

**MENINGKATKAN INTERAKSI SOSIAL SISWA MELALUI
TEKNIK LATIHAN ASERTIF PADA SISWA
SMP NEGERI 1 TAMIANG HULU**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

**RIZKY MAULIDA PUTRI
NIM. 150213106**

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling**



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

**MENINGKATKAN INTERAKSI SOSIAL SISWA MELALUI TEKNIK
LATIHAN ASERTIF PADA SISWA SMP NEGERI 1 TAMIANG HULU**

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

RIZKY MAULIDA PUTRI
NIM. 150213106
Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II


Mashuri, S.Ag., M.A.
NIP. 197103151999031009


Qur'ata A'yuna M.Pd.Kons
NIP. 198512022019032004

UIN
RANIRY

**MENINGKATKAN INTERAKSI SOSIAL SISWA MELALUI TEKNIK
LATIHAN ASSERTIF PADA SISWA PADA SISWA SMP NEGERI 1
TAMIANG HULU**

SKRIPSI

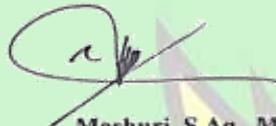
Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqayah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
Dalam Ilmu Pendidikan

Pada Hari/Tanggal :

Kamis, 21 Januari 2021 M
8 Jumadil Akhir 1442 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,



Mashuri, S.Ag., M.A
NIP. 197103151999031009

Sekretaris,



Irman Siswanto, S.Pd.

Penguji I,



Quatrata A'yuna, M.Pd., Kons
NIP. 198512022019032004

Penguji II,



Mahdi, M.Ag



Mengetahui,

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



Dr. Muslim Razali, S.H. M. Ag
NIP. 195903091989031001

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH/SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rizky Maulida Putri
NIM : 150213106
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Judul Skripsi : Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Melalui Latihan Assertif
Pada Siswa SMP Negeri 1 Tamiang Hulu

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan;
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 pertanyaan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

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

Banda Aceh, 21 Januari 2021
Yang menyatakan.



Rizky Maulida Putri
NIM. 150213106

ABSTRAK

Nama : Rizky Maulida Putri
NIM : 1050213106
Fakultas / Prodi : Tarbiyah Dan Keguruan / Pendidikan Bimbingan dan
Konseling
Judul : Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Melalui Latihan
Asertif Pada Siswa SMP Negeri 1 Tamiang Hulu
Tanggal Sidang : 21 Januari 2021
Tebal : 122 Halaman
Pembimbing I : Mashuri, S.Ag., M.A
Pembimbing II : Qurrata A'yuna, M.Pd., Kons
Kata Kunci : Interaksi sosial, Latihan Asertif

Interaksi sosial merupakan suatu hubungan antara individu atau lebih sehingga tingkah laku sesama individu dapat mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki tingkah laku individu atau kelompok lainnya. Interaksi sosial merupakan hal yang penting bagi siswa dalam kehidupan belajar siswa. Untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam interaksi sosial, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan latihan asertif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat interaksi sosial siswa sebelum dan sesudah dilakukan konseling latihan asertif di SMP Negeri 1 Tamiang Hulu. Penelitian kuantitatif ini menggunakan metode eksperimen dengan *one grup pre-test-post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIIc yang berjumlah 28 siswa. Adapun sampel berjumlah 4 siswa. pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan angket skala *likert*. Sedangkan teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan t-test. Hasil penelitian menunjukkan teknik latihan asertif memiliki signifikansi terhadap interaksi sosial, ditandai pada perubahan skor rata-rata *pretest* yaitu 137,5000 menjadi 176,0000 pada skor rata-rata *posttest* dengan selisih diantara keduanya 38,5. Artinya terjadi peningkatan pada interaksi sosial siswa setelah memperoleh teknik latihan asertif. Kesimpulan penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat interaksi sosial sebelum dan sesudah pelaksanaan latihan asertif. Hal ini berarti bahwa layanan konseling latihan asertif efektif untuk meningkat interaksi

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesehatan jasmani, rohani dan telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi, dan tidak lupa pula peneliti sanjung sajikan kehadiran Nabi besar, Muhammad SAW yang telah membawa kita dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan yang selalu mengiringi kehidupan umatnya.

Pada kesempatan ini Alhamdulillah peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Melalui Interaksi Sosial Siswa Di SMP Negeri 1 Tamiang Hulu”. Semoga dengan adanya skripsi ini peneliti berharap kepada para pembaca agar dapat memanfaatkan ilmu yang telah peneliti tuangkan di dalam skripsi dan berguna bagi setiap orang.

Dalam kesempatan ini sudah sewajarnya peneliti mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. H. Warul Walidin AK, M.A. Rektor Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
2. Dr. Muslim Razali, SH, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberi izin peneliti melakukan penelitian.

3. Dr. Chairan M. Nur, M.Ag, selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-raniry Banda Aceh yang telah memberi izin peneliti melakukan penelitian.
4. Qurrata A'yuna M.Pd, Kons Dosen Pembimbing Akademik dan juga pembimbing II, yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing peneliti, mendengar keluh kesah, dan membantu peneliti dalam mengatasi berbagai masalah dengan sabar selama penyusunan proposal skripsi dan skripsi berlangsung.
5. Mashuri S.Ag, M.Ag. selaku dosen pembimbing I, yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing penulis selama penyusunan skripsi berlangsung.
6. Bapak dan Ibu dosen penguji naskah ujian akhir semester dan ujian komprehensif, atas segala yang menjadikan hasil penelitian ini menjadi lebih baik.
7. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan.
8. Ibu Syarifah Nurbaiti S.Pd, selaku kepala sekolah SMP Negeri 1 Tamiang Hulu, yang telah memberi izin dan mempermudah peneliti untuk memperoleh data di lokasi penelitian.
9. Ibu Intan Zuliani, S.Pd, selaku guru BK di SMPN 1 Tamiang Hulu, yang telah memberi izin, memimbing dan mempermudah peneliti selama proses pengumpulan data di lokasi penelitian.

10. Persembahan teristimewa untuk kedua orang tua tercinta ayahnda Husnizar dan ibunda Jumiati Harahap yang selalu peneliti cintai dan banggakan, memberikan motivasi lahir dan batin kepada peneliti dalam menuntut ilmu, selalu berusaha untuk memberikan persembahan terbaik bagi putrinya sang “anak nazar”, meskipun sang putri belum mampu membuat mereka bangga. Terimakasih atas segala curahan kasih sayang, keringat, do’a dan air matanya kepada peneliti sehingga peneliti terus berusaha untuk menyelesaikan studi.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi masih terdapat kekurangan dan kekeliruan, karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi. Semoga Allah senantiasa melimpahkan rahmat, keberkahan dan karunia-Nya kepada kita semua, Amiin Ya Rabbal ‘Alamiin.

Banda Aceh, 21 Januari 2021
Penulis,

Rizky Maulida Putri



DAFTAR ISI

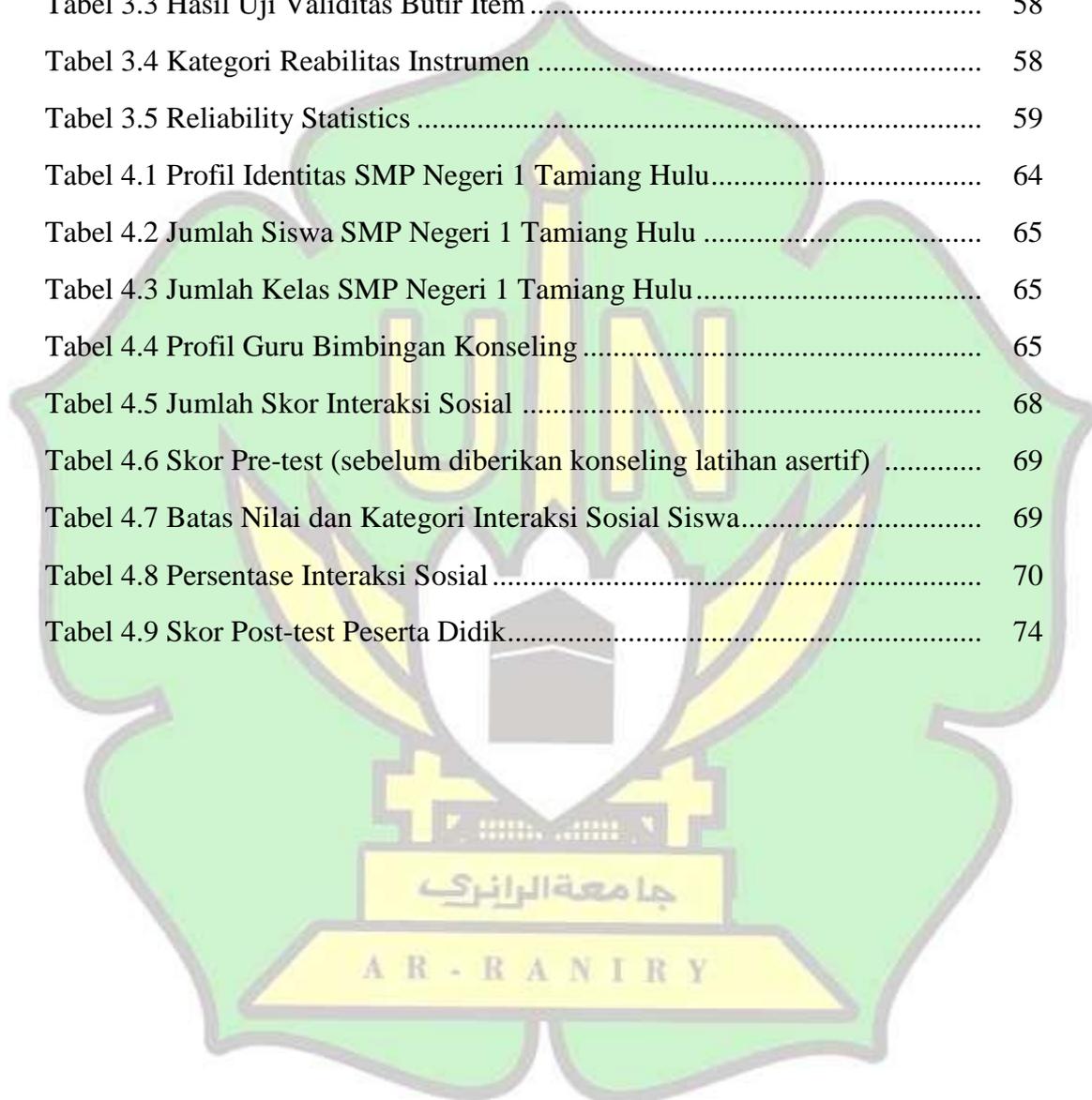
HALAMAN SAMPUL JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Hipotesis	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Definisi Operasional	7
BAB II LANDASAN TEORETIS	
A. Interaksi Sosial	9
1. Pengertian Interaksi Sosial	9
2. Ciri-ciri dan Interaksi Sosial	14
3. Faktor –faktor dan Interaksi Sosial	17
4. Syarat dan Aspek-aspek Interaksi Sosial	26
5. Tata Cara Membangun Interaksi Sosial	32
B. Latihan Assertif	34
1. Pengertian Latihan Assertif	34
2. Perilaku Assertif	37
3. Dasar Teori Latihan Assertif	41
4. Tujuan Latihan Assertif	44
5. Prosedur atau Tahapan Latihan Asertif	46
6. Kelebihan dan kekurangan latihan assertif	49
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan penelitian	51
B. Lokasi, Populasi dan Sample	53
C. Instrument Pengumpulan Data	56
1. Validitas Instrumen	57
2. Reabilitas Instrumen	58

D. Teknik Analisis Data	59
1. Uji- T	60
2. Uji normalitas	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum SMP Negeri 1 Tamiang Hulu	62
B. Hasil Penelitian	66
1. Kajian data	66
a. <i>Pretest</i>	67
b. Pemberian treatment I	71
c. Treatment II	72
d. Treatment III	72
e. Post test	73
2. Pengelolaan Data	75
a. Uji normalitas	75
b. Uji-T	77
3. Interpretasi data	79
C. Pembahasan Hasil Penelitian	79
1. Sebelum diberikan treatment	79
2. Proses treatment	81
3. Sesudah diberikan treatment	82
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	86
B. Saran	87
C. DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN-LAMPIRAN	91
RIWAYAT PENULIS	122



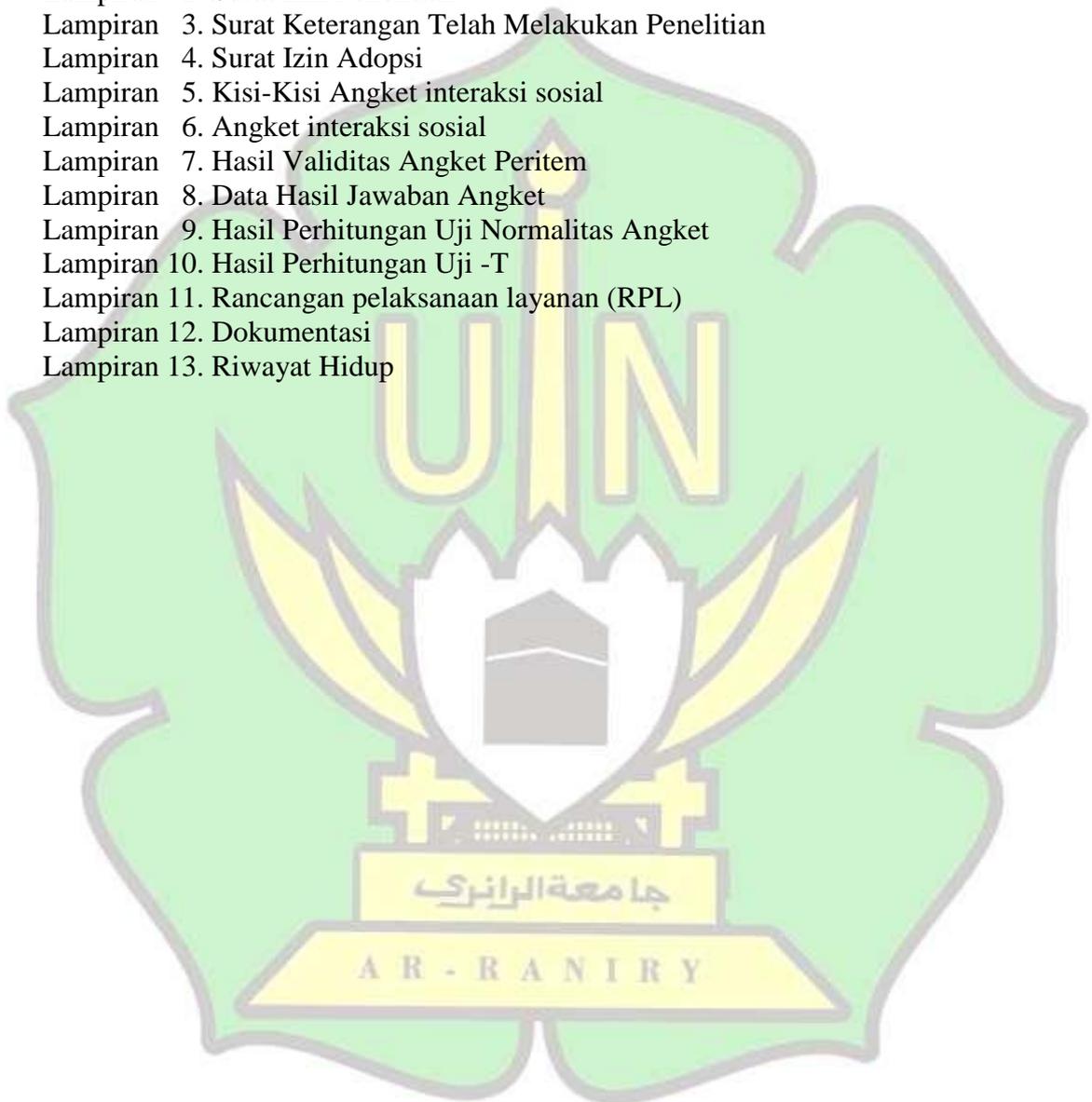
DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 One Grup Pre-Test-Post-Test.....	52
Tabel 3.2 Jumlah Peserta Didik Kelas VII C SMP Negeri 1 Tamiang Hulu.....	54
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Butir Item	58
Tabel 3.4 Kategori Reabilitas Instrumen	58
Tabel 3.5 Reliability Statistics	59
Tabel 4.1 Profil Identitas SMP Negeri 1 Tamiang Hulu.....	64
Tabel 4.2 Jumlah Siswa SMP Negeri 1 Tamiang Hulu	65
Tabel 4.3 Jumlah Kelas SMP Negeri 1 Tamiang Hulu.....	65
Tabel 4.4 Profil Guru Bimbingan Konseling	65
Tabel 4.5 Jumlah Skor Interaksi Sosial	68
Tabel 4.6 Skor Pre-test (sebelum diberikan konseling latihan asertif)	69
Tabel 4.7 Batas Nilai dan Kategori Interaksi Sosial Siswa.....	69
Tabel 4.8 Persentase Interaksi Sosial	70
Tabel 4.9 Skor Post-test Peserta Didik.....	74



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. SK Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 4. Surat Izin Adopsi
- Lampiran 5. Kisi-Kisi Angket interaksi sosial
- Lampiran 6. Angket interaksi sosial
- Lampiran 7. Hasil Validitas Angket Peritem
- Lampiran 8. Data Hasil Jawaban Angket
- Lampiran 9. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Angket
- Lampiran 10. Hasil Perhitungan Uji -T
- Lampiran 11. Rancangan pelaksanaan layanan (RPL)
- Lampiran 12. Dokumentasi
- Lampiran 13. Riwayat Hidup



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Interaksi sosial adalah peristiwa saling mempengaruhi antara satu individu sama lainnya, ketika antara dua orang atau lebih sedang hadir bersama atau saling berkomunikasi satu sama lain. Interaksi sosial sangat penting bagi siswa karena apabila siswa tidak memiliki kemampuan dalam melakukan interaksi sosial atau bahkan tidak berinteraksi siswa akan kehilangan relasi. Interaksi sosial merupakan salah satu bentuk hubungan antara individu, manusia dengan lingkungannya. Hubungan individu dengan lingkungan pada umumnya berkisar pada usaha menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Begitu pula berlangsungnya hubungan individu satu dengan individu yang lain, dimana individu pertama menyesuaikan dirinya dengan individu yang lain, dan yang lain terhadap yang pertama.¹

Interaksi sosial merupakan suatu hubungan antara dua individu atau lebih, sehingga tingkah laku sesama individu dapat mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki tingkah laku individu atau kelompok lainnya.² Interaksi sosial juga sebagai hubungan dan pengaruh timbal balik antara individu dengan individu, individu dengan kelompok individu yang lainnya. Interaksi sosial merupakan bentuk dari dinamika sosial budaya yang ada didalam lingkungan masyarakat dan sekolah.

¹ Garungan, *Psikologi Sosial*, (Bandung: Refika Aditama, 2004), h. 61.

² Gunawan H Ari, *Sosiologi Pendidikan*, (Jakarta: RinekaCipta, 2010), h. 131.

Interaksi sosial itu sifatnya dinamis dalam kenyataan sehari-hari terdapat tiga macam cakupan interaksi dalam definisi interaksi sosial yaitu interaksi antara individu dengan individu, individu dengan kelompok dan kelompok dengan kelompok. Fenomena yang sering terjadi pada siswa di sekolah adalah permasalahan interaksi sosial dengan teman sebaya. Dimana interaksi sosial yang ditampilkan oleh siswa di sekolah terhadap teman sebaya harusnya terjalin dengan baik, saling membantu, saling menghormati dengan yang lain, atau saling bekerja sama. Namun hal tersebut cenderung tidak terjadi di dalam diri siswa, siswa masih bergaul dengan teman kelompoknya saja, masih tidak ingin bergaul antara satu dengan yang lain.

