

**PENGGUNAAN TEHNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK  
MENINGKATKAN PENYESUAIAN SOSIAL  
SISWA DI SEKOLAH**

**Archi Pratiwi R (andrydwiichwanto@yahoo.com)  
Di bawah bimbingan Yusmansyah dan  
Diah Utaminingsih**

**ABSTRACT**

*The purpose of this study to determine the increase of in social adjustment at school that using assertive training technique. The method that is used in this study with a quasi-experimental one-group pretest-posttest design. Subjects of the study of the six students who have a low social adjustment at school. Technique in gained the data of this research is by using scale social adjustment at school. The Result shows that the students' social adjustment at school can increase by using assertive training technique, as evidenced from the analysis of the data by using the Wilcoxon test different, from the pretest and posttest results Obtained Zoutput  $< Z_{tabel} (-2,207 < 0)$  then  $H_a$  is accepted, it means that social adjustment at school can increase by using assertive training technique. Conclusion of this research is social adjustment at school can increase by using assertive training technique of the students grade X SMAN 1 Tumijajar year of 2012/2013.*

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan penyesuaian sosial siswa di sekolah dengan menggunakan tehnik *assertive training*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini quasi eksperimen dengan *one-group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian sebanyak enam siswa yang memiliki penyesuaian sosial di sekolah rendah. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala penyesuaian sosial di sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian sosial di sekolah dapat ditingkatkan dengan menggunakan tehnik *assertive training*, terbukti dari hasil analisis data menggunakan uji beda *wilcoxon*, dari hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh  $Z_{output} < Z_{tabel} (-2,207 < 0)$  maka  $H_a$  diterima, yang artinya penyesuaian sosial di sekolah dapat ditingkatkan dengan menggunakan tehnik *assertive training*. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah penyesuaian sosial di sekolah dapat ditingkatkan dengan menggunakan tehnik *assertive training* pada siswa kelas X SMA N1 Tumijajar Tahun Pelajaran 2012/2013.

**Kata kunci : Bimbingan & konseling, Penyesuaian Sosial di Sekolah, Tehnik Assertive Training.**

1. Mahasiswa Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung
2. Dosen Pembimbing Utama Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung
3. Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung

## PENDAHULUAN

Sekolah sebagai lembaga pendidikan, merupakan lingkungan sosial bagi remaja untuk dapat berinteraksi sosial, dengan teman sebaya dan dengan orang dewasa lainnya. Dengan kata lain, sekolah adalah sebuah miniatur sosial atau laboratorium sosial bagi siswa mulai untuk belajar berinteraksi. Sekolah berkewajiban untuk membentuk lingkungan sosial yang konstruktif bagi siswa, sehingga sekolah mampu menghilangkan gangguan-gangguan sosial-psikologis seperti kecemasan yang berlebihan pada remaja, putus asa, egois, stres dan gangguan-gangguan psikologis lainnya yang mungkin akan mempengaruhi sikap remaja dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Berkaitan dengan hal itu sekolah sebagai salah satu lingkungan sosial tempat individu berinteraksi, hendaknya dapat menciptakan dan memberikan suasana psikologis yang dapat mendorong perilaku sosial pada setiap siswanya. Pola perilaku sosial siswa yang dimaksud adalah siswa mampu berinteraksi secara harmonis dan akrab, jujur, berperilaku sopan, mentaati peraturan sekolah serta dituntut mampu melakukan berbagai penyesuaian sosial dan berinteraksi dengan orang lain dalam berbagai situasi termasuk di lingkungan sekolah. Kemampuan siswa dalam berinteraksi akan membantu mengembangkan dirinya secara optimal, hal ini dikarenakan dalam berinteraksi siswa hendaknya mampu mengaktualisasikan dirinya, termasuk juga dalam melakukan penyesuaian sosial.

