

**MENINGKATKAN PERILAKU ASERTIF MELALUI LAYANAN BIMBINGAN
KELOMPOK DENGAN TEKNIK PSIKODRAMA PADA SISWA KELAS X 1 SMA
NEGERI 5 SEMARANG**

Kemala Putri Kustiani¹, Suhendri², Leni Iffah³

Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang

SMA Negeri 5 Semarang

E-mail : kemala275@gmail.com

ABSTRAK

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) kelas X termasuk dalam masa remaja karena sebagian besar mereka berada pada usia 17/18-21 tahun. Dalam rentangan masa remaja terjadi perubahan fisiologis dan psikologis dari anak-anak menuju dewasa. Dalam penyesuaian pribadi dan sosial remaja ditekankan pada lingkup kelompok teman sebaya, karena kelompok teman sebaya merupakan suatu kelompok baru dan memiliki ciri, norma, dan kebiasaan yang jauh berbeda dengan apa yang ada dalam lingkungan keluarga. Oleh karena itu remaja dituntut memiliki kemampuan pertama dan baru dalam menyesuaikan diri serta dapat dijadikan dasar dalam hubungan sosial yang lebih luas. Dalam melakukan hubungan sosial dibutuhkan kemampuan berperilaku asertif. Perilaku asertif adalah kemampuan dalam menyampaikan apa yang dimaksud dengan cara yang tepat. Dimensi atau aspek-aspek yang ada dalam perilaku asertif adalah kemampuan dalam mengungkapkan perasaan negatif, kemampuan mengungkapkan perasaan positif, dan afirmasi diri. Jika peserta didik mampu memiliki perilaku asertif dalam berinteraksi dengan teman sebayanya, akan mencegah adanya konflik atau kerugian yang lebih banyak yang dapat diterima peserta didik. penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang menggunakan 2 siklus, dimana setiap siklusnya akan diukur mengenai perubahan tingkap perilaku asertif peserta didik menggunakan Inventori Perilaku Asertif (IPA) dari Asni, A, Fajri, N, Astuti, S, dan Chairunnisa, D (2020). Upaya yang dilakukan adalah menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dan didapatkan hasil mulai dari pra siklus dengan nilai $M= 100,5$, siklus I nilai $M=107$, dan siklus II $M= 114,5$. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dapat meningkatkan perilaku asertif peserta didik kelas X 1 SMA Negeri 5 Semarang.

Kata kunci : Perilaku Asertif, Bimbingan Kelompok, Teknik Psikodrama

ABSTRACT

Class X Senior High School (SMA) students are included in adolescence because most of them are aged 17/18-21 years. During adolescence, physiological and psychological changes occur from children to adults. In the personal and social adjustment of adolescents, the emphasis is on the peer group, because the peer group is a new group and has characteristics, norms and habits that are very different from those in the family environment. Therefore, teenagers are required to have first and new abilities in adapting and can be used as a basis for broader social relationships. In carrying out social relationships, the ability to behave assertively is needed. Assertive behavior is the ability to convey what is meant in the right way. The dimensions or aspects of assertive behavior are the ability to express negative feelings, the ability to express positive feelings, and self-affirmation. This research is Guidance and Counseling Action Research which uses 2 cycles, where each cycle will measure changes in the level of assertive behavior of students using the Assertive Behavior Inventory (IPA) from Asni, A, Fajri, N, Astuti, S, and Chairunnisa , D (2020). The effort made was to use group guidance services with psychodrama techniques and results were obtained starting from the pre-cycle with a value of $M= 100.5$, cycle I with a value of $M=107$, and cycle II with a value of $M= 114.5$. Thus, group guidance services using psychodrama techniques can increase the assertive behavior of class X 1 students at SMA Negeri 5 Semarang.

Keyword : Assertive Behavior, Group Guidance, Psychodrama Techniques

PENDAHULUAN

Remaja saat ini (gen-Z) cenderung lebih berani dalam menyampaikan pendapat. Mereka percaya bahwa menyampaikan pendapat adalah salah satu hak yang perlu diperjuangkan sehingga berkomunikasi secara bebas dan merdeka adalah salah satu hal penting dalam hidupnya. Beberapa kasus *bullying* terjadi karena remaja tidak mampu menyampaikan haknya sebagai individu. Akhirnya mereka menjadi *sasaran empuk* oleh temannya yang merasa mampu menyampaikan kekuasaanya terhadap orang lain.