Apabila hal ini terjadi terus menerus maka interaksi sosial siswa akan cenderung tidak baik. Dimana setiap individu diharapkan untuk dapat beradaptasi serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Siswa yang memiliki interaksi sosial yang rendah, baik itu seperti tidak tersenyum saat bertemu dengan temannya, tidak acuh dan tidak peduli dengan keadaan sekitarnya, menyendiri, melamun dan bahkan tidak menghargai guru saat menerangkan.

Bimbingan dan konseling memiliki berbagai pendekatan dan teknik yang dapat digunakan untuk membantu siswa meraih pengembangan diri yang optimal sesuai dengan tahapan perkembangan dan tututan lingkungan sekitarnya. Salah satu teknik dalam bimbingan konseling yang dapat digunakan yaitu latihan asertif. Satu solusi dari pendekatan behavior yang notabene dengan cepat mencapai popularitas.

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

Pernyataan dalam buku *Assertion training* yang menjelaskan bahwa seseorang akan mampu menanyakan alasan orang lain memberikan penilaian buruk tentang dirinya. Ketika ia berani dan merasa berhak untuk mengetahui alasan tersebut, maka saat itulah berkurangnya kecemasan interaksi sosialnya terhadap teman-temannya dan warga sekolah yang lain dapat berkurang.³

Jadi teknik yang diajarkan dalam latihan asertif sangat bermanfaat sebagai salah satu penyelesaian masalah, untuk berbagai macam karakteristik kepribadian yang unik, dapat digunakana untuk banyak hal, diantaranya adalah interaksi sosial siswa.

Menurut corey dalam pendekatan berupa latihan asertif ini bisa diterapkan terutama pada situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri

³ Ress dan Graham. S.R, *Assertion Training* (London:Ruotlandge, New Fatter Lane 1991), h. 23.

adalah tindakan yang layak atau benar.⁴ Pendapat tersebut didukung oleh lutfi yang menyatakan bahwa assertive training merupakan latihan keterampilan sosial yang diberikan pada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung.⁵

Siswa berusia remaja sangat bergantung pada teman sebaya. Mereka memiliki solidaritas yang tinggi terhadap teman karibnya. Tak jarang mereka selalu menyetujui setiap ajakan teman-temannya, padahal mereka sebenarnya ingin mengatakan tidak. Hal ini disebabkan karena mereka menghindari konflik diantara interaksi sosial antara individu.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK di lakukan di SMP Negeri 1 Tamiang Hulu, dimana terdapat sebagian siswa memiliki interaksi sosial rendah dengan teman sebaya maupun guru seperti siswa yang kurang terlibat kedalam kelompok, kurang berani mengemukakan pendapat, bertanya dalam proses pembelajaran, menyendiri di kelas, jarang berkumpul dengan teman-temannya, siswa yang mengalami kesulitan dalam interaksi sosial sehingga ia merasa dikucilkan dari teman-temannya yang lebih mampu berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan sekolah. Sedangkan di lingkungan sekolah siswa dituntut mampu berkomunikasi dengan baik dengan warga sekolah yakni guru, staf tata usaha dan teman sebaya, maupun personil sekolah lainnya.

⁴ Corey G, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. (Bandung: Refika Aditama. 2009), h. 31.

⁵ Fauzan Lutfi, *Assertive Training: Pengembangan Probadi Assertif Dan Transaksi Sosial*. (Depdiknas: UPT BK UM. 2007), h. 30

Untuk meningkatkan kemampuan interaksi sosial, diperlukan dukungan dari semua pihak yang terlibat, khususnya bagi siswa itu sendiri. Selain itu, peran guru pembimbing juga sangat penting untuk memberikan rancangan layanan menggunakan teknik latihan asertif. Teknik latihan asertif merupakan penerapan latihan tingkah laku dengan sasaran membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai meningkatkan interaksi sosial siswa melalui latihan asertif pada siswa SMP Negeri 1 Tamiang Hulu.

B. Rumusan Masalah

Pertanyaan yang akan dijawab berdasarkan latar belakang dalam pembahasan selanjutnya adalah: Apakah interaksi sosial siswa dapat ditingkatkan melalui teknik latihan asertif pada siswa SMP Negeri 1 Tamiang Hulu?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penulis dapat merumuskan tujuan dari penelitian ini sebagai berikut: Untuk mengetahui peningkatan interaksi sosial siswa setelah diberikan teknik latihan asertif pada siswa di SMP Negeri 1 Tamiang Hulu

D. Hipotesis

Hipotesis yaitu penjelasan sementara tentang suatu tingkah laku, gejala-gejala, atau kejadian tertentu yang telah terjadi atau yang akan terjadi.⁶ Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu “Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Melalui Latihan Asertif Pada Siswa SMP Negeri 1 Tamiang Hulu”. Adapun kebenarannya akan dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan di sekolah yang bersangkutan, maka hipotesis statistik dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Hipotesis Nol (H_0) : Teknik Latihan Asertif tidak dapat meningkatkan interaksi sosial siswa di SMP Negeri 1 Tamiang Hulu.
2. Hipotesis Alternatif (H_a) : Teknik Latihan Asertif dapat meningkatkan interaksi sosial siswa di SMP Negeri 1 Tamiang Hulu.

E. Manfaat penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari Penelitian ini berdasarkan tujuan yang telah dikemukakan sebagai berikut.

1. Bagi Siswa

Agar siswa dapat meningkatkan interaksi sosial yang lebih baik, sehingga terjalinnya komunikasi yang efektif

2. Bagi Guru BK

Mendapatkan wawasan, pengetahuan mengenai manfaat teknik asertive sebagai salah satu cara untuk meningkatkan interaksi sosial siswa.

⁶ Counsuelo, Pengantar Metode Penelitian (terj. Alimuddin Tuwu), (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1993), h. 13

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi salah satu dasar, acuan dalam menyelesaikan tugas, menjadi pengalaman, dan penelitian ini diharapkan mampu untuk memberikan referensi dalam mengembangkan teknik latihan asertif untuk meningkatkan interaksi sosial siswa.

F. Definisi Operasional

1. Interaksi sosial

Interaksi sosial adalah hubungan antara individu satu dengan individu yang lain, individu satu dapat mempengaruhi individu yang lain atau sebaliknya. Jadi terdapat adanya hubungan yang saling timbal balik. Hubungan tersebut dapat antara individu dengan individu, individu dengan kelompok atau kelompok dengan kelompok.⁷ Menurut Thibaut dan Kelley pakar dalam teori interaksi, mendefinisikan interaksi sebagai peristiwa saling mempengaruhi satu sama lain ketika dua orang lebih hadir bersama menciptakan suatu hasil satu sama lain, atau berkomunikasi satu sama lain. Jadi dapat disimpulkan bahwa interaksi adalah suatu hubungan antara individu ini dengan individu yang lain dimana individu ini akan mempengaruhi individu yang lain dan dapat memberikan pengaruh bagi individu tersebut.

Jadi peningkatan interaksi sosial pada penelitian ini adalah suatu proses untuk meningkatkan suatu hubungan antara individu satu dengan individu

⁷ Bimo Walgito, *psikologi sosial (suatu pengantar)*, (Yogyakarta: ANDI OFFSET, 2003), h. 65.

yang lain, dengan meningkatnya interaksi sosial maka hubungan individu satu dengan yang lain akan terjalin dengan baik.

2. Teknik Latihan Asertif

Latihan asertif yang berarti menyatakan dengan tegas. Asertif dapat diartikan juga sebagai kemampuan untuk menyatakan diri dengan tulus, jujur, jelas, tegas, terbuka, sopan, spontan, apa adanya, dan tepat tentang keinginan, pikiran, perasaan dan emosi yang dialami, apakah hal tersebut yang dianggap menenangkan ataupun mengganggu sesuai dengan hak-hak yang dimiliki dirinya tanpa merugikan, melukai, menyinggung, atau mengancam hak-hak, kenyamanan dan integritas perasaan orang lain.⁸

Jadi yang dimaksud dengan teknik latihan asertif dalam penelitian ini adalah prosedur latihan yang diberikan untuk membantu peningkatan kemampuan mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain.

⁸ Mochamad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2013), h. 138.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Interaksi Sosial

1. Pengertian Interaksi Sosial

Interaksi sosial dapat merupakan konsep yang sangat penting dalam sosiologi. Interaksi sosial merupakan hubungan-hubungan sosial yang dinamis yang menyangkut hubungan antara individu-individu dengan kelompok-kelompok manusia. Apabila dua orang bertemu, interaksi sosial dimulai pada saat itu.⁹ Selain itu interaksi sosial juga merupakan kunci dari semua segi kehidupan sosial. Tanpa adanya interaksi sosial, kehidupan bersama mungkin tidak ada, dan aktivitas sosial tidak mungkin berlangsung. Interaksi sosial dapat berupa saling menyapa, berbicara, satu sama lain, berjabat tangan bahkan ketika orang berkelahi dapat juga dikatakan sebagai interaksi sosial.

Interaksi sosial merupakan salah satu bentuk hubungan antara individu, manusia dengan lingkungannya. Hubungan individu dengan lingkungan pada umumnya berkisar pada usaha menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Begitu pula berlangsungnya hubungan individu satu dengan individu yang lain, dimana individu pertama menyesuaikan dirinya dengan individu yang lain, dan yang lain terhadap yang pertama.¹⁰

Menurut peneliti interaksi sosial adalah hubungan sosial yang dijalin antara individu satu dengan individu lain, baik itu seperti berbicara, berjabat tangan, menyap dimana individu dapat menyesuaikan dirinya dalam lingkungan.

⁹ Soerjono Soekarto dan Budi Sulistyowaty, *Sosiologi suatu Pengantar*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013), h. 55.

¹⁰ Garungan, *Psikologi Sosial*, (bandung : Refika Aditama 2004), h. 61.

Adapun beberapa pengertian interaksi sosial menurut para ahli yaitu, sebagai berikut: Menurut Soerjono Soerkanto interaksi sosial adalah hubungan sosial yang dinamis yang menyangkut hubungan antara orang perorangan, antara kelompok-kelompok manusia, maupun orang perorangan dengan kelompok manusia. Apabila dua orang bertemu, interaksi sosial dimulai ada saat itu. Interaksi sosial adalah hubungan yang bersifat dinamis, interaksi tersebut dapat berlangsung selama seumur hidup dan selama masih tinggal dengan masyarakat. Interaksi sosial dapat memenuhi kebutuhan manusia sebagai makhluk sosial atau makhluk yang tidak dapat memenuhin kebutuhan manusia sendiri dan makhuk yang tidak bisa hidup tanpa teman. Interaksi merupakan bentuk utama dari proses sosial, aktiitas sosial ini terjadi karena adanya aktivitas dari manusia dalam hubungannya dengan manusia lainnya. Yang bertindak, yang berhubungan dengan manusia.¹¹

Thibaut dan Kelley, yang merupakan pakar dalam teori interaksi menjelaskan bahwa interaksi sosial yaitu sebagai peristiwa saling memengaruhi satu sama lain ketika dua orang atau lebih hadir bersama, mereka menciptakan suatu hasil satu sama lain, atau berkomunikasi satu sama lain.¹² Interaksi sosial adalah suatu hubungan antara dua atau lebih individu, dimana perilaku individu yang satu mempengaruhi, mengubah atau memperbaiki perilaku yang satu atau sebaliknya.¹³ Dan menurut Bagja

¹¹ Soleman B. Taneko, *Struktur dan Proses Sosial: Suatu Pengantar Sosiologi Pembangunan*, (Jakarta: Rajawali, 1982), h. 110.

¹² Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja: perkembangan peserta didik*, (jakarta: Bumi Aksara), h. 87.

¹³ Dany Haryanto dan G. Edwi Nugroho, *Pengantar Sosiologi Dasar*, (Jakarta: Prestasi Pustakaraya, 2011), h. 215.

Waluya interaksi sosial merupakan melakukan bersalaman, menyapa orang lain sampai perdebatan yang terjadi di sekolah.¹⁴

Dari pembahasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa interaksi sosial adalah hubungan yang mempengaruhi, mengubah individu satu atau kelompok saat berhadir bersama dan menyapa orang lain sampai interaksi itu terjadi dalam suatu tempat.

Tohirin juga menjelaskan pengertian sosial adalah kemampuan individu melakukan sosialisasi dengan lingkungannya, kemampuan individu melakukan adaptasi dan kemampuan individu melakukan hubungan sosial (interaksi sosial) dengan lingkungannya baik lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.¹⁵ Menurut Santoso mengatakan bahwa interaksi sosial adalah peristiwa yang kompleks termasuk tingkah laku yang berupa rangsangan dan reaksi keduanya, yang mungkin mempunyai satu arti sebagai rangsangan dan lain sebagai reaksi.¹⁶

Interaksi mengandung arti bahwa orang dengan mengadakan reaksi dan aksi ikut memberikan bentuk pada dunia luar seperti keluarga, teman, tetangga, kelas sosial, kelompok kerja, bangsa. Sebaliknya orangnya sendiri juga mendapatkan pengaruh dari keliling, dan kadang-kadang pengaruh itu begitu kuat hingga membayangkan pribadinya.¹⁷

¹⁴ Bagja Waluya, *Sosiologi: Menyelami Fenomena Sosial di Masyarakat untuk Sekolah Menengah Atas/ Madrasah Aliyah*, (Bandung: Gagas Media, 2010), h. 41.

¹⁵ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Raja Grafindo Pers, 2013), h. 124.

¹⁶ Santoso, *Teori-teori Psikologi Sosial*, (Bandung: Refika Aditama, 2010), h. 163.

¹⁷ Siti Rahayu Haditono, *Psikologi Perkembangan*, (Gadjah Mada University Press), h.

Dari pembahasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa interaksi sosial merupakan suatu kemampuan melakukan hubungan sosial yang termasuk tingkah laku yang berupa rangsangan atau reaksi dan pengaruh ini sangat kuat untuk membayangkan diri sendiri. Selain itu interaksi sosial harus memiliki hubungan sosial yang baik, karena jika sosial antar individu atau kelompok terjalin dengan baik maka hubungan antara individu akan terlihat harmonis.

Adapun beberapa pengertian interaksi sosial yang dijelaskan oleh para ahli, peneliti memilih teori Soerjono Soerkanto yang bahwasanya interaksi sosial merupakan hubungan yang terjadi apabila dua orang bertemu dan interaksi sosial pada saat itu, baik itu antara orang perorangan maupun orang perorangan dengan kelompok.

Adapun konsep interaksi sosial yang dimaksudkan disini adalah sebagai suatu tindakan timbal balik antara dua orang atau lebih melalui suatu kontak dan komunikasi. Jadi interaksi sosial adalah hubungan dinamis atau hubungan timbal balik antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, kelompok dengan kelompok yang saling mempengaruhi satu sama lain.

Dalam Islam ada 3 hubungan atau interaksi yang harus dilakukan yaitu hubungan kepada Allah SWT, hubungan kepada sesama manusia, dan hubungan kepada alam semeta. Ketiga hubungan itu seimbang dan bersinergi. Misalnya mengutamakan hubungan kepada Allah saja tetapi hubungan sesama

manusia diabaikan maka hal tersebut menunjukkan bahwa tidaklah sempurna keimanan seseorang.

Dalam Islam interaksi sosial berarti hubungan sosial. Bentuk yang cukup populer yaitu silaturahmi. Silah artinya hubungan dan rahmi maknanya kasih sayang yang bersumber dari rahim seorang ibu. Dengan demikian silaturahmi yaitu menghubungkan kasih sayang sesama manusia. Istilah yang lebih luas dari interaksi sosial yang ukhuwah islamiyah artinya persaudaraan yang dijalin sesama muslim.

Dasar terbentuknya ukhuwah islamiyah, firman Allah Swt dalam surat Al- Imran ayat 103,

وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۗ وَأذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِّنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُم مِّنْهَا ۗ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ ءَايَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ

Artinya: “ Dan berpegang teguhlah kamu semuanya pada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai-cerai, dan ingatlah nikmat Allah kepadamu ketika dahulu (masa jahiliah) bermusuhan, lalu Allah mempersatukan hatimu, sehingga dengan karunia-nya kamu menjadi saudara, sedangkan (ketika itu) kamu berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari sana. Demikianlah, Allah menerangkan ayat-ayatnya kepadamu agar kamu mendapatkan petunjuk.

Interaksi sosial merupakan kunci dari semua kehidupan sosial, tanpa sosial tidak ada kehidupan bersama. Bertemunya orang-perorang secara badaniah bahkan tidak akan menghasilkan pergaulan hidup dalam suatu bentuk kelompok sosial. Pergaulan hidup semacam ini baru akan terjadi apabila orang perorang atau kelompok sosial. Pergaulan hidup semacam ini

manusia bekerja sama saling berbicara, dan seterusnya untuk mencapai suatu tujuan bersama, mengadakan persaingan, pertikaian dan lain sebagainya.¹⁸

Dari pembahasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa interaksi sosial ini adalah bahwasanya interaksi sosial adalah hubungan antara satu individu yang lain, yang saling mempengaruhi sehingga timbul adanya timbal balik antara individu satu dengan yang lain. Dan dapat terjadi apabila individu yang dengan yang lainnya saling bertemu.

2. Ciri-ciri dan jenis Interaksi Sosial

Adapun ciri-ciri interaksi sosial menurut Charles P. Loomis menyebutkan beberapa ciri-ciri penting dari interaksi sosial yaitu:

- a. Ada perilaku dengan jumlah lebih dari seorang, bisa dua atau lebih.
- b. Ada komunikasi antar pelaku dengan menggunakan simbol-simbol.
- c. Adanya dimensi waktu di (masa lampau, masa kini, dan masa mendatang) yang menentukan sifat aksi yang sedang berlangsung.
- d. Ada tujuan-tujuan tertentu, terlepas dari sama atau tidaknya tujuan tersebut dengan yang dipikirkan oleh pengamat.

Maka peneliti menyimpulkan berdasarkan ciri-ciri interaksi sosial adalah pelakunya lebih dari satu orang, artinya akan terjadinya aksi maupun reaksi, kedua komunikasi antara pelaku dengan menggunakan simbol-simbol (benda, bunyi, gerak dan tulisan yang memiliki arti), terikat oleh ruang dan waktu yakni kapan dan dimana, kemudia adanya tujuan-tujuan tertentu baik positif maupun negatif.

¹⁸ Soejono Soekanto, *Sosiologi Suatu Pengantar*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada 1990), h. 60-61.

Ada beberapa ciri-ciri dari peserta didik yang memiliki interaksi sosial yang baik dan rendah. Menurut Hurlock, interaksi sosial yang tinggi yaitu sebagai berikut:

- 1) Dapat berpartisipasi dalam kegiatan yang sesuai dengan tiap tingkatan usia.
- 2) Mampu dan bersedia menerima tanggung jawab.
- 3) Segera menangani masalah yang menuntut penyelesaian.
- 4) Senang menyelesaikan dan mengatasi berbagai hambatan yang mengancam kebahagiaan.
- 5) Mengambil keputusan dengan senang tanpa konflik dan tanpa banyak menerima nasihat.
- 6) Dapat menunjukkan amarah secara langsung bila bersinggung atau bila haknya di langgar.
- 7) Dapat menunjukkan kasih sayang secara langsung dengan cara dan takaran yang sesuai.
- 8) Dapat menahan emosional.
- 9) Dapat berkompromi bila menghadapi kesulitan.¹⁹

Dari pembahasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa ciri-ciri peserta didik yang memiliki interaksi sosial yang baik adalah mampu berpartisipasi dan bertanggung jawab dalam menangani masalah secara langsung, maupun dapat menahan emosi dan mampu menghadapi kesulitan yang sedang terjadi. Sedangkan interaksi sosial yang rendah menurut Hurlock, yaitu sebagai berikut:

- a. Ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan situasi sosial
- b. Tidak bertanggung jawab tampak dalam perilaku mengabaikan pelajaran
- c. Sifat yang sangat agresif dan sangat yakin pada diri pribadi
- d. Sering tampak depresif dan jarang tersenyum atau bergurau
- e. Sering tampak terhanyut dalam lamunan
- f. Menunjukkan kepekaan besar terhadap sindiran yang nyata maupun yang dibayangkan
- g. Kebiasaan berbohong untuk memenuhi suatu tujuan

¹⁹ Hurlock, dan Elizabeth. B, *Perkembangan Anak*, (Jakarta: Erlangga 1988), h. 11.

