



Pengaruh Teknik Assertive Training Terhadap Penyesuaian Diri Siswa di SMAS Darul Hikmah Mataram

M. Syarafuddin, Yuliastri

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FIPP UNDIKMA

Corresponding Author. Email: m.syarafuddin@gmail.com

Abstract: The purpose of this study was to determine the effect of assertive training techniques on the adaptation of class X students at SMAS Darul Hikmah Mataram. This research method uses experiments. The population in this study were all students of class X SMAS Darul Hikmah Mataram, amounting to 16 students. In this study using purposive sampling to determine the sample and produced 6 students to study who experienced low adjustment. Data collection techniques using questionnaires, observation, interviews, and documentation. Data analysis techniques using statistical analysis with the t-test formula. In accordance with the results of the calculation of tcount obtained from the results of the study showed 12,156. While the t-test value in the table with db $(N-1) = 6-1 = 5$ with a significance level of 0.05 or 5% = 2.015. So the results obtained in this study are greater than t table $(12,156 > 2,015)$, thus the conclusion obtained in this study is that there is an influence of assertive training techniques on the adjustment of class X students in SMAS Darul Hikmah Mataram.

Abstrak: Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *assertive training* terhadap penyesuaian diri siswa kelas X di SMAS Darul Hikmah Mataram. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMAS Darul Hikmah Mataram yang berjumlah 16 siswa. Di dalam penelitian ini menggunakan *Sampling Purposive* untuk menentukan sampel dan dihasilkan 6 orang siswa untuk diteliti yang mengalami penyesuaian diri yang rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, observasi, wawancara, serta dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik dengan rumus *t-tes*. Sesuai dengan hasil perhitungan t_{hitung} yang diperoleh dari hasil penelitian menunjukkan 12,156. Sedangkan nilai *t-tes* dalam tabel dengan db $(N-1) = 6-1=5$ dengan taraf signifikansi 0,05 atau 5% = 2,015. Sehingga hasil yang diperoleh dalam penelitian ini t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} $(12,156 > 2,015)$ dengan demikian kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah ada pengaruh teknik *assertive training* terhadap penyesuaian diri siswa kelas X di SMAS Darul Hikmah Mataram.

How to Cite: Syarafuddin, M., & Yuliastri, Y. (2020). Pengaruh Teknik Assertive Training Terhadap Penyesuaian Diri Siswa di SMAS Darul Hikmah Mataram. *Jurnal Paedagogy*, 7(3). doi:<https://doi.org/10.33394/jp.v7i3.2721>

Pendahuluan

Pengembangan di bidang pendidikan tidak serta merta berjalan dan bergulir begitu saja, tetapi harus ada konsep, strategi, peran serta pengelola pendidikan (sekolah) dan fasilitator pendidikan yang dalam hal ini adalah pemerintah, yang harus aktif dalam mengimplementasikan program-program, cermat dalam melaksanakan evaluasi dan bijak dalam mengeluarkan segala kebijakan pendidikan. Suatu bangsa banyak ditentukan oleh maju mundurnya Pendidikan. Masa remaja merupakan masa yang sangat penting bagi setiap individu. Tetapi pada masa remaja belum mampu memegang tanggung jawab seperti orang dewasa. Pada usia remaja, belajar sangat diperlukan karena usia remaja merupakan masa

Article History

Received: 18-06-2020

Revised: 29-06-2020

Published: 06-07-2020

Key Words:

Assertive Training,
Adjustment.

Sejarah Artikel

Diterima: 18-06-2020

Direvisi: 29-06-2020

Diterbitkan: 06-07-2020

Kata Kunci:

Assertive Training,
Penyesuaian Diri.



yang sangat sulit untuk dilalui oleh individu. Masa ini dapat dikatakan sebagai masa yang paling kritis bagi perkembangan pada tahap-tahap kehidupan selanjutnya karena pada masa inilah terjadi begitu banyak perubahan dalam diri individu, baik perubahan fisik maupun psikologis. Pada fase ini, siswa pada umumnya sering mengalami beberapa permasalahan, yang menjadi hambatan dalam masa remaja yaitu susah menyesuaikan diri dengan lingkungan maupun teman sebaya dan masyarakat sekitar.

Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang selalu menjadi bagian dari lingkungan tertentu. Di lingkungan manapun individu berada, ia akan berhadapan dengan harapan dan tuntutan tertentu dari lingkungan yang harus dipenuhi. Di samping itu individu juga memiliki kebutuhan, harapan, dan tuntutan di dalam dirinya, yang harus diselaraskan dengan tuntutan dari lingkungan. Bila individu mampu menyelaraskan kedua hal tersebut, maka dikatakan bahwa individu tersebut mampu menyesuaikan diri. Penyesuaian diri dapat dikatakan sebagai cara tertentu yang dilakukan oleh individu untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya.