Terjadinya beberapa kasus penganiayaan yang dilakukan peserta didik kepada para guru dan/atau kepala sekolah yang sebagian gambaran tersaji dalam tulisan Imam (2018) menggambarkan betapa agresifnya perilaku yang dilakukan oleh peserta didik. Meluapkan bentuk dalam perasaan atau pikiran merupakan suatu hal yang penting.

Namun celakanya, terdapat stigma "kurang sopan", "kurang ajar", atau "kurang beretika", ketika seseorang menyampaikan pesannya. Meskipun batasan di atas tampak jelas, mendorong seseorang berperilaku asertif tidaklah mudah. Hal ini disebabkan telah menyentuh beberapa faktor dalam diri seseorang. Perbedaan pemahaman orang lain pada perilaku asertif tidak dapat diterima secara menyeluruh. Perbedaan ini yang membuat individu enggan berperilaku asertif dengan asumsi untuk menjaga etika sosial pada lingkungan.

Menurut Liroyd (dalam Dayaskini,T dan Novalia 2013) perilaku asertif adalah perilaku bersifat aktif, langsung, dan jujur. Perilaku ini mampu 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 peuh dengan respek saat berinteraksi dengan orang lain. Siswa SMA sebagai remaja yang memiliki perilaku asertif yang rendah akan memunculkan dampak buruk. Beberapa dampak buruk diantaranya remaja tidak mampu menjadi pribadi yang merdeka dan percaya diri, remaja akan terisolasi secara sosial karena tidak mampu berhubungan dengan orang di sekitarnya, remaja akan rentan menjadi pihak yang *dibully* karena tidak mampu menyampaikan haknya. Hal ini sejalan dengan temuan yang peneliti dapatkan sesuai hasil analisis dari instrumen Inventori Perilaku Asertif (IPA) yang dikembangkan oleh Asni, A., Fajri,N., Astuti, S., dan Chairuniisa,D (2020) yang dikembangkan berdasarkan teori perilaku asertif dari Galassi & Galassi, yaitu aspek perilaku asertif terdiri dari kemampuan mengungkapkan perasaan negatif, afirmasi diri, dan kemampuan mengungkapkan perasaan positif. Inventori ini diberikan kepada siswa kelas X 1, dimana masih ada beberapa peserta didik yang masih memiliki tingkat perilaku asertif yang rendah. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa tersebut, didapatkan informasi bahwa mereka enggan menyampaikan pendapat mereka karena menganggap bahwa pendapat mereka akan diabaikan oleh anggota kelas dan enggan menolak pendapat mayoritas karena akan dianggap sebagai anggota kelas yang tidak kooperatif. Mereka enggan menyampaikan argumen mereka, padahal kesekapakatan kelas yang dibuat tidak sesuai dengan hati nurani mereka.

Maka dari itu, salah satu upaya untuk mengingkatkan perilaku asertif peserta didik adalah melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Psikodrama adalah salah satu bentuk bermain peran. Teknik bermain peran ada beberapa macam yaitu sosiodrama dan psikodrama. Wiyanti (2016) mengungkapkan perbedaan antara teknik sosiodrama dengan teknik psikodrama yaitu terletak permasalahan apa yang harus dipecahkan, untuk sosiodrama digunakan untuk mengatasi atau memperbaiki masalah yang ada dalam lingkungan sosial yang terjadi pada individu sedangkan psikodrama diterapkan untuk mengatasi atau memperbaiki masalah kejiwaan

(psikis) peserta didik. Slamet (2016) mengungkapkan bahwa sikap asertif tergolong dalam masalah pribadi peserta didik. Maka penelitian ini menggunakan teknik psikodrama sebagai treatment karena sikap asertif merupakan masalah pribadi peserta didik.

Hal ini juga didukung dengan pendapat Papadopoulou (Erford 2016) yang mengungkapkan bahwa bermain peran memiliki banyak keuntungan untuk perkembangan pengetahuan, perasaan, sosial, dan linguistik. Sehingga teknik bermain peran memungkinkan orang untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan yang penting bagi keberhasilan kultural peserta didik. Thompson & Bundy (Erford 2016) menjelaskan bahwa bermain peran dapat mengembangkan sosialisasi antar peserta didik, meningkatkan rangsangan untuk berpikir yang lebih tinggi, dan mengajarkan untuk menjadi audien yang baik, serta memiliki asertivitas yang lebih baik pada peserta didik.