Senada dengan yang diungkapkan oleh Acocella (Indah Utami, 2008: 25) penyesuaian sosial adalah interaksi individu dengan diri sendiri, orang lain, dan dengan lingkungan sekitar, dimana ketiga faktor ini akan secara konstan saling mempengaruhi.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan konseling di SMA Negeri 1 Tumijajar dimana diperoleh informasi bahwa masih ada siswa kelas X yang memiliki penyesuaian sosial di sekolah rendah. Ciri-ciri gejala yang nampak dimiliki siswa diantaranya dimana siswa menjadi malas datang ke

sekolah, merasa tidak nyaman berada di kelas, tidak nyaman saat mengikuti kegiatan belajar mengajar, sering menyendiri di kelas, jarang berkomunikasi dengan teman sebaya, merasa terasingi, jarang berkomunikasi dengan guru dan sering terjadi pelanggaran tata tertib sekolah yang berlaku

Dengan melihat fenomena diatas, terlihat gejala gejala rendahnya penyesuaian sosial di sekolah dan dapat menyebabkan turunnya gairah siswa dalam belajar, sehingga berakibat terhadap keberhasilan belajarnya. bahkan pada pertumbuhan dan perkembangan diri yang berkaitan dengan aspek aspek kehidupan. Untuk itu, dalam meningkatkan penyesuaian sosial di sekolah ialah dengan melakukan tehnik *assertive training* terhadap siswa yang memiliki penyesuaian sosial di sekolah rendah.

Dalam melakukan tehnik *assertive training*, diharapkan dapat menjadi solusi untuk permasalahan siswa kelas X di SMA Negeri 1 Tumijajar tahun pelajaran 2012/2013. Dalam pelaksanaan tehnik *assertive training*, menggunakan role playing (bermain peran) sebagai tehnik dalam melatih siswa bersikap asertif. Apabila tehnik *assertive training* dapat dikembangkan dan dimanfaatkan secara baik dan efektif, maka tehnik *assertive training* tersebut dapat berjalan dengan baik.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan penyesuaian sosial di sekolah dengan menggunakan tehnik *assertive training* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Tumijajar Tahun Ajaran 2012/2013.

## **PENYESUAIAN SOSIAL**

Accocella (Indah Utami, 2008: 26) yang mendefinisikan penyesuaian sosial sebagai interaksi yang kontinyu dengan diri sendiri, orang lain, dan dunia atau lingkungan sekitar. Ketiga faktor ini secara konstan mempengaruhi diri dan hubungan tersebut bersifat timbal balik

Hurlock (Istiwidayana, 2004: 287) mendefinisikan penyesuaian sosial sebagai keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri pada orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok khususnya.

Berdasarkan beberapa definisi penyesuaian sosial menurut para ahli, dapat dipahami bahwa yang dimaksud penyesuaian sosial adalah ketrampilan individu dalam mereaksi tuntutan tuntutan sosial secara tepat dan wajar.

### **TEHNIK *ASSERTIVE TRAINING***

Mulyarto (2009: 215) menjelaskan bahwa :*assertive training* (latihan asertif) merupakan penerapan latihan tingkah laku dengan sasaran membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Fokusnya adalah mempraktekkan melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu-individu diharapkan mampu mengatasi ketidak memadaiannya dan belajar mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka itu.

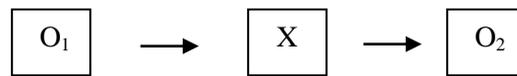
Selain itu Gunarsih (2007: 217) dalam bukunya *Konseling dan Psikoterapi* menjelaskan pengertian latihan asertif menurut Alberti yaitu prosedur latihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat, dan haknya.

Berdasarkan beberapa definisi para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa *assertive training* atau latihan asertif adalah prosedur latihan yang diberikan untuk membantu peningkatan kemampuan mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian quasi experimental dengan Desain *One group pretest-posttest*.

Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Pola *One-Group Pretest-Posttest Design* (Sugiyono, 2008)

Keterangan:

O<sub>1</sub> : Penyesuaian sosial di sekolah sebelum perlakuan (*Pretest*)

O<sub>2</sub> : Penyesuaian sosial di sekolah setelah perlakuan (*Posttest*)

X : Teknik *assertive training*

### Subyek Penelitian

Subyek pada penelitian ini adalah enam siswa kelas X.10 SMA Negeri 1 Tumijajar yang memiliki penyesuaian sosial di sekolah rendah yang hasilnya didapat dari penjarangan subjek dengan menggunakan skala penyesuaian sosial di sekolah.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala penyesuaian sosial di sekolah yang dibuat berdasarkan indikator berdasarkan aspek menurut Schneiders (Rahmawati, 2007:30), digunakan untuk menentukan subyek penelitian, pretest dan posttest.

