

PENINGKATAN PERILAKU ASERTIF MELALUI TEKNIK PSIKODRAMA PADA SISWA KELAS VII D DI SMP NEGERI 2 MOYUDAN

THE ENHANCEMENT OF ASSERTIVE BEHAVIOR THROUGH PSYCHODRAMA TECHNIQUES OF THE STUDENTS IN CLASS VII D IN JUNIOR HIGH SCHOOL STATE 2 MOYUDAN

Oleh: Sailah Ribha, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta
sailahribh3@gmail.com.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan perilaku asertif melalui teknik psikodrama pada siswa kelas VII D di SMP Negeri 2 Moyudan. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan subjek penelitian siswa kelas VII D SMP Negeri 2 Moyudan yang berjumlah 17 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala, observasi dan wawancara. Instrumen yang digunakan adalah skala perilaku asertif, pedoman observasi dan pedoman wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) kondisi awal perilaku asertif siswa kelas VII D SMP Negeri 2 Moyudan tergolong rendah dan sedang. Kondisi ini dibuktikan dari hasil skala perilaku asertif pra tindakan dengan skor rata-rata 124,1. Batas bawah kategori sedang memiliki skor 100 dan batas atas kategori sedang memiliki skor 149. (2) Perilaku asertif siswa dapat ditingkatkan melalui teknik psikodrama. Dalam penelitian ini satu siklus terdapat tiga tindakan yang meliputi persiapan, pelaksanaan, dan pengisian skala. Dilihat dari hasil data kuantitatif rata-rata skor pra tindakan yaitu memiliki skor 124,1 dan meningkat sebanyak 13,4 skor sehingga rata-rata skor pada pasca tindakan I menjadi 137,5. Selanjutnya rata-rata skor siswa meningkat lagi sebanyak 20,8 skor sehingga rata-rata skor pada pasca tindakan II meningkat menjadi 158,3. (3) Observasi dan wawancara pada saat pemberian tindakan maupun setelah pemberian tindakan untuk peningkatan perilaku asertif pada siswa menunjukkan antusias yang tinggi dalam teknik psikodrama dari siklus I dan siklus II.

Kata kunci: perilaku asertif, teknik psikodrama

Abstract

This research aims to find out the enhancement of assertive behavior through psychodrama techniques of the students in class VII D in Junior High School State 2 Moyudan. This research is a classroom's action research and as the research subjects is the 17 students of class VII D in Junior High School State 2 Moyudan. The method of the data collection uses scale, observation, and interviews. The instrument used is the scale of assertive behavior, observation and interview guidances. The results show that: (1) the initial conditions of assertive behavior of the students in class VII D in Junior High School State 2 Moyudan belongs to low and medium. This condition is revealed from the results of the pre-action of assertive behavior scale with average score 124.1. The lower limit of the medium category is 100 and the upper limit of medium category is 149. (2) The student's assertive behavior can be enhanced through psychodrama technique. In this research, in a cycle, there are three actions that include the preparation, execution, and filling in the scale. Based on the results, the average of the quantitative data of pre-action which is 124.1 increases by 13.4 . Therefore, the average of the post-action I becomes 137.5. Furthermore, the students' average increase again and reach the average 20.8. Consequently, the average of the post-action II also increases and becomes 158.3. (3) The observations and interviews while giving the action and giving the action to enhance assertive behavior to the students shows high enthusiasm of psychodrama techniques in cycle 1 and cycle 2.

Keywords: assertive behavior, psychodrama techniques

PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu fase dalam rentang perkembangan manusia yang terentang sejak anak masih dalam kandungan sampai

meninggal dunia (*life span development*). Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 sampai 14 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun

sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum mental (Hurlock, 1991: 206).

Menurut Havighurst (dalam Hurlock, 1991: 10) secara garis besarnya, tugas perkembangan masa remaja yaitu mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita, mencapai peran sosial pria dan wanita, menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif, mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, mempersiapkan karir ekonomi, mempersiapkan perkawinan dan keluarga, serta memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

Salah satu ciri-ciri masa remaja yang sangat dominan adalah masa mencari identitas dimana pada masa ini mereka mendambakan identitas diri. Dengan kondisi yang sedang dalam pencarian identitas (jati diri), remaja akan bertindak sesuai dengan keinginannya untuk mencari identitas dirinya. Oleh karena itu remaja sering kali dihadapkan dengan keragu – raguan menentukan sikap dan cara memilih perilaku. Sementara itu tugas perkembangan harus terlaksana saat masa perkembangannya dan jika tidak sesuai seseorang akan mengalami kesulitan ataupun masalah pada perkembangan selanjutnya. Dalam hal ini, perilaku asertif seorang anak dalam mengatur sikap dan perilakunya sangat diperlukan untuk mengendalikan diri agar tidak mudah terpengaruh dengan teman ataupun orang lain.

Lingkungan keluarga peran orang tua adalah yang utama dalam pembentukan karakter

dan sikap anak, memberikan kasih sayang, motivasi, mengarahkan dalam bergaul. Pengaruh lingkungan sangatlah berpotensi dalam menanamkan dan pembentukan karakter baik atau buruknya pada masing-masing remaja. Oleh karena itu, remaja harus mendapatkan perhatian khusus, baik oleh dirinya sendiri, orang tua, dan masyarakat sekitarnya. Dalam lingkungan sekolah, guru adalah orang tua kedua bagi siswanya. Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan mampu membantu menyelesaikan masalah-masalahnya serta mampu mengiringi perkembangan psikologis dalam kesehariannya.

Selain itu di lingkungan sekolah, pergaulan yang sehat dan tidak sehat pastilah terjadi misalnya pergaulan antara siswa dengan siswa ataupun siswa dengan guru. Salah satu pergaulan positif adalah belajar bertukar pikiran, pertemanan dan membuat mereka untuk lebih termotivasi dalam belajar. Sedangkan dalam hal yang negatif, misalnya terlambat, membolos, tidak mengerjakan tugas, sampai kecurangan dan bahkan sampai terjadi perkelahian antar teman di sekolahnya.