- h. Memproyeksi kesalahan pada orang lain dan mencari-cari alasan dikritik
- i. Sikap iri hati menutup kesalahan dengan mengecilkan nilai dan hal-hal yang tidak dicapai.²⁰

Dari pembahasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa ciri-ciri interaksi sosial yang rendah adalah tidak mampu menyesuaikan diri dalam keadaan apapun, tidak memenuhi suatu tujuan, maupun tidak dapat bertanggung jawab dalam suatu pembelajaran dan mencari kesalahan orang lain dengan berbagai cara.

Ada pun terdapat jenis-jenis interaksi sosial yaitu sebagai berikut: Setiap komunikasi antarpribadi senantiasa mengandung interaksi, atas dasar itu, Shaw membedakan tiga jenis interaksi, yaitu interaksi verbal, interaksi fisik dan interaksi emosional.

- a. Interaksi verbal terjadi apabila dua orang atau lebih melakukan kontak satu sama prosesnya terjadi dalam bentuk saling tukar percakapan satu sama lain.
- b. Interaksi fisik terjadi manakala dua orang atau lebih melakukan kontak dengan menggunakan bahasa tubuh dan kontak mata.
- c. Interaksi emosional terjadi manakala individu melakukan kontak satu sama lain dengan menggunakan curahan perasaan. Misalnya mengeluarkan air mata sebagai tanda sedih, haru atau bahkan terlalu bahagia.²¹

Dari pembahasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa jenis interaksi verbal, fisik dan emosional yaitu dengan melalukanan percakapan dengan menggunakan bahasa tubuh dan curahan perasaannya.

²⁰ Hurlock, dan Elizabeth. B, *Perkembangan...*, h. 12.

²¹ Shaw, *Group Dynamics: The Psychology of Small Group Behavior*, (New Delhi: TATA McGraw-Hill, 1976), h. 88.

Menurut M. Sitorus, ada tiga jenis interaksi sosial yaitu sebagai berikut:²²

- 1) Interaksi antar individu dan individu
Interaksi sosial jenis ini bisa sangat konkret atau jelas, akan tetapi bisa juga sebaliknya. Pada saat antar individu bertemu, interaksi sosial pun sudah mulai. Walaupun kedua individu tersebut tidak melakukan kegiatan apa-apa, namun sebenarnya interaksi sosial telah terjadi apabila masing-masing pihak sadar adanya pihak lain yang menyebabkan perubahan dalam diri masing-masing.
- 2) Interaksi antara kelompok dan kelompok
Interaksi sosial juga bisa terjadi antara kelompok dan kelompok. Interaksi jenis ini terjadi pada kelompok sebagai satu kesatuan bukan sebagai pribadi dalam anggota kelompok yang bersangkutan. Contohnya, permusuhan antara Indonesia dengan Belanda pada Zaman perang fisik.
- 3) Interaksi antara individu dan kelompok.
Interaksi sosial bisa juga terjadi antara individu dan kelompok. Bentuk interaksi disini berbeda-beda sesuai dengan keadaan. Interaksi tersebut lebih mencolok manakala terjadi perbenturan antara kepentingan perorangan dan kepentingan kelompok.

Menurut peneliti jenis-jenis interaksi sosial seperti interaksi antar individu dan individu, interaksi antara kelompok dan kelompok serta interaksi antara individu dan kelompok yang merupakan hubungan sangat jelas yang terjadi antara individu dan kelompok, dimana interaksi ini berbeda-beda sesuai dengan keadaan.

3. Faktor-faktor dan Sebab-Sebab Interaksi Sosial

Interaksi sosial yang terjadi antar kelompok-kelompok manusia merupakan satu kesatuan dan bukan bersifat pribadi di antara anggota kelompok tersebut. Interaksi dapat terjadi karena dorongan oleh berbagai faktor antara lain sebagai berikut:

²² M. Sitorus, *Berkenalan dengan Sosiologi*, (Jakarta: Erlangga, 2000), h. 12.

a. Faktor Imitasi

Imitasi adalah peniruan perilaku. Seseorang dapat melakukan interaksi karena didorong oleh keinginan untuk meniru perilaku orang lain atau mengikuti kaidah-kaidah dan nilai-nilai yang berlaku. Imitasi adalah suatu proses kognisi untuk melakukan tindakan maupun aksi seperti yang dilakukan oleh model dengan melibatkan alat indera sebagai penerima rangsang dan pemasangan dengan kemampuan aksi untuk melakukan gerakan motorik. Proses ini melibatkan kemampuan kognisi tahap\tinggi karena tidak hanya melibatkan bahasa namun juga pemahaman terhadap pemikiran orang lain.

Imitasi merupakan proses sosial atau tindakan seseorang untuk meniru orang lain melalui sikap, keterampilan, gaya hidup, atau apa saja yang dimiliki oleh orang lain tersebut. Misalnya seorang anak meniru kebiasaan-kebiasaan orang tuannya, baik cara berbicara atau tutur kata, cara berjalan, berpakaian, dan sebagainya. Proses imitasi yang dilakukan oleh seseorang berkembang dari lingkungan keluarga kepada lingkungan sekolah, lingkungan kerja dan seterusnya seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan pergaulan orang tersebut. Ruang lingkup imitasi menjadi semakin luas seiring dengan berkembangnya media massa, terutama media audio visual.

b. Faktor sugesti

Sugesti adalah suatu saran yang diikuti oleh orang lain tanpa adanya pemaksaan. Seseorang dapat melakukan interaksi sosial karena

disebabkan oleh sugesti, yakni dorongan untuk mengikuti saran orang lain yang dipandang menyentuh dirinya. Atau sugesti disini adalah pengaruh psikis, baik yang datang dari dirinya sendiri maupun dari orang lain, yang pada umumnya diterima tanpa adanya daya kritik. Karena dalam psikologi sugesti dibedakan adanya.²³

- 1) Autosugesti, yaitu sugesti terhadap diri sendiri yang datang dari dirinya sendiri.
- 2) Heterosugesti, yaitu sugesti yang datang dari orang lain.

Peranan sugesti dan imitasi dalam interaksi sosial hampir sama satu dengan yang lain. Namun sebenarnya keduanya berbeda. Dalam hal ini imitasi orang yang mengimitasi keadaannya aktif, sedangkan yang diimitasi adalah pasif, dalam arti bahwa yang diimitasi tidak dengan aksi memberikan apa yang diperbuatnya. Seperti apa yang dikemukakan oleh penjual obat di tepi jalan misalnya, yaitu dengan tujuan agar orang yang mendengarkan obrolannya pada akhirnya akan membeli obat yang ditawarkan tersebut. Hal semacam ini juga akan didapati dalam bidang-bidang lain, sehingga persoalan yang timbul ialah bagaimana agar orang dapat dengan mudah menerima sugesti. Hal ini dapat dikemukakan sebagai berikut:

- a) Sugesti akan mudah diterima oleh orang lain, bila daya berpikir kritisnya dihambat
- b) Sugesti akan mudah diterima oleh orang lain, bila kemampuan berpikirnya terpecah-belah (dissosiasi)

²³ Elly M. Setiadi, *Ilmu Sosial Dan Budaya Dasar ...*, h. 93.

- c) Sugesti akan mudah diterima oleh orang lain, bila materinya mendapatkan dukungan orang banyak (sugesti mayoritas)
- d) Sugesti akan mudah diterima oleh orang lain, apabila yang memberikan materi itu orang yang mempunyai otoritas
- e) Sugesti akan mudah diterima oleh orang lain, apabila pada orang yang bersangkutan telah ada pendapat yang mendahului yang searah.

c. Faktor Identifikasi

Identifikasi adalah sikap atau tindakan ingin menjadikan dirinya sama dengan orang lain, orang lain yang dijadikan identifikasi itu bisa seseorang yang menjadi figur ideal. Identifikasi berarti dorongan untuk menjadi identik (sama) dengan individu lain. Identifikasi adalah proses menyamakan dirinya dengan individu lain. Identifikasi dapat dinyatakan sebagai proses yang lebih dalam atau lebih lanjut dari imitasi. Apabila imitasi orang hanya meniru cara yang dilakukan orang lain, maka dalam identifikasi ini orang tidak hanya meniru tetapi mengidentikkan dirinya dengan orang lain tersebut.

Dalam identifikasi yang terjadi tidak sekedar penipuan pola atau cara, namun melibatkan proses kejiwaan yang dalam. Sebagai contoh seseorang pengagum tokoh besar, tokoh politik, ilmuwan, penyanyi atau bintang film, sebegitu berat kekaguman orang tersebut sehingga tidak hanya pola atau gaya perilaku tokoh yang dikagumi yang ditiru, tetapi juga pemikiran-

pemikiran dan nilai yang didukung sang tokoh. Bahkan orang tersebut menyamakan dirinya dengan sang tokoh.

d. Faktor Simpati

Simpati adalah perasaan ketertarik pada pihak lain interaksi di antara mereka dapat terjadi karena mereka dapat terjadi karena seseorang merasa tertarik dengan pihak lain. Dengan simpati kita akan merasakan apa yang dirasakan orang lain, baik kebahagiaan atau kedudukan.²⁴ Simpati adalah ketertarikan seseorang kepada orang lain hingga mampu merasakan peraaan orang lain yang tertekan musibah memunculkan emosional yang mampu merasakan orang yang terkena musibah tersebut. Simpati adalah suatu proses etika seorang individu atau kelompok tertarik kepada (atau merasakan diri) dalam keadaan orang atau kelompok orang lain yang sedemikian rupa kerana dapat jadi jiwa dan perasaannya.²⁵

Faktor simpati menurut peneliti adalah individu dapat mampu merasakan simpati atau merasakan yang dirasakan oleh orang lain, seperti rasa kasihan terhadap suatu masalah yang orang lain rasakan. Seperti orang lain yang sedang mengalami musibah dan invidu itu mampu merasakan juga apa yang dirasakan oleh orang terkena musibah itu.

Dari pembahasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi interaksi sosial merupakan interaksi yang di dorong

²⁴ Eben Sahlan, *Sosiologi (untuk sma dan ma kelas x)*, (Bandung: Sarana Panca Karya Nusa, 2007), h. 31.

²⁵ Bimo Walgito, *Psikologi Suatu Pengantar*, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2003), h.72-73.

atas keinginan untuk meniru perilaku, tanpa adanya pemaksaan dan tindakan yang ingin menjadikan dirinya merasa tertarik dengan pihak lain.

Perbedaan antara simpati dan identifikasi sebagai berikut:

No	SIMPATI	IDENTIFIKASI
1	Dorongan utama adalah ingin mengerti dan kerja sama dengan orang lain	Dorongan utama adalah ingin mengikuti jejaknya, ingin mencontoh dan ingin belajar dari orang lain yang dianggapnya ideal.
2	Hubungan simpati menghendaki hubungan kerja sama antara dua orang atau yang lebih setaraf	Hubungan identifikasi hanya menghendaki bahwa yang satu ingin menjadi seperti yang lain dalam sifat-sifatnya yang dikaguminya
3	Simpati bermaksud kerja sama	Identifikasi bermaksud belajar. ²⁶

Menurut peneliti bahwa perbedaan antara simpati dan identifikasi merupakan dorongan yang ingin mengerti dan belajar menghendaki hubungan satu atau dua orang untuk bekerja sama dan belajar sedangkan identifikasinya adalah mendorong keutamaan keinginan dan mengikuti jejak orang lain sambil mencotohkan dan belajar dari orang lain.

Menurut soekanto beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan seorang siswa dalam berinteraksi sosial, antara lain sebagai berikut:

a. Faktor imitasi

Faktor yang memiliki peranan yang sangat penting dalam proses interaksi sosial. Salah satu segi positifnya adalah bahwa imitasi dapat

²⁶ Abu Ahmadi, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), h. 58.

mendorong seseorang untuk mematuhi nilai yang berlaku. Dampak buruknya, ketika yang ditiru adalah tindakan-tindakan menyimpang.

b. Faktor sugesti

Faktor sugesti berlangsung apabila seseorang memberi suatu pandangan atau sikap yang berasal dari dirinya yang kemudian diterima oleh pihak lain. Berlangsungnya sugesti dapat terjadi apabila pihak yang menerima dilanda emosinya, yang kemudian dapat menghambat daya berfikirnya.

c. Faktor identifikasi

Merupakan kecenderungan-kecenderungan atau keinginan-keinginan dalam diri seseorang untuk menjadi sama dengan pihak lain. Identifikasi sifatnya lebih mendalam dari pada imitasi, oleh karena kepribadian seseorang dapat terbentuk atas dasar proses ini.

d. Faktor simpati

Merupakan proses dimana seseorang merasa tertarik pada pihak lain. Dorongan utama pada simpati adalah keinginan untuk memahami pihak lain dan untuk bekerja sama dengannya.

Dari pembahasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa faktor ini adalah faktor-faktor minimal yang menjadi dasar bagi berlangsungnya proses interaksi sosial, walaupun dalam kenyataannya proses terjadi memang sangat kompleks, sehingga kadang-kadang sulit untuk mengadakan pembedaan tegas antara faktor-faktor tersebut.

Menurut Gerungan faktor-faktor interaksi sosial yaitu sebagai berikut:

a) Faktor Imitasi

Imitasi merupakan suatu segi dari proses interaksi sosial yang menerangkan mengapa dan bagaimana dapat terjadi keseragaman dalam pandangan dan tingkah laku di antara orang banyak. Dengan cara imitasi, pandangan dan tingkah laku seseorang mewujudkan sikap-sikap, ide-ide, dan adat-istiadat dari suatu keseluruhan kelompok masyarakat, dan dengan demikian pula seseorang itu dapat lebih melebarkan dan meluaskan hubungan-hubungannya dengan orang-orang lain.²⁷

b) Faktor sugesti

Sugesti adalah suatu proses dimana seorang individu menerima suatu cara penglihatan atau pedoman-pedoman tingkah laku dari orang lain tanpa kritik terlebih dahulu.

c) Faktor Identifikasi

Identifikasi dalam psikologi berarti dorongan untuk menjadi identik (sama) dengan orang lain. Proses identifikasi pertama-tama berlangsung secara tidak sadar atau dengan sendirinya, keduanya secara irasional jadi berdasarkan perasaan-perasaan atau kecenderungan-kecenderungan dirinya yang tidak diperhitungkan

²⁷ Gerungan, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Eresco, 2004), h. 64.

secara rasional dan yang ketiga identifikasi mempunyai manfaat untuk melengkapi sistem norma, cita-cita dan pedoman tingkah laku orang yang mengidentifikasi itu.

d) Faktor simpati

Simpati dapat dirumuskan sebagai perasaan tertariknya seseorang terhadap orang lain. Tertariknya itu bukan karena salah satu ciri tertentu melainkan karena keseluruhan cara bertingkah laku orang tersebut. Timbulnya simpati itu merupakan proses yang sadar bagi diri manusia yang merasa simpati terhadap orang lain. Pada simpati, dorongan utama adalah ingin mengerti dan ingin bekerja sama dengan orang lain. Simpati hanya dapat berkembang dalam suatu relasi kerja sama antara dua orang atau lebih yang menjamin terdapatnya saling mengerti dan simpati menyebabkan terjadinya relasi kerja sama dimana kedua belah pihak saling melengkapi dan bekerja sama antara yang satu dengan lainnya.

Berdasarkan dari penjelasan tersebut maka peneliti menyimpulkan bahwasannya imitasi, sugesti, identifikasi dan simpati merupakan suatu proses meniru orang lain dalam bentuk bahasa, yang datang dari diri sendiri atau orang lain tanpa dikritik terlebih dahulu, dorongan agar menjadi sama dengan orang lain dan perasaan tertariknya seseorang kepada orang lain dari keseluruhan cara bertingkah laku orang tersebut.

Di dalam interaksi sosial memiliki sebab-sebab kurangnya interaksi sosial, sebab-sebab interaksi ini sangat penting untuk dipelajari, agar individu

mengetahui apa saja sebab-sebab dari kurangnya interaksi sosial. Interaksi yang terjadi pada remaja yaitu terdapat dua kemungkinan yang ditempuh oleh remaja ketika berhadapan dengan nilai-nilai sosial tertentu, yaitu menyesuaikan diri dengan nilai-nilai tersebut atau tetap pada pendirian dengan segala akibatnya. Ini berarti bahwa reaksi terhadap keadaan tertentu akan berlangsung menurut norma-norma tertentu.

Empat tahap proses penyesuaian diri yang harus dilalui oleh anak selama membangun hubungan sosialnya, yaitu sebagai berikut:

- a. Anak dituntut agar tidak merugikan orang lain serta menghargai dan menghormati hak orang lain.
- b. Anak dididik untuk menaati peraturan-peraturan dan menyesuaikan diri dengan norma-norma kelompok.
- c. Anak dituntut untuk lebih dewasa di dalam melakukan interaksi sosial berdasarkan asas saling memberi dan menerima.
- d. Anak dituntut untuk memahami orang lain.²⁸

Dari pembahasan di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa proses penyesuaian diri dalam membangun hubungan sosial adalah penyesuaian diri yang berlangsung dari proses yang sederhana ke proses yang semakin kompleks dan semakin menuntut agar peserta didik dapat memahami individu tersebut

4. Syarat dan Aspek-aspek Interaksi Sosial

Suatu interaksi sosial tidak akan mungkin terjadi apabila tidak memenuhi dua syarat, yaitu sebagai berikut:

- a. Adanya kontak sosial (social- contact)

²⁸ Mohammad Ali & Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja...*, h. 96.

Kata kontak berasal dari bahasa Latin *con* atau *cum* (yang artinya bersama-sama) dan *tango* (yang artinya menyentuh). Jadi artinya secara harfiah adalah bersama-sama menyentuh. Secara fisik, kontak baru terjadi apabila terjadi hubungan badaniah. Sebagai gejala sosial itu tidak perlu berarti suatu hubungan badaniah, karena orang dapat mengadakan hubungan dengan pihak lain tanpa menyentuhnya. Adapun kontak sosial dapat berlangsung dalam tiga bentuk, yaitu sebagai berikut:

1) Antara orang-perorangan

Kontak sosial ini adalah apabila anak kecil mempelajari kebiasaan-kebiasaan dalam keluarganya. Proses demikian terjadi melalui sosialisasi (*socialization*), yaitu suatu proses, di mana anggota masyarakat yang baru mempelajari norma-norma dan nilai-nilai masyarakat di mana dia menjadi anggota.

Antara individu-individu dengan suatu kelompok manusia atau sebaliknya, kontak sosial ini misalnya apabila seseorang merasakan bahwa tindakan-tindakan berlawanan dengan norma-norma masyarakat atau apabila suatu partai politik memaksa anggota-anggotanya untuk menyesuaikan diri dengan ideology dan program.

2) Antara suatu kelompok manusia dengan kelompok manusia lainnya

Antara suatu kelompok manusia dengan kelompok manusia lainnya. Misalnya dua partai politik mengadakan kerja sama untuk mengalahkan partai politik yang ketiga didalam pemilihan umum.

b. Adanya komunikasi

Komunikasi bahwa seseorang memberikan tafsiran pada perilaku orang lain (yang berwujud pembicaraan, gerak-gerak badaniah atau sikap), perasaan-perasaan apa yang ingin disampaikan oleh orang tersebut.