Teknik pendukung dalam penelitian ini adalah berupa wawancara yang dilakukan saat penelitian pendahuluan yang bertujuan untuk mendapatkan keterangan seluas luasnya.

## **Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini ada dua, yaitu variabel bebas dan variabel terikat

Variabel bebasnya yaitu tehnik *assertive training*. Sedangkan variabel terikat yaitu penyesuaian sosial di sekolah.

## **Definisi Operasional**

Penyesuaian sosial adalah ketrampilan individu dalam mereaksi tuntutan tuntutan sosial secara tepat dan wajar sebagai proses interaksi yang kontinyu dengan diri sendiri, orang lain, dan dunia atau lingkungan sekitar.

Sedangkan *Assertive training* merupakan prosedur latihan yang diberikan untuk membantu peningkatan kemampuan mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain dan membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal.

## **Pengujian Instrumen Penelitian**

### **Validitas Instrumen**

Validitas dalam penelitian ini adalah validitas konstruk. Menurut Sugiyono (2008), validitas konstruk adalah validitas yang berkaitan dengan kesanggupan suatu alat ukur dalam mengukur pengertian suatu konsep yang diukurnya.

Cara mengukur validitas ini dengan mengkonsultasikan dengan ahli yang dikenal dengan istilah *judgment expert*.

### Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test* menggunakan penghitungan komputersasi program SPSS.17.0.

### HASIL PENELITIAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data hasil sebelum dan sesudah pelaksanaan tehnik *assertive training*

NO	Subjek Penelitian	Pretest	Kreteria	Posttest	Kreteria
1	AZ	72	Rendah	136	Tinggi
2	AI	81	Rendah	138	Tinggi
3	FP	87	Rendah	119	Sedang
4	NA	70	Rendah	143	Tinggi
5	SM	84	Rendah	151	Tinggi
6	PA	79	Rendah	143	Tinggi

Berdasarkan tabel 1. diatas dapat dilihat adanya peningkatan yang terjadi setelah diberikan perlakuan *assetive training*. Peningkatan skor yang diperoleh tersebut tidak semata-mata tanpa usaha yang dilakukan oleh masing-masing siswa. Peningkatan yang terjadi pada siswa tersebut terlihat juga dari perkembangan siswa selama kegiatan *assertive training* khusus nya saat melakukan *role playing*. Dimana pada awalnya siswa yang masih tampak malu dan ragu dalam mengikuti kegiatan *role playing* terlihat peningkatan secara bertahap selama mengikuti kegiatan *role playing*.

Berdasarkan hasil analisis data, menunjukan bahwa terdapat peningkatan penyesuaian sosial siswa di sekolah kelas X SMA Negeri 1 Tumijajar setelah dilakukan tehnik *assertive training*. Hasil analisis data penelitian, diketahui bahwa hasil posttest masing masing subjek setelah mengikuti kegiatan tehnik *assertive training* lebih tinggi dibandingkan dengan hasil pretest sebelum dilakukan tehnik *assertive training*.

Sebelum dilaksanakan tehnik *assertive training*, dilakukan pretest untuk mengetahui skor awal penyesuaian sosial siswa di sekolah. Setelah dilaksanakan 6 kali pertemuan dan 3 kali permainan peran. Hasil pretest dan posttest terjadi peningkatan sebanyak 357 poin. Ini berarti penyesuaian sosial siswa di sekolah 6

siswa SMA Negeri 1 Tumijajar meningkat 43,01 % setelah mengikuti teknik *assertive training*

Kemudian dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil perhitungan uji *Wilcoxon*, output didapat nilai z hitung adalah -2,207. Kemudian dibandingkan dengan z table, dengan nilai  $\alpha=5\%$  adalah 0, oleh karena z output  $< z$  table (-2,207  $< 0$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya artinya terdapat perbedaan yang signifikan dengan taraf signifikan 5% antara skor penyesuaian sosial siswa di sekolah sebelum diberikan perlakuan *assertive training* dan setelah diberikan perlakuan *assertive training*, dengan demikian menunjukkan terjadi peningkatan penyesuaian sosial setelah diberikan perlakuan berupa teknik *assertive training*.

