

---

## Teknik Sociodrama untuk Meningkatkan Perilaku Asertif

Lina Arliani, Sri Wiyanti Hidayat, Chadidjah

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret  
Jl. Ir Sutami 36A, Kota Surakarta

---

**Abstract.** This study was a guidance and counseling action research (GCAR). This study was conducted in two cycles, each of cycles consisting of planning, acting, observing and reflecting. Source of data comes from students. Technique of collecting data used was an observation an academic questionnaire on the finding in the field. The data validation was conducted using data triangulation and expert metode. The data analysis employed percentage analysis technique and clinical. The research procedure used Kemmis and MC Taggart's model. The result of research showed that the average pretest value of 75,92. Posttest siklus I showed average value os 88,17 and increasing percentage about 16,12 % was said not significant. The result of action in cycle II showed significant degression of 120,08 and increased of 58,36 % with showed significant value.

---

**Keywords:** group counseling, sociodrama, assertive, action research

---

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa tersebut individu banyak mengalami perkembangan untuk mencapai kematangan, baik secara fisik, psikis, dan sosial, sehingga berpengaruh terhadap perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. Setiap remaja memiliki kehidupan pribadi yang berbeda-beda antara orang yang satu dengan yang lainnya. Fatimah (2010) menjelaskan bahwa kehidupan pribadi seseorang meliputi berbagai aspek, antara lain aspek emosional, sosial psikologis, sosial budaya, dan kemampuan intelektual yang terpadu dengan faktor lingkungan dalam kehidupannya. Berkaitan dengan aspek sosial-psikologis, individu sebagai makhluk sosial senantiasa membutuhkan sosialisasi dengan individu lainnya di dalam lingkungan masyarakat. Sosialisasi pada dasarnya merupakan proses penyesuaian diri terhadap kehidupan sosial, yaitu perilaku yang seharusnya diperankan seseorang di dalam kelompoknya, baik dalam keluarga maupun dalam kehidupan bermasyarakat.

Salah satu proses sosial yang harus dihadapi oleh remaja adalah sosialisasi yang terjadi di dalam lingkungan sekolahnya. Remaja dalam kesehariannya lebih banyak menghabiskan waktu di lingkungan sekolah karena harus mengikuti proses pendidikan yang terjadi dalam usia belasan tahun atau usia wajib belajar. Di dalam lingkungan sekolah, remaja dihadapkan pada sebuah hubungan sosial dengan teman sebaya yang terdiri dari berbagai macam karakteristik antara individu yang satu dengan yang lainnya. Hal tersebut merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh remaja. Havighurs (2002) menjelaskan bahwa salah satu tugas perkembangan yang harus di penuhi oleh remaja adalah belajar bergaul dengan kelompok anak wanita atau laki-laki untuk mencapai hubungan yang seimbang dengan teman sebaya, yakni individu. Teman sebaya adalah remaja yang memiliki usia yang relatif sama.

Usaha mencapai hubungan yang seimbang dengan teman sebaya remaja perlu memiliki kemampuan berperilaku asertif untuk menyesuaikan diri dalam kehidupannya. Lange dkk (dalam James 1995) menerangkan bahwa pengertian perilaku asertif adalah menuntut hak pribadi yang dimiliki dan menyatakan pikiran, perasaan, dan keyakinannya dengan cara langsung, jujur dan tepat. A'Yuni (2010) menjelaskan bahwa remaja yang asertif adalah remaja yang mampu mengemukakan perasaan dengan ekspresi sebenarnya secara tepat dan tegas tanpa rasa takut menyakiti orang lain. Berdasarkan beberapa paparan diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif adalah suatu perilaku yang mampu menyatakan pikiran, perasaan yang sebenarnya secara jujur dan langsung kepada orang lain tanpa disertai perasaan cemas dan takut serta tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

---



Pada umumnya remaja dalam berhubungan dengan teman sebaya lebih suka diam, tidak berani berkata sesuai isi hatinya, hal tersebut terjadi karena remaja merasa cemas jika tidak diterima dalam kelompoknya, sehingga menyebabkan dirinya dijauhi oleh teman sebayanya atau kelompoknya. James dkk (1995) menjelaskan bahwa orang yang berperilaku asertif adalah mampu mengatakan “Inilah saya. Saya perlu diperhitungkan. Saya mempunyai hak untuk menjadi seperti yang saya inginkan, dan menginginkan sesuatu yang memang saya inginkan, serta saya akan jalankan semua keputusan saya”. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa perilaku asertif yang dimiliki oleh remaja dapat menjadikan para remaja mampu menciptakan hubungan sosial yang baik dengan teman sebayanya.

