

MENINGKATKAN KEMAMPUAN INTERAKSI SOSIAL SISWA DENGAN MENGGUNAKAN *ASSERTIVE TRAINING*

Nuraini Indriyani (nuuraaainii.iindriyaanii@yahoo.com)¹

Syaifuddin Latif²

Ranni Rahmayanthi Z³

Universitas Lampung

ABSTRACT

The purpose of this research was to know whether there is an improvement on students social interaction by using assertive training. The method used in this research is an experimental method with one group pretest-posttest design. Subjects of this study are 8 students. Data collection techniques in this study used observation. The result of analysis showed that $Z_{output} < Z_{table}$ ($2,536 < 4$) which means that H_0 is rejected and H_a is accepted. The conclusion is that there is an increase in the ability of social interaction after being given an assertive training in class XI IPS in high school Muhammadiyah 2 Bandar Lampung in 2013-2014.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan interaksi sosial siswa melalui *assertive training*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini bersifat *quasi eksperimental* dengan jenis desain *One Group Pretest-Posttest*. Subjek penelitian ini sebanyak 8 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ ($2,536 < 4$) artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan adalah terdapat peningkatan kemampuan interaksi sosial setelah diberi *assertive training* pada siswa kelas XI IPS SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2013-2014.

Kata kunci : *assertive training*, bimbingan dan konseling, interaksi sosial siswa

¹ Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

² Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³ Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

PENDAHULUAN

Manusia tak akan terlepas dari kodratnya, yaitu manusia sebagai makhluk sosial, yang mana ia harus hidup berdampingan dengan manusia lainnya dan sepanjang hidupnya bersosialisasi dengan orang lain dalam proses interaksi. Interaksi sosial menghasilkan banyak bentuk sosialisasi. Bisa berupa interaksi antar individu, interaksi individu dengan kelompok, dan interaksi antar kelompok. Sedangkan syarat terjadinya interaksi sosial adalah terjadi kontak sosial dan terjadi komunikasi.

Murray dan McClelland (dalam Walgito, 2002:57) mengatakan bahwa individu mempunyai motif atau dorongan sosial. Dengan adanya dorongan atau motif sosial pada individu, maka individu akan mencari orang lain untuk mengadakan hubungan atau untuk mengadakan interaksi. Dengan demikian, maka akan terjadilah interaksi antara individu satu dengan individu yang lain.

Siswa sebagai anggota masyarakat hendaknya memiliki kemampuan interaksi sosial yang baik, terutama di lingkungan sekolah. Hal ini disebabkan karena sebagian besar waktu siswa digunakan untuk berinteraksi dengan orang-orang yang berada di lingkungan sekolahnya. Tak heran jika siswa satu sama lain sangat saling mempengaruhi, baik dari perilaku, cara berbicara, cara berpakaian, dan lain-lain. Namun permasalahan yang sering ditemui saat ini adalah beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam interaksi sosial sehingga ia merasa dikucilkan dari teman-temannya yang lebih mampu berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan sekolah. Sedangkan di lingkungan sekolah siswa dituntut mampu berkomunikasi dengan baik dengan warga sekolah yakni guru, staf tata usaha dan teman sebaya, maupun personil sekolah lainnya.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis memberikan suatu alternatif penyelesaian terhadap permasalahan tersebut. Salah satu cara yang dapat digunakan dalam meningkatkan interaksi sosial siswa dengan menggunakan teknik *assertive training*. Satu solusi dari pendekatan behavior yang notabene dengan cepat mencapai popularitas adalah *assertive training*.

Dalam teknik konseling *assertive training*, individu dapat melatih dirinya dalam mengungkapkan perasaan yang ia rasakan yang selama ini ia pendam. Teknik ini membantu individu mengatakan “tidak” dan meningkatkan penghargaan terhadap dirinya. Dengan hal ini telah terbentuk, maka interaksi sosial menjadi lebih lancar. Karena dengan *assertive training* ini, dapat berhubungan dengan individu lain dengan konflik, kekhawatiran dan penolakan yang lebih sedikit dan membantu individu mengungkapkan rasa kasih dan respon-respon positif yang lain.

Menurut Corey (2009) pendekatan behavioral berupa *assertive training* ini bisa diterapkan terutama pada situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. Pendapat tersebut didukung oleh Fauzan (2007) yang menyatakan bahwa *assertive training* merupakan latihan keterampilan sosial yang diberikan pada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung.

