revealed that the mean learning discipline score increased from 56.22 in the pretest to 70.22 in the posttest. The Wilcoxon test yielded a significance value of 0.008, indicating a difference in scores before and after the intervention. These findings suggest that group counseling using *assertive training* may support improvements in students' learning discipline. This technique may be considered as an





alternative guidance and counseling service, while taking into account the limited sample size and the study's design without a control group.

Keywords: *Assertive Training, Student Learning Discipline, Group Counseling*

PENDAHULUAN

Dinamika kelas menengah kerap menghadirkan benturan antara ekspektasi institusional dan realitas perilaku keseharian peserta didik. Ketika aturan sekolah dihadapkan pada tekanan pergaulan sebaya serta tuntutan akademis yang kian kompleks, kepatuhan formal sering kali runtuh di tengah jalan. Pengamatan lapangan menunjukkan bahwa gejala indiscipliner seperti keterlambatan hadir, pengabaian kewajiban tugas, hingga keengganan mengikuti tata tertib bukan sekadar persoalan administratif yang selesai lewat sanksi. Fenomena tersebut mencerminkan rapuhnya kapasitas internal remaja dalam mengarahkan diri secara mandiri di tengah tarikan lingkungan sosial yang fluktuatif, seperti yang diidentifikasi oleh Zamiyenda et al. (2022) pada siswa kelas XII SMA PGRI 4 Padang yang mendapati persoalan ketidakpatuhan, rendahnya kesadaran, serta keterlambatan hadir. Oleh sebab itu, pemahaman mengenai kedisiplinan perlu digeser dari sekadar ketaatan pasif menuju penguasaan mekanisme pengaturan diri yang melibatkan dimensi kepatuhan sekaligus pengendalian diri secara utuh.

Pencapaian akademik yang optimal senantiasa bersandar pada fondasi perilaku belajar yang kokoh dan terstruktur. Berbagai kajian mutakhir mengonfirmasi bahwa variabel disiplin memegang peranan krusial yang berkelindan dengan hasil belajar, baik ketika dianalisis melalui lensa moderasi lingkungan sekolah (Rahayu et al., 2025) maupun saat disandingkan dengan intensitas tugas serta efikasi diri siswa SMK (Putri & Hardini, 2026). Dalam perspektif pengembangan individu, Astantri et al. (2021) turut menunjukkan relevansi konseling kelompok untuk mendukung *self-efficacy*. Hasil-hasil tersebut memberi landasan kuat agar intervensi bimbingan tidak hanya berorientasi pada kepatuhan sesaat, melainkan membantu siswa membangun keyakinan diri, tanggung jawab, dan keterampilan mengelola perilaku belajarnya.

Ruang-ruang interaksi kolektif menawarkan medium yang sangat kondusif bagi remaja untuk memetakan ulang cara mereka merespons tekanan psikososial. Dinamika kelompok memungkinkan terjadinya pertukaran pengalaman secara terbuka, tempat individu dapat mengungkapkan pengalaman dan mempelajari respons adaptif tatkala menghadapi situasi pelik. Safira dan Fadillah (2025) meneliti penggunaan teknik *positive reinforcement* dalam konseling kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X di SMAN 1 Banjarmasin, sementara Hodijah et al. (2025) mengkaji konseling *cognitive behavioral* dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan disiplin belajar dan kontrol diri siswa. Ragam pendekatan tersebut memperlihatkan bahwa perilaku disiplin dapat ditelaah melalui beberapa strategi konseling yang disesuaikan dengan aspek perilaku yang hendak dikembangkan.

Di antara sekian banyak pendekatan behavioral, *assertive training* menyimpan potensi transformatif untuk melatih keberanian menyuarakan pikiran, perasaan, kebutuhan, dan penolakan secara tegas tanpa mereduksi hak orang lain. Keterampilan tersebut sangat dibutuhkan ketika seorang siswa harus menolak ajakan kawan sebaya yang mengganggu kegiatan akademik, menyampaikan kesulitan kepada guru, atau mempertahankan komitmen menyelesaikan tugas tepat waktu. Fauziah et al. (2025) mengkaji penerapan latihan ini melalui konseling kelompok untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas X SMA Negeri 1 Pabuaran, Sari et al. (2024) menelaah teknik serupa dalam upaya mengurangi perilaku membolos, serta Fadillah et al. (2023) menggunakannya untuk mengurangi konformitas negatif



pada siswa. Kendati ketiga kajian tersebut berhubungan dengan kondisi yang bersinggungan dengan disiplin, masing-masing memiliki fokus hasil berbeda sehingga tidak dapat secara otomatis dianggap sebagai bukti langsung perubahan disiplin belajar.

