

Teknik Sociodrama Sebagai Upaya Peningkatan Perilaku Asertif Siswa

Firda Savira¹, Bobby Ardhian Nusantara²

Program Studi Bimbingan Konseling, PPG Prajabatan, Universitas Negeri Semarang¹²

Email: firdasavira106@gmail.com¹, penulis2@gmail.com²

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: 2024-08-24

Direvisi: 2025-02-22

Disetujui: 2025-02-22

Dipublikasikan: 2025-02-22

Keyword:

Perilaku Asertif;
Bimbingan Kelompok;
Sociodrama;
Siswa

Abstract

Assertive behavior has a positive impact, namely the desire for individual needs and feelings to be understood by others. In this way, no party is harmed because both parties feel appreciated and heard. The aim of this research is to determine the increase in assertive behavior through group guidance using sociodrama techniques. The research subjects were eight people. Data analysis used the Wilcoxon test statistics and the Friedman test. The research results showed an increase in assertive behavior through group guidance using sociodrama techniques. Future researchers are advised to conduct research on students' assertive behavior using different research methods. In addition, it can reveal specific aspects of students' assertive behavior. The results of the research, namely through the Wilcoxon test, showed that the hypothesis results in cycle I of increasing assertive behavior through group guidance using game based learning techniques were rejected or there was no increase ($\text{sig}=0.735$ $p=<0.05$) and the hypothesis results in cycle II of increasing assertive behavior through group guidance using sociodrama techniques or an increase was accepted ($\text{sig}=0.042$ $p=<0.05$). So it can be concluded that there is an increase in assertive behavior through the guidance of the sociodrama technique group.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY



 <https://doi.org/10.24176/jkg.v10i2.13567>

Pendahuluan

Asertivitas adalah tingkah laku yang menampilkan keberanian secara jujur dan terbuka saat menyatakan keinginan, perasaan, dan segala pikiran apa adanya, tanpa menyinggung individu lain dan tetap mempertahankan hak sendiri (Santrock; Astuti & Muslikah, 2019). Menurut Alberti dan Emmons dalam Ampuno (2020) menyatakan bahwa perilaku asertif adalah merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan yang paling diinginkan tanpa rasa cemas, mengekspresikan kejujuran dan melakukan hak-haknya tanpa melanggar hak orang lain. Menurut Rathus & Nevis dalam Misnani (2016) perilaku asertif bukan bawaan ataupun muncul secara kebetulan pada tahap perkembangan individu, namun merupakan pola-pola yang dipelajari sebagai reaksi terhadap situasi sosial dalam kehidupannya. Asertivitas ini dalam kenyataannya berkembang sejalan dengan usia seseorang, sehingga penguasaan sikap dan perilaku pada periode-periode awal perkembangan akan memberikan dampak yang positif bagi periode-periode selanjutnya.

Perilaku asertif memungkinkan individu untuk dapat menyampaikan perasaan positif maupun negatif, sehingga dapat terhindar dari perasaan sedih atau

kecewa ketika gagal mengungkapkan apa yang benar-benar diinginkan atau dibutuhkan (Zakiya & Hariyadi, 2022). Beberapa dampak positif dengan berperilaku asertif, yaitu keinginan kebutuhan dan perasaan individu untuk dimengerti oleh orang lain. Dengan demikian tidak ada pihak yang sakit hati karena kedua belah pihak merasa dihargai dan didengar. Hal ini sekaligus keuntungan bagi individu sebab akan membuat individu diposisi sebagai pihak yang sering meminimalkan konflik atau perselisihan. Selain itu, individu tersebut merasa mengendalikan hidupnya sendiri, dan akan berdampak pada rasa percaya diri dan keyakinan yang bisa terus meningkat (Dwilestari & Widiastaviti, 2022).

