

**PENGARUH *ASSERTIVE TRAINING* TERHADAP PROSES
PENYESUAIAN DIRI SISWA DI SMP ISLAM IBNU
KHALDUN BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

SARAH NADYA

NIM. 160213100

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi Bimbingan Konseling



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2021 M/ 1442 H**

**PENGARUH *ASSERTIVE TRAINING* TERHADAP PROSES
PENYESUAIAN DIRI SISWA DI SMP ISLAM
IBNU KHALDUN BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
dalam Ilmu Pendidikan

Oleh

SARAH NADYA

NIM. 160213100

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling

Disetujui oleh:

UIN AR-RANIRY

AR-RANIRY

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Chairan M. Nur, M.Ag
NIP. 195602221994032001


Muhammad Asri, M.Pd
NIP. 197705202005041001

**PENGARUH *ASSERTIVE TRAINING* TERHADAP PROSES
PENYESUAIAN DIRI SISWA DI SMP ISLAM
IBNU KHALDUN BANDA ACEH**

SKRIPSI

Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
serta Diterima sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
dalam Ilmu Pendidikan

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

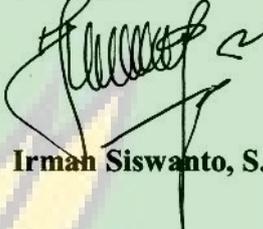
Pada Hari/Tanggal

Rabu, 6 Januari 2021 M
22 Jumadil Awal 1442 H

Ketua,

Sekretaris,


Dr. Chairan M. Nur, M.Ag
NIP. 195602221994032001


Irman Siswanto, S.Pd.I

Penguji I,

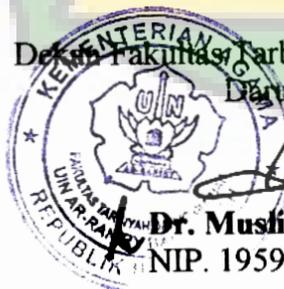
Penguji II,


Muhammad Asri, M.Pd
NIP. 197705202005041001


Nuzliah, M.Pd

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh



Dr. Muslim Razali, S. H., M.Ag.
NIP. 1959030919890310001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH/SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sarah Nadya

NIM : 160213100

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Pengaruh *Assertive Training* Terhadap Proses Penyesuaian Diri
Siswa di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh

Dengan ini mengatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

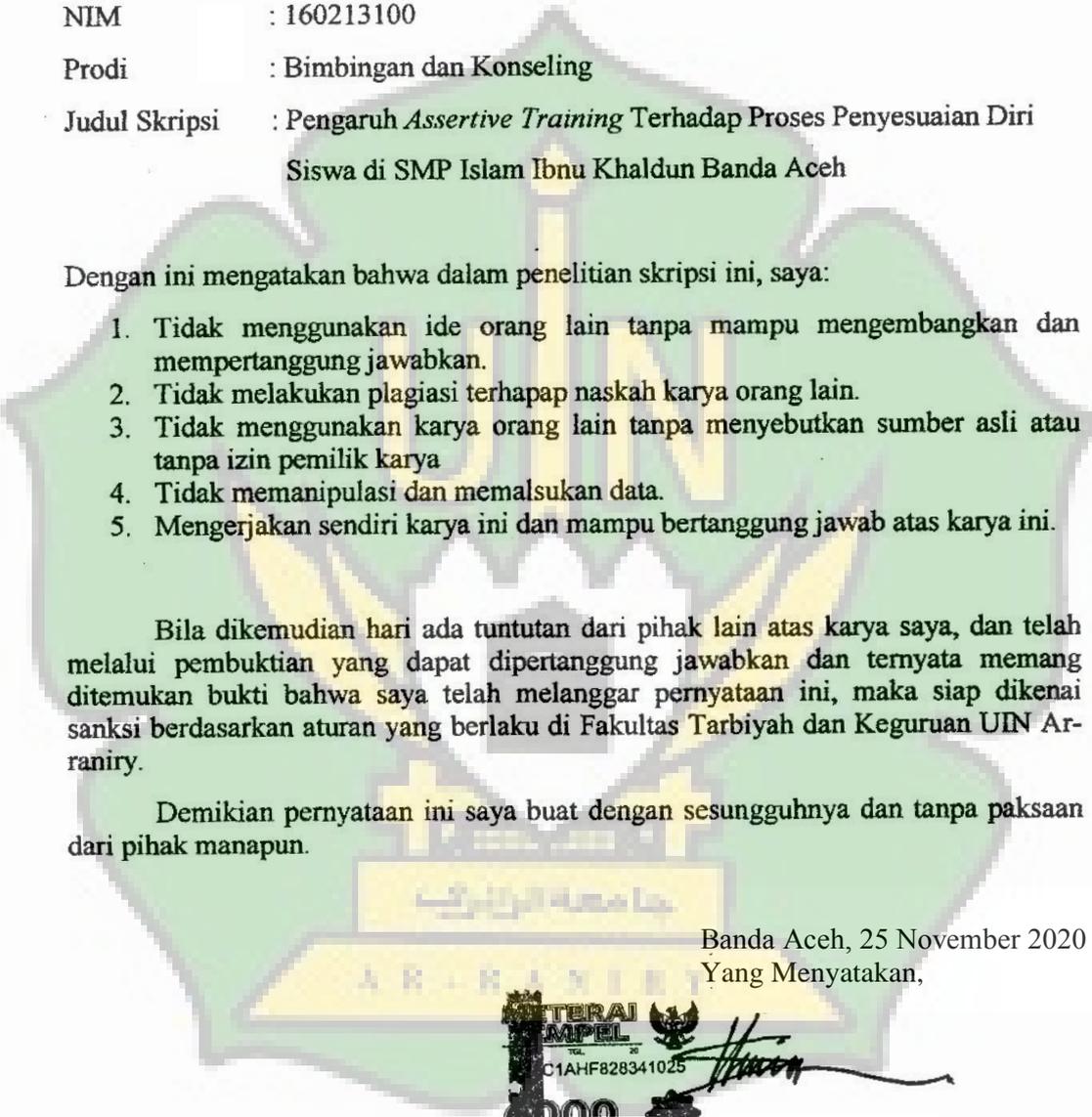
1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggung jawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

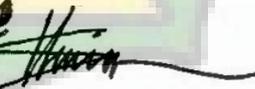
Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Banda Aceh, 25 November 2020

Yang Menyatakan,



C1AHF828341025
000
RIBU RUPIAH

Sarah Nadya

ABSTRAK

Nama : Sarah Nadya
NIM : 160213100
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan dan Konseling
Judul : Pengaruh *Assertive Training* Terhadap Proses Penyesuaian Diri Siswa di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh
Tanggal Sidang : Rabu, 6 Januari 2021
Tebal Skripsi : 88 Lembar
Pembimbing I : Dr. Chairan M. Nur, M.Ag
Pembimbing II : Muhammad Asri M.Pd
Kata Kunci : *Assertive Training*, Penyesuaian Diri

Assertive Training terhadap proses penyesuaian diri bertujuan untuk membantu siswa mengekspresikan atau mengungkapkan perasaan baik positif maupun negatif serta dapat beradaptasi dengan lingkungan. Namun permasalahan yang terjadi di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh terdapat siswa yang belum mampu menyesuaikan diri secara baik dan optimal. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh tingkat penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *assertive training (role playing)*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-Experimental* (pra-eksperimen) dengan desain *One Group Pre-Test dan Post-Test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII yaitu kelas VII.1 dan VII.2 yang berjumlah 41 siswa. Adapun sampel berjumlah 8 siswa. Pemilihan sampel melalui *purposive sampling* dengan pengkategorian siswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah. Teknik Pengumpulan data yang digunakan adalah skala *likert*. Teknik analisis data dengan menggunakan uji normalitas dan uji-t. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa sebelum diberikan teknik *assertive training* berada pada kategori rendah dan setelah diberikan teknik *assertive training* tingkat penyesuaian diri siswa mengalami peningkatan menjadi kategori tinggi dan sedang. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan *pre-test* dan *post-test*, artinya teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Hal ini menyatakan bahwa adanya pengaruh *assertive training* terhadap proses penyesuaian diri siswa di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur dipersembahkan kehadirat Allah SWT. Yang telah memberikan kesehatan, kekuatan serta kesempatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “**Pengaruh *Assertive Training* Terhadap Proses Penyesuaian Diri Siswa Di Smp Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh**”.

Shalawat salam tidak lupa pula penulis sanjungkan kepangkuan Nabi Muhammad saw beserta keluarga dan sahabatnya yang membawa umat islam dari alam kebodohan kealam yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti sekarang ini. Penyusunan Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Perjalanan panjang telah penulis lalui dalam rangka penyelesaian skripsi ini. Banyak hambatan dan rintangan yang dihadapi dalam penyusunannya, namun berkat kehendak-Nya sehingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Muslim Razali SH, M.Ag sebagai Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry, wakil Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan beserta seluruh stafnya.
2. Ibu Dr. Chairan M. Nur, M.Ag sebagai Ketua Prodi Bimbingan dan konseling dan juga selaku pembimbing pertama yang telah banyak

meluangkan waktu dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga ibu dan keluarga selalu dalam lindungan Allah SWT.

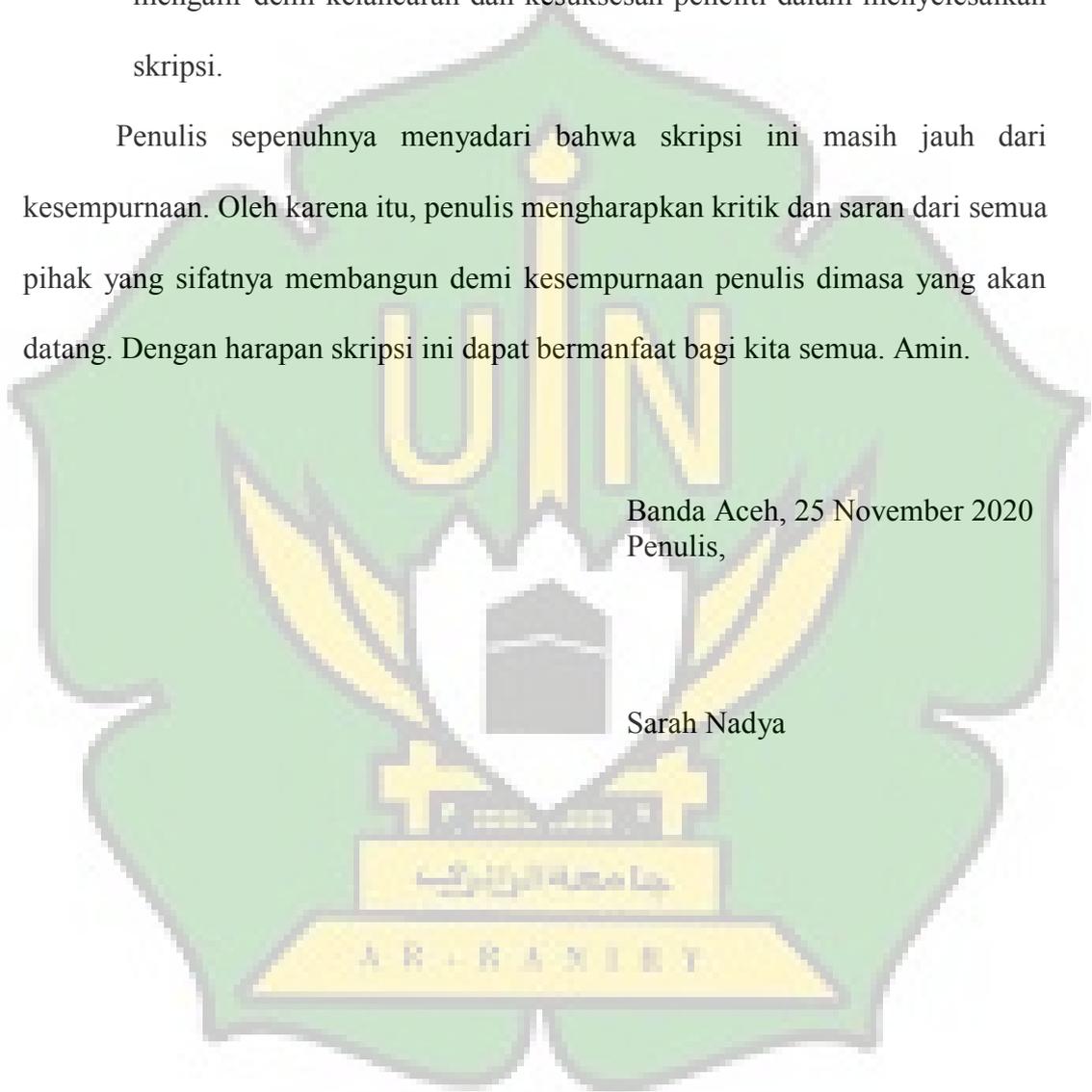
3. Bapak Muhammad Asri M.Pd selaku pembimbing kedua yang selalu meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan motivasi dan arahan. Semoga Allah SWT selalu meridhai dan memberkahi setiap langkah Bapak dan keluarga.
4. Bapak/Ibu para dosen dan asisten dosen Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry, yang telah membekali dengan ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh staf karyawan/i Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry, yang selama ini telah membantu dan memudahkan kami dalam berbagai hal sehingga penulis dapat menyelesaikan beban studi.
6. Pengurus UPT Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang telah menyediakan fasilitas peminjaman buku untuk melengkapi bahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Erfitriawati Masri S.Ag., MA selaku kepala dan juga Ibu Desfi Candra Dewi selaku guru BK SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
8. Seluruh siswa/siswa SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh kelas VII yang telah bekerja sama pada saat penelitian

9. Teristimewa kepada Ayahanda Hasanuddin dan Ibunda tercinta Faridah yang selama ini telah membantu peneliti dalam, bentuk perhatian, kasih sayang, motivasi, dukungan serta do'a yang tiada henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penulis dimasa yang akan datang. Dengan harapan skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Banda Aceh, 25 November 2020
Penulis,

Sarah Nadya



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPEL JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
LEMBARAN PENGESAHAN SIDANG	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Masalah	9
D. Hipotesis PenelitianManfaat Penelitian	9
E. Definisi Operasional.....	10
BAB II LANDASAN TEORETIS	14
A. Perilaku Asertif	14
1. Pengertian Perilaku Asertif	14
2. Ciri-ciri Perilaku Asertif	16
3. Komponen-komponen Perilaku Asertif	18
4. Prinsip-prinsip Perilaku Asertif.....	21
5. Aspek-aspek Perilaku Asertif22	22
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Asertif.....	23
B. <i>Assertive Training</i>	24
1. Pengertian <i>Assertive Training</i>	24
2. Dasar Teori <i>Assertive Training</i>	26
3. Tujuan <i>Assertive Training</i>	27
4. Manfaat <i>Assertive Training</i>	28
5. Komponen <i>Assertive Training</i>	29
6. Prosedur Terapan <i>Assertive Training</i>	30
C. Penyesuaian Diri	32
1. Pengertian Penyesuaian Diri	32
2. Proses Penyesuaian Diri	34
3. Ciri-ciri Penyesuaian Diri	35
4. Aspek-aspek Penyesuaian	39
5. Karakteristik Penyesuaian Diri	40
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri	43
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	45
B. Lokasi, Populasi dan Sampel	47

1. Lokasi	47
2. Populasi	47
3. Sampel	48
C. Instrumen Pengumpulan Data	49
1. Validitas Instrumen	50
2. Reliabilitas Instrumen	54
D. Teknik Pengumpulan Data	55
1. Observasi	55
2. Skala	56
E. Teknik Analisis Data	56
1. Uji Normalitas	57
2. Uji-t	57
F. Pedoman Penelitian	58

BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitan	59
1. Tingkat Penyesuaian Diri Siswa Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Tekhik <i>Assertive Training</i> (<i>Role Playing</i>) Di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh	59
2. Tingkat Penyesuaian Diri Siswa Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Tekhik <i>Assertive Training</i> (<i>Role Playing</i>) Di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh	62
3. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik <i>Assertive Training</i> (<i>Role Playing</i>) Terhadap Proses Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII Di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh .	64
a. Uji Normalitas	64
b. Uji Hipotesis	65
B. Pembahasan hasil penelitian	70
1. Pembahasan Tingkat Penyesuaian Diri Siswa Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Assertive Training</i> (<i>Role Playing</i>) Di SMP Islam Ibnu Khaldu Banda Aceh	70
2. Pembahasan Tingkat Penyesuaian Diri Siswa Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Assertive Training</i> (<i>Role Playing</i>) Di SMP Islam Ibnu KhalduBanda Aceh	71
3. Pembahasan Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Assertive Training</i> (<i>Role Playing</i>) Terhadap Proses Penyesuaian Diri Siswa Di SMP Islam Ibnu Khaldu Banda Aceh	73
C. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Assertive Training</i> (<i>Role Playing</i>) Terhadap Proses Penyesuaian Diri Siswa Di SMP Islam Ibnu Khaldu Banda Aceh	74
1. <i>Pre-Test</i>	75
2. Perlakuan (<i>Treatment</i>)	76
a. Perlakuan (<i>Treatment</i>) Pertama	76
b. Perlakuan (<i>Treatment</i>) Kedua	78
c. Perlakuan (<i>Treatment</i>) Ketiga	79

3. <i>Post-Test</i>	80
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	82
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	85



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	: Klasifikasi Perilaku Pasif, Agresif, Asertif	18
Tabel 2.2	: Langkah-Langkah Latihan Asertif	31
Tabel 3.1	: Desain One Pre-Test-Post-Test	46
Tabel 3.2	: Jumlah Populasi Penelitian Siswa Kelas Vii Di Smp Islam Ibnu Khaldu Banda Aceh	48
Tabel 3.3	: Jumlah Sampel Penelitian Siswa Kelas Vii Di Smp Islam Ibnu Khaldu Banda Aceh	49
Tabel 3.4	: Kisi-Kisi Instrument Penyesuaian Diri Siswa	50
Tabel 3.5	: Hasil Uji Validitas Butir Item	51
Tabel 3.6	: Skor R_{tabel} H_{hitung} Hasil Validasi Butir Item	51
Tabel 3.7	: Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Kolerasi ..	54
Tabel 3.8	: Cronbach's Alpa	55
Tabel 3.9	: Hasil Uji Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri Siswa	55
Tabel 3.10	: Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban	56
Tabel 4.1	: Batas Nilai Dan Kategori Penyesuaian Diri Siswa	59
Tabel 4.2	: Persentase Penyesuaian Diri Siswa	60
Tabel 4.3	: Skor <i>Post-Test</i> Sebelum Diberikan Teknik <i>Assertive Training</i> (<i>Role Playing</i>)	61
Tabel 4.4	: Skor <i>Post-Test</i> Sesudah Diberikan Teknik <i>Assertive Training</i> (<i>Role Playing</i>)	63
Tabel 4.5	: Uji Normalitas	65
Tabel 4.6	: Hasil Perbandingan Skor <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	66
Tabel 4.7	: Perbandingan Skor <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Penyesuaian Diri Sisw Kelas VII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh	67
Tabel 4.8	: Paired Samples Statistik	68
Tabel 4.9	: <i>Paired Samples Correlation</i>	68
Tabel 4.10	: Uji T Berpasangan <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Penyesuaian Diri Siswa Paired Samples Test	69
Tabel 4.11	: Standar Ukuran Efektivitas Sesuai Acuan Libang Depdagri	81

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Keterangan Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian Dari Ftk Uin Ar-raniry
- Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Banda Aceh
- Lampiran 4 : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Kepada Sekolah SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh
- Lampiran 5 : Hasil Judgement Instrumen
- Lampiran 6 : Instrument Penelitian
- Lampiran 7 : Instrument Penyesuaian Diri
- Lampiran 8 : Data *Pre-Test* dan *Post-Test*
- Lampiran 9 : Lembar Observasi
- Lampiran 10 : Lembar Kerja Siswa
- Lampiran 11 : Angket Penyesuaian Diri Siswa (*Post-Test*)
- Lampiran 12 : Absensi Siswa
- Lampiran 13 : Rpl (Rencana Pelaksanaan Layanan)
- Lampiran 14 : Skenario (*Role Playing*)
- Lampiran 15 : Foto Kegiatan Penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu perkembangan dari kehidupan individu yang mendapat sorotan adalah masa remaja. Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan secara fisiologis dan psikologis. Masa remaja juga disebut masa yang sangat berhubungan dalam penentuan kehidupan dimasa depan, karena perilaku dan aktifitas yang dilakukan pada masa remaja menjadi awal dalam menentukan kehidupan masa yang akan datang.¹

Ketika anak-anak berkembang menjadi remaja, mereka mengalami masa transisi di masa sekolahnya, dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama. Masa transisi memasuki sekolah menengah pertama dari sekolah dasar merupakan sebuah pengalaman normatif yang dialami oleh semua anak. Meskipun demikian, masa transisi tersebut dapat menimbulkan stress karena transisi tersebut terjadi secara bersamaan dengan perubahan lain, baik di dalam diri individu, keluarga, teman sebaya dan di sekolah.

Perubahan-perubahan tersebut mencakup hal-hal yang berkaitan dengan masa pubertas, meningkatnya rasa tanggung jawab dan menurunnya ketergantungan terhadap orang tua. Memasuki struktur sekolah yang lebih besar dan impersonal, perubahan terhadap lingkungan sekolah yang baru, guru serta

¹ Santrock J.W, *Remaja: Edisi 11 Jilid 2*. Terjemahan Benedictine Widyastina, (Jakarta: Erlangga, 2007), hlm. 10.

ruang lingkup pertemanan yang dahulunya dalam bentuk kelompok kecil dan berubah menjadi kelompok besar. Pada masa ini merupakan masa yang sulit bagi siswa dalam mengalami perubahan-perubahan, maka diperlukan suatu bentuk adaptasi.

Salah satu bentuk adaptasi yang dapat dilakukan terkait dengan perubahan-perubahan yang dialami siswa tahun pertama memasuki sekolah menengah pertama (SMP) adalah proses penyesuaian diri. Pada masa ini dapat menjadikan hal yang sulit bagi siswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah baru, siswa dituntut agar memiliki kecakapan mental dalam menghadapi tuntutan-tuntutan baik dari dalam diri sendiri maupun lingkungannya. Menurut Satmoko, penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya.²

Pada masa remaja awal tugas perkembangan yang tersulit bagi siswa adalah yang berhubungan dengan penyesuaian diri dan lingkungan sosial, yang mana siswa dituntut agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Penyesuaian diri dengan teman sebaya baik dari segi pergaulan sesama jenis, siswa juga harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada. Penyesuaian terhadap guru dalam proses belajar mengajar, dan penyesuaian diri dilingkungan sekolah.

Siswa yang sudah memasuki masa remaja mulai timbul rasa hak-hak pribadi atas diri sendiri, hak kebebasan, hak membuat pilihan, hak untuk

² Siti Hartinah, *Pengembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2008), hlm, 184.

mendapatkan pengakuan dan kemerdekaan. Apabila siswa kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan akan merasa tertekan dan banyak menghadapi konflik pribadi dalam menghadapi tuntutan menurunnya motivasi siswa dalam belajar yang mempengaruhi kualitas belajar siswa. Mengembangkan dan menciptakan kemampuan penyesuaian diri bukanlah hal yang mudah, akan terjadi konflik batin didalamnya, salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan berperilaku asertif. Menurut Marjadi Brahmaputra Perilaku asertif adalah bentuk penyampaian pendapat dengan prinsip menang-menang (*win-win situation*) atau keterbukaan, kejujuran, pengungkapan pendapat yang empatik, keinginan dan perasaan.³

Perilaku asertif juga harus dilatih dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga perilaku tersebut terus tertanam dalam diri. Salah satu cara untuk meningkatkan perilaku asertif adalah dengan teknik *assertive training* (latihan asertif). Asertif training adalah suatu prosedur latihan yang diberikan untuk membantu meningkatkan kemampuan ketegasan pribadi dalam mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain.

Dalam kurikulum 2013 yang diterapkan dalam pendidikan yaitu mendidik siswa agar menjadi karakter yang baik, berpengetahuan, berketerampilan, kreatif, yang terlibat aktif dalam pelajaran agar mereka dapat menguasai dan menyesuaikan diri dengan baik terhadap dalam proses belajar mengajar. Dalam menunjang proses pendidikan tersebut siswa harus dapat beradaptasi dengan

³ Singgih D Gunarsa, *konseling dan psikoterapi*, (Jakarta, PT BPK gunung mulia, 2007), hlm. 215.

dirinya artinya siswa harus mempunyai kecakapan atas diri sendiri dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang didasarkan atas berperilaku asertif dengan baik

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu, bahwa teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Menurut penelitian Hety Purnamasari yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri Pertanian Terpadu Provinsi Riau Tahun Ajaran 2019/2020”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas *assertive training* dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Metode penelitian yang digunakan kuantitatif eksperimen dengan desain *the one grup pretest-posttest*. Hasil dari ini penelitian adalah terdapat perbedaan *pre-test* (rata-rata 52) dan *post-test* (rata-rata 88.12), artinya teknik *assertive training* dalam konseling kelompok efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa⁴

Menurut penelitian Mayasari Octapia yang berjudul “Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Memecahkan Masalah Kurang Percaya Diri Siswa di Sekolah Menengah Pertama IT Al-Izhar Pekanbaru Tahun Ajaran 2019/2020”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk memecahkan masalah kurang percaya diri siswa. Jenis penelitian yang

⁴ Hety Purnamasari, *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa* di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri Pertanian Terpadu Provinsi Riau Tahun Ajaran 2019/2020, di akses pada tanggal 28 September 2020.

digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan informan 1 orang guru BK dan 9 siswa, dengan metode analisis data wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk memecahkan masalah kurang percaya diri siswa di SMP IT Al-Izhar Pekanbaru⁵

Menurut Penelitian yang berjudul “Penerapan Teknik *Assertive Training* Dalam Mereduksi Konformitas Negatif Terhadap Kelompok Sebaya Di SMP 1 Sungguminasa Tahun Ajaran 2017/2018”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran sebelum dan sesudah diterapkan teknik *assertive training* dalam mereduksi konformitas negatif terhadap kelompok sebaya siswa. Metode penelitian adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan *true eksperimental design pretest-posttest control grup design*. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *assertive training* dapat menurunkan tingkat konformitas negatif terhadap kelompok sebaya di SMP 1 Sungguminasa.⁶

Sekolah SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh merupakan lembaga pendidikan Islam dapat disebut sekolah dan pesantren. Seperti yang kita ketahui dayah atau pesantren memiliki asrama. Bagi semua siswa/siswi wajib tinggal di pesantren selama dalam proses belajar mengajar, dan harus mematuhi semua peraturan yang ada di sekolah maupun di pesantren.

⁵ Mayasari Octapia, Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Memecahkan Masalah Kurang Percaya Diri Siswa di Sekolah Menengah Pertama IT Al-Izhar Pekanbaru Tahun Ajaran 2019/2020, diakses pada tanggal 3 September 2020.

⁶ Selfi, Penerapan Teknik *Assertive Training* Dalam Mereduksi Konformitas Negatif Terhadap Kelompok Sebaya Di SMP 1 Sungguminasa Tahun Ajaran 2017/2018, Vol 3 Nomor 2 Agustus 2017, hlm. 153-163

Fenomena yang terjadi dilapangan saat melakukan observasi di SMP Islam Ibnu Khaldun, peneliti menemukan bahwa masih terdapat siswa tahun pertama memasuki sekolah yang tampaknya belum dapat menyesuaikan diri dengan baik dilingkungan sekolah maupun di pesantren. Diantaranya siswa belum dapat beradaptasi dengan baik dilingkungan baru, masih terdapat siswa yang tidak menaati peraturan sekolah, merasa tertekan dan cemas dalam menghadapi permasalahan, tidak berani mengemukakan pendapat secara jujur dan terbuka, siswa malu bertanya kepada guru walaupun ada yang belum dimengerti, siswa masih malu-malu untuk berinteraksi dengan teman, tidak bersikap jujur demi melindungi teman yang berbuat salah, kurang mempercayai diri sendiri dalam menentukan sikap, tidak mampu menolak ajakan kawan untuk membolos sekolah karena takut dijauhi kawan, keluar masuk kelas dengan alasan pergi ke kamar mandi, perkelahian yang diawali dengan saling mengejek.

Hal tersebut kemungkinan disebabkan oleh rendahnya perilaku asertif yang dimiliki oleh siswa bersangkutan. Perilaku asertif siswa masih tergolong memperhatikan siswa masih belum dapat berperilaku asertif dengan baik. Mereka cenderung merasa tidak bebas untuk menyatakan pendapat tentang apa yang dipikirkan, tidak dapat menolak ajakan teman yang tidak disukai karena dia merasa tidak berani dan malu. Beberapa siswa ada yang tidak mampu terbuka dan jujur untuk menyampaikan apa yang menjadi pikiran, perasaan dan harapannya. Agar tidak membuat individu merasa tertekan dia harus dapat menerapkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari. Permasalahan-permasalahan terjadi merupakan profil dari siswa yang mempunyai perilaku asertif rendah.

Permasalahan tersebut dapat mengganggu perkembangan siswa pada masa remajanya sehingga harus mendapatkan penanganan secara cepat dan menyeluruh⁷

Dengan melihat fenomena diatas, terlihat gejala gejala rendahnya penyesuaian diri siswa di sekolah dan dapat menyebabkan turunnya semangat 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 diri di sekolah yaitu dengan melakukan tehnik *assertive training* terhadap siswa tahun pertama pada SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh. Maka dari itu siswa memerlukan *assertive training* (latihan asertif) untuk melatih ketegasan, keinginan, pemikiran dan hak-hak pribadi dan penyesuaian terhadap lingkungan baru sekolah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah *assertive training* efektif untuk meningkatkan proses penyesuaian diri siswa di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh?”

⁷Observasi lapangan di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh pada tanggal 24-31 Juli 2020

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *assertive training* untuk meningkatkan proses penyesuaian diri siswa di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan-dugaan sementara, asumsi sementara terhadap suatu rumusan masalah yang perlu diuji atau diteliti (dibuktikan). Penelitian ini yang berjudul “Pengaruh *Assertive Training* Terhadap Proses Penyesuaian Diri Siswa di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh”. Yang mana yang menjadi variabel independen “*assertive training*” dan yang menjadi variabel dependen “perilaku asertif terhadap proses penyesuaian diri siswa”.

Hipotesis yang akan diuji:

H_a : Adanya pengaruh tingkat penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *assertive training* di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh.

H_0 : Tidak ada pengaruh tingkat penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *assertive training* di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini mampu memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan pengembangan wawasan khususnya pada ilmu pendidikan bimbingan dan konseling, yaitu dengan membantu siswa dalam menumbuhkan serta meningkatkan perilaku asertif dalam penyesuaian diri dengan menggunakan *assertive training*.

2. Manfaat secara praktis

Memberikan data empiris tentang pengaruh *assertive training* siswa terhadap penyesuaian diri siswa SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh. Sebagai sumbangan pemikiran kepada guru BK dan tenaga kependidikan lainnya agar lebih menguasai dan menggunakan teknik *assertive training* dalam meningkatkan proses penyesuaian diri siswa.

a. Bagi Siswa

Diharapkan dapat meningkatkan perilaku asertif siswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah melalui latihan asertif dan dapat memberikan ketegasan baik itu positif maupun negatif dengan benar adanya, memperjuangkan hak-hak pribadi dan menentukan sikap dengan memperhatikan perasaan orang lain.

b. Bagi Sekolah

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan positif bagi sekolah, khususnya dalam meningkatkan perilaku asertif siswa

dalam penyesuaian diri siswa dengan menggunakan *assertive training* terhadap lingkungan sekolah.

c. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Dapat menambah wawasan pengetahuan tentang dunia bimbingan dan konseling khususnya dalam melaksanakan *assertive training*, untuk meningkatkan perilaku siswa dalam penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan pendidikan.

d. Bagi Peneliti

Penelitian yang nantinya dapat memberikan informasi kepada peneliti seberapa pengaruhnya *assertive training* siswa, yang dilakukan untuk meningkatkan perilaku asertif siswa terhadap penyesuaian diri siswa.

F. Definisi Operasional

1. Perilaku Asertif

Menurut Herbert Fensterheim & Jean Bear 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 dan kebutuhan orang lain atau bisa diartikan juga sebagai gaya wajar yang

tidak lebih dari sikap langsung, jujur, dan penuh respek saat berinteraksi dengan orang lain.⁸

Dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif pada dasarnya adalah sikap atau kemampuan untuk menyatakan dan mengemukakan pendapat atau ekspresi yang sebenarnya tanpa takut serta dapat berkomunikasi dengan orang lain secara lancar. Sebagai salah satu keterampilan sosial yang tepat untuk berbagai situs sosial tanpa merusak suatu hubungan dengan orang lain. Yang mempertahankan hak-hak diri sendiri tanpa mengurangi hak asasi orang lain.