Pada 2010, setidaknya terjadi 128 kasus tawuran antar pelajar. Angka itu melonjak tajam lebih dari 100 persen pada 2011, yakni 330 kasus tawuran yang menewaskan 82 pelajar. Pada Januari-Juni 2012, telah terjadi 139 tawuran yang menewaskan 12 pelajar. Sejalan dengan hal itu Kasat Reskrim Polresta Yogyakarta AKB Akbar Bantilan mengungkapkan data kasus yang ia terima sejak Januari 2016 hingga September terdapat 3 kasus penganiayaan yang melibatkan anak dibawah umur dan terdapat 5 kasus

pengeroyokan (Nuryanto, Tribunjogja.com, Yogyakarta 22 September 2016). Hal-hal negatif seperti ini dikhawatirkan akan mempengaruhi siswa-siswa lain yang berinteraksi langsung. Siswa secara pribadi menyadari apa yang dilakukannya merupakan suatu kesalahan dan merugikan bagi dirinya sendiri namun mereka tidak dapat lepas begitu saja karena mereka menyadari bahwa mereka merupakan individu yang hidupnya tidak lepas untuk bersosialisasi, bereksistensi sosial satu sama lain.

Perilaku asertif merupakan pengembangan pribadi yang positif meliputi perilaku yang jujur (terus terang), langsung dan ekspresi yang penuh penghargaan terhadap pikiran, perasaan dan keinginan dengan mempertimbangkan perasaan dan hak-hak orang lain. (Dokler, 1990). Sikap ini tidak hanya berarti seseorang mampu mengemukakan pendapat dan berbuat sesuai dengan apa yang diinginkannya, tapi juga mampu untuk mengendalikan diri dengan mempertimbangkan dampak dari baik dan buruknya perilaku yang akan dilakukan demi menjaga keseimbangan dan keharmonisan hubungan dalam lingkungan sosialnya.

Masalah perilaku asertif dapat dijumpai dalam setiap kelompok usia, termasuk remaja. Menurut pendapat penulis, perilaku asertif pada remaja justru menarik untuk diteliti, mengingat "keunikan" yang dimiliki masa remaja dibandingkan dengan masa yang lain seperti masa anak-anak atau masa dewasa. Keunikan atau ciri khas yang dimaksud adalah bahwa di masa tersebut remaja sedang mengalami masa "transisi", status remaja menjadi tidak jelas, ia

bukan lagi sebagai anak-anak dan bukan pula menjadi orang dewasa. *Calon (dalam Monks, dkk 1994:253)* bahwa masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status dewasa dan tidak lagi memiliki status anak.

Masa transisi yang dialami oleh remaja tersebut membawa dampak pada Bergeraknya kehidupan sosial remaja dari "meninggalkan" orang tua menuju teman sebaya. Keadaan demikian akan menyatukan tali persahabatan menjadi lebih erat diantara remaja. Apabila dalam pertemanan dengan teman sebaya dijunjung tinggi nilai kejujuran, saling menghormati dan menghargai hak orang lain maka upaya penyelesaian konflik pada remaja akan lebih terarah.

Secara umum bimbingan dan konseling dalam lingkungan sekolah merupakan proses pemberian bantuan kepada para siswa dalam rangka optimalisasi pengembangan sehingga mereka dapat memahami diri, mengarahkan diri dan bertindak serta bersikap sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah dan masyarakat. Perencanaan layanan bimbingan dan konseling amatlah krusial. Salah satu bagian dari kegiatan bimbingan dan konseling ini adalah menentukan pendekatan, metode, strategi, dan teknik layanan bimbingan dan konseling. Pemberian metode, strategi dan teknik bimbingan bukan hanya dengan ceramah, tetapi bisa menggunakan suatu tindakan yang berupa penelitian. Penelitian yang dapat dilakukan oleh guru BK adalah penelitian tindakan dengan cakupan kelas yang membantu siswa mencapai

kebutuhannya dan menyelesaikan permasalahan yang menghambatnya. Agar remaja, khususnya siswa kelas VII D di SMP Negeri 2 Moyudan memiliki kemampuan berperilaku asertif maka perlu adanya bimbingan kelompok yang tepat dari guru bimbingan dan konseling di SMP tersebut.

Hasil dari wawancara dan observasi yang di lakukan pada tanggal 23 Februari 2016 di sekolah tersebut peneliti memperoleh berbagai informasi dari Guru BK maupun siswa kelas VII. Wawancara dengan tiga siswa yakni teman-temannya mulai mengalami perubahan perilaku karena mengikuti pergaulan kakak tingkat maupun teman sebayanya dan tidak jarang siswa membolos karena tidak enak jika harus menolak ajakan teman maupun berkelahi hanya karena masalah membela teman yang belum tentu benar. Dari perkelahian tersebut menunjukkan beberapa siswa masih tidak mampu menerima kecaman dan kritikan dari orang lain baik untuk dirinya sendiri maupun temannya.

Wawancara juga dilakukan dengan guru BK, menunjukan beberapa siswa sering melakukan perusakan fasilitas sekolah, sering merusak kran air. Saat jam pelajaran berlangsung ada siswa yang keluar kelas hanya untuk bermain – main di luar. Di dalam ruangan kelas pun kondisinya ramai, masih ada sebagian siswa yang tidak mendengarkan penjelasan guru malah ribut sendir. Hal ini juga teramati langsung melalui observasi di sekolah. Seiring dengan hal tersebut maka penulis bermaksud menggunakan teknik psikodrama untuk meningkatkan perilaku

asertif pada siswa kelas VII D di SMP Negeri 2 Moyudan.