Pengembangan respons individu yang adaptif juga bersinggungan dengan keterampilan sosial dan pengelolaan respons emosional. Keikha dan Pourghaz (2025) meneliti pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap keterampilan asertif dan keyakinan motivasional siswa untuk memberikan konteks hubungan pengelolaan emosi dan perilaku asertif. Selain itu, Arta et al. (2025) mengkaji konseling behavioral berbasis *assertive training* dan *positive reinforcement* dalam pengembangan kompetensi serta mental set keguruan. Pijakan konseptual ini memperkuat argumen bahwa keterampilan asertif dan strategi konseling perilaku layak dikaji lebih lanjut untuk membantu siswa menghadapi tuntutan akademik dan sosial, tanpa menyamakan seluruh hasil studi terdahulu.

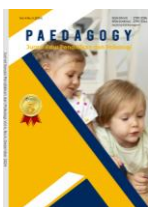
Kesenjangan mendasar inilah yang menjadi titik pijak bagi pelaksanaan riset di lapangan. Sebagian besar literatur yang tersedia memang telah menggarap berbagai aspek ikutan seperti motivasi belajar, perilaku membolos, konformitas negatif, efikasi diri, regulasi emosi, dan kontrol diri, namun sasaran-sasaran tersebut tidak sepenuhnya sama dengan disiplin belajar. Perbedaan fokus inilah yang mendasari penelitian ini untuk menguji perubahan disiplin belajar secara langsung pada siswa kelas X SMA Negeri 15 Palembang yang teridentifikasi memiliki disiplin belajar rendah. Melalui pengukuran sebelum dan sesudah pemberian layanan, riset ini diarahkan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai perubahan skor disiplin belajar setelah siswa mengikuti konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

Secara esensial, penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terhadap peningkatan disiplin belajar siswa SMA Negeri 15 Palembang, khususnya dengan membandingkan tingkat disiplin sebelum dan sesudah layanan. Kontribusi yang hendak diberikan terletak pada pengujian teknik tersebut dengan sasaran disiplin belajar secara spesifik dalam konteks siswa kelas X di sekolah yang diteliti. Hasil penelitian diharapkan menambah bahan pertimbangan bagi guru bimbingan dan konseling serta menjadi rujukan awal bagi penelitian lanjutan. Karena menggunakan desain satu kelompok tanpa kelompok pembanding, temuan akan ditafsirkan berdasarkan perubahan teramati pada kelompok penelitian tanpa digeneralisasikan secara berlebihan sebagai bukti sebab-akibat mutlak untuk seluruh siswa SMA.

METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif dengan skema *pre-experimental one-group pretest-posttest design* dipilih untuk menelusuri dinamika perubahan kedisiplinan subjek. Sebanyak sembilan peserta didik kelas X dari SMA Negeri 15 Palembang (Jalan KS. Tubun No. 10, Kelurahan 17 Ilir, Kecamatan Ilir Timur I, Kota Palembang) dilibatkan dalam rangkaian intervensi ini. Pemilihan subjek didasarkan pada rekomendasi guru bimbingan dan konseling serta indikasi profil kedisiplinan yang rendah, yang kemudian disatukan ke dalam satu kelompok layanan tunggal yang berjalan dari bulan Januari hingga Maret pada semester genap tahun akademik 2025/2026 dari total populasi sebanyak 324 siswa di sembilan kelas paralel.

Proses pengumpulan data mengandalkan observasi lapangan, dokumentasi pendukung, serta angket berskala Likert yang berfungsi sebagai instrumen utama pengukuran disiplin belajar dengan tingkat konsistensi internal yang solid melalui perolehan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,893. Sebelum intervensi dimulai, langkah awal dilakukan dengan menyebar instrumen *pretest* guna memotret skor dasar partisipan. Seluruh partisipan kemudian mengikuti



sesi layanan konseling kelompok dengan penerapan teknik *assertive training*, sebelum akhirnya capaian akhir mereka dievaluasi kembali menggunakan angket yang sama pada tahap *posttest*.

