

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN

#### A. Kajian Pustaka

##### 1. Perilaku *Oversharing*

###### a. Pengertian Perilaku *Oversharing*

Perilaku *Oversharing* menurut Rusli (2022) adalah sebutan yang diberikan terkait *TMI* (*too much information*) atau dalam bahasa Indonesia berarti mengungkapkan sesuatu informasi terlalu banyak atau secara berlebihan. Pengungkapan informasi ini dapat dipaparkan secara sukarela ataupun tidak.

Manurut Radovic (2017) “Berbagi berlebihan” digambarkan sebagai *memposting* acara sepele, foto sugestif (yaitu pakaian seksi, minum), atau melebih-lebihkan acara positif. Beberapa membenarkan perilaku ini sebagai norma, terutama di situs tertentu; remaja merasa terdorong untuk berbagi apa pun tentang kegiatan atau perasaan mereka sehari-hari melalui media sosial. Mereka menikmati kemampuan tidak terbatas untuk berbagi sebagai kebebasan.

Sejalan dengan pernyataan di atas, Hanna (2023) menyatakan dalam perilaku *oversharing* ada juga pembagian yang berlebihan banyak informasi tentang perasaan dan pendapat pribadi yang diberikan seseorang tanpa ada batasan. Dari pengertian para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa perilaku *oversharing* adalah pembagian yang berlebihan banyak informasi tentang perasaan dan pendapat pribadi yang diberikan seseorang tanpa ada batasan.

###### b. Motif Perilaku *Oversharing*

Menurut Horney dan Robert dalam (Alpiah dkk, 2024) Dinyatakan bahwa semua orang perlu mengatasi ketakutan dasar yang mereka nikmati. Horney mengkategorikan kebutuhan manusia menjadi sepuluh kebutuhan, dua

diantaranya adalah kebutuhan akan pengakuan sosial berupa harga diri yang eksklusif dan kebutuhan akan kekaguman pribadi. Kebutuhan untuk mendapatkan persetujuan sosial menyebabkan orang selalu berusaha untuk diperhatikan terlebih dahulu, agar terlihat penting, dan memusatkan perhatian orang hanya pada dirinya sendiri atau prestasinya. Menurut Hadrian,dkk (2023) menjelaskan bahwa motif perilaku *oversharing* sebagai berikut :

1) Mendapatkan umpan balik atau *feedback*

Umpan balik (*feedback*) yang didapatkan membuat informan merasa diperdulikan, senang, sekaligus merasa bangga karena berdasar *postingan* yang dibagikan, misalnya seseorang mendapatkan kritik positif tentang produktifitas yang ia bagikan dimanfaatkan dengan baik, umpan balik tersebutlah yang memengaruhi banyaknya *postingan* yang dibagikan di media sosial, Motivasi *oversharing* berkaitan dengan motif seseorang mendapatkan *feedback* positif dari pengikut di media sosial.

2) Menambah *Follower*

Bagi seseorang menambah *follower* juga menjadi motif untuk perilaku *oversharing* karna dapat memperluas relasi. Namun dalam usaha dalam menambah *follower* banyak orang menghalalkan segala cara termasuk membagikan kehidupan pribadinya dan bersedia menerima komentar jahat di sosial medianya hanya untuk menambah *follower*.

3) Membentuk Citra Diri

Dapat dipahami bahwa kegiatan *memposting* di media sosial sebagai kebutuhan untuk mengabadikan moment melalui dokumentasi foto atau video dengan deskripsi (*caption*) yang juga dapat menjadi sorotan untuk dikomentari oleh pengguna lain menjadi alternatif yang digunakan

untuk membentuk personal branding. Kebutuhan ini akan terus meningkat saat diikuti dengan berbagai keinginan untuk mengesistensikan diri atau menampilkan identitas diri ditengah-tengah lingkungan.

Menurut Akhtar (2020) alasan orang melakukan perilaku berbagi di media sosial ada 3 yaitu :

1) Menjaga Relasi Sosial

Bahwa kegiatan di sosial media akan menurunkan rasa kesepian individu karena individu merasa terkoneksi dengan temannya melalui media sosial. Ada rasa kepuasan dalam diri individu ketika membuat status karna merasa menunjukkan kehidupan sehari-hari atau kabarnya kepada orang lain, serta apabila status tersebut dikomentari oleh individu lain maka ada rasa pesan tersampaikan.