Menurut *Bennet* (Tatiek Romlah 2001:99), Psikodrama merupakan bagian dari permainan peranan (*role playing*). *Bennet* membagi permainan peranan menjadi dua macam yaitu sosiodrama dan psikodrama. Corey (dalam Tatiek Romlah, 2006: 108) menjelaskan psikodrama merupakan permainan peranan yang dimaksudkan individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian lebih baik tentang dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksi terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya. Dalam psikodrama ini, siswa dapat menyadari bahwa mereka memiliki hak untuk berperilaku asertif karena perilaku asertif sangat penting remaja miliki sejak dini.

Psikodrama yaitu salah satu cara yang bisa digunakan sebagai media pengembangan manusia (*human development*), dengan beracting dalam sebuah drama diharapkan akan dapat menyadarkan seseorang (*insight*) dan juga menggali (*to explore*) permasalahan yang sedang dihadapinya. Departemen Pendidikan Nasional dalam Strategi Pembelajaran dan Pemilihannya (2008) mendefinisikan Psikodrama sebagai teknik bimbingan dengan bermain peran yang bertitik tolak dari permasalahan-permasalahan psikologis. Psikodrama digolongkan ke dalam metode simulasi dan merupakan teknik bimbingan yang dapat digunakan untuk mengimplemetasi strategi bimbingan dan konseling. Hal ini didukung oleh hasil penelitian tesis yang dilakukan oleh Marissa D' Morstad (dalam Linda Dwi S. dan

Sri Wijayanti: 8) pada tahun 2003 dengan judul “Drama’s Roll In School Counseling”. Tesis ini mendukung para konselor sekolah untuk membimbing dan menggabungkan teknik dramatis yang dilakukan disekolah dengan bimbingan konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa drama mampu memberikan banyak kesempatan untuk mengeksplorasi tentang kebutuhan-kebutuhan dalam bimbingan dan konseling untuk membantu anak-anak dan remaja.

Psikodrama dapat digunakan oleh guru BK untuk membantu memecahkan masalah-masalah siswa yang bersifat psikologis, ditambah teknik psikodrama mudah dilaksanakan dari segi waktu, tempat dan biaya. Untuk mendapatkan hasil maksimal bagi siswa psikodrama dapat dilaksanakan berkali-kali atau bersiklus sesuai dengan tujuan dan kebutuhan siswa, karena dilaksanakannya psikodrama didasarkan adanya kebutuhan untuk dipenuhi. Teknik psikodrama ini memang sangat membantu untuk pemecahan masalah maupun menanamkan kemampuan berperilaku asertif karena siswa secara spontan dapat menggali sendiri masalahnya (mengeksplorasi potensi-potensi yang ada dalam dirinya), meluapkan emosi yang terpendam serta mendapatkan pemecahan masalah.

Memahami dari hal yang demikian menggugah penulis untuk memberikan perhatian khusus, meneliti tentang peningkatan perilaku asertif melalui teknik psikodrama pada siswa kelas VII D di SMP Negeri 2 Moyudan yaitu bermain peran dengan penuh harapan untuk dapat dan mampu berkembang sebagai teknik

yang efektif dalam layanan bimbingan dan konseling khususnya tentang perilaku asertif.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas dengan bentuk kolaborasi, dimana peneliti bekerja sama dengan guru bimbingan dan konseling. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif yang didukung data-data observasi dan wawancara.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan antara bulan Oktober sampai November 2016 dan tempat penelitian ini di SMP Negeri 2 Moyudan yang terletak di Setran, Moyudan, Sleman, Yogyakarta.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini yaitu siswa kelas VII D di SMP Negeri 2 Moyudan melalui teknik *purposive sampling*, dimana penentuan subjek didasarkan atas adanya karakteristik yang menunjukkan kurangnya kemampuan berperilaku asertif.

Desain Penelitian

Dalam penelitian ini dilakukan dengan dua tahap yaitu tahap pendahuluan atau refleksi awal dan juga tahap pelaksanaan tindakan.

1. Tahap Perencanaan.

Pada tahap ini, berkolaborasi dengan Guru BK untuk dilakukan observasi langsung mengenai

kondisi sekolah, juga dilakukan wawancara dengan Guru Wali Kelas dan Guru BK, selain itu menyebarkan skala perilaku asertif kepada Siswa.

2. Tahap Pelaksanaan Tindakan.

Pada tahap ini, peneliti menggunakan model Spiral dari Kemmis dan Taggart, Hamid Darmadi (2014: 283). Siklus tersebut dijabarkan sebagai berikut:

a. Siklus 1

1) Perencanaan

Menentukan perilaku asertif yang diubah menggunakan psikodrama, dan menentukan jadwal pemberian teknik psikodrama. Selanjutnya, menyusun format observasi, wawancara kemudian mengkonsultasikan kepada Guru BK.

2) Pelaksanaan

Pelaksanaan tindakan mengacu pada rencana yang sudah disusun sebelumnya. Dalam tahap ini melibatkan guru BK dan siswa. Informasi mengenai perilaku asertif para siswa diperoleh dengan melakukan observasi, skala (Pasca Tindakan) terhadap siswa serta wawancara dengan guru BK.

3) Observasi

Observasi dilaksanakan pada saat dan setelah dilaksanakan tindakan peningkatan perilaku asertif dengan menggunakan psikodrama. Observasi ini meliputi bagaimana perilaku siswa di dalam kelas maupun diluar kelas.

4) Refleksi

Pada tahap refleksi, data yang telah terkumpul kemudian dianalisis sebagai hasil refleksi untuk merencanakan tindakan yang lebih efektif pada siklus berikutnya jika diperlukan. Hasil analisis data diketahui teknik yang telah dilakukan dapat meningkatkan perilaku asertif siswa.