Teknik *assertive training* yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah permainan peran, dengan menggunakan teknik *assertive training* (role playing) siswa di ajak untuk memainkan perannya dengan berpasangan dengan teman sebaya sehingga dalam proses role playing siswa mulai belajar mengenai pola hubungan yang timbal balik dan setara dengan melalui interaksi dengan teman sebaya. Remaja juga belajar untuk mengamati dengan teliti minat dan pandangan teman sebaya dengan tujuan untuk memudahkan proses penyatuan dirinya ke dalam aktivitas teman sebaya yang sedang berlangsung

Penelitian ini sesuai dengan teori yang di nyatakan oleh Mulyarto (2009:215) yang menjelaskan bahwa *assertive training* (latihan asertif) merupakan penerapan latihan tingkah laku dengan sasaran membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Fokusnya adalah mempraktekkan melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu-individu diharapkan mampu mengatasi ketakmemadaianya dan belajar mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka itu.

Peneliti memberikan latihan berupa bermain peran kepada enam subjek sebanyak 3x sesuai dengan prosedur pelatihan teknik *assertive training*. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pada setiap pertemuan terdapat peningkatan kemampuan komunikasi dan meningkatkan penyesuaian sosial di sekolah setelah diberi perlakuan berupa *assertive training*. Hal ini terlihat dari perubahan-perubahan yang dialami enam subjek selama perlakuan.

Perubahan-perubahan tersebut dapat dilihat dari meningkatnya aspek-aspek penyesuaian sosial di sekolah yang sesuai dengan aspek yang di kemukakan oleh Schneiders (Rahmawati, 2007: 30) , berikut ini uraian perubahan yang dialami siswa:

1. Kemampuan siswa dalam menjalin hubungan interpersonal disekolah. yaitu siswa mampu untuk melakukan komunikasi interpersonal dengan teman sebaya dan guru dengan baik, terbuka, jujur, berani, dan tetap menghormati perasaan orang lain .
2. Minat dan partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan di sekolah , dalam aspek minat dan partisipasi siswa mengikuti kegiatan disekolah .

Karna adanya komunikasi yang baik maka minat siswa terhadap aktivitas sekolah meningkat, ditunjukkan dengan bentuk prilaku dalam kegiatan belajar dan kegiatan ekstrakurikuler dan partisipasi dalam aktivitas sekolah, ditunjukkan dalam perilaku partisipasi dalam kegiatan yang ada di sekolah.

3. Kemampuan siswa dalam melakukan interaksi yang sehat dengan teman sekolah dan personil sekolah lainnya, Dengan komunikasi yang baik, kemampuan siswa Menjalin hubungan persahabatan yang sehat dengan teman, guru dan personil sekolah lainnya, yang ditunjukkan dalam perilaku pengendalian emosi, tidak memiliki mekanisme pertahanan diri, memiliki keinginan untuk dan mengembangkan dirinya, memiliki sikap yang realistis.
4. Komitmen siswa dalam mematuhi tata tertib dan peraturan yang berlaku disekolah, ditunjukkan dalam bentuk perilaku memiliki kesadaran akan pentingnya tatatertib sekolah dan mematuhi peraturan sekolah.

Berdasarkan analisis data diatas, menunjukkan bahwa terdapat penyesuaian sosial di sekolah pada siswa kelas X SMA Negeri 1 TumiJajar setelah dilakukan teknik *assertive training*. Hasil analisis data penelitian, diketahui bahwa hasil *posttest* masing-masing siswa setelah *assertive training* lebih tinggi dibandingkan dengan hasil *pretest* sebelum *assertive training*. Hal ini berarti bahwa penyesuaian sosial siswa di sekolah dapat di tingkatkan dengan menggunakan *assertive training*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Gunarsih (2007: 21) dalam bukunya konseling dan psikoterapi menjelaskan pengertian latihan asertif menurut Alberti yaitu prosedur latihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekpresi diri dari perasaan, sikap, harapan, dan haknya

Perbedaan skor yang didapat siswa berbeda beda dikarenakan setiap siswa memiliki latarbelakang yang berbeda satu sama lainnya, karakteristik yang berbeda, penerimaan informasi dalam latihan *asertive training* yang berbeda. Dengan demikian menunjukkan perubahan skor penyesuaian sosial di sekolah yang semula rendah menjadi tinggi setelah diberikan tehnik *asertive training*.