Banyak faktor yang dapat melatarbelakangi rendahnya perilaku asertif didalam diri individu, diantaranya yaitu karena pengaruh dari lingkungan yang kurang kondusif dan tidak mengajarkan asertivitas, pola asuh orang tua, konsep diri yang lemah, kondisi sosial budaya, jenis kelamin, usia, dan tingkat ekonomi (Hasanah, dkk; Misnani, 2016). Menurut Yasdiananda dalam Misnani (2016) ketidakmampuan subjek untuk bersikap tegas, menolak atau mengutarakan sesuatu yang ia inginkan dapat membuatnya merasa cemas untuk berhadapan dengan orang-orang disekitarnya. Oleh sebab itu orang yang memiliki ketegasan atau asertivitas tinggi memiliki kecemasan sosial yang rendah sehingga mereka dapat mengekspresikan pendapat dan perasaan mereka tanpa merugikan orang lain dan diri mereka.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan kenyataannya tidak semua siswa memiliki kemampuan tersebut, bahkan sebagian siswa banyak yang pada usia tersebut tidak dapat, bahkan mengalami kesulitan dalam mengemukakan pendapatnya, mereka memilih berdiam diri dengan berbagai alasan, merasa takut salah, malu, dan merasa takut ditertawakan temannya. Hal ini menjadi salah satu sebab tujuan pembelajaran tidak dapat tercapai.

Perilaku yang dimunculkan dalam pemenuhan kebutuhan dalam menghadapi sesuatu siswa yang bersikap asertif untuk memenuhi tuntutan lingkungannya bisa menyatakan kebutuhannya secara jujur, langsung, dan berusaha menghargai hak pribadi dan orang lain. Ketika masalah timbul, siswa yang berperilaku asertif akan menghadapi masalah yang timbul dan berusaha mengatasinya. Cara mengatasi masalah secara asertif dilakukan dengan cara pengungkapan yang jujur, langsung, tidak berusaha menjauhi, dan tetap menghargai hak pribadi maupun diri sendiri. Perilaku ini menghasilkan suatu evaluasi terhadap diri sendiri yang menyenangkan yang dapat mendorong terjadinya persetujuan terhadap diri sendiri yang bisa jadi dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa (Firmawati & Sa'adah, 2023).

Hasil penelitian sebelumnya membuktikan bahwa perilaku asertif dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik

sosiodrama. Karlina (2016) mengatakan tentang Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama terhadap Perilaku Asertif Siswa Kelas IX SMP Negeri 25 Semarang Tahun Pelajaran 2015/2016 menunjukkan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok metode sosiodrama perilaku asertif peserta didik berada dalam kategori tinggi. Berdasarkan pada beberapa penelitian tersebut, perilaku asertif siswa dapat ditingkatkan dengan memberikan layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama. Diperkuat oleh (Sedyawati, 2020) berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik sosiodrama dapat meningkatkan perilaku asertif siswa Kelas VIII.2.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap individu memiliki hak dasar yang sama sebagai pribadi dan sebagai bagian dari kelompok sosial dalam mengemukakan pendapat, mengutarakan keberpihakan, serta mengungkapkan keinginan selama hal itu tidak merugikan pihak yang dituju dan demi kebaikan kedua belah pihak. Oleh sebab itu perilaku asertif menjadi hal yang penting untuk diperhatikan dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari umumnya bagi setiap individu dan khususnya bagi generasi milenial saat ini.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain Penelitian Bimbingan Konseling (PTBK). Menurut Imam Tadjri dalam Agustina (2022), PTBK merupakan penelitian kolaboratif yaitu suatu penelitian kerjasama antara konselor dengan teman sejawatnya dimana mereka bekerja. Teman sejawat bisa teman seprofesi (sesama konselor), guru bidang studi, atau pemimpin terkait. Menurut Kurt Lewin dalam Murniasih (2021), prosedur kerja dalam penelitian tindakan kelas terdiri atas empat komponen, yakni perencanaan (planning), pelaksanaan (acting), pengamatan (observing) dan refleksi (reflecting). Hubungan keempat komponen tersebut dipandang sebagai suatu siklus.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX di SMP Negeri 19 Semarang sejumlah 256 siswa. Pengambilan sampel menggunakan random sampling, sampel yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 8 siswa.

Instrumen dalam penelitian ini meliputi skala perilaku asertif yang dikembangkan oleh Karlina Dewi (2016). Skala ini terdiri dari 73 item yang dirancang berdasarkan aspek-aspek perilaku asertif yang dikembangkan oleh Norton dan Warnist dalam Sugiyo (2005). Skala ini akan dibagikan ketika presisi dalam tahap pra siklus untuk mengetahui tingkat perilaku asertif siswa kelas IX di SMP Negeri Semarang. Selain itu, alat pengumpulan data lainnya melalui observasi langsung serta penyebaran angket yang berisi pertanyaan terbuka mengenai perilaku asertif siswa.