Seluruh himpunan data yang terkumpul diolah secara komputasi melalui perangkat lunak SPSS untuk menguji signifikansi pergeseran skor yang terjadi. Pengujian asumsi distribusi melalui uji normalitas *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa sebaran data awal tidak memenuhi asumsi normalitas, sehingga proses analisis hipotesis dialihkan secara presisi menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test* pada taraf nyata 0,05. Mengingat karakteristik rancangan penelitian ini tidak menyertakan kelompok pembandingan eksternal, temuan akhir diposisikan secara proporsional sebagai rekaman perubahan empiris internal kelompok, tanpa klaim kausalitas mutlak yang digeneralisasikan ke luar batas sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

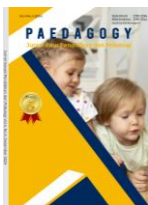
Pengujian lapangan ini melibatkan sembilan peserta didik kelas X di SMA Negeri 15 Palembang yang dikategorikan memiliki tingkat kedisiplinan belajar rendah melalui prosedur *purposive sampling*. Sebelum intervensi dimulai, pengukuran awal (*pre-test*) dilaksanakan guna memotret profil dasar kedisiplinan mereka. Melalui serangkaian sesi layanan konseling kelompok berbasis *assertive training*, para subjek mendapatkan pendampingan terarah sebelum akhirnya dievaluasi kembali melalui pengukuran akhir (*post-test*).

Data deskriptif dari pengukuran awal menunjukkan rentang skor partisipan berada di antara angka 44 hingga 62, dengan akumulasi skor keseluruhan sebesar 506 dan nilai rata-rata kelompok pada posisi 56. Capaian tersebut mengindikasikan bahwa profil kedisiplinan subjek masih berada pada kategori rendah hingga sedang, yang tercermin dari kecenderungan pengabaian tata tertib, penundaan penyelesaian tugas, serta inkonsistensi kebiasaan belajar. Sebaliknya, evaluasi pasca-intervensi memperlihatkan pergeseran skor yang positif secara menyeluruh. Rentang capaian meningkat menjadi 45 hingga 77, dengan total keseluruhan skor mencapai 632 dan rata-rata kelompok melonjak ke angka 70 yang merepresentasikan kategori tinggi. Perbandingan langsung memperlihatkan adanya eskalasi rerata dari 56 menjadi 70, sekaligus menandai pergeseran mayoritas subjek keluar dari kategori rendah atau sedang menuju level kedisiplinan yang optimal.

Pemeriksaan sebaran data dilakukan melalui uji normalitas *Shapiro-Wilk* dengan bantuan perangkat lunak SPSS pada taraf nyata 0,05. Hasil komputasi memperlihatkan nilai signifikansi *pre-test* sebesar 0,028 dan *post-test* sebesar 0,818. Mengingat temuan pada tahap awal berada di bawah ambang batas 0,05 (yang berarti data tidak berdistribusi normal), langkah pengujian hipotesis wajib dialihkan menggunakan pendekatan statistik non-parametrik. Rincian sebaran uji normalitas tersebut terangkum pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	0,316	9	0,010	0,812	9	0,028
Posttest	0,156	9	.200*	0,962	9	0,818



Berdasarkan Tabel 1, angka signifikansi *pre-test* sebesar 0,028 menegaskan penolakan asumsi normalitas, sehingga eksekusi pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan metode non-parametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Evaluasi peringkat menunjukkan bahwa nilai *negative ranks* berada pada angka 0 ($N = 0$) dengan *mean rank* dan *sum of ranks* bernilai 0,00, yang mengonfirmasi ketiadaan subjek yang mengalami penurunan skor. Sebaliknya, seluruh subjek terkonsentrasi penuh pada kategori *positive ranks* sejumlah sembilan orang ($N = 9$), dengan perolehan *mean rank* sebesar 5,00 serta *sum of ranks* mencapai 45,00 tanpa adanya catatan *ties*. Gambaran lengkap mengenai distribusi peringkat tersebut disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah – Sebelum			
Negative Ranks	0	.00	.00
Positive Ranks	9	5.00	45.00
Ties	0		
Total	9		