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa syarat-syarat terjadinya interaksi sosial adalah adanya kontak sosial dan komunikasi. Kontak sosial dan komunikasi tidak dapat dipisahkan, karena adanya kontak sosial memerlukan komunikasi yang dibangun, maka dari itu perlunya komunikasi untuk saling mengerti.

Soekanto mengemukakan aspek-aspek interaksi sosial yaitu sebagai berikut:

1) Aspek kontak sosial

Aspek kontak sosial merupakan peristiwa terjadinya hubungan sosial antara individu satu dengan yang lain. Kontak yang terjadi tidak hanya fisik tapi juga secara simbolik seperti senyum, jabat tangan. Kontak sosial dapat positif atau negatif. Kontak sosial negatif mengarah pada suatu pertentangan sedangkan kontak sosial positif mengarah pada kerja sama.

2) Aspek komunikasi

Komunikasi adalah menyampaikan informasi, ide, konsepsi, pengetahuan dan perbuatan kepada sesamanya secara timbale balik sebagai penyampai atau komunikator maupun penerima atau komunikan.

Tujuan utama komunikasi adalah menciptakan pengertian bersama dengan maksud untuk mempengaruhi pikiran atau tingkah laku seseorang menuju ke arah positif.

Maka dapat disimpulkan bahwasanya aspek-aspek interaksi sosial yang digunakan sebagai skala interaksi sosial yaitu kontak sosial dan komunikasi, karena kedua aspek ini mencakup dari unsur-unsur dalam interaksi sosial serta dapat di anggap mewakili dari teori-teori yang lain.

Ada beberapa aspek yang mendasari interaksi sosial yaitu, sebagai berikut:

a) Komunikasi

Menurut Dayaksini bahwa komunikasi baik verbal ataupun non verbal merupakan saluran untuk menyampaikan perasaan ataupun ide/pikiran dari sekaligus sebagai media dapat menafsirkan atau memahami pikiran atau perasaan orang lain. Komunikasi tidak lepas dari kehidupan individu karena dengan komunikasi individu dapat berhubungan dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan.²⁹

Dalam mengadakan kerjasama untuk mencapai suatu tujuan individu juga mengadakan interaksi dan dalam interaksi tersebut terdapat komunikasi. Komunikasi sangat penting dalam kehidupan dan merupakan unsure yang penting dalam menjalin interaksi sosial. Adanya komunikasi, sikap-sikap dan perasaan-perasaan suatu kelompok atau orang perorangan dapat diketahui oleh kelompok lain atau orang lain.

²⁹ <http://eprints.uny.ac.id/21968/1/Ika%20Widyaningsih.pdf>

b) Sikap

Sikap adalah sesuatu yang dipelajari (bukan bawaan) Wirawan mengatakan sikap itu lebih dapat dibentuk, dikembangkan, dipengaruhi dan diubah, dengan demikian sikap seseorang atau individu tergantung dimana individu tersebut tinggal. Sedangkan menurut Walgito sikap merupakan organisasi pendapat, keyakinan seseorang mengenai objek atau situasi yang relatif, yang disertai adanya perasaan tertentu dan memberikan dasar kepada orang tersebut untuk membuat respon atau perilaku dalam cara yang tertentu yang dipilihnya.

Sikap adalah kesiapan pada seseorang untuk bertindak secara tertentu terhadap hal-hal tertentu. Sikap dalam bersifat positif, dan dapat pula bersifat negatif. Sikap positif, kecenderungan tindakan adalah mendekati, menyenangkan, mengharapkan objek tertentu, sedangkan sikap negatif terdapat kecenderungan untuk menjauhi, menghindari, membenci, tidak menyukai objek tertentu.

1) Tingkah laku Kelompok

Menurut tokoh psikolog dari aliran klasik bahwa tingkah laku kelompok hubungan dari tingkah laku individu secara bersama-sama. Tingkah laku individu tidak timbul dengan sendirinya, tetapi sebagai akibat dari stimulus yang diterima oleh individu yang bersangkutan baik stimulus eksternal maupun stimulus internal. Dalam suatu kelompok

seorang individu akan bertingkah laku dengan individu atau sesama anggota dalam kelompok dengan mengadakan hubungan dan kerjasama.

Menurut Kurt Lewin tingkah laku kelompok adalah fungsi dari kepribadian individu maupun situasi sosial. Tingkah laku individu dapat mempengaruhi individu itu sendiri, maupun berpengaruh pada lingkungan, demikian pada lingkungan dapat mempengaruhi individu dapat mempengaruhi individu dan sebaliknya. Dalam suatu kelompok, tingkah laku individu dapat membentuk tingkah lakunya sesuai dengan kelompok yang ada. Tingkah laku yang terjadi dalam suatu kelompok mempengaruhi terbentuknya kerjasama dalam kelompok tersebut.

c) Norma Sosial

Menurut gerungan norma sosial adalah patokan-patokan umum mengenai tingkah laku dan sikap individu anggota kelompok yang dikehendaki oleh kelompok mengenai bermacam-macam hal yang berhubungan dengan kehidupan kelompok yang melahirkan norma-norma tingkah laku dan sikap-sikap mengenai segala situasi yang dihadapi oleh anggota kelompok. Sedangkan menurut Rahman, dkk norma sosial lebih merupakan aturan-aturan dengan sangsi-sangsi yang dimaksudkan untuk mendorong bahkan menekan individu, kelompok atau masyarakat secara keseluruhan untuk mencapai nilai-nilai sosial. Norma sosial adalah nilai-nilai yang berlaku dalam suatu kelompok yang membatasi tingkah laku individu dalam kelompok itu. Norma sosial berbeda-beda dari satu

kelompok yang lainnya. Karena norma sosial berbeda-beda maka pola tingkah lakupun harus berbeda-beda.

Maka peneliti menyimpulkan bahwa hal-hal tersebut adalah aspek-aspek yang menjadi dasar berlangsungnya proses interaksi sosial, karena interaksi sosial dapat dilakukan bila adanya komunikasi, serta sikap dalam kesiapan untuk melakukan suatu tindakan yang dilihat dari tingkah laku antara individu atau kelompok dan dilandasi oleh norma sosial yang merupakan aturan-aturan dengan sangsi-sangsi sehingga proses interaksi sosial dapat berlangsung dengan baik.

Dari kedua teori tersebut peneliti mengambil satu teori yang cocok untuk keseluruhannya. Maka peneliti mengambil teori yang menyangkut tentang aspek-aspek komunikasi, sikap, tingkah laku kelompok dan norma sosial adalah adalah nilai-nilai yang berlaku dalam suatu kelompok yang membatasi tingkah laku individu dalam kelompok itu. Karena aspek tersebut sudah mencakup dari aspek yang pertama.

5. Tata Cara Membangun Interaksi Sosial

Membangun interaksi sosial yang efektif tidaklah terlalu sulit dalam kehidupan sosial. Namun harus disadarin bahwa tidak semua orang dapat melakukan interaksi sosial dengan baik, kadang-kadang ada yang hanya berinteraksi sosial dengan kelompoknya, suku, seagama saja dan seprofesi. Bahkan ada juga yang tidak mau berinteraksi dengan orang lain, mengurung diri, bersifat eksklusif sehingga di lingkungan masyarakat tempat tinggalnya

tidak dikenal masyarakat. Untuk memudahkan kita berinteraksi sosial ada beberapa kiat yang bisa dilakukan, yaitu:

1. Simpati. Maksudnya belajar memahami keberadaan orang lain. Tidak merendahkan status sosial, tingkat ekonomi, superior dari orang lain. Ada beberapa syarat untuk membangun simpati yaitu rendah hati (ikhlas dan tidak memposisikan diri lebih hebat dalam lingkungan kerja dan lingkungan sosial). Fleksibilitas (supel dalam bergaul, mudah menerima dan memahami orang lain, pada akhirnya tidak memilih orang yang akan dijadikan sahabat). Memahami tingkat sosial kehidupan orang lain, misalnya tingkat ekonomi, status sosial, pendidikan dan gaya bahasanya.
2. Memberi manfaat. Sering kita dalam kehidupan sosial bukanlah orang yang bermanfaat bagi orang lain. Kerena faktor ketertutupan pribadi, keluarga, dan selalu berfikir negative. Dalam islam yang dituntut adalah manusia yang bermanfaat bagi sesamanya, sebesar dan sekecil apapun penduduk dimuka bumi ini kita harus bisa bermanfaat bagi sesama, meberikan kasih sayang bukanlah menjadi kebencian ditengah-tengah kehidupan sosial.
3. Saling menghargai dan menghormati. Siapapun teman kita berbicara, bergaul dan berinteraksi sosial harus mengutamakan sifat menghargai. Jika kita menghargai orang lain maka juga sebaliknya orang akan menghargai kita.

4. Solidaritas sosial. Ketika teman, keluarga dan tetangga ditimpa oleh musibah maka harus bersifat solider. Ketika masyarakat ditimpa banjir, longsor, gempa bumi dan sebagainya maka harus muncul sifat solidaritas sosial.
5. Memahami kerakter agama budaya masyarakat. Pada masyarakat plural kita harus menghormati agama yang dianut suku-suku lain. Terjadinya gesakan-gesakan sosial antara lain penganut agama belakang ini kerana belum sepenuhnya menerapkan kerukunan antar umat beragama.³⁰

Dari pembahasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa tata cara interaksi sosial adalah dimana seorang individu harus mempunyai simpati terhadap orang lain, dan mampu memberikan manfaat bagi individu lainnya, saling menghargai dan menghormati, mampu juga bersolidaritas sosial yang tinggi terhadap teman maupun keluarga, dan memahami karekter budaya masyarakat sekitarnya maka dengan adanya tata cara tersebut akan terjalin interaksi sosial.

B. Latihan Asertif

1. Pengertian Latihan Asertif

Asertif berasal dari kata asing “*to assert*” yang berarti menyatakan dengan tegas. Asertif dapat diartikan juga sebagai kemampuan untuk menyatakan diri dengan tulus, jujur, jelas, tegas, terbuka, sopan, spontan, apa adanya, dan tepat tentang keinginan, pikiran, perasaan dan emosi yang

³⁰ Sahrul, *Sosiologi Islam*, (Medan : IAIN PRESS, 2011), h. 72-74

dialami, apakah hal tersebut yang dianggap menenangkan ataupun mengganggu sesuai dengan hak-hak yang dimiliki dirinya tanpa merugikan, melukai, menyinggung, atau mengancam hak-hak, kenyamanan dan integritas perasaan orang lain.³¹

Latihan asertif merupakan teknik yang sering digunakan oleh aliran pengikut behavioristik. Dalam pendekatan behavioral yang dengan cepat mencapai popularitas yaitu latihan asertif yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.

Dari pembahasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa pengertian latihan asertif training adalah kemampuan untuk menyatakan keyakinan secara tegas, dan berterus terang, mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan secara langsung, tanpa rasa cemas, jujur serta mempertahankan hak-hak pribadi dengan menjaga perasaan dan hak-hak orang lain.

Adapun beberapa pengertian interaksi sosial menurut para ahli yaitu, sebagai berikut :

Menurut Hartono dalam bukunya bahwa latihan asertif merupakan teknik yang seringkali digunakan oleh pengikut aliran behavioristik. Teknik ini sangat efektif jika dipakai untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan percaya diri, pengungkapan diri, atau ketegasan diri.³² Sedangkan Menurut Bromo, latihan asertif pada dasarnya merupakan suatu

³¹ Mochammad Nursalim, *Strategi & Intervensi konseling*, Jakarta: Indeks, 2013, h. 138.

³² Hartono dkk. *Psikologi Konseling*, (Jakarta, Kencana, 20), h. 129.

program belajar yang dirancang untuk mengembangkan kompetensi manusia dalam hubungannya dengan orang lain. Latihan asertif merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang telah diklasifikasi sebagai varian dari psikologi perilaku.³³

Dari pembahasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa pendapat tersebut terhadap teknik latihan asertif merupakan teknik yang dipakai untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan kepercayaan diri, pengungkapan diri dan ketegasan diri. Dengan Latihan asertif ini sehingga individu dapat mengutarakan pendapatnya, dan memilih ketegasan diri atas tindakan atau hal-hal yang menimpa dirinya,

Adapun pendapat dari beberapa para ahli latihan asertif yaitu: Menurut Houston bahwa latihan asertif merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam.³⁴ Sedangkan menurut Corey menyatakan bahwa teknik latihan asertif 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”, mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-

³³ Mochammad Nursalim, *Strategi Dan Intervensi Konseling*, (Jakarta Barat, Akademia permata, 2013), h. 141.

³⁴ Isnaini Maulina Putri, “*Layanan Bimbingan dan konseling pribadi-sosial dengan menggunakan metode latihan Assertive Training untuk mengatasi siswa terisolir*”, (Jurnal Skripsi Program Stara 1 IAIN Raden Intan Lampung, 2015), h. 32.

respon positif lainnya, dan merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri.³⁵

Dari pembahasan diatas peneliti dapat menyimpulkan penjelasan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang dapat melatih dirinya untuk berperilaku latihan asertif, dimana dapat peserta didik mampu menyatakan, merasa dan bertindak dan asumsi bahwa seseorang memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri dan untuk mengekspresikan perasaan secara bebas dan apa yang sesuai dengan pemikiran dirinya terhadap orang lain.

2. Prilaku Asertif

Perilaku asertif merupakan suatu bentuk, pola interaksi manusia. Dalam hubungannya atau interaksinya dengan orang lain dapat diidentifikasi tiga bentuk kualitas dasar pola perilaku individu yang yaitu asertif, agresif, dan pasif. Latihan asertif akan menghasilkan perilaku asertif pada diri individu, merupakan bentuk perilaku asertif pada diri individu, disiplin merupakan bentuk perilaku asertif yang terjadi disekolah. Dalam perilaku asertif individu dapat meningkatkan kualitas hubungan individu dengan orang lain dengan cara berkomunikasi, individu dapat mengekspresikan perasaan dengan senang tanpa merasa cemas dan tetap menghormati peraturan dan norma-norma yang berlaku.

Adapun beberapa pengertian menurut para ahli yang menyatakan perilaku asertif sebagai berikut: Perilaku asertif menurut Alberti dan Emmons juga mengemukakan suatu definisi kerja perilaku asertif dengan menyatakan

³⁵ Isnaini Maulina Putri, "Layanan Bimbingan dan konseling.., (Jurnal Skripsi Program Stara 1 IAIN Raden Intan Lampung, 2015), h. 32.

bahwa “Perilaku asertif memperkembangkan persamaan hak dalam hubungan manusia, memungkinkan kita untuk bertindak bebas tanpa merasakan cemas, untuk mengeksperikan perasaan dengan senang dan jujur, untuk menggunakan hak pribadi tanpa mengabaikan hak atau kepentingan orang lain.”³⁶

Dari pembahasan diatas peneliti dapat menyimpulkan dengan memiliki perilaku asertif seorang dapat bertindak sesuai dengan keinginannya, membela haknya dan bertindak dimanfaatkan oleh orang lain. Selain itu bersikap asertif juga dapat mengkomunikasikan apa yang kita inginkan secara jelas dengan menghormati tanpa menyakitin orang lain.

Perilaku asertif merupakan latihan untuk menegaskan diri agar dapat bertindak sesuai dengan keinginan tanpa merugikan hak orang lain. Hal ini senada dengan pendapat Alberti dan Emmos yang mengemukakan sepuluh kunci perilaku asertif yaitu:

- a. Dapat mengekspresikan diri secara penuh
- b. Sangat member respek pada kepentingan orang lain
- c. langsung dan tegas
- d. Jujur
- e. Menempatkan orang lain secara setara dalam suatu hubungan
- f. Verbal, mengandung isi pesan (perasaan, fakta, pendapat, permintaan keterbatasan)
- g. Pesan non verbal, mengandung bentuk pesan (kontak mata, suara, postur, ekspresi wajah, gerak isyarat tubuh, jarak fisik, waktu, kelancaraan bicara, mendengarkan)
- h. Layak bagi orang lain dan situasi, tidak universal
- i. Dapat diterima secara sosial, dan
- j. Di pelajari, bukan bakat yang diturunkan,³⁷

³⁶ Mochammad Nursalim, *Strategi Dan Intervensi Konseling*, (Jakarta Barat, Akademia permata,2013), h. 138.

³⁷ Mochammad Nursalim, *Strategi Dan Intervensi..*, (Jakarta Barat, Akademia permata , 2013), h. 138.

Dari pembahasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa sepuluh kunci perilaku asertif peserta didik dapat mengemukakan pendapat secara jujur, jelas, terbuka namun tanpa meragukan perasaan orang lain. Hal ini dapat dilihat melalui kontak mata, ekspresi wajah, kelancaraan berbicara.

Adapun menurut Khan mengenai perilaku asertif yaitu sebagai berikut:

Perilaku asertif merupakan perasaan tentang kompetensi interpersonal dan kemampuan untuk mengekspresikan hak/kepentingan pribadi. Menurutnya orang yang tidak asertif dapat menjadi pasif atau agresif jika menghadapi suatu tantangan. Kongruensi dari perasaan dan ekspresi dari kekuatan pribadi dianggap menggambarkan perilaku interpersonal yang kreatif.”³⁸

Dari pembahasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa pendapat Khan tersebut individu yang memiliki perilaku asertif bukan merupakan individu yang menahan diri terhadap mengutarakan pendapat atau pun keinginannya di karenakan malu, tetapi orang yang dapat mengungkapkan perasaannya tanpa tindakan agresif (melecehkan orang lain), dan tidak bertindak pasif (menghindari konflik dan cenderung mengalah). Sedangkan menurut Zastrow mengemukakan ciri-ciri perilaku asertif yaitu sebagai berikut:

Zastrow mengemukakan dengan jelas tentang perbedaan bentuk atau ciri-ciri interaksi individu yang pasif, agresif sebagai berikut:

- 1) Dalam perilaku pasif, individu tampak ragu-ragu, berbicara dengan pelan, melihat kearah orang lain, menghindari isu, memberikan persetujuan tanpa memperhatikan perasaannya sendiri tidak mengekspresikan pendapat, menilai dirinya lebih rendah dari pada orang lain, menyakiti diri sendiri untuk tidak menyakiti orang lain

³⁸ Mochammad Nursalim, *Strategi Dan Intervensi...*, (Jakarta Barat: Akademia permata, 2013), h. 139.

- 2) Dalam perilaku agresif, individu memberikan respon sebelum orang lain berbicara, berbicara dengan keras, menghina dan berbicara kasar, melotot/membelalak, berbicara cepat, menyatakan pendapat dan perasaan dengan bernaflu, menilai dirinya lebih tinggi daripada orang lain, dan menyakiti orang lain
- 3) Dalam gaya perilaku asertif, individu menjawab dengan spontan, berbicara dengan ada yang layak, melihat kearah lawan, berbicara, berbicara pada isu, mengekspresikan perasaan pendapat secara terbuka, melihat dirinya sama dengan orang lain, tidak menyakiti dirinya sendiri dan orang lain.³⁹

Dari pembahasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa ciri-ciri tentang perilaku asertif dan pasif, sangat berbeda dengan Perilaku agresif cenderung akan merugikan orang lain karena perilaku agresif hanya mengutamakan kepentingan dirinya sendiri tanpa memikirkan perasaan orang lain, perilaku pasif individu lebih mengutamakan kepentingan orang lain, namun tanpa memikirkan kebutuhan/perasaan dirinya sendiri, sedangkan pada perilaku asertif individu dapat bersikap jujur, terbuka terhadap apa yang dirasakan dan diinginkannya namun tetap menghargai perasaan orang lain.