Penelitian ini menggunakan analisis kualitatif dan kuantitatif. Analisis kualitatif didapatkan dari hasil observasi selama pelaksanaan siklus. Sedangkan

analisis kuantitatif dilakukan untuk membandingkan hasil skala psikologis yang diberikan pada pra siklus, siklus 1, dan siklus 2. Uji hipotesis menggunakan analisis *Friedman test* dan *Wilcoxon signed-rank test*. *Friedman Test* dilakukan untuk mengetahui perbedaan lebih dari dua kelompok sampel yang saling berhubungan. *Wilcoxon signed-rank test* digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak.

Hasil dan Pembahasan

Proses intervensi terhadap subjek yang dipilih sebagai kelompok eksperimen dilakukan oleh peneliti yang berperan sebagai konselor. Pretest diberikan diawal intervensi untuk mengetahui perilaku asertif sebelum pemberian intervensi. Setelah itu dilakukan siklus I dengan metode *games based learning* teknik games simulasi untuk mengetahui tingkat perilaku asertif. Kemudian dilakukan siklus II dengan metode sosiodrama untuk mengetahui Tingkat perilaku asertif.

Deskripsi hasil penelitian secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel 1 yang menginformasikan tentang PreTest, Siklus I dan Siklus II.

Tabel 1. Deskripsi Hasil Penelitian

Variabel	PreTest	Siklus I	Siklus II	Rata-rata Perubahan
Perilaku Asertif	1380	1391	1506	1426

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa skor perilaku asertif pada hasil pretest sebesar 1380, tahap siklus I dengan metode *games based learning* teknik games simulasi untuk mengetahui tingkat perilaku asertif sebesar 1391, siklus II dengan metode sosiodrama untuk mengetahui tingkat perilaku asertif sebesar 1506 dan rata-rata perubahan dari seluruhnya sebesar 1426. Dari hasil preTest, siklus I dan siklus II memiliki peningkatan yang signifikan.

Tabel 2. Hasil Analisis Uji Friedman Test

Perilaku Asertif	M
PreTest	1,69
Siklus I	1,56
Siklus II	2,75
N	8
Chi Square	7,032
Sig	0,03
p	>0,05

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji friedman test. Hasil uji friedman menunjukkan hasil hipotesis (Sig=0,30 $p > 0,05$). 0,05 merupakan nilai signifikansi p merujuk pada Fiedman test (Liu & Xu, 2022). Adapun dari data tersebut dapat dilihat terjadinya peningkatan tingkat perilaku asertif siswa. Lebih lanjut dalam penelitian ini, bimbingan kelompok teknik sosiodrama memiliki peningkatan yang signifikan untuk

meningkatkan perilaku asertif siswa dengan nilai signifikansi $p > 0,05$ atau taraf Sig. $0,03 > 0,05$. Dari hasil perhitungan uji statistik maka dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan perilaku asertif melalui bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Wilcoxon

Siklus I	Negatif Rank	3
	Positif Rank	4
	p	<0,05
	sig	0,735
Siklus II	Negatif Rank	2
	Positif Rank	6
	p	<0,05
	sig	0,042

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji wilcoxon. Hasil uji wilcoxon menunjukkan hasil hipotesis pada siklus I peningkatan perilaku asertif melalui bimbingan kelompok dengan teknik *game based learning* ditolak atau tidak ada peningkatan (sig=0,735 $p < 0,05$) dan hasil hipotesis pada siklus II peningkatan perilaku asertif melalui bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama diterima atau ada peningkatan (sig=0,042 $p < 0,05$).