Kemampuan berperilaku asertif sangat diperlukan oleh para remaja, karena apabila seorang remaja tidak memiliki kemampuan berperilaku asertif, maka akan menjadi individu yang tidak bebas dan selalu berada dibawah kekuasaan orang lain dan selalu menuruti kemauan orang lain tanpa memperdulikan dirinya sendiri. Setiap remaja diharapkan dapat mengutarakan keinginannya, menyampaikan yang dilihat dan juga dirasakan kepada orang lain dengan cara-cara yang bebas, terbuka, dan tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain, sehingga tidak menimbulkan konflik dalam pergaulan. Semakin luasnya pergaulan remaja maka akan menghadapi berbagai masalah atau konflik yang berhubungan dengan kehidupan sosial yang disebabkan oleh kurangnya kemampuan dalam berperilaku asertif. Konflik-konflik yang pada umumnya terjadi karena remaja tidak bisa menyampaikan sesuatu yang diinginkan dan dirasakan. Jika ada perbuatan atau kegiatan anggota kelompok yang melanggar nilai-nilai cenderung diam dan enggan menolak karena merasa cemas dan takut akan dijauhi oleh teman-temannya. Kegagalan dalam mengungkapkan isi hati yang ada dalam pikiran seseorang akan membuat individu merasa tertekan dan menimbulkan masalah dalam berhubungan sosial dengan teman sebayanya.

Santrock (2010) menjelaskan bahwa remaja akan merasa senang apabila diterima dan merasa cemas apabila dikeluarkan dari anggota teman sebayanya. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa remaja akan mempertahankan diri agar tetap diterima dalam kelompoknya, untuk itu remaja menjadi enggan menolak atau tidak menyetujui apabila ada ajakan dan perbuatan anggota kelompok yang melanggar nilai-nilai, pada umumnya memilih diam agar tidak dijauhi oleh teman-temannya. Remaja yang mampu menyampaikan isi hati serta perasaan yang diinginkan dengan baik maka akan menjadi pribadi yang tegas menjadi dirinya sendiri tanpa terpengaruh oleh orang lain, sehingga remaja bisa menjalin hubungan yang seimbang dengan teman sebayanya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hapsari (2007) tentang perilaku asertif dan harga diri pada karyawan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku asertif memberikan sumbangan yang signifikan terhadap harga diri pada karyawan. Penelitian yang dilakukan oleh Adhistry, J.R.T & Nanda, A (2011) tentang pengaruh berpikir positif terhadap asertifitas remaja panti asuhan menunjukkan hasil bahwa pelatihan berpikir positif efektif untuk meningkatkan asertifitas remaja panti asuhan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Trisnaningtyas & Nursalim (2010) menunjukkan bahwa penerapan latihan asertif dapat meningkatkan ketrampilan komunikasi interpersonal siswa. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa perilaku asertif remaja dapat ditingkatkan kaitannya untuk mencapai hubungan yang seimbang dengan teman sebaya agar tercipta suasana sosial yang baik dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Kenyataanya di lapangan masih terdapat remaja yang merasa kesulitan dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman sebayanya. Kenyataan tersebut terlihat masih terdapat siswa yang kurang mampu dalam mengungkapkan sesuatu yang dirasakan kepada temannya, sehingga tidak jarang terjadi kasus perkelahian antar pelajar, diantaranya adalah kasus perkelahian antar pelajar SMP yang terjadi di Solo. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari *solopos.com*, kasus perkelahian antar pelajar berawal dari peneguran yang dilakukan oleh seorang siswa kelas VII yang menggoda kakak kelasnya. Siswa tersebut tidak terima sehingga terjadilah kasus pengeroyokan yang menyebabkan korban dilarikan ke rumah sakit. (Solopos, Agustus 2012). Kasus pengeroyokan tersebut dapat terjadi karena siswa tidak berani menyatakan isi hati dalam

bentuk komunikasi efektif dengan yang lain, sehingga terjadilah kesalahpahaman dalam pergaulan.