Adapun yang dapat peneliti simpulkan bahwa individu yang dapat dikatakan berperilaku asertif yaitu yang mampu mengekspresikan dirinya secara terbuka tanpa menyakiti atau melanggar hak orang lain. Ada tiga kategori perilaku asertif penolakan keinginan orang lain yang ditandai oleh memperhaluskan ucapannya seperti memberikan maaf. Adapun asertif pujian yaitu ditandai oleh kemampuan untuk mengekspresikan perasaan positif seperti menghargai, menyukai, mencintai, mengagumi, memuji, bersyukur, asertif permintaan maaf terjadi jika seseorang meminta orang lain untuk

³⁹ Mochammad Nursalim, *Strategi Dan Intervensi Konseling*, (Jakarta Barat: Akademia permata,2013), h. 139-140.

melakukan sesuatu yang memungkinkan kebutuhan atau tujuan seseorang tercapai, tanpa tekanan atau paksaan.

Dari pembahasan diatas peneliti dapat menyimpulkan secara garis bahwa keasertifan dapat membuat seseorang berkomunikasi secara langsung dengan orang lain tanpa menimbulkan perasaan marah dan mengkspresikan perasaan sesuai dengan kondisi dan situasi. Perilaku asertif akan meningkatkan perasaan dan kepercayaan diri seseorang. Hal ini akan membantu seseorang merasa nyaman dengan orang lain dan meningkatkan kemampuan dalam membangun hubungan yang memuaskan dengan orang lain.

3. Dasar Teori Latihan Asertif

Latihan asertif di dasarkan pada suatu asumsi bahwa banyak individu mengalami masalah karena perasaan cemas, depresi dan reaksi-reaksi ketidakbahagian yang lain karena tidak mampu untuk mempertahankan hak dan kepentingan pribadinya. Ataupun individu yang mampu mengemukakan pendapat, bersikap jujur dan terbuka tanpa merugikan orang lain.

Adapun beberapa teori mengenai latihan asertif menurut beberapa ahli yaitu sebagai berikut :

Menurut Bruno latihan asertif pada dasarnya merupakan suatu program belajar yang dirancang untuk mengembangkan kompetensi manusia dengan hubungannya dengan orang lain. Sedangkan menurut Alberti dan Emmons penekanan asertive training adalah pada “keterampilan” dan penggunaan keterampilan tersebut dalam tindakan. Sedangkan menurut Redd dkk, latihan asertif direkomendasikan juga untuk individu yang mengalami kecemasan interpersonal, tidak mampu menolak tindakan orang lain, memiliki kesulitan berkomunikasi dengan

orang lain.⁴⁰ Sejalan dengan itu Houston juga mengemukakan bahwa latihan assertif merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam.⁴¹

Maka peneliti menyimpulkan bahwa latihan asertif merupakan salah satu strategi terapi yang digunakan untuk mengemukakan, mempertahankan dan meningkatkan penguatan dalam suatu situasi kecemasan interpersonal yang melalui suatu pengekpersikan perasaan dan keinginan yang individu alami dan keinginan.

Adapun latihan asertif ini sebagai suatu teknik yang dapat membantu individu dalam hal berikut ini:

- a. Tidak dapat menyatakan kemarahannya atau kejengkelannya
- b. Meraka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan
- c. Meraka yang mengalami kesulitan dalam berkata “tidak”
- d. Meraka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya
- e. Meraka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.⁴²

Dari pembahasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa teknik latihan asertif ini dapat membantu individu dalam menyatakan perasaan marah atau rasa jengkel dengan menggunakan ucapan yang sipan dan tidak mengambil keuntungan pada orang lain. Dan yang mengalami kesulitan dalam berkata tidak dan sulit mengutarakan rasa cinta dan respon positif.

Dilihat dari posisinya, latihan asertif merupakan salah satu strategi terapi yang digunakan dalam pendekatan perilaku. Sebagaimana dikemukakan

⁴⁰ Mochammad Nursalim, *Strategi Dan Intervensi Konseling*, (Jakarta Barat: Akademia permata, 2013), h. 139-140.

⁴¹ Mochammad Nursalim, *Strategi Dan Intervensi Konseling*, (Jakarta Barat: Akademia permata, 2013), h. 138.

⁴² Sofyan S Will, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h.

oleh Redd bahwa “latihan asertif merupakan salah satu strategi terapi pendekatan perilaku”. Demikian juga Bruno menegaskan bahwa latihan merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang telah diklasifikasi sebagai varian dari psikologi perilaku.⁴³

Dari pembahasan diatas peneliti dapat menyimpulkan demikian latihan asertif merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitik beratkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakan. Maka peneliti mengambil dasar teori latihan asertif merupakan suatu asumsi bahwa banyak manusia menderita karena perasaan cemas, deperesi, dan reaksi-reaksi ketidak bahagian yang lain karena tidak mampu untuk mempertahankan, membela hak atau kepentingan pribadinya. Penekanan latihan asertif adalah pada keterampilan dan penguasaan keterampilan tersebut dan tindakan.

Adapun Menurut Joyce dan Well mengemukakan bahwa latihan asertif menggunakan asumsi sebagai berikut :

- 1) Latihan asertif menerapkan asumsi pendekatan perilaku yang dipelajari dan disubtitusikan kedalam pola perilaku tertentu,
- 2) Bahwa tindakan individu berfungsi sebagai basis konsep dirinya,
- 3) Latihan asertif menyatakan secara tidak langsung seperangkat prinsip umum, suatu filosofi hubungan antar manusia⁴⁴

Dari pembahasan diatas peneliti dapat menyimpulkan berdasarkan pendapat tersebut dengan latihan asertif dapat membantu klien mengubah

⁴³ Mochammad Nursalim, *Strategi Dan Intervensi Konseling*, (Jakarta Barat: Akademia permata, 2013), h.141.

⁴⁴ Mochammad Nursalim, *Strategi Dan Intervensi...*, h.142.

perilakunya sehingga dapat mengungkapkan apa yang dirasakan perasaannya secara jujur dan tidak terbuka tanpa menyakiti perasaan orang lain.

4. Tujuan Latihan Asertif

Tujuan utama dalam latihan asertif ini adalah mengatasi kecemasan yang dihadapi oleh seseorang akibat perlakuan yang dirasakan tidak adil oleh lingkungannya. Dan melatih individu yang mengalami kesulitan dalam menyatakan diri bahwa dirinya layak atau benar. Meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri serta meningkatkan kehidupan pribadi dan sosial agar lebih efektif.⁴⁵

Lazarus mengemukakan bahwa tujuan latihan asertif adalah untuk mengoreksi perilaku yang tidak layak dengan mengubah respons-respons emosional yang salah dan mengeliminasi pemikiran irasional. Serta dapat meningkatkan empat kemampuan interpersonal yaitu :

- a) menyatakan tidak;
- b) membuat permintaan;
- c) mengekspresikan perasaan baik positif maupun negatif; dan
- d) membuka dan mengakhiri percakapan.⁴⁶

Latihan asertif juga bertujuan untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi oleh seseorang akibat perlakuan yang dirasakan tidak adil oleh lingkungannya, meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap diri

⁴⁵ Eukaristia, "Teknik konseling Asertif Training (on-line), tersedia di: <http://animene.koi.blogspot.com/2012/05/teknik-konseling-asertif-traning.html>. (09 januari 2020).

⁴⁶ Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2013), h. 143.

sendiri dan lingkungan, serta meningkatkan kehidupan pribadi dan sosial agar lebih efektif. Maka peneliti menyimpulkan bahwa latihan asertif bertujuan untuk individu mampu mengatakan tidak, dan mampu mengekspresikan

perasaan positif dan negatif membuka dan mengakhiri percakapan dengan secara jujur.

Adapun menurut Lazarus mengemukakan bahwa tujuan dari latihan asertif ialah untuk mengoreksi perilaku yang tidak layak dengan mengubah respons-respons emosional yang salah dan mengeliminasi pemikiran irasional. Sedangkan menurut Smith latihan asertif dapat mengembangkan tidak hanya keterampilan verbal, tetapi juga keterampilan non verbal seperti kontak mata, postur, gestur, ekspresi wajah, tekanan suara dengan layak. Teknik ini digunakan untuk melatih klien yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Latihan ini terutama berguna diantaranya untuk membantu individu yang tidak mampu mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya.

Dalam bentuk yang tidak jauh berbeda Lazarus menyatakan bahwa tujuan dari latihan asertif ialah untuk meningkatkan empati kemampuan interpersonal lainnya seperti menyatakan tidak, membuat permintaan, mengekspresikan perasaan baik positif maupun negatif dan membuka dan mengakhiri percakapan.⁴⁷

Jadi teknik latihan asertif ini digunakan untuk melatih konseli yang mengalami kesulitan menyatakan bahwa dirinya tindakannya adalah layak atau benar, sedangkan secara umumnya tujuan dari latihan asertif adalah :

⁴⁷ Mochammad Nursalim, *Strategi Dan Intervensi ...*, h.143

- a. Mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain,
- b. Meningkatkan keterampilan behavioral sehingga bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak,
- c. Mengajarkan pada individu untuk menyatakan dan mengkomunikasikan dirinya dengan enak dalam berbagai situasi sosial, dan
- d. Menghindari kesalahpahaman dari pihak lawan komunikasi.⁴⁸

Dari pembahasan di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa tujuan teknik latihan asertif ini adalah untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi oleh seseorang akibat perlakuan yang dirasakan tidak adil oleh lingkungannya, meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri dan lingkungan, serta meningkatkan kehidupan pribadinya dan sosial agar lebih efektif.

5. Prosedur atau Tahapan Latihan Asertif

Latihan asertif dapat dan akan dilakukan, tanpa ada prosedur standar Redd, Porterfield, dan Andersomenn menyatakan bahwa prosedur latihan asertif kontras dengan teknik-teknik modifikasi perilaku lain desensitisasi sistematis, tidak ada prosedur tunggal yang dapat diidentifikasi sebagai latihan asertif. Menurut mereka prosedur *assertive training* dapat meliputi tiga bagian utama yaitu : Pembahasan materi (*didactic discussion*), Latihan atau bermain peran (*behaviorrehearsal/role playing*), Pratik nyata (*in vivo practice*),⁴⁹

Menurut Alberti dan Emmons terdapat 17 langkah atau tahapan untuk melaksanakan latihan asertif, yaitu sebagai berikut :

- 1) Mengamati perilaku
- 2) Mengamati perilaku asertif pada diri sendiri

⁴⁸ Eukaristia, "Teknik konseling Asertif Training ...", 09 Januari 2021.

⁴⁹ Mochammad Nursalim, *Strategi Dan Intervensi ...*, h.143.

- 3) Mengeset tujuan yang realistik
- 4) Berkonsentrasi pada suatu situasi khusus
- 5) Meriviu respon
- 6) Mengamati model
- 7) Mempertimbangkan respn alternatif
- 8) Menghadapi siatuasi dengan imajinasi
- 9) Mempraktikkan pikiran positif
- 10) Memcari bimbingan
- 11) Uji coba
- 12) Menerima umpan balik
- 13) Membentuk perilaku
- 14) Menguji perilaku dalam situasi nyata
- 15) Mengevaluasi hasil
- 16) Melanjutkan latihan serta
- 17) Menetapkan penguatan sosial⁵⁰

Sementara Block menyatakan bahwa: “*Assertive training* dapat menggunakan teknik dari *condition operan* maupun *conditioning* klasik, disamping pengajaran kognitif, dan kombinasikan dengan program perlakuan lain seperti *systematic desensitization*, *modeling role playing*, *behavioral rehearsal*, baik secara individual maupun kelompok.”⁵¹

Dari pembahasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa prosedur dalam latihan asertif tersebut mempunyai cara-cara tertentu dimana tergantung penerapannya yang ingin kita gunakan, dan yang cocok untuk diterapkan pada peserta didik, kerena peserta didik memiliki permasalahan yang berbeda-beda.

⁵⁰ Mochmmad Nursalim, *Strategi Dan Intervensi ...*, h.143.

⁵¹ Gerald corey, *teori dan praktik konselig dan psikotrathy*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), h. 213.

Adapun menurut beberapa ahli (Tosi, Wolpe dkk) mengemukakan beberapa prosedur dasar latihan asertif yang dapat dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Menegaskan kondisi khusus di mana perilaku tidak asertif terjadi,
- 2) Mengidentifikasi target perilaku dan tujuan,
- 3) Menetapkan perilaku yang tepat dan tidak tepat,
- 4) Mengeksplorasi ide, sikap dan konsep irasional,
- 5) Mendemonstrasi respons yang tepat,
- 6) Melaksanakan latihan,
- 7) Mempraktikkan perilaku asertif,
- 8) Memberikan tugas rumah, dan
- 9) Memberikan penguat.⁵²

Dari pembahasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa dalam langkah-langkah latihan asertif yaitu merupakan sistematis dari keterampilan, peraturan, konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan dengan teras terang pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri sehingga dapat berhubungan dengan baik dengan lingkungan. Jadi dalam latihan asertif ini, klien dibantu untuk belajar bagaimana mengganti respon yang tidak sesuai dengan respon yang baru yang sesuai.

Menurut peneliti teknik latihan asertif ini merupakan melatih keberanian individu dalam mengekspresikan tingkah laku-tingkah laku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran dapat melatih atau meniru model-model sosial. Maksud utama dari latihan asertif ini adalah mendorong kemampuan klien mengekspresikan barbagai hal yang berhubungan dengan

⁵² Gerald corey, *teori dan praktik konselig...*, h. 143.

emosionya, membangkitkan kemampuan klien dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain, mendorong klien untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri, dan meningkatkan kemampuan untuk memilih tingkah laku-tingkah laku asertif yang cocok untuk diri sendiri.

6. Kelebihan dan kekurangan latihan asertif

Adapun beberapa kelebihan pelatihan asertif yang akan nampak pada penerapan konseling individual yaitu :

- a. Pelaksanaannya yang cukup sederhana,
- b. Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan seperti relaksasi, ketika individu lelah dan jenuh dalam berlatih. Kita dapat melakukan relaksasi supaya menyegerakan individu itu kembali. Pelatihannya juga bisa menerapkan teknik modeling, misalnya konselor mencontohkan sikap asertif langsung dihadapan konseling. Selain itu juga dapat dilaksanakan melalui kursi kosong, misalnya setelah konseling mengatakan tentang apa yang hendak diutarakan, ia langsung konseli mengatakan apa yang hendak diutarakan, ia langsung mengutarakan didepan kursi yang seolah-olah dikursi itu ada yang dimaksud oleh konseli,
- c. Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya, dan

- d. Dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok. Melalui latihan-latihan tersebut individu diharapkan mampu menghilangkan kecemasan-kecemasan yang ada pada dirinya, mampu berfikir realitis terhadap konsekuensi atas keputusan yang diambil serta yang paling adalah menerapkannya dalam kehidupan atau situasi yang nyata.

Adapun beberapa kelauman dalam penerapan pelatihan asertif ini akan tampak pada yaitu :

- 1) Meskipun sederhana namun membutuhkan waktu yang tidak sedikit, ini juga tergantung dari kemampuan individu itu sendiri,
- 2) Bagi konselor yang kurang dapat mengkombinasikannya dengan teknik lainnya, pelatihan asertif ini kurang dapat berjalan dengan baik atau bahkan membuat jenuh dan bosan konseli/peserta, atau juga membutuhkan waktu yang cukup lama.⁵³

Dapat disimpulkan bahwa kelebihan dan kekurangan dalam latihan asertif harus memiliki keyakinan dari diri konseli sendiri dan tidak bisa memaksakan untuk menyelesaikan hari ini itu juga akan tetapi harus memiliki tahapan dan sesuai keinginan dan kemauan oleh konseli itu sendiri dengan tidak adanya paksaan.

⁵³ <http://irvanhavefun.blogspot.com/2012/03/teknik-asertif-traning.html> diunduh pada tanggal 01 februari 2021

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah peristiwa atau perkembangan dimana bahan-bahan atau data yang dikumpulkan adalah berupa angka serta penafsiran dan hasilnya dalam bentuk angka dan menggunakan statistik.⁵⁴

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*), sedangkan dalam penelitian naturalistik tidak ada perlakuan. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.⁵⁵ Yang mana penelitian ini dilakukan untuk mencari data dan mendapatkan hasil dari eksperimen (percobaan) konseling individual dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan interaksi sosial siswa di SMP Negeri 1 Tamiang Hulu. Dengan menggunakan pendekatan *One Group Pre-Test-Post-Test Design* yang akan mengkaji peningkatan interaksi sosial siswa dengan menggunakan latihan asertif. Penelitian ini menggunakan dua variable yaitu “Konseling Latihan Asertif” sebagai variable bebas (X) dan “interaksi sosial” sebagai variable terikat (Y).

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengukuran satu kali terhadap suatu objek sebagai *pre-test* atau sebelum memberikan perlakuan (*treatment*),

⁵⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 27.

⁵⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h.107

kemudian objek yang terpilih yang memiliki interaksi sosial yang rendah akan diberikan perlakuan (treatment) sebanyak 4 kali dengan menggunakan konseling latihan asertif.

Setelah itu barulah peneliti melakukan pengukuran lagi untuk melihat hasil post-test setelah siswa diberikan perlakuan (treatment). Adapun bentuk skema dari desain penelitian ini adalah sebagai berikut.⁵⁶

Tabel 3.1: One Group Pre-Test-Post-Test

$O_1 \times O_2$

Keterangan:

O_1 = *Pre-Test* (kondisi awal interaksi sosial siswa sebelum diberikan perlakuan latihan asertif)

X = *Treatment* (adanya perlakuan dengan menggunakan latihan asertif

O_2 = *Post-Test* (kondisi akhir interaksi sosial siswa sesudah diberi perlakuan menggunakan konseling latihan asertif)

Adapun Langkah-langkah dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Pengukuran Variabel (*Pretest*)

Langkah-langkah pengukuran variabel (*Pretest*) adalah memberikan perlakuan dalam bentuk skala (angket). *Pretest* sebagai langkah awal, untuk mengetahui interaksi sosial yang dialami siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*).

⁵⁶ Sugiyono, Metode.... h. 75.

b. Pemberian *treatment*

Melakukan pengecekan hasil angket *pretest* yang telah di isi siswa, siswa yang memperoleh nilai rendah untuk setiap item maka diberikan *treatment* konseling latihan asertif dengan bimbingan konseling individual untuk siswa yang mengalami interaksi sosial rendah.

c. *Posttest*

Pembagian *posttest* dilakukan untuk mengetahui tingkat interaksi sosial siswa serta memberi penguatan agar siswa lebih mudah berinteraksi dengan teman-teman dan mampu mengatakan kata penolakan kepada teman.

Data merupakan “objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian. Sumber data dalam suatu penelitian sering didefinisikan sebagai subjek dari mana data-data penelitian itu diperoleh”⁵⁷ Mengenai sumber data penelitian ini, didapatkan dari hasil angket yang berupa skala yang diberikan kepada siswa.

B. Lokasi, Populasi dan Sampel

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Tamiang Hulu. Alasan memilih sekolah ini adalah peneliti tertarik terhadap sekolah tersebut dan mudah dijangkau. Selain itu, peneliti sudah mengenal sebagian dari guru-guru dan siswa di sekolah tersebut dan sedang masa-masa berobat. Berdasarkan studi pendahuluan, peneliti menemukan informasi melalui observasi awal

⁵⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian ...*, h. 107

bahwa jika dilihat secara keseluruhan terdapat berapa siswa yang memiliki interaksi sosial rendah di SMP Negeri 1 Tamiang Hulu. Dengan begitu peneliti tertarik untuk menguji tentang tingkat interaksi sosial siswa dengan menggunakan latihan asertif.

2. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁵⁸ Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Tamiang Hulu. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 28 peserta didik. Jumlah populasi dapat dilihat dilihat dalam table dibawah ini.

Table 3.2 jumlah peserta didik kelas VII C SMP Negeri 1 Tamiang Hulu

No	Kelas	Anggota populasi
1.	VII C	28

Sumber : data siswa kelas VII C di SMP Negeri 1 Tamiang Hulu.

Berdasarkan table diatas dapat dilihat bahwa jumlah siswa kelas VII C berjumlah 28 peserta didik, pertimbangan memilih kelas VII C berdasarkan rekomendasi guru bimbingan dan konseling sekolah tersebut.

Dan salah satu kelas yang memiliki tingkat interaksi rendah dikarenakan masih baru dalam menyesuaikan diri dengan teman dan lingkungan sekolah. Dan masih dibimbing dalam melakukan interaksi sosial siswa.

⁵⁸ Sugiyono, Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods), (Bandung: Alfabeta, 2015), h. 119

3. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁵⁹ Sampel adalah sebagian atau perwakilan dari populasi yang diambil untuk memperoleh gambaran dari seluruh populasi, sampel juga bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jumlah populasi yang besar tidak mungkin peneliti mengambil seluruhnya, untuk sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representative (mewakili).⁶⁰ Jadi, siswa yang dipilih adalah siswa yang memiliki kriteria yang diinginkan yaitu untuk mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti memilih empat siswa.

Adapun teknik sampling yaitu teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik nonprobability sampling, yaitu salah satu teknik yang dapat digunakan dalam pengambilan sampel dan pemilihan sampelnya itu tidak memberikan peluang kepada seluruh anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Selanjutnya, jenis nonprobability sampling untuk menentukan besarnya ukuran sampel pada penelitian ini menggunakan teknik proporsive sampling, yaitu “pengambilan anggota sampel berdasarkan atas pertimbangan pengumpulan data dan sampel tersebut sesuai maksud atau tujuan peneliti”.⁶¹ Penentuan sampel dalam jenis ini adalah berdasarkan pertimbangan khusus sehingga layak untuk dijadikan sampel.⁶²

⁵⁹ Sugiyono, Metode Penelitian..., h. 81.

⁶⁰ Sugiyono, Metode Penelitian..., h. 118.

⁶¹ Irawan Soeharto, Metode Penelitian Sosial, (Bandung: Rosdakarya, 2011), h. 26.

⁶² Juliansyah Noor, Metodologi Penelitian, (Jakarta: Kencana, 2013), h.155.

Sampel tersebut diambil berdasarkan ciri-ciri interaksi sosial yang dimiliki oleh peserta didik dalam berinteraksi sosial antara satu sama lain, seperti interaksi sosial tersebut dilihat dari ciri-ciri komunikasi (kesulitan dalam mengungkapkan pendapat, susah dalam bergaul, berjabat tangan, senyum), sikap (ekspresi dalam suatu situasi, acuh tak acuh), tingkah laku kelompok (sulit dalam bekerja sama, interaksi antara anggota kelompok), norma sosial (tekanan dari kelompok, sanksi sosial). Sampel pada penelitian ini yaitu yang berjumlah IV (empat) peserta didik.

C. Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto instrumen pengumpulan data adalah “alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”.⁶³ Instrumen yang digunakan peneliti adalah *skala likert*, dan lembar observasi. *Skala likert* yang digunakan berbentuk checklist untuk mengukur sikap, persepsi, pendapat orang berkaitan dengan fenomena sosial.⁶⁴ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket yang berbentuk *skala likert* dan lembar observasi. Untuk mengukur interaksi sosial peserta didik, disini peneliti menggunakan angket interaksi sosial yang merujuk kepada angket penelitian terdahulu. Yaitu angket peneliti adopsi dari skripsi “ Hummira (2020) dengan judul *Penerapan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa SMA Negeri 9 Banda Aceh*” menggunakan skala liker yang terdiri dari 47 butir soal.

⁶³ Suharsimi Arikunto, *Managemen Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), h. 134.

⁶⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 134.

Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu fenomena sosial. Dalam penelitian ini, fenomena sosial tersebut ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya dijadikan sebagai variabel penelitian. Dengan skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.

Agar suatu instrumen dapat memperoleh hasil yang baik, maka instrumen harus memenuhi suatu kriteria yang baik pula. Kriteria tersebut adalah dengan mengukur tingkat validitas dan reliabilitas dari instrumen yang digunakan. Sebelum angket digunakan untuk mengumpulkan data dari subyek penelitian, terlebih dahulu harus dilakukan uji coba instrumen. Hal ini dimaksudkan untuk memperoleh alat ukur yang valid dan reliabel.

1. Validitas Instrumen

Validitas menunjukkan ketepatan dan kesesuaian alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel. Validitas merupakan ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrument.⁶⁵ Uji validitas yang telah dilakukan oleh penelitian sebelumnya Uji validitas diuji cobakan pada tanggal 21 juli 2019 di SMA Negeri 5 Banda Aceh. Hasil uji validitas dapat dilihat pada table dibawah ini :

⁶⁵ Suharsimi Arikunto, *Dasar-Dasar Evaluasi...*, h. 168.

Tabel 3.3
Hasil Uji Validitas Butir Item

Kesimpulan	Item	Jumlah
Valid	2, 4, 5, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 21,24, 25, 26, 30, 32, 34, 37, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 48, 49, 50, 53, 55, 56, 57, 58, 60, 61, 64, 65, 68, 71, 73, 74, 75, 76, 77, 80, 81, 83, 84	47

Sumber: Skripsi Hummaira, "Penerapan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa SMA Negeri 9 Banda Aceh".

Berdasarkan data diatas diperoleh bahwa dari 47 item angket percaya diri semuanya sudah teruji validitasnya oleh peneliti terdahulu.

2. Reliabilitas Instrumen

Sekaran mengatakan bahwa reliabilitas atau keandalan suatu instrument menunjukkan sejauh mana instrument tersebut bebas dari kesalahan sehingga instrumen tersebut menjadi konsisten dan stabil yang nantinya dapat digunakan lintas waktu dan lintas beragam item dalam instrument. Dengan kata lain, keandalan suatu instrument merupakan indikasi mengenai stabilitas dan konsistensi dimana instrument mengukur konsep dan membantu menilai "ketepatan" sebuah instrument.⁶⁶

Dalam skripsinya, hummaira menyatakan bahwa, untuk mengetahui reliabilitas angket interaksi sosial dapat digunakan ouput SPSS seri 20 uji reabilitas. interumen dapat dilihat di table dibawah ini

Tabel 3.4
Kategori Reabilitas Instrumen

Batasan	Derajat Keterandalan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah

⁶⁶ Sekaran, U., *Metodologi Penelitian...*, h. 40.

0,40 – 0,599	Cukup
0,60 – 0,799	Tinggi
0,80 – 1,00	Sangat Tinggi

Sumber: Skripsi Hummaira, “Penerapan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa SMA Negeri 9 Banda Aceh”.

Untuk angket yang peneliti adopsi juga dilakukan pengujian reliabilitas.

Hasil uji reliabilitas dapat dilihat dalam tabel berikut :

Table 3.5
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.902	84

D. Teknik Analisis Data

Metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis data yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis. Analisis data merupakan bentuk pengorganisasian suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga ditemukan jawaban dari tujuan penelitian.⁶⁷ Setelah seluruh data yang diinginkan (telah di isi oleh peserta didik) terkumpul, maka data tersebut akan dianalisis. Tahapan analisis data merupakan tahap yang paling penting yang akan memberikan kehidupan dalam kegiatan penelitian.⁶⁸

Adapun teknik analisis data merupakan cara yang digunakan agar dapat merumuskan hasil penelitian. Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dengan cara kuantitatif. Analisis kuantitatif merupakan analisis data yang menggunakan alat analisis bersifat kuantitatif, yaitu alat analisis yang menggunakan model-model, seperti: model matematika (misal fungsi

⁶⁷ Marzuki, Metodologi Riset, (Yogyakarta: Fakultas Ekonomi UI, 1989), h. 89.

⁶⁸ Suharsimi Arikunto, dkk, Penelitian Tindakan Kelas, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), h.131.

multivariat), model statistik, dan ekonometrik. Hasil analisis nantinya akan disajikan dalam bentuk angka-angka yang kemudian dijelaskan dan diinterpretasikan dalam suatu uraian.⁶⁹

1. Uji-T

Uji-T menentukan sampel yang dibentuk secara random, untuk dua sampel yang berpasangan. Uji-T digunakan untuk menentukan perbedaan rata-rata dua sampel bebas. Dua sampel bebas yang dimaksud adalah sampel yang sama namun memiliki dua data.⁷⁰ Skor T hasil penelitian menggunakan program SPSS versi 20, dengan teknik analisis *Paired-Samples T-Test*. Alasan peneliti menggunakan uji-T adalah untuk mengkaji peningkatan suatu penerapan dan perlakuan (treatment) dalam mengubah suatu perilaku dengan cara membandingkan antara keadaan sebelum dan keadaan sesudah perlakuan.⁷¹ Kriteria pengujian yang digunakan adalah :

Jika $\text{sig} > 0.05$ maka H_a diterima, dan H_0 ditolak.

Jika $\text{sig} < 0.05$ maka H_a ditolak dan H_0 diterima.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji mendasar yang dilakukan sebelum melakukan analisis data lebih lanjut, data yang normal saling dijadikan landasan karena data yang dituntut harus normal. Uji normalitas berfungsi untuk melihat data sampel yang kita ambil menggunakan mengikuti

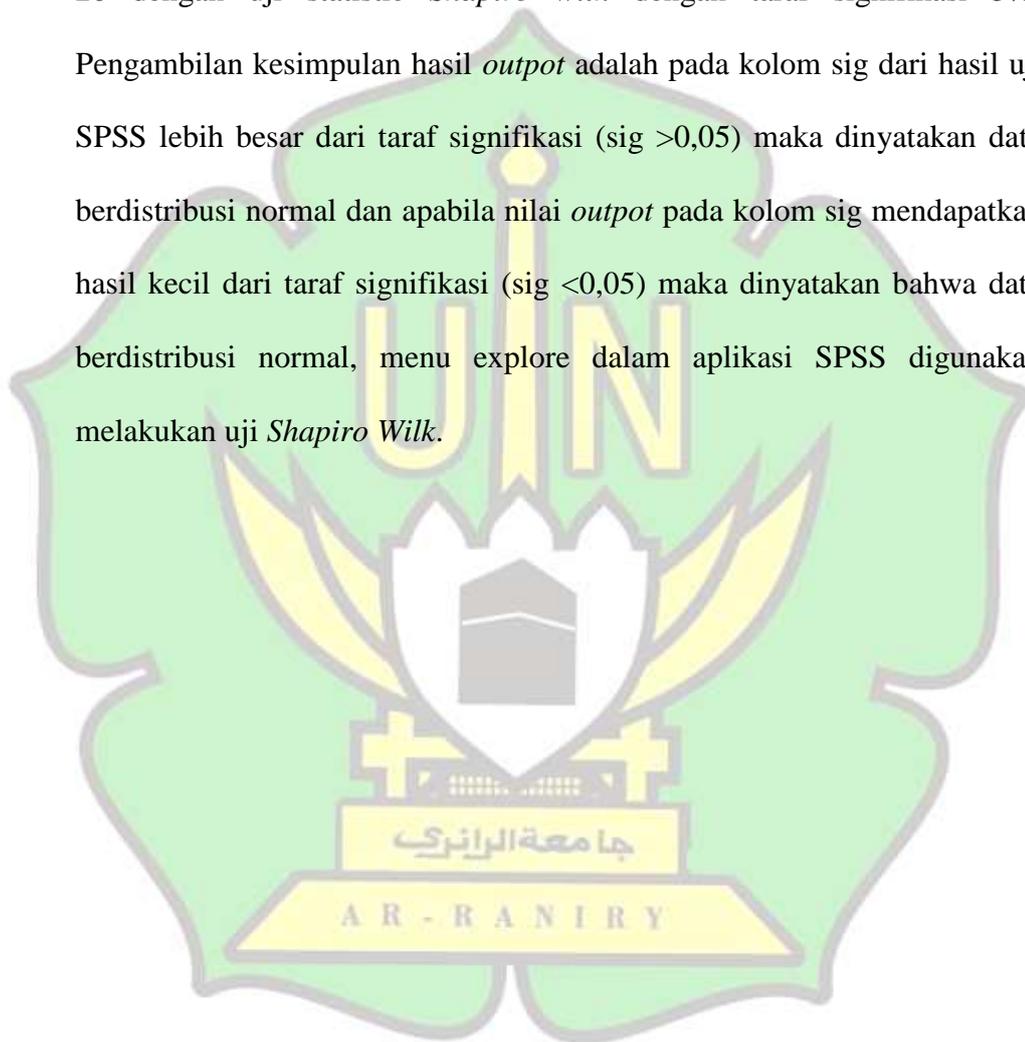
⁶⁹ Iqbal Hasan, Analisis Data Penelitian Dengan Statistik, Cet V, (Jakarta: Bumi Aksara, 2000), h. 23.

⁷⁰ Hamid darmadi, Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial. (Bandung Alfabeta, 2014), h. 335

⁷¹ Furqon, Statistik Terapan Untuk Penelitian, (Bandung: Alfabeta, 2009), h.198.

distribusi normal.⁷² Uji normalitas berguna untuk menentukan analisis data berdistribusi normal atau tidak. Sehingga langka selanjutnya tidak menyimpang kebenarannya dan dapat dipertanggung jawabkan.⁷³

Pengujian normalitas data menggunakan bantuan software SPSS versi 20 dengan uji statistic *Shapiro wilk* dengan taraf signifikasi 5%. Pengambilan kesimpulan hasil *outpot* adalah pada kolom sig dari hasil uji SPSS lebih besar dari taraf signifikasi ($\text{sig} > 0,05$) maka dinyatakan data berdistribusi normal dan apabila nilai *outpot* pada kolom sig mendapatkan hasil kecil dari taraf signifikasi ($\text{sig} < 0,05$) maka dinyatakan bahwa data berdistribusi normal, menu explore dalam aplikasi SPSS digunakan melakukan uji *Shapiro Wilk*.



⁷² Jonathan Sarwono dan Hendra Nur Salim, *Prosedur –prosedur Populer Statistik Untuk Analisis Data Riset Skripsi*, (Yogyakarta: Gava Media, 2016), h. 135.

⁷³ Syofian Siregar, *Statistic Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), h. 153-160.

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 letak di Jl. Alur Jambu Pulau Tiga. SMP Negeri 1 Tamiang Hulu berakreditasi A dibawah pimpinan Ibu Saripah Nurbaiti,S.Pd. Adapun Lingkungan sekolah SMP Negeri 1 Tamiang Hulu terdiri dari 2 jenis lingkungan. Diantaranya yakni lingkungan hidup/benda hidup (biotik) dan lingkungan tidak hidup/ benda mati (abiotik). Lingkungan benda hidup terdiri dari tanaman-tanaman hias dan pohon-pohon besar. Sedangkan lingkungan benda mati terdiri atas peralatan belajar, gedung sekolah, dan property sekolah.

Sedangkan untuk fasilitas lainnya mencakup tempat parkir yang nyaman, aman untuk guru dan siswa, musholla yang strategis dengan fasilitas yang tersedia seperti (mukena, Al-quran, sajjadah, dan sarung), laboratorium komputer dan laboratorium biologi dengan bahan praktikum yang memadai dan mencukupi, aula yang sering digunakan untuk para siswa-siswi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, perpustakaan untuk membantu siswa memudahkan mencari dan mengulang pelajaran, kantin yang bersih, serta kamar mandi yang bersih dan nyaman.

Visi sekolah SMP Negeri 1 Tamiang Hulu “Terwujudnya peserta didik yang beriman dan berakhlak mulia, cerdas, trampil dan peduli lingkungan”. Untuk mencapai Visi, maka disusun Misi sebagai berikut :

1. Menanamkan keimanan dan ketaqwaan melalui pengalaman ajaran Agama melalui pembiasaan

2. Mengoptimalkan proses pembelajaran dan bimbingan terhadap peserta didik
3. Mengembangkan pengetahuan berdasarkan minat, bakat dan potensi peserta didik
4. Membina ketrampilan peserta didik sehingga menciptakan peserta didik yang mandiri melalui pengembangan minat, bakat sesuai potensi siswa
5. Menjalankan kerjasama yang harmonis antara warga sekolah, lembaga lain yang terkait
6. Meningkatkan kepedulian warga sekolah terhadap lingkungan

Adapun tujuannya dari sekolah SMP Negeri 1 Tamiang Hulu adalah :

1. Terwujudnya budaya sekolah yang religius melalui kegiatan keagamaan
2. Menghasilkan pendekatan pembelajaran aktif/ CTL dalam proses belajar dikelas
3. Terwujudnya minat dan bakat siswa dibidang sains, olahraga, seni dan budaya
4. Terbentuknya pelayanan untuk mengali potensi siswa dalam mencapai prestasi
5. Terwujudnya sebagai kegiatan sosial yang menjadi bagian pendidikan karakter
6. Terwujudnya kerjasama yang baik dengan lembaga lain, masyarakat dan orang tua dalam program sekolah
7. Terwujudnya lingkungan yang bersih, rindang, nyaman dan kondusif untuk sumber belajar.

Adapun profil identitas SMP Negeri 1 Tamiang Hulu dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini :

Tabel 4.1
Profil Identitas SMP Negeri 1 Tamiang Hulu

No	IDENTITAS SEKOLAH	
1	Nama sekolah	SMP Negeri 1 Tamiang Hulu
2	Akreditasi	A
3	Jenis Sekolah	Negeri
4	NPSN	10104289
5	NSS	20.1.06.04.11.044
6	No. SK Pendirian Sekolah / Tahun	0299/O/1982 (09 Oktober 1982)
7	Alamat Sekolah	Jl Alur Jambu Pulau Tiga
8	Desa	Kaloy
9	Kecamatan	Tamiang Hulu
10	Kota	Aceh Tamiang
11	Provinsi	Aceh
12	Nama Kepala Sekolah	Sarifah Nurbaiti S.Pd
13	NIP Kepala Sekolah	196704151994032003
14	Email sekolah	smpnsatu@yahoo.co.id
15	Ruang Kepala Sekolah	1 Ruang
16	Ruang Tata Usaha	1 Ruang
17	Ruang Rombongan Belajar	12 Ruang
18	Ruang Lokal Belajar	16 Ruang
19	Perpustakaan	1 Ruang
20	Lab Komputer	1 Ruang
21	Lab Bahasa	1 Ruang
22	Lab Kimia	1 Ruang
24	Lab Biologi	1 Ruang
25	Mushalla	1 Ruang
26	Toilet Guru	3 Ruang
27	Toilet Siswa	7 Ruang
28	Ruang Guru	1 Ruang
39	Ruang Bimbingan dan Konseling	1 Ruang
30	Lapangan	2 Lapangan

Sumber: Dokumentasi SMP 1 Negeri Tamiang Hulu

SMP Negeri 1 Tamiang Hulu merupakan salah satu lembaga pendidikan negeri dan berada dibawah dinas pendidikan. Adapun jumlah murid di SMP Negeri 1 Tamiang Hulu dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut ini :

Tabel 4.2
Jumlah siswa SMP Negeri 1 Tamiang Hulu

Jumlah siswa	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
Kelas VII	55	59	114
Kelas VIII	60	51	111
Kelas IX	54	52	116
Total	169	162	341

Selain jumlah siswa, SMP Negeri 1 Tamiang Hulu memiliki jumlah kelas. Adapun jumlah kelas dapat dilihat ditabel 4.3 berikut ini :

Tabel 4.3
Jumlah kelas SMP Negeri 1 Tamiang Hulu

Jumlah Kelas	Jumlah
Kelas VII	4
Kelas VIII	4
Kelas IX	4
Total	12

Guru BK di SMP Negeri 1 Tamiang Hulu terdiri dari 1 guru, Guru BK tersebut mampu memberikan pelayanan terhadap peserta didik yang membutuhkan bimbingan. Guru BK dapat mengembangkan kemampuan peserta didik di SMP Negeri 1 Tamiang Hulu. Adapun profil Guru BK di SMP Negeri 1 Tamiang Hulu dapat dilihat di tabel 4.4 berikut ini :

Tabel 4.4
Profil Guru Bimbingan Konseling

1.	Nama	Intan Zuliana S,Pd
	Nip	-
	Tempat/tgl lahir	Pulau Tiga, 15 Maret 1991
	Alamat	Desa Perkebunan PKS P.3
	Status	Sudah Menikah
	No hp	0822 7691 4533
	Jabatan	Guru Bimbingan Konseling
	Lulusan	STKIP Pelita Bangsa, (Bimbingan Dan Konseling)
	Keahlian lainnya	Mengajar TPA

	Hambatan bertugas	Pembagian waktu dan tugas. Pemahaman tentang guru bimbingan konseling yang sebenarnya kurang dipahami guru lain, sehingga segala tugas yang berkaitan dengan siswa dilimpahkan kepada guru bimbingan konseling. Dan juga kewalahan menghadapi 341 peserta didik dikarenakan sendirian.
	Suka duka menjadi guru BK	Suka : siswa dengan suka rela datang ke ruang bimbingan konseling untuk di bimbing dan siswa datang hendak berkonseling, peserta didik peka dan tahu peran guru bimbingan konseling. Duka: karena guru bimbingan konseling hanya sendiri jadi agak kewalahan dengan menghadapi siswa berjumlah 331 akan tetapi di bantu oleh Waka kurikulum.