Melalui upaya ini, diharapkan siswa dapat meningkatkan keterampilan komunikasinya secara asertif sehingga dampak-dampak negatif yang dapat muncul seperti penjelasan di atas dapat dihindari. Harapannya adalah ketika siswa mampu berlatih asertif dalam suasana kelompok, maka siswa juga akan bisa asertif dengan orang lain atau lebih luas, yaitu berkomunikasi secara asertif dalam lingkup keluarga atau masyarakat.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu Penelitian Tindakan Kelas Bimbingan dan Konseling (PTBK). Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru BK di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru BK. PTBK dikembangkan dalam rangka pengembangan guru BK dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Guru BK membantu siswa mengelola problematika mengenai perilaku asertif melalui layanan bimbingan kelompok. Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan perilaku asertif melalui bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Penelitian ini menggunakan dua siklus atau tindakan dan kondisi. Secara garis besar terdapat empat tahapan yang harus dilalui untuk melakukan penelitian dengan metode penelitian tindakan kelas yaitu, (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, (4) Refleksi.

Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Dengan memanfaatkan angka-angka dari hasil data mengenai perilaku asertif siswa, peneliti memberikan gambaran secara objektif mengenai fenomena yang diteliti dan dikaitkan dengan teori yang berkaitan. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 10 siswa dari kelas X 1 SMA Negeri

5 Semarang yang ikut dalam layanan bimbingan kelompok untuk diberikan tindakan berupa teknik psikodrama untuk meningkatkan perilaku asertif peserta didik.

Instrumen yang digunakan adalah instrumen yang diadaptasi dari Asni, A., Fajri,N., Astuti, S., dan Chairuniisa,D (2020) yang dikembangkan berdasarkan teori perilaku asertif dari Galassi & Galassi, yaitu aspek perilaku asertif terdiri dari kemampuan mengungkapkan perasaan negatif, afirmasi diri, dan kemampuan mengungkapkan perasaan positif. Instrumen ini terdiri dari 32 item dengan alternatif jawaban berjumlah lima, mulai dari “tidak pernah”, “jarang”, “kadang-kadang”, “sering”, dan “selalu”.

Penelitian ini menggunakan 2 siklus, dimana siklus I berisi dua kali pertemuan. Tiap pertemuan berdurasi 1JP. Pertemuan pertama pada siklus I membahas mengenai topik perilaku asertif secara umum, mulai dari definisi, manfaat, dampak, dan cara meningkatkan perilaku asertif. Kemudian pada pertemuan kedua berisi kegiatan mengidentifikasi perilaku asertif, agresif, dan pasif melalui kartu asertif. Siswa diminta untuk menabak pernyataan yang ada di kartu dan menjelaskan jawaban dari tebakan tersebut. Pada akhir pertemuan kedua di siklus I, diadakan *post test* dengan menggunakan Inventori Perilaku Asertif (IPA). Kemudian pada siklus II pertemuan

pertama membahas mengenai persiapan psikodrama. Peneliti membagikan naskah drama untuk dibahas lebih lanjut bersama anggota kelompok. Selain itu pada pertemuan ini, peneliti menjelaskan tatacara pelaksanaan psikodrama yang terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap diskusi. Setelah pertemuan pertama, pertemuan kedua pada siklus II adalah pelaksanaan psikodrama dilanjut dengan tahap diskusi bersama. Pada akhir pertemuan kedua ini, diadakan lagi post test menggunakan Inventori Perilaku Asertif (IPA) untuk mengukur perkembangan tingkat perilaku asertif anggota kelompok

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data di analisis menggunakan bantuan Microsoft Excel dan SPSS 21.0 dan diperoleh kategori nilai dengan rentang nilai sebesar 26, maka kategorisasinya adalah :

Tabel 1. Kategorisasi Tingkat Perilaku Asertif Peserta Didik Kelas X 1

Kategori	Rentang Nilai
Sangat Rendah	31 – 56
Rendah	57 – 82
Sedang	83 – 108
Tinggi	109 – 134
Sangat Tinggi	135 - 160

Sedangkan perolehan nilai perilaku asertif peserta didik secara keseluruhan pada siswa kelas X 1 seperti pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Hasil Tingkat Perilaku Asertif Siswa Kelas X 1

No.	Inisial	Nilai	Kategori
1	AS	107	Sedang
2	AL	115	Tinggi
3	AN	116	Tinggi
4	AB	115	Tinggi
5	AC	121	Tinggi
6	AF	132	Tinggi
7	AI	115	Tinggi
8	AG	130	Tinggi
9	AS	106	Sedang
10	BN	95	Sedang