2. *Assertive Training* (Latihan Asertif)

Menurut Corey menyatakan bahwa teknik *assertive training* digunakan untuk membantu orang-orang yang tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung, menunjukkan kesopanan yang berlebihan, dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya, memiliki kesulitan untuk mengatakan “ Tidak”, kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya, dan merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri.⁹

Dapat simpulkan bahwa suatu komunikasi dapat berlangsung secara terbuka dan jujur, tanpa adanya rasa cemas pada diri individu maka akan memperoleh hubungan yang baik dengan orang lain serta mampu mempertegas dan mempertahankan hak-hak pribadi. Dalam latihan asertif memperhatikan gaya bahasa yang berkaitan dengan intonasi, cara

⁸ Vivi Setiono & Pramadi Andrian, *Pelatihan Asertivitas Dan Peningkatan Perilaku Asertif Pada Siswa-Siswi SMP*, *indonesia psychological jurnal*, vol. 20, (Yogyakarta : Anima, 2005), hlm.155

⁹ Corey G. *Teori dan Praktik Konseling...*, hlm. 138.

mengungkapkan, pilihan kalimat, dan keterampilan pragmatis lainnya. Sedangkan secara teknis, latihan asertif selain dilakukan secara langsung, dapat juga dilakukan melalui teknik modelling ataupun bermain peran (*role playing*).

3. Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders penyesuaian diri ditinjau dari tiga sudut pandang yaitu penyesuaian diri sebagai adaptasi, penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas, dan penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan. Tiga sudut pandang tersebut sama-sama memaknai penyesuaian diri. Akan tetapi di sesuai dengan istilah dan memiliki konsep-konsep penekanan yang berbeda-beda.¹⁰

Adapun lima kriteria yang dikemukakan oleh Schneiders individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik memiliki cir-ciri sebagai berikut:

- Memiliki persepsi yang akurat terhadap realita.
- Kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stres dan kecemasan.
- Mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya.
- Kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya.
- Relasi interpersonal baik.¹¹

Penyesuaian diri adalah suatu kemampuan setiap pribadi individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan tugas-tugas, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar, sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan

¹⁰ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006) hlm. 173

¹¹ Surnato dan Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002) hlm. 222

kebutuhan pribadi dengan tuntunan lingkungan. Dengan kemudian akan tercipta keselarasan antara individu dengan realitas.¹²



¹² Ghufron dan Rini, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruz Media, 2010) hlm. 52

BAB II LANDASAN TEORETIS

A. Perilaku Asertif

1. Pengertian Perilaku Asertif

Asertif berasal dari kata asing “*to assert*” yang artinya menyatakan dengan tegas. Asertif juga diartikan sebagai kemampuan untuk menyatakan diri dengan jujur, tulus, jelas, tegas, sopan, spontan, terbuka, apa adanya dan tepat tentang keinginan, pikiran, perasaan, dan emosi yang dialami, baik itu yang dianggap menenangkan ataupun mengganggu sesuai dengan hak-hak yang dimiliki tanpa merugikan, menyinggung, menyakiti, melukai dan mengancam hak-hak, kenyamanan dan integritas orang lain.¹³ Adapun firman Allah SWT yang berkaitan dengan hal tersebut yang berbunyi:

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجِدْ لَهُم بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ
بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ١٢٥

“Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik, dan berdebatlah dengan mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu, Dialah yang lebih mengetahui siapa yang sesat di jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui siapa yang mendapat petunjuk (Q.S An-Nahl: 125).”¹⁴

¹³ Mochamad. Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2014), hlm. 138.

¹⁴ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemahannya*, (Jawa Tengah: Madina Qur'an), hlm. 281.

Berdasarkan ayat diatas menjelaskan bahwa setiap manusia memiliki hak untuk berpendapat dan mengemukakan semua isi pikirannya, akan tetapi dengar cara yang baik dan benar tanpa melukai perasaan orang lain.

“Menurut Lazarus (dalam Fensterheim & Baer) perilaku asertif adalah perilaku yang penuh ketegasan yang timbul karena adanya kebebasan emosi dari setiap usaha untuk membela hak-hak hanya serta adanya keadaan efektif yang mendukung meliputi: 1) mengetahui hak pribadi, 2) berbuat sesuatu untuk mendapatkan hak-hak tersebut dan melakukan hal itu sebagai usaha untuk mencapai kebebasan emosi. Dalam berperilaku untuk mendapatkan hak-haknya itu sesuai dengan adat sosial yang berlaku tanpa menunjukkan kekerasan terhadap orang yang dihadapi”¹⁵.

Menurut Sadarjoen seorang individu dapat dikatakan memiliki perilaku asertif apabila ia mampu menegakkan hak-hak pribadi dengan cara mengekspresikan pikiran, perasaan, keyakinan, yang ada dalam dirinya secara langsung melalui ungkapan verbal yang dilakukan secara benar, jujur, dan nyaman tanpa mengabaikan perasaan dan hak-hak orang lain.¹⁶

Menurut John W. Santrock perilaku asertif adalah suatu kemampuan untuk mengungkapkan perasaan, meminta apa yang seseorang inginkan dan mengatakan tidak untuk hal yang tidak mereka inginkan.¹⁷

Perilaku asertif adalah perilaku antar perorangan (*interpersonal behavior*) yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran dan perasaan. Perilaku asertif ditandai dengan adanya kesesuaian sosial dan seseorang yang berperilaku asertif mempertimbangkan perasaan dan

¹⁵ Fensterheim & Bear, *J Jangan Bilang Ya Bila Anda Akan Mengatakan Tidak*. (Jakarta: GunungJati, 1995), hlm. 24

¹⁶ Sadarjoen. Sawitri Supardi “*Jiwa Yang Rentang Pernak-Pernik Permasalahan Kepribadia, Kejiwaan Dan Stress*” (Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2005), hlm. 6

¹⁷ Santrock, J. W, *Life Span Development: PerkembanganMasaHidup, edisi kelima* (Jakarta: Erlangga, 2008), hlm. 508

kesejahteraan orang lain. Adanya keterampilan sosial pada diri seseorang, menunjukkan adanya kemampuan untuk menyesuaikan diri.¹⁸

Perilaku asertif digunakan untuk mengkomunikasikan sesuatu pada suasana saling percaya dan untuk mengungkapkan pendapat diri sendiri serta menyelesaikan masalah interpersonal tanpa merusak suatu hubungan dengan orang lain, dengan perilaku asertif pula, seseorang akan mampu mengakui hak asasi orang lain dan mampu bersikap secara tepat tanpa mengurangi hak asasi sendiri.¹⁹

Menurut Fensterheim dan Baer individu tidak asertif adalah individu yang terlihat terlalu mudah mengalah (lemah), mudah tersinggung, putus asa, cemas, kurang percaya diri sendiri dan sukar mengatakan masalah atau hal-hal yang diinginkan.²⁰

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif adalah perilaku individu yang mampu mengekspresikan emosi yang tepat, jujur, terbuka, mempunyai sikap yang tegas, positif dan mampu bersikap bersikap nertal. Perilaku asertif adalah suatu kemampuan untuk mengungkapkan pendapat, ide, perasaan-perasaan, keinginan, dan hak-hak pribadi dengan tetap memperhatikan perasaan orang lain. Pada kenyataannya perilaku asertif tidak berusaha untuk mengganggu kebebasan orang lain, tetap menjaga perasaan orang lain dan tidak menyakiti hati orang lain. Melainkan

¹⁸ Singgih D Gunarsa, *Konseling dan...* hlm. 215.

¹⁹ Hamzah B Uno, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran* ; (Jakarta : Bumi Aksara, 2006), hlm 53

²⁰ Frensterheim & Bear, *J Jangan Bilang Ya Bila Anda Akan Mengatakan Tidak*, hlm. 58

hanya sebatas pada aturan-aturan yang telah ada, nilai etika, sosial budaya dan digunakan secara jujur serta penuh respek terhadap orang lain.

2. Ciri-ciri Perilaku Asertif

Menurut Palmer individu yang memiliki perilaku asertif mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Berkata “tidak”
- b. Mampu mengajukan permintaan dan pertolongan kepada orang lain
- c. Mengekspresikan perasaan yang positif maupun yang negatif secara wajar.
- d. Bersikap tegas dan jujur.
- e. Memperlakukan orang lain dengan hormat, begitu pula sebaliknya
- f. Menampilkan diri sendiri dan menyayangi orang lain
- g. Memiliki hubungan yang baik dan efektif dengan orang lain
- h. Tenang dalam keseharian dan memperlihatkan selera humor dalam menghadapi situasi- situasi yang sulit.²¹

Adapun terdapat ciri-ciri perilaku asertif yang dikemukakan oleh Herbert Fensterheim yaitu:

- a) Merasa bebas untuk mengemukakan emosi, pikiran, dan pendapat yang dirasakan melalui kata dan tindakan.
- b) Dapat berkomunikasi dengan orang lain secara langsung dan terbuka.

²¹ Palmer. F, *Penuntun Menumbuhkan Harga Diri Bagi Remaja*, (Jakarta: Gramedia, 2002), hlm. 32.

- c) Mampu menolak dan menyatakan ketidaksetujuannya terhadap pendapat orang lain, atau segala sesuatu yang tidak beralasan dan cenderung bersifat negatif.
- d) Mampu mengajukan permintaan dan bantuan kepada orang lain ketika membutuhkan Mampu menyatakan perasaan, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan dengan cara yang tepat.
- e) Memiliki sikap dan pandangan yang aktif terhadap kehidupan.
- f) Menerima keterbatasan yang ada didalam dirinya dengan tetap berusaha untuk mencapai apa yang diinginkannya sebaik mungkin, sehingga baik berhasil maupun gagal ia akan tetap memiliki harga diri dan kepercayaan diri.²²

Girdano dan Geogre mengklasifikasikan bahwa respon asertif dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 2.1
Klasifikasi perilaku Pasif, Agresif, Asertif

Pasif	Agresif	Asertif
<ul style="list-style-type: none"> • Menarik diri • Tertutup • Pemalu • Merasa tersakiti, cemas • Enggan membicarakan hal yang benar • Perilaku “tidak enak 	<ul style="list-style-type: none"> • Sifat bermusuhan • Berapi-api membela yang menurutnya benar <p>Walaupun dengan cara melanggar atau merampas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berperilaku 	<ul style="list-style-type: none"> • Peduli dengan hal yang benar dan meluruskan hal yang secara konstruktif • Produktif secara sosial • Lebih jujur dan “terbuka”.

²² Frensterheim & Bear, *J Jangan Bilang...*, hlm. 32

dengan orang lain”	menakut-nakuti orang lain agar keinginannya tercapai.	• Kemungkinan mencapai tujuan yang diinginkan. ²³
• Tidak berhasil meraih tujuan yang diinginkan.		

Maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri dari perilaku asertif adalah perilaku yang mampu mengekspresikan pendapat, perasaan positif dan negatif dengan tegas, jujur dan terbuka tanpa menyakiti perasaan orang lain.

3. Komponen-komponen Perilaku Asertif

a. *Compliance*

Berkaitan dengan keberanian seseorang untuk menolak atau tidak sependapat dengan orang lain, yang perlu ditekankan di sini adalah keberanian seseorang untuk mengatakan “tidak” pada orang lain jika memang itu tidak sesuai dengan keinginannya.

b. *Duration of Reply*

Merupakan jeda waktu bagi seseorang untuk mengatakan apa yang dikehendakinya, dengan menerangkannya kepada orang lain. Eisler dkk dalam Martin dan Poland mengemukakan bahwa orang yang memiliki tingkat asertif yang tinggi akan memberikan respon yang lebih lama (dalam arti kata lamanya waktu yang digunakan untuk berbicara) dari pada orang yang tingkat asertifnya rendah. Jadi individu yang memiliki perilaku

²³ Ramona Irfan Kadji. *Skripsi, Pengaruh Latihan Asertif (Role Playing) Terhadap Kemampuan Marah Pada Klien Skozofrenia Dengan Perilaku Kekerasan di Komunitas*, 2017), hlm. 35.

asertif yang tinggi akan lebih memikirkan suatu respon dengan matang tanpa tergesah-gesah.

c. *Loudness*

Berbicara dengan lebih keras tegas biasanya lebih asertif dan jelas, selama seseorang itu tidak berteriak dan berkata-kata kasar. Berbicara dengan suara yang jelas merupakan cara yang terbaik dalam berkomunikasi secara efektif dengan orang lain.

d. *Request for New Behavior*

Meminta munculnya perilaku yang baru pada orang lain, mengungkapkan tentang fakta maupun perasaan dalam memberikan saran pada orang lain, dengan tujuan agar situasi berubah sesuai dengan yang diinginkan.

e. *Affect*

Affect Artinya emosi, ketika seseorang berbicara dalam keadaan emosi maka intonasi suaranya akan meninggi. Maka pesan atau tujuan yang ingin disampaikan akan lebih asertif jika seseorang berbicara dengan fluktuasi yang sedang dan tidak berupa respons yang menonton ataupun respons yang emosional.

f. *Latency of Response*

Latency of Response yaitu jarak waktu antara akhir ucapan seseorang sampai giliran orang lain untuk mulai berbicara. Kenyataannya

bahwa adanya sedikit jeda sesaat sebelum menjawab secara umum lebih asertif dari pada yang tidak terdapat jeda.²⁴

g. *Non Verbal Behavior*

Non verbal behavior adalah suatu proses penyampaian maksud atau tujuan yang penyampaiannya tanpa menggunakan kata-kata baik secara tertulis maupun lisan.

Adapun komponen-komponen *non verbal behavior* dari perilaku asertif yaitu:

- 1) Kontak mata.
- 2) Ekspresi muka.
- 3) Jarak fisik.
- 4) Kontak badan.
- 5) Isyarat tubuh.²⁵

4. Prinsip-prinsip Perilaku Asertif

Pada intinya setiap perilaku mempunyai prinsip-prinsip tertentu, begitu pula dengan perilaku asertif, berikut merupakan prinsip-prinsip dari perilaku asertif sebagai berikut:

- a. Asertif bukanlah cara untuk mengubah perilaku orang lain, melainkan cara merubah reaksi diri sendiri atas perilaku orang lain.
- b. Asertif adalah menjelaskan apa yang kita inginkan karena orang lain bukanlah orang yang bertanggung jawab untuk membaca pikiran kita.

²⁴ Jurnal. *Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. (Dekan Kedokteran USU), Volume 1. Nomor 2, Desember

²⁵ <http://etheses.uin-malang.ac.id/630/6/10410031%20Bab%202.pdf>

- c. Asertif adalah hal yang menegaskan bahwa kebiasaan bukanlah suatu alasan untuk melakukan sesuatu.
- d. Asertif bukanlah cara untuk membahagiakan orang lain, tetapi juga bukan untuk menyakiti orang lain.
- e. Penolakan adalah hal yang wajar terjadi dalam suatu hubungan. Jadi, terimalah hal tersebut.
- f. Asertif bukanlah cara untuk membiarkan diri menjadi korban.
- g. Asertif adalah cara untuk menunjukkan, bahwa kekhawatiran tidak akan mengubah suatu keadaan.
- h. Asertif adalah melakukan hal yang terbaik untuk dilakukan dan bukan cara untuk orang lain menyukai kita. Asertif bukanlah kekerasan.
- i. Asertif memiliki konsekuensi atas apa yang telah diungkapkan. Jadi, asertif siap untuk menerima konsekuensi apa yang telah diungkapkan.²⁶

5. Aspek-Aspek Perilaku Asertif

Ada tiga aspek perilaku asertif yaitu. Pengungkapan perasaan-perasaan positif, pengungkapan perasaan-perasaan negatif dan afirmasi diri.

- a. Pengungkapan perasaan positif

Pengungkapan perasaan positif adalah dengan memberi dan menerima pujian, meminta bantuan dan pertolongan, mengungkapkan perasaan suka, cinta, dan sayang, serta memulai hubungan pembincangan.

²⁶ Rizkani, Ratih Sufra. *Skripsi Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Asertif Perawat Dalam Membina Hubungan Interpersonal Di Ruang Rawat*. (Fakultas kedokteran USU. 2009)

b. Pengungkapan perasaan negatif

Pengungkapan perasaan negatif adalah menyatakan ketidaksenangan atau kecewa dan mampu mengekspresikan kemarahan dengan cara yang sesuai.

c. Afimasi diri

Afimasi diri terdiri dari tiga perilaku. Pertama, mempertahankan hak yang relevan dari berbagai situasi. Kedua, menolak permintaan yang tidak rasional, agar terhindar dari situasi situasi yang dikesali, dan ketiga, hak dalam mengungkapkan pendapat pribadi ataupun pendapat yang bertentangan dengan orang lain.²⁷

6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Asertif

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan perilaku asertif:

a. Jenis kelamin

Perbedaan laki-laki dan perempuan kerap kali menjadi sebuah perbedaan dalam berperilaku asertif di masyarakat, laki-laki harus tegas dan kompetitif. Masyarakat berpendapat bahwa asertif kurang sesuai untuk anak perempuan, sehingga perempuan lebih pasif meskipun terdapat hal-hal yang kurang berkenaan di hatinya.

b. Usia

Usia adalah salah satu faktor yang menentukan munculnya sikap asertif. Pada masa anak kecil perilaku asertif belum terbentuk, pada masa

²⁷ Najmah. Nawawi, Komunikasi Asertif, *DimensiKOOP*, Bil. 41, Julai, 2013, hlm 58.

remaja dan dewasa sikap asertif berkembang, sedangkan usia tua tidak begitu jelas perkembangan atau penurunan.

c. Inteligensi

Perilaku asertif yang mampu merumuskan dan mengungkapkan buah pikiran secara jelas sehingga dapat dimengerti dan dipahami oleh orang lain. Serta mampu berkomunikasi dengan orang lain secara lancar.

d. Kebudayaan

Budaya sangat berperan penting dalam mendidik sikap asertif biasanya berhubungan dengan norma-norma, adat istiadat yang ada dalam suatu daerah. Perbedaan budaya dapat mempengaruhi kepekaan dalam menerapkan sikap asertif.²⁸

e. Pola asuh orang tua

Menurut Hurlock ada tiga macam bentuk pola asuh orang tua. Pertama, pola asuh otoriter yaitu pola asuh yang menetapkan standar yang mutlak yang harus dipatuhi, anak tidak diberikan kebebasan untuk mengeksperikan pendapat, perasaan dan pilihannya sendiri yang akan membuat memendam sesuatu dan sulit bersikap asertif. Kedua, pola asuh dekmoratis yaitu pola asuh yang memprioritaskan kepentingan anak tetapi tidak ragu-ragu dalam mengendalikan mereka, artinya dimana anak diberikan kesempatan dan hak sendiri untuk mengekspresikan sesuatu. Ketiga, pola asuh permisif yaitu anak diberikan kebebasan sepenuh untuk

²⁸ Muhammad Surya, *Psikologi konseling*, (Bandung: CV Pustaka Bani Quraisy, 2003), hlm.202.

mengatur dirinya sendiri tanpa memberikan bimbingan dan arahan yang ketat.²⁹

B. *Assertive Training*

1. *Pengertian Assertive Training*

Assertive Training (latihan asertif) merupakan teknik yang sering digunakan oleh pengikut aliran behavioristik. Pendekatan *behavioral* banyak digunakan dalam rangka melakukan kegiatan psikoterapi atau konseling, dengan cepat mencapai popularitas yaitu *assertive training* yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan dan menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.³⁰

Menurut Goldstein *assertive training* merupakan rangkuman yang sistematis dari keterampilan peraturan, konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan pikiran, perasaan, keinginan, dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri dan kejujuran sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya.³¹

Menurut Houston mengemukakan bahwa *assertive training* merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi

²⁹ Hurlock, Elizabeth B, *Psikologi Perkembangan* (Edisi Kelima), (Jakarta: Erlangga, 2007), hlm. 127.

³⁰ Mochamad. Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling...*, hlm. 139.

³¹ Sofyan. S. Willis, *Konseling Keluarga*, (Bandung: CV Alfabeta, 2011), hlm. 108

terancam. Sedangkan menurut Zastrow berpendapat bahwa, *assertive training* dirancang untuk membimbing manusia menyatakan, merasa dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri dan untuk mengekspresikan perasaan secara bebas.³²

Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *assertive training* adalah suatu teknik latihan yang melatih individu agar dapat berperilaku asertif yang sesuai dan efektif, yang mampu menyatakan pendapat, pikiran, dan asumsi bahwa seseorang memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri untuk mengekspresikan perasaan dalam berbagai situasi sosial yang ada.

2. Dasar Teori *Assertive Training*

Assertive training didasarkan pada suatu asumsi bahwa banyak individu yang yang tidak memiliki perilaku asertif cenderung memiliki perilaku agresif dan pasif. Maka dapat mengemukakan pendapat, bersikap jujur, dan terbuka, sehingga individu tersebut menderita karena perasaan cemas, depresi dan reaksi-reaksi merasa tidak bahagia karena tidak mampu untuk mempertahankan atau membela hak-hak pribadi.

Menurut Alberti dan Emmons “penekanan *assertive training* adalah pada “keterampilan” dan penggunaan keterampilan tersebut dalam tindakan. Sedangkan menurut Redd dkk, latihan asertif direkomendasikan, tidak mampu menolak tindakan orang lain, dan memiliki kesulitan berkomunikasi dengan orang lain.³³

³² Mochamad. Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling...*, hlm. 141.

³³ Mochamad. Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling...*, hlm. 142.

Sedangkan menurut Joyce dan Weil berpendapat bahwa *assertive training* menggunakan beberapa asumsi sebagai berikut: a). latihan asertif menerapkan asumsi pendekatan perilaku yang dipelajari dan disubsitusikan kedalam pola perilaku tertentu; b) bahwa tindakan individu berfungsi sebagai basis konsep dirinya; dan c) latihan asertif menyatakan tidak langsung prinsip umum, suatu filosofis hubungan antar manusia.³⁴

3. Tujuan *Assetive Training*

Dalam suatu perlakuan atau latihan yang diberikan tentu memiliki berbagai macam tujuan bagi individu yang menggunakannya. Adapun tujuan *assertive training* menurut Joyce dan Weil sebagai berikut:

- a. Mengekspresikan perasaan baik yang positif maupun negatif.
- b. Mengekspresikan perasaan-perasaan kontradiktif.
- c. Mengembangkan perilaku atas dasar perkara sendiri.³⁵
- d. Membantu individu yang tidak dapat mengungkapkan kemarahan atau kejengkelanya.
- e. Membantu individu yang kesulitan mengungkapkan afersi dan respon positif lainnya.
- f. Membantu individu yang menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya.
- g. Membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam berkata “TIDAK”
- h. Membantu individu yang merasa tidak punya hak menyatakan

³⁴ Corey. Gerald, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikotrrophy...*, hlm. 142

³⁵ Mochamad. Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling...*, hlm. 143.

pendapat dan pikiran.³⁶

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan dari *assertive training* adalah membantu individu atau siswa untuk mengekspresikan atau mengungkapkan perasaan baik positif maupun negatif, memperjuangkan hak-hak pribadi, dan mengatakan tidak pada perilaku yang disadari tidak baik untuk dilakukan.

4. Manfaat *Assertive Training*

Adapun ada beberapa manfaat dari *assertive training* diantaranya sebagai berikut:

- a. Melatih individu yang tidak mampu menyatakan kemarahan dan perasaan tersinggung.
- b. Melatih individu yang memiliki kesulitan untuk berkata “tidak” dan yang membiarkan orang lain memanfaatkannya.
- c. Melatih individu yang merasa bahwa dirinya tidak memiliki hak untuk menyatakan pendapat, pikiran, dan perasaan-perasaannya.
- d. Melatih individu yang sulit mengungkapkan rasa kasih sayang dan respon-respon positif lainnya.
- e. Membantu individu untuk mendapatkan perhatian dari orang lain.
- f. Meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri.
- g. Meningkatkan kemampuan dalam pengambilan keputusan.
- h. Dapat membangun hubungan baik dengan orang lain dan menghindari kesalahpahaman dari pihak lawan dalam berkomunikasi.³⁷

³⁶ Hartono.dkk, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2013), hlm. 129

³⁷ Singgih D Gunarsa, *konseling dan psikoterapi*, (Jakarta, PT BPK gunung mulia, 2007), hlm. 220.

5. Komponen *Assertive Training*

Menurut Hetti menjelaskan bahwa *assertive training* terdiri dari tiga komponen sebagai berikut:

a. *Role Playing*

Role playing dalam latihan asertif digunakan klien sebagai latihan untuk dapat berbuat atau mengekspresikan diri pada situasi tertentu, misalnya bagaimana klien harus mengekspresikan apa yang sedang klien rasakan atau bagaimana klien harus mengatakan sesuatu yang seharusnya dikatakan. Penggunaan *role playing* dalam pelatihan asertif dalam kelas biasanya dengan membagi beberapa kelompok kecil dan pembimbing bertugas untuk menilai reaksi yang muncul pada setiap anak.

b. *Modelling*

Modeling digunakan sebagai contoh kepada klien bagaimana tindakan yang tepat ketika menghadapi situasi tertentu. Penggunaan *modeling* ini perlu didasari dengan keadaan klien, seperti contoh situasi seperti apa yang perlu ditunjukkan kepada klien.

c. *Social Reward*

Social reward perlu diberikan kepada klien sebagai dorongan dan motivasi agar memperoleh keadaan yang diharapkan. Pembimbing dalam memberi *social reward* perlu hati-hati karena biasanya klien perlu adanya *feedback* bukan hanya sekedar komentar.³⁸

³⁸ Hetti. Rahmawati, *Modifikasi Perilaku*, (Malang: LP3 Universitas Negeri Malang, 2008), hlm. 71.

6. Prosedur Terapan *Assertive Training*

Assertive training lebih berfokus pada pelaksanaan, pelatihan secara kelompok. Pembentukan kelompok dilakukan dengan membagi peserta kelompok dalam satu kelompok terdiri atas delapan sampai sepuluh anggota yang memiliki latar belakang yang sama. Terapis bertindak sebagai penyelenggara dan pengarah permainan peran, pelatih, pemberi penguatan, dan sebagai model peran. Dalam diskusi-diskusi kelompok, terapis bertindak sebagai seorang ahli, memberi bimbingan dalam situasi-situasi permainan peran, dan memberikan umpan balik kepada para anggota.³⁹

Menurut Hetti Rahmawati mengemukakan bahwa prosedur dalam pelaksanaan *assertive training* terdiri dari empat sesi, sebagai berikut:

- a. Mengajarkan mengenai tentang perbedaan antara perilaku asertif, agresif, tidak asertif dan sopan. Disini terapis mencoba menjelaskan dan memberikan pemahaman kepada klien mengenai makna perilaku tersebut.
- b. Membantu individu mengidentifikasi dan menerima hak-hak pribadi dirinya serta hak-hak orang lain.
- c. Mengurangi hambatan yang menjadi masalah dalam aktualisasi perilaku asertif.

³⁹ Corey. Gerald, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikotrrophy...*, hlm. 219.

- d. Setelah klien memahami mengenai pemahaman asertif itu sendiri, maka dengan melanjutkan dengan mengembangkan keterampilan perilaku asertif langsung melalui praktek di dalam pelatihan.⁴⁰

Adapun langkah-langkah strategi dalam latihan asertif sebagai berikut:

Tabel 2.2
Langkah-langkah latihan asertif

Langkah	Isi kegiatan
Langkah 1: Rasional strategi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan rasional atau penjelasan maksud penggunaan strategi. 2. Konselor memberikan tahapan-tahapan <i>overview</i> implementasi strategi.
Langkah 2: Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan	Konselor meminta konseli menceritakan masalah yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul
Langkah 3: Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif secara mengeksplorasi target	Konselor dan konseli membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif secara menentukan perubahan perilaku yang diharapkan.
Langkah 4: Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. 2. Konseli memberikan umpan balik secara verbal. 3. Pemberian model yang lebih baik. 4. Pemberian penguatan positif dan penghargaan.
Langkah 5: Melaksanakan latihan dan praktik.	Konseli mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan.

⁴⁰ Hetti. Rahmawati, *Modifikasi Perilaku*, (Malang: LP3 Universitas Negeri Malang, 2008), hlm. 69.

Langkah 6: Mengulang latihan	Konseli menggulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing.
Langkah 7: Tugas rumah dan tindak lanjut.	Konselor memberi tugas rumah pada konseli dan meminta konseli dan mempraktikkan perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.
Langkah 8: Terminasi	Konselor menghentikan program bantuan.

C. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Dalam Bahasa Inggris, istilah penyesuaian diri memiliki dua makna kata yang berbeda, yaitu adaptasi (*adaptation*) dan penyesuaian (*adjustment*) keduanya sama-sama mengacu pada pengertian tentang penyesuaian diri, akan tetapi memiliki perbedaan makna yang mendasar. Adaptasi memiliki pengertian individu melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan, penekanan pada suatu perubahan yang dilakukan individu terhadap dirinya supaya tetap bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan. Penyesuaian dapat dipahami sebagai suatu penekanan terhadap perubahan lingkungan yang dilakukan individu sehingga tetap sesuai dengan dirinya.⁴¹

Menurut Schneiders 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 dalam dirinya. Schneiders juga mengatakan bahwa individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang,

⁴¹ Siswanto. *Kesehatan Mental, Konsep, Cakupan Dan Perkembangannya* (Jogjakarta: CV Andi Offset. 2007) hlm. 34

dengan segala keterbatasan yang ada pada dirinya, belajar untuk beradaptasi dengan dirinya dan lingkungan dengan cara yang matang, bermanfaat, efisien, dan memuaskan, serta dapat menyelesaikan konflik, frustrasi, maupun kesulitan-kesulitan pribadi dan sosialnya serta tidak menunjukkan perilaku yang memperlihatkan gejala menyimpang.⁴²

Berikut merupakan pengertian dari beberapa para ahli tentang penyesuaian diri sebagai berikut:

”Menurut Desmita penyesuaian diri merupakan suatu konstruk psikologis yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri”.

“Menurut Hollander kualitas penyesuaian yang penting adalah dinamisme atau potensi untuk berubah. Penyesuaian terjadi kapan saja individu menghadapi kondisi-kondisi lingkungan yang baru yang membutuhkan suatu respon”.⁴³

“Enung mengemukakan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya”.⁴⁴

Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang selalu menjadi bagian dari lingkungan tertentu. Individu akan berhadapan dengan harapan, kebutuhan dan tuntutan dalam dirinya yang harus terpenuhi, dan juga harus selaras dengan tuntutan dari lingkungan sekitar. Bila individu mampu memperoleh keselarasan dan keharmonisan kedua hal tersebut, maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut mampu menyesuaikan diri. Jadi

⁴² Agustiani, Hendriati. *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitanya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Siswa* (Bandung: PT Refika Aditama. 2006) hlm. 146

⁴³ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 191

⁴⁴ Willis. Sofyan S, *Remaja & Masalahnya* (Bandung: Alfabeta 2008), hlm. 198.

penyesuaian diri dapat dikatakan sebagai cara tertentu yang dilakukan individu untuk memenuhi tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya.

2. Proses Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya. Penyesuaian diri yang sempurna terjadi jika individu selalu dalam keadaan seimbang antara dirinya dengan lingkungan dimana tidak ada lagi kebutuhan yang tidak terpenuhi, dan dimana semua fungsi organisme atau individu berjalan normal. Seperti yang diketahui penyesuaian yang sempurna tidak akan pernah dicapai, karena penyesuaian lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat (*lifelong process*), dan manusia terus-menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat.⁴⁵

Respon penyesuaian, diri, baik atau buruk secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya individu untuk mereduksi atau menjalani ketegangan dan untu memelihara kondisi-kondisi kesimbangan yang wajar. Penyesuaian adalah suatu proses keharmonisan antara tuntutan internal dan eksternal. Dalam proses penyesuaian diri dapat saja muncul konflik, tekanan

⁴⁵ Sunarto, dan Hartono. Agung, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT Rineka Cipta. 2002) hlm. 222.

dan frustrasi, dan individu didorong meneliti berbagai kemungkinan perilaku diri dari ketegangan.⁴⁶

Menurut Schneiders proses penyesuaian diri melibatkan tiga unsur diantaranya yaitu:

- a) Motivasi
- b) Sikap terhadap realitas
- c) Pola dasar penyesuaian.⁴⁷

3. Ciri-ciri Penyesuaian Diri

Dalam berinteraksi individu dituntut mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Schneiders memberikan kriteria individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dan efektif, diantaranya:

- a) Pemahaman tentang kekurangan dan kelebihan dirinya.
- b) Objektivitas diri dan penerimaan diri.
- c) Kontrol dan perkembangan diri.
- d) Integrasi pribadi yang baik.
- e) Adanya tujuan dan arah yang jelas dari perbuatannya.
- f) Adanya perspektif, skala nilai, filsafat hidup yang sehat.
- g) Mempunyai rasa humor.
- h) Mempunyai rasa tanggung jawab
- i) Menunjukkan kematangan respon
- j) Adanya perkembangan kebiasaan yang baik.