Skenario Penelitian

Dalam perencanaan siklus yang dilakukan berkolaborasi dengan guru BK mengacu pada teori yang dipaparkan oleh Tatiek Romlah (2006: 111) terdapat 3 tahap dalam pelaksanaan Psikodrama, antara lain:

1. Persiapan

Pada tahap ini, Guru BK berperan sebagai pemimpin permainan yang bertugas untuk menjelaskan secara singkat apa tujuan dari psikodrama. Selanjutnya pemimpin permainan membentuk kelompok kecil untuk menentukan permasalahan yang dimainkan dalam psikodrama. dengan cara memberikan kesempatan untuk siswa menyampaikan permasalahannya atau membuat deskripsi drama berdasarkan skala perilaku asertif yang telah dianalisis.

2. Pelaksanaan

Pada tahap ini, pemain utama dan pemain pembantu bermain drama sesuai cerita drama yang telah ditentukan. Tahap pengakhiran psikodrama dilakukan oleh anggota sendiri berdasarkan inti permasalahan yang anggota kelompok akan terpicu dalam mengakhiri cerita peran yang dimainkan

3. Diskusi

Pemimpin kelompok melanjutkan dengan berdiskusi menentukan akhir cerita atau perilaku yang sebaiknya dilakukan agar dapat memahami cara mengatasi permasalahan yang berhubungan dengan perilaku asertif. Guru BK mendorong agar sebanyak mungkin anggota memberikan sumbangan pemikiran kepada pemeran utama agar mencapai solusi, selain itu juga bertugas membantu menetralisasi balikan dari anggota kelompok.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala, observasi, dan wawancara. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Skala perilaku asertif

Skala merupakan salah satu alat untuk memahami individu secara tes untuk mengungkap suatu tingkah laku ataupun atribut psikologis (Saifuddin Azwar, 2010 :5). Langkah-langkah untuk membuat skala perilaku asertif adalah:

a. Kisi – kisi Skala Perilaku Asertif

Pengumpulan data menggunakan skala psikologi. skala perilaku asertif disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Suterlinah Sukaji (dalam Zainal Abidin, 2011: 130) yang telah dijelaskan pada definisi operasional di atas yaitu mencakup aspek perbaikan dan penerimaan diri, ekspresif, percaya diri dan berpendirian. Skala ini menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat sesuai (SS), sesuai

(S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

b. Penyusunan item atau pernyataan skala berdasarkan kisi – kisi

Sistem penilaian ini menggunakan pengukuran dengan skala likert yaitu merupakan metode pernyataan sikap yang menggunakan distribusi respon sebagai dasar penentuan nilai skalanya. Pernyataan-pernyataan di golongan ke dalam pernyataan yang bersifat *favorable* dan *unfavorable*.

Tabel 1. Skor instrumen

| Pilihan jawaban | <i>Favorable</i> | <i>unfavorable</i> |
|---------------------------|------------------|--------------------|
| Sangat sesuai (SS) | 4 | 1 |
| Sesuai (S) | 3 | 2 |
| Tidak sesuai (TS) | 2 | 3 |
| Sangat tidak sesuai (STS) | 1 | 4 |

2. Pedoman Observasi

Suharsimi Arikunto (2002:13) menjelaskan bahwa observasi adalah kegiatan yang meliputi pemusatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan sebuah alat indra. Observasi dilakukan dengan cara mengamati objek atau hal yang akan diteliti secara langsung dengan melihat, merasakan, mendengar, berpikir tentang subjek atau hal yang sedang diteliti.

Tabel 2. Pedoman Observasi

| No. | Indikator | Sub Indikator | Deskripsi Data |
|-----|-------------------------------|---|----------------|
| 1 | Pelaksanaan metode psikodrama | Sikap dan perilaku siswa saat proses tindakan berlangsung Kendala dalam menggunakan metode psikodrama untuk peningkatan perilaku asertif (siswa) | |

| | | | |
|---|-------------------------------------|--|--|
| 2 | Kemampuan siswa berperilaku asertif | Menghargai orang lain Berani menyampaikan pendapat dan kritik Bersikap bijaksana dalam menghadapi permasalahan Perilaku asertif siswa setelah melakukan tindakan | |
|---|-------------------------------------|--|--|

| | | |
|---|---|--|
| 4 | Kapan anda menggunakan perilaku asertif ? | |
| 5 | Kapan anda pertama kali melakukan bermain psikodrama ? | |
| 6 | Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti psikodrama ? | |
| 7 | Bagaimana cara anda menerapkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari ? | |
| 8 | Mengapa anda perlu memiliki perilaku asertif ? | |

3. Pedoman Wawancara

Tabel 3. Pedoman Wawancara untuk Guru BK

| No | Pertanyaan | Jawaban Guru BK |
|----|--|-----------------|
| 1 | Bagaimana hasil dari psikodrama yang telah dilaksanakan ? | |
| 2 | Apakah ada perbedaan perilaku siswa sebelum dan setelah dilakukan psikodrama ? | |
| 3 | Apa saja hambatan yang dialami saat melaksanakan psikodrama ? | |
| 4 | Bagaimana keberhasilan teknik psikodrama untuk peningkatan perilaku asertif siswa ? | |
| 5 | Apakah menurut anda teknik psikodrama efektif untuk peningkatan perilaku asertif pada diri siswa ? | |
| 6 | Menurut anda siapa saja yang berperan untuk meningkatkan perilaku asertif pada diri siswa? | |
| 7 | Bagaimana cara perilaku asertif dapat ditingkatkan melalui teknik psikodrama ? | |
| 8 | Siapa saja yang terlibat dalam penyusunan pelaksanaan dan evaluasi psikodrama ? | |
| 9 | Mengapa perilaku asertif perlu dikembangkan oleh setiap siswa ? | |
| 10 | Mengapa teknik psikodrama dapat meningkatkan perilaku asertif siswa ? | |