Siswa berusia remaja sangat bergantung pada teman sebaya. Mereka memiliki solidaritas yang tinggi terhadap teman karibnya. Tak jarang mereka selalu menyetujui setiap ajakan teman-temannya, padahal mereka sebenarnya ingin mengatakan tidak. Hal ini disebabkan karena mereka menghindari konflik diantara interaksi sosial antar individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan interaksi sosial dengan menggunakan *assertive training*.

Interaksi Sosial

Interaksi Sosial adalah suatu hubungan antara dua individu atau lebih, dimana kelakuan individu yang satu mempengaruhi, mengubah atau memperbaiki kelakuan individu yang lain atau sebaliknya. Menurut Soekanto (2010: 53), interaksi sosial merupakan kunci semua kehidupan sosial. Dengan tidak adanya komunikasi ataupun interaksi antar satu sama lain maka tidak mungkin ada kehidupan bersama. Jika hanya fisik yang saling berhadapan antara satu sama

lain, tidak dapat menghasilkan suatu bentuk kelompok sosial yang dapat saling berinteraksi. Maka dari itu dapat disebutkan bahwa interaksi merupakan dasar dari suatu bentuk proses sosial karena tanpa adanya interaksi sosial, maka kegiatan-kegiatan antar satu individu dengan yang lain tidak dapat disebut interaksi.

Newcomb (dalam Santoso, 2010:163) mengatakan bahwa interaksi sosial adalah peristiwa yang kompleks, termasuk tingkah laku yang berupa rangsangan dan reaksi keduanya, dan yang mungkin mempunyai satu arti sebagai rangsangan dan yang lain sebagai reaksi.

Pengertian interaksi sosial, menurut beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa interaksi adalah hubungan yang terjadi dalam situasi sosial serta adanya aksi dan reaksi yang timbal balik antar individu dengan individu, kelompok dengan kelompok, dan individu dengan kelompok, dimana kelakuan individu yang satu mempengaruhi, mengubah atau memperbaiki kelakuan individu yang lain atau sebaliknya dan masing-masing orang yang terlibat di dalamnya memainkan peran secara aktif.

Di dalam interaksi sosial ada kemungkinan individu dapat menyesuaikan dengan yang lain, atau sebaliknya. Pengertian penyesuaian di sini dalam arti yang luas, yaitu bahwa individu dapat meleburkan diri dengan keadaan di sekitarnya yaitu dengan teman sebayanya, atau sebaliknya individu dapat mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan dalam diri individu, sesuai dengan apa yang diinginkan oleh individu yang bersangkutan.

Interaksi sosial tidak mungkin terjadi apabila tidak memenuhi dua syarat, yaitu kontak sosial dan adanya komunikasi. Seperti yang dikemukakan Soekanto (2010:58) yang menyatakan bahwa syarat terjadinya interaksi sosial adalah kontak sosial dan komunikasi.

Kontak sosial berarti adanya hubungan yang saling mempengaruhi tanpa perlu bersentuhan. Sedangkan komunikasi adalah proses penyampaian pesan dari individu satu ke individu lain, yang dapat dilakukan secara langsung melalui suatu pembicaraan ataupun secara tidak langsung melalui media. Maka dapat diketahui

bahwa kontak sosial dan komunikasi ini sangat berhubungan, dimana dengan adanya kontak sosial dan komunikasi yang baik dapat menjalin suatu kerja sama dalam suatu hubungan, namun apabila terjadi pertentangan dan salah paham maka dapat menyebabkan suatu konflik bahkan pemutusan interaksi sosial. Maka dari itu, dua hal ini sangatlah penting untuk diperhatikan dan dilakukan dengan lebih baik agar interaksi sosial dapat berjalan dengan baik.

Sekolah merupakan salah satu konteks sosial yang penting bagi perkembangan individu, meskipun demikian perkembangan siswa juga sangat dipengaruhi oleh konteks sosial yang lainnya yaitu relasi dengan teman sebaya. Perkembangan siswa yang dimaksud dalam sekolah tentu saja lebih menuju pada perkembangan sikapnya dalam mengikuti aktivitas belajar di sekolah dan hasil belajar yaitu prestasi belajar yang diperoleh. Hal ini dikarenakan dalam interaksi sosial terdapat hubungan yang saling timbal balik yang mengarah pada pertukaran ilmu pengetahuan dan informasi yang dapat menunjang proses dan aktivitas belajar siswa.