2) Presentasi Diri

Motif presentasi diri adalah dimana seseorang terdorong untuk terlihat baik dimata orang lain. Memberikan kesan ideal dengan mengunggah berbagai foto atau video dengan kualitas paling bagus. Bukan hanya visual foto atau video saja tapi bagaimana seseorang menciptakan citra dirinya sehingga orang lain dapat mempresepsikan dirinya seperti apa yang mereka inginkan. Berbeda dengan motif relasi sosial yang lebih mengarah ke komentar, motif presentasi diri ini lebih condong kepada jumlah like yang didapat yaitu semakin banyak orang yang menyukai *postingan* tersebut maka semakin tinggi kepuasan seseorang.

3) Hiburan dan Belajar

Banyak orang yang merasa bosan ketika tidak membuka sosial media karena merasa tidak mendapatkan informasi terkini sehingga akan sulit

menyesuaikan obrolan di lingkungan dan juga ada yang merasa bahwa berbagai platform media sosial memiliki keunikan, menarik dan bermanfaat.

Berdasarkan paparan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa motif seseorang melakukan perilaku *oversharing* antara lain mendapatkan umpan balik atau *feedback*, menambah *follower* dan membentuk citra diri.

c. Karakteristik Perilaku *Oversharing*

Karakteristik orang yang melakukan perilaku *oversharing* menurut penjelasan dari Afrilia (2017) adalah mengunggah foto lebih dari empat kali setiap hari. Pada saat ini batasan antara kehidupan pribadi dan kehidupan di ranah publik menjadi semakin memudar, sosial media hadir untuk menjangkau dan menghubungkan antar individu dan masyarakat yang lebih luas. Hal-hal yang dulu kamu anggap personal kini menjadi makanan sehari-hari di media sosial. Saat membuat konten, seseorang tak membatasi dirinya terkait informasi apa yang perlu dibagikan di media sosial.

Menurut Saidman dalam Ginting (2018) menjelaskan bahwa mengungkapkan, mencurahkan isi hati di sosial media dengan tujuan mendapatkan dukungan dari orang lain dengan cara mengganggu dengan *self-esteem* yang rendah yang akhirnya menimbulkan umpan balik yang positif dari teman termasuk karakteristik perilaku *oversharing*.

Dalam tulisan Pemita (2021), Amy Morin seorang psikolog yang mempelajari fenomena ini, menyebut orang yang sering berbagi aktivitas secara berlebihan di media sosial ini sebagai perilaku *oversharing*. Melansir Forbes, perilaku *oversharing* merupakan istilah untuk menyebut seseorang yang

menjadikan media sosial seperti buku diary. Menurut Amy Morin, menggambarkan perilaku *oversharing* diantaranya:

- 1) *Posting* detail intim hubungan, persahabatan, urusan keluarga, atau drama pribadi.
- 2) Menggunakan media sosial sebagai wadah melampiaskan emosi.
- 3) *Posting* foto atau video hal-hal yang seharusnya jadi privasimu.
- 4) *Posting* foto atau video memalukan tentang diri sendiri atau orang lain.
- 5) Rutin *posting* tentang makanan. Bahkan, saat di restoran, kamu memesan makanan yang akan terlihat cantik di *Instagram*.
- 6) Ke manapun pergi, kamu selalu menandai lokasi kamu berada alias *check-in*.
- 7) *Posting* apapun yang kamu sedang lakukan, beberapa kali sehari.
- 8) Berbagi info dan foto anak terlalu banyak. Tanda *oversharing* di media sosial dalam hal ini adalah orang asing tiba-tiba menghampiri anakmu dan menyebut namanya.
- 9) *Likes*, *retweets* atau *reposts*, *comments*, dan *followers* menjadi tolok ukur seberapa berpengaruh dan pentingnya dirimu.
- 10) Jika tidak *posting selfie* atau *OOTD* sehari saja, rasanya jadi gelisah.

Dari pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik orang yang melakukan perilaku *oversharing* adalah mengungkapkan, mencurahkan isi hati di sosial media dengan tujuan mendapatkan dukungan dari orang lain dengan cara mengganggu dengan *self-esteem* yang rendah yang akhirnya menimbulkan umpan balik yang positif dari teman termasuk karakteristik perilaku *oversharing*.