Kurangnya perilaku asertif dalam diri remaja dijumpai di SMP Negeri di Sukoharjo. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling masih terdapat beberapa peserta didik yang kurang mampu berperilaku asertif. Kenyataannya ditunjukkan pada perilaku di sekolah yang masih ikut-ikutan dengan teman-temannya, yaitu apabila ada beberapa teman yang tidak mengerjakan PR, teman-teman yang lain juga ikut tidak mengerjakan PR. Perilaku yang lain adalah kebiasaan siswa yang ikut-ikutan ke kantin apabila ada jam kosong, serta ikut-ikutan membawa *handphone* apabila ada temannya yang membawa. Di dalam kelas pun siswa masih banyak yang kurang aktif dalam proses kegiatan belajar mengajar. Siswa lebih memilih diam dan tidak mau bertanya apabila masih ada materi pelajaran yang belum dipahami. Jika hal tersebut tidak segera diatasi maka akan menghambat individu untuk mengekspresikan perasaan serta isi hatinya dan sikap yang tegas dalam menjalin hubungan sosial.

Bimbingan dan konseling di sekolah merupakan suatu program yang bertujuan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi oleh peserta didik. Bimbingan dan konseling di sekolah memiliki tujuh layanan yang digunakan dalam membantu menyelesaikan permasalahan setiap peserta didik, salah satu layanan tersebut adalah layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Teknik pelaksanaan layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa teknik, antara lain : (1) diskusi, (2) sosiodrama, (3) psikodrama, (4) *homeroom*, (5) pengajaran remedial, (6) karya wisata, dan (7) pemberian informasi.

Syamsudin (1980) memberikan penjelasan bahwa Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama adalah salah satu bentuk bimbingan kelompok yang dipergunakan untuk memecahkan masalah sosial yaitu menggunakan kegiatan bermain peran. Romlah (2006) menerangkan bahwa sosiodrama adalah permainan peranan yang ditujukan untuk memecahkan suatu masalah sosial yang timbul dalam hubungan antar manusia. Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sosiodrama adalah suatu teknik bimbingan kelompok dengan cara bermain peran, subjek memerankan suatu peranan tertentu tentang hal-hal yang berkaitan dengan masalah sosial yang dialami. Melalui sosiodrama diharapkan peserta didik mampu menghayati dan menghargai perasaan orang lain, berbagi tanggung jawab, mampu mengambil keputusan dan melatih siswa untuk berpikir dan memecahkan masalah.

Teknik sosiodrama dapat digunakan untuk melatih keterampilan-keterampilan hidup, salah satunya adalah keterampilan berkomunikasi menyampaikan sesuatu yang dipikirkan dan dirasakan dengan cara membimbing siswa untuk mempraktikkan peristiwa-peristiwa dalam hubungan sosial yang dikemas dalam bentuk naskah sosiodrama. Melalui teknik sosiodrama ini guru dapat mengajarkan cara-cara bertingkah laku yang berkualitas khususnya berkaitan dengan masalah sosial dan hubungan antar sebaya sehingga melalui teknik sosiodrama, peserta didik memerankan suatu peran yang sesuai dengan naskah yang telah disusun. Berdasarkan suatu peranan tersebut diharapkan peserta didik berani memunculkan keputusan, mengungkapkan perasaan dan isi hati apa adanya.

Bimbingan kelompok teknik sosiodrama merupakan salah satu layanan yang dapat diberikan kepada peserta didik yang bermanfaat untuk meningkatkan perilaku asertif siswa karena dengan adanya permainan peran dalam sosiodrama peserta didik mampu mengungkapkan perasaan serta isi hatinya secara langsung, jujur dan terbuka tanpa merasa cemas dan takut.

## METODE

Hasil *pretest* subjek penelitian menunjukkan dari 31 siswa diperoleh 12 siswa yang memiliki skor dibawah rata-rata. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data *input*, data proses dan data *output*. Sumber data yang digunakan adalah siswa SMP Negeri di Sukoharjo. Sumber data lainnya adalah guru BK. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan angket. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian tindakan. Analisis yang digunakan untuk mengetahui peningkatan kemampuan berperilaku asertif antar sebaya menggunakan analisis persentase dan

analisis klinis. Indikator keberhasilan digunakan sebagai dasar penilaian berhasil atau gagalnya tindakan yang telah dilaksanakan. Pada penelitian ini, indikator keberhasilan tindakan adalah siswa sebagai subjek penelitian dapat meningkatkan kemampuan berperilaku asertif khususnya dalam hubungan dengan teman sebaya dengan persentase peningkatan minimal 50%. Perilaku yang menjadi indikator keberhasilan tindakan yaitu mampu mengungkapkan perasaan positif, afirmasi diri dan mampu mengungkapkan perasaan negatif.