Keterangan:

a. *Sesudah < Sebelum*

b. *Sesudah > Sebelum*

c. *Sesudah = Sebelum*

Evaluasi peringkat menunjukkan bahwa perolehan nilai *negative ranks* berada pada angka nol dengan *mean rank* bernilai nol, yang mengonfirmasi ketiadaan subjek yang mengalami penurunan skor kedisiplinan. Sebaliknya, seluruh subjek terkonsentrasi penuh pada kategori *positive ranks* dengan perolehan *mean rank* sebesar 5,00 serta *sum of ranks* mencapai 45,00 tanpa adanya catatan *ties*. Gambaran lengkap mengenai distribusi peringkat tersebut dapat dicermati secara lebih mendalam melalui sajian Tabel 2 di atas. Seluruh subjek penelitian terbukti mengalami kenaikan skor kedisiplinan secara mutlak setelah mendapatkan perlakuan intervensi konseling kelompok. Konfirmasi pengujian hipotesis lanjutan melalui perangkat statistik menghasilkan nilai *Z* sebesar -2,668 dengan tingkat signifikansi *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,008. Rekapitulasi hasil uji statistik tersebut dapat dicermati pada Tabel 3.

Tabel 3. Test Statistic

Test Statistic	Sesudah – Sebelum
<i>Z</i>	-2.668
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.008

Keterangan:

a. *Test Wilcoxon Signed Ranks.*

b. *Based on negative ranks.*

Merujuk pada Tabel 3, perolehan nilai signifikansi sebesar 0,008 yang berada jauh di bawah batasan 0,05 memastikan penolakan hipotesis nol serta penerimaan hipotesis alternatif. Angka tersebut secara empiris membuktikan adanya perbedaan skor kedisiplinan belajar yang signifikan antara sebelum dan sesudah subjek mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Meskipun seluruh subjek menunjukkan tren kenaikan skor yang seragam, sifat rancangan penelitian satu kelompok tanpa pembandingan eksternal menuntut



penafsiran yang proporsional, yakni memposisikan temuan ini sebagai rekaman perubahan nyata pada kelompok sasaran, tanpa klaim kausalitas mutlak yang digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor disiplin belajar sembilan siswa kelas X SMA Negeri 15 Palembang mengalami peningkatan setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik assertive training. Rata-rata skor meningkat dari 56,22 pada pretest menjadi 70,22 pada posttest, sedangkan uji Wilcoxon menghasilkan nilai signifikansi 0,008. Seluruh peserta memperoleh skor akhir yang lebih tinggi daripada skor awal, sehingga terdapat perubahan positif pada kelompok yang diteliti. Meskipun demikian, temuan ini perlu dipahami sebagai peningkatan yang terjadi setelah pemberian layanan, bukan bukti kausal yang definitif, karena desain one-group pretest-posttest tidak melibatkan kelompok kontrol untuk membandingkan perubahan dengan kondisi tanpa intervensi.

Secara konseptual, teknik assertive training dapat membantu siswa berlatih mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pendapat secara tegas dengan tetap menghargai orang lain. Dalam situasi belajar, keterampilan tersebut berpotensi mendukung siswa menyampaikan kesulitan kepada guru, meminta bantuan ketika mengalami hambatan, dan menolak ajakan teman yang mengganggu kegiatan akademik. Azzahra dan Satwika (2025) mengkaji hubungan konsep diri dengan perilaku asertif pada siswa, sedangkan Ghazvineh et al. (2022) meneliti keterkaitan kecerdasan emosional, regulasi diri, dan asertivitas dengan kepuasan akademik melalui dukungan sosial yang dipersepsikan. Kedua kajian tersebut memberikan konteks untuk memahami perilaku asertif sebagai bagian dari faktor personal dan sosial yang berkaitan dengan pengalaman siswa, tetapi tidak secara langsung membuktikan bahwa perubahan disiplin dalam penelitian ini berlangsung melalui mekanisme tersebut karena aspek-aspek itu tidak dilaporkan sebagai variabel yang diukur.

Disiplin belajar juga perlu dipahami sebagai perilaku yang berhubungan dengan kebiasaan, pengaturan diri, dan lingkungan sosial siswa. Agustin dan Apriliani (2024) membahas peran teori behavioristik dalam motivasi, kedisiplinan, dan minat belajar, sementara Syamanta dan Putri (2025) mengkaji hubungan interaksi teman sebaya dengan disiplin siswa SMA. Sudiyanto et al. (2026) meneliti peningkatan disiplin diri melalui bimbingan klasikal berbasis komunikasi asertif, sedangkan Mutakin dan Ernawati (2023) mengangkat konseling kelompok dengan teknik behavior contract untuk meningkatkan disiplin belajar. Rujukan-rujukan tersebut menunjukkan bahwa kedisiplinan dapat dikaji melalui beragam pendekatan perilaku maupun konteks sosial, sehingga hasil penelitian ini lebih tepat ditempatkan sebagai salah satu temuan mengenai layanan konseling yang diarahkan pada pengembangan perilaku belajar.