⁴⁶ Siti hartinah, *Pengembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2008), hlm. 185.

⁴⁷ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik...*, hlm. 19.

- k) Memiliki kemampuan berkerjasama dan menaruh minat terhadap orang lain.
- l) Memiliki minat yang besar dalam berkerja dan bermain.⁴⁸

Adapun lima kriteria lainnya, individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik memiliki cir-ciri sebagai berikut:

- a) Memiliki persepsi yang akurat terhadap realita

Pemahaman atau persepsi individu terhadap realita berbeda-beda, meskipun realita yang dihadapi adalah sama. Perbedaan persepsi tersebut dipengaruhi oleh pengalaman masing-masing orang yang tentunya berbeda satu sama lain. Meskipun berbeda persepsi dalam menghadapi realita, tapi orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik memiliki persepsi yang relatif objektif dalam memahami realita. Persepsi yang objektif adalah bagaimana individu mengenali konsekuensi-konsekuensi tingkah lakunya dan mampu bertindak sesuai dengan konsekuensi tersebut.

- b) Kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stres dan kecemasan

Pada dasarnya setiap individu tidak senang bila mengalami tekanan dan kecemasan. Biasanya mereka menghindari dari hal-hal yang menimbulkan tekanan dan kecemasan dan menyenangi pemenuhan kepuasan yang dilakukan segera. Namun orang yang mampu menyesuaikan diri, tidak selalu menghindari munculnya tekanan dan kecemasan. Kadang mereka justru belajar untuk mentoleransinya.

⁴⁸ Schneiders, A.A, *Personal Adjustment and Mental Health*. (New York : Holt, Reinhart & Winston Inc, 2019), hlm. 73

c) Mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya

Pandangan ini lebih mengarah pada apakah individu bisa melihat dirinya secara harmonis atau sebaliknya. Gambaran diri yang positif juga mencakup apakah individu yang bersangkutan bisa melihat dirinya secara realistis, yaitu secara seimbang tahu kelebihan dan kekurangan diri sendiri dan mampu menerimanya sehingga memungkinkan individu yang bersangkutan untuk dapat merealisasikan potensi yang dimiliki secara optimal.

d) Kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya

Individu yang mampu menyadari dan merasakan emosi atau perasaan yang saat itu dialami serta mampu untuk mengekspresikan perasaan dan emosi tersebut dalam spektrum yang luas. Selain itu orang yang memiliki kehidupan emosi yang sehat mampu memberikan reaksi-reaksi emosi yang realistis dan tetap dibawah kontrol sesuai dengan situasi yang dihadapi.

e) Relasi interpersonal baik

Individu yang memiliki penyesuaian yang baik mampu mencapai keharmonisan, keintiman yang tepat dalam suatu hubungan sosial. Dia mampu bertingkah laku secara berbeda terhadap orang yang berbeda karena kedekatan relasi interpersonal antara mereka yang berbeda pula. Dia mampu disukai dan dihormati oleh orang lain, disatu sisi dia juga mampu memberikan respek dan menyukai orang lain.⁴⁹

⁴⁹ Siswanto, *Kesehatan Mental, Konsep, Cakupan Dan Perkembangannya...*, hlm. 36-39

Adapun beberapa gejala yang bisa diamati pada individu yang mengalami hambatan dan gagal melakukan penyesuaian diri yang efektif.

Gelala-gejala tersebut adalah:

- a) Tingkah laku yang “aneh”, “eksentrik”, karena menyimpang dari norma atau standar sosial yang berlaku dilingkungan masyarakat.
- b) Individu yang bersangkutan tampak mengalami kesulitan, gangguan, atau ketidakmampuan dalam melakukan penyesuaian diri secara efektif.
- c) Individu yang bersangkutan mengalami distres subjektif yang sering atau kronis. Masalah-masalah yang umum bagi kebanyakan orang dan mudah diselesaikan, menjadi masalah yang luar biasa yang ditakuti oleh individu tersebut. Distres subjektif tersebut pada akhirnya mengakibatkan munculnya gejala-gejala lanjutan seperti kecemasan, panik, depresi, rasa bersalah, rasa malu, marah tanpa sebab yang jelas.⁵⁰

Berdasarkan dari ciri-ciri diatas dapat dikatakan bahwa individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik dan efektif memiliki ciri ciri pemahaman tentang kekurangan dan kelebihan dirinya, dapat mengekspresikan perasaan dengan tepat, memiliki persepsi yang akurat terhadap realita, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, bertanggung jawab, mampu beradaptasi dengan segala tekanan dan

⁵⁰ Siswanto, *Kesehatan Mental, Konsep, Cakupan Dan Perkembangannya...*, hlm. 70

kecemasan, memiliki gambaran yang positif bagi dirinya dan orang lain, memiliki minat berkerjasama dan menaruh minat terhadap orang lain.

4. Aspek-aspek Penyesuaian diri

Aspek penyesuaian diri pada dasarnya mempunyai dua aspek yaitu penyesuaian diri dan penyesuaian sosial.

a) Penyesuaian diri

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk menerima dan mengenali diri sendiri demi tercapai sebuah keharmonisan antara dirinya dengan lingkungan sekitar. Individu menyadari sepenuhnya tentang dirinya yang sebenarnya, baik itu dari segi kelebihan, kekurangan dirinya dan mampu berperilaku objektif sesuai dengan kondisi dirinya.

b) Penyesuaian sosial

Penyesuaian sosial adalah ruang lingkup hubungan sosial, dalam kehidupan dimasyarakat terjadi proses interaksi antara individu dengan orang lain yang saling mempengaruhi satu sama lain. Hubungan tersebut mencakup hubungan dengan masyarakat disekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, teman dan masyarakat luas secara umum. Kemudian dari proses tersebut, timbul suatu pola kebudayaan dan pola tingkah laku yang sesuai dengan kaidah, aturan, hukum, adat istiadat, nilai, norma sosial yang berlaku dalam masyarakat.⁵¹

⁵¹ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik ...*, hlm. 207-208

5. Karakteristik Penyesuaian Diri

Dalam melakukan penyesuaian diri tidak semua individu mendapatkannya hasil yang optimal, terkadang ada rintangan-rintangan tertentu yang menyebabkan ketidakberhasilan dalam melakukan penyesuaian diri. Rintangan-rintangan tersebut mungkin terdapat dalam dirinya atau mungkin diluar dirinya. Dalam setiap rintangan ada individu yang melakukan penyesuaian diri secara positif, namun ada pula individu yang melakukan penyesuaian diri yang salah. Berikut ini merupakan karakteristik penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah.

a. Penyesuai Diri Secara Positif

Individu-individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai dengan hal-hal sebagai berikut.

- 1) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional.
- 2) Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis.
- 3) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi.
- 4) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri.
- 5) Mampu dalam belajar.
- 6) Menghargai pengalaman.
- 7) Bersikap realistis dan objektif.

Dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, individu akan melakukan berbagai macam hal sebagai berikut:

- 1) Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung.
- 2) Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan)

- 3) Penyesuaian dengan *trial* dan *error* atau coba-coba.
- 4) Penyesuaian dengan substansi (mencari pengganti).
- 5) Penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri.
- 6) Penyesuaian dengan belajar.
- 7) Penyesuaian dengan inhibisi dan pengendalian diri.
- 8) Penyesuaian dengan perencanaan yang cermat.⁵²

b. Penyesuaian Diri yang Salah

Apabila dalam melakukan penyesuaian diri secara secara positif mengalami kegagalan, maka dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri yang salah atau menyimpang. Penyesuaian diri yang salah dapat ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis, agresif, dan lain sebagainya. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian yang salah yaitu: (1) reaksi bertahan, (2) reaksi menyerang dan (3) reaksi melarikan diri:

1) Reaksi Bertahan (*Defence Reaction*)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Dia berusaha untuk menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami sebuah kegagalan. Bentuk khusus reaksi ini antara lain:

- a) *Rasionalisasi*, yaitu bertahan dengan mencari-cari alasan (dalam) untuk membenarkan tindakannya.

⁵² Sunarto. H, dan Hartono. Agung, *Perkembangan Peserta Didik ...*, hlm. 224-22

- b) *Represi*, yaitu berusaha untuk menekan pengalamannya yang dirasakan kurang enak ke alam tidak sadar. Dia berusaha melupakan pengalamannya yang kurang menyenangkan. Misalnya seorang pemuda berusaha melupakan kegagalan cintanya dengan seorang gadis.
- c) *Proyeksi*, yaitu melemparkan sebab kegagalan dirinya kepada pihak lain untuk mencari alasan yang dapat diterima. Misalnya seorang siswa yang tidak lulus mengatakan bahwa gurunya membenci dirinya.
- d) *Sour grapes* (anggur kecut), yaitu dengan memutarbalikkan fakta. Misalnya seorang siswa yang gagal dalam mengetik, mengatakan bahwa mesin ketiknya rusak, sebenarnya dia sendiri yang tidak bisa mengetik.

2) Reaksi Menyerang (*Aggressive Reaction*)

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang salah akan menunjukkan perilaku yang bersifat menyerang untuk menutupi kegagalannya. Dia tidak mau menyadari kegagalan yang dia alami.

Adapun reaksi yang tampak dalam tingkah laku:

- a) Selalu membenarkan diri.
- b) Ingin berkuasa dalam setiap situasi.
- c) Ingin memiliki segalanya
- d) Bersikap senang mengganggu orang lain.
- e) Mengertak baik dengan ucapan maupun dengan perbuatan.

- f) Menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka.
- g) Menunjukkan sikap yang menyerang dan merusak.
- h) Keras kepala dalam perbuatannya.
- i) Bersikap balas dendam.
- j) Mengambil hak orang lain.
- k) Tindakan yang serampangan dan marah secara sadis.

3) Reaksi Melarikan diri (*Escape Reaction*)

Dalam reaksi ini orang yang mempunyai penyesuaian yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menyebabkan kegagalannya, reaksi yang tampak dalam tingkah laku sebagai berikut: berfantasi yaitu memuaskan keinginan yang tidak tercapai dalam bentuk angan-angan (seolah-olah sudah tercapai), banyak tidur, minum-minuman keras, bunuh diri, menjadi pencandu ganja, narkotika, dan regresi yaitu kembali kembali kepada tingkah laku yang semodel dengan tingkat perkembangan yang lebih awal (misal orang dewasa yang bersifat dan berwatak seperti anak kecil).⁵³

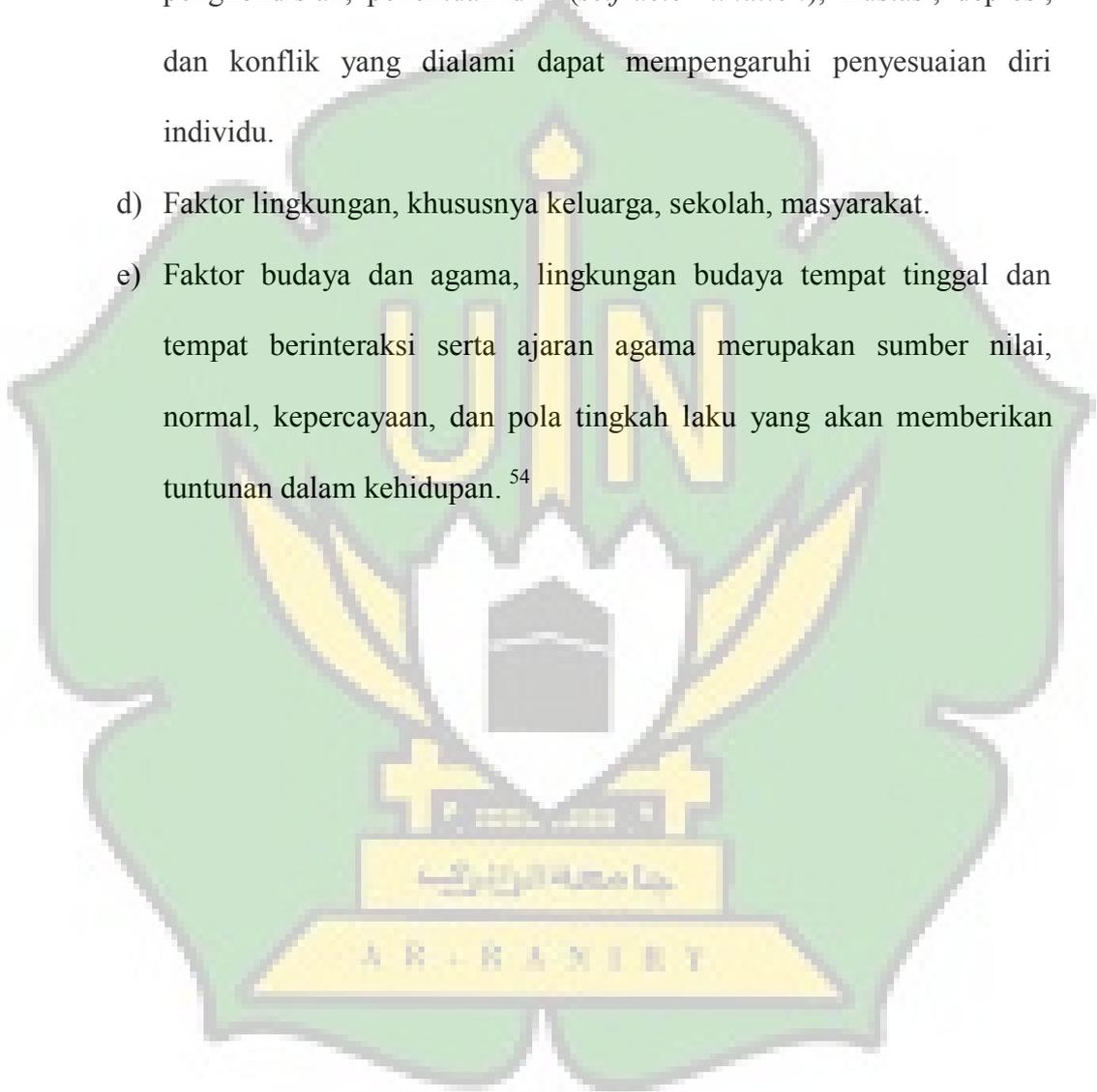
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri sebagai berikut:

- a) Faktor Kondisi-kondisi fisik, termasuk didalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf, kelenjar, dan sistem otot, kesehatan, penyakit, dan sebagainya.

⁵³ Sunarto. H dan Hartono Agung, *Perkembangan Peserta Didik ...*, hlm. 227-229

- b) Faktor perkembangan dan kematangan, khususnya kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional.
- c) Faktor psikologis, yaitu faktor pengalaman, hasil belajar, pengkondisian, penentuan diri (*self-determination*), frustrasi, depresi, dan konflik yang dialami dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu.
- d) Faktor lingkungan, khususnya keluarga, sekolah, masyarakat.
- e) Faktor budaya dan agama, lingkungan budaya tempat tinggal dan tempat berinteraksi serta ajaran agama merupakan sumber nilai, normal, kepercayaan, dan pola tingkah laku yang akan memberikan tuntunan dalam kehidupan.⁵⁴



⁵⁴ Sunarto. H, dan Hartono. Agung, *Perkembangan Peserta ...*, hlm. 229

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.⁵⁵ Jenis penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) dengan menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, tehnik pengambilan data menggunakan instrument penelitian, analisis bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.⁵⁶

Dalam penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana pengaruh *assertive training* terdapat proses penyesuaian diri, dengan menggunakan perhitungan statistik agar lebih konkrit, empiris, objektif, terukur, rasional, dan sistematis dengan menggunakan pendekatan eksperimen.

Jenis layanan yang diberikan dalam mekanisme implementasi teknik *assertive training* adalah dalam bentuk layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan kegiatan pemberian informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka dalam menyusun rencana dan keputusan, layanan bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokalisasi dan sosial.⁵⁷ Adapun tujuan dari layanan bimbingan

⁵⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta. 2016), hlm. 3.

⁵⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, hlm. 14.

⁵⁷ Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), Hlm.

kelompok yaitu: mampu berbicara di depan orang banyak, mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, dan lain sebagainya kepada banyak orang. Belajar menghargai pendapat orang lain, bertanggung jawab atas pendapat yang telah dikemukakan, dan mampu mengendalikan diri, mengekspresikan perasaan dan menahan emosi.⁵⁸

Pada penelitian ini peneliti akan menggunakan rancangan metode eksperimen, yang artinya mengidentifikasi atau menunjukkan adanya suatu pengujian (tes).⁵⁹ Jenis yang peneliti ambil dalam metode eksperimen adalah *pre-Experimental* (pra-eksperimen) dengan desain *One Group Pre-Test-Post-Test Design* yaitu dengan melihat perbandingan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.⁶⁰ Desainnya sebagai table 3.1 dibawah ini:

Table 3.1
Desain *One Group Pre-Test-Post-Test*

<i>Pre-Test</i>	Variabel Terikat	<i>Post-Test</i>
O₁	X	O₂

Sumber: Juliansyah Noor, 2013

Keterangan:

- O₁ = kondisi awal penyesuaian diri siswa disekolah sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*).
- X = Adaya perlakuan dengan menggunakan *assertive training*.
- O₂ = Kondisi akhir penyesuaian diri siswa disekolah setelah diberikan perlakuan (*post- test*).

Pada tabel di atas, peneliti melakukan satu kali pengukuran pada suatu objek didepan (*pre-test*) sebelum melakukan perlakuan (*treatment*), kemudian

⁵⁸ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Kelompok (Dasar Profil)*, (Bogor:Ghalia Indonesia, 1995), Hlm. 125

⁵⁹ Nyomas Dantes, *Metode Penelitian*, (Jogjakarta:ANDI, 2012), hlm.94

⁶⁰ Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Kencana, 2013), hlm. 115.

setelah itu peneliti memberikan perlakuan (*treatment*) tertentu dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi untuk kedua kalinya (*post-test*). Dengan demikian penelitian akan dapat melihat apakah ada perubahan atau tidak setelah memberikan *treatment*.

B. Lokasi, Populasi dan Sampel

1. Lokasi

Lokasi penelitian adalah SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh tahun ajaran 2020/2021, yang beralamat di Jalan Tgk. H. M Hasan No.3 Lueng Bata Banda Aceh. Berdasarkan dari hasil pengamatan yang dilakukan, jumlah Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMP Islam Ibnu Khaldun berjumlah 1 orang dan bukan latar belakang pendidikan Bimbingan dan Konseling, melainkan latar belakang Pendidikan Biologi.

2. Populasi

Populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁶¹ Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan dan memiliki karakteristik tertentu.⁶²

Dalam penelitian ini kelas VII menjadi sasaran penelitian dengan jumlah keseluruhan siswa 90 orang yang terdiri dari empat rombel kelas. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini yaitu kelas VII.1 dan

⁶¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, hlm. 117.

⁶² S. Margono, *Metode Penelitian*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), hlm. 118.

VII.2 dengan jumlah 41 siswa. Siswa kelas VII.1 berjumlah 22 orang, dan siswa kelas VII.2 berjumlah 19 orang.

Tabel 3.2
Jumlah Anggota Populasi Penelitian Siswa
Kelas VII SMP Islam Ibnu Khaldun

No	Kelas	Jumlah Anggota Populasi
1	VII.1	22
2	VII.2	19
Total		41

(Sumber: Data sekolah, 2020)

Pertimbangan memilih kelas VII karena berdasarkan observasi awal di SMP Islam Ibnu Khaldun, siswa akan mengalami masa penyesuaian diri masa transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama. Pada tahun pertama memasuki jenjang sekolah yang baru, siswa mengalami penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah, sehingga siswa harus memiliki perilaku asertif dalam proses penyesuaian diri tersebut.

3. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi, yang dipilih mewakili seluruh karakteristik dari populasi.⁶³ Dalam penelitian ini pengambilan sampel dengan teknik *nonprobability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel.⁶⁴ Jadi jenis *nonprobability sampling*, yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu

⁶³ Bambang prasetyo dan lina miftahul Jannah, metode penelitian kuantitatif, (Jakarta: Raja Perindo, 2008), hlm. 118

⁶⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, hlm. 122.

sehingga kayak untuk dijadikan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditentukan.⁶⁵

Tabel 3.3
Jumlah sampel penelitian siswa
Kelas VII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh

No	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah sampel
1	VII-1	22	5
2	VII-2	19	3
Jumlah		41	8

Sumber: Data sekolah 2020

C. Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.⁶⁶ Instrument yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *skala likert* dan lembar observasi. *Skala Likert* yang digunakan yaitu untuk mengukur sikap, persepsi, pendapat seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.⁶⁷ *Skala likert* dalam penelitian ini dengan bentuk *checklist*.

⁶⁵ M. Burhan Bungin, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2005), hlm. 111

⁶⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, hlm. 308.

⁶⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, hlm. 134.

Tabel 3.4
Kisi-kisi Instrument Penyesuaian Diri Siswa

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan		Total
			Favorable	unfavorable	
Penyesuaian Diri Siswa	Persepsi Realita	Pegalaman	1,3,5,6	2,4	6
		Tingkah Laku	8,11,13,15,16,19,21	7,9,10,12,14,1,18,20	15
	Tekanan Adptasi	Stress	23, 24, 26	22, 25, 27, 28	7
		Kecemasan	29,34,35	30,31,32,33	7
	Konsep Diri	Gambaran diri yang positif	36, 38, 40	37, 39	5
	Mengekspresikan perasaan	Emosi	42, 46	41, 43, 44,45	6
	Interpersonal	Guru	47, 51, 53	48, 49, 50, 52	7
		Teman	54, 56, 58, 60,64	55, 57, 59, 61, 62, 63	11
		Lingkungan Sekolah	65, 67, 70	66, 68, 69	6
	Jumlah				

1. Validitas Instrumen

Menurut suharsimi Arikunto validitas instrumen adalah ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevaliditan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrument yang valid dan sah mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid, berarti memiliki validitas rendah.⁶⁸ Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Product moment pearson* dengan rumus sebagai berikut:

⁶⁸ Arikunto suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hlm. 168.

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{[N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2][N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi antara variable x dan variabel y, dua variable yang dikorelasikan (*product moment*)

N : *Number of Cases*.

ΣXY : Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

ΣX : Jumlah seluruh skor X

ΣY : Jumlah seluruh skor Y

Tabel 3.5
Hasil Uji Validitas Butir Item

Kesimpulan	Item	Jumlah
Valid	2, 3, 4, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 19, 21, 22, 24, 28, 29, 30, 33, 34, 37, 39, 40, 41, 43, 45, 47, 48, 50, 51, 52, 54, 58, 60, 62, 63, 64, 66, 67, 68, 70	40
Tidak valid	1, 5, 6, 10, 12, 16, 17, 18, 20, 23, 25, 26, 27, 31, 32, 35, 36, 38, 42, 44, 46, 49, 53, 55, 56, 57, 59, 61, 65, 69	30

Berikut ini merupakan hasil perhitungan validitas dengan menggunakan rumus *product moment* tersaji tabel berikut ini:

Tabel 3.6
Tabel Skor R_{Tabel} dan R_{Hitung} Tabel Hasil Validitas Butir Item

No Pernyataan	R_{Tabel}	R_{Hitung}	Kesimpulan	Keterangan
1	0.361	0.267	Invalid	Dibuang
2	0.361	0.556	Valid	Diterima
3	0.361	0.511	Valid	Diterima
4	0.361	0.557	Valid	Diterima
5	0.361	0.275	Invalid	Dibuang
6	0.361	0.274	Invalid	Diterima
7	0.361	0.380	Valid	Diterima

8	0.361	0.511	Valid	Diterima
9	0.361	0.536	Valid	Diterima
10	0.361	0.045	Invalid	Dibuang
11	0.361	0.631	Valid	Diterima
12	0.361	0.060	Invalid	Dibuang
13	0.361	0.556	Valid	Diterima
14	0.361	0.402	Valid	Diterima
15	0.361	0.679	Valid	Diterima
16	0.361	0.323	Invalid	Dibuang
17	0.361	0.209	Invalid	Dibuang
18	0.361	0.214	Invalid	Dibuang
19	0.361	0.706	Valid	Diterima
20	0.361	0.094	Invalid	Dibuang
21	0.361	0.389	Valid	Diterima
22	0.361	0.425	Valid	Diterima
23	0.361	0.189	Invalid	Dibuang
24	0.361	0.365	Valid	Diterima
25	0.361	0.238	Invalid	Dibuang
26	0.361	0.181	Invalid	Dibuang
27	0.361	0.106	Invalid	Dibuang
28	0.361	0.422	Valid	Diterima
29	0.361	0.436	Valid	Diterima
30	0.361	0.399	Valid	Diterima
31	0.361	0.339	Invalid	Dibuang
32	0.361	0.151	Invalid	Dibuang
33	0.361	0.636	Valid	Diterima
34	0.361	0.464	Valid	Diterima

35	0.361	0.323	Invalid	Dibuang
36	0.361	0.271	Invalid	Dibuang
37	0.361	0.372	Valid	Diterima
38	0.361	0.051	Invalid	Dibuang
39	0.361	0.488	Valid	Diterima
40	0.361	0.437	Valid	Diterima
41	0.361	0.461	Valid	Diterima
42	0.361	0.144	Invalid	Dibuang
43	0.361	0.569	Valid	Diterima
44	0.361	0.289	Invalid	Dibuang
45	0.361	0.489	Valid	Diterima
46	0.361	0.196	Invalid	Dibuang
47	0.361	0.452	Valid	Diterima
48	0.361	0.387	Valid	Diterima
49	0.361	0.166	Invalid	Dibuang
50	0.361	0.431	Valid	Diterima
51	0.361	0.447	Valid	Diterima
52	0.361	0.407	Valid	Diterima
53	0.361	0.113	Invalid	Dibuang
54	0.361	0.638	Valid	Diterima
55	0.361	0.207	Invalid	Dibuang
56	0.361	0.044	Invalid	Dibuang
57	0.361	0.090	Invalid	Dibuang
58	0.361	0.565	Valid	Diterima
59	0.361	0.253	Invalid	Dibuang
60	0.361	0.609	Valid	Diterima
61	0.361	0.290	Invalid	Dibuang

62	0.361	0.540	Valid	Diterima
63	0.361	0.466	Valid	Diterima
64	0.361	0.564	Valid	Diterima
65	0.361	0.114	Invalid	Dibuang
66	0.361	0.380	Valid	Diterima
67	0.361	0.477	Valid	Diterima
68	0.361	0.618	Valid	Diterima
69	0.361	0.192	Invalid	Dibuang
70	0.361	0.392	Valid	Diterima

2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrument menunjukkan konsistensi dan kestabilan nilai hasil skala pengukuran tertentu. Reliabilitas berkonsentrasi pada masalah akurasi pengukuran dan hasilnya.⁶⁹ Reliabilitas berarti kepercayaan atau keandalan, dimana suatu instrument dapat dinyatakan andal dan terpercaya apabila instrumen dapat membuktikan hasil yang sama setelah berkali-kali dilakukan pengukuran terhadap sampel.

Tabel 3.7

Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 - 0,199	Sangat Rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat Kuat

⁶⁹ Sarwono. *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), hlm 10.

Dalam penelitian uji reliabilitas instrumen menggunakan *Statistic Product and Service Solution (SPSS)* versi 22 pada tabel 3.8 di bawah ini.

Tabel 3.8
Cronbach's Alpha

Cronbach's Alpha	N of Item
,874	70

Sumber: Output SPSS Versi 22

Tabel 3.9
Hasil Uji Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri

Variabel	Cronbach's Alpa	N of Item	Deskripsi
Penyesuaian Diri	,874	70	sangat kuat

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dan utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data.⁷⁰ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan observasi dan skala.

1. Observasi

Menurut Hadi observasi merupakan suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain, yaitu wawancara dan kuesioner. Jika wawancara dan kuesioner selalu berkomunikasi dengan orang, maka observasi tidak terbatas pada orang, tetapi juga objek-objek alam yang lain.⁷¹

⁷⁰ Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Citapustaka Media, 2014), hlm. 120.

⁷¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, hlm. 208.

2. Skala

Skala adalah instrumen penelitian yang berupa alat ukur yang digunakan untuk mengkuantifikasi informasi yang diberikan oleh objek jika mereka diharuskan menjawab pertanyaan yang telah dirumuskan dalam suatu kuesioner, dalam *skala likert* dengan bentuk *checklist*.⁷² *Skala likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Peneliti dapat memperoleh berbagai macam fakta dan opini mengenai siswa yang diteliti melalui skala. Peserta didik diminta memilih salah satu jawaban dengan memberi tanda *checklist* yang sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

Tabel 3.1 Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

No	Jawaban	Bobot Nilai	
		+	-
1.	Sangat Setuju	4	1
2.	Setuju	3	2
3.	Tidak Setuju	2	3
4.	Sangat Tidak Setuju	1	4

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan bagian terpenting terhadap suatu proses pengorganisasian data ke dalam bentuk pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga ditemukan jawaban dari tujuan penelitian.⁷³ Analisis data bertujuan menjelaskan data-data agar dapat dipahami dan menarik kesimpulan, kegiatan

⁷² Fikroturrofiah, *Hipotesis Penelitian*, di upload pada tanggal 15 Desember 2014. Diakses pada tanggal 15 Agustus 2019, dari situs web: <http://www.eurekapendidikan.com.html?m=1>

⁷³ Marzuki, *Metodologi Riset*, (Yogyakarta: Fakultas Ekonomi UI, 1989), h.89.

analisis data dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpulkan.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan bantuan *software SPSS versi 22* dengan uji statistik *Kolmogorov-Smirnov*.⁷⁴ Hipotesis dari uji normalitas adalah sebagai berikut:

H_0 : Data berdistribusi normal (sig.>0.05).

H_a : Data tidak berdistribusi normal (sig.0.05).

Pada tahapan pengujian yang diambil berdasarkan nilai probabilitas adalah jika nilai probabilitas (sig). >0.05, maka H_0 diterima dan jika nilai probabilitas (sig) <0.05, maka H_0 ditolak.⁷⁵ Jika nilai probabilitas lebih besar dari 0.05, maka H_0 diterima dan jika nilai probabilitas lebih kecil dari 0.05, maka H_0 ditolak. Untuk dapat membuktikan normalitas data maka dapat menggunakan SPSS.

2. Uji-t

Skor t hasil penelitian menggunakan program SPSS versi 22 dengan menggunakan teknik analisis *Paired-Samples T-Test*. Uji-t bertujuan mengkaji efektivitas suatu perlakuan (*treatment*) dalam mengubah suatu perilaku

⁷⁴ Jonathan Sarwono dan Hendra Nur Salim, *Prosedur-prosedur Populer Statistik Untuk Analisis Data Riset Skripsi*, (Yogyakarta: Gaya Media, 2017), hlm. 135.

⁷⁵ Setia Prama, Ricky Yordani, dkk, *Dasar-Dasar Statistika Dengan Software R Konsep dan Aplikasi*, (Bogor: Penerbit In Media, 2016), hlm. 135

dengan cara membandingkan antara sebelumnya dengan keadaan sesudah perlakuan.⁷⁶

Jika $\text{sig} > 0.05$ maka H_a diterima, sedangkan pihak H_0 ditolak

Jika $\text{sig} < 0.05$ maka H_a ditolak, sedangkan H_0 diterima

F. Pedoman Penulisan Karya ilmiah

Dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini, penulis perpedoman pada buku panduan penulisan karya ilmiah yaitu “Panduan Akademik dan Penulisan Skripsi Fakultas Tarbiyah Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-raniry.”⁷⁷



⁷⁶ Furqon, *statistik terapan untuk penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 198

⁷⁷ Mujiburrahman, dkk. *Panduan Akademik dan Penulisan skripsi*, (Banda Aceh: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, 2016), hlm. 111-205.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian yang telah dilaksanakan dapat mendeskripsikan hasil-hasil dari penelitian, yaitu data-data mengenai: 1) Tingkat penyesuaian diri siswa sebelum diberikan teknik *assertive training* (role playing) di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh; 2) Tingkat penyesuaian diri siswa sesudah diberikan teknik *assertive training* (role playing) di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh; 3) Pengaruh teknik *assertive training* (role playing) terhadap proses penyesuaian diri siswa di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh.