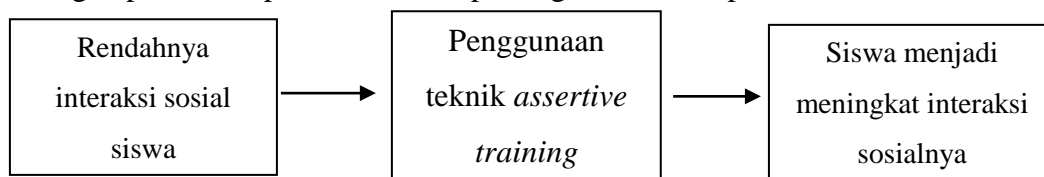
Assertive Training

Assertive training merupakan salah satu teknik dalam terapi behavioral. Menurut Willis (2004:69) terapi behavioral berasal dari dua arah konsep yakni Pavlovian dari Ivan Pavlov dan Skinnerian dari B.F Skinner. Mula-mula terapi ini dikembangkan oleh Wolpe untuk menanggulangi neurosis. Neurosis dapat dijelaskan dengan mempelajari perilaku yang tidak adaptif melalui proses belajar. Dengan kata lain perilaku yang menyimpang bersumber dari hasil belajar di lingkungan.

Asertivitas merupakan suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain. Hal itu sejalan dengan yang diungkapkan oleh Corey (2010: 87) yang menyatakan bahwa asumsi dasar dari pelatihan asertifitas adalah bahwa setiap orang mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaannya, pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya terhadap orang lain dengan tetap menghormati dan menghargai hak-hak orang tersebut.

Berdasarkan beberapa pernyataan diatas maka dapat disimpulkan bahwa *assertive training* atau latihan asertif adalah suatu proses latihan keterampilan-sosial yang diberikan pada individu untuk membantu peningkatan kemampuan dalam mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan kepada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain.

Kerangka pemikiran penelitian ini dapat di gambarkan seperti berikut:

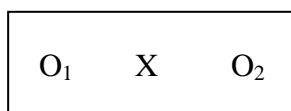


Gambar 1. Kerangka Pikir Penelitian

Gambar 1 tersebut memperlihatkan bahwa pada awalnya siswa memiliki interaksi sosial rendah, kemudian peneliti mencoba untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan interaksi sosial yang rendah tersebut dengan penggunaan teknik *assertive training* yang memiliki tujuan meningkatkan kemampuan interaksi sosial.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu (*quasi eksperimental*). Desain penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Pada desain ini, adanya *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2: *one group pretest-posttest design*

Keterangan :

O₁ = Keadaan interaksi sosial siswa sebelum diberi perlakuan

X = *Treatment/* perlakuan yang diberikan (teknik *assertive training*)

O₂ = Keadaan interaksi sosial siswa setelah diberi perlakuan

Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*), yaitu:

- a. Variabel bebas (*independen*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel *dependen* (terikat). Biasanya dinotasikan dengan simbol X. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu teknik *assertive training*.
- b. Variabel terikat (*dependen*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Biasa dinotasikan dengan Y. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah interaksi sosial.

Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional interaksi sosial dalam penelitian ini adalah hubungan timbal balik antar individu dengan individu, kelompok dengan kelompok, dan individu dengan kelompok, dimana kelakuan individu yang satu mempengaruhi, mengubah atau memperbaiki kelakuan individu yang lain atau sebaliknya dan masing-masing orang yang terlibat di dalamnya memainkan peran secara aktif.

Yang ditandai indikatornya dengan menggunakan bidang sosio-emosional yang berupa reaksi-reaksi positif (menunjukkan solidaritas, memberi hadiah, menunjukkan persetujuan, pengertian dan penerimaan), bidang-bidang tugas untuk memberi jawaban (memberi saran, tujuan, pendapat, penilaian, orientasi dan informasi), bidang-bidang tugas untuk meminta tugas (meminta saran, nasihat, pendapat, penilaian, orientasi dan informasi), bidang-bidang serta emosional yang berupa reaksi-reaksi negatif (menunjukkan pertentangan, mempertahankan pendapat sendiri, menunjukkan ketegangan, acuh tak acuh, menunjukkan ketidaksetujuan dan penolakan).

Assertive training atau latihan asertif adalah suatu proses latihan keterampilan-sosial yang diberikan pada individu untuk membantu peningkatan kemampuan dalam mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan kepada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain.