Sumber: Dokumentasi SMP Negeri 1 Tamiang Hulu

B. Hasil Penelitian

1. Kajian data

Penelitian ini di lakukan di SMP Negeri 1 Tamiang Hulu, adapun pelaksanaan penelitian dilakukan dengan memberikan *pre-test* berupa instrumen angket skala interaksi sosial kemudian dilanjutkann dengan memberi layanan konseling yaitu konseling individual yang terdiri dari empat kali melakukan treatment. Adapun rincian secara umum *treatment* konseling lakukan adalah dengan melakukan layanan konseling individual kepada seluruh sampel penelitian berdasarkan hasil skor *pre-test* siswa yang memperoleh skor rendah dengan interaksi sosial rendah.

Tujuan dilakukan layanan konseling kepada siswa yang dijadikan sampel penelitian adalah untuk menggali lebih rinci tentang interaksi

sosial yang dialami, tidak dapat terbuka dalam menceritakan permasalahan dengan beberapa siswa yang mengalami interaksi sosial yang rendah diberikan konseling individual. Kegiatan layanan konseling individual merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan konseling yang bertujuan untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami konseli dengan teknik latihan asertif. Secara khusus rencana pemberian *treatment* akan dilakukan empat tahapan dengan waktu 15-30 menit setiap kali pertemuan. Waktu dapat berubah menyesuaikan dengan situasi. Dalam setiap tahapan akan dilakukan 2-3 kali pertemuan untuk mendapatkan memaksimalkan tercapainya tujuan yang peneliti lakukan adalah :

a. *Pre-Test*

Pre-test diberikan kepada siswa kelas VII c SMP Negeri 1 Tamiang Hulu yang dilaksanakan pada tanggal 18 juni 2020 merupakan intrumen skala interaksi sosial. Pada hari pemberian pre-test dilokasi penelitian, penelitian bekerjasama dengan guru walikelas membagikan angket secara dering dikarenakan kondisi Covid-19 pada 28 popululasi.

Tingkat interaksi sosial siswa dalam penelitian ini dikelompokkan dalam tiga ketegori yaitu : ketegori tinggi, sedang, rendah berdasarkan skor yang diperoleh dari masing-masing siswa pada saat *pre-test* (sebelum pemberian perlakuan atau *treatment*) pengelompokam tersebut dapat dilihat pada tabel 4.5 dibawah ini :

Tabel 4.5
Jumlah skor interaksi sosial

Responden	Jumlah Skor	Kategori interaksi sosial
ADW	141	Sedang
AO	137	Rendah
AZA	146	Sedang
CB	156	Tinggi
DPP	141	Rendah
DM	145	Sedang
DDR	149	Sedang
DR	159	Tinggi
EW	148	Sedang
GY	141	Sedang
ID	146	Sedang
JN	149	Sedang
MR	163	Tinggi
MSS	155	Tinggi
NR	138	Rendah
NI	146	Sedang
NA	147	Sedang
NPR	150	Sedang
NS	144	Sedang
PR	149	Sedang
RA	147	Sedang
RFA	150	Rendah
RNR	136	Rendah
RS	151	Sedang
RA	153	Sedang
RM	152	Sedang
MSA	154	Tinggi
MF	146	Sedang

Keterangan :

M = 141

SD = 31

Rendah : $X < M - 1SD$

Sedang : $M - 1SD \leq X < M + 1SD$

Tinggi : $M + 1SD \leq X$

$M - 1SD = (141 - 31 = 110)$

$M + 1SD = (141 + 31 = 172)$

Rendah $X < 110$

Sedang $110 \leq X < 172$

Tinggi $X \geq 172$

Berdasarkan tabel diatas maka dapat dilihat bahwa setiap siswa telah memperoleh skor masing-masing sesuai dengan alternative jawaban yang

telah dipilih oleh masing-masing siswa sehingga menduduki kategori tertentu sesuai dengan jumlah skor yang diperolehnya.

Seluruh siswa yang memiliki interaksi sosial yang rendah pada tabel 4.5 diatas yang berjumlah 4 orang akan diberikan perlakuan (*treatment*) menggunakan latihan assertif sebagai upaya untuk meningkatkan interaksi sosial siswa. untuk melihat hasil skor *pre-test* siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) terdapat pada tabel 4.6 dibawah ini :

Tabel 4.6
Skor pre-test (sebelum diberikan konseling latihan assertif)

No	Reponden	Pre-test (kondisi awal)	Kategori interaksi sosial
1	Nr	138	Rendah
2	Ao	139	Rendah
3	Dpp	136	Rendah
4	Rnr	137	Rendah

(sumber microsoft exel 2010)

Tabel 4.6 diatas menunjukkan siswa dengan skor karegori terendah yang dijadikan sebagai sampel penelitian yang akan diberikan *treatment* berupa layanan konseling individual yaitu latihan assertif. Setiap kategori memiliki terdapat keterangan dan batas nilai untuk menentukan tingkat interaksi sosial siswa. kesimpulan terikat batas nilai dan kategori tersebut terdapat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.7

Batas Nilai dan Ketegori Interaksi Sosial Siswa

No	Batas Nilai	Ketegori interaksi
1	<140	Rendah
2	140-153	Sedang
3	>154	Tinggi

(Sumber Microsoft Exel 2010)

Berdasarkan tabel 4.7 dapat dilihat bahwa setiap kategori memiliki batasan masing-masing. Batas nilai <140 berada dalam kolom rendah, ini berarti bahwa jadi berada dalam batas nilai tersebut maka siswa memiliki kategori interaksi rendah. Untuk batasan 140-153 berada dalam kategori sedang jadi siswa ini memiliki tingkat interaksi sedang. Sedangkan batasan nilai >154 berada dalam kategori tinggi, dan nilai ini mengandung pengertian bahwa siswa dalam kategori tinggi memiliki interaksi sosial yang tinggi. Untuk melihat persentase kategori interaksi sosial tinggi. Untuk melihat persentase kategori interaksi sosial siswa maka dapat dihitung dengan menggunakan rumus berikut ini :

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

Berdasarkan rumusan tersebut, maka tingkat interaksi sosial siswa dapat dikelompokkan berdasarkan kategori yang sesuai dengan persentase masing-masing. Adapun pengelompokan tersebut dapat dilihat pada tabel 4.8 dibawah ini:

Tabel 4.8
Presentase interaksi sosial

No	Kategori Interaksi Sosial	F	Presentase Interaksi
1	Rendah	4	14%
2	Sedang	19	68%
3	Tinggi	5	18%
Jumlah		28	100 %

(sumber mocsrosoft exsel 2010)

Dari hasil persentase dan kategori interaksi yang terdapat dalam tabel 4.8 di atas, menunjukkan bahwa tingkat Interaksi sosial siswa SMP Negeri 1 Tamiang Hulu, yang berpopulasi 28 siswa kelas X tahun ajaran 2020/2021,

terdapat 4 siswa yang memiliki interaksi rendah dengan persentase 14%, dan 19 siswa memiliki Interaksi sosial sedang dengan persentasenya mencapai 68%, sedangkan 5 siswa lainnya memiliki Interaksi sosial tinggi, dengan persentase 18%.

b. Pemberian *Treatment I*

Treatment I dilakukan pada tanggal 20 juni 2020 untuk siswa (Nr) dan pada tanggal 23 juni 2020 untuk siswa (AO) pada tanggal 25 juni 2020 untuk siswa (Dpp) pada tanggal 29 juni 2020 untuk siswa (Rnr) Pada pemberian *treatment* tahap pembentukan konseling individual dan pembagian hari kepada empat siswa yaitu tahap awal yang menunjukkan keberhasilan kegiatan layanan konseling. Kegiatan awal dimulai dengan mengumpulkan menjelaskan asas-asas dalam layanan, pengenalan dan pengungkapan tujuan, menyepakati kontrak waktu, dan pemberian motivasi agar konseli berantusias serta berperan aktif dalam proses layanan berlangsung.

Sebelum melaksanakan konseling individual peneliti menjelaskan bagaimana mekanisme pelaksanaan konseling individual dan membuat kontrak pada siswa/klien dalam kegiatan ini peneliti menjelaskan terlebih dahulu menanyakan apa itu Bimbingan dan Konseling, Tujuan konseling individual, Asas-Asas konseling individual. Pada pertemuan pertama ini peneliti lebih kepada membentuk hubungan dan membahas tentang konseling dan diharapkan klien dapat memahami dan merasa

nyaman serta terbuka terhadap permasalahan yang sedang terjadi. Dan meminta menceritakan bagaimana biografi kehidupan klien.

c. *Treatment II*

Treatment II diberikan pada tanggal 2 juli sampai dengan tanggal 16 juli pada masing-masing peserta didik pada tahapan ini merupakan tahapan pelaksanaan kegiatan konseling. Tahapan ini terbagi dalam kegiatan antara lain mendefinisikan masalah siswa, mengembangkan sosusi alternatif masalah, memberikan nasehat, memberikan pembinaan dalam masalah yang peserta didik alami. Meminta siswa untuk menyusun rencana atas solusi yang telah dia ambil. Hal ini peneliti lakukan memberikan pada pertemuan kedua.

Pada pertemuan ini peneliti memberikan kontrak perjanjian dengan klien untuk mengungkapkan hal sebenarnya yang klien rasakan. Disini peneliti memberikan contoh dengan menggunakan bermain peran kepada klien. Bahwasan peneliti menjadi sahabat lama dan klien menjadi dirinya sendiri.

d. *Treatment III*

Treatment III diberikan pada tanggal 20 sampai dengan 31 2020 berupa Pada tahapan ini konseling menyatakan penetapan atas keputusan yang diambil. Sedangkan konselor mengakhiri hubungan pribadi dengan konseling. Kegiatan yang dilakukan dengan konselor pada tahapan ini antara lain: memberikan ringkasan jalannya

pembicaraan, menengaskan kembali keputusan apa yang diambil klien, dan menutup kegiatan konseling.

Dalam pelaksanaan konseling individu, peneliti menggunakan tiga tahapan awal, pertengahan, dan pengakhiran peneliti juga menggunakan teknik latihan *assertif* yaitu proses untuk mengutarakan apa yang tidak dapat disampaikan oleh peserta didik maka disini nantinya akan melakukan bermain peranan untuk peserta didik dapat mengutarakan apa yang peserta didik rasakan. Klien merasa lega telah menceritakan apa yang selama ini klien pendam kepada sahabat lamanya, klien kini kembali berteman dengan teman lamanya dan teman sekelasnya. Maka dari hasil konseling individual dapat disimpulkan memiliki rasa percaya diri untuk berinteraksi dengan teman lamanya dan teman baru dikelasnya.

e. Post-Test

Post-test dilaksanakan pada hari kamis pada tanggal 3 Agustus 2020, *post-test* diberikan kepada peserta didik yang melakukan treatment sebanyak empat peserta didik. Adapun tujuan dan pemberian *post-test* ini merupakan agar dapat membantu peserta didik mengukur tingkat interaksi, dan setelah mengikuti pelaksanaan latihan *assertif*. Setelah itu peneliti menjelaskan tujuan tahap-tahapan pelaksanaan *post-test* interaksi sosial dapat dilihat dari table 4.8 berikut ini :

Pelaksanaan kegiatan *post-test* peneliti mengarahkan siswa untuk mengisi instrumen skala *post-test* dengan menjelaskan secara rinci

mengenai langkah-langkah pengisian dan tujuan pengisian post-test. Hasil post-test pada pengungkapan Adjustment memperoleh skor tinggi dan sedang dari skor pre-test. Terdapat perubahan skor kecemasan siswa dapat dilihat pada tabel 4.9

Table 4.9
Skor post-test Peserta Didik

No	Responden	Pretest	Posttest
1	Nr	138	181
2	Ao	139	190
3	Dpp	136	160
4	Rnr	137	173
Jumlah		550	704

Berdasarkan tabel 4.9 menggambarkan hasil pre-test dan post-test interaksi sosial yang dialami oleh siswa mengalami peningkatan secara signifikan. Hal lain berdasarkan hasil pre-test dan post-test dapat dilihat dari hasil pengamatan bahwa siswa yang menjadi sampel penelitian menunjukkan skor interaksi sosial meningkat dan begitu pula dengan tingkat interaksi sosial yang dialami dari tingkatan rendah menuju sedang dan tinggi.

Meningkatnya tingkat interaksi sosial siswa didukung dengan perubahan tingkah laku siswa yang berkurangnya menyendiri di kelas maupun di luar kelas, pada jam istirahat, mulai dapat mengelola emosi dengan baik, mulai sering tersenyum dan berinteraksi dengan teman sebayanya dan mampu menyatakan bahwa dirinya tidak setuju dengan pendapat orang lain temanya. Perubahan yang dimaksud adalah meningkatnya skor interaksi sosial dengan dilakukannya konseling individual dengan latihan assertif. Lebih rinci hasil

perbandingan skor pada pengukuran awal dan pengukuran akhir dapat dilihat pada tabel 4.10 :

Tabel 4.10
Perbandingan Skor *pretest* dan *posttest* dalam interaksi sosial

No	Kategori	Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
1	Tinggi	0	-	4	100%
2	Sedang	0	-	-	-
3	Rendah	4	100 %	-	00,0
Jumlah		4	100	4	100

Tabel 4.10 menunjukkan hasil perbandingan skor pre-test dan post-test Interaksi sosial siswa yang mengalami peningkatan dan artinya tingkat interaksi sosial siswa bertambah. Hasil pos-test menunjukkan dari empat orang siswa yang menjadi sampel terlihat mengalami perubahan kategori, lima orang mengalami kategori kategori tinggi (100%).

2. Pengolahan data

Kegiatan dalam mengelola data adalah pengelompokan berdasarkan variabel dari seluruh responden, mentabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang diajukan. Sebelum dilakukan analisis data maka dilakukan pengujian prasyarat penelitian berupa analisis statistik parametris.

a. Uji Normalitas

Kegiatan dalam pengolahan data yaitu megelompokan data, mentabulasikan data, melakukan perhitungan dari data seluruh sampel

(responden) yang diteliti untuk itu perlu data yang baik dan layak. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang⁷⁴

berdistribusi normal, maka terlebih dahulu di uji normalitas dengan uji Kolmogorov Smirnov.

Normal dan tidaknya sebuah data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika $\text{sig} > 0,05$ maka disebut data berdistribusi normal. Sedangkan jika $\text{sig} < 0,05$ maka disebut data tidak berdistribusi dengan normal. Untuk membuktikan normalitas data maka dilakukan pengujian dengan menggunakan aplikasi SPSS, selesai pengujian normalitas data dilakukan dengan demikian memperoleh hasil seperti pada tabel 4.11.

Table 4.11
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.151	4	.	.993	4	.972
Posttest	.157	4	.	.991	4	.964

a. Lilliefors Significance Correction
(Sumber SPSS Statistik 20)

Hasil table 4.11 menunjukkan nilai uji normalitas bahwa *Shapiro Wilk* adalah data interaksi sosial siswa adalah 0.972 pada *pretest* dan 0.962 adalah nilai *posttest*. Hasil yang diperoleh adalah *pretest* dan *posttest* mempunyai nilai signifikasi lebih besar dari ($\text{sig} > 0,05$) sehingga dapat

⁷⁴ Wiratna Sujarweni, SPSS untuk Penelitian, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015), h. 55.

disimpulkan data interaksi sosial dengan latihan assertif berdistribusi normal.

b. Uji-T

Kegiatan dalam pengolahan data yaitu megelompokan berdasarkan variabel dari seluruh sampel (responden), mentabulasikan data berdasarkan variabel yang diteliti, dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, untuk menganalisis data maka digunakan uji T, untuk melihat perbedaan rata-rata dengan adanya konseling Latihan assertif. Hasil skor rata-rata konseling Latihan asertif yang diujikan dalam penelitian memiliki daya pengaruh yang sangat baik, yaitu mampu menghasilkan penurunan yang signifikan pada perubahan skor rata-rata Adjusment siswa pada pre-test dan post-test dapat dilihat pada table 4.12

Table 4.12
Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	137.5000	4	1.29099	.64550
	POSTTEST	176.0000	4	12.72792	6.36396

((Sumer SPSS Statistik 20)

Berdasarkan hasil tabel 4.12 di atas menunjukkan rata-rata *pre-test* sebesar 137.5000 sedangkan rata-rata *post-test* sebesar 176.0000 dapat disimpulkan bahwa rata-rata *post-test* lebih tinggi dari rata-rata *pre-test*, dengan selisih 38,5 dengan demikian dapat dikatakan bahwa skor *post-test* lebih tinggi dari skor *pre-test* yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada Interaksi sosial siswa setelah memperoleh layanan konseling Latihan Assertif . Untuk mengetahui nilai hasil korelasi atau hubungan antara pre-

test dan post-test saat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (treatment) layanan konseling Latihan Asertif. maka dapat dilihat hasil dari paired samples correlations maka dapat dilihat pada tabel 4.13 :

Table 4.13
Paired Sample Correlations

	N	Correlation	Sig
Pair 1 PRETEST&POSTTES	4	.994	.006

(sumber SPSS Statistik 20)

Hasil korelasi dari tabel diatas menunjukkan bahwa diketahui nilai koefisien korelasi (correlation) dari 4 orang siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling dengan teknik latihan asertif didapatkan hasil sebesar 0,994 dengan nilai signifikansi (sig) sebesar 0,006. Maka dengan demikian dinyatakan bahwa nilai $0,994 > 0,06$ dinyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pre-test dan post-test.

Table 4.14
Paired Samples Test

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST – POSTTES	-38.50000	11.44552	5.72276	-56.71238	-20.28762	-6.728	3	.007

(Sumber SPSS Statistik 20)

Tabel 4.14 menunjukkan perolehan nilai t_{hitung} sebesar 6.728 dengan derajat kebebasan (df) $n-1 = 4 - 1 = 3$, maka diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 1,860.⁷⁵ Hasil paired samples test maka dapat dibandingkan: $t_{tabel} > t_{hitung}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa konseling Latihan asertif dapat meningkatkan interaksi sosial siswa SMP Negeri 1 Tamiang Hulu.