1. Tingkat Penyesuaian Diri Siswa Sebelum Diberikan Teknik *Assertive Training* (Role Playing) Di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh

Tingkat penyesuaian diri siswa dalam penelitian ini di kelompokkan menjadi tiga katagori, yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Berikut merupakan tingkat penyesuaian diri siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *assertive training* (role playing) yang terdapat pada tabel 4.1 dibawah ini:

Tabel 4.1
Batas Nilai Dan Kategori Penyesuaian Diri Siswa

No	Batas Nilai	Kategori Penyesuaian Diri
1	>136	Tinggi
2	113-136	Sedang
3	<113	Rendah

Berdasarkan hasil tabel 4.1 di atas menyatakan bahwa batas nilai >136 berada pada kategori tingkat tinggi terhadap penyesuaian diri siswa, batas nilai 113-136 berada pada kategori tingkat sedang terhadap penyesuaian diri siswa, dan selanjutnya batas nilai <136 berada pada tingkat paling rendah terhadap penyesuaian diri siswa. Persentase kategori penyesuaian diri siswa dapat dilihat dari tiga tingkatan yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Dapat dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F(\text{skor yang dicapai})}{N(\text{jumlah skor maksimal})} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah skor seluruhnya.⁷⁸

Dari rumus di atas maka dapat dilihat hasil persentase kategori penyesuaian diri siswa di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh, pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.2
Persentase penyesuaian diri siswa

Kategori	F	%
Tinggi	10	24 %
Sedang	23	56 %
Rendah	8	20 %
Jumlah	41	100 %

⁷⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), hlm. 95.

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil dari persentase dan kategori penyesuaian diri siswa di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh kelas VII Tahun Ajaran 2020/2021 yang diwakili oleh 41 siswa yaitu sebanyak 10 siswa dengan kategori penyesuaian diri tinggi yang berada pada persentase 24%, sebanyak 23 siswa dengan kategori penyesuaian diri rendah yang berada pada persentase 56%, dan sebanyak 8 siswa dengan kategori penyesuaian diri rendah yang berada pada persentase 20%.

Berdasarkan hasil dari persentase tabel 4.2 di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat 8 siswa yang memiliki kategori penyesuaian diri rendah. Seluruh siswa yang memiliki kategori penyesuaian diri yang rendah tersebut yang berjumlah 8 siswa akan diberikan perlakuan (*treatment*) melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *assertive training (role playing)* sebagai upaya untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Adapun data hasil *pre-test* penyesuaian diri siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) terdapat pada tabel 4.3 di bawah ini:

Tabel 4.3
Skor *Pre-Test* Sebelum diberikan Teknik *Assertive Training (Role Playing)*

No	Responden	<i>Pre-test</i>	Kategori penyesuaian diri
1	AZ	105	Rendah
2	AN	109	Rendah
3	NF	111	Rendah
4	RU	103	Rendah
5	TR	108	Rendah
6	NI	110	Rendah
7	NR	107	Rendah
8	RAF	112	Rendah
Jumlah		865	

(Sumber: Microsoft Excel 2016)

Berdasarkan hasil tabel 4.3 di atas, dapat dijelaskan bahwa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)* maka dapat dilihat tingkat penyesuaian diri siswa dari hasil jawaban *pre-test*. Hasil skor *pre-test* jawaban dari 8 siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)* yaitu dari responden AZ, AN, NF, RU, TR, NI, NR, RAF dengan skor *pre test* (105, 109, 111, 103, 108, 110, 107, 112).

Seluruh siswa yang berjumlah 8 orang memiliki kategori penyesuaian diri di bawah 113 yang artinya semua siswa memiliki kategori penyesuaian diri rendah. Siswa yang di pilih untuk diberikan perlakuan (*treatment*) layanan bimbingan kelompok melalui teknik *assertive training (role playing)* adalah siswa yang memiliki kategori penyesuaian diri rendah. Sehingga jumlah keseluruhan skor *pre-test* dari masing-masing siswa menjadi 865.

2. Tingkat Penyesuaian Diri Siswa Sesudah Diberikan Teknik *Assertive Training (Role Playing)* Di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh

Siswa yang dipilih sebagai sampel dengan kategori penyesuaian diri tingkat rendah setelah diberikan perlakuan (*treatment*) melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)* maka memperoleh perubahan peningkatan skor *pre-test* sehingga tingkat penyesuaian diri meningkat menjadi kategori sedang dan tinggi. Berikut merupakan penjelasan hasil *post-test* dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4.4
Skor *Post-Test* Sesudah Diberikan Teknik *Assertive Training (Role Playing)*

No	Responden	<i>Post-test</i>	Kategori Penyesuaian Diri
1	AZ	130	Sedang
2	AN	142	Tinggi
3	NF	146	Tinggi
4	RU	133	Sedang
5	TR	137	Tinggi
6	NI	151	Tinggi
7	NR	125	Sedang
8	RAF	139	Tinggi
Jumlah		1.103	

(Sumber: Microsoft Excel 2016)

Berdasarkan hasil tabel 4.4 di atas, menjelaskan bahwa setelah diberikan perlakuan (*treatment*) layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)* maka dapat dilihat perubahan tingkat penyesuaian diri siswa dari hasil jawaban *post-test* dari masing-masing siswa menjadi kategori penyesuaian diri sedang dan tinggi. Hasil skor *pre-test* jawaban dari 8 siswa sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)* yaitu responden AZ, RU, NR dengan skor *pre-test* (130, 133, 125) memiliki kategori penyesuaian diri tingkat sedang. Responden dari AN, NF, TR, NI, RAF dengan nilai skor *post-test* (142, 146, 137, 151, 139) memiliki kategori penyesuaian diri tingkat tinggi. Sehingga jumlah keseluruhan skor *post-test* dari masing-masing siswa menjadi 1.103.

Hasil *post-test* menunjukkan perubahan yang signifikan terhadap skor penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)* yang dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan topik yang berbeda, adapun tujuan dari

pemberian atau pelaksanaan *post-test* ialah untuk membantu siswa dalam mengukur tingkat penyesuaian diri setelah mengikuti *treatment* melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)* sehingga siswa memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru.

Berdasarkan hasil pengamatan, secara umum siswa yang menjadi sampel penelitian menunjukkan peningkatan perubahan skor terhadap penyesuaian diri. Perubahan dilihat dari perilaku dan psikologis siswa selama diberikan perlakuan (*treatment*) oleh peneliti yaitu berupa kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)*.

3. Pengaruh Teknik *Assertive Training (Role Playing)* Terhadap Proses Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII Di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah suatu uji statistik yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan bantuan SPSS versi 22 dengan uji statistik Kolmogorov-smirnov. Sebaran data penelitian berdistribusi normal atau tidak berdistribusi normal dapat dilihat dari pengambilan keputusan. Jika $\text{sig} > 0.05$ maka data berdistribusi normal, sedangkan jika $\text{sig} < 0.05$

maka data tidak berdistribusi normal⁷⁹. Hasil yang diperoleh dari analisis uji normalitas yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel 4.5 di bawah ini:

Tabel 4.5
Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE TEST	.113	8	.200*	.968	8	.883
POST TEST	.091	8	.200*	.993	8	.999

(Sumber data: SPSS Versi 22)

Berdasarkan hasil tabel 4.5 di atas dapat diperoleh nilai uji normalitas Shapiro Wilk terhadap data penyesuaian diri siswa SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh adalah pada tahap *pre test* .883 dan *post test* .999, artinya lebih besar dari jumlah signifikansi ($\text{Sig} > 0.05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa data penyesuaian diri siswa dengan teknik *assertive training (role playing)* berdistribusi normal.

b. Uji Hipotesis

Setelah diberikan perlakuan (treatment) melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh. Selanjutnya akan dilakukan perbandingan skor hasil, apakah ada peningkatan hasil skor pre-test dan post-test. Uji hipotesis merupakan salah satu cara untuk mengetahui perbandingan hasil data antara *pre-test*

⁷⁹ Ghozali Imam. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 21 Update PLS Regresi*. (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2013), hlm. 160

(sebelum perlakuan) dan *post-test* (sesudah perlakuan) dengan menggunakan teknik *assertive training (role playing)*.

Adapun hasil perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* penyesuaian diri siswa pada pengukuran awal dan pengukuran akhir dapat dilihat pada tabel 4.6.

Tabel 4.6
Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test

No	Responden	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori
1	AZ	105	Rendah	130	Sedang
2	AN	109	Rendah	142	Tinggi
3	NF	111	Rendah	146	Tinggi
4	RU	103	Rendah	133	Sedang
5	TR	108	Rendah	137	Tinggi
6	NI	110	Rendah	151	Tinggi
7	NR	107	Rendah	125	Sedang
8	RAF	112	Rendah	139	Tinggi
	Jumlah	865		1.103	

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan hasil perbandingan antara skor *pre-test* (105, 109, 111, 103, 108, 110, 107, 112) dan skor *post-test* (130, 142, 146, 133, 137, 151, 125, 139) dimana tingkat penyesuaian diri siswa mengalami peningkatan secara signifikan dari hasil pengukuran awal berjumlah 865 menjadi 1.103. Adapun perbandingan secara rinci persentase skor penyesuaian diri siswa pada saat *pre-test* dan *post-test* dari 8 siswa, maka dapat dilihat pada tabel 4.7 di bawah ini:

Tabel 4.7
Perbandingan skor pre-test dan Post-test penyesuaian diri siswa kelas VII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh

No	Kategori	Pre-test		Post-test	
		F	%	F	%
1	Tinggi	0	00.0	5	62.5
2	Sedang	0	00.0	3	37.5
3	Rendah	8	100	0	00.0
Jumlah		8	100 %	8	100 %

(Sumber Microsoft Excel 2016)

Berdasarkan hasil tabel 4.7 menunjukkan perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* penyesuaian diri. Dimana pada kondisi awal terdapat 8 siswa yang berada pada kategori rendah pada persentase 100% pada saat *pre-test* (sebelum perlakuan). Dan mengalami peningkatan pada saat *post-test* (sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *assertive training (role playing)*, sehingga terdapat sebanyak 5 siswa yang kategori tinggi memiliki persentase 62.5%, terdapat 3 siswa yang berkategori sedang memiliki persentase 37.5% dan 0 siswa kategori rendah memiliki persentase 00.0%.

Maka hasil dari persentase skor *pre-test* dan *post-test* diatas, dapat dilihat perubahan yang signifikan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playning)*, yang diujukan dalam penelitian ini memiliki daya pengaruh yang sangat baik, yaitu mampu meningkatkan perubahan pada skor penyesuaian diri pada saat *pre-test* dan *post-test*. Maka tingkat penyesuaian diri siswa lebih meningkat, hal ini dapat di lihat pada tabel 4.8 dibawah ini:

Tabel 4.8
Paired Samples Statistics

Pair		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
1	Pre-test	108.1250	8	3.04432	1.07633
	Post-test	137.8750	8	8.52622	3.01447

(Sumber: SPSS Versi 22)

Berdasarkan tabel 4.8 di atas, menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pre-test* sebesar 108.1250 sedangkan nilai rata-rata *post-test* sebesar 137.8750 artinya nilai rata-rata *post-test* lebih tinggi dari nilai rata-rata *pre-test*. Maka dengan melihat nilai *post-test* lebih tinggi dari pada nilai *pre-test* dapat dikatakan bahwa terjadi peningkatan tingkat penyesuaian diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)*.

Untuk melihat nilai kolerasi sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)*, yang berdasarkan hasil *paired samples correlation* dapat dilihat pada tabel 4.9 dibawah ini:

Tabel 4.9
Paired Samples Correlation

	N	Correlation	Sig
Pair 1 Pre-test & Post-test	8	.661	.074

Berdasarkan hasil tabel 4.9 di atas, menunjukkan bahwa nilai kolerasi *Paired Samples Correlation* dari 8 siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)* berjumlah 0.661 dengan signifikan 0.74. maka dapat disimpulkan $0.661 > 0.05$ dinyatakan bahwa tidak ada hubungan antara *pre-test* dan *post-test*. Untuk mengetahui perbedaan antara *pre-test* dan *post*

test dapat menggunakan uji t berpasangan yang dapat dilihat pada tabel 4.10 dibawah ini:

Tabel 4.10
Uji t Berpasangan *Pre-test* dan *Post-test* Penyesuaian Diri Siswa
Paired Samples Test

	Paired Differences					T	Df	sig.(2- taile d)
	Mean	Std. Deviati on	Std. Error Mean	95% confidence interval of the difference				
				Lowew	Upper			
Pre Pair1 Post	- 29.75000	6.90238	2.44036	-35.52053	- 23.97947	- 12.191	7	.000

Berdasarkan hasil tabel 4.10 *Paired Samples Test* dapat dijelaskan bahwa:

H_0 : Tidak ada pengaruh tingkat penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)*.

H_a : Adanya pengaruh tingkat penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)*.

Hasil dari tabel 4.10 menjelaskan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 12.191 dengan derajat kebebasan (db) atau *degrees of freedom* (df) $N-1= 8-1=7$, sehingga nilai t_{tabel} adalah 1.895.⁸⁰ Dengan demikian nilai t_{hitung} sebesar 12.19 dengan signifikan 0.000 yaitu $sig < 0.05$. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil tersebut dapat di simpulkan bahwa terdapat perbedaan

⁸⁰ Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Kencana, 2013), Hlm. 202

tingkat penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *assertive training (role playing)* di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh.

H_a diterima artinya adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) melalui bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)* dan dapat di simpulkan bahwa perlakuan (*treatment*) yang diberikan memberikan pengaruh positif terhadap siswa. Hal ini menunjukkan bahwa sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) melalui bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)* efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh.

B. Pembahasan hasil penelitian

1. Pembahasan Tingkat Penyesuaian Diri Siswa Sebelum Diberikan Teknik *Assertive Training (Role Playing)* Di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh

Sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)* dengan jumlah 41 siswa, terdapat 10 siswa dengan penyesuaian diri tingkat dengan persentase 24%, terdapat 23 siswa dengan penyesuaian diri tingkat sedang dengan persentase 56%, dan terdapat 8 siswa memiliki tingkat penyesuaian diri rendah dengan persentase 20%, jumlah 41 siswa dari kelas VII.1 dan VII.2. Siswa yang memiliki kategori rendah adalah siswa yang memiliki ciri-ciri, dimana siswa belum mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, merasa

tertekan dan cemas saat jauh dari orang tua, tidak mampu menolak ajakan kawan untuk membolos karena takut dijauhi, malu-malu untuk bertanya kepada guru, takut mencoba hal-hal yang baru, perkelahian yang diawali dengan saling mengejek tanpa menghargai teman.

Pada penelitian penyesuaian diri merujuk pada ciri-ciri yang dimaksud diatas berdasarkan variabel dan indikator yang telah ada pada instrumen penelitian. Variabel tersebut adalah penyesuaian diri yang memiliki lima indikator yaitu: persepsi realita, tekanan adaptasi, konsep diri, mengekspresikan perasaan dan interpersonal. Persepsi realita meliputi pengalaman dan tingkah laku; tekanan adaptasi meliputi kecemasan dan stres; konsep diri meliputi mengenalan diri yang positif; mengekspresikan perasaan meliputi emosi; sedangkan interpersonal meliputi teman, guru dan lingkungan sekolah.

2. Pembahasan Tingkat Penyesuaian Diri Siswa Sesudah Diberikan Teknik *Assertive Training (Role Playing)* Di SMP Islam Ibnu Khaldu Banda Aceh

Peningkatan yang signifikan terjadi setelah diberikan perlakuan (*treatment*) berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)*. Dimana hasil *post-test* menunjukkan terdapat perubahan skor penyesuaian diri siswa dari kategori rendah menjadi kategori sedang dan tinggi.

Perlakuan (*treatment*) teknik *assertive training (role playing)* dilakukan sebanyak 3 kali dengan topik yang berbeda-beda, adapun tujuan

dari pemberian atau tahapan *post-test* adalah untuk membantu siswa mengukur tingkat penyesuaian diri setelah mengikuti kegiatan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)* sehingga siswa memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri yang baik terhadap teman, guru dan lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti saat melaksanakan kegiatan layanan bimbingan dengan teknik *assertive training (role playing)*, bahwa siswa menunjukkan perubahan yang baik pada setiap pertemuan. Pada pertemuan *treatment* ketiga terdapat banyak perkembangan terhadap siswa yang meliputi, siswa lebih menguasai suasana, terdapat siswa lebih percaya dalam memerankan perannya masing-masing, siswa sudah mampu mengeluarkan pendapatnya tanpa harus di minta oleh peneliti dan tanpa siswa menjadi lebih berani untuk menanyakan sesuatu hal yang belum dimengerti.

Maka dapat disimpulkan bahwa setelah perlakuan (*treatment*) berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)* dapat efektif digunakan untuk meningkatkan proses penyesuaian diri siswa terhadap teman, guru dan lingkungan sekolah. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil *pre-test* sebelum di berikan perlakuan (*treatment*) sebanyak 865 dan hasil setelah diberikan *treatment* sebanyak 1.103, maka dari kedua nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil yang diperoleh setelah diberikan teknik *assertive training (role playing)* adalah lebih banyak dari nilai sebelumnya.

3. Pembahasan Pengaruh Teknik *Assertive Training (Role Playing)* Terhadap Proses Penyesuaian Diri Siswa Di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh

Secara umum penyesuaian diri siswa kelas VII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh tahun ajaran 2020/2021 berada pada kategori tinggi. Siswa yang dikatakan memiliki kategori tinggi adalah siswa yang telah mencapai tingkat penyesuaian diri yang efektif pada setiap aspek dan ciri-ciri penyesuaian diri, seperti:

a. Persepsi Realita

Siswa sudah mampu mengontrol sikap dan tingkah laku terhadap dirinya sendiri dan mampu menghargai orang lain, memiliki ketegasan terhadap pengambilan suatu keputusan tanpa dipengaruhi orang lain. Dan menjadikan suatu kegagalan yang telah terjadi sebagai motivasi untuk terus belajar.

b. Tekanan Adaptasi

Siswa mampu mampu mengatakan hal yang benar tanpa rasa takut dan cemas, dan siswa mampu bersikap tenang dalam menghadapi suatu masalah dengan mencari pemecahan masalah tersebut.

c. Konsep Diri

Siswa mampu mengenal, memahami, dan menerima setiap kekurangan dan kelebihan yang dimikinya.

d. Mengekspresikan Perasaan

Siswa mampu mengekspresikan perasaan dan isi hatinya secara jujur dan terbuka. Artinya siswa dapat mengeluarkan ekspresi bahagia dan kesedihannya.

e. Interpersonal

Siswa mampu menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan sekolah. Hal ini ditandai dengan siswa dapat berinteraksi atau membangun hubungan yang baik terhadap teman, guru maupun terhadap peraturan-peraturan yang telah dibuat.

Maka dapat disimpulkan bahwa dengan adanya pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)* efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

C. Pelaksanaan Teknik *Assertive Training (Role Playing)* Terhadap Proses Penyesuaian Diri Siswa Di SMP Islam Ibnu Khaldu Banda Aceh

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada hari selasa tanggal 27 November 2020, peneliti melakukan penelitian dengan judul adalah “Pengaruh *Assertive Asserive Training* Terhadap Proses Penyesuaian Diri Siswa Di SMP Islam Ibnu Khaldu Banda Aceh”. Dalam hal ini, peneliti terlebih dahulu meminta izin kepada ibu Erfitriawati Masri S.Ag.MA selaku kepala sekolah dan juga membawa surat izin penelitian yang dikeluarkan oleh pihak Dinas Pendidikan Kota Banda Aceh.

Sebelum memberikan layanan bimbingan kelompok terlebih dahulu peneliti menanyakan kepada guru bimbingan konseling untuk mencari informasi berupa data-data yang berkaitan dengan siswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri rendah pada kelas VII, dari hasil data yang telah diperoleh guru bimbingan konseling menunjuk kelas VII.1 dan VII.2 untuk dapat diteliti. Setelah mendapatkan informasi selanjutnya peneliti memberikan sebaran angket atau skala penyesuaian diri (*pre-test*) kepada kelas VII.1 dan VII.2 yang jumlah 41 siswa.

Dari hasil *pre-test* terdapat 8 siswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri rendah. Sebelum memberikan perlakuan (*treatment*), peneliti terlebih dahulu berkolaborasi dengan guru bimbingan konseling tentang pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)* yang akan diberikan kepada siswa yang menjadi subjek penelitian yang akan bergabung dalam kelompok eksperimen. Dimana dalam penelitian ini akan diberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak 3 kali. Setelah diberikan perlakuan (*treatment*), peneliti memberikan kembali skala (*post-test*) untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)*.

1. *Pre-Test*

Pelaksanaan *pre-test* di lakukan pada hari selasa tanggal 27 oktober 2020, kegiatan pemberian *pre-test* dalam bentuk angket yang di bagikan kepada kelas VII, yaitu kelas VII.1 dan VII.2 yang berjumlah 41 siswa. Semua siswa diminta untuk mengisi angket (skala penyesuaian diri) yang telah

diberikan secara jujur dan terbuka berdasarkan kondisi dan perasaan yang sebenarnya. Adapun tujuan dilakukan pre-test adalah untuk mengetahui dan mengukur tingkat penyesuaian diri siswa kelas VII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh.

Sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)*. Dari hasil pre-test menyatakan ada 8 siswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri rendah yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini. Terdapat siswa dari kelas yang berbeda-beda, 5 siswa perwakilan dari kelas VII.1 dengan berinisial (AZ, AN, NF, RU, TR) dan 3 siswa perwakilan dari kelas VII.2 dengan inisial (NI, NR, RAF). Siswa yang memiliki kategori rendah adalah siswa yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dan akan diberikan perlakuan (*treatment*) pada hari selanjutnya.

2. Perlakuan (*Treatment*)

Pemberian perlakuan (*treatment*) berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Perlakuan tersebut diberikan kepada 8 siswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri rendah, *treatment* yang diberikan sebanyak 3 kali pertemuan. Adapun pertemuan *treatment* pertama yang dilakukan pada hari senin tanggal 9 November 2020 dengan topik masalah “Jujur dan Berani Berkata Tidak”, *treatment* kedua dilakukan pada hari rabu tanggal 11 November 2020 dengan topik masalah “Kecemasan” dan *treatment* ketiga

dilakukan pada hari jum'at tanggal 13 November 2020 dengan topik masalah “Menumbuhkan Rasa Percaya Diri”.

a. Perlakuan (*Treatment*) Pertama

Pemberian Perlakuan (*treatment*) pertama dilaksanakan hari senin tanggal 9 November 2020 pada jam 10.30 s/d 12.00 bertempat di perpustakaan. Pemberian *treatment* ini berupa skenario *role playing* yang berjudul “Jujur dan Berani Mengatakan Tidak”, tujuan dari judul skenario ini adalah agar siswa mampu bersikap tegas pada dirinya sendiri, mampu bersikap jujur tanpa memiliki rasa takut terhadap orang lain, dan mampu menolak dan berkata “tidak” terhadap hal yang merugikan dirinya tanpa melukai perasaan orang lain.

Pada tahap awal, peneliti memberi salam dan memperkenalkan diri terlebih dahulu dan begitu juga sebaliknya siswa diberi kesempatan untuk memperkenalkan diri dan kemudian di ulangi dalam bentuk rantai nama untuk mengenal satu sama lain. Setelah itu peneliti memberikan penjelasan dan tujuan tahapan dari teknik *assertive training (role playing)* serta memberikan penegasan peran yang yang dimainkan, yang terdiri dari satu kelompok yang beranggota 8 orang.

Sebelum masuk kedalam tahap inti peneliti memberikan ice breaking terlebih dahulu kepada siswa untuk mencairkan suasana menjadi lebih santai tanpa merasakan ketegangan. Kemudian peneliti membagikan skenario yang telah disiapkan dan menentukan peran masing-masing kepada tiap anggota Setelah itu hapat inti dimulai setiap anggota

memerankan peran yang telah diberikan berdasarkan teks skenario yang telah dibagikan, peneliti pun memberikan reward kepada anggota yang aktif dan bersemangat dalam mengikuti *treatment* pertama ini.

Setelah memainkan perannya masing-masing, maka peneliti melakukan refleksi sekaligus diskusi tentang watak dan sifat dari tiap tokoh yang di perankan. Dan kemudian peneliti meminta kepada semua anggota untuk menyimpulkan hal apa saja yang didapat pada kegiatan *treatment* pertama melalui permainan peran dengan judul “Jujur dan Berani Mengatakan Tidak”. Dari hasil kesimpulan yang telah diberikan setiap anggota kelompok, peneliti mencoba menjelaskan dan merangkum semua kesimpulan yang diberikan secara rinci. Pada *treatment* pertama ini anggota kelompok belum hadir sepenuhnya dalam suasana kelompok, artinya anggota kelompok masih terlihat kaku dan malu-malu dalam memerankan perannya.

b. Perlakuan (*Treatment*) Kedua

Pemberian perlakuan (*treatment*) kedua dilaksanakan pada hari rabu tanggal 11 November 2020 pada jam 08.30 s.d 10.00 bertempat di perpustakaan sekolah. Pemberian perlakuan (*treatment*) kedua dengan judul “Menumbuhkan Rasa Percaya Diri”, tujuan dari skenario adalah kedua ini adalah agar siswa mampu menumbuhkan rasa percaya terhadap dirinya sendiri, percaya diri atas kemampuan yang di miliki tanpa memperhatikan pendapat orang lain yang coba menjatuhkannya. Sebelum masuk kedalam tahap inti (*role playing*), peneliti memberikan arahan yang

sama seperti pada *treatment* yang pertama hanya saja pada pelaksanaan kali ini peneliti dan siswa tidak lagi saling memperkenalkan diri.

Seperti pada pelaksanaan *treatment* pertama siswa membentuk kembali kelompok yang beranggotakan 8 orang. Kemudian peneliti membagikan skenario yang telah di siapkan, lalu siswa memerankan peranan yang telah diberikan. Setelah memerankan skenario dari masing-masing siswa diminta untuk menjelaskan watak dari peran yang telah dimainkan dan memberikan kesimpulan yang dapat diambil dari skenario yang telah diperankan. Dan kemudian peneliti memberikan penjelasan dan kesimpulan secara umum.

Pada pelaksanaan *treatment* kedua ini siswa sudah nampak berani dalam melakukan interaksi dengan teman, mulai leluasa dan dalam memainkan peran masing-masing. Dan terdapat beberapa siswa yang meminta kepada peneliti agar memberikan peran yang lebih banyak karena mereka ingin aktif dalam skenario yang diperankannya.

c. Perlakuan (*Treatment*) Ketiga

Pemberian perlakuan (*treatment*) ketiga dilakukan pada hari jum'at tanggal 13 November 2020 pada jam 08:30 yang bertempat di perpustakaan sekolah. Pada tahapan *treatment* ketiga ini dengan judul skenario 'Kecemasan', tujuan dari skenario ini adalah agar siswa mampu bersikap tenang baik itu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, mampu bersikap tenang dalam menghadapi suatu permasalahan dan mampu

bersikap percaya diri dan tenang saat di berikan tanggung jawab terhadap kegiatan yang diperlombakan di sekolah.

Seperti halnya pada tahapan *treatment* pertama dan kedua siswa juga membentuk kelompok kembali, sebelum masuk ke tahap inti (*role playing*) peneliti memberikan arahan yang sama seperti pada perlakuan (*treatment*) pertama dan kedua. Kemudian peneliti membagikan skenario seperti biasa kepada anggota kelompok. Setelah selesai memerankan skenario peneliti menanyakan kembali kepada masing-masing anggota tentang kesimpulan yang dapat diambil dari skenario yang telah diperankan. Dan setelah itu peneliti memberikan penjelasan dan kesimpulan lebih mendetail.

Pada tahap terakhir yaitu pada perlakuan *treatment* ketiga suasana menjadi lebih akrab dan lebih efektif dalam pelaksanaan bermain peran (*role playing*), dimana siswa lebih berani dan aktif dalam memerankan perannya, dan mampu bersuara lantang jika itu diperlukan dalam skenario yang diperankan. Dan siswa tidak malu-malu lagi dalam memberikan pendapat atau menanyakan sesuatu hal yang belum dimengerti.

3. Post-Test

Pelaksanaan *post-test* dilakukan pada hari sabtu tanggal 14 November 2020 yang berjumlah 8 siswa setelah diberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak 3 kali pertemuan. Adapun tujuan dilakukan *post-test* yaitu untuk mengukur tingkat penyesuaian diri siswa kelas VII SMP Islam Ibnu Khaldun

Banda Aceh sesudah diberikan layanan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)*.

Hasil *post-test* menyatakan bahwa terdapat 3 siswa termasuk dalam kategori cukup efektif dan 5 siswa termasuk dalam kategori sangat efektif setelah diberikan treatment. Maka dari hasil *post-test* dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)* terhadap proses penyesuaian diri siswa di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh. Sehingga pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)* efektif digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Adapun kategori efektivitas teknik *assertive training (role playing)* dengan hasil skor penyesuaian diri siswa sebagai berikut:

Tabel 4.11 Standar Ukuran Efektivitas Sesuai Acuan Libang Depdagri

No	Nama	Skor penyesuaian Diri <i>Pre-Test</i>	Skor Penyesuaian Diri <i>Post-test</i>	Kategori Efektivitas
1	AZ	105	130	Cukup Efektif
2	AN	109	142	Sangat Efektif
3	NF	111	146	Sangat Efektif
4	RU	103	133	Cukup Efektif
5	TR	108	137	Sangat Efektif
6	NI	110	151	Sangat Efektif
7	NR	107	125	Cukup Efektif
8	RAF	112	139	Sangat Efektif

(Sumber: Suryadi Prawirosentono Libang Depdagri)

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan sebelumnya yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)* terhadap proses penyesuaian diri siswa di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh, maka dapat dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dalam penelitian ini objek yang menjadi sasaran penelitian adalah kelas VII, yaitu kelas VII.1 dan VII.2 dengan jumlah populasi 41 siswa yang diberikan *pre-test* (membagikan skala penyesuaian diri sebelum perlakuan)
2. Tingkat penyesuaian diri siswa sebelum mendapatkan perlakuan (*treatment*) berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)*, dari 41 siswa terdapat sebanyak 8 siswa memenuhi kriteria yang berada pada kategori penyesuaian diri tingkat rendah yang memiliki nilai dibawah rata-rata 113.
3. Tingkat penyesuaian diri siswa setelah mendapatkan perlakuan (*treatment*) sebanyak 3 kali berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)*, sebanyak 3 siswa berada pada kategori penyesuaian diri tingkat sedang dengan nilai rata-rata 113-136, dan 5 siswa berada pada kategori penyesuaian diri tingkat tinggi dengan nilai rata-rata >136.

4. Berdasarkan hasil uji hipotesis dapat menunjukkan bahwa adanya perbedaan tingkat penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)*. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)* terdapat proses penyesuaian diri siswa di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada kepala sekolah agar lebih memperhatikan dan memberikan kebijakan-kebijakan terhadap pelayanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah.
2. Guru bimbingan dan konseling agar terus mengembangkan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training (role playing)* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Dan di harapkan kepada wali kelas dan guru mata pelajaran agar dapat berkerja sama dengan guru bimbingan dan konseling dalam membantu meningkatkan penyesuaian diri siswa menjadi lebih baik.
3. Penelitian ini ditunjukkan kepada siswa SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh, khususnya siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini, agar dapat beradaptasi dengan lingkungan sekolah, mampu bersikap tegas,

jujur, terbuka, dan mempertahankan hak-hak pribadi tanpa menyakiti orang lain.