Tabel 4. Pedoman Wawancara untuk Subjek

| No | Pertanyaan | Jawaban Subjek |
|----|---|----------------|
| 1 | Apakah anda sudah mengerti apa itu perilaku asertif ? | |
| 2 | Apakah menurut anda teknik psikodrama efektif untuk peningkatan perilaku asertif pada diri anda ? | |
| 3 | Perubahan apa yang anda rasakan setelah mengikuti psikodrama ? | |

Uji Validitas

Menurut Saifuddin Azwar (2013:105) validitas menunjukkan sejauh mana skor, nilai atau ukuran yang diperoleh benar-benar menyatakan hasil pengukuran atau pengamatan yang ingin diukur. Penelitian ini validitas skala perilaku asertif, pedoman observasi, dan wawancara dilakukan dengan validitas isi. Menurut Saifuddin Azwar (2006:45) validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau dengan professional judgement oleh pembimbing.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik analisis data kuantitatif dan analisis data deskriptif kualitatif. Teknik analisis data kuantitatif berupa skala untuk mengetahui tingkat perilaku asertif siswa. Skala perilaku asertif berupa skala likert. Merujuk pada penjelasan Saifuddin Azwar (2013:146), langkah – langkah pengkategorisasian perilaku asertif dalam penelitian ini :

a. Menentukan Skor tertinggi dan terendah

$$\begin{aligned} \text{Skor tertinggi} &= 4 \times \text{Jumlah Item} \\ &= 4 \times 50 = 200 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Skor terendah} &= 1 \times \text{Jumlah Item} \\ &= 1 \times 50 = 50 \end{aligned}$$

b. Menghitung Mean Ideal (M)

$$M = \frac{1}{2} (\text{Skor tertinggi} + \text{Skor terendah})$$

$$= \frac{1}{2} (200 + 50) = 125$$

c. Menghitung Standar Deviasi (SD)

$$SD = \frac{1}{6} (\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah})$$

$$= \frac{1}{6} (200 - 50) = 25$$

Rumusan Kategori Skor Skala

| Batas (Interval) | Kriteria |
|--------------------------------|----------|
| Skor < (M – 1SD) | Rendah |
| (M – 1SD) ≤ Skor < (M + 1SD) | Sedang |
| Skor ≥ (M + 1SD) | Tinggi |

Kriteria Skor Asertif

| Batas (Interval) | Kriteria |
|------------------|----------|
| Skor < 100 | Rendah |
| 100 ≤ Skor < 150 | Sedang |
| Skor ≥ 150 | Tinggi |

Adapun data kualitatif dalam penelitian ini adalah data hasil observasi selama proses tindakan berlangsung dan sesudah proses tindakan, selain itu hasil dari wawancara dengan Guru BK dan subjek penelitian. Data kualitatif digunakan untuk mendukung data kuantitatif.

Kriteria Keberhasilan

Penelitian dihentikan apabila adanya peningkatan skor ≥ 150 pada skala perilaku asertif yang diperoleh subjek penelitian dibandingkan antara sebelum dilaksanakan psikodrama pada saat siklus I dan setelah siklus

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Moyudan beralamat di Setran, Sumberarum, Moyudan, Sleman, Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Oktober sampai November 2016.

Deskripsi Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VII sebanyak 17 siswa yang berdasarkan informasi dari Guru BK sering menunjukkan perilaku tidak asertif dan skor hasil skala perilaku asertif berada pada kategori sedang dan rendah.

Deskripsi Data Pra Tindakan Penelitian

Data pra tindakan diperoleh dari pemberian skala perilaku asertif kepada siswa kelas VII D. Pemberian skala perilaku asertif untuk data pra tindakan dilakukan pada tanggal 4 Oktober 2016. Hasil yang diperoleh dari pra tindakan yang diberikan adalah sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Pra Tindakan

| No | Nama | No Absen | Skor Pra Tindakan | Kategori |
|----|------|----------|-------------------|----------|
| 1 | Mln | 1 | 118 | Sedang |
| 2 | Aprl | 2 | 128 | Sedang |
| 3 | Agg | 4 | 134 | Sedang |
| 4 | And | 5 | 132 | Sedang |
| 5 | Bm | 7 | 95 | Rendah |
| 6 | Fr | 9 | 132 | Sedang |
| 7 | Frd | 10 | 133 | Sedang |
| 8 | Frnd | 13 | 126 | Sedang |
| 9 | Brh | 18 | 129 | Sedang |
| 10 | Wst | 19 | 98 | Rendah |
| 11 | Rn | 22 | 130 | Sedang |
| 12 | Tr | 23 | 132 | Sedang |
| 13 | Ssd | 25 | 128 | Sedang |
| 14 | Shc | 26 | 132 | Sedang |
| 15 | Th | 27 | 132 | Sedang |
| 16 | Vy | 28 | 131 | Sedang |
| 17 | Wfi | 30 | 99 | Rendah |

Dari skala perilaku asertif yang dibagikan hasil pra tindakan diperoleh 3 siswa

yang memiliki perilaku asertif dengan kategori rendah dan 14 siswa memiliki perilaku asertif dengan kategori sedang. Rerata yang diperoleh dari pra tindakan adalah 124,1. Hasil pra tindakan ini tergolong rendah dan sedang. Batas bawah kategori sedang memiliki skor 100 dan batas atas kategori sedang memiliki skor 149. Selain hasil pra tindakan, observasi yang dilakukan pada saat jam pelajaran berlangsung juga membuktikan rendahnya perilaku asertif siswa.