Sejumlah penelitian yang menggunakan teknik assertive training turut memberi pembanding bagi pembahasan ini. Fauziah et al. (2025) mengkaji penerapan teknik tersebut melalui konseling kelompok untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas X, sedangkan Sari et al. (2024) meneliti penggunaannya dalam mengurangi perilaku membolos. Fadillah et al. (2023) membahas konseling kelompok dengan teknik assertive training untuk mengurangi konformitas negatif, sementara Dabur et al. (2026) menelaah efektivitas teknik tersebut dalam meningkatkan adversity intelligence mahasiswa rantau. Kesamaan pendekatan ini memberi dasar untuk membahas potensi penerapan latihan asertif pada berbagai sasaran perkembangan siswa dan mahasiswa, tetapi perbedaan variabel hasil, karakteristik peserta, serta konteks





layanan membuat temuan-temuan tersebut tidak dapat dianggap setara atau langsung digeneralisasikan pada disiplin belajar siswa SMA Negeri 15 Palembang.

Penelitian mengenai pendekatan konseling lain memperluas konteks dalam memahami perubahan perilaku belajar. Safira dan Fadillah (2025) mengkaji konseling kelompok dengan teknik positive reinforcement untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X, sedangkan Raihana et al. (2026) meneliti bimbingan kelompok berbasis behavior contract untuk meningkatkan disiplin siswa sekolah menengah kejuruan. Sambolayuk dan Hidayanti (2026) membahas penggunaan behavior contract untuk mengatasi perilaku membolos, sementara Hodijah et al. (2025) mengkaji konseling cognitive behavioral dengan teknik self-management untuk meningkatkan disiplin belajar dan kontrol diri. Andini dan Masya (2026), melalui systematic literature review, membahas layanan konseling kelompok dengan teknik self-management untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Secara keseluruhan, rujukan-rujukan tersebut memperlihatkan adanya variasi pendekatan dalam layanan konseling dan penanganan perilaku belajar; penelitian ini menambah konteks pembahasan dengan memusatkan perhatian pada penggunaan assertive training untuk disiplin belajar, tanpa menyimpulkan bahwa teknik tersebut lebih unggul daripada pendekatan lainnya.

Dari sisi metodologis, Gumelar dan Nurasikin (2026) menggunakan desain one-group pretest-posttest dalam penelitian mengenai pengaruh kegiatan mozaik terhadap kemampuan motorik halus anak usia dini. Karena fokus dan variabel penelitian tersebut berbeda, relevansinya terhadap artikel ini terbatas pada kesamaan bentuk desain, bukan sebagai bukti substantif mengenai konseling atau disiplin belajar. Dewantari dan Izzaty (2018) juga dapat dijadikan pembandingan yang lebih dekat dengan topik karena mengkaji assertive training dan disiplin belajar menggunakan desain quasi-experimental dengan kelompok pembandingan. Perbedaan rancangan tersebut perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil: penelitian dengan kelompok pembandingan dapat memberikan dasar komparatif yang tidak tersedia pada penelitian ini, sedangkan penelitian sekarang terutama mendokumentasikan perubahan skor pada satu kelompok peserta.

Kontribusi penelitian ini terletak pada penerapan konseling kelompok dengan teknik assertive training untuk membahas disiplin belajar siswa kelas X di SMA Negeri 15 Palembang, disertai pengukuran sebelum dan sesudah layanan. Peningkatan skor dan hasil uji Wilcoxon memberikan indikasi adanya perubahan pada peserta selama periode penelitian, tetapi belum cukup untuk memastikan bahwa perubahan tersebut semata-mata disebabkan oleh intervensi. Penelitian ini memiliki keterbatasan berupa jumlah peserta yang hanya sembilan siswa, pemilihan sampel secara purposive, serta ketiadaan kelompok kontrol dan pengukuran tindak lanjut. Penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan kelompok pembandingan, sampel yang lebih luas, evaluasi keberlanjutan perubahan, dan uraian prosedur setiap sesi secara lebih terperinci; langkah tersebut dapat membantu menguji konsistensi hasil dan memperjelas sejauh mana temuan dapat diterapkan pada konteks sekolah lain.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik assertive training dapat menjadi salah satu alternatif dalam membantu siswa mengembangkan disiplin belajar. Perubahan skor disiplin belajar setelah pelaksanaan layanan memberikan gambaran bahwa latihan perilaku asertif berpotensi mendukung siswa untuk menyampaikan pendapat secara tepat, mengambil keputusan dengan lebih bertanggung jawab, serta menghadapi situasi belajar yang dapat mengganggu keteraturan akademik. Temuan tersebut