4. Teknik *assertive training* dapat dikembangkan lagi secara kreatif dan inovatif tetapi harus sesuai dengan prosedur pelaksanaan teknik *assertive training*. Pelaksanaan teknik *assertive training* akan lebih efektif jika dilakukan secara berulang-ulang sebagai latihan untuk membiasakan agar siswa mampu bersikap asertif dalam keadaan apapun, terutama dalam proses penyesuaian diri.
5. Peneliti mengharapkan agar penelitian yang telah dilakukan dapat bermanfaat terutama bagi siswa, sekolah tempat penelitain, universitas, fakultas, dan jurusan serta kepada pembaca, semoga penelitian ini menjadi suatu karya untuk memperkaya pengetahuan dan referensi tentang penelitian. Jika ada kekeliruan mohon disarankan dengan nilai-nilai positif yang dapat menjadi masukan dan penambahan pengetahuan baru dalam mengembangkan ilmu pengetahuan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani dan Hendriati. 2006. *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitanya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Siswa*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Ahmad Nizar Rangkuti. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Citapustaka Media.
- Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bambang Prasetyo dan lina miftahul Jannah. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Raja Perindo.
- Corey Gerald. 1984. *Teori dan Praktik Konseling & Psikoteraphy*. Bandung: Refika Aditama.
- Dantes. 2012. *Metode Penelitan*. Jogjakarta: ANDI.
- Dapartemen Agama RI, Al-Qur'an Tajwid dan Terjemahanya. Jawa Tengah: Madina Qur'an.
- Desmita. 2017. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Fikroturrofiah. 2014. *Hipotesis Penelitian*, di upload pada tanggal 15 Desember 2014. Dari situs web: <http://www.eurekapedidikan.com>.
- Frensterheim & Bear J. 1995. *Jangan Bilang Ya Bila Anda Akan Mengatakan Tidak*. Jakarta: Gunung Jati
- Furqon. 2009. *Statistik Terapan Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Ghozali Imam. 2013. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IMB SPSS 21 Update PLS Regresi*. (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro).
- Ghufron dan Rini, *Teori-Teori Psikologi*. 2010. Jogjakarta: Ar-Ruz Media.
- Gunarsa Singgih D. 2007. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hamzah B Uno. 2006. *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hartono, dkk. 2013. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana.

- Hetti Rahmawati. 2008. *Modifikasi Perilaku*. Malang: LP3 Universitas Negeri Malang.
- Hety Purnamasari. *Skripsi. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri Pertanian Terpadu Provinsi Riau Tahun Ajaran 2019/2020*.
- Hurlock, Elizabeth B. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga
- Jonathan Sarwono dan Hendra Nur Salim. 2017. *Prosedur-prosedur Populer Statistik Untuk Analisis Data Riset Skripsi*. Yogyakarta: Gaya Media.
- Juliansyah Noor. 2013. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana.
- Jurnal. 2015. *Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. Dekan Kedokteran USU. Volume 1. Nomor 2.
- M. Burhan Bungin. 2005. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Marzuki. 1989. *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Fakultas Ekonomi UI.
- Mayasari Octapia. *Skripsi. Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Memecahkan Masalah Kurang Percaya Diri Siswa di Sekolah Menengah Pertama IT Al-Izhar Pekanbaru Tahun Ajaran 2019/2020*.
- Mochamad Nursalim. 2014. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Mohammad Ali dan Mohammad Asrori. 2006. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Muhammad Surya. 2003. *Psikologi konseling*. Bandung: CV Pustaka Bani Quraisy.
- Mujiburrahman, dkk. 2016. *Panduan Akademik dan Penulisan Skripsi*. Banda Aceh: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
- Mulyarto. 2009. *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. Cole Publishing Compani.
- Najmah. Nawawi. 2013. *Komunikasi Asertif. DimensiKOOP*. Bil. 41. JulaiNyomas.

- Palmer. F. 2002. *Penuntun Menumbuhkan Harga Diri Bagi Remaja*, Jakarta: Gramedia.
- Ramona Irfan Kadji. 2017. *Skripsi, Pengaruh Latihan Asertif (Role Playing) Terhadap Kemampuan Marah Pada Klien Skozofrenia Dengan Perilaku Kekerasan di Komunitas*.
- Rizkani, Ratih Sufra. 2009. *Skripsi Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Asertif Perawat Dalam Membina Hubungan Interpersonal Di Ruang Rawat*. Fakultas kedokteran USU.
- S. Margono. 2005. *Metode Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sadarjoen. Sawitri Supardi. 2005. *Jiwa Yang Rentang Pernak-Pernik Permasalahan Kepribadian, Kejiwaan dan Stress*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Santrock J. W. *Life Span Development*. 2008. *Perkembangan Masa Hidup, edisi kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Schneiders, A.A. 2019. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt Reinhart & Winston Inc.
- Selfi. *Skripsi. Penerapan Teknik Assertive Training Dalam Mereduksi Konformitas Negatif Terhadap Kelompok Sebaya Di SMP 1 Sungguminasa Tahun Ajaran 2017/2018*.
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental, Konsep, Cakupan Dan Perkembangannya* Jogjakarta: CV Andi Offset.
- Siti Hartinah. 2008. *Pengembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Sofyan S. Willis. 2008. *Remaja & Masalahnya*. Bandung: Alfabeta.
- Sofyan S. Willis. 2011. *Konseling Keluarga*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Surnato dan Agung Hartono. 2002. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Vivi Setiono & Pramadi Andrian 2005. *Pelatihan Asertivitas Dan Peningkatan Perilaku Asertif Pada Siswa-Siswi SMP, Indonesia psychological jurnal*, vol. 20. Yogyakarta: Anima.

<http://etheses.uin-malang.ac.id/630/6/10410031%20Bab%202.pdf>



Lampiran 6

KISI-KISI INSTRUMEN PENYESUAIAN DIRI SISWA

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan		Total
			Favorable	unfavorable	
Penyesuaian Diri Siswa	Persepsi Realita	Pegalaman	1,3,5,6	2,4	6
		Tingkah Laku	8,11,13,15, 16, 19,21	7,9,10,12, 14,17, 18, 20	15
		Tekanan Adaptasi	Stress	23, 24, 26,	22, 25, 27, 28
		Kecemasan	29,34,35	30,31,32,33	7
	Konsep Diri	Gambaran diri yang positif	36, 38, 40	37, 39	5
	Mengekspresikan perasaan	Emosi	42, 46	41, 43, 44,45	6
	Interpersonal	Guru	47, 51, 53	48, 49, 50, 52	7
		Teman	54, 56, 58, 60, 64	55, 57, 59, 61, 62, 63	11
			Lingkungan Sekolah	65, 67, 70	66, 68, 69
	Jumlah				

No	PERNYATAAN	-
	Pengalaman	/+
1	Prestasi yang saya dapat adalah hasil dari ketekunan belajar	+
2	Saya sering gagal karena pengaruh dari teman	-
3	Saya akan terus belajar dari kegagalan yang telah terjadi	+
4	Bila gagal saya akan patah semangat	-
5	Melihat teman mendapat juara membuat saya semakin giat untuk belajar	+
6	Saya termotivasi mendengar cerita orang-orang sukses	+
Tingkah Laku		
7	Mengambil keputusan dengan cepat tanpa memikirkan akibatnya	-
8	Saya mengungkapkan isi hati secara jujur dan terbuka	+
9	Saya tidak dapat mengendalikan diri bila disakiti orang lain	-
10	Jika tidak suka sesuatu, saya akan diam dan terima saja	-
11	Saya akan mengatakan "tidak" jika itu merugikan saya	+
12	Saya akan memaksa orang lain untuk memahami saya	-
13	Saya akan mempertahankan pendapat saya, tanpa melukai perasaan orang lain	+
14	Saya suka keluar masuk kelas saat jam pelajaran sedang berlangsung	-
15	Saya akan menghargai pendapat orang lain	+
16	Saya lebih suka menghadapi kenyataan dari pada berkhayal	+
17	Saya akan melawan jika ada teman yang mengganggu saya	-
18	Saya membiarkan masalah yang terjadi agar selesai dengan sendirinya	-
19	Saya optimis dengan kemampuan saya	+
20	Saya akan mempertahankan pendapat sendiri, walaupun orang lain tidak suka	-
21	Saya meminta bantuan orang lain apabila tidak mampu menyelesaikan masalah sendiri	+
Stress		
22	Saya mudah stress jika menghadapi masalah yang tidak kunjung selesai	-
23	Bersikap stress hanya akan membuat saya terbebani	+
24	Saya akan tetap tenang saat ada masalah	+
25	Saya merasa tertekan masuk ke pesantren	-
26	Dengan mengingat Allah SWT membuat jiwa saya tenang	+
27	Saya akan stress jika ada teman yang membully	-
28	Saya mengalami banyak tekanan dari orang lain	-
Kecemasan		
29	Saya merasa tenang dan nyaman berada di pesantren	+
30	Saya merasa cemas berada di lingkungan baru	-
31	Ketika berbicara didepan kelas saya akan merasa gugup	-
32	Saya tidak mampu untuk bersikap tenang dalam menghadapi masalah	-
33	Saya menyembunyikan kesalahan teman karena takut dijauhi	-
34	Saya berani mengatakan hal yang benar	+
35	Saya mampu bersikap tenang dalam menghadapi masalah	+
Gambara Diri Yang Positif		
36	Saya memiliki tubuh yang sehat dan kuat	+

37	Saya tidak dapat memperbaiki kekurangan diri saya	-
38	Saya menerima kekurangan yang ada pada diri saya	+
39	Saya malu dan minder dengan kondisi fisik saya	-
40	Kelebihan yang saya miliki dapat membawa saya kearah yang lebih baik	+
Stress		
41	Saya akan marah jika ada yang mengejek saya	-
42	Saya akan senang jika ada yang memberi pujian	+
43	Saya cemburu pada teman yang memiliki banyak teman	-
44	Tidak senang melihat teman mendapat nilai tinggi	-
45	Saya gelisah jauh dari orang tua	-
46	Saya sedih melihat teman yang sedang sakit	+
Guru		
47	Saya mengaku salah dan minta maaf jika melakukan kesalahan pada guru	+
48	Saya mencari alasan agar tidak diberi sanksi oleh guru	-
49	Ketika ada guru yang tidak saya senangi, saya memilih membuat keributan	-
50	Saya malu bertanya kepada guru meskipun saya belum memahami	-
51	Saya akan menghargai dan menghormati guru	+
52	Saya tidak suka memperhatikan saat guru menjelaskan pelajaran	-
53	Saya bertanya kepada guru didepan kelas setelah mendapat izin	+
Teman		
54	Saya selalu diterima oleh teman-teman di lingkungan sekolah	+
55	Saya minder untuk bergaul dengan teman karena merasa banyak kekurangan	-
56	saya bersalaman dengan teman pada saat berkenalan	+
57	saya akan memaksa teman untuk melakukan yang saya inginkan	-
58	Saya akan menolak ajakan teman untuk membolos	+
59	Saat teman tidak mau menuruti kemauan saya, saya akan mengancam mereka	-
60	Saya suka berbagi cerita dengan teman-teman	+
61	Saya akan menjauhi teman yang tidak saya sukai	-
62	Saya akan dijauhi teman jika saya tidak berbuat baik kepada mereka	-
63	Saya senang jika ada teman yang di marahi oleh guru	-
64	Saya memiliki kecocokan dalam belajar kelompok dengan teman	+
Lingkungan Sekolah		
64	Saya merasa senang masuk pesantren	+
64	Saya masuk pesantren karena di paksa orang tua	-
65	Saya selalu mematuhi semua peraturan yang ada di sekolah	+
68	Peraturan yang terlalu banyak membuat saya tidak nyaman	-
69	Saya tidak akan menerima hukuman yang di berikan walaupun melanggar peraturan	-
70	Saya bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu	+



Instrumen Penyesuaian Diri Siswa

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda checklist (√) pada kolom yang disetujui jika deskripsi yang diberikan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

KETERANGAN

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Prestasi yang saya dapat adalah hasil dari ketekunan belajar				
2.	Saya sering gagal karena pengaruh dari teman				
3.	Saya akan terus belajar dari kegagalan yang telah terjadi				
4.	Bila gagal saya akan patah semangat				
5	Melihat teman mendapat juara membuat saya semakin giat untuk belajar				
6	Saya termotivasi mendengar cerita orang-orang sukses				
7	Mengambil keputusan dengan cepat tanpa memikirkan akibatnya				
8	Saya mengungkapkan isi hati secara jujur dan terbuka				
9	Saya tidak dapat mengendalikan diri bila disakiti orang lain				
10	Jika tidak suka sesuatu, saya akan diam dan terima saja				
11	Saya akan mengatakan “tidak” jika itu merugikan saya				
12	Saya akan memaksa orang lain untuk memahami saya				
13	Saya akan mempertahankan pendapat saya, tanpa melukai perasaan orang lain				

14	Saya suka keluar masuk kelas saat jam pelajaran sedang berlangsung				
15	Saya akan menghargai pendapat orang lain				
16	Saya lebih suka menghadapi kenyataan dari pada berkhayal				
17	Saya akan melawan jika ada teman yang mengganggu saya				
18	Saya membiarkan masalah yang terjadi agar selesai dengan sendirinya				
19	Saya optimis dengan kemampuan saya				
20	Saya akan mempertahankan pendapat sendiri, walaupun orang lain tidak suka				
21	Saya meminta bantuan orang lain apabila tidak mampu menyelesaikan masalah sendiri				
22	Saya mudah stress jika menghadapi masalah yang tidak kunjung selesai				
23	Bersikap stress hanya akan membuat saya terbebani				
24	Saya akan tetap tenang saat ada masalah				
25	Saya merasa tertekan masuk ke pesantren				
26	Dengan mengingat Allah SWT membuat jiwa saya tenang				
27	Saya akan stress jika ada teman yang membully				
28	Saya mengalami banyak tekanan dari orang lain				
29	Saya merasa tenang dan nyaman berada di pesantren				
30	Saya merasa cemas berada di lingkungan baru				
31	Ketika berbicara di depan kelas saya akan merasa gugup				
32	Saya tidak mampu untuk bersikap tenang dalam menghadapi masalah				
33	Saya menyembunyikan kesalahan teman karena takut dijauhi				
34	Saya berani mengatakan hal yang benar				
35	Saya mampu bersikap tenang dalam menghadapi masalah				
36	Saya memiliki tubuh yang sehat dan kuat				
37	Saya tidak dapat memperbaiki kekurangan diri saya				
38	Saya menerima kekurangan yang ada pada diri saya				
39	Saya malu dan minder dengan kondisi fisik saya				
40	Kelebihan yang saya miliki dapat membawa saya kearah yang				

	lebih baik				
41	Saya akan marah jika ada yang mengejek saya				
42	Saya akan senang jika ada yang memberi pujian				
43	Saya cemburu pada teman yang memiliki banyak teman				
44	Tidak senang melihat teman mendapat nilai tinggi				
45	Saya gelisah jauh dari orang tua				
46	Saya sedih melihat teman yang sedang sakit				
47	Saya mengaku salah dan minta maaf jika melakukan kesalahan pada guru				
48	Saya mencari alasan agar tidak diberi sanksi oleh guru				
49	Ketika ada guru yang tidak saya senangi, saya memilih membuat keributan				
50	Saya malu bertanya kepada guru meskipun saya belum memahami				
51	Saya akan menghargai dan menghormati guru				
52	Saya tidak suka memperhatikan saat guru menjelaskan pelajaran				
53	Saya bertanya kepada guru didepan kelas setelah mendapat izin				
54	Saya selalu diterima oleh teman-teman di lingkungan sekolah				
55	Saya minder untuk bergaul dengan teman karena merasa banyak kekurangan				
56	Saya bersalaman dengan teman pada saat berkenalan				
57	Saya akan memaksa teman untuk melakukan yang saya inginkan				
58	Saya akan menolak ajakan teman untuk membolos				
56	Saat teman tidak mau menuruti kemauan saya, saya akan mengancam mereka				
60	Saya suka berbagi cerita dengan teman-teman				
61	Saya akan menjauhi teman yang tidak saya sukai				
62	Saya akan dijauhi teman jika saya tidak berbuat baik kepada mereka				
63	Saya senang jika ada teman yang di marahi oleh guru				
64	Saya memiliki kecocokan dalam belajar kelompok dengan teman				
65	Saya merasa senang masuk pesantren				
66	Saya masuk pesantren karena di paksa orang tua				

67	Saya selalu mematuhi semua peraturan yang ada di sekolah				
68	Peraturan yang terlalu banyak membuat saya tidak nyaman				
69	Saya tidak akan menerima hukuman yang di berikan walaupun melanggar peraturan				
70	Saya bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu				



SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

NOMOR : B-12438/Un.08/FTK/KP.07.6/11/2020

TENTANG

PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

- Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;
b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012, tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS dilingkungan Depag RI;
10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011, tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama Sebagai Instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;

Memperhatikan : Keputusan/Seminar Proposal Skripsi Prodi Bimbingan Konseling tanggal 10 Oktober 2019

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

PERTAMA

Menunjuk saudara :

1. Dr. Chairan M. Nur, M. Ag Sebagai Pembimbing Pertama
2. Muhammad Asri, M. Pd Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk Membimbing Skripsi :

Nama : Sarah Nadya
NIM : 160213100
Program Studi : Bimbingan Konseling
Judul Skripsi : Pengaruh Assertive Training Terhadap Proses Penyesuaian Diri Siswa Di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh

KEDUA

: Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2020

KETIGA

: Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Ganjil Tahun Akademik 2020/2021

KEEMPAT

: Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 16 November 2020

an. Rektor
Dekan,


Muslim Razali



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-11317/Un.08/FTK.1/TL.00/10/2020
Lamp : -
Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,

1. Kepada Dinas Pendidikan Banda Aceh
2. Kepada SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : SARAH NADYA / 160213100
Semester/Jurusan : IX / Bimbingan Konseling
Alamat sekarang : Jln. Tunggai Utama Gampoeng Lamgugop Kec.Syiah Kuala Banda Aceh

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul *Pengaruh Assertive Training terhadap Proses Penyesuaian Diri Siswa di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh*

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 21 Oktober 2020

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



Dr. M. Chalis, M.Ag.

Berlaku sampai : 21 Oktober
2021



PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

JALAN. P. NYAK MAKAM NO. 23 GP. KOTA BARU TEL. (0651) 7555136
E-mail: dikbud@bandaacehkota.go.id Website: www.dikbud.bandaacehkota.go.id

Kode Pos : 23125

SURAT IZIN
NOMOR: 074/A4/2123

TENTANG
IZIN MENGUMPULKAN DATA

Dasar : Surat dari Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Nomor : B-1131/Un.08/FTK.1/TL.00/10/2020 tanggal 21 Oktober 2020, perihal penelitian ilmiah mahasiswa.

MEMBERI IZIN

Kepada :
Nama : Sarah Nadya
NIM : 160213100
Prodi : Bimbingan Konseling
Untuk : Melakukan pengumpulan data ke SMP Islam Ibnu Khaldun Kota Banda Aceh dalam rangka penyelesaian skripsi dengan judul :

"PENGARUH ASSERTIVE TRAINING TERHADAP PROSES PENYESUAIAN DIRI SISWA DI SMP IBNU KHALDUN KOTA BANDA ACEH."

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Harus berkonsultasi langsung dengan Kepala Sekolah yang bersangkutan dan sepanjang tidak mengganggu proses belajar mengajar.
2. Penelitian dilakukan dengan proses daring oleh mahasiswa dan di bawah bimbingan/koordinasi guru pamong di sekolah.
3. Harus mengikuti protokol kesehatan.
4. Bagi yang bersangkutan supaya menyampaikan foto copy hasil pengumpulan data sebanyak 1 (satu) eksemplar ke sekolah tempat penelitian .
5. Surat ini berlaku sejak tanggal 26 Oktober s.d 26 November 2020.
6. Diharapkan kepada mahasiswa yang bersangkutan agar dapat menyelesaikan pengumpulan data tepat pada waktu yang telah ditetapkan.
7. Kepala sekolah dibenarkan mengeluarkan surat keterangan hanya untuk yang benar-benar telah melakukan pengumpulan data.

Demikian untuk dimaklumi dan terima kasih.

Banda Aceh, 26 Oktober 2020 M

9 Rabiul Awal 1442 H

a.n. KEPALA DINAS PENDIDIKAN DAN
KEBUDAYAAN KOTA BANDA ACEH
BID PEMBINAAN SMP,



Tembusan :

1. Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
2. Kepala SMP Ibnu Khaldun Kota Banda Aceh



DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN KOTA BANDA ACEH
YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM
MARKAZ AL-ISHLAH AL-AZIZIYAH
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA ISLAM IBNU KHALDUN
JALAN TGK H M HASAN NO. 38 LUENG BATA TELP. (0651) 7317350
E-mail : smpislamibnukhaldun@gmail.com Website <https://smpislamik.sch.id>



KodePos 23247

SURAT PERNYATAAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 11/SMP-IK/SP.P/VIII/2020

Sehubungan dengan surat dari Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Kota Banda Aceh Nomor : B-11317/Un.08/FTK.1/TL.00/10/2020 Tanggal 21 Oktober 2020, Perihal Mohon Permohonan Izin Penelitian Ilmiah Mahasiswa dan Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Banda Aceh Nomor : 074/A4/2123, tanggal 26 Oktober 2020. maka saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Erfitriawati Masri, S.Ag., MA.
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh
Alamat : Jl. Tgk. H. M. Hasan No. 38 Lueng Bata Banda Aceh

dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : **Sarah Nadya**
NPM : 160213100
Prodi : Bimbingan Konseling
Jenjang : S1

benar yang namanya tersebut diatas telah melakukan penelitian dan mengumpulkan data dalam rangka penulisan skripsi yang berjudul "PENGARUH ASSERTIVE TRAINING TERHADAP PROSES PENYESUAIAN DIRI SISWA DI SMP ISLAM IBNU KHALDUN KOTA BANDA ACEH".

Demikianlah surat pernyataan ini di perbuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 12 Agustus 2020
Kepala Sekolah
Erfitriawati Masri, S.Ag., MA.

Tembusan :

1. Ketua Yayasan LPI Markaz Al-Ishlah Al-Aziziyah.
2. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Banda Aceh.
3. Yang Bersangkutan.

HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN

INSTRUMEN : PENYESUAIAN DIRI SISWA

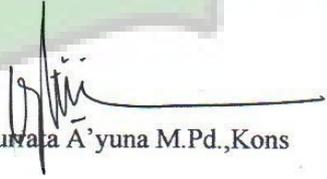
NAMA : SARAH NADYA

NIM : 160213100

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	- Tingkatkan konsistensi - Ketepatan menggunakan awalan kata
Kontak	Sudah Bagus
Isi	Ok. Substansi sesuai konsep.

Banda Aceh, 2 Oktober 2020

A R - H A N I R Pembimbing Instrumen


Qur'ata A'yuna M.Pd.,Kons

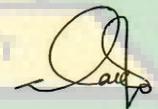
HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN

INSTRUMEN : PENYESUAIAN DIRI SISWA
NAMA : SARAH NADYA
NIM : 160213100

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	<i>Bahasa yang digunakan sudah baik dan mudah dipahami.</i>
Kontak	<i>Pernyataan tidak ada yang tumpang tindih</i>
Isi	<i>Sudah tepat sesuai.</i>

Banda Aceh, 2 Oktober 2020

Pembimbing Instrumen



Az Mawaddah M. Ed.

HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN

INSTRUMEN : PENYESUAIAN DIRI SISWA
NAMA : SARAH NADYA
NIM : 160213100

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	Sudah sesuai
Kontak	Sudah sesuai
Isi	Sudah sesuai

Banda Aceh, 7 Oktober 2020

Pembimbing Instrumen


Asriyana M.Pd

Lampiran 6

KISI-KISI INSTRUMEN PENYESUAIAN DIRI SISWA

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan		Total
			Favorable	unfavorable	
Penyesuaian Diri Siswa	Persepsi Realita	Pegalaman	1,3,5,6	2,4	6
		Tingkah Laku	8,11,13,15, 16, 19,21	7,9,10,12, 14,17, 18, 20	15
		Tekanan Adaptasi	Stress	23, 24, 26,	22, 25, 27, 28
		Kecemasan	29,34,35	30,31,32,33	7
	Konsep Diri	Gambaran diri yang positif	36, 38, 40	37, 39	5
	Mengekspresikan perasaan	Emosi	42, 46	41, 43, 44,45	6
	Interpersonal	Guru	47, 51, 53	48, 49, 50, 52	7
		Teman	54, 56, 58, 60, 64	55, 57, 59, 61, 62, 63	11
			Lingkungan Sekolah	65, 67, 70	66, 68, 69
	Jumlah				

No	PERNYATAAN	-
	Pengalaman	/+
1	Prestasi yang saya dapat adalah hasil dari ketekunan belajar	+
2	Saya sering gagal karena pengaruh dari teman	-
3	Saya akan terus belajar dari kegagalan yang telah terjadi	+
4	Bila gagal saya akan patah semangat	-
5	Melihat teman mendapat juara membuat saya semakin giat untuk belajar	+
6	Saya termotivasi mendengar cerita orang-orang sukses	+
Tingkah Laku		
7	Mengambil keputusan dengan cepat tanpa memikirkan akibatnya	-
8	Saya mengungkapkan isi hati secara jujur dan terbuka	+
9	Saya tidak dapat mengendalikan diri bila disakiti orang lain	-
10	Jika tidak suka sesuatu, saya akan diam dan terima saja	-
11	Saya akan mengatakan "tidak" jika itu merugikan saya	+
12	Saya akan memaksa orang lain untuk memahami saya	-
13	Saya akan mempertahankan pendapat saya, tanpa melukai perasaan orang lain	+
14	Saya suka keluar masuk kelas saat jam pelajaran sedang berlangsung	-
15	Saya akan menghargai pendapat orang lain	+
16	Saya lebih suka menghadapi kenyataan dari pada berkhayal	+
17	Saya akan melawan jika ada teman yang mengganggu saya	-
18	Saya membiarkan masalah yang terjadi agar selesai dengan sendirinya	-
19	Saya optimis dengan kemampuan saya	+
20	Saya akan mempertahankan pendapat sendiri, walaupun orang lain tidak suka	-
21	Saya meminta bantuan orang lain apabila tidak mampu menyelesaikan masalah sendiri	+
Stress		
22	Saya mudah stress jika menghadapi masalah yang tidak kunjung selesai	-
23	Bersikap stress hanya akan membuat saya terbebani	+
24	Saya akan tetap tenang saat ada masalah	+
25	Saya merasa tertekan masuk ke pesantren	-
26	Dengan mengingat Allah SWT membuat jiwa saya tenang	+
27	Saya akan stress jika ada teman yang membully	-
28	Saya mengalami banyak tekanan dari orang lain	-
Kecemasan		
29	Saya merasa tenang dan nyaman berada di pesantren	+
30	Saya merasa cemas berada di lingkungan baru	-
31	Ketika berbicara didepan kelas saya akan merasa gugup	-
32	Saya tidak mampu untuk bersikap tenang dalam menghadapi masalah	-
33	Saya menyembunyikan kesalahan teman karena takut dijauhi	-
34	Saya berani mengatakan hal yang benar	+
35	Saya mampu bersikap tenang dalam menghadapi masalah	+
Gambara Diri Yang Positif		
36	Saya memiliki tubuh yang sehat dan kuat	+

37	Saya tidak dapat memperbaiki kekurangan diri saya	-
38	Saya menerima kekurangan yang ada pada diri saya	+
39	Saya malu dan minder dengan kondisi fisik saya	-
40	Kelebihan yang saya miliki dapat membawa saya kearah yang lebih baik	+
Stress		
41	Saya akan marah jika ada yang mengejek saya	-
42	Saya akan senang jika ada yang memberi pujian	+
43	Saya cemburu pada teman yang memiliki banyak teman	-
44	Tidak senang melihat teman mendapat nilai tinggi	-
45	Saya gelisah jauh dari orang tua	-
46	Saya sedih melihat teman yang sedang sakit	+
Guru		
47	Saya mengaku salah dan minta maaf jika melakukan kesalahan pada guru	+
48	Saya mencari alasan agar tidak diberi sanksi oleh guru	-
49	Ketika ada guru yang tidak saya senangi, saya memilih membuat keributan	-
50	Saya malu bertanya kepada guru meskipun saya belum memahami	-
51	Saya akan menghargai dan menghormati guru	+
52	Saya tidak suka memperhatikan saat guru menjelaskan pelajaran	-
53	Saya bertanya kepada guru didepan kelas setelah mendapat izin	+
Teman		
54	Saya selalu diterima oleh teman-teman di lingkungan sekolah	+
55	Saya minder untuk bergaul dengan teman karena merasa banyak kekurangan	-
56	saya bersalaman dengan teman pada saat berkenalan	+
57	saya akan memaksa teman untuk melakukan yang saya inginkan	-
58	Saya akan menolak ajakan teman untuk membolos	+
59	Saat teman tidak mau menuruti kemauan saya, saya akan mengancam mereka	-
60	Saya suka berbagi cerita dengan teman-teman	+
61	Saya akan menjauhi teman yang tidak saya sukai	-
62	Saya akan dijauhi teman jika saya tidak berbuat baik kepada mereka	-
63	Saya senang jika ada teman yang di marahi oleh guru	-
64	Saya memiliki kecocokan dalam belajar kelompok dengan teman	+
Lingkungan Sekolah		
64	Saya merasa senang masuk pesantren	+
64	Saya masuk pesantren karena di paksa orang tua	-
65	Saya selalu mematuhi semua peraturan yang ada di sekolah	+
68	Peraturan yang terlalu banyak membuat saya tidak nyaman	-
69	Saya tidak akan menerima hukuman yang di berikan walaupun melanggar peraturan	-
70	Saya bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu	+

Instrumen Penyesuaian Diri Siswa

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda checklist (√) pada kolom yang disetujui jika deskripsi yang diberikan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

KETERANGAN

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Prestasi yang saya dapat adalah hasil dari ketekunan belajar				
2.	Saya sering gagal karena pengaruh dari teman				
3.	Saya akan terus belajar dari kegagalan yang telah terjadi				
4.	Bila gagal saya akan patah semangat				
5	Melihat teman mendapat juara membuat saya semakin giat untuk belajar				
6	Saya termotivasi mendengar cerita orang-orang sukses				
7	Mengambil keputusan dengan cepat tanpa memikirkan akibatnya				
8	Saya mengungkapkan isi hati secara jujur dan terbuka				
9	Saya tidak dapat mengendalikan diri bila disakiti orang lain				
10	Jika tidak suka sesuatu, saya akan diam dan terima saja				
11	Saya akan mengatakan “tidak” jika itu merugikan saya				
12	Saya akan memaksa orang lain untuk memahami saya				
13	Saya akan mempertahankan pendapat saya, tanpa melukai perasaan orang lain				

14	Saya suka keluar masuk kelas saat jam pelajaran sedang berlangsung				
15	Saya akan menghargai pendapat orang lain				
16	Saya lebih suka menghadapi kenyataan dari pada berkhayal				
17	Saya akan melawan jika ada teman yang mengganggu saya				
18	Saya membiarkan masalah yang terjadi agar selesai dengan sendirinya				
19	Saya optimis dengan kemampuan saya				
20	Saya akan mempertahankan pendapat sendiri, walaupun orang lain tidak suka				
21	Saya meminta bantuan orang lain apabila tidak mampu menyelesaikan masalah sendiri				
22	Saya mudah stress jika menghadapi masalah yang tidak kunjung selesai				
23	Bersikap stress hanya akan membuat saya terbebani				
24	Saya akan tetap tenang saat ada masalah				
25	Saya merasa tertekan masuk ke pesantren				
26	Dengan mengingat Allah SWT membuat jiwa saya tenang				
27	Saya akan stress jika ada teman yang membully				
28	Saya mengalami banyak tekanan dari orang lain				
29	Saya merasa tenang dan nyaman berada di pesantren				
30	Saya merasa cemas berada di lingkungan baru				
31	Ketika berbicara di depan kelas saya akan merasa gugup				
32	Saya tidak mampu untuk bersikap tenang dalam menghadapi masalah				
33	Saya menyembunyikan kesalahan teman karena takut dijauhi				
34	Saya berani mengatakan hal yang benar				
35	Saya mampu bersikap tenang dalam menghadapi masalah				
36	Saya memiliki tubuh yang sehat dan kuat				
37	Saya tidak dapat memperbaiki kekurangan diri saya				
38	Saya menerima kekurangan yang ada pada diri saya				
39	Saya malu dan minder dengan kondisi fisik saya				
40	Kelebihan yang saya miliki dapat membawa saya kearah yang				

	lebih baik				
41	Saya akan marah jika ada yang mengejek saya				
42	Saya akan senang jika ada yang memberi pujian				
43	Saya cemburu pada teman yang memiliki banyak teman				
44	Tidak senang melihat teman mendapat nilai tinggi				
45	Saya gelisah jauh dari orang tua				
46	Saya sedih melihat teman yang sedang sakit				
47	Saya mengaku salah dan minta maaf jika melakukan kesalahan pada guru				
48	Saya mencari alasan agar tidak diberi sanksi oleh guru				
49	Ketika ada guru yang tidak saya senangi, saya memilih membuat keributan				
50	Saya malu bertanya kepada guru meskipun saya belum memahami				
51	Saya akan menghargai dan menghormati guru				
52	Saya tidak suka memperhatikan saat guru menjelaskan pelajaran				
53	Saya bertanya kepada guru didepan kelas setelah mendapat izin				
54	Saya selalu diterima oleh teman-teman di lingkungan sekolah				
55	Saya minder untuk bergaul dengan teman karena merasa banyak kekurangan				
56	Saya bersalaman dengan teman pada saat berkenalan				
57	Saya akan memaksa teman untuk melakukan yang saya inginkan				
58	Saya akan menolak ajakan teman untuk membolos				
56	Saat teman tidak mau menuruti kemauan saya, saya akan mengancam mereka				
60	Saya suka berbagi cerita dengan teman-teman				
61	Saya akan menjauhi teman yang tidak saya sukai				
62	Saya akan dijauhi teman jika saya tidak berbuat baik kepada mereka				
63	Saya senang jika ada teman yang di marahi oleh guru				
64	Saya memiliki kecocokan dalam belajar kelompok dengan teman				
65	Saya merasa senang masuk pesantren				
66	Saya masuk pesantren karena di paksa orang tua				