Deskripsi Pelaksanaan dan Hasil Tindakan

1. Siklus I

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini pelaku utama yaitu peneliti sendiri berkolaborasi dengan Guru BK sebagai pelaku kedua dan sekaligus observer. Peneliti bertugas menjalankan tindakan sedangkan guru BK membantu pelaksanaan tindakan serta mengontrol jalannya pelaksanaan tindakan. Peneliti menyusun rencana pelaksanaan layanan, menyiapkan materi tentang perilaku asertif, format observasi dan format wawancara kemudian menyiapkan naskah drama, sebelum pembuatan naskah peneliti memberikan uraian singkat mengenai hakekat dan tujuan psikodrama kepada siswa. Setelah itu peneliti berdiskusi dengan siswa yang akan melakukan psikodrama kemudian berkonsultasi dengan Guru BK untuk menentukan tema.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan siklus I dilakukan 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Selasa, 11 Oktober 2016 pada saat jam bimbingan dan konseling untuk kelas VII D yaitu pemberian materi tentang peningkatan perilaku asertif. Setelah itu peneliti, Guru BK dan siswa mendiskusikan pelaksanaan psikodrama.

Pertemuan kedua yang dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 13 Oktober 2016 psikodrama dilakukan. Guru BK sebagai observer menilai hasil pelaksanaan psikodrama dalam bimbingan kelompok.

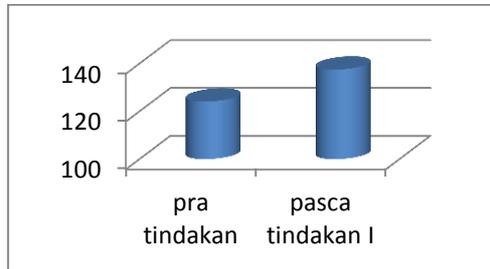
Kemudian dalam tahap terakhir pelaksanaan adalah mengisi pasca tindakan I. Pasca tindakan I yang diberikan merupakan skala perilaku asertif sama dengan skala yang diberikan pada saat pra tindakan dilaksanakan, hal ini dilakukan agar peneliti maupun Guru BK dapat mengetahui apakah ada peningkatan perilaku asertif pada siswa sebelum dilakukan psikodrama dan setelah pelaksanaan psikodrama.

Hasil dari pasca tindakan I yang dibagikan adalah adanya peningkatan rerata dari pra tindakan sebesar 13,4 point dari 124,1 menjadi 137,5.

Tabel 4. Peningkatan hasil pra tindakan dan pasca tindakan I

| Data | Hasil | Kategori |
|------------------|-------|----------|
| Pra tindakan | 124,1 | Sedang |
| Pasca tindakan I | 137,5 | Sedang |

Perolehan data peningkatan hasil pra tindakan dan pasca tindakan I kemudian disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut :



c. Tahap Observasi

Tahap observasi dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan psikodrama dan setelahnya. observer yaitu Guru BK yang mengampu kelas VII yaitu Ibu Oryza Titis Nastiti, S.Pd.

1) Kegiatan Pelaksanaan

Berdasarkan observasi yang dilakukan pelaksana psikodrama sudah sesuai langkah-langkah dengan terstruktur.

2) Kegiatan Siswa

Guru BK sebagai observer mengamati kegiatan siswa dimulai dari respon siswa dalam pelaksanaan psikodrama. Saat persiapan masih banyak siswa yang bingung dengan peran mereka, tetapi mereka tetap memiliki fokus untuk mempelajari peran tersebut. Pada tahap pelaksanaan observer menilai siswa mengikuti permainan dengan sangat semangat dan siswa terlihat mampu menyampaikan pendapatnya, ketidaksetujuannya, serta lebih percaya diri.

Hal ini membuktikan peningkatan perilaku asertif pada siswa.

d. Refleksi

Setelah berdiskusi dengan observer, didapatkan beberapa kekurangan mulai dari persiapan hingga pengambilan pasca tindakan I siklus I. Kekurangan-kekurangan tersebut antara lain :

- 1) Ada beberapa siswa yang membuat gaduh sehingga siswa lainnya terganggu dalam memperhatikan siswa lain yang sedang melaksanakan psikodrama
- 2) Ada beberapa siswa yang kurang menghayati perannya karena tidak sesuai dengan karakter yang ada pada dirinya maka mereka kesulitan dalam berperan, sehingga tidak dapat berperilaku spontan dalam mengeluarkan masalah - masalah
- 3) Beberapa siswa masih membawa naskah drama, membacanya terus menerus untuk menghafalnya, sehingga tidak ada improvisasinya pada saat memerankan tokoh dalam psikodrama karena siswa menghafal bukan memahami isi drama tersebut.
- 4) Peningkatan perilaku asertif hanya dalam beberapa aspek karena seperti belajar melalui proses modelling.
- 5) Pelaksanaan psikodrama masih kurang berjalan dengan baik, karena kurang munculnya perubahan siswa dalam kehidupan sehari – hari

- 6) Psikodrama yang dilaksanakan belum memunculkan proses pengungkapan masalah siswa dan pemecahannya.

Hasil refleksi yang diperoleh dari pelaksanaan psikodrama oleh ke 17 siswa yang terkategori rendah dan sedang diperlukan pelaksanaan siklus II untuk meningkatkan aspek lain pada perilaku asertif.

2. Siklus II

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap siklus II peneliti berdiskusi dengan Guru BK. Hasil dari diskusi perencanaan ialah membuat naskah drama baru dengan tema yang sama dan tokoh dalam psikodrama melanjutkan cerita dalam drama sebelumnya meskipun terdapat pergantian nama. Pada tahapan ini selanjutnya sama dengan siklus I.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui 3 tindakan. Tindakan pertama dilaksanakan pada hari selasa tanggal 1 November 2016, tindakan yang dilakukan sama dengan siklus I. Hasil diskusi peneliti, guru BK dan siswa disepakati pada hari sabtu, 5 November 2016 akan dilaksanakan psikodrama.

Pada hari pelaksanaan siswa diberi kesempatan untuk mendalami karakter. Pelaksanaan psikodrama pada siklus II lebih teratur dibandingkan pada siklus I terbukti siswa serius selama

pelaksanaan. Akan tetapi beberapa siswa masih membaca naskah.