⁷⁵ Syofian Siregar, Metodologi Penelitian Kuantitatif, (Jakarta: Kencana, 2013), h. 202

3. Interpretasi Data

Hasil dari pengolahan data berupa nilai uji t memperlihatkan bahwa nilai mean 38,50000, t_{hitung} sebesar 6.728 dan ketentuan t_{tabel} 1,860 maka simpulannya H_a diterima dan H_0 ditolak. H_a diterima artinya terdapat perbedaan skor antara sebelum dan sesudah diberikan latihan assertif dan mendapat hasil peningkatan interaksi dengan hipotesis:

H_0 : Teknik Latihan Asertif tidak dapat meningkatkan interaksi sosial siswa

H_a : Teknik Latihan Asertif dapat meningkatkan interaksi sosial siswa

Nilai t sebesar 6.728 dengan signifikan $0,00 < 0,05$ jadi H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat peningkatan Interaksi sosial antara sebelum dan sesudah diberikan treatment (perlakuan) latihan asertif yang memperoleh efek positif terhadap siswa, sehingga tingkat interaksi yang awalnya memperoleh skor dengan keterangan kategori rendah menjadi skor dengan keterangan kategori sedang dan tinggi setelah mendapatkan Latihan asertif. Keterangan di atas menunjukkan bahwa dengan adanya peningkatan interaksi sosial dapat ditingkatkan melalui latihan asertif pada siswa SMP Negeri 1 Tamiang Hulu.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Sebelum diberikan Latihan Assertif

Sebelum memberikan perlakuan (treatment) menggunakan konseling individual dengan menggunakan latihan assertif kepada siswa yang tingkat interaksi sosial berada pada kategori rendah, peneliti telah menentukan populasi penelitian terlebih dahulu, yaitu pada kelas VIIc

yang berjumlah 28 siswa. Kepada 28 siswa tersebut telah diberikan *pre-test* (berupa pengisian angket interaksi sosial) rata-rata berada pada kategori sedang sebanyak 19 siswa dari 28 dengan presentase 68%. Siswa pada kategori ini memiliki ciri-ciri kurangnya kematangan dalam kesulitan dalam mengungkapkan pendapat, susah dalam bergaul, berjabat tangan dan senyum, dan bersikap ekspresi dalam suatu situasi, acuh tak acuh, dan bertingkah laku dalam kelompok sulit dalam bekerjasama, interaksi antara anggota kelompok, dan normal tekanan dari kelompok dan sanksi sosial.

Selanjutnya pada 19 siswa diantaranya berada pada persentase 68% berada pada kategori sedang dengan ciri-ciri yang sudah dimiliki pada siswa tersebut kematangan dalam kesulitan dalam mengungkapkan pendapat, susah dalam bergaul, berjabat tangan dan senyum, dan bersikap ekspresi dalam suatu situasi, acuh tak acuh, dan bertingkah laku dalam kelompok sulit dalam bekerjasama, interaksi antara anggota kelompok, dan normal tekanan dari kelompok dan sanksi sosial.

Untuk siswa yang tersisa 5 dengan presentase 18%, yang mana siswa pada kategori ini memiliki ciri-ciri yang konsisten dalam mengelola kematangan dalam kesulitan dalam mengungkapkan pendapat, susah dalam bergaul, berjabat tangan dan senyum, dan bersikap ekspresi dalam suatu situasi, acuh tak acuh, dan bertingkah laku dalam kelompok sulit dalam bekerjasama, interaksi antara anggota kelompok, dan normal tekanan dari kelompok dan sanksi sosial. Jika dilihat pada keterangan

persentase diatas maka tingkat interaksi kelas VII c SMP Negeri 1 Tamiang Hulu rata-rata berada pada kategori sedang dan sebanyak 11 siswa dari 28 persentase dengan 68%.

Pada peneliti ini berciri-ciri yang dimaksudkan diatas adalah berdasarkan pada variable dan indicator yang ada pada instrumen penelitian. Variable tersebut adalah interaksi sosial dengan memiliki empat indikator yaitu: komunikasi, sikap, tingkah laku kelompok, normal sosial. Dalam kematangan komunikasi meliputi kesulitan dalam mengungkapkan pendapat, susah dalam bergaul, berjabat tangan dan senyum. Kematangan sikap meliputi: ekspresi dalam suatu situasi atau keadaan, acuh tak acuh. Kematangan tingkah laku kelompok meliputi: sulit berkerjasama, berinteraksi antara anggota kelompok. Dalam kematangan norma sosial meliputi: tekanan dari kelompok dan sanksi

2. Proses Pemberian Treatment

Berdasarkan kerekteria penelitian tentang interaksi sosial siswa maka terdapat 4 siswa yang memiliki interaksi sosial siswa yang rendah sebagai sampel penelitian yaitu siswa kelas VIIc Tamiang hulu tahun ajaran 2019/2020. Siswa interaksi rendah tersebut telah diberikan bimbingan berupa penerapan latihan assertif, sehingga setelah dilakukan penerapan tersebut memperoleh hasil bahwa terjadinya peningkatan interaksi sosial siswa dari ketegori rendah dan berada pada kategori sedang dan tinggi.

Perubahan dapat dilihat dari hasil perbandingan antara pre-test dan posttest menunjukkan perubahan yang signifikan. Selain dari hasil skor yang didapatkan, perbedaan tersebut juga dapat dilihat dari hasil observasi yang menunjukkan perubahan sikap siswa terhadap ciri-cirinya komunikasi, sikap, tongkah laku kelompok norma sosial. Siswa yang sebelumnya kurang matang dalam mengelola kesulitan dalam mengungkapkan pendapat, susah bergaul, berjabat tangan dan senyum. Kurang memiliki sikap berekperesi dalam suatu keadaan dan acuh tidak acuh dalam suatu kegiatan. Kurang memiliki sikap bekerjasama dalam kelompok dan sulit berinteraksi antara seseorang dengan anggota kelompok lainya dan tetekan dalam suatu kelompok sehingga dengan mudah menerima sangsi dalam suatu masalah tersebut setelah peneliti melakukan bimbingan dengan menerapkan latihan asertif untuk meningkatkan interaksi sosial.

3. Sesudah Diberikan Latihan Aseertif

Setelah memberikan perlakuan dengan menerapkan latihan asertif untuk meningkatkan interaksi sosial siswa, terjadi perubahan yang signifikan terhadap hasil skor dan sikap siswa. Dimana pada hasil post-test terdapat perbedaan hasil dari sebelumnya dengan sampel yang sama. Hasil post-test menunjukkan peningkatan Adjustment siswa sehingga menduduki kategori tinggi dan sedang.

Treatment telah diberikan sebanyak 4 kali pada siswa yang sama dengan hari yang berbeda dan topik yang berbeda pula. Setiap perlakuan

tersebut memiliki tujuan tersendiri sesuai dengan topik yang dibahas, namun mempunyai tujuan umum yang sama yaitu untuk meningkatkan interaksi sosial siswa. Untuk dapat mengetahui apakah terjadi peningkatan interaksi sosial siswa atau tidak, maka diberikanlah post-test. Post-test adalah kondisi akhir siswa setelah diberikan perlakuan dan berguna untuk mengukur atau mengetahui hasil skor baru yang dimiliki siswa setelah adanya perlakuan.

Berdasarkan pengamatan dan hasil observasi pada setiap kegiatan yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa siswa menunjukkan perubahan sikap yang menarik. Perubahan tersebut terlihat pada setiap kali pertemuan dalam empat kali *treatment*.

Pada pertemuan pertama, siswa masih terlihat kaku, ragu-ragu, masih malu dalam berkomunikasi dan dinamika dalam mengungkapkan masalah belum terjalin. Tetapi pada saat sudah memasuki tahap kegiatan inti, siswa sudah mulai berani me ngeluarkan pendapatnya serta apa yang dia rasakan. Pada awal pelaksanaan latihan asertif, konselor menentukan masalah yang dihadapi konseli berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti. Pertemuan awal dengan konseli diisi dengan menjelaskan materi mengenai masalah yang dihadapi konseli dan memberi contoh-contoh perilaku yang seharusnya. Pada pertemuan kedua, siswa sudah saling mengenal karena sudah melewati beberapa tahap kegiatan pada pertemuan pertama, pada tahap pertama selesai, dilanjutkan dengan pemberian contoh situasi keadaan yang menuntut konseli memberi respon

terhadap keadaan yang di contohkan konselor. Contoh : konselor mencoba menjelaskan kepada konseli untuk membayangkan situasi dimana ada teman dekat konseli mengajak bermain tetapi konseli sedang ada malas bermain, setelah itu konselor meminta konseli memberikan respon terhadap situasi tersebut.

Tahap Ketiga dalam proses selanjutnya, konselor mencoba mengajak konseli untuk melakukan permainan peran (role playing) dengan membagi kelas menjadi beberapa kelompok dan setiap kelompok nantinya akan melakukan role playing sesuai dengan arahan konselor. Sebelum pelaksanaan, konselor menugaskan setiap kelompok untuk melakukan diskusi mengenai peran-peran yang akan ditampilkan dalam role playing nanti. Dalam tahap ini konselor menilai bagaimana setiap siswa memainkan perannya. Setelah pelaksanaan role playing, konselor mencoba untuk memberikan contoh-ontoh perilaku yang menunjukkan sikap asertif dan mengajak siswa untuk ikut mencontohkan. Untuk menjadikan kegiatan lebih menarik, konselor dapat menggunakan teknik tanya jawab dalam tahap ini

Dari penjelasan di atas menyatakan bahwa terdapat perubahan dan perbedaan sikap siswa pada setiap kali diberikan perlakuan sehingga terjadi peningkatan interaksi siswa. Hasil post-test juga menunjukkan bahwa skor keseluruhan nilai siswa sesudah diberikan perlakuan sebanyak 20.28762 sedangkan sebelumnya pada pre-test mendapatkan hasil sebanyak 56.71238 berdasarkan skor tersebut diberikan kesimpulan

bahwa hasil yang didapatkan sesudah penerapan latihan asertif adalah lebih banyak dari sebelumnya. Sehingga penerapan latihan asertif dapat meningkatkan interaksi sosial siswa.



BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai teknik *assertif* terhadap peningkatan interaksi sosial siswa di SMP Negeri 1 Tamiang Hulu Tahun Ajaran 2019/2020. Bahwa teknik latihan asertif signifikansi terhadap peningkatan interaksi sosial peserta didik mampu berinteraksi sosial dengan teman sebaya, mampu mengungkapkan apa yang peserta didik rasakan dan menolak keinginan orang lain tanpa menyakiti perasaan orang tersebut

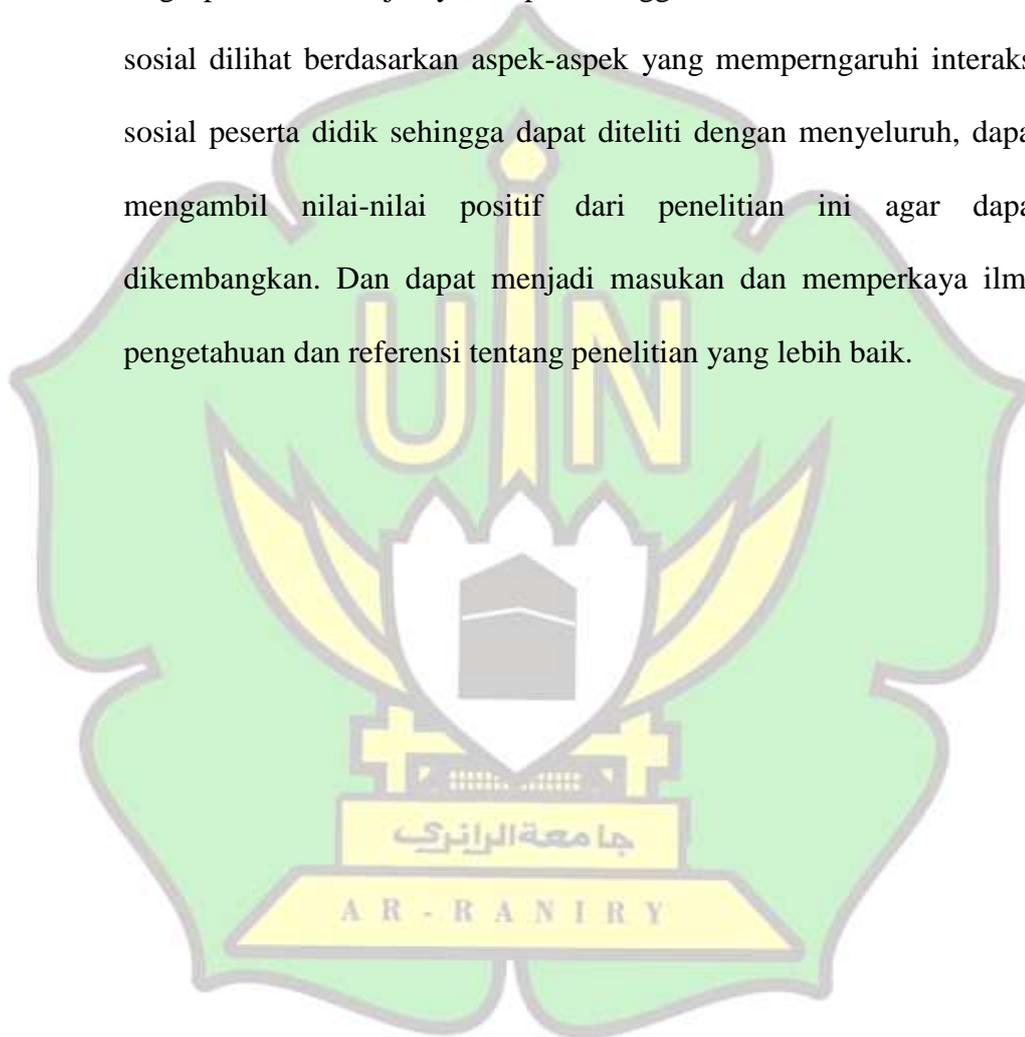
B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka peneliti memberikan beberapa saran:

1. Guru Bimbingan dan Konseling
 - a. Guru Bimbingan dan Konseling dapat mempergunakan teknik latihan asertif dengan melakukan bimbingan dan konseling terhadap peningkatan interaksi sosial peserta didik.
 - b. Guru bimbingan dan konseling hendaknya melakukan teknik latihan asertif dalam meningkatkan interaksi sosial.
2. Peserta didik
 - a. Peserta didik SMP Negeri 1 Tamiang Hulu untuk peningkatan interaksi sosial dengan mengikuti kegiatan teknik latihan asertif.
 - b. Peserta didik yang memiliki interaksi sosial yang rendah hendaknya berusaha untuk meningkatkan interaksi sosialnya, sehingga dalam menjalankan kegiatan sehari-hari tidak mengalami kesulitan.

3. Peneliti selanjutnya

- a. Teknik latihan asertif dapat dipergunakan bagai semua kategori, baik tinggi, sedang, dan rendah untuk melihat perubahan yang signifikan pada interaksi sosial peserta didik
- b. Bagi peneliti selanjutnya, dapat menggunakan instrumen interaksi sosial dilihat berdasarkan aspek-aspek yang memengaruhi interaksi sosial peserta didik sehingga dapat diteliti dengan menyeluruh, dapat mengambil nilai-nilai positif dari penelitian ini agar dapat dikembangkan. Dan dapat menjadi masukan dan memperkaya ilmu pengetahuan dan referensi tentang penelitian yang lebih baik.



DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi dan Joko Tri Prasetya. 2005. *Strategi Belajar Mengajar*, Bandung: Pusaka Setia.
- Anas Sudjiono. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta: Rajawali Pers.
- Ahmadi, Abu, (2007), *Psikologi Sosial*, Jakarta : Rineka Cipta
- Ali, Mohammad. (2011), *Psikologi Remaja : Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Ali Mohammad dan Mohammad Asrori. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Aksara.
- Budi Susistyowaty dan Soerjno Soekarto (2013) *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Bagja Waluya. (2010) *Sosiologi: Menyelami Fenomena Sosial Dimasyarakat Untuk Sekolah Menengah Atas/ Madrasah Aliyah*. Bandung: Gagas Media
- Counsuelo (1993) *pengantar metode penelitian (terjemah alimudin tuwu)*. Jakarta: universitas Indonesia press
- Dany Haryanto dan Edwin Nugroho. (2011) *Pengantar Sosiologi Dasar*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya
- Eukaristia, “Teknik Konseling Asertif Training (on-line)”, tersedia di: <http://animenekoi.blogspot.com>
- Fauzan. (2007). *Assertive Training: Pengembangan Pribadi Assertive Training dan Transaksi Sosial*. Depdiknas: UPT BK UM.
- Gerald, Corey. (2009). *Teori dan Praktik Konseling dan Psikotrrophy*, Bandung: PT Refika Aditama,
- Gunawan, Ari. (2010). *Sosiologi Pendidikan* Jakarta: Rineka Cipta
- Garung, (2004) *psikologi sosial* Bandung: refika aditama
- Hartono dkk. *Psikologi Konseling*. Jakarta, kencana.
- (<http://irvanhavefun.blogspot.com>) (Irvan Teknik Latihan Assertif Training).
- (<http://eprints.uny.ac.id>) (Ika Widyaningsih *Interaksi Sosial* Himpunan Mahasiswa Lampung)

- Harlock dan Elizabeth. (1988) perkembangan anak. Jakarta: Erlangga
- Herimanto, (2010). Ilmu Sosial dan Budaya Dasar, Jakarta : Bumi Aksara.
- Juliansyah Noor,(2013) *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana.
- jurnal skripsi program studi stars 1 IAIN Raden Intan Lampung. (2015) Isnaini maulina putri. “layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial dengan menggunakan latihan asertive training untuk mengatasi siswa terisolir”,
- Nyoman Dantes. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: ANDI.
- Nursalim, Mochamad.(2013) Strategi dan Intervensi Konseling. Jakarta: academia permata.
- Philipus. (2009), Sosiologi dan Politik. Jakarta: Rajawali Pers
- Sufyan s Will. (2014) Konseling Individu Teori Praktek. Bandung: Alfabeta.
- Ress dan Graham. (1991) *assertion training*. London: Routlandge, New fatter lane
- Santoso, (2010). Teori-teori Psikologi Sosial. Bandung: Refika Aditama
- Sarlito, (2010), Pengantar Psikologi Umum, Jakarta : Rajawali Pers.
- Sahrul, (2011), sosiologi Islam, Medan : IAIN Press.
- Setiadi, Elly M., (2013) pengantar sosiologi, Jakarta : Kencana.
- Soerjono Soekanto. 1982. Sosiologi Suatu Pengantar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Soekanto, Soerjono, (2015), Sosiologi Suatu Pengantar, Jakarta : Rajawali Pers
- Sugiyono, (2017), Statistika untuk Penelitian, Bandung: Alfabeta Persada.
- Sitorus, (2000). Berkenalan dengan Sosiologi. Jakarta: Erlangga
- Soleman. B Taneko. (1982) *Struktur Sosial dan Proses Sosial: Suatu Pengantar Sosiologi Pembangunan*, Jakarta: Rajawali.
- Tohirin. (2013). Bimbingan dan Konseling disekolah dan madrasah (berbasis intergrasi). Jakarta: Raja Grafindo Press
- Walgito, Bimo. (2003), Psikologi Sosial : Suatu Pengantar, Yogyakarta: Andi offset

Shaw, (1976). The psychology of small grup behavior. New Delhi: TataMcgraw-Hill.

Suhasmi Artikunto, (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Pratek. Jakarta: Rineka Cipta

Irawan Soeharto, (2011). Metode Penelitian Sosial, Bandung: Rosdakarya.

Juliansyah Noor, (2013). Metodologi Penelitian, Jakarta: Kencana.