Menurut Hendriati Agustiani yang mengutip Schneiders (2009) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Peran konselor terhadap penyesuaian diri siswa adalah membantu siswa untuk menjadi insan yang dapat memposisikan diri dan mengelola dirinya dengan baik yang meliputi: tingkah laku untuk dapat berbaur dengan keadaan sekitar.

Selain peran konselor, orang tua juga berperan penting dalam menangani penyesuaian diri anaknya. Orang tua mengajarkan kepada anak bagaimana cara menyesuaikan diri dengan lingkungan, contohnya: mengajak anak untuk jalan-jalan mengelilingi komplek rumah, mengajak anak untuk berkumpul dengan para tetangga, dan lain sebagainya. Sehingga pada saat di luar rumah (di sekolah), anak bisa dengan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah dan teman sebayanya.

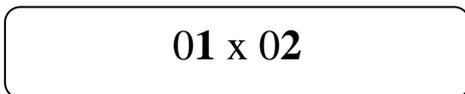
Menurut Fatimah (2010) dalam kenyataan tidak selamanya individu akan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri. Hal itu disebabkan adanya rintangan atau hambatan tertentu yang menyebabkan ia tidak mampu melakukan penyesuaian diri secara optimal. Rintangan-rintangan itu dapat bersumber dari dalam dirinya (keterbatasan) atau mungkin dari luar dirinya. Dalam hubungannya dengan rintangan-rintangan tersebut, ada individu-individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara positif, tetapi ada pula yang melakukan penyesuaian diri secara tidak tepat (salah). Schneiders (1964) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri yang baik meliputi enam aspek sebagai berikut; (a) Kontrol terhadap emosi yang berlebihan; (b) Mekanisme pertahanan diri yang minimal; (c) Frustrasi personal yang minimal; (d) Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri; (e) Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu; (f) Sikap realistik dan objektif

Berdasarkan hasil observasi di SMAS Darul Hikmah Mataram dengan guru BK, peneliti menemukan berbagai macam kasus dan permasalahan yang dihadapi oleh para siswa yang diantaranya: siswa sering bengong sendiri, siswa yang sering murung di dalam kelas, siswa sering menyendiri pada saat jam istirahat, dan siswa yang sering malu-malu. Dari beberapa kasus di atas menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa rendah. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh teknik *assertive training* terhadap penyesuaian diri siswa kelas X di SMAS Darul Hikmah Mataram.



Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Pada desain ini terdapat *pre-test*, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan keadaan sebelum diberi perlakuan dengan sesudah diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian Sumber: (Sugiyono, 2014)

Keterangan :

01 = *pre-test* (sebelum diberikan bahan perlakuan)

x = bahan perlakuan

02 = *post -test* (setelah diberikan bahan perlakuan)

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di SMAS Darul Hikmah Mataram Tahun Pelajaran 2018/2019 yang berjumlah 16 orang. Sehubungan dengan penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2016) *sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 6 orang siswa dan akan ditentukan kemampuan setelah melakukan *pre-test*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memperoleh data tentang sikap atau proses penyesuaian diri siswa. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik *t-test*.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dalam penelitian ini, data yang diperoleh melalui angket dianalisis dengan menggunakan rumus *t-test*, akan tetapi sebelum data-data tersebut dianalisis menggunakan rumus statistik *t-test*, peneliti terlebih dahulu melakukan tabulasi atas jawaban angket yang sudah terkumpul. Analisis *t-test* dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Teknik *Assertive Training* Terhadap Siswa Kelas X di SMAS Darul Hikmah Mataram Tahun Pelajaran 2018/2019 yang memiliki sikap penyesuaian diri yang rendah. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

Untuk kepentingan perhitungan analisis statistik, maka hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi: Ada Pengaruh Teknik *Assertive Training* Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas X di SMAS Darul Hikmah Mataram Tahun Pelajaran 2018/2019. Maka perlu dirubah dahulu ke dalam hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi: Tidak Ada Pengaruh Teknik *Assertive Training* Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas X di SMAS Darul Hikmah Mataram Tahun Pelajaran 2018/2019.

Untuk mengolah data yang telah dikumpulkan metode angket, maka untuk menguji hipotesis nihil (H_0): Pengaruh Teknik *Assertive Training* Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas X di SMAS Darul Hikmah Mataram Tahun Pelajaran 2018/2019.