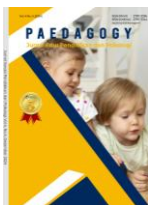
menjawab tujuan penelitian, yaitu mengkaji peningkatan disiplin belajar siswa setelah mengikuti konseling kelompok menggunakan teknik assertive training. Meskipun demikian, hasil ini perlu dimaknai secara proporsional karena penelitian hanya melibatkan sembilan siswa dari satu sekolah dan menggunakan desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, sehingga perubahan yang ditemukan belum dapat dipastikan sepenuhnya sebagai akibat intervensi.

Secara praktis, teknik assertive training dapat dipertimbangkan oleh guru bimbingan dan konseling sebagai bagian dari layanan untuk mendampingi siswa yang mengalami kesulitan menjaga disiplin belajar, dengan pelaksanaan yang disesuaikan pada kebutuhan dan karakteristik peserta didik. Penerapannya dapat diarahkan pada penguatan kemampuan mengenali situasi yang menghambat belajar, mengungkapkan kebutuhan secara asertif, dan mengevaluasi perilaku belajar secara berkelanjutan. Untuk memperoleh bukti yang lebih kuat, penelitian selanjutnya perlu melibatkan jumlah peserta yang lebih besar dan latar sekolah yang beragam, menggunakan kelompok pembanding, serta melakukan pengukuran tindak lanjut guna menelaah keberlangsungan perubahan disiplin belajar. Penelitian mendatang juga dapat membandingkan assertive training dengan pendekatan konseling lainnya agar diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai strategi layanan yang sesuai untuk mendukung disiplin belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, S., & Apriliani, D. A. (2024). Peran teori behavioristik dalam motivasi, kedisiplinan dan minat belajar pada siswa. *Pendidikan Dasar dan Manajemen Pendidikan*, 5(2), 79–88. <https://jurnal.radenwijaya.ac.id/index.php/BAHUSACCA/article/view/1550>
- Andini, D. I., & Masya, H. (2026). Layanan konseling kelompok dengan teknik self-management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik: Systematic literature review. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 1–17. <https://newjournal.unindra.ac.id/index.php/teraputik/article/view/649>
- Arta, K. S., Sukerti, N. W., Dharmayanti, P. A., & Antari, N. W. A. (2025). Konseling behavioral berbasis assertive training dan positive reinforcement untuk meningkatkan kompetensi serta mental set keguruan. *WIDYA LAKSANA*, 14(2), 193–201. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPKM/article/view/103350>
- Astantri, S. Y., Arizona, A., & Darmawani, E. (2021). Meningkatkan self-efficacy melalui konseling kelompok di kelas VIII SMP Negeri 47 Palembang. *Jurnal Wahana Konseling*, 4(1), 81–98. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/2252745>
- Azzahra, R., & Satwika, Y. W. (2025). Hubungan antara konsep diri dengan perilaku asertif pada siswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 549–562. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/70816>
- Dabur, K. S., Yuriani, Y., & Muawanah, M. (2026). Efektivitas teknik assertive training dalam meningkatkan adversity intelligence mahasiswa rantau. *Journal of Buddhist Psychological Counseling*, 1(1). <https://journals.stabn-sriwijaya.ac.id/index.php/jbpc/article/view/11>
- Fadillah, H., Magfirah, A., & Istati, M. (2023). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik assertive training untuk mengurangi konformitas negatif pada siswa. *Alwashliyah JPSH*, 1(2). <https://jurnal.alwashliyahkalsel.org/index.php/jsh/article/view/47>
- Fauziah, P., Nurmala, M. D., & Wibowo, B. Y. (2025). Penerapan teknik assertive training melalui konseling kelompok untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas X SMA