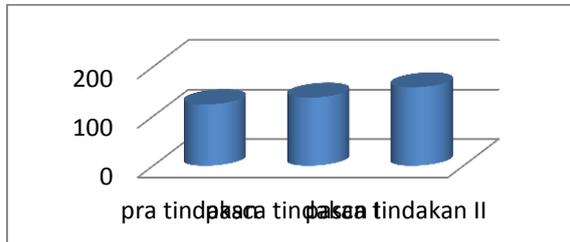
Guru BK sebagai observer menilai hasil pelaksanaan psikodrama dalam bimbingan kelompok. Guru BK dan peneliti mengadakan diskusi dengan siswa yang telah melakukan psikodrama, terlihat siswa antusias dan aktif untuk mengeluarkan pendapat. Serta mereka sanggup menerapkan dalam kehidupan sehari – hari.

Kemudian pada tindakan 3 atau tahap terakhir pelaksanaan adalah mengisi pasca tindakan II siklus II pada hari selasa, 8 November 2016 saat jam bimbingan dan konseling untuk kelas VII D. Pasca tindakan II siklus II diberikan merupakan skala perilaku asertif sama dengan saat pra tindakan dan pasca tindakan I, pasca tindakan II diikuti oleh ke 17 siswa yang telah mengikuti psikodrama, hal ini dilakukan agar Guru BK dan peneliti mengetahui apakah ada peningkatan perilaku asertif siswa. pasca tindakan II siklus II merupakan tindakan terakhir dalam penelitian. Dari hasil pasca tindakan II didapatkan peningkatan perilaku asertif siswa sebesar 20,8 dari pasca tindakan I 137,5 menjadi 158,3 yang termasuk ke dalam kategori tinggi.

Tabel 5. Peningkatan hasil pra tindakan , pasca tindakan I, dan pasca tindakan II

| Data | Hasil | Kategori |
|-------------------|-------|----------|
| pra tindakan | 124,1 | Sedang |
| pasca tindakan I | 137,5 | Sedang |
| pasca tindakan II | 158,3 | Tinggi |

Perolehan data peningkatan hasil pra tindakan , pasca tindakan I, dan pasca tindakan II kemudian disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut :



c. Tahap Observasi

Observer mengamati kegiatan pada siklus II yaitu Ibu Oryza Titis Nastiti, S.Pd. Observasi sebagai berikut:

1) Kegiatan Pelaksana

Observer menilai peneliti sudah melakukan langkah – langkah yang diperlukan dengan tepat. Perencanaan peneliti dalam tindakan sudah sesuai dengan refleksi yang dilakukan pada siklus I. Pada tindakan kedua observer mengamati jika pelaksanaan psikodrama lebih tertata dan rapih.

2) Kegiatan Siswa

Observer mengamati siswa dinilai antusias dan aktif, dengan siswa saling memberikan pendapatnya, saling beradu argumen. Observer menilai siswa sudah dapat menjalankan psikodrama dengan baik, tidak ada siswa yang membuat gaduh saat mengikuti psikodrama pada siklus ke II. Siswa juga mulai menunjukkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari, karena mulai

menunjukkan pendirian kuat, mampu menolak dan tidak mudah dipengaruhi teman lain.

d. Refleksi

Refleksi siklus II didapatkan dari hasil diskusi yang dilakukan dengan observer. Hasil yang diperoleh berdasar diskusi terdapat beberapa kekurangan pada pelaksanaan siklus II. Kekurangan tersebut antara lain :

- 1) Beberapa siswa masih terfokus pada naskah drama karena belum hafal sehingga kurang ekspresif pada saat memerankan tokoh dalam psikodrama
- 2) Siswa sedikit terganggu konsentrasinya karena saat pelaksanaan dilakukan sepulang sekolah padahal cuaca mendung sehingga ada siswa yang terkesan buru - buru

Dari refleksi yang dilakukan dengan observer hasil yang diperoleh dari pelaksanaan psikodrama oleh ke 17 siswa dalam bimbingan kelompok sudah meningkatkan perilaku asertif pada siswa kelas VII D sehingga tidak perlu diadakan siklus III. Siklus III tidak perlu dilaksanakan karena subjek atau siswa kelas VII D telah mengalami peningkatan perilaku asertif baik saat tindakan dan pasca tindakan. Siswa dalam kehidupan kesehariannya di sekolah sudah menunjukkan perilaku asertif yang meningkat dalam aspek perbaikan dan

penerimaan diri, ekspresif, percaya diri dan berpendirian, hal ini berdasarkan dari hasil pengamatan guru BK yang peneliti wawancarai dan didiskusikan bersama. Serta sudah mencapai kriteria keberhasilan yaitu adanya peningkatan skor skala perilaku asertif ≥ 150 .

Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan perilaku asertif pada siswa kelas VII D dengan menggunakan teknik psikodrama. Secara keseluruhan pelaksanaan teknik psikodrama untuk meningkatkan perilaku asertif siswa telah dilaksanakan sesuai rencana yang telah disusun dalam lampiran rencana pelaksanaan layanan. Psikodrama yang dilaksanakan 2 siklus mulai dari pra tindakan sampai pasca tindakan dengan masing – masing siklus 3 tindakan disertai pemahaman pentingnya peningkatan perilaku asertif bagi siswa.

Pra tindakan diberi materi perilaku asertif, psikodrama, dan skala perilaku asertif untuk mengetahui tingkat perilaku asertif siswa. Selanjutnya, pasca tindakan melaksanakan diskusi untuk menambah wawasan dan memberi skala perilaku asertif untuk mengetahui peningkatan perilaku asertif siswa.

Peningkatan perilaku asertif yang terjadi dapat dilihat dari analisis skala perilaku asertif secara menyeluruh dan juga dari observasi yang dilakukan observer pada saat pelaksanaan maupun setelah dilaksanakan psikodrama dalam bimbingan kelompok.