Pengaruh tingkat perilaku asertif siswa melalui bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama sangat signifikan dalam mengembangkan kemampuan interpersonal dan keterampilan sosial mereka. Sosiodrama, sebagai salah satu metode bimbingan kelompok, melibatkan simulasi peran di mana siswa berperan dalam situasi-situasi yang mungkin mereka temui dalam kehidupan sehari-hari. Teknik ini memungkinkan siswa untuk berlatih dan mengembangkan perilaku asertif dalam lingkungan yang aman dan terkendali (Ramalho, 2021; Adderley, 2021). Melalui sosiodrama, siswa diajak untuk mengeksplorasi berbagai respons terhadap situasi tertentu, belajar mengungkapkan perasaan dan pendapat mereka dengan tegas, serta berlatih menetapkan batasan tanpa merugikan orang lain. Proses ini membantu siswa menginternalisasi perilaku asertif, yang kemudian dapat mereka terapkan dalam kehidupan nyata.

Para siswa yang mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama cenderung menunjukkan peningkatan dalam kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi. Mereka menjadi lebih terbiasa dengan cara-cara yang efektif untuk mengekspresikan diri mereka, baik dalam situasi konflik maupun dalam interaksi sehari-hari. Selain itu, teknik sosiodrama juga memungkinkan siswa untuk merasakan empati dengan orang lain, karena mereka tidak hanya berperan sebagai diri sendiri tetapi juga mencoba memahami sudut pandang orang lain dalam skenario yang dimainkan. Dengan demikian, teknik ini tidak hanya meningkatkan perilaku asertif, tetapi juga memperkaya pemahaman siswa tentang dinamika sosial dan hubungan interpersonal.

Hal ini sejalan dengan penelitian Syahbana (2011), tentang meningkatkan kemampuan asertif melalui layanan penguasaan konten dengan metode diskusi kelompok dan bermain peran memperoleh hasil bahwa kemampuan asertif siswa dapat ditingkatkan melalui layanan penguasaan konten dengan metode diskusi kelompok dan bermain peran. Selain itu juga penelitian Khalimatussa'diyah (2011) tentang upaya meningkatkan asertivitas melalui layanan bimbingan kelompok menunjukan hasil bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan asertivitas siswa.

Perilaku asertif tidak hanya penting untuk kesehatan mental dan emosional siswa, tetapi juga berperan dalam membentuk keberhasilan mereka di berbagai aspek kehidupan. Pembinaan perilaku asertif sejak dini dianggap sebagai investasi penting untuk perkembangan kepribadian yang sehat dan sukses di masa depan. Oleh karena itu, pengembangan perilaku asertif di kalangan siswa sangat penting untuk mendukung keberhasilan akademik, kesejahteraan emosional, dan keterampilan sosial mereka di masa depan.

Simpulan

Simpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif dalam meningkatkan perilaku asertif siswa. Peningkatan ini terlihat dari perubahan sikap siswa dalam mengungkapkan pendapat, mempertahankan haknya, serta berinteraksi dengan lingkungan sosial secara lebih percaya diri dan tidak agresif. Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diberikan. Pertama, guru bimbingan dan konseling diharapkan lebih memperhatikan perkembangan perilaku asertif siswa dalam kehidupan sehari-hari di sekolah. Hal ini dapat dilakukan dengan mengintegrasikan layanan bimbingan dan konseling yang mendukung peningkatan keterampilan sosial siswa. Kedua, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian serupa dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda, seperti eksperimen dengan desain yang lebih kompleks atau penelitian kualitatif untuk menggali pengalaman subjektif siswa dalam mengembangkan perilaku asertif. Selain itu, penelitian mendatang juga dapat lebih mendalam dalam mengungkap aspek-aspek spesifik dari perilaku asertif, seperti faktor yang memengaruhi perkembangan asertivitas atau efektivitas berbagai teknik intervensi lainnya dalam meningkatkan perilaku asertif siswa.