11	BS	104	Sedang
12	BP	101	Sedang
13	CD	110	Tinggi
14	CN	99	Sedang
15	CM	98	Sedang
16	DN	118	Tinggi
17	FR	105	Tinggi
18	FK	111	Tinggi
19	FD	112	Tinggi
20	HZ	123	Tinggi
21	IG	105	Sedang
22	KH	119	Tinggi
23	KR	113	Tinggi
24	MA	110	Tinggi
25	MC	114	Tinggi
26	MM	115	Tinggi
27	MA	99	Sedang
28	MD	108	Sedang
29	MR	100	Sedang
30	NK	105	Sedang
31	NE	100	Sedang
32	RS	101	Sedang
33	RA	103	Sedang
34	TK	121	Tinggi
35	VA	122	Tinggi
36	VA	125	Tinggi
Total		3992	
Rata-rata		110,89	
Kategori		Tinggi	

Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa secara umum, tingkat perilaku asertif siswa kelas X 1 berada pada kategori tinggi, terbukti dengan nilai Mean yang didapat yaitu 110,89. Namun masih ada beberapa siswa yang memiliki tingkat perilaku asertif yang ada dalam kategori sedang. Maka dari itu, peneliti memutuskan untuk memberikan tindakan kepada siswa-siswa tersebut (kolom berwarna kuning).

Setalah memberikan tindakan pada siklus 1 kepada 10 siswa di atas melalui bimbingan kelompok, diperoleh nilai perilaku asertif siswa sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Analisis Data Siklus I.

No.	Inisial	Skor	Kategori
1	BN	102	Sedang
2	CN	105	Sedang
3	CM	102	Sedang
4	FR	109	Sedang
5	IG	111	Tinggi
6	MA	104	Sedang
7	MR	109	Tinggi
8	NE	107	Sedang
9	RS	110	Tinggi
10	RA	111	Tinggi
Total Skor		1070	
Rata-rata		107	
Kategori		Sedang	

Skor perilaku asertif peserta didik yang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Adanya kenaikan ini juga membuat kategori tingkat perilaku asertif siswa yang sebelumnya berada pada kategori sedang menjadi kategori tinggi. Adapun akumulasi untuk membandingkan adanya kenaikan tingkat perilaku asertif siswa mulai dari pra siklus, siklus 1, dan siklus 2 adalah sebagai berikut

Dari data di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat perilaku asertif peserta didik mengalami kenaikan walaupun masih berada dalam kategori sedang. Namun teknik psikodrama pada siklus I belum dilakukan karena siklus I masih berfokus pada pengembangan berpikir mengenai konsep perilaku asertif. Maka dari itu dilakukan siklus 2 dengan penerapan teknik psikodrama, dan berikut hasil yang diperoleh :

Tabel 4. Hasil Data Analisis Siklus II

No.	Inisial	Skor	Kategori
1	BN	111	Tinggi
2	CN	113	Tinggi
3	CM	108	Sedang
4	FR	114	Tinggi
5	IG	118	Tinggi
6	MA	108	Sedang
7	MR	118	Tinggi
8	NE	115	Tinggi
9	RS	120	Tinggi
10	RA	120	Tinggi
Total Skor		1145	
Rata-rata		114,5	
Kategori		Tinggi	

Hasil perolehan nilai pada siklus 2 menginformasikan bahwa terjadi kenaikan

Tabel 5. Tabel Perbandingan Mean Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II

Tahapan Penelitian	Nilai Mean	Kategori
Pra Siklus	100,5	Sedang
Siklus I	107	Sedang
Siklus II	114,5	Tinggi

PEMBAHASAN

Pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama telah terbukti mampu meningkatkan perilaku asertif peserta didik kelas X 1. Hal ini ditunjukkan dengan skor post test perilaku asertif peserta didik yang semakin meningkat, baik pada siklus I maupun pada siklus II. Pada siklus 1, sebagian besar peserta didik masih berada pada kategori sedang, sedangkan empat diantaranya beralih pada kategori tinggi. Hal ini artinya pemberian pengetahuan baru mengenai perilaku asertif yang dibahas bersama dalam bimbingan kelompok, dan memanfaatkan media kartu asertif terbukti dapat meningkatkan perilaku asertif anggota kelompok dari kelas X 1. Terjadi peningkatan perolehan skor yang diperoleh anggota kelompok setelah mengikuti bimbingan kelompok yang membahas mengenai perilaku asertif, namun sebagian besar masih ada pada kategori sedang, sehingga perlu dilakukan tindakan selanjutnya agar peningkatan perilaku asertif dapat lebih maksimal. Jika pada tahap pra siklus rata-rata skor yang didapat adalah 100,5 (kategori sedang) dan siklus I nilai rata-rata yang diperoleh adalah 107 (kategori sedang) mengartikan bahwa perlu upaya lebih untuk meningkatkan perilaku asertif peserta didik agar dapat meningkat dan menjadi kategori tinggi.