## **2. Assertif Training**

a. Pengertian *Assertif Training*

*Assertive training* adalah teknik pembentukan perilaku dimana individu memiliki kemampuan mengkomunikasikan kesan respek kepada diri sendiri dan orang lain sehingga dapat memandang keinginan, kebutuhan, dan hak kita sama dengan keinginan, kebutuhan dan hak orang lain atau bisa di artikan juga sebagai gaya wajar yang tidak lebih dari sikap langsung, jujur, dan penuh dengan respek saat berinteraksi dengan orang lain (Arumsari, 2017). *Assertive training* adalah suatu teknik dalam konseling behavioral yang berfokus pada kasus-kasus yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan yang tidak sesuai dengan apa yang dikatakannya. *Assertive training* yaitu melatih dan membiasakan klien terus menerus menyesuaikan diri dengan perilaku tertentu (Bestari, 2022).

*Assertive training* adalah salah satu teknik konseling behavioral yang mana adalah proses pemberian bantuan dengan situasi kelompok guna mengatasi permasalahan emosional, interpersonal, dan pengambilan keputusan dalam kehidupan klien serta mempelajari tingkah laku baru yang sesuai. Sesuai yang dimaksud disini adalah bagaimana tingkah laku yang dapat diterima dalam masyarakat dan memberikan manfaat positif bagi diri seseorang.

Sejalan dengan pendapat dari Lazarus dalam (Prabowo & Asni, 2018) menjelaskan bahwa *assertive training* merupakan sebuah teknik untuk mengembangkan kemampuan komunikasi yang efektif dan tidak agresif. *Assertive training* merupakan metode mengenali perasaan, mengungkapkan perasaan secara efektif kemudian menjelaskan dengan komunikasi yang efektif serta memiliki batasan pribadi yang bertanggung jawab (Majdi, 2024). Tujuan

dari *assertive training* ini adalah agar individu dapat mengganti respon yang tidak sesuai dengan respon baru yang sesuai (Ratnasari & Arifin, 2021).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian *assertif training* adalah proses pemberian bantuan dengan situasi kelompok guna mengatasi permasalahan emosional, interpersonal, dan pengambilan keputusan dalam kehidupan klien serta mempelajari tingkah laku yang sesuai.

b. Tujuan *Assertive Training*

Menurut Putri (2015) teknik *assertive training* bertujuan untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi oleh seseorang akibat perlakuan yang dirasakan tidak adil oleh lingkungannya, meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri dan lingkungan, serta meningkatkan kehidupan pribadi dan sosial agar lebih efektif, sistematis dari keterampilan, peraturan, konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan dengan terus terang pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya.

Joyce dan Weil dalam (Imas, 2018) berpendapat bahwa tujuan dari *assertive training* adalah mengembangkan ekspresi perasaan baik positif maupun negatif, mengekspresikan perasaan-perasaan kontradiktif, mengembangkan perilaku atas dasar prakara sendiri. Adapun pendapat dari Lazarus dalam (Azizah dkk., 2023) menyatakan bahwa *assertive training* bertujuan untuk meningkatkan empat kemampuan interpersonal yaitu menyatakan tidak, membuat permintaan, mengekspresikan perasaan baik yang negatif maupun positif, membuka dan mengakhiri percakapan.

Dari pendapat ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan *assertive training* adalah mengembangkan ekspresi perasaan baik positif maupun negatif, mengekspresikan perasaan-perasaan kontradiktif, mengembangkan perilaku atas dasar prakara sendiri.

c. Tahapan *Assertive Training*

Menurut Nursalim dalam (Arumsari, 2017) adapun Langkah-langkah pelaksanaan *asertive training* sebagai berikut :

1) Rational Strategi

Dimana konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud penggunaan strategi lalu konselor memberikan *overview* tahapan-tahapan implementasi strategi

2) Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan

Konselor meminta konseli menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul.

3) Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target

Konselor dan konseli membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif serta menentuakn perubahan perilaku yang diharapkan

4) Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik

Konseli bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi, konselor memberikan umpan balik secara verbal, pemberian model perilaku yang lebih baik, pemberian penguat positif dan penghargaan

5) Melaksanakan latihan dan praktik

Konseli mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan

6) Mengulang

Konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan konselor

7) Tugas rumah dan tindak lanjut

Konselor memberi tugas rumah pada konseli, dan meminta konseli mempraktikkan perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari

8) Terminasi

Konselor menghentikan program bantuan.