Adapun yang menjadi dasar pembuatan indikator dalam penelitian ini yang nantinya akan dipecah lagi menjadi deskriptor adalah sesuai ciri-ciri interaksi sosial, yaitu bidang sosio-emosional yang berupa reaksi-reaksi positif, bidang-bidang tugas untuk memberi jawaban, bidang-bidang tugas untuk meminta tugas, bidang-bidang serta emosional yang berupa reaksi-reaksi negatif.

Subyek Penelitian

Peneliti memperoleh subjek penelitian dengan cara mewawancarai wali kelas dan teman sebaya dari masing-masing kelas setelah mendapat rekomendasi oleh guru BK. Hal ini dilakukan karena peneliti meyakini bahwa salah satu teman kelasnya telah sangat mengenal perilaku teman sekelasnya. Peneliti juga masuk ke kelas XI IPS 1, XI IPS 2, dan XI IPS 3 untuk mempelajari lingkungan kelas dan perilaku subjek penelitian. Subyek dalam penelitian ini adalah 8 siswa kelas XI IPS SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung yang memiliki kemampuan interaksi sosial rendah.

Prosedur Penelitian

Pelaksanaan observasi sebelum memberikan perlakuan (*pretest*), dengan melakukan observasi mengenai interaksi sosial siswa. Peneliti juga dibantu oleh wali kelas sebagai observer kedua. Tidak hanya itu saja, peneliti pun tetap mencari keterangan lain tentang perilaku dari 8 orang siswa yang menjadi subjek penelitian dengan guru BK serta guru kelas lainnya. Selain itu, sesekali peneliti mengamati siswa yang akan menjadi subjek penelitian.

Selanjutnya *treatment* dilaksanakan dalam 6 kali pertemuan. Pada pertemuan pertama, peneliti meminta izin dengan wali kelas XI IPS 1, XI IPS 2, dan XI IPS 3 untuk memanggil siswa yang menjadi subjek penelitian. Dengan didampingi guru piket, peneliti memanggil siswa tersebut dan meminta mereka berkumpul di ruang BK dan peneliti menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan tersebut. Peneliti memberikan pengertian tentang sikap pasif, agresif dan asertif. Dan dilanjutkan dengan bermain peran (*role playing*).

Pada pertemuan keenam (terakhir) dan 2 hari setelah pertemuan itu selesai, peneliti melakukan *posttest* dengan melakukan pengamatan terhadap subjek penelitian guna melihat perubahan perilaku terhadap subjek dari awal hingga akhir pertemuan.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan, guna mencapai objektivitas yang tinggi. Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan observasi.

Tujuan observasi dalam penelitian ini adalah untuk melihat interaksi sosial siswa sebelum dan sesudah perlakuan serta hal-hal yang berkaitan dengan rendahnya kemampuan interaksi sosial siswa, di dalam maupun di luar lingkungan sekolah. Observasi ini dilakukan oleh peneliti sebagai observer pertama dan wali kelas sebagai observer kedua, guna lebih memahami dan mendalami masalah-masalah yang terjadi dalam kehidupan sosial dan dokumen lainnya yang berkaitan dengan proses penelitian. Peneliti sebelumnya telah mendapatkan rekomendasi dari guru bimbingan konseling untuk mengamati siswa bersama wali kelas. Yang menjadi pertimbangan guru tersebut adalah wali kelas sangat paham sikap dari siswa-siswanya.

Pengujian Instrumen Penelitian

Validitas Instrumen

Penulis menggunakan validitas konstruk. Untuk menguji validitas konstruk, dapat digunakan pendapat dari ahli (*judgment experts*). Dalam hal ini, setelah instrument dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan para ahli.

Uji validitas dilakukan terhadap kisi-kisi pedoman observasi dalam interaksi sosial siswa. Setelah mendapatkan *item-item* yang dapat berkontribusi dalam pedoman observasi, selanjutnya lembar observasi tersebut diturunkan kembali

untuk dipilih *item-item* yang dapat digunakan untuk observasi terhadap subyek penelitian.