Peningkatan perilaku asertif dapat dilihat dari aspek perilaku asertif yang dikemukakan menurut Suterlinah Sukaji (dalam Zainal Abidin, 2011:130) yang mencakup aspek perbaikan dan penerimaan diri, ekspresif, percaya diri dan berpendirian. Siswa sudah berkomitmen untuk memperbaiki diri mereka untuk tidak membolos atau melakukan pelanggaran lainnya. Siswa juga sudah berani menolak ajakan teman lain untuk membolos, yang menunjukkan mampu mengekspresikan pikiran, perasaan, dan keyakinannya. Rasa percaya diri siswa pun meningkat, mereka mampu menyampaikan pendapat dan saran ke siswa lain serta beradu argumen. Peningkatan berpendirian siswa juga berkembang dengan mereka menepati janji dan bertanggung jawab untuk melaksanakan psikodrama. Dengan demikian perilaku asertif siswa kelas VII D telah meningkat .

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis skala perilaku asertif pada pra tindakan , pasca tindakan I, dan pasca tindakan II serta observasi yang dilakukan oleh observer maupun wawancara kepada Guru BK dan siswa yang terlibat dalam peningkatan perilaku asertif dapat disimpulkan bahwa teknik psikodrama dapat meningkatkan perilaku asertif pada siswa. Peningkatan skala perilaku asertif pada siswa kelas VII D di SMP Negeri 2 Moyudan dapat dilihat dari hasil pra tindakan yaitu 124,1 yang mengalami peningkatan sebesar 13, 4 menjadi 137, 5 pada pasca tindakan I, sedangkan pasca tindakan I mengalami

peningkatan sebesar 20,8 menjadi 158,3 pada pasca tindakan II.

Peningkatan perilaku asertif pada siswa juga dilihat dari hasil observasi maupun wawancara pada saat pemberian tindakan dan setelah pemberian tindakan untuk meningkatkan perilaku asertif pada siswa menunjukkan antusias yang tinggi dalam teknik psikodrama. Peningkatan perilaku asertif pada siswa meliputi peningkatan pada aspek – aspek perbaikan dan penerimaan diri, ekspresif, percaya diri dan berpendirian. Peningkatan perbaikan maupun penerimaan terlihat dari perilaku siswa pada saat pelaksanaan psikodrama maupun pada keseharian siswa di sekolah yang tidak minder, malu maupun takut dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan temannya, selain itu dalam hasil wawancara siswa menyadari jika kemampuan berperilaku asertif sangat diperlukan oleh sebab itu mereka berkomitmen untuk meningkatkan perilaku asertif pada diri mereka. Peningkatan ekspresif terlihat dari siswa yang mampu menyatakan perasaannya secara non verbal maupun verbalnya saat sesi diskusi setelah diadakan psikodrama maupun ketika di kelas dalam mengikuti pelajaran sehari – hari dan pada waktu proses wawancara. Peningkatan percaya diri dan memiliki pendirian dapat diketahui dari hasil wawancara siswa memiliki jawaban secara pasti dan tidak hanya mengikuti teman lainnya selain itu saat pelaksanaan psikodrama siswa mampu menyampaikan pendapat maupun idenya sendiri.

Saran

Penelitian tindakan dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan untuk peningkatan perilaku asertif melalui teknik psikodrama pada siswa kelas VII D di SMP Negeri 2 Moyudan memberikan saran kepada :

1. Peneliti lain diharapkan untuk dapat mengembangkan teknik psikodrama dalam peningkatan perilaku asertif siswa di kelas dengan lebih mengacu pada kebutuhan dan masalah-masalah yang dialami siswa.
2. Guru kelas diharapkan memberikan perhatian dan membantu siswa agar memiliki perilaku yang asertif melalui kegiatan belajar mengajar di dalam kelas dengan memberi kesempatan siswa untuk menyampaikan pendapat.
3. Guru BK diharapkan dapat melakukan tindakan lanjutan untuk peningkatan perilaku asertif pada siswa yang memiliki perilaku asertif yang masih rendah melalui teknik psikodrama untuk memperkaya keilmuan bimbingan dan konseling.
4. Guru BK diharapkan dapat memberikan materi dan pengenalan kepada siswa tentang bimbingan pribadi-sosial yang berkaitan dengan peningkatan perilaku asertif melalui bimbingan klasikal maupun kelompok.
5. Siswa diharapkan dapat mengikuti psikodrama dengan lebih fokus saat diadakan bimbingan kelompok agar siswa paham dan mengerti sehingga kemampuan berperilaku asertifnya dapat meningkat seta mampu mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- . (2008). *Strategi Pembelajaran dan Pemilihannya*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Dokler. (1990). *Teori Asertif*. Diakses dari <https://jungjera.wordpress.com/tag/teori-asertif/>, pada tanggal 28 Januari 2016, Jam 17.15 WIB.
- Hurlock, Elizabeth B. (1991). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hamid Darmadi. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung : Alfabeta.
- Linda Dwi S. & Sri Wiyanti H. (2013). Psikodrama Untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Pada Siswa Kelas Xi Smk Negeri 1 Trucuk Klaten Tahun Pelajaran 2013/2014. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Monks, F.J, Haditono, & Siti Rahayu. (1994). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Nana Sudjana. (2005). *Media Pengajaran*. Bandung: PT Sinar Baru Algesindo.
- Nuryanto. (2016). Kasus Anak dibawah Umur. *Tribunjogja* (22 September 2016).
- Saifuddin Azwar. (2006). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Saifuddin Azwar. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Saifuddin Azwar. (2013). *Penyusunan Skala Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rhineka Cipta
- Tatiek Romlah. (2006). *Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling*. Surabaya : Universitas Negeri Malang.
- Zainal Abidin. (2011). Pengaruh Pelatihan Resiliensi terhadap Perilaku Asertif pada Remaja. *Jurnal*. Vol 4. No.2, Hlm. 130.