Menurut Joyce & Weil dalam (Endang Mei Yunalia, 2019) langkah-langkah dalam melakukan teknik *assertive training* yang merumuskan lima tahapan latihan asertif yaitu sebagai berikut:

1) Mengidentifikasi perilaku target

Mengidentifikasi perilaku target terjadi pada saat mendiskusikan situasi dimana mereka memiliki beberapa kesulitan mengekspresikan perasaan dan mengidentifikasi jenis perasaan yang bermasalah. Pengidentifikasi bertujuan agar siswa mengetahui perilaku dan perasaan yang bermasalah dan perlu diperbaiki.

2) Menetapkan prioritas untuk situasi dan perilaku

Setelah pengidentifikasi perilaku yang akan dirubah maka perlu ditetapkan prioritas dalam pemilihan situasi. Prioritas ini perlu mencakup dua hal yang situasi dan jenis perasaan bahwa mereka memiliki kesulitan dalam mengekspresikan perasaannya dalam situasi yang tepat. prioritas ini

memberikan dasar untuk memilih situasi dan perasaan yang akan dilakukan untuk berkonsentrasi pada langkah pertama. Dalam langkah kedua ini target dilatih untuk mengungkapkan perasaannya dalam bentuk ucapan atau kata-kata yang berisi hal logis dan tidak bertele-tele.

### 3) Memerankan situasi

Peserta didik akan terlibat dalam perilaku latihan atau bermain peran. Pemeranan situasi atau bermain peran ini perlu dilakukan agar peserta didik mempelajari perilaku mana yang perlu diubah. Setelah diskusi tentang bermain peran mungkin dimodifikasi sehingga ekspresi perasaan akan menjadi baik memadai dan dapat diterima secara sosial, pemeran memberlakukan situasi kembali, kali ini dengan beberapa ekspresi perasaan.

Diberlakukannya ini diikuti oleh beberapa orang lain dimana peserta didik (dan mungkin guru) dapat mengungkapkan secara memadai dalam situasi tersebut. Terutama ketika perasaan bertentangan yang akan diungkapkan atau ketika salah satu kebutuhan untuk mengganggu perilaku orang lain, guru dapat memimpin diskusi tentang berbagai macam tanggapan yang relatif tidak agresif tetapi efektif yang dapat dibuat dalam situasi sosial.

### 4) Pengulangan

Pada tahap ini, pengulangan yang lebih mendalam dilaksanakan. Pengulangan perlu dilakukan agar siswa terbiasa dengan perilaku baru yang telah dipelajari pada fase sebelumnya. Peserta didik mempraktekkan perilaku baru dan mengamati berbagai gaya asertif. Mereka saling memberikan umpan balik lain pada cara untuk menjadi lebih efektif, dan

secara bertahap unsur-unsur ekspresi yang jelas dari perasaan dan ketegasan dibuat *eksplisit*.

Asumsi dari model ini adalah peserta didik akan belajar perilaku baru dan mulai mentransfernya atau mengaplikasikan ke situasi kehidupan nyata mereka. Dalam tahap keempat ini, akan diberlakukan umpan balik antara target dan kelompok pengamat. Umpan balik ini terkait dengan komitmen dalam berekspresi.

5) Memindahkan pada situasi nyata

Konselor perlu menyadari tidak semua konsekuensi akan positif. Beberapa peserta didik akan menemukan mereka bisa lebih nyaman meminta pergi dari situasi ini. Orang lain akan mengekspresikan perasaan mereka dengan seseorang dan kemungkinan akan ditolak.

Menurut (Aryani, 2022) tahapan pelaksanaan *assertive training* adalah :

1) Instruksi

Instruksi yang dimaksud dalam pelatihan ini adalah penjelasan verbal tentang apa yang dimaksud dengan keterampilan asertif, mengapa perlu dilatihkan, serta bagaimana meningkatkan keterampilan asertif.

2) Pemberian Model

Pemberian model adalah suatu proses pelatihan yang menyangkut tindakan memberi contoh perilaku/respon yang dikehendaki oleh peserta pelatihan.