Reliabilitas Instrumen

Berdasarkan hasil pengolahan data terdapat 19 item yang valid dengan reabilitas melalui koefisien kesepakatan yaitu 0,63 maka dapat dikatakan instrumen ini reliable. Berdasarkan kriteria tingkat reabilitas diatas, maka tingkat reabilitas observasi adalah tinggi.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Uji Wilcoxon yang digunakan adalah melalui komputerisasi dengan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 17, menggunakan rumus Wilcoxon. Dari perhitungan tersebut didapat $Z_{hitung} = 2,536$. Kemudian dibandingkan dengan $Z_{tabel\ 0,05} = 4$. Karena $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada perbedaan yang signifikan antara skor interaksi sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *assertive training* pada siswa kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung tahun pelajaran 2013-2014.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *assertive training* untuk meningkatkan kemampuan interaksi sosial siswa karena *assertive training* dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain. *Assertive Training* dapat meningkatkan interaksi sosial dari subjek penelitian dan sejalan dengan pendapat Corey (2009: 213) bahwa latihan asertif bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.

Berikut ini adalah data skor kemampuan interaksi sosial siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa *assertive training*.

No	Nama	Skor Sebelum Perlakuan	Kategori Sebelum Perlakuan	Skor Sesudah Perlakuan	Kategori Sesudah Perlakuan	Gain (d) <i>pretest-posttest</i>
1	Rifki	36	Rendah	70	Tinggi	34
2	Ubai	40	Rendah	71	Tinggi	31
3	Fausan	35	Rendah	70	Tinggi	35
4	Eliza	43	Rendah	71	Tinggi	28
5	Sarah	41	Rendah	73	Tinggi	32
6	Rendi	36	Rendah	69	Tinggi	33
7	Riko	34	Rendah	67	Tinggi	33
8	Irham	39	Rendah	71	Tinggi	32
N = 8		$\sum X_1 = 304$ $X_1 = \sum X_1 / N$ $= 304 / 8 = 38$		$\sum X_2 = 562$ $X_2 = \sum X_2 / N$ $= 562 / 8 = 70$		$\sum d = 258$ $Md = \sum d / N$ $= 258 / 8$ $= 32$

Tabel 1 Data kemampuan interaksi sosial siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan *assertive training*.

Dari tabel 1 di atas dijelaskan hasil *pretest* terhadap 8 subyek sebelum pemberian *assertive training* diperoleh nilai rata-rata skor interaksi sosial siswa sebesar 38. Setelah dilakukan layanan *assertive training*, hasil *posttest* diperoleh nilai rata-rata 70. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan interaksi sosial setelah diberikan perlakuan sebesar 32.

Uraian diatas menjelaskan bahwa teknik *assertive training* dapat membantu meningkatkan kemampuan interaksi sosial siswa. Hal tersebut dikarenakan dalam teknik *assertive training* terdapat materi-materi yang disampaikan yaitu interaksi, komunikasi, dan *role playing*. Materi-materi tersebut dibahas secara bersama-sama dengan lebih mendalam melalui diskusi dan pemberian tugas dalam pertemuan tersebut, selain itu dilakukan juga permainan-permainan yang dapat

mempererat hubungan dan interaksi mereka. Dalam pembahasan materi secara mendalam tersebut, terdapat dinamika interaksi yang tumbuh dan berkembang dalam teknik *assertive training*. Dinamika kelompok yang berkembang dalam kegiatan tersebut yang dilakukan adalah suasana yang semakin hangat dan bersahabat antar individu, serta keaktifan seluruh subjek penelitian saat mendiskusikan topik yang ditentukan dan adanya hubungan timbal balik antar subjek yang semakin berkembang sehingga membuat kemampuan interaksi sosial mereka semakin meningkat.

Berdasarkan analisis data penelitian, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan interaksi sosial siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung 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*. Peningkatan kemampuan interaksi sosial siswa ini juga didukung dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dan wali kelas yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan interaksi sosial siswa setelah diberikan *assertive training*. Hal ini berarti bahwa interaksi sosial siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan *assertive training*.

Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan kemampuan interaksi sosial siswa setelah diberi perlakuan berupa *assertive training*. Konselee pada awalnya memiliki kemampuan interaksi sosial yang rendah. Setelah diberi perlakuan berupa *assertive training* terjadi peningkatan 84% pada interaksi sosial konselee. Berdasarkan hal tersebut, dapat dikatakan bahwa konselee mampu melakukan interaksi sosial dan menghargai diri lebih baik lagi dari sebelumnya baik dengan guru atau dengan teman sebayanya.