67	Saya selalu mematuhi semua peraturan yang ada di sekolah				
68	Peraturan yang terlalu banyak membuat saya tidak nyaman				
69	Saya tidak akan menerima hukuman yang di berikan walaupun melanggar peraturan				
70	Saya bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu				

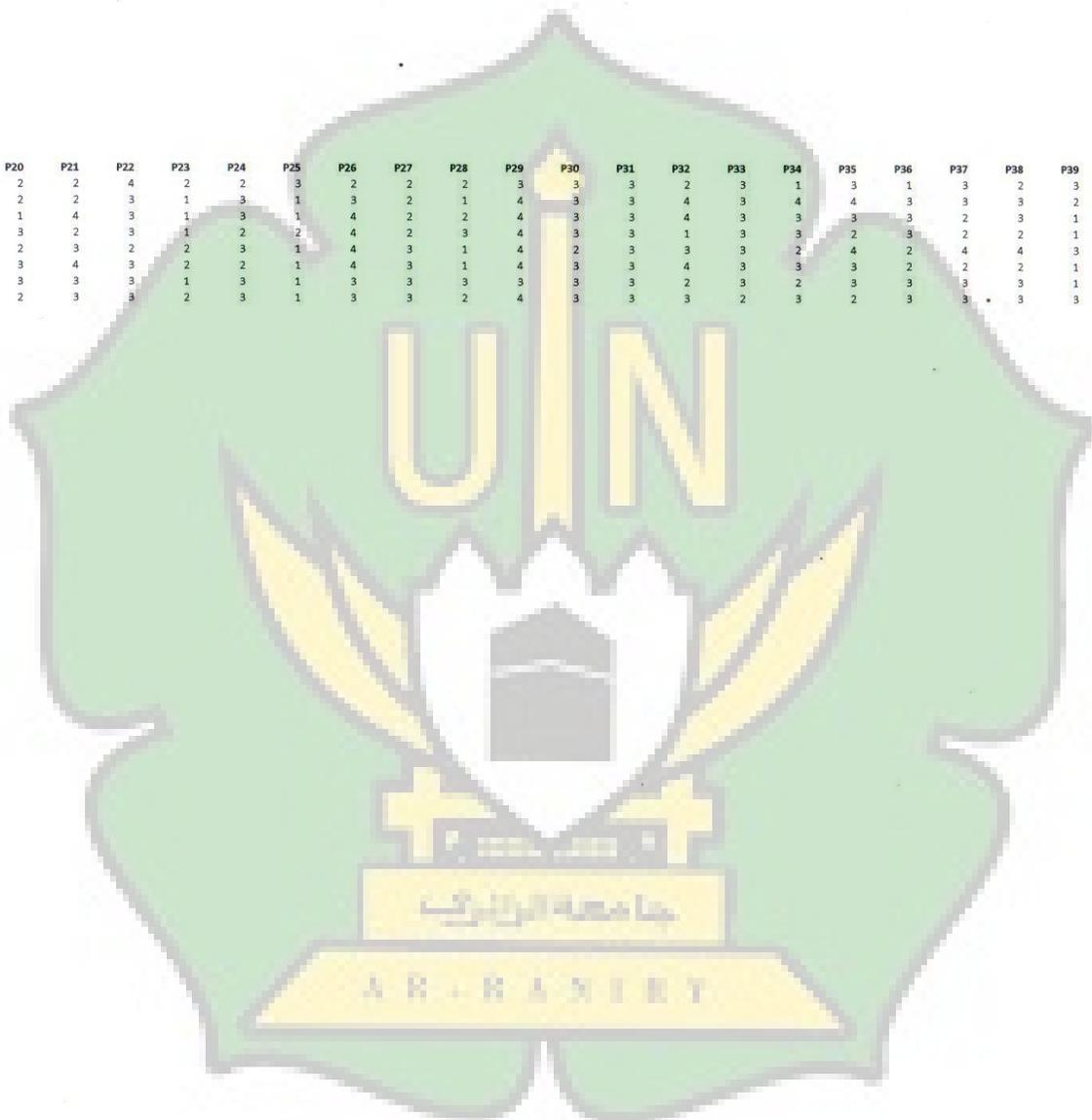


Pre-Test

NO	KELAS	NAMA	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17
1	VII.1	AZ	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	1	3	3
2	VII.1	AN	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2
3	VII.1	NF	3	3	3	4	4	1	4	3	4	4	3	4	1	2	1	3	3
4	VII.1	RU	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	2	2	2
5	VII.1	TR	1	4	2	2	4	2	4	2	4	4	3	4	1	2	2	3	2
6	VII.2	NI	3	3	2	3	3	2	4	3	4	3	4	4	1	4	2	1	1
7	VII.2	NR	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3
8	VII.2	RAS	1	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3



P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	TOTAL	Kategori
2	3	2	2	4	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	1	3	1	3	2	3	3	303	RENDAH
3	3	2	2	3	1	3	1	3	2	1	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	306	RENDAH
4	3	1	4	3	1	3	1	4	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	1	1	311	RENDAH
1	3	3	2	3	1	2	2	4	2	3	4	3	3	1	3	3	2	3	2	2	1	3	303	RENDAH
1	2	2	3	2	2	3	1	4	3	1	4	2	3	3	3	2	4	2	4	4	3	4	308	RENDAH
4	3	3	4	3	2	2	1	4	3	1	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	1	3	310	RENDAH
3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	307	RENDAH
2	2	2	3	3	2	3	1	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	312	RENDAH

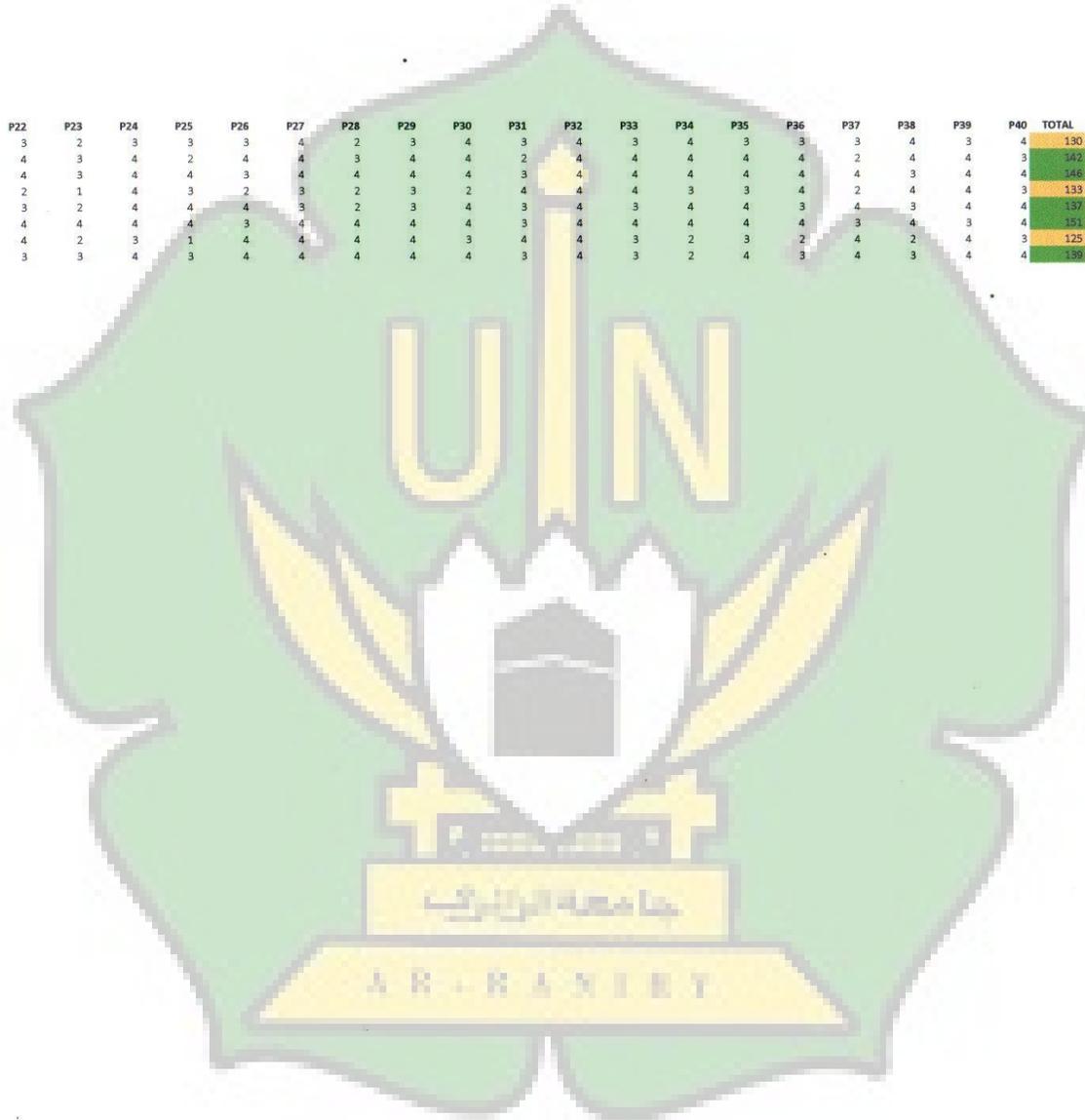


Post-Test

NO	KELAS	NAMA	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19
1	VII.1	AZ	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
2	VII.1	AN	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4
3	VII.1	NF	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4
4	VII.1	RU	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4
5	VII.1	TR	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	3	3
6	VII.2	NI	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4
7	VII.2	NR	3	4	3	4	4	1	4	4	4	3	4	4	1	4	3	3	2	3	4
8	VII.2	RAS	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4



P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	TOTAL	Kategori
3	4	3	2	3	3	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	130	SEDANG
3	4	4	3	4	2	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	3	142	TINGGI
3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	146	TINGGI
3	3	2	1	4	3	2	3	2	3	2	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	133	SEDANG
2	2	3	2	4	4	4	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	137	TINGGI
3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	151	TINGGI
1	2	4	2	3	1	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	2	4	2	4	3	125	SEDANG
3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	3	4	3	4	4	139	TINGGI



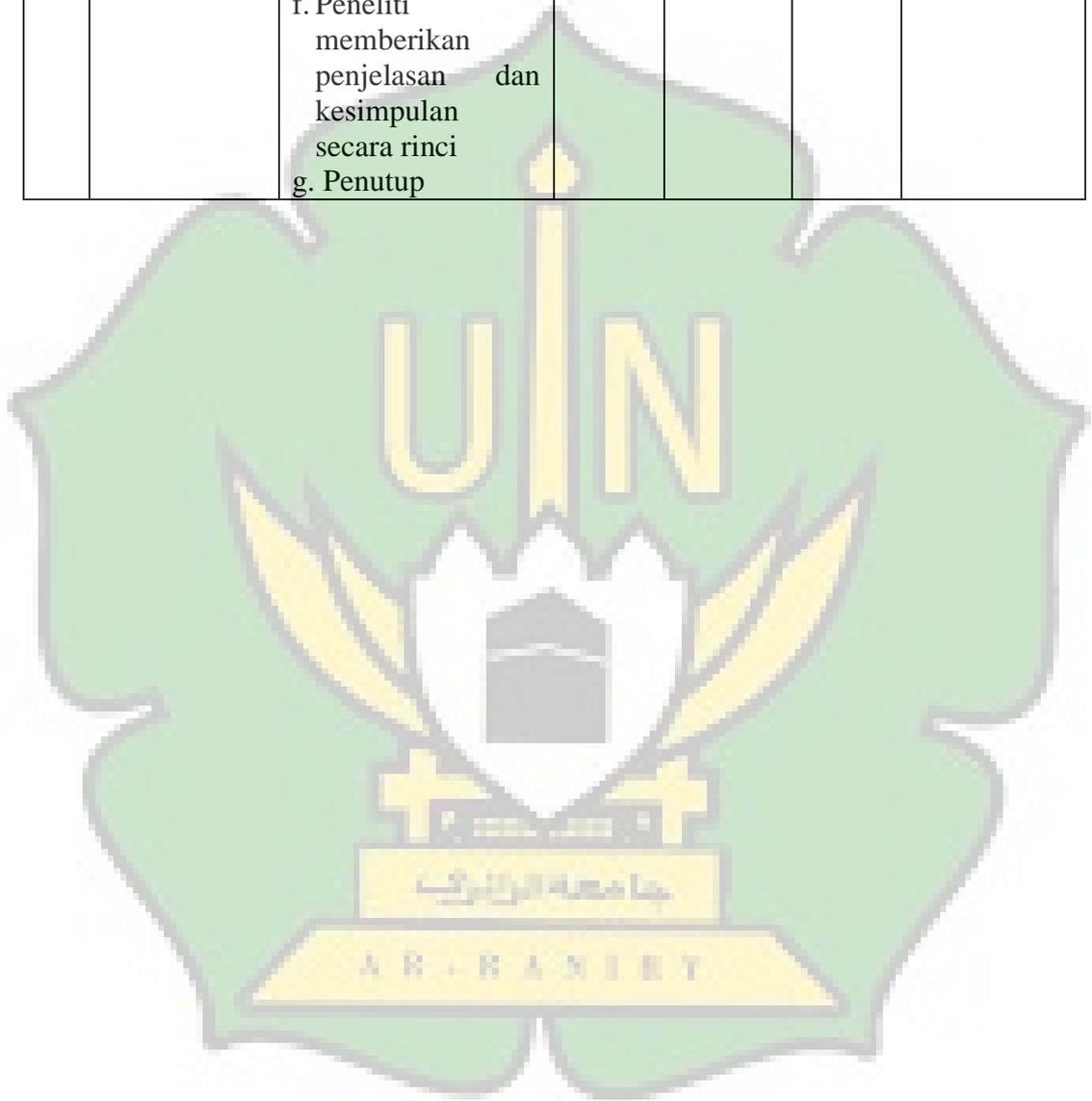
FORMAT OBSERVASI

PENGARUH *ASSERTIVE TRAINING* TERHADAP PROSES PENYESUAIAN DIRI SISWA DI SMP ISLAM IBNU KHALDUN BANDA ACEH

No	Treatment	Langkah-langkah	Keterangan peserta didik			Keterangan waktu
			Aktif	Kurang Aktif	Tidak Aktif	
1	Treatment I (Jujur dan Berani Mengatakan “Tidak”)	<p>a. Peneliti menyampaikan skenario yang nantinya akan ditampilkan.</p> <p>b. Peneliti membentuk suatu kelompok.</p> <p>c. Mengatur <i>setting</i>.</p> <p>d. Peneliti memanggil siswa yang sudah ditunjuk/terpilih untuk melakukan skenario yang telah disiapkan sebelumnya.</p> <p>e. Masing-masing dari siswa menyampaikan pendapat dan menarik kesimpulan.</p> <p>f. Peneliti memberikan penjelasan dan kesimpulan secara rinci</p> <p>g. Penutup</p>				Senin, 09 November 2020 10.30-12.00
2	Treatment II (menumbuhkan rasa percaya diri)	<p>a. Peneliti menyampaikan skenario yang nantinya akan</p>				Rabu, 11 November 2020

		<p>ditampilkan.</p> <p>b. Peneliti membentuk suatu kelompok.</p> <p>c. Mengatur <i>setting</i>.</p> <p>d. Peneliti memanggil siswa yang sudah ditunjuk/terpilih untuk melakukan skenario yang telah disiapkan sebelumnya.</p> <p>e. Masing-masing dari siswa menyampaikan pendapat dan menarik kesimpulan.</p> <p>f. Peneliti memberikan penjelasan dan kesimpulan secara rinci</p> <p>g. Penutup</p>				8.30-10.00
3	Treatment III (Kecemasan)	<p>a. Peneliti menyampaikan skenario yang nantinya akan ditampilkan.</p> <p>b. Peneliti membentuk suatu kelompok.</p> <p>c. Mengatur <i>setting</i>.</p> <p>d. Peneliti memanggil siswa yang sudah ditunjuk/terpilih untuk melakukan skenario yang telah disiapkan sebelumnya.</p>				Jum'at 13 November 2020 08.30-10.00

		<p>e. Masing-masing dari siswa menyampaikan pendapat dan menarik kesimpulan.</p> <p>f. Peneliti memberikan penjelasan dan kesimpulan secara rinci</p> <p>g. Penutup</p>				
--	--	---	--	--	--	--



LEMBAR KERJA SISWA

Nama : Alifa Zakia

Kelas : VII'

Kesimpulan yang dapat diambil dari *Assertive Training* (bermain peran) yang telah dilakukan adalah :

TREATMENT I

- Kita harus berani mengatakan "tidak" tanpa melukai hati orang lain
- Kita harus bersikap asertif
- Kita harus jujur
- Harus ~~berpendirian~~ ~~berpendiri~~ berpendirian teguh ^{supaya} ~~supaya~~ ~~kegiatan~~ ~~yang~~
- Kita harus menasihati teman kita ~~yang~~ ~~tidak~~ ~~baik~~ ~~atau~~ ~~sesat~~ dia tidak kejam & sesat.

TREATMENT II

- Harus Memiliki RASA percaya diri
- Sebelum kita melakukan kita jangan mengatakan "aku tidak bisa"
- dan sebelum kita maju kita tidak boleh meremehkan orang lain
- Kita harus mendukung teman kita & tidak bisa menyerah bisa

TREATMENT III

- jangan meremehkan bakat orang lain
- Harus percaya diri dalam mengikuti lomba apapun itu
- jangan pantang menyerah
- jangan merasa tidak bisa.

LEMBAR KERJA SISWA

Nama : ~~XXXX~~ ANISAHIN NURUS

Kelas : VII-1

Kesimpulan yang dapat diambil dari *Assertive Training* (bermain peran) yang telah dilakukan adalah :

TREATMENT I

- Kita harus bersifat Asertif
- Kita Berani mengatakan "tidak"
- Kita tidak boleh mudah percaya

TREATMENT II

- Kita harus Penuh Percaya diri
- Jangan meremehkan orang lain
- dan jangan bersifat sombong.

TREATMENT III

- Kita harus percaya diri
- Tida gugup
- jangan merasa cemas

LEMBAR KERJA SISWA

Nama : Nuala Fathima

Kelas : VII - 1

Kesimpulan yang dapat diambil dari *Assertive Training* (bermain peran) yang telah dilakukan adalah :

TREATMENT I

- kita harus berani melakukan orang lain tanpa tanpa menyakiti perasaan orang lain
- kita harus Bersikap jujur
- kita harus Berani dan tegas untuk mengambil tindakan yang Benar

TREATMENT II

- kita harus Percaya diri dan melakukan hal apapun .
- kita tidak boleh meremehkan orang lain .
- kita harus saling mendukung
- tidak boleh sombong dalam Berbicara

TREATMENT III

- kita harus Percaya diri bahwa kita itu bisa
- kita ~~tidak~~ tidak boleh ragu² dan merasa cemas dalam melakukan hal apa pun
- kita harus semangat menghadapi masalah apapun

LEMBAR KERJA SISWA

Nama : Rahmi Uripa

Kelas : VII'

Kesimpulan yang dapat diambil dari *Assertive Training* (bermain peran) yang telah dilakukan adalah :

TREATMENT I

- kita harus ~~percaya~~ berani mengemukakan 'keada'
- kita harus berseke asertif
- kita harus jujur

TREATMENT II

- kita harus percaya diri
- kita jangan suka meremehkan orang
- kita ~~jangan~~ harus berani untaf tampil di depan
- kita jangan mengemukakan tidak bisa sebelum bertolak

TREATMENT III

- kesimpulan : - kita harus berani
- kita harus percaya diri
 - jangan suka gugup

LEMBAR KERJA SISWA

Nama : Tasya Ramadhani

Kelas : VII-1

Kesimpulan yang dapat diambil dari *Assertive Training* (bermain peran) yang telah dilakukan adalah :

TREATMENT I

- Kita harus berani mengatakan tidak tanpa Mengakiri hati orang
- Nasehat kpd teman kalo teman itu berbuat \Rightarrow Salah

TREATMENT II

- Kita harus Percaya diri. (Jangan Cepat Mengatakan tidak).
- dan Jangan Meremehkan orang kalo sendiri blom tentu bisa
- dan harus Membai Semangat kea teman

TREATMENT III

- Kita g \times usah g \times ur waktu Mengikuti lomba
- dan harus Percaya diri kalo kita bisa
- dan Jangan Pernah Mengatakan tidak bisa kalo bim Memcabanya

LEMBAR KERJA SISWA

Nama : Nairin Ikramah

Kelas : VII²

Kesimpulan yang dapat diambil dari *Assertive Training* (bermain peran) yang telah dilakukan adalah :

TREATMENT I

Kita berani mengatakan tidak jika orang lain bersalah, tetapi kita harus memberi nasehat secara lembut supaya orang lain tidak sakit hati.

TREATMENT II

- Kita harus punya mental (berani maju kedepan)
- dan jika kita bilang tidak bisanya betui " tidak bisa, tetapi kita harus mengemangatkan teman kita supaya tidak gugup.
- dan kita tidak boleh menyepelekan teman (mengejek " kawan) karena kalau kita meremehkan kawan, maka karma berlaku.

TREATMENT III

Yang harus kita ambil kesimpulan: kita harus berani untuk menunjukkan bakat yang sudah ada dalam diri kita. tetapi walaupun kita baru mengenai lingkungan sekitar kita juga harus mempunyai mental, kalau se nanti pasti ada dukungan dari orang lain. Ya penting semangat !!!

LEMBAR KERJA SISWA

Nama : Nia Rahmadani

Kelas : VII¹

Kesimpulan yang dapat diambil dari *Assertive Training* (bermain peran) yang telah dilakukan adalah :

TREATMENT I

- kita harus berani mengatakan tidak tanpa melukai hati teman
- kita harus bersikap asertif
- kita harus bersifat jujur, baik dan lain-lain
- kita harus menasihati teman kita yang jalan kebalan yang tidak baik atau sesat.

TREATMENT II

- kita harus ada rasa percaya diri
- Dan kita jangan suka meremehkan orang dan mengejek orang bodoh dalam pelajaran, atau kita juga gak bisa pelajaran itu.
- kita harus menyemangati teman kita yang gak percaya diri dan lain-lain.

TREATMENT III

- yang pertama kita harus men jauhkan kecemasan dalam diri kita.
- kita tidak boleh meremehkan bakat orang lain.
- Dan kita tidak boleh menghina orang
- Tidak boleh menyepelekan bakat atau kecerdasan orang lain, bila bilang untuk orang gak bisa, kita belum tau bahwa kita bisa.

LEMBAR KERJA SISWA

Nama : Raisya adia safiati

Kelas : VII²

Kesimpulan yang dapat diambil dari *Assertive Training* (bermain peran) yang telah dilakukan adalah :

TREATMENT I

Kesimpulannya adalah: kita harus mempunyai sifat Asertif

- kita harus mempunyai pendirian sendiri
- kita harus berani mengatakan "tidak" tanpa menyakiti hati siapapun
- kita harus bisa menasihati / menegur teman & melakukan kesalahan.

TREATMENT II

- kita harus percaya diri
- jangan katakan tidak bisa dulu sebelum mencoba
- jangan remehkan orang lain, yang kalian remehkan itu mungkin lebih baik dari kalian.
- menumbuhkan rasa semangat kepada teman.

TREATMENT III

kesimpulannya adalah: jangan remehkan berat orang lain

- jangan merasa minder / malu.
- jangan pantang menyerah
- jangan ngerasa tidak mampu.
- jangan memandang orang lain dengan sebelah mata.

Instrumen Penyesuaian Diri Siswa

Nama : Aya Zaki
Kelas : VII

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda checklist (√) pada kolom yang disetujui jika deskripsi yang diberikan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

KETERANGAN

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya sering gagal karena pengaruh dari teman			√	
2.	Saya akan terus belajar dari kegagalan yang telah terjadi		√		
3.	Bila gagal saya akan patah semangat				√
4.	Mengambil keputusan dengan cepat tanpa memikirkan akibatnya				√
5.	Saya mengungkapkan isi hati secara jujur dan terbuka		√		
6.	Saya tidak dapat mengendalikan diri bila disakiti orang lain				√
7.	Saya akan mengatakan "tidak" jika itu merugikan saya		√		
8.	Saya akan mempertahankan pendapat saya, tanpa melukai perasaan orang lain		√		
9.	Saya suka keluar masuk kelas saat jam pelajaran sedang berlangsung				√
10.	Saya akan menghargai pendapat orang lain		√		
11.	Saya optimis dengan kemampuan saya		√		
12.	Saya meminta bantuan orang lain apabila tidak mampu menyelesaikan masalah sendiri	√			
13.	Saya mudah stress jika menghadapi masalah yang tidak kunjung selesai				√

	SS	S	TS	STS
14. Saya akan tetap tenang saat ada masalah		√		
15. Saya mengalami banyak tekanan dari orang lain			√	
16. Saya merasa tenang dan nyaman berada di pesantren		√		
17. Saya merasa cemas berada di lingkungan baru			√	
18. Saya menyembunyikan kesalahan teman karena takut dijauhi			√	
19. Saya berani mengatakan hal yang benar		√		
20. Saya tidak dapat memperbaiki kekurangan diri saya			√	
21. Saya malu dan minder dengan kondisi fisik saya				√
22. Kelebihan yang saya miliki dapat membawa saya kearah yang lebih baik		√		
23. Saya akan marah jika ada yang mengejek saya		√		
24. Saya cemburu pada teman yang memiliki banyak teman			√	
25. Saya gelisah jauh dari orang tua			√	
26. Saya mengaku salah dan minta maaf jika melakukan kesalahan pada guru		√		
27. Saya mencari alasan agar tidak diberi sanksi oleh guru				√
28. Saya malu bertanya kepada guru meskipun saya belum memahami		√		
29. Saya akan menghargai dan menghormati guru		√		
30. Saya tidak suka memperhatikan saat guru menjelaskan pelajaran				√
31. Saya selalu diterima oleh teman-teman di lingkungan sekolah		√		
32. Saya akan menolak ajakan teman untuk membolos	√			
33. Saya suka berbagi cerita dengan teman-teman		√		
34. Saya akan dijauhi teman jika saya tidak berbuat baik kepada mereka				√
35. Saya senang jika ada teman yang di narahi oleh guru			√	
36. Saya memiliki kecocokan dalam belajar kelompok dengan teman		√		
37. Saya masuk pesantren karena di paksa orang tua			√	
38. Saya selalu mematuhi semua peraturan yang ada di sekolah	√			
39. Peraturan yang terlalu banyak membuat saya tidak nyaman			√	
40. Saya bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu	√			

Instrumen Penyesuaian Diri Siswa

Nama : Anisatul Hafid

Kelas : VII-1

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda checklist (✓) pada kolom yang disetujui jika deskripsi yang diberikan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

KETERANGAN

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya sering gagal karena pengaruh dari teman				✓
2.	Saya akan terus belajar dari kegagalan yang telah terjadi		✓		
3.	Bila gagal saya akan patah semangat				✓
4.	Mengambil keputusan dengan cepat tanpa memikirkan akibatnya				✓
5.	Saya mengungkapkan isi hati secara jujur dan terbuka		✓		
6.	Saya tidak dapat mengendalikan diri bila disakiti orang lain				✓
7.	Saya akan mengatakan "tidak" jika itu merugikan saya	✓			
8.	Saya akan mempertahankan pendapat saya, tanpa melukai perasaan orang lain		✓		
9.	Saya suka keluar masuk kelas saat jam pelajaran sedang berlangsung				✓
10.	Saya akan menghargai pendapat orang lain	✓			
11.	Saya optimis dengan kemampuan saya	✓			
12.	Saya meminta bantuan orang lain apabila tidak mampu menyelesaikan masalah sendiri	✓			
13.	Saya mudah stress jika menghadapi masalah yang tidak kunjung selesai				✓

	SS	S	TS	STS
14. Saya akan tetap tenang saat ada masalah		✓		
15. Saya mengalami banyak tekanan dari orang lain				✓
16. Saya merasa tenang dan nyaman berada di pesantren			✓	
17. Saya merasa cemas berada di lingkungan baru				✓
18. Saya menyembunyikan kesalahan teman karena takut dijauhi			✓	
19. Saya berani mengatakan hal yang benar	✓			
20. Saya tidak dapat memperbaiki kekurangan diri saya			✓	
21. Saya malu dan minder dengan kondisi fisik saya				✓
22. Kelebihan yang saya miliki dapat membawa saya kearah yang lebih baik	✓			
23. Saya akan marah jika ada yang mengejek saya			✓	
24. Saya cemburu pada teman yang memiliki banyak teman				✓
25. Saya gelisah jauh dari orang tua		✓		
26. Saya mengaku salah dan minta maaf jika melakukan kesalahan pada guru	✓			
27. Saya mencari alasan agar tidak diberi sanksi oleh guru				✓
28. Saya malu bertanya kepada guru meskipun saya belum memahami			✓	
29. Saya akan menghargai dan menghormati guru	✓			
30. Saya tidak suka memperhatikan saat guru menjelaskan pelajaran				✓
31. Saya selalu diterima oleh teman-teman di lingkungan sekolah			✓	
32. Saya akan menolak ajakan teman untuk membolos	✓			
33. Saya suka berbagi cerita dengan teman-teman	✓			
34. Saya akan dijauhi teman jika saya tidak berbuat baik kepada mereka				✓
35. Saya senang jika ada teman yang di marahi oleh guru				✓
36. Saya memiliki kecocokan dalam belajar kelompok dengan teman				✓
37. Saya masuk pesantren karena di paksa orang tua	✓			
38. Saya selalu mematuhi semua peraturan yang ada di sekolah	✓			
39. Peraturan yang terlalu banyak membuat saya tidak nyaman				✓
40. Saya bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu		✓		

Instrumen Penyesuaian Diri Siswa

Nama : NURUL FATHIHA
Kelas : VII / 1

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda checklist (√) pada kolom yang disetujui jika deskripsi yang diberikan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

KETERANGAN

SS : Sangat Setuju
 S : Setuju
 TS : Tidak Setuju
 STS : Sangat Tidak Setuju

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya sering gagal karena pengaruh dari teman		✓		
2.	Saya akan terus belajar dari kegagalan yang telah terjadi	✓			
3.	Bila gagal saya akan patah semangat			✓	
4.	Mengambil keputusan dengan cepat tanpa memikirkan akibatnya				✓
5.	Saya mengungkapkan isi hati secara jujur dan terbuka	✓			
6.	Saya tidak dapat mengendalikan diri bila disakiti orang lain			✓	
7.	Saya akan mengatakan "tidak" jika itu merugikan saya		✓		
8.	Saya akan mempertahankan pendapat saya, tanpa melukai perasaan orang lain		✓		
9.	Saya suka keluar masuk kelas saat jam pelajaran sedang berlangsung	✓			
10.	Saya akan menghargai pendapat orang lain		✓		
11.	Saya optimis dengan kemampuan saya	✓			
12.	Saya meminta bantuan orang lain apabila tidak mampu menyelesaikan masalah sendiri	✓			
13.	Saya mudah stress jika menghadapi masalah yang tidak kunjung selesai			✓	