3) Bermain Peran

Bermain peran ialah suatu cara belajar untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan asertif yang diajarkan dengan jalan memerankan situasi-situasi yang terjadi dalam kehidupan yang sebenarnya.

4) Pemberian Balikan

Pemberian balikan kepada peserta didik dimaksudkan agar peserta didik memperoleh informasi yang konstruktif apakah dia telah mencapai perilaku yang dikehendaki pada saat bermain peran dilakukan.

#### 5) Pekerjaan Rumah

Bentuk pekerjaan rumah terdiri dari pemrograman ulang jenis perilaku asertif yang telah Anda pelajari. Pada tahapan ini peserta didik juga diminta mengevaluasi setiap keterampilan yang dipraktikkannya di kehidupan nyata dalam lembaran pekerjaan rumah.

Dari paparan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah yang harus dilakukan dalam melaksanakan latihan asertif atau *assertive training* meliputi intruksi yaitu mengidentifikasi perilaku target, menetapkan prioritas untuk situasi dan perilaku, memerankan situasi, pengulangan, memindahkan pada situasi nyata.

### **3. Konseling Kelompok**

#### a. Pengertian Konseling Kelompok

Menurut Juntika (2017), konseling kelompok merupakan upaya pemberian bantuan kepada siswa dalam suasana kelompok dalam rangka pencegahan dan penyembuhan yang bertujuan memberikan bantuan dalam perkembangan siswa. Konseling kelompok bersifat memberikan dorongan kepada konseli (siswa) untuk mengubah dirinya sesuai dengan minatnya. Sejalan dengan pendapat dari Lumongga (2017), yang mengartikan konseling kelompok sebagai upaya pemberian bantuan yang bersifat preventif dan mengembangkan kemampuan konseli (siswa) sebagai pengentasan masalah secara kelompok atau bersama-sama dari konselor (guru BK) kepada konseli (siswa).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok merupakan sebuah intervensi pemberian bantuan kepada konseli dalam sistematis kelompok yang bertujuan menyelesaikan masalah dan mengembangkan diri siswa.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan dari konseling kelompok menurut Krumboltz (dalam Lumongga, 2017) menjelaskan tujuan dari konseling kelompok terbagi ke dalam tiga jenis, antara lain.

- 1) Penyesuaian perilaku yang salah, perilaku konseli (siswa) yang salah akan diubah menjadi perilaku yang sehat dengan tidak adanya indikasi hambatan atau kesulitan mental. Hal ini dilakukan agar konseli (siswa) memiliki perkembangan kepribadian yang baik.
- 2) Belajar membuat keputusan, dalam hal ini ditemukan bahwa proses konseling bukan hanya proses penyaluran beban emosional yang ditanggung konseli (siswa), tetapi juga menumbuhkan kemampuan, keterampilan, dan keberanian untuk mengatasinya dengan memperkirakan resiko alamiah yang muncul dari pengambilan keputusan.
- 3) Mencegah munculnya masalah, mencegah disini bukan berarti mencegah sebelum masalah muncul namun mencegah agar masalah tidak menimbulkan hambatan di masa depan, mencegah agar masalah yang dialami cepat teratasi, serta mencegah agar masalah tidak menimbulkan gangguan.

c. Tahapan Konseling Kelompok

Tahapan dalam pelaksanaan konseling kelompok dikutip dari Juntika (2017), dibagi menjadi beberapa tahapan sebagai berikut:

#### 1) Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan merupakan langkah awal dalam rangka pembentukan kelompok dengan mengumpulkan peserta yang akan melaksanakan konseling kelompok. Tahap pembentukan menjelaskan tentang pengenalan, pelibatan, pemasukan diri, pengertian, tujuan, asas dan kegunaan konseling kelompok. Pada tahap ini juga menjelaskan langkah layanan, teknik yang digunakan, melaksanakan *ice breaking*, serta merencanakan waktu dan tempat menyelenggarakan layanan konseling kelompok.

#### 2) Tahap Peralihan

Tahap peralihan adalah jembatan antara tahap pembentukan dan tahap kegiatan. Pada tahap ini menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada tahap selanjutnya, menanyakan kesiapan dari anggota kelompok, meningkatkan dinamika kelompok, dan menjelaskan kembali beberapa aspek pada tahap pembentukan.