Adanya hambatan dalam penelitian ini adalah kesulitan dalam menyampaikan maksud dan tujuan dari kegiatan teknik *Assertive Training* yang akan dilaksanakan, karena seluruh anggota kelompok belum pernah mengikuti kegiatan teknik *Assertive Training* sehingga mereka terlihat bingung. Untuk mengatasi kebingungan yang dialami anggota kelompok, secara perlahan konselor memberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan kegiatan teknik *Assertive Training*.

Hambatan yang lain, konselor sempat mengalami kesulitan dalam menciptakan sikap terbuka dari seluruh anggota kelompok. Untuk itu, konselor berusaha mengubah sikap tertutup tersebut agar bisa lebih terbuka, yaitu dengan memberikan pujian sebagai penguatan kepada anggota terhadap apa

yang telah mereka sampaikan. Melalui penguatan yang diterima oleh anggota kelompok tersebut, maka mereka akan menilai dirinya berharga dan merasa lebih dihargai perasaan berharga yang muncul pada diri siswa akan membantu siswa untuk bersikap asertif dalam melakukan tehnik *assertive training*.

Dalam sesi tehnik *assertive training* berlangsung ada bagian sesi guru bimbingan dan konseling ikut menyaksikan proses *assertive training*. Oleh sebab itu, guru Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan *assertive training* dalam kegiatan layanan bimbingan konseling untuk meningkatkan penyesuaian sosial siswa disekolah.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian di SMA Negeri 1 Tumijajar, maka dapat diambil kesimpulan yaitu;

#### **1. Kesimpulan Statistik**

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian sosial siswa di sekolah dapat ditingkatkan dengan menggunakan tehnik *assertive training*. Hal ini terbukti dari hasil analisis data skalapre test dan post test  $Z_{hitung} = -2,207$ . Kemudian dibandingkan dengan  $Z_{tabel 0,05} = 0$ . Karena  $Z_{hitung} < Z_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima, Artinya terdapat peningkatan penyesuaian sosial siswa di sekolah dengan menggunakan tehnik *assertive training* pada siswa kelas X.10 SMA Negeri 1 Tumijajar tahun pelajaran 2012/2013.

#### **2. Kesimpulan Penelitian**

Kemampuan penyesuaian sosial siswa di sekolah yang rendah dapat ditingkatkan melalui tehnik *assertive training*. Hal ini ditunjukkan dari perubahan perilaku ke-6 subyek penelitian yang sebelum diberikan perlakuan memiliki penyesuaian sosial di sekolah yang rendah, tetapi setelah diberi perlakuan dengan tehnik *assertive training* keenam subyek tersebut penyesuaian sosial di sekolah meningkat.

## B. SARAN

Setelah peneliti menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

### 1. Kepada Siswa SMA Negeri 1 Tumijajar

Siswa yang memiliki penyesuaian sosial di sekolah rendah hendaknya berusaha untuk meningkatkan penyesuaian sosialnya, sehingga dalam menjalankan kegiatan sehari-hari tidak mengalami suatu hambatan

### 2. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling hendaknya melakukan teknik *assertive training* dalam meningkatkan penyesuaian sosial siswa di sekolah.

### 3. Kepada Peneliti Lain

Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang penyesuaian sosial di sekolah dengan teknik *assertive training* hendaknya dapat menggunakan subjek yang berbeda dan meneliti variabel lain dengan mengontrol variabel-variabel yang sudah diteliti sebelumnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Gunarsih, S.D. (2007). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta : Gunung Mulia
- Istiwidayana, Soedjarwo. (2004). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Mulyarto.(2009). *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. Cole Publishing Comperi
- Rahmawati,I. (2004). *Perkembangan Program Bimbingan Penyesuaian Sosial Untuk Siswa SMA*.SkripsiFPB.FIB.UPI.Bandung : tidak diterbitkan
- Sugiyono.2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Utami,I. (2008). *Program bimbingan penyesuaian sosial melalui permainantraiditional*.Skripsi. Bandung: PPB FIP UPI.