### HASIL

Bimbingan kelompok teknik sociodrama dinyatakan efektif untuk meningkatkan kemampuan berperilaku asertif antar sebaya. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya peningkatan kemampuan siswa dalam berperilaku asertif dengan teman sebaya. Pada siklus I, rata-rata peningkatan yang dicapai oleh masing-masing subjek sebesar 16,12 % dan pada siklus II sebesar 58,36 %. Perubahan yang dicapai pada siklus II tersebut telah memenuhi indikator keberhasilan layanan yang ditetapkan sebelumnya, sehingga tindakan sociodrama siklus II dinyatakan berhasil karena telah mencapai indikator keberhasilan lebih dari 50%.

Berdasarkan hasil analisis klinis subjek mengalami perubahan tingkah laku yang ditunjukkan dengan: subjek lebih aktif ketika pembelajaran dan terlibat percakapan, peduli kepada teman, memperhatikan dan memberikan pendapat, percaya diri, memperhatikan perasaan teman, menahan diri dan mengendalikan emosi, berani menolak perintah yang tidak sesuai hatinya, tegas, bertanggungjawab dengan tugas sekolah serta aktif dalam kegiatan kelompok, mampu mengungkapkan perasaan positif, afirmasi diri, mampu mengungkapkan perasaan negatif. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif antar sebaya yang dimiliki subjek meningkat.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dikemukakan beberapa simpulan bahwa bimbingan kelompok teknik sociodrama efektif untuk meningkatkan perilaku asertif antar sebaya pada siswa. Hal tersebut dapat dibuktikan berdasarkan hasil analisis yang telah diperoleh dan peningkatan skor yang terjadi pada siklus II sebesar 58,36 %. Subjek penelitian mampu mengikuti kegiatan bimbingan kelompok teknik sociodrama dengan baik.

Hal tersebut dapat dibuktikan dengan antusiasme subjek dalam mengikuti kegiatan sociodrama. Subjek yang sebelumnya belum mampu mengungkapkan perasaan positif (*expressing positive feelings*), afirmasi diri (*self affirmations*), mengungkapkan perasaan negatif (*expressing negative feelings*), telah mampu mengungkapkannya dengan jujur, terbuka dan dengan cara yang tepat. Perubahan yang terjadi tersebut membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik sociodrama efektif untuk meningkatkan perilaku asertif antar sebaya pada siswa.

Berdasarkan simpulan, maka peneliti memberikan beberapa saran yaitu sebagai berikut guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat menggunakan teknik sociodrama dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan siswa. Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan memiliki ketrampilan serta cara-cara yang efektif dan bervariasi dalam menggunakan teknik bimbingan dan konseling untuk membantu siswa utamanya membentuk perilaku yang sehat.

Wali kelas diharapkan mengetahui kecenderungan perilaku siswa dalam kesehariannya di sekolah, dalam hal ini adalah perilaku asertif siswa. Wali kelas perlu aktif dalam melakukan koordinasi dan mampu bekerja sama dengan guru Bimbingan dan Konseling agar siswa yang belum mampu berperilaku asertif dapat segera diatasi dengan memberikan layanan berupa bimbingan kelompok teknik sociodrama. Bagi peneliti yang hendak mengkaji mengenai perilaku asertif dengan teknik sociodrama diharapkan dapat menerapkannya pada subjek yang berbeda sehingga mendapatkan hasil yang lebih bervariasi.

### DAFTAR PUSTAKA

Adhistry, J.R.T & Nanda, A. (2011). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Asertivitas Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi*. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

---

- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : CV. Pustaka Setia.
- Esti, T. & Nursalim, M. (2010). Penerapan Latihan Asertif untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*. 11 (1)
- James, C., & Acocella. (1995). *Psychology of Adjustment And Human Relationships*. Terjemahan Satmoko, R.S. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Santrock, J.W. (2009). *Educational Psychology*. Penerjemah: Diana Angelica. Jakarta : Salemba Humanika.
- Monks, dan Knoers. (2002). *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Penerjemah : Siti Rahayu. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- A'Yuni, Q. (2010). *Perbedaan Tingkat Asertivitas Antara Siswa Dari Keluarga Lengkap Dengan Siswa Dari Keluarga Single Parent*. Diperoleh dari [http://lib.uin-malang.ac.id/?mod=th\\_detail&id=06410098](http://lib.uin-malang.ac.id/?mod=th_detail&id=06410098).
- Hapsari, R.M. (2007). Perilaku Asertif dan Harga Diri Pada Karyawan. *E-Journal Gunadarma*. Vol 1 (1)
- Syamsudin. (1980). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Yogyakarta : Kartika
- Romlah, T. (1989). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang. UM Press