#### 3) Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan adalah kegiatan pencapaian tujuan layanan konseling kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok akan mengemukakan suatu masalah atau topik. Selanjutnya tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas terkait topik yang dikemukakan pemimpin kelompok. Lalu, anggota kelompok akan secara aktif membahas masalah atau topik tersebut secara mendalam. Pada tahap ini bisa diberikan kegiatan selingan atau *ice breaking*.

#### 4) Tahap Pengakhiran dan Tindak Lanjut

Tujuan dari tahap pengakhiran ini adalah memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang tidak bermasalah. Pada tahap ini, penilaian layanan konseling kelompok sudah memenuhi tujuan layanan difokuskan pada perkembangan pribadi yaitu mengenali kemajuan dan perkembangan positif yang terjadi pada diri siswa. Hasil penilaian konseling kelompok perlu dianalisis untuk mengetahui lebih dalam tentang kemajuan siswa dan ketepatan proses konseling kelompok. Hasil analisis penilaian tersebut akan dijadikan patokan kemungkinan adanya tindak lanjut pembahasan topik masalah sebelumnya melalui konseling kelompok atau kegiatan dianggap sudah memadai dan selesai maka tindak lanjut dianggap tidak perlu dan kegiatan konseling kelompok dapat diakhiri.

d. Asas-asas Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok, ada beberapa asas yang perlu diperhatikan dan dilaksanakan agar proses konseling dapat berjalan lancar. Berikut adalah asas layanan konseling kelompok menurut Ristianti, & Fathurrochman, (2020).

1) Asas Kerahasiaan

Dalam bimbingan dan konseling, kerahasiaan semua data dan informasi tentang konseli (siswa) yang tidak boleh diketahui orang lain disyaratkan oleh prinsip kerahasiaan. Untuk menjaga kerahasiaan, konselor (instruktur BK) wajib menyimpan semua data dan informasi dari konseli (siswa).

2) Asas Kegiatan

Asas kegiatan merupakan asas dalam bimbingan dan konseling yang meminta konseli (siswa) agar berpartisipasi aktif mengikuti instruksi pemimpin kelompok di dalam penyelenggaraan layanan bimbingan dan

konseling. Dalam konseling kelompok, usaha dalam proses layanan tidak akan memberikan hasil yang maksimal apabila anggota kelompok tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan konseling kelompok.

3) Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan merupakan asas dalam bimbingan dan konseling yang meminta konseli (siswa) bersikap terbuka tanpa kepura-puraan dalam menceritakan permasalahannya serta terbuka dalam menerima masukan dari pemimpin kelompok maupun anggota kelompok lain untuk kepentingan dalam pemecahan masalah.

4) Asas Kekinian

Asas kekinian merupakan asas dalam bimbingan dan konseling yang meminta konseli (siswa) mengemukakan permasalahan yang terjadi dan berlangsung sekarang ini, permasalahan yang telah lalu dianalisis dan disangkutkan pada kepentingan pembahasan permasalahan yang terjadi sekarang, serta memprediksi permasalahan di masa depan yang disesuaikan dengan kondisi sekarang.

5) Asas Kenormatifan

Prinsip normatif adalah konsep pedoman yang digunakan untuk menyampaikan bimbingan dan konseling sesuai dengan norma yang berlaku dan tidak menyimpang darinya. Konsep normativitas berkaitan dengan tata krama dan komunikasi dalam sesi konseling kelompok serta bagaimana topik diskusi diatur.

6) Asas Keahlian

Persyaratan bahwa layanan nasihat dan konseling diberikan sesuai dengan standar profesi diamanatkan oleh prinsip keahlian. Bimbingan dan

konseling adalah layanan profesional yang diberikan oleh individu yang telah menerima pelatihan khusus di bidang itu.

## **B. Kerangka Berpikir**

Perilaku *oversharing* yang dicirikan sebagai perilaku berbagi secara berlebihan, di mana individu membagikan informasi pribadi yang berlebihan tanpa memperhatikan konteks atau audiens, dapat berdampak negatif pada hubungan interpersonal dan kesehatan emosional. Perilaku ini sering kali berasal dari ketidakmampuan untuk mengekspresikan diri secara efektif, yang meliputi kurangnya keterampilan komunikasi yang tegas dan kesulitan dalam menetapkan batasan selama interaksi sosial.