Tabel 4.5. Tabel Kerja Pengujian Hipotesis Tentang Pengaruh Teknik *Assertive Training* Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas X di SMAS Darul Hikmah Mataram

No	Subjek	Post-test	Pre-test	Graind (d). (Posttes-Pretest)	Xd (d-Md)	xd ²



1	AB	72	38	34	0,5	0,25
2	AH	71	25	46	-11,5	132,25
3	HS	71	40	31	3,5	12,25
4	MN	70	40	30	4,5	20,25
5	M	66	39	27	7,5	56,25
6	WS	72	33	39	-4,5	20,25
	Jumlah	422	215	207		241,5

Setelah mengetahui deviasi dari masing-masing data *pre-test* dan *post-test*, maka langkah selanjutnya adalah memasukkan data ke dalam rumus. Terlebih dahulu dicari nilai \bar{x}_d dari masing-masing subyek dengan rumus $\bar{x}_d = \frac{\sum d}{N}$ dimana:

Selanjutnya dapat dicari \bar{x}_d dengan rumus: $\bar{x}_d = \frac{\sum d}{N} = \frac{207}{6} = 34,5$

Setelah \bar{x}_d diketahui baru dimasukkan ke dalam rumus t_{-tes} sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_d}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}} = \frac{34,5}{\sqrt{\frac{241,5}{6(6-1)}}} = \frac{34,5}{\sqrt{\frac{241,5}{6(5)}}} = \frac{34,5}{\sqrt{\frac{241,5}{30}}} = \frac{34,5}{\sqrt{8,05}} = \frac{34,5}{2,838} = 12,156$$

Menguji nilai t_{-tes}

Dari hasil perhitungan tersebut, maka nilai t_{-tes} yang diperoleh dalam penelitian ini adalah $t_{hitung} = 12,156$ sedangkan nilai $t_{tabel} = 2,015$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ yaitu 5% dengan ketentuan $db = (n-1) = (6-1) = 5$ adalah menggunakan uji satu pihak, kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar daripada nilai t_{tabel} .

Menarik kesimpulan

Dari hasil perhitungan di atas, dimana nilai $t_{hitung} = 12,156$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 2,015$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ yaitu 5%, maka dapat disimpulkan bahwa Hipotesis Nihil (H_0) ditolak dan Hipotesis Alternatif (H_a) diterima, maka dari kesimpulan penelitian ini adalah: Ada Pengaruh Teknik *Assertive Training* Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas X di SMAS Darul Hikmah Mataram Tahun Pelajaran 2018/2019.

Pembahasan

Dari hasil perhitungan di atas, dimana nilai $t_{hitung} = 12,156$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 2,015$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ yaitu 5%, maka dapat disimpulkan bahwa Hipotesis Nihil (H_0) ditolak dan Hipotesis Alternatif (H_a) diterima, maka dari kesimpulan penelitian ini adalah: Ada Pengaruh Teknik *Assertive Training* Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas X di SMAS Darul Hikmah Mataram Tahun Pelajaran 2018/2019. Dengan demikian, semakin baik pelaksanaan konseling dengan teknik *Assertive Training*, maka semakin baik pula penyesuaian diri siswa. Pelaksanaan konseling dengan Teknik *Assertive Training* yang sudah dilakukan pada 6 orang siswa Kelas X di SMAS Darul Hikmah Mataram merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada siswa, bertujuan untuk memosisikan dirinya sendiri sehingga dapat menyesuaikan diri dengan benar kepada dirinya sendiri, orang lain maupun lingkungan sekitar. Bantuan yang diberikan kepada siswa melalui layanan konseling dengan Teknik *Assertive Training* yaitu bermain peran dapat memberikan dampak *positif* terhadap perkembangan terutama dalam penyesuaian diri siswa. Tiap anggota dapat belajar tentang proses penyesuaian diri yang baik dari konseling menggunakan teknik *Assertive Training* yaitu bermain peran dan dapat diterapkan dalam kehidupan masing-masing siswa. Selain itu, guru bimbingan dan konseling atau konselor hendaknya menjalin kerjasama yang baik dengan guru yang ada di lingkungan sekolah maupun dengan orang tua dan wali murid agar



selalu menjalin komunikasi yang baik terhadap anak-anaknya sehingga dapat membantu mereka dalam hal menyesuaikan diri dengan baik.