	SS	S	TS	STS
14. Saya akan tetap tenang saat ada masalah			✓	
15. Saya mengalami banyak tekanan dari orang lain		✓		
16. Saya merasa tenang dan nyaman berada di pesantren	✓			
17. Saya merasa cemas berada di lingkungan baru				✓
18. Saya menyembunyikan kesalahan teman karena takut dijauhi				✓
19. Saya berani mengatakan hal yang benar	✓			
20. Saya tidak dapat memperbaiki kekurangan diri saya			✓	
21. Saya malu dan minder dengan kondisi fisik saya			✓	
22. Kelebihan yang saya miliki dapat membawa saya kearah yang lebih baik	✓			
23. Saya akan marah jika ada yang mengejek saya			✓	
24. Saya cemburu pada teman yang memiliki banyak teman				✓
25. Saya gelisah jauh dari orang tua				✓
26. Saya mengaku salah dan minta maaf jika melakukan kesalahan pada guru		✓		
27. Saya mencari alasan agar tidak diberi sanksi oleh guru				✓
28. Saya malu bertanya kepada guru meskipun saya belum memahami				✓
29. Saya akan menghargai dan menghormati guru	✓			
30. Saya tidak suka memperhatikan saat guru menjelaskan pelajaran				✓
31. Saya selalu diterima oleh teman-teman di lingkungan sekolah		✓		
32. Saya akan menolak ajakan teman untuk membolos	✓			
33. Saya suka berbagi cerita dengan teman-teman	✓			
34. Saya akan dijauhi teman jika saya tidak berbuat baik kepada mereka				✓
35. Saya senang jika ada teman yang di marahi oleh guru				✓
36. Saya memiliki kecocokan dalam belajar kelompok dengan teman	✓			
37. Saya masuk pesantren karena di paksa orang tua				✓
38. Saya selalu mematuhi semua peraturan yang ada di sekolah		✓		
39. Peraturan yang terlalu banyak membuat saya tidak nyaman				✓
40. Saya bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu	✓			

Instrumen Penyesuaian Diri Siswa

Nama : Rokhmah Uripa

Kelas : XII

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda checklist (✓) pada kolom yang disetujui jika deskripsi yang diberikan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

KETERANGAN

- SS : Sangat Setuju
- S : Setuju
- TS : Tidak Setuju
- STS : Sangat Tidak Setuju

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya sering gagal karena pengaruh dari teman				✓
2.	Saya akan terus belajar dari kegagalan yang telah terjadi		✓		
3.	Bila gagal saya akan patah semangat				✓
4.	Mengambil keputusan dengan cepat tanpa memikirkan akibatnya				✓
5.	Saya mengungkapkan isi hati secara jujur dan terbuka	✓			
6.	Saya tidak dapat mengendalikan diri bila disakiti orang lain			✓	
7.	Saya akan mengatakan "tidak" jika itu merugikan saya	✓			
8.	Saya akan mempertahankan pendapat saya, tanpa melukai perasaan orang lain			✓	
9.	Saya suka keluar masuk kelas saat jam pelajaran sedang berlangsung				✓
10.	Saya akan menghargai pendapat orang lain	✓			
11.	Saya optimis dengan kemampuan saya	✓			
12.	Saya meminta bantuan orang lain apabila tidak mampu menyelesaikan masalah sendiri		✓		
13.	Saya mudah stress jika menghadapi masalah yang tidak kunjung selesai				✓

	SS	S	TS	STS
14. Saya akan tetap tenang saat ada masalah		✓		
15. Saya mengalami banyak tekanan dari orang lain				✓
16. Saya merasa tenang dan nyaman berada di pesantren	✓			
17. Saya merasa cemas berada di lingkungan baru				✓
18. Saya menyembunyikan kesalahan teman karena takut dijauhi				✓
19. Saya berani mengatakan hal yang benar	✓			
20. Saya tidak dapat memperbaiki kekurangan diri saya				✓
21. Saya malu dan minder dengan kondisi fisik saya			✓	
22. Kelebihan yang saya miliki dapat membawa saya kearah yang lebih baik			✓	
23. Saya akan marah jika ada yang mengejek saya	✓			
24. Saya cemburu pada teman yang memiliki banyak teman				✓
25. Saya gelisah jauh dari orang tua				✓
26. Saya mengaku salah dan minta maaf jika melakukan kesalahan pada guru				✓
27. Saya mencari alasan agar tidak diberi sanksi oleh guru				✓
28. Saya malu bertanya kepada guru meskipun saya belum memahami		✓		
29. Saya akan menghargai dan menghormati guru		✓		
30. Saya tidak suka memperhatikan saat guru menjelaskan pelajaran		✓		
31. Saya selalu diterima oleh teman-teman di lingkungan sekolah	✓			
32. Saya akan menolak ajakan teman untuk membolos	✓			
33. Saya suka berbagi cerita dengan teman-teman	✓			
34. Saya akan dijauhi teman jika saya tidak berbuat baik kepada mereka				✓
35. Saya senang jika ada teman yang di marahi oleh guru				✓
36. Saya memiliki kecocokan dalam belajar kelompok dengan teman	✓			
37. Saya masuk pesantren karena di paksa orang tua				✓
38. Saya selalu mematuhi semua peraturan yang ada di sekolah	✓			
39. Peraturan yang terlalu banyak membuat saya tidak nyaman	✓			
40. Saya bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu		✓		

Instrumen Penyesuaian Diri Siswa

Nama : Tasja Ramadhani
Kelas : VII-1

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda checklist (√) pada kolom yang disetujui jika deskripsi yang diberikan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

KETERANGAN

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya sering gagal karena pengaruh dari teman		✓		
2.	Saya akan terus belajar dari kegagalan yang telah terjadi				✓
3.	Bila gagal saya akan patah semangat				✓
4.	Mengambil keputusan dengan cepat tanpa memikirkan akibatnya				✓
5.	Saya mengungkapkan isi hati secara jujur dan terbuka	✓			
6.	Saya tidak dapat mengendalikan diri bila disakiti orang lain			✓	
7.	Saya akan mengatakan "tidak" jika itu merugikan saya	✓			
8.	Saya akan mempertahankan pendapat saya, tanpa melukai perasaan orang lain	✓			
9.	Saya suka keluar masuk kelas saat jam pelajaran sedang berlangsung				✓
10.	Saya akan menghargai pendapat orang lain	✓			
11.	Saya optimis dengan kemampuan saya		✓		
12.	Saya meminta bantuan orang lain apabila tidak mampu menyelesaikan masalah sendiri	✓			
13.	Saya mudah stress jika menghadapi masalah yang tidak kunjung selesai		✓		

	SS	S	TS	STS
14. Saya akan tetap tenang saat ada masalah		✓		
15. Saya mengalami banyak tekanan dari orang lain				✓
16. Saya merasa tenang dan nyaman berada di pesantren	✓			
17. Saya merasa cemas berada di lingkungan baru				✓
18. Saya menyembunyikan kesalahan teman karena takut dijauhi			✓	
19. Saya berani mengatakan hal yang benar		✓		
20. Saya tidak dapat memperbaiki kekurangan diri saya		✓		
21. Saya malu dan minder dengan kondisi fisik saya		✓		
22. Kelebihan yang saya miliki dapat membawa saya kearah yang lebih baik		✓		
23. Saya akan marah jika ada yang mengejek saya		✓		
24. Saya cemburu pada teman yang memiliki banyak teman				✓
25. Saya gelisah jauh dari orang tua				✓
26. Saya mengaku salah dan minta maaf jika melakukan kesalahan pada guru	✓			
27. Saya mencari alasan agar tidak diberi sanksi oleh guru				✓
28. Saya malu bertanya kepada guru meskipun saya belum memahami		✓		
29. Saya akan menghargai dan menghormati guru		✓		
30. Saya tidak suka memperhatikan saat guru menjelaskan pelajaran				✓
31. Saya selalu diterima oleh teman-teman di lingkungan sekolah		✓		
32. Saya akan menolak ajakan teman untuk membolos	✓			
33. Saya suka berbagi cerita dengan teman-teman		✓		
34. Saya akan dijauhi teman jika saya tidak berbuat baik kepada mereka				✓
35. Saya senang jika ada teman yang di marahi oleh guru			✓	
36. Saya memiliki kecocokan dalam belajar kelompok dengan teman		✓		
37. Saya masuk pesantren karena di paksa orang tua				✓
38. Saya selalu mematuhi semua peraturan yang ada di sekolah		✓		
39. Peraturan yang terlalu banyak membuat saya tidak nyaman				✓
40. Saya bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu				✓

Instrumen Penyesuaian Diri Siswa

Nama : Hairin Kharah
Kelas : VII²

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda checklist (✓) pada kolom yang disetujui jika deskripsi yang diberikan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

KETERANGAN

SS : Sangat Setuju
 S : Setuju
 TS : Tidak Setuju
 STS : Sangat Tidak Setuju

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya sering gagal karena pengaruh dari teman	✓			
2.	Saya akan terus belajar dari kegagalan yang telah terjadi				✓
3.	Bila gagal saya akan patah semangat			✓	
4.	Mengambil keputusan dengan cepat tanpa memikirkan akibatnya			✓	
5.	Saya mengungkapkan isi hati secara jujur dan terbuka	✓			
6.	Saya tidak dapat mengendalikan diri bila disakiti orang lain				✓
7.	Saya akan mengatakan "tidak" jika itu merugikan saya	✓			
8.	Saya akan mempertahankan pendapat saya, tanpa melukai perasaan orang lain	✓			
9.	Saya suka keluar masuk kelas saat jam pelajaran sedang berlangsung	✓			
10.	Saya akan menghargai pendapat orang lain		✓		
11.	Saya optimis dengan kemampuan saya		✓		
12.	Saya meminta bantuan orang lain apabila tidak mampu menyelesaikan masalah sendiri	✓			
13.	Saya mudah stress jika menghadapi masalah yang tidak kunjung selesai			✓	

	SS	S	TS	STS
14. Saya akan tetap tenang saat ada masalah	✓			
15. Saya mengalami banyak tekanan dari orang lain				✓
16. Saya merasa tenang dan nyaman berada di pesantren	✓			
17. Saya merasa cemas berada di lingkungan baru				✓
18. Saya menyembunyikan kesalahan teman karena takut dijauhi				✓
19. Saya berani mengatakan hal yang benar	✓			
20. Saya tidak dapat memperbaiki kekurangan diri saya			✓	
21. Saya malu dan minder dengan kondisi fisik saya				✓
22. Kelebihan yang saya miliki dapat membawa saya kearah yang lebih baik	✓			
23. Saya akan marah jika ada yang mengejek saya				✓
24. Saya cemburu pada teman yang memiliki banyak teman				✓
25. Saya gelisah jauh dari orang tua				✓
26. Saya mengaku salah dan minta maaf jika melakukan kesalahan pada guru		✓		
27. Saya mencari alasan agar tidak diberi sanksi oleh guru				✓
28. Saya malu bertanya kepada guru meskipun saya belum memahami				✓
29. Saya akan menghargai dan menghormati guru	✓			✓
30. Saya tidak suka memperhatikan saat guru menjelaskan pelajaran	✓			✓
31. Saya selalu diterima oleh teman-teman di lingkungan sekolah		✓		
32. Saya akan menolak ajakan teman untuk membolos	✓			
33. Saya suka berbagi cerita dengan teman-teman	✓			
34. Saya akan dijauhi teman jika saya tidak berbuat baik kepada mereka				✓
35. Saya senang jika ada teman yang di marahi oleh guru				✓
36. Saya memiliki kecocokan dalam belajar kelompok dengan teman	✓			
37. Saya masuk pesantren karena di paksa orang tua			✓	
38. Saya selalu mematuhi semua peraturan yang ada di sekolah	✓			
39. Peraturan yang terlalu banyak membuat saya tidak nyaman				✓
40. Saya bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu	✓			

Instrumen Penyesuaian Diri Siswa

Nama : Nia Rahmadani
Kelas : VII

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda checklist (√) pada kolom yang disetujui jika deskripsi yang diberikan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

KETERANGAN

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya sering gagal karena pengaruh dari teman			✓	
2.	Saya akan terus belajar dari kegagalan yang telah terjadi	✓			
3.	Bila gagal saya akan patah semangat			✓	
4.	Mengambil keputusan dengan cepat tanpa memikirkan akibatnya				✓
5.	Saya mengungkapkan isi hati secara jujur dan terbuka	✓			
6.	Saya tidak dapat mengendalikan diri bila disakiti orang lain	✓			
7.	Saya akan mengatakan "tidak" jika itu merugikan saya	✓			
8.	Saya akan mempertahankan pendapat saya, tanpa melukai perasaan orang lain	✓			
9.	Saya suka keluar masuk kelas saat jam pelajaran sedang berlangsung				✓
10.	Saya akan menghargai pendapat orang lain		✓		
11.	Saya optimis dengan kemampuan saya	✓			
12.	Saya meminta bantuan orang lain apabila tidak mampu menyelesaikan masalah sendiri	✓			
13.	Saya mudah stress jika menghadapi masalah yang tidak kunjung selesai	✓			

		SS	S	TS	STS
14.	Saya akan tetap tenang saat ada masalah	✓			
15.	Saya mengalami banyak tekanan dari orang lain			✓	
16.	Saya merasa tenang dan nyaman berada di pesantren		✓		
17.	Saya merasa cemas berada di lingkungan baru		✓		
18.	Saya menyembunyikan kesalahan teman karena takut dijauhi			✓	
19.	Saya berani mengatakan hal yang benar	✓			
20.	Saya tidak dapat memperbaiki kekurangan diri saya	✓			
21.	Saya malu dan minder dengan kondisi fisik saya		✓		
22.	Kelebihan yang saya miliki dapat membawa saya kearah yang lebih baik	✓			
23.	Saya akan marah jika ada yang mengejek saya		✓		
24.	Saya cemburu pada teman yang memiliki banyak teman			✓	
25.	Saya gelisah jauh dari orang tua	✓			
26.	Saya mengaku salah dan minta maaf jika melakukan kesalahan pada guru	✓			
27.	Saya mencari afasan agar tidak diberi sanksi oleh guru				✓
28.	Saya malu bertanya kepada guru meskipun saya belum memahami				✓
29.	Saya akan menghargai dan menghormati guru	✓			
30.	Saya tidak suka memperhatikan saat guru menjelaskan pelajaran				✓
31.	Saya selalu diterima oleh teman-teman di lingkungan sekolah	✓			
32.	Saya akan menolak ajakan teman untuk membolos	✓			
33.	Saya suka berbagi cerita dengan teman-teman		✓		
34.	Saya akan dijauhi teman jika saya tidak berbuat baik kepada mereka		✓		
35.	Saya senang jika ada teman yang di marahi oleh guru			✓	
36.	Saya memiliki kecocokan dalam belajar kelompok dengan teman			✓	
37.	Saya masuk pesantren karena di paksa orang tua				✓
38.	Saya selalu mematuhi semua peraturan yang ada di sekolah			✓	
39.	Peraturan yang terlalu banyak membuat saya tidak nyaman	✓			
40.	Saya bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu		✓		

Instrumen Penyesuaian Diri Siswa

Nama : Naisyo adia satrio
Kelas : VII^A

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda checklist (√) pada kolom yang disetujui jika deskripsi yang diberikan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

KETERANGAN

SS : Sangat Setuju
 S : Setuju
 TS : Tidak Setuju
 STS : Sangat Tidak Setuju

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya sering gagal karena pengaruh dari teman			✓	
2.	Saya akan terus belajar dari kegagalan yang telah terjadi	✓			
3.	Bila gagal saya akan patah semangat				✓
4.	Mengambil keputusan dengan cepat tanpa memikirkan akibatnya				✓
5.	Saya mengungkapkan isi hati secara jujur dan terbuka			✓	
6.	Saya tidak dapat mengendalikan diri bila disakiti orang lain			✓	
7.	Saya akan mengatakan "tidak" jika itu merugikan saya	✓			
8.	Saya akan mempertahankan pendapat saya, tanpa melukai perasaan orang lain	✓			
9.	Saya suka keluar masuk kelas saat jam pelajaran sedang berlangsung				✓
10.	Saya akan menghargai pendapat orang lain		✓		
11.	Saya optimis dengan kemampuan saya		✓		
12.	Saya meminta bantuan orang lain apabila tidak mampu menyelesaikan masalah sendiri		✓		
13.	Saya mudah stress jika menghadapi masalah yang tidak kunjung selesai				✓

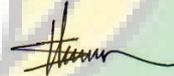
	SS	S	TS	STS
14. Saya akan tetap tenang saat ada masalah		✓		
15. Saya mengalami banyak tekanan dari orang lain			✓	
16. Saya merasa tenang dan nyaman berada di pesantren		✓		
17. Saya merasa cemas berada di lingkungan baru		✓		
18. Saya menyembunyikan kesalahan teman karena takut dijauhi				✓
19. Saya berani mengatakan hal yang benar	✓			
20. Saya tidak dapat memperbaiki kekurangan diri saya				✓
21. Saya malu dan minder dengan kondisi fisik saya				✓
22. Kelebihan yang saya miliki dapat membawa saya kearah yang lebih baik		✓		
23. Saya akan marah jika ada yang mengejek saya			✓	
24. Saya cemburu pada teman yang memiliki banyak teman				✓
25. Saya gelisah jauh dari orang tua			✓	
26. Saya mengaku salah dan minta maaf jika melakukan kesalahan pada guru	✓			
27. Saya mencari alasan agar tidak diberi sanksi oleh guru				✓
28. Saya malu bertanya kepada guru meskipun saya belum memahami				✓
29. Saya akan menghargai dan menghormati guru	✓			
30. Saya tidak suka memperhatikan saat guru menjelaskan pelajaran				✓
31. Saya selalu diterima oleh teman-teman di lingkungan sekolah		✓		
32. Saya akan menolak ajakan teman untuk membolos	✓			
33. Saya suka berbagi cerita dengan teman-teman		✓		
34. Saya akan dijauhi teman jika saya tidak berbuat baik kepada mereka		✓		
35. Saya senang jika ada teman yang di marahi oleh guru				✓
36. Saya memiliki kecocokan dalam belajar kelompok dengan teman	✓			
37. Saya masuk pesantren karena di paksa orang tua				✓
38. Saya selalu mematuhi semua peraturan yang ada di sekolah		✓		
39. Peraturan yang terlalu banyak membuat saya tidak nyaman				✓
40. Saya bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu	✓			

**ABSENSI PEMBERIAN TREATMEN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* DI
SMP ISLAM IBNU KHALDUN BANDA ACEH**

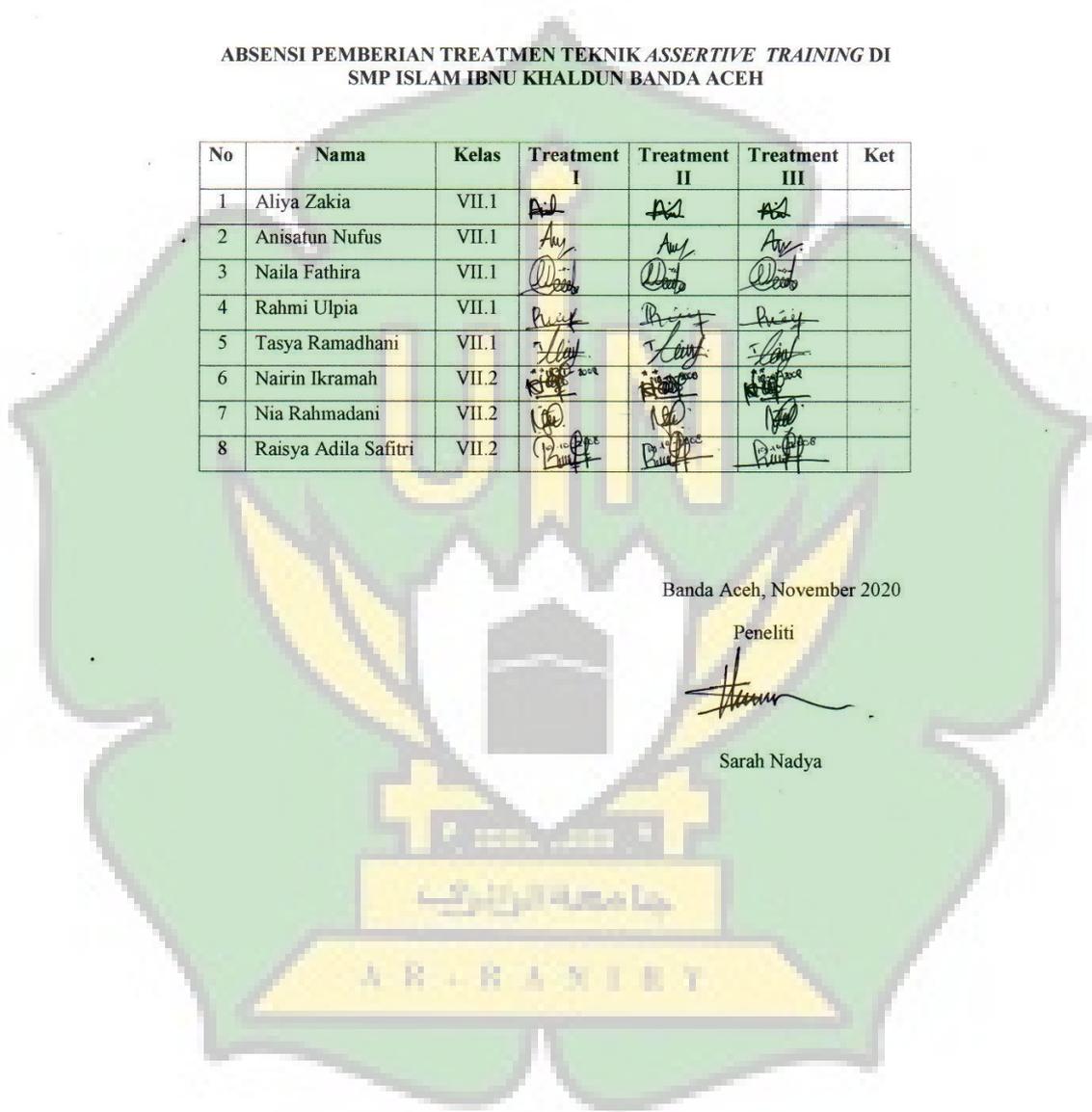
No	Nama	Kelas	Treatment I	Treatment II	Treatment III	Ket
1	Aliya Zakia	VII.1	<i>Aliya</i>	<i>Aliya</i>	<i>Aliya</i>	
2	Anisatun Nufus	VII.1	<i>Anis</i>	<i>Anis</i>	<i>Anis</i>	
3	Naila Fathira	VII.1	<i>Naila</i>	<i>Naila</i>	<i>Naila</i>	
4	Rahmi Ulpia	VII.1	<i>Rahmi</i>	<i>Rahmi</i>	<i>Rahmi</i>	
5	Tasya Ramadhani	VII.1	<i>Tasya</i>	<i>Tasya</i>	<i>Tasya</i>	
6	Nairin Ikramah	VII.2	<i>Nairin</i>	<i>Nairin</i>	<i>Nairin</i>	
7	Nia Rahmadani	VII.2	<i>Nia</i>	<i>Nia</i>	<i>Nia</i>	
8	Raisya Adila Safitri	VII.2	<i>Raisya</i>	<i>Raisya</i>	<i>Raisya</i>	

Banda Aceh, November 2020

Peneliti



Sarah Nadya



Lampiran 13

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021
(TREATMENT I)

A	Komponen Layanan	Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi Sosial
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
D	Tujuan	Meningkatkan penyesuaian diri siswa
E	Topik	Jujur dan Berani Mengatakan “Tidak”
F	Sasaran Layanan	Siswa kelas VII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh yang mempunyai penyesuaian diri rendah
G	Metode dan Teknik	Bimbingan Kelompok/ <i>Role Playing</i>
H	Waktu	2 x 45 menit
I	Media/Alat	Naskah Skenario
J	Tanggal Pelaksanaan	Hari senin 09 November 2020
K	Tempat pelaksanaan	<u>Perpustakaan sekolah</u>
L	Uraian Kegiatan	
	1	Tahap Awal
	a	Pembentukan kelompok (penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok) 1. Mengucapkan salam dan berdoa 2. Menanyakan kabar dan memberikan ucapan terima kasih sudah hadir dalam kegiatan bimbingan kelompok. 3. Membangun hubungan baik dengan siswa 4. Mengarahkan siswa memperkenalkan diri dengan menggunakan rantai nama 5. Menanyakan kesiapan kepada siswa. 6. Memberikan <i>ice breaking</i>

	b	Pernyataan tujuan		<ol style="list-style-type: none"> 1. Agar siswa memiliki sikap percaya diri 2. Agar siswa mampu berinteraksi yang baik terhadap orang lain. 3. Agar siswa memiliki ketegasan terhadap dirinya 4. Penyesuaian diri siswa tentang ruang lingkup belajar dan interaksi sosial.
	c	Mengarahkan kegiatan(konsolidasi)		<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK membentuk kelompok dengan jumlah siswa 8 orang menjelaskan tahap awal sampai akhir 2. Menjelaskan tata cara pelaksanaan kegiatan bermain peran (<i>role playing</i>) dari tahap awal sampai tahap akhir.
	2	Tahap Peralihan (Transisi)		
	a	Guru BK/Konselor menanyakan kembali hal yang belum dimengerti (<i>Storming</i>)	1	Menanyakan kepada siswa tentang kesiapan bermain peran (<i>role playing</i>)
	2		Guru Bk menanyakan kembali hal yang belum dipahami	
	3		Guru BK menjelaskan peranan siswa dalam bermain peran (<i>role playing</i>)	
	b	Guru BK/Konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen dalam kegiatan (<i>Norming</i>)	1	Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan para peserta untuk melaksanakan tugas
	2		Setelah semua menyatakan siap, selanjutnya Guru BK/Konselor memulai ke tahap kerja	
	2	Tahap Inti/Kerja		
	a	<i>Eksperientasi</i> (proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan		<ol style="list-style-type: none"> 1. Memanggil siswa yang sudah ditunjuk untuk melakukan skenario yang telah disiapkan 2. Siswa mengamati skenario yang telah dibagikan

	bimbingan berdasarkan teknis tertentu)		<p>3. Guru BK mengatur dan memastikan keselarasan jalannya bimbingan kelompok agar tidak keluar dari topik permasalahan</p> <p>4. Memulai skenario <i>role playing</i></p> <p>5. Guru Bk memberikan dorongan dan penguatan.</p>
b	Refleksi (Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan)	1	Refleksi Identifikasi. Guru BK/Konselor mengidentifikasi respon anggota kelompok melalui pertanyaan yang mengungkap pengalaman peserta tentang apa yang terjadi pada saat mengikuti kegiatan (<i>What Happened</i>). Pertanyaan pada refleksi identifikasi mengacu pada pengukuran pencapaian apa yang diketahui (pengenalan)
		2	Refleksi Analisis. Guru BK/Konselor mengajak konseli untuk menganalisis dan memikirkan (<i>think</i>) sebab-sebab mengapa mereka menunjukkan perilaku tertentu dan apa yang akan dilakukan selanjutnya (<i>so what</i>)
		3	Refleksi Generalisasi. Guru BK/Konselor mengajak peserta membuat rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku yang dianggap sebagai kelemahan dirinya (<i>Plan</i>). Kemudian Guru BK/Konselor mengajukan pertanyaan tentang rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda peserta didik memiliki kesadaran untuk berubah (<i>Now What</i>).

			<p>Contoh pertanyaan:</p> <p>rencana apa yang akan dilakukan ?</p> <p>kapan akan dimulai ?</p> <p>langkah terdekat apa yang akan dilakukan ?</p>
3	Tahap Pengakhiran (Terminasi)		
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	1	Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok
		2	Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama
		3	Akhir dari tahap ini adalah menutup kegiatan layanan secara simpatik (<i>Framing</i>)
M	Evaluasi		
1	Evaluasi Proses	1	Guru bimbingan dan konseling atau konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan.
		2	Guru bimbingan dan konseling atau konselor membangun dinamika kelompok
			Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan dalam didik membuat langkah yang akan dilakukannya

2	Evaluasi Hasil	A	Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam bimbingan kelompok
		B	Mengamati perubahan perilaku peserta setelah bimbingan kelompok.
		c	Konseli mengisi instrumen penilaian dari guru bimbingan dan konseling atau konselor (seperti contoh dalam konseling kelompok)

Banda Aceh 09 November 2020

Peneliti

Sarah Nadya



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2020
(TREATMENT II)

A	Komponen Layanan	Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi Sosial
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
D	Tujuan	Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa
E	Topik	Menumbuhkan Rasa Percaya Diri
F	Sasaran Layanan	Siswa kelas VII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh yang mempunyai penyesuaian diri rendah
G	Metode dan Teknik	Bimbingan Kelompok/ <i>Role Playing</i>
H	Waktu	2 x 45 menit
I	Media/Alat	Naskah Skenario
J	Tanggal Pelaksanaan	Hari Rabu 11 November 2020
K	Tempat pelaksanaan	<u>Perpustakaan sekolah</u>
L	Uraian Kegiatan	
	1	Tahap Awal
	a	Pembentukan kelompok (penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok) <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam dan berdoa 2. Menanyakan kabar dan memberikan ucapan terima kasih sudah hadir dalam kegiatan bimbingan kelompok. 3. Membangun hubungan baik dengan siswa 4. Mengarahkan siswa memperkenalkan diri dengan menggunakan rantai nama 5. Menanyakan kesiapan kepada siswa. 6. Memberikan <i>ice breaking</i>

	b	Pernyataan tujuan	5. Agar siswa memiliki sikap percaya diri 6. Agar siswa mampu berinteraksi yang baik terhadap orang lain. 7. Agar siswa memiliki ketegasan terhadap dirinya 8. Penyesuaian diri siswa tentang ruang lingkup belajar dan interaksi sosial.
	c	Mengarahkan kegiatan(konsolidasi)	3. Guru BK membentuk kelompok dengan jumlah siswa 8 orang menjelaskan tahap awal sampai akhir 4. Menjelaskan tata cara pelaksanaan kegiatan bermain peran (<i>role playing</i>) dari tahap awal sampai tahap akhir.
	2	Tahap Peralihan (Transisi)	
	a	Guru BK/Konselor menanyakan kembali hal yang belum dimengerti (<i>Storming</i>)	1 Menanyakan kepada siswa tentang kesiapan bermain peran (<i>role playing</i>)
	2 Guru Bk menanyakan kembali hal yang belum dipahami		
	3 Guru BK menjelaskan peranan siswa dalam bermain peran (<i>role playing</i>)		
	b	Guru BK/Konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen dalam kegiatan (<i>Norming</i>)	1 Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan para peserta untuk melaksanakan tugas
	2 Setelah semua menyatakan siap, selanjutnya Guru BK/Konselor memulai ke tahap kerja		
	2	Tahap Inti/Kerja	
	a	<i>Eksperientasi</i> (proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan	1. Memanggil siswa yang sudah ditunjuk untuk melakukan skenario yang telah disiapkan 2. Siswa mengamati skenario yang telah dibagikan

		<p>bimbingan berdasarkan teknis tertentu)</p>	<p>3. Guru BK mengatur dan memastikan keselarasan jalannya bimbingan kelompok agar tidak keluar dari topik permasalahan</p> <p>4. Memulai skenario <i>role playing</i></p> <p>5. Guru Bk memberikan dorongan dan penguatan.</p>
	b	<p>Refleksi (Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan)</p>	<p>1 Refleksi Identifikasi. Guru BK/Konselor mengidentifikasi respon anggota kelompok melalui pertanyaan yang mengungkap pengalaman peserta tentang apa yang terjadi pada saat mengikuti kegiatan (<i>What Happened</i>). Pertanyaan pada refleksi identifikasi mengacu pada pengukuran pencapaian apa yang diketahui (pengenalan)</p> <p>2 Refleksi Analisis. Guru BK/Konselor mengajak konseli untuk menganalisis dan memikirkan (<i>think</i>) sebab-sebab mengapa mereka menunjukkan perilaku tertentu dan apa yang akan dilakukan selanjutnya (<i>so what</i>)</p> <p>3 Refleksi Generalisasi. Guru BK/Konselor mengajak peserta membuat rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku yang dianggap sebagai kelemahan dirinya (<i>Plan</i>). Kemudian Guru BK/Konselor mengajukan pertanyaan tentang rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda peserta didik memiliki kesadaran untuk berubah (<i>Now What</i>). Contoh pertanyaan:</p>

			<p>rencana apa yang akan dilakukan ?</p> <p>kapan akan dimulai ?</p> <p>langkah terdekat apa yang akan dilakukan ?</p>
3	Tahap Pengakhiran (Terminasi)		
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	1	Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok
		2	Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama
		3	Akhir dari tahap ini adalah menutup kegiatan layanan secara simpatik (<i>Framming</i>)
M	Evaluasi		
1	Evaluasi Proses	1	Guru bimbingan dan konseling atau konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan.
		2	Guru bimbingan dan konseling atau konselor membangun dinamika kelompok
		3	Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan dalam didik membuat langkah yang akan dilakukannya

2	Evaluasi Hasil	1	Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam bimbingan kelompok
		2	Mengamati perubahan perilaku peserta setelah bimbingan kelompok.
		3	Konseli mengisi instrumen penilaian dari guru bimbingan dan konseling atau konselor (seperti contoh dalam konseling kelompok)