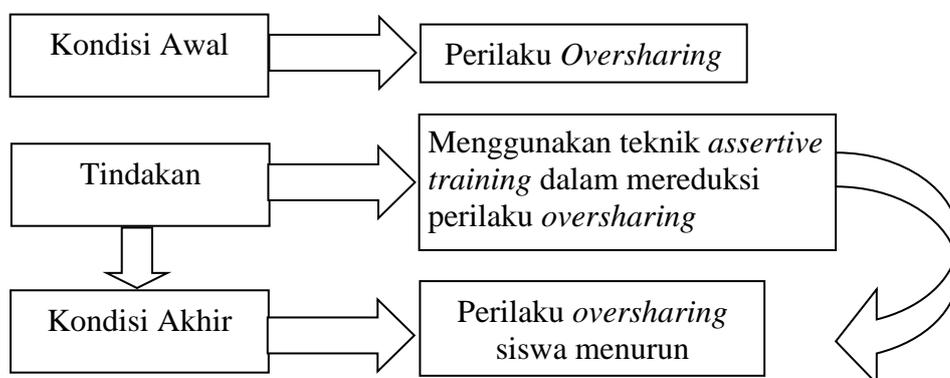
Pernyataan tersebut sesuai dengan permasalahan yang dialami siswa kelas XI di SMK Negeri 5 Madiun yang menunjukkan adanya indikator perilaku *oversharing* seperti ketergantungan kepada media sosial, membagikan foto dan video pribadi, membagikan tentang perasaan dan pikiran bahkan masalah keluarga di media sosial. Orang dengan kemampuan komunikasi yang terbatas sering kali kesulitan untuk menyampaikan kebutuhan atau emosi mereka dengan tepat, yang menyebabkan mereka berbagi berlebihan dalam upaya untuk mencari perhatian atau validasi. Akibatnya, intervensi yang berfokus pada peningkatan keterampilan ketegasan sangat penting untuk membantu individu mengelola perilaku ini secara lebih efektif.

Pada penelitian ini, peneliti mengkaji mengenai intervensi untuk mereduksi perilaku *oversharing* berupa layanan konseling kelompok yang menggabungkan teknik *assertive training*. Melalui konseling kelompok, peserta dapat memperoleh wawasan dari pengalaman bersama dan umpan balik di antara anggota kelompok, yang menumbuhkan lingkungan yang mendukung untuk refleksi diri dan pertumbuhan. Teknik *Assertive training* berfokus pada pengembangan kemampuan untuk mengekspresikan pikiran,

emosi, dan kebutuhan dengan jelas dan percaya diri dengan cara yang menghargai individu dan orang lain. Strategi seperti *modelling*, permainan peran, dan umpan balik yang membangun digunakan untuk mempersiapkan peserta menghadapi skenario sosial di kehidupan nyata. Pelatihan ini membantu individu mengenali pentingnya batasan pribadi dan mengadopsi komunikasi yang tegas, yang pada akhirnya mengurangi kecenderungan perilaku *oversharing*.

Intervensi menggunakan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* diharapkan dapat membawa perubahan perilaku yang berarti. Siswa diharapkan dapat mengidentifikasi pola perilaku *oversharing* mereka, meningkatkan kesadaran diri, dan memperkuat keterampilan asertif mereka. Dengan perkembangan ini, individu dapat berkomunikasi dengan lebih efektif, mengekspresikan diri mereka dengan tepat, dan menavigasi interaksi sosial dengan lebih mudah. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam mereduksi perilaku *oversharing* sekaligus berkontribusi pada kemajuan intervensi psikologis yang relevan dengan komunikasi interpersonal.

Kerangka berpikir pada penelitian dengan judul ” Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* untuk Mereduksi Kecenderungan Perilaku *Oversharing* Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 5 Kota Madiun” digambarkan dalam peta konsep pada gambar 2.1



**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* untuk Mereduksi Kecenderungan Perilaku *Oversharing* Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 5 Kota Madiun**

**C. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan uraian di atas peneliti mengajukan hipotesis, yaitu konseling kelompok teknik *assertive training* dapat mereduksi kecenderungan perilaku *oversharing* pada siswa kelas XI SMK Negeri 5 Kota Madiun.