Penerapan konseling dengan teknik *Assertive Training* yaitu bermain peran yang berkaitan dengan sikap penyesuaian diri siswa dianggap sangatlah penting karena mengingat ciri-ciri dalam teknik *Assertive Trainig* menurut Fanterheim dan Baer (Sikone : 2006) dalam Suryadi (2018) adalah bebas mengemukakan pikiran dan pendapat, baik melalui kata-kata maupun tindakan, dapat berkomunikasi secara langsung dan terbuka, mampu memulai, melanjutkan dan mengakhiri suatu pembicaraan dengan baik, mampu menolak dan menyatakan ketidaksetujuannya terhadap pendapat orang lain atau segala sesuatu yang tidak beralasan dan cenderung bersifat negatif, mampu mengajukan permintaan dan bantuan kepada orang lain ketika membutuhkan, mampu menyatakan bantuan kepada orang lain ketika membutuhkan, mampu menyatakan perasaan, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan dengan cara yang tepat, memiliki sikap dan pandangan yang aktif terhadap kehidupan, menerima keterbatasan yang ada di dalam dirinya dengan tetap berusaha untuk mencapai apa yang diinginkannya sebaik mungkin, sehingga baik berhasil maupun gagal akan tetap memiliki harga diri.

Berdasarkan hasil layanan konseling dengan bermain peran menggunakan teknik *Assertive Training*, menunjukkan adanya gambaran bahwa setiap siswa yang telah mengikuti layanan konseling dengan bermain peran menggunakan teknik *Assertive Training* pada umumnya telah memiliki perubahan perilaku dengan baik. Dimana siswa mampu menjalin pertemanan dengan baik, mampu berkomunikasi, sopan santun, tidak menyalahkan orang lain, tidak menyalahkan diri sendiri, mampu memilih kegiatan yang baik, melakukan pendekatan dengan teman-teman maupun orang lain, mampu mengungkapkan keinginan, serta siswa mampu menghargai teman-teman dan orang lain.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik *assertive training* terhadap penyesuaian diri siswa kelas X di SMAS Darul Hikmah Mataram Tahun Pelajaran 2018/2019. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} = 12,156$ lebih besar dibandingkan dengan nilai $t_{tabel} = 2,015$ dimana Hipotesis Nihil (H_0) ditolak dan Hipotesis Alternatif (H_a) diterima sehingga penelitian ini dikatakan signifikan.

Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, beberapa saran disampaikan sebagai bahan pertimbangan sebagai berikut: (1) Kepada Kepala Sekolah, hendaknya selalu menerapkan *assertive training* sehingga penyesuaian diri siswa semakin baik; (2) Kepada Guru Bimbingan dan Konseling, dapat menerapkan teknik *asserive training* agar siswa dapat belajar untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik; (3) Kepada siswa, agar selalu mengikuti pelatihan *assertive training* sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik; dan (4) Bagi orang tua, agar selalu mendukung anaknya untuk mengikuti latihan *assertive training* sehingga anak dapat menyesuaikan diri dengan baik.

Daftar Pustaka

Ahmad, H., & Hartati, A. (2020). IMPLEMENTASI BUKU PANDUAN PELATIHAN SELF ADVOCACY SISWA SMP UNTUK KONSELOR SEKOLAH. *Jurnal Paedagogy*, 5(1). doi:<https://doi.org/10.33394/jp.v5i1.2585>



- Arikunto, Suharsimi. (2014). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Depdikbud. (2001). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Enung, Fatimah. (2010). *Psikologi Perkembangan (perkembangan peserta didik)*. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Gunarsa. (2007). *Buku Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hartono & Boy, Soedarmadji. (2012). *Psikologi Konseling*. Jakarta : Kencana.
- Hendriati, Agustiani. (2009). *Psikologi Perkembangan (Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja)*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Hergina, I. (2012). *Hubungan Antara Konsep Diri dengan Perilaku Asertif Pada Siswa MAN Wonokromo Bantul Yogyakarta*. *Jurnal Psikologi*, Vol.1(1) 54-63.
- Herni, Rosita. (2010). *Pada Penelitian : Hubungan Antara Perilaku Asertif Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa*.
- Komalasari, Dewi. (2011). *Pengaruh Dukungan Orangtua Terhadap Penyesuaian Diri Anak di SMPN 18 Mataram Tahun Pelajaran 2010/2011*. Mataram: Program Studi S1 Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. IKIP Mataram.
- Maemunah. (2010). *Identifikasi Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa di MAN 2 Mataram Tahun Pelajaran 2009/2010*. Mataram: Program Studi S1 Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. IKIP Mataram.
- Riduwan. (2013). *Skala pengukuran variabel-variabel penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suryadi, S., & Gunawan, I. (2018). Pengaruh Teknik Asertif Training Terhadap Sikap Tanggung Jawab Pada Siswa MTs. Penyaring Kabupaten Sumbawa Besar. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 4(1), 103-108. doi:<https://doi.org/10.33394/jk.v4i1.907>
- Wahyuningsih, W. (2019). Penerapan Metode Latihan Mandiri Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika pada Siswa SMP Negeri 1 Kayangan. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 5(2), 149-155. doi:<https://doi.org/10.33394/jk.v5i2.1813>