Kategori tinggi ada pada rentang nilai 109- 134, maka perlu dilakukan tindakan pada siklus II agar peserta didik memiliki perilaku asertif yang tinggi dan penerapan teknik psikodrama dapat diketahui pengaruhnya bagi tingkat perilaku asertif pada peserta didik.

Pada siklus 2, diperoleh nilai rata- rata sebesar 114,5 dimana nilai ini ada pada kategori tinggi. Maka penggunaan teknik psikodrama terbukti dapat meningkatkan perilaku asertif peserta didik kelas X 1 melalui layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan hasil tersebut, maka perlu menjadi perhatian bahwa psikodrama dapat dijadikan sebagai alternatif dalam membantu peserta didik agar mampu meningkatkan perilaku asertif. Psikodrama yang menghadirkan sebuah skenario yang seakan-akan peserta didik ada di dalamnya dan memainkan perannya, membuat peserta didik lebih menghayati mengenai perilaku asertif yang dapat mereka lakukan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, adanya diskusi bersama mengenai topik perilaku asertif dan memanfaatkan kartu asertif pada siklus I dirasa memberikan pengetahuan yang kompleks mengenai tindakan asertif dari segi kognitif maupun psikomotor.

Melalui teknik psikodrama yang diperankan oleh peserta didik, dapat memberikan wawasan/pengetahuan mengenai definisi perilaku asertif, tujuan, manfaat, dan cara meningkatkan perilaku asertif. Dengan bekal pengetahuan ini, peserta didik menjadi lebih percaya diri untuk bertindak asertif dalam kehidupannya sehari-hari, termasuk kehidupannya dengan teman sebaya. Tyas, Asrowi, & Susilo (2020) dalam penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa teknik psikodrama dapat meningkatkan sikap positif, diantaranya dapat meningkatkan kebahagiaan, self-expresion, memperbaiki cara berkomunikasi yang baik, dan sikap asertif.

Pada siklus II dimana salah satu sintaks terakhir dari psikodrama adalah tahap *sharing*, yaitu kelompok mengeluarkan pendapat yang tidak menghakimi mengenai isi atau makna dari psikodrama yang telah dilaksanakan, Febrianti & Irmayanti (dalam Hariyadi, 2019). Adanya tahapan ini yang semakin menguatkan pengetahuan peserta didik mengenai perilaku asertif dan penerapannya dalam konteks dunia nyata.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat diketahui bahwa perilaku asertif peserta didik kelas X 1 SMA Negeri 5 Semarang mengalami peningkatan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Hasil pengujian yang telah dilakukan juga menjawab hipotesis penelitian, yaitu bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dapat meningkatkan perilaku asertif peserta didik kelas X 1 SMA Negeri 5 Semarang.

Saran

Penelitian ini telah memberikan gambaran mengenai keberhasila layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan perilaku asertif peserta didik kelas X 1 di SMA Negeri 5 Semarang. Maka saran yang dapat peneliti berikan bagi guru pembimbing adalah Guru pembimbing diharapkan lebih inovatif dalam melakukan layanan bimbingan kelompok disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan siswa. Guru BK dapat menggunakan teknik psikodrama untuk membantu mengatasi/meningkatkan perilaku asertif pada siswa. Sedangkan saran untuk peneliti yang lain adalah peneliti dapat meneruskan hasil penelitian ini untuk ditindaklanjuti lebih jauh, seperti meneliti apakah teknik psikodrama dapat membantu meningkatkan perilaku asertif pada *setting* lingkungan dan waktu tertentu. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk melakukan penelitian lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Asni, A., Fajri,N., Astuti, S., Chairunnisa,
D. (2020). Pengembangan Inventori Perilaku Asertif : Analisis Rasch Model. *Seminar Nasional Daring IIBKIN 2020* dengan tema “Penggunaan Asesmen dan Tes Psikologi dalam Bimbingan dan Konseling di Era Daptasi Kebiasaan Baru”.
- Dayaskini, Tri & Novalia, (2013). Perilaku Asertif dan Kecendrungan Menjadi Korban Bullying. *Jurnal JIPT.* 2 (01) : 172-178. Imam, R. (2018, November 12). Dikutip dari Kumparan:
https://kumparan.com/kumparan_news/4-kasus-siswa-lakukan- kekerasan-terhadap-gurunya-di- sekolah-1541980407154715595/4
- Wiyanti, S. (2016). *Panduan Pelaksanaan Praktikum BK Kelompok*. Surakarta: UNS.
- Slamet, dkk. (2016). *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMK-MAK kelas 11*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.
- Erford, B. T. (2016). 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Guru BK. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.