Kegiatan teknik *Assertive Training* memberi kesempatan semua anggotanya untuk belajar bagaimana memberikan reaksi dari penilaian yang diberikan temannya. Suasana memberi dan menerima di dalam teknik *Assertive Training* dapat menumbuhkan harga diri dan keyakinan diri anggota. Anggota akan saling

menolong, menerima, dan berempati secara tulus. Hal ini dapat menumbuhkan suasana yang positif dalam diri mereka.

Perubahan pada salah satu aspek interaksi sosial yang dipengaruhi oleh penilaian dari teman sebaya dengan cara menimitasi dari teman sebayanya adalah ketika membahas permasalahan ketidakmampuan dalam menerima diri apa adanya. Hal ini juga dijelaskan oleh Soekanto (2010: 54), mengenai faktor yang mempengaruhi interaksi sosial yang salah satu faktornya adalah imitasi. Imitasi ini berarti meniru perilaku dan tindakan orang lain. Imitasi ini bukan hanya dalam berbahasa saja, namun juga tingkah laku. Seperti cara memberi hormat, cara berterimakasih, cara memberi isyarat dan lain-lain. Pada pelaksanaan pelatihan ketegasan, subjek penelitian menunjukkan sikap yang pasif. Hal itu ditunjukkan dari sikap mereka yang pendiam dan bahasa tubuhnya cenderung menarik diri.

Trotter (dalam Santoso: 167) berhasil mengungkapkan bahwa dalam kehidupan individu terdapat semangat untuk meniru dari masing-masing individu. Hal ini berarti bahwa setiap individu hanya menggantungkan diri pada peniruan didalam kehidupannya. Hasil imitasi dari proses interaksi sosial adalah tiap-tiap individu memiliki tingkah laku ringan yang akan menimbulkan saling pengertian dan saling tertarik satu sama lain. Saling pengertian inilah yang memperkuat dan memperlancar interaksi sosial yang sedang berlangsung antar individu.

Berdasarkan analisis data penelitian, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan interaksi sosial siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung 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*. Peningkatan kemampuan interaksi sosial siswa ini juga didukung dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dan wali kelas yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan interaksi sosial siswa setelah diberikan *assertive training*. Hal ini berarti bahwa interaksi sosial siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan *assertive training*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan interaksi sosial siswa dengan menggunakan teknik *assertive training*. Hal ini terbukti dari hasil *pre test* dan *post test* yang diperoleh dari analisis yang menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh hasil $Z_{hitung} = 2,536$. Kemudian dibandingkan dengan $Z_{tabel 0,05} = 4$. Karena $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada perbedaan yang signifikan antara skor interaksi sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *assertive training* pada siswa kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung tahun pelajaran 2013-2014.

Terdapat peningkatan kemampuan interaksi sosial siswa dengan menggunakan teknik *assertive training*. Hal ini ditunjukkan dari perubahan perilaku ke-8 subyek penelitian yang sebelum diberikan perlakuan memiliki kemampuan interaksi sosial yang rendah, tetapi setelah diberi perlakuan dengan *assertive training* delapan subyek tersebut kemampuan interaksi sosialnya meningkat menjadi lebih baik.

Saran

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

1. Kepada siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung

Apabila memiliki kemampuan interaksi sosial yang rendah hendaknya berusaha untuk meningkatkan kemampuan interaksi sosialnya, sehingga dalam menjalankan kegiatan sehari-hari tidak mengalami suatu hambatan dalam membina hubungan dengan orang lain. Dan bagi siswa yang menjadi subjek penelitian agar bisa lebih meningkatkan dan mempertahankan kemampuan interaksi sosial yang telah terbentuk.

2. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Hendaknya dapat memaksimalkan pemberian layanan Bimbingan dan Konseling kepada siswa di sekolah dan memanfaatkan teknik *assertive*

training untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan interaksi sosial siswa yang rendah.

3. Kepada Peneliti Lain

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

DAFTAR PUSTAKA

Corey, G. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Penerjemah E. Koswara. Edisi keempat. Bandung: PT. Refika Aditama.

_____. 2010. *Teori-Teori Psikologi Sosial*. Bandung : Refika Aditama

Fauzan, L. 2007. *Assertive Training: Pengembangan Pribadi Assertive Training dan Transaksi Sosial*. Depdiknas: UPT BK UM.

Santoso. 2010. *Teori-Teori Psikologi Sosial*. Bandung : Refika Aditama

Soekanto, S. 2010. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Rajawali Pers

Walgito, B. 2002. *Psikologi Sosial Suatu Pengantar*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.

Willis, S. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.