Daftar Pustaka

- Adderley, D. (2021). A year (and more) of sociodrama online: the Covid era 2020/2021. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 20(2), 281-294.
- Agustina, E. (2022). *Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Melalui Teknik Cinema Therapy Di Era New Normal Pada Kelas X Di Smk Negeri 3 Amuntai* [PhD Thesis, Universitas Islam Kalimantan MAB]. <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/12690/>
- Ampuno, S. (2020). Perilaku asertif generasi milenial dalam perspektif psikologi islam. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 1(1). <http://journal.iain-manado.ac.id/index.php/JIVA/article/view/1163>
- Astuti, D. W., & Muslikah, M. (2019). Hubungan Antara konsep diri dengan perilaku asertif siswa kelas XI. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 168–182.
- Dewi, Karlina. (2016). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama terhadap Perilaku Asertif Siswa Kelas IX SMP Negeri 25 Semarang Tahun Pelajaran 2015/2016. Skripsi: Universitas Negeri Semarang*—Penelusuran Google. (n.d.). Retrieved July 22, 2024, from [https://www.google.com/search?q=Dewi%2C+Karlina.+\(2016\).+Pengaruh+Layanan+Bimbin+gan+Kelompok+Teknik+Sosiodrama+terhadap+Perilaku+Asertif+Siswa+Kelas+IX+SMP+Negeri+25+Semarang+Tahun+Pelajaran+2015%2F2016.+Skripsi%3A+Universitas+Negeri+Semarang&rlz=1C1GCEB_enID936ID936&oq=Dewi%2C+++++Karlina.+++++\(2016\).+Pengaruh+++++Layanan+Bimbingan++Kelompok++Teknik++Sosiodrama+terhadap++Perilaku++Asertif++Siswa++Kelas++IX+SMP+Negeri+25+Semarang+Tahun+Pelajaran+2015%2F2016.+++Skripsi%3A+++Universitas+++Negeri+Semarang&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEUYOTIGCAEQRRg80gEIODk0ajBqMTWoAgCwAgA&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=Dewi%2C+Karlina.+(2016).+Pengaruh+Layanan+Bimbin+gan+Kelompok+Teknik+Sosiodrama+terhadap+Perilaku+Asertif+Siswa+Kelas+IX+SMP+Negeri+25+Semarang+Tahun+Pelajaran+2015%2F2016.+Skripsi%3A+Universitas+Negeri+Semarang&rlz=1C1GCEB_enID936ID936&oq=Dewi%2C+++++Karlina.+++++(2016).+Pengaruh+++++Layanan+Bimbingan++Kelompok++Teknik++Sosiodrama+terhadap++Perilaku++Asertif++Siswa++Kelas++IX+SMP+Negeri+25+Semarang+Tahun+Pelajaran+2015%2F2016.+++Skripsi%3A+++Universitas+++Negeri+Semarang&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEUYOTIGCAEQRRg80gEIODk0ajBqMTWoAgCwAgA&sourceid=chrome&ie=UTF-8)
- Dwilestari, N. M. A. K., & Widiastuti, P. N. (2022). Asertivitas Mahasiswa Organisatoris Ditinjau dari Kecerdasan Emosional dan Jenis Kelamin. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(1), 11–22. <https://doi.org/10.24843/JPU.2022.v09.i01.p02>
- Firmawati, & Sa'adah, N. (2023). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Perilaku Asertif pada Mahasiswa Prodi Psikologi di Kota Aceh. *Psyche 165 Journal*, 168–174. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i3.253>
- Khalimatussa'diyah. 2011. *Upaya Meningkatkan Asertivitas Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Kandeman Kabupaten Batang*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Liu, J., & Xu, Y. (2022). T-Friedman test: a new statistical test for multiple comparison with an adjustable conservativeness measure. *International Journal of Computational Intelligence Systems*, 15(1), 29.
- Misnani, J. (2016). Hubungan perilaku asertif dan kesepian dengan kecemasan sosial korban bullying pada siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(4). <https://core.ac.uk/download/pdf/357745472.pdf>

- Murniasih, S. (2021). Bimbingan teman sebaya dalam layanan bimbingan konseling untuk memotivasi pembelajaran jarak jauh siswa berbasis Whatsapp Grup. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 184–191.
- Ramalho, C. M. R. (2021). Sociodrama and role-play: theories and interventions. *Revista Brasileira de psicodrama*, 29(1), 26-35.
- Sedyawati, S. (2020). Peningkatan Perilaku Asertif Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama. *Jurnal Ilmiah WUNY*, 2(2), 43–49.
- Syabhana, Bactiar Aziz. 2011. *Meningkatkan Kemampuan Asertif Melalui Layanan Penguasaan Konten Dengan Metode Diskusi Kelompok Dan Bermain Peran Pada Siswa Kelas XII Bahasa SMA N 1 Ungaran Tahun Ajaran 2010/2011*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Zakiya, N., & Hariyadi, S. (2022). Nilai Budaya Kolektivisme dan Perilaku Asertif pada Suku Jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 11(2), 62–71.