Banda Aceh 11 November 2020

Peneliti

Sarah Nadya



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2020
(TREATMENT III)**

A	Komponen Layanan	Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi Sosial
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
D	Tujuan	Meningkatkan penyesuaian diri siswa
E	Topik	Kecemasan
F	Sasaran Layanan	Siswa kelas VII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh yang mempunyai penyesuaian diri rendah
G	Metode dan Teknik	Bimbingan Kelompok/ <i>Role Playing</i>
H	Waktu	2 x 45 menit
I	Media/Alat	Naskah Skenario
J	Tanggal Pelaksanaan	Hari Jum'at 13 November 2020
K	Tempat pelaksanaan	<u>Perpustakaan sekolah</u>
L	Uraian Kegiatan	
	1	Tahap Awal
	a	Pembentukan kelompok (penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok) <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam dan berdoa 2. Menanyakan kabar dan memberikan ucapan terima kasih sudah hadir dalam kegiatan bimbingan kelompok. 3. Membangun hubungan baik dengan siswa 4. Mengarahkan siswa memperkenalkan diri dengan menggunakan rantai nama 5. Menanyakan kesiapan kepada siswa. 6. Memberikan <i>ice breaking</i>

	b	Pernyataan tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Agar siswa memiliki sikap percaya diri 2. Agar siswa mampu berinteraksi yang baik terhadap orang lain. 3. Agar siswa memiliki ketegasan terhadap dirinya 4. Penyesuaian diri siswa tentang ruang lingkup belajar dan interaksi sosial.
	c	Mengarahkan kegiatan(konsolidasi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK membentuk kelompok dengan jumlah siswa 8 orang menjelaskan tahap awal sampai akhir 2. Menjelaskan tata cara pelaksanaan kegiatan bermain peran (<i>role playing</i>) dari tahap awal sampai tahap akhir.
	2	Tahap Peralihan (Transisi)	
	a	Guru BK/Konselor menanyakan kembali hal yang belum dimengerti (<i>Storming</i>)	1 Menanyakan kepada siswa tentang kesiapan bermain peran (<i>role playing</i>)
	2 Guru Bk menanyakan kembali hal yang belum dipahami		
	3 Guru BK menjelaskan peranan siswa dalam bermain peran (<i>role playing</i>)		
	b	Guru BK/Konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen dalam kegiatan (<i>Norming</i>)	1 Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan para peserta untuk melaksanakan tugas
	2 Setelah semua menyatakan siap, selanjutnya Guru BK/Konselor memulai ke tahap kerja		
	2	Tahap Inti/Kerja	
	a	<i>Eksperientasi</i> (proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memanggil siswa yang sudah ditunjuk untuk melakukan skenario yang telah disiapkan 2. Siswa mengamati skenario yang telah dibagikan

		<p>bimbingan berdasarkan teknis tertentu)</p>	<p>3. Guru BK mengatur dan memastikan keselarasan jalannya bimbingan kelompok agar tidak keluar dari topik permasalahan</p> <p>4. Memulai skenario <i>role playing</i></p> <p>5. Guru Bk memberikan dorongan dan penguatan.</p>
	b	<p>Refleksi (Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan)</p>	<p>1 Refleksi Identifikasi. Guru BK/Konselor mengidentifikasi respon anggota kelompok melalui pertanyaan yang mengungkap pengalaman peserta tentang apa yang terjadi pada saat mengikuti kegiatan (<i>What Happened</i>). Pertanyaan pada refleksi identifikasi mengacu pada pengukuran pencapaian apa yang diketahui (pengenalan)</p> <p>2 Refleksi Analisis. Guru BK/Konselor mengajak konseli untuk menganalisis dan memikirkan (<i>think</i>) sebab-sebab mengapa mereka menunjukkan perilaku tertentu dan apa yang akan dilakukan selanjutnya (<i>so what</i>)</p> <p>3 Refleksi Generalisasi. Guru BK/Konselor mengajak peserta membuat rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku yang dianggap sebagai kelemahan dirinya (<i>Plan</i>). Kemudian Guru BK/Konselor mengajukan pertanyaan tentang rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda peserta didik memiliki kesadaran untuk berubah (<i>Now What</i>). Contoh pertanyaan:</p>

			<p>rencana apa yang akan dilakukan ?</p> <p>kapan akan dimulai ?</p> <p>langkah terdekat apa yang akan dilakukan ?</p>
	3	Tahap Pengakhiran (Terminasi)	
		Menutup kegiatan dan tindak lanjut	<p>1 Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok</p> <p>2 Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama</p> <p>3 Akhir dari tahap ini adalah menutup kegiatan layanan secara simpatik (<i>Framming</i>)</p>
M	Evaluasi		
	1	Evaluasi Proses	<p>1 Guru bimbingan dan konseling atau konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan.</p> <p>2 Guru bimbingan dan konseling atau konselor membangun dinamika kelompok</p> <p>3 Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan dalam didik membuat langkah yang akan dilakukannya</p>

2	Evaluasi Hasil	Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam bimbingan kelompok
		4 Mengamati perubahan perilaku peserta setelah bimbingan kelompok.
		5 Konseli mengisi instrumen penilaian dari guru bimbingan dan konseling atau konselor (seperti contoh dalam konseling kelompok)

Banda Aceh 13 November 2020

Peneliti

Sarah Nadya



Lampiran 14
Skenario I Role Playing

JUJUR DAN BERANI MENGATAKAN “TIDAK”

Jam menunjukkan 10:30 pertanda waktu istirahat telah berakhir, kemudian dilanjutkan dengan mata pelajaran matematika, terlihat satu persatu siswa sudah memasuki ruangan kelas.

Puji : Eeehh... kawan-kawan ayok masuk semua sebentar lagi jam pelajaran ibu Astuti (matematika)

Nadya : itulah yang penting masuk aja dulu soal belajar mah.....hahahah

Oya : Ibu Astuti satu menit terlambat masuk aja udah di hukum, berdiri di depanlah, buat soal susah-susah lagi yang dikasihnya.

Lena dan riska

: siang belajar matematika, panas di tambahnya ibunya marah-marah lagi.

Ulfa : jangan gitulah kalian sama guru gak baik begitu (muka sedikit kesal)

Rehan : Iya hay, nanti ilmunya gak berkah lhoohh...

Waktu menunjukkan jam 10:40, yang berarti 10 menit telah berlalu dan ibu Astuti pun belum tiba dikelas pertanda bahwa ibu Astuti tidak datang kesekolah hari ini. Tiba-tiba terlihat bayangan di pintu dan ternyata itu adalah ibu pipit.

Ibu pipit : Assalamualaikum anak-anak...

Semua : Waalaikumussalam buk.

Ibu Pipit : Baiklah anak-anak semua, jadi sekarang kalian masuk mata pelajaran matematika dengan ibu Astuti ?

semua : iya ibuk..

Ibu Pipit : Ibu Astuti menitipkan amanah sama ibuk untuk memberikan tugas catatan untuk kalian dari halaman 92-97, di karenakan beliau lagi ada acara dirumahnya.

Rehan : Tugasnya dibuat di buku apa buk dan apakah tugasnya dikumpulkan?

Ibu Pipit : Di catat di buku catatan ya...! setelah itu dikumpulkan kepada

ketua kelas dan diantar ke meja piket.

Semua : Baik buk... (sebagia senang ibuk tidak masuk, dan ada beberapa sedih karena ketinggalan pelajaran)

Puji : Aduh enakny gak ada ibu kari ini (sambil tertawa)

Nadya : Betul, betul, betul... bisa tidur siang bentar ini.

Riska : Ide yang bagus nad.

Raihan : Teman-teman semua, kita harus buat tugas yang telah diberikan ibu tadi dan wajib dikumpulkan. Dan amanah tersebut telah diberikan kepada saya selaku ketua kelas, dan ini merupakan tanggung jawab kita semua... (sangat serius).

Ulfa : Iya eeee... tugas itu kan wajib di kumpul, jangan nanti 1 atau 2 orang yang kumpul imbasnya ke satu kelas. (emosi geram)

Lena : Alahh gampang tu.

Tiba-tiba muncul ide baru dari salah satu siswa dan dia pun mengajak beberapa teman yang lain untuk mengikuti ajakan yang dia rencanakan.

Oya : Eh-eh... aku ada ide ni!

Nadya : Ide apaan Oya?

Oya : Inikan mumpung gak ada ibuk, balik ke kamar bentar yok. Kita bisa tidur enak di kamar sambil nyatat tugas.

Lena : Alah sambil nyatat (ngeyel), ketiduran betulan iya nantik.

Riska : Takutnya gak kebangun nanti (sambil tertawa), tugas gak siap.

Nadya : Gak kok' siap tu, kalian gimana Rehan, Ulfa, Puji mau ikut ngak?

Ulfa : Enggak ah, kalian aja yang pigi aku sih gak mau... masak sekolahan Pesantren lagi, masak perilakunya gak mencerminkan berpendidikan, main cabut-cabut aja.

Oya : Kamu Ulfa kalau gak mau ikut ya sudah, gak usah ngatain-ngatain Kami juga dong... kamu enggak ikut pun gak masa kok... (suara sedikit keras)

Lena : Benar juga sih kata ulfa! aku gak berani juga, tapi dipikir-pikir kan cabutnya gak sendiri jadi ikut aja lah.

- Riska : Aku sebenarnya gak mau gitu... kalau nanti ketahuan kek mana.
Tapi aku ikut kalian juga kok aku gak ikutan pasti kalian gak kawanin aku lagi (merasa bimbang).
- Puji : Aku gak ikut ya... kan sama aja di kamar nanti tidur juga, mending aku tidur dikelas aja males gerak lagi kesana (sambil tidur). Siap tidur aku nyatat.
- Oya : ok lah puji... berarti yang udah fix yang ikut ke kamar aku, nadya, lena, riska...kamu han gimana ?

Dengan penuh rasa penasaran atas jawaban terakhir dari rehan sesaat semua terdiam. Mereka fokus kepada rehan dan menunggu jawaban. Seolah-olah ulfa mengisyaratkan kepada rehan untuk menolak ajakan mereka untuk cabut dari kelas.

- Rehan : (seraya menarik nafas)... maaf ya teman-teman.
- Puji : Maaf untuk apa han... '? Emang ke salah apa '? (bangun dari tidur).
- Rehan : Maaf aku "TIDAK" bisa ikut dengan kalian.
- Lena : Emangnya kenapa rehan'? ikut aja eeee...
- Rehan berkata:

“Coba deh kalian bayangkan, tujuan kita kesini apa sih, saat kita keluar dari sini hal apa sih ingin kalian bawak pulang, tujuan dan harapan orang tua kita di sekolah disini agar menjadi kita lebih baik lagi, berakhlak dan berilmu pengetahuan”.

“Jika kita bolos pada saat jam sekolah dan berada di kamar (pesantren) dan ketahuan nantinya sama ukhti dan akan dilaporkan ke pada ustazah. Bukan kita saja yang di kasih hukuman tapi orang tua kita juga dipanggil. Coba kita bayangkan orang tua kita khusus datang ke pesantren hanya untuk mendengarkan kesalahan yang anaknya lakukan. Apa kita gak sayang sama orang tua, apakah kita setega itu... ‘?

Sesaat suasana menjadi hening, seolah-olah banyak tanda tanya yang sedang terlintas di pikiran. Ada yang matanya mulai berkaca-kaca, ada yang menunduk ke bawah.

Ulfa : Aku sangat setuju dengan kamu rehan.

Oya dan nadya...

: Han, terima kasih telah memberikan nasehat terbaik, kami mengaku salah dan menyesal atas perbuatan kami. (merasa bersalah)

Rehan : Iya sama-sama (tersenyum bahagia)

Puji, Lena, Riska...

: Iya kami juga merasa menyesal, lebih baik sekarang kita siapkan dulu catatan kita biar cepat selesai .

rehan : Sudah siap semuanya teman-teman ‘ apa sudah bisa kita kumpulkan?

semua : Sudah.... sudah han...

Dan pada akhirnya tidak ada satu pun yang keluar dari kelas, semua tugas catatan yang di berikan terkumpulkan. Setelah banyaknya perdebatan yang terjadi, terdapat satu nasehat yang dapat mencaikan susasana menjadi lebih baik.



Skenario II *Role playing*

KECEMASAN

Pada Hari senin tepatnya tanggal 20 Oktober 2020, suasana pagi yang cerah rumput-rumput ilalang yang masih diselimuti embun pagi. Di halaman sekolah terlihat stelan baju putih dan rok biru yang seragam dan kibaran sang bendera merah putih. Terlihat seorang siswi baru masuk kedalam kelas.

Caca : Assalamualaikum.
Semua : waalaikumussalam.
Lala : kamu anak baru ya ‘?
Niza : nama kamu siapa, tinggal dimana Bla...bla... bla...
Fitri : kenapa kalian rebut kali sih, kenapa gak uruh masuk dan persilahkan duduk dulu, nanti baru dia memperkenalkan dirinya.. (agak sebel)
vina : iya betul kata kamu fit, ... silahkan masuk (caca)

Caca Terlihat gugup di liputi dengan raut wajah yang cemas dan gelisah, hari ini merupakan hari pertama disekolah barunya yang dulu dia sekolah di SMP 14 Banda Aceh dan pindah ke pesantren dan mulai jauh dari orang tua. Langkah demi langkah dia mulai berjalan menuju tempat duduknya. (sebelah lala)

lala : Hay, nama aku lala miska. Kalau boleh tau nama kamu siapa?
Caca : Nama ku Caca Nabila (sambil bersalaman)

Tiba-tiba ibu sita datang untuk masuk ke kelas sambil memperkenalkan anak baru (Caca)

Ibu Sita : Assalamualaikum anak-anak...
Semua : Wa’alaikumussalam buk...
Ibu Sita : Sebelum ibu memberitahukan informasi yang penting untuk kalian terlebih dahulu ibu memberikan selamat datang kepada teman baru

- kita. Ada yang sudah tau nama teman baru kita siap’?
- semua : Belum buk.. (kecuali lala) yang sudah berkenalan duluan.
- Ibu Sita : Ayok nak maju ke depan untuk memperkenalkan diri terlebih dahulu kepada teman-teman kita.
- Caca : (Dengan rasa malu dan gemeteran caca memperkenalkan dirinya). Dan kemudian Caca pun langsung kembali ketempat duduknya.
- Ibu Sita : Baik ibu akan memberitahukan satu informasi penting untuk kalian.
- Semua : informasi tentang apa buk ...?
- Ibu Sita : Anak-anak semua sebentar lagi kita akan memperingati Hari Sumpah Pemuda yang di selenggarakan oleh wali kota Banda Aceh pada tanggal 28 Oktober yang akan dilaksanakan Stadion Harapan Bangsa.
- Sekolah kita terpilih untuk perwakilan membacakan pantun pada saat acara mendatang.
- Semua : Waaaww keren (dengan ekspresi gembira dan ada beberapa yang gelisah)
- Ibu Sita : kemudian
- Tata : kemudian apa buk’?
- Ibu Sita : Dan kemudian kelas kita yang ditunjukkan oleh kepala sekolah sebagai perwakilan pembaca puisi nantiknya.
- Vina : Yang betul buk?
- Fitri : Tapi mengapa ibu kepek memilih kelas kita untuk mewakili acara nantik buk?
- Ibu Sita : Benar, untuk lebih jelasnya nanti kita kita dengarkan saja dari perwakilan dari teman kita Caca dan Fitri.
- Fitri : Apa buk “? Fitri tidak bisa. Fitri....
- Caca : Jangan saya buk (ekspresi takut dan gugup)... saya siswa baru di sekolah ini. Ibu pilih saja teman-teman yang lain.

Tata : Kok anak baru buk"? jelas-jelas ibu belum tau kemampuan caca, dia kan masih anak baru di sini buk ?

Ibu Sita : Sudah... sudah...Caca, Fitri kalian sekarang menuju ke ruangan kepek ya'!

Caca/Fitri : Tapi buk...

Ibu Sita : Tidak ada tapi-tapi, kalian terus temui kepek di ruangan beliau.

Sementara itu Caca dan Fitri langsung berdiri dari tempat duduk dan keluar dari ruangan kelas menuju ruangan kepala sekolah yang berada di lantai pertama.

Ibu Sita : Vina (fokus melihat kearah vina).

Vina : Iya (terkejut dari lamunanya)

Ibu Sita : Kelihatannya kamu cemas, hal apa yang sedang kamu pikirkan vina'?

Vina : Sa... ya sangatlah bangga dengan kelas kita untuk menjadi perwakilan dalam memperingati Hari Sumpah Pemuda nanti, dan fitri

saya setuju ibu dan kepek memilih Fitri sebagai pembaca pantun. Tapi Caca bukannya apa buk ini kan acara besar, kita tahu bahwa Caca baru hari ini menjadi siswa disini buk... Bagaimana mungkin dia bisa ikut dan terpilih sedangkan ibu belum tau kemampuan caca '?

Niza : Benar buk, saya juga sependapat dengan vina. Saya rasa lala lebih tepat untuk menjadi pasangan Fitri pada saat penampilan nanti.

Lala : Jikalau saya tidak bisa Bu, masih ada banyak murid dari kelas lain yang menggantikan caca Bu.

Ibu Sita : Hmm... kepala sekolah pasti memiliki alasan tersendiri, ya sudah mari kita doa'kan yang terbaik. Ayo anak-anak kita memulai pelajaran, jangan lupa berdoa'a.

Semua : Baik buk (sambil berdo'a)

Buk Sita melanjutkan pembelajaran di dalam kelas, sedangkan Caca dan Fitri memasuki ruangan kepala sekolah.

Caca/Fitri : Assalamualaikum buk buk...

Ibu Nila : Wa'alaikumussalam, kalian sudah tiba (sambil tersenyum) silahkan duduk nak.

Fitri : (Memeras-meras rohnya hingga keriput membuktikan bahwa dia gugup dan cemas) Buk.. apakah benar saya dan Caca akan mewakili sekolah kita dalam acara Hari Sumpah Pemuda yang akan mendatang?

Ibu Nila : Benar, ibu telah menyeleksi semua murid di sekolah ini dan ternyata ibu tidak salah memilih kalian berdua sebagai perwakilan sekolah.

Caca : Tapi kenapa saya buk, saya disini masih siswa baru dan ibu belum mengenal saya (sambil menunduk dan rasa takut) .

Ibu Nila : Kenapa Caca, karena ibu mengenal ayah Caca dan Caca merupakan siswa yang teladan, pintar dan berprestasi di sekolah .

Ibu Nila : Fitri, mengapa ibu memilih Fitri, apakah kamu pernah menang dalam lomba baca pantun sekabupaten Aceh saat SD dulu ?

Fitri : Benar BuK... (mengangguk kepala)

Ibu Nila : Tidak salah ibu memilih Fitri untuk tampil dalam acara 28 Oktober nanti.

Caca : (Diam sejenak meminta permisi ke kamar mandi sebentar) saya permisi sebentar ya buk..

Ibu Nila : Baik Caca.. jangan lama ya.

Caca : (keluar dengan tergesah-gesah), jika saya tidak terima, mungkin ibu kepala pasti akan bicara dengan ayah dan bunda. Ayah pasti kan membujuk aku untuk terima saja.

Setelah caca pergi ke kamar mandi, Fitri dan Ibu Nila pun bercakap-cakap tentang acara tersebut, dan tidak lama kemudian caca pun kembali ke ruangan.

Caca : (Melangkah kaki dan langsung duduk kembali) ibu, saya..
sepertinya,

sa.. ya terima tawaran ibu tapi saya masih cemas buk saya kan masih
baru disini. Saya takut nantinya mengecewakan Ibuk dan
sekolah.

Ibu Nila : Insyaallah Caca bisa, yakinlah kamu bisa dan ibu percaya sama
kamu

(tersenyum). Ibu rasa sudah cukup ini saja yang dapat Ibu
sampaikan,

silahkan kembali keruangan kelas.

Caca/Fitri : Baik Buk... (bersalaman dengan ibu kepek) dan kemabli ke
ruangan

kelas.

Caca dan Fitri pun mencoba berkerja sama atas amanah yang telah di
amanahkan oleh Ibu Sita dan Ibu Nila. Mereka pun berrdua mencoba melangkah
kakinya perlahan menuju ruangan kelas. Ketika sampai di depan pintu kelas, bel
istirahat pun berbunyi (tet.. tet.. tet...).

Lala : Fitri, Caca, masuk kesini sebentar

Caca/Fitri : iya, iya sabar sebentar

Lala : tenang saya akan membantu kalian dalam pada penampilan nantinya.

Semua : semangat untuk menyukseskan acara Hari Sumpah Pemuda.

Tiba-tiba Vina pun masuk kedalam pembicaraan mereka dan berkata.

Vina : Jika kalian merasakan getaran, cemas, gugup maka tutuplah mata
kalian kemudian baca bismillah dan katakana bahwa kamu bisa
melakukan ini semua. Kemenangahnya akan menjadi milikmu
hanya milikmu (sambil tersenyum).

Caca dan Fitri : baik

Tepat pada tanggal 28 Oktober 2020 dimana Caca dan Fitri akan menampilkan pembacaan pantun yang akan disampaikan di depan bapak Bupati dan juga warga Banda Aceh lainnya.

Semua : (teriakan dari kejauhan) semangat

Caca dan Fitri (tersenyum sambil mengekspresikan kegelisahan, kegugupan, tangan gemetar) lantas teringat akan suatu saran dari Vina, dan mereka melakukannya, sehingga keberanian caca dan Fitri muncul dan mereka mulai menampilkan karya mereka.

Setelah penampilan mereka selesai walikota dan masyarakat lainnya bertepuk tangan atas penampilan mereka yang sangat bagus. Kepala sekolah dan ibu sitalaku wali kelas mereka mengucapkan terima kasih karena berkat penampilan mereka menjadi suatu kebanggaan bagi sekolah



Skenario III Role Playing

MENUMBUHKAN RASA PERCAYA DIRI

Dipagi hari yang cerah, pada hari selasa tepatnya pukul 06:00 terlihat ada seorang gadis yang sedang melamun dan memandang kearah sekolah dengan pandangan yang kosong. Dan ditempat yang sama pula tepatnya dibelakang seorang gadis tersebut ada ada seorang yang sedang memperhatikan.

Amel : Hay putri mengapa kamu melamun saja dari tadi’?

Putri : Aku enggak apa-apa mel...

Amel : Ceritalah sama aku, mana tau aku bisa bantu kamu...!

Putri : Gini mel, jadikan aku minggu ini kena jatah maju untuk pidato di depan kelas, tapi aku bingung..!! aku gak bisa buat pidatonya dan gak pande Bahasa arab dan Bahasa inggris.

Amel : Ooo... masalah tu,

Putri : Iya mel, aku takut maju kedepan karena aku gak berani ngomong di depan orang.

Amel : Memangnya kamu mau ambil judul pidato apa ‘?

Putri : Aku juga belum tau ini amel...?

Amel : Kalau gak kamu ambil aja judul “Berbakti Kepada Orang Tua “

Putri : Bagus juga saran kamu amel, tapi aku gak pandai lah buat pidatonya.

Amel : Nanti kita belajar sama-sama, jangan kamu bilang dulu gak bisa... sebelum kita mencobanya terlebih dahulu..

putri : Iya mel, aku udah takut duluan sebelum mencoba (gak semangat)

Amel : Jangan begitu, kamu pasti bisa kok...

Putri : Iya mel

Amel : Nanti kita belajar juga sama ukhti-ukhti lainnya

Putri :”Iya mel, nanti bantuin aku buatnya yaa”

Amel : Iya, kamu tenang aja. Ya sudah sekarang kita balik ke asrama yok, siap-siap kita ke sekolah.

Putri : “ayok mel”

Jam menunjukkan pukul 08:00 dan bel pun berbunyi. Teet...teet...teeet, semua siswa mulai mengikuti kegiatan pembelajaran dengan tertib. Tiba-tiba, waktu menunjukkan pukul 10:40 yang dimana jam menunjukkan waktu istirahat, putri pun masih Ikepikiran tentang pidato tersebut. Kemudian Sasa pun menghampiri putri.

Sasa : Eh put gimana kamu sudah buat pidatonya, kan kamu tampil minggu ini? (dengan nada sombongnya).

Putri : Tulah, aku rencananya nanti selesai pulang sekolah mau belajar bareng amel

Sasa : Alah kamu ini, gitu aja kamu gak bisa buat, bodoh banget sih (dengan nada yang meremehkan)

Putri : Memangnya kamu bisa? Kamu juga tampilkan minggu ini, kamu sudah selesai buatnya?

Sasa : Alah, buat gitu aja 10 menit juga sudah siap, kamu aja yang malas kali dan bodoh..

Putri merasa sedih dengan perkataan Sasa, dia pun lari bergegas meninggalkan Sasa yang masih berdiri di depan kelas dan dia menuju ke arah musholla, sesampainya di sana tina yang berada di musholla pun menghampirinya dan berkata:

Tina : Put... kamu kenapa?

Putri : aku sedih mel, kenapa ya semua orang meremehkan aku?

Tina : Kenapa sih...cerita deh sama aku

Putri : Tadi aku lagi di kelas pas aku mau keluar tiba-tiba sasa nyamperin aku, dia bilang kenapa aku gak bisa buat tugas yang gampang banget bagi dia dan dia ngatain aku bodoh mel

Tina : Alah put, gak usah kamu pikirin si sasa tu, dia memang sok pinter dan suka

kali biki sakit hati orang lain

Putri : Hmm (putri menundukkan kepalanya dan mukanya pun masih terlihat sedih)

Tina : (Sambil mengelus pundak putri) sudahlah put gak usah di pikirin, yang penting kamu tetap belajar buat pidatonya, kalua ada yang kamu kurang ngerti kamu tanyakan saja padaku, insya Allah kalau aku bisa aku pasti bantu kamu.

Putri : Makasih ya mel...

Tina : Sama-sama Put, tak perlu sungkan

Bel pun berbunyi Teeet...teet...teeeeet(yang artinya jam istirahat telah selesai) para siswa pun melanjutkan kegiatan belajar hingga selesai. Waktu menunjukkan pukul 21:00, tiba-tiba amel datang.

Amel : Put... ayok sudah siapkan?

Putri : Yuk mel, sudah ni sebentar yaa aku ambil buku dulu

Amel : oke put

Ketika dalam perjalanan Amel dan Putri bertemu dengan Sasa tepatnya di depan asrama

Sasa : ehh ada yang mau belajar nih, alah padahal mau belajar gak belajar tetap aja gak bisa

Amel : Hey Sasa... jangan gitu dong jadi orang, kenapa kamu kalau ngomong gak di pikir-pikir dulu

Sasa : Hahahahh.. kamu gak usah ikut campur ya, aku ngomongnya sama putri kenapa kamu yang sibuk.

Putri : sudahlah mel tidak usah di openMereka pun berjalan menuju ke kamar kakak kelas untuk belajar bersama mereka.

Amel/putri : assalamualaikum ukhty...

Ukhty ica : waalaikumussalam, masuk dek

Amel/putri : iya kak

Ukhty ica : jadi gimana, kalian mau buat pidatonya dengan tema apa?
Putri : “Berbakti Kepada Orangtua”...Ukhty.
Ukhty ica : Oh iya, ya sudah coba adek-adek buat dulu nanti setelah kalian buat kakak baca kalau ada yang kurang nanti kakak kasih tau ya, atau kalau kurang paham dalam penulisannya kasih tau kakak ya
Putri : iya kak

Waktu terus berjalan dan putri telah selesai menulis pidato yang dia karang sendiri, dia pun bergegas memberikan kepada ukhty ica

Putri : Ini ukhty sudah selesai pidatonya (sambil menyerahkan kertas di tangannya)
Ukhty ica : Oh sudah selesai ya, mana coba kakak liat (sambil mengambil kertas yang di serahkan oleh putri)
Ukhty ica : Ini sudah bagus dek, tinggal kamu tambah saja contoh kisah-kisah dari para Nabi kita supaya banyak pelajaran yang bisa di ambil oleh kawan-kawan semuanya
Putri : Oh iya, baik ukhty
Ukhty ica : Yang intinya dek kalau kamu sudah siap materinya, kamu mau tampil kamu harus percaya diri gak boleh pikir yang aneh-aneh, anggap saja yang di depan semua kawan-kawan dekat kamu
Putri : baik kak
Ukhty ica : Iya dek, dan satu lagi gak usah di open orang-orang mau bilang apa, yang ada nanti kamu jadi gugup dan gak fokus
Putri : iya kak, makasih banyak ya kak
Ukhty ica : iya dek, sama-sama (sambil tersenyum)

Waktu pun menunjukkan pukul 22:30, bel asrama berbunyi yang menandakan sudah memasuki waktu tidur

Putri : Makasih banyak ya mel, kamu sudah mau nemenin aku belajar

- Amel : Alahhh kamu put, seperti sama orang lain aja, aku kan kawanmu
Putri : (Dengan muka sendunya) iyaya, pokoknya aku tetap ucapin terima kasih, ya udah deh aku balik ke kamar ya...
Amel : oke put...ketemu besok subuh yaa

Keesokan harinya pada pukul 06:00, putri pun terlihat sangat tekun menghafal pidatonya sampai waktu terus berlalu. Pada suatu malam yang di tunggu-tunggu yaitu malam puncak atau kita katakan malam pertunjukan penampilan pidato para siswa-siswa. Acara berlangsung dengansangat meriah dan tiba saatnya putri pun tampil di atas panggung, pembawa acarapun memanggil namanya.

- Moderator : Baiklah langsung saja saya panggilkan peserta pertama yang akan tampil yaitu putri, kepada putri kita persilahkan dengan segala hormat
Amel : Ayo put semangat, jangan gugup ya, Tarik nafas dalam-dalam put (sambil tersenyum dan menggenggam tangan memberi semangat)

Putri pun naik ke atas panggung dan membawakan pidatonya dengan sangat baik dan juga mendapatkan banyak tepuk tangan dari teman-teman siswa lainnya. Setelah pertunjukkan pidato dari putri, moderatorpun memanggil peserta selanjutnya

- Moderator : Baiklah, selanjutnya kita panggil peserta berikutnya yaitu sasa, kepada sasa kita persilahkan dengan segala hormat untuk naik ke atas panggung.

“Terlihat di ujung panggung sasa sedang berdiri dengan muka cemasnya dan berkata”.

- Sasa : Hmm maaf, pidato saya belum siap kak (dengan ekspresi muka yang sangat malu dan menundukkan kepala)
Kak Aura : Kenapa belum siap sasa, bukannya sudah di kasih waktu seminggu untuk mengerjakannya dan menghafalnya dengan baik?

Sasa : (Hanya diam dan menunduk)

Kak Aura : Sasa, kamu terlalu menyepelekan tugas yang sudah di berikan kepada kamu, karena kamu tidak mengerjakannya kamu di hukum ya sebagai gantinya, hukumannya tugas kamu double jadi dua, jadi minggu depan kamu harus tampil dengan dua pidato dengan tema yang berbeda

Sasa : (dia hanya menangis tanpa menjawab apapun)

Kak aura : sudahlah, mari kita lanjut ke peserta lainnya

Dan acara pun terus berlangsung hingga pukul 22:30, hingga bel berbunyi. Teet...teet...teeet yang menandakan acara telah selesai dan jam tidur bagi siswa telah tiba, semua siswa kembali ke kamarnya masing-masing. Tiba-tiba sasa menghampiri amel dan putri yang sedang berjalan di depan kamar asrama.

Sasa : Put (dengan muka sedihnya)

Putri : Iya sasa

Sasa : Put, aku minta maaf ya selama ini sudah meremehkan kamu dan selalu ngatain kamu bodoh tidak bisa mengerjakan tugas dengan benar, maafin aku

Amel : Hah uda kena karma baru sadar kamu yaa..kemaren-kemaren kemana aja

Putri : Ussh...amel gak boleh begitu

Putri : Iya sa gak apa-apa kok, aku udah maafin kamu, aku gak marah kok sama kamu, tapi kamu harus janji ya kamu harus berubah dan gak boleh seperti itu lagi sama kawan-kawanmu

Sasa : Iya put, aku nyesel, aku janji gak akan ngulang kayak begini lagi, aku udah rasain karmanya.

Putri : Iya sa, aku yakin kamu orang yang baik kok

Sasa : Makasih banyak ya put, udah mau maafin aku dan semangatn aku

Putri : “Iya sa”

Dan akhirnya sasa dan putri pun berteman dengan baik, sasa berjanji dia tidak akan mengulangi sifat jeleknya...

FOTO KEGIATAN PENELITIAN

Pemberian Angket Penyesuaian Diri (*Pre-test*)



Treatment Pertama



Treatment Kedua



Treatment Ketiga



Pemberian Hadiah



Pemberian Angket Penyesuaian diri *Post-test*