- Negeri 1 Pabuaran. *Jurnal Penelitian Nusantara*, 1, 389–401. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/5175812>
- Ghazvineh, J., Jadidi, H., Taghvaeinia, A., & Morovvati, Z. (2022). The effect of emotional intelligence, self-regulation and assertiveness on academic satisfaction with mediation of perceived social support in students of the second high school. *Journal of Research in Educational Systems*, 16(59), 49–62. https://www.jiera.ir/article_169448_en.html
- Gumelar, N. D. Y., & Nurasikin, N. (2026). Pengaruh kegiatan mozaik terhadap kemampuan motorik halus anak usia dini menggunakan desain one-group pretest-posttest di RA Imam Ibnu Katsir. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 4(3), 1735–1744. <https://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/AlZayn/article/view/5511>
- Hodijah, I. S., Gading, I. K., Putri, D. A. W. M., & Suarni, N. K. (2025). The effectiveness of cognitive behavioral counseling self-management techniques to improve students' learning discipline and self-control. *Bisma: The Journal of Counseling*, 9(2), 306–315. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/bisma/article/view/95570>
- Keikha, R., & Pourghaz, A. (2025). The effect of emotional self-regulation training on assertiveness skills and motivational beliefs in students. *Iranian Journal of Applied Educational Research*, 1(1), 50–58. https://ijaer.usb.ac.ir/article_9082.html
- Mutakin, F., & Ernawati, S. (2023). Upaya meningkatkan disiplin belajar siswa dengan konseling kelompok behavior contract. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 6(1), 37–48. <https://ejournal.ujj.ac.id/index.php/CONS/article/view/1745>
- Putri, A. R., & Hardini, H. T. H. (2026). Pengaruh disiplin belajar, intensitas pemberian tugas, dan efikasi diri terhadap hasil belajar perpajakan pada siswa kelas XI AKL SMKN 10 Surabaya. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 9(2), 9077–9089. <https://ejournal.my.id/jsdp/article/view/9273>
- Rahayu, R., Gumilar, R., & Aisyah, I. (2025). Pengaruh disiplin belajar terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran ekonomi dengan moderasi lingkungan sekolah. *Hatta: Jurnal Pendidikan Ekonomi dan Ilmu Ekonomi*, 3(1), 54–65. <https://doi.org/10.62387/hatta.v3i1.193>
- Raihana, N., Hidayati, N. W., Hastiani, H., & Kitula, P. R. (2026). Enhancing student discipline through behavior contract-based group guidance among vocational high school students: A guidance and counseling action research. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(2), 185–202. <https://ejournal.attanwirbjn.ac.id/index.php/jbki/article/view/72>
- Safira, S. C. N., & Fadillah, H. (2025). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik positive reinforcement untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X di SMAN 1 Banjarmasin. *Al Washliyah: Jurnal Penelitian Sosial dan Humaniora*, 3(1), 43–61. <https://jurnal.alwashliyahkalsel.org/index.php/jsh/article/view/80>
- Sambolayuk, E. A., & Hidayanti, N. (2026). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik behavior contract untuk mengatasi perilaku membolos siswa di SMP Negeri 5 Tenggarong. *Panthera: Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan*, 6(2), 1249–1258. <https://doi.org/10.36312/panthera.v6i2.1207>
- Sari, N. R., Yoga, B., Lenny, W., et al. (2024). Pengaruh konseling kelompok dengan teknik assertive training dalam mengurangi perilaku membolos siswa. *Nama jurnal belum lengkap*. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/4722760>



- Sudiyanto, P. N., Ratnawati, V., & Gumilang, G. S. (2026). Meningkatkan disiplin diri melalui bimbingan klasikal berbasis komunikasi asertif pada peserta didik SMK. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara*, 5(2), 199–208.
<https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/kkn/article/view/10833>
- Syamanta, A., & Putri, F. (2025). Hubungan interaksi teman sebaya dengan disiplin siswa SMA Hang Tuah Belawan. *KOGNISI*, 3(2), 44–52. <https://upu-journal.potensi-utama.org/index.php/kognisi/article/view/1130>
- Zamiyenda, R., Jaruddin, J., & Suarja, S. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kedisiplinan peserta didik di kelas XII SMA PGRI 4 Padang. *Jurnal Wahana Konseling*, 5(2), 137–149.
<https://journal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/juang/article/view/7075>

