

**KEEFEKTIVAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK  
SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN PERILAKU ASERTIF  
SISWA KELAS XI MAN 3 BANTUL**

Vina Fitria<sup>1)</sup> Hardi Prasetiawan<sup>2)</sup>

Universitas Ahmad Dahlan

[Vina1900001211@webmailuad.ac.id](mailto:Vina1900001211@webmailuad.ac.id)

[Hardi.prasetiawan@bk.uad.ac.id](mailto:Hardi.prasetiawan@bk.uad.ac.id)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektivan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama dalam meningkatkan Perilaku Asertif Siswa kelas XI di MAN 3 Bantul. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan metode Eksperimen. Secara lebih jelas penelitian ini menggunakan Pre Eksperimental Desain jenis On Group Pretest-Posttest. Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama merupakan Variabel bebas, sedangkan perilaku asertif merupakan variabel terikat. Subjek dari penelitian ini adalah siswa kelas XI MAN 3 Bantul, dengan diambil beberapa siswa dengan menggunakan teknik Purposive random sampling. Purposive random sampling merupakan pengumpulan sampel yang dilakukan secara acak. Pengumpulan data dilakukan dengan skala psikologi berupa perilaku asertif, yang diukur menggunakan skala likert. Selain itu juga menggunakan observasi untuk melakukan pencatatan gejala berdasarkan tingkatannya yang dapat dilihat melalui kasat mata. Teknik analisis data menggunakan teknik deskriptif persentase yang menjelaskan hasil perhitungan skor pretest dan posttest untuk mengetahui tingkat perilaku asertif sebelum dan setelah diberikan layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama. Metode analisis data yang digunakan adalah nonparametris uji wilcoxon, bertujuan untuk mencari perbedaan mean pretest dan posttest.

**Kata Kunci :** Bimbingan Kelompok, Teknik Sociodrama, Asertif.

**1. Pendahuluan**

**PROSIDING**  
Seminar Antarbangsa Bimbingan dan konseling  
Universitas Ahmad Dahlan  
Sabtu, 27 Agustus 2022

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa itu individu mengalami berbagai perkembangan dalam mencapai kematangan meliputi fisik, psikis serta sosial yang dapat mempengaruhi hidupnya sehari-hari. Individu dalam hidupnya umumnya mencakup beberapa aspek diantaranya emosional, sosial psikologis, kemampuan intelektual dan sosial budaya (Fidyah et al., 2018). Aspek sosial psikologis individu mempunyai keterkaitan bahwa manusia tidak sapat hidup sendiri dan membutuhkan orang lain untuk bersosialisasi dan berkembang. Sosialisasi merupakan proses penyesuaian seorang individu terhadap ruang lingkup lingkungannya baik itu di sekolah, di masyarakat, ataupun lingkungan keluarga.

Remaja pada umumnya banyak menghabiskan waktunya di lingkungan sekolah, yang mewajibkan mereka untuk mengikuti proses kegiatan belajar. Teman sebaya akan lebih sering berinteraksi dengan remaja di lingkungan sekolah. Remaja yang dapat dikatakan ideal adalah mereka yang mampu berkomunikasi dengan orang lain disekitarnya baik itu dengan teman seusianya maupun orang yang lebih tua darinya (Sulistyaningsih & Setiowati, 2019). Dalam lingkungan sekolah remaja dihadapkan dengan teman sebaya yang mempunyai karakteristik berbeda-beda, remaja diharapkan dapat menghadapinya dengan baik sebagai salah satu tugas perkembangan yang perlu dipenuhinya. Teman sebaya merupakan remaja yang memiliki usia relatif sama secara keseluruhan antara satu dan yang lainnya. Namun dalam kenyataannya masih banyak remaja yang tidak dapat menyeimbangkan diri dalam berhubungan dengan teman sebaya.

Remaja diperlukan untuk memiliki kemampuan asertif dalam mencapai hubungan yang sehat dengan teman sebaya serta lingkungannya. Perilaku asertif merupakan perilaku seseorang yang bertindak demi kebaikan dirinya sendiri, mampu mempertahankan haknya dengan baik, mengeksperiskan perasaanya dengan nyaman tanpa merenggut hak orang lain, Ibberti dan Emmons (dalam Fidyah et al., 2018). Sedangkan (Sulistyaningsih & Setiowati, 2019) menjelaskan bahwa perilaku asertif merupakan suatu perilaku yang digunakan untuk mengkomunikasikan keinginannya, perasaanya, serta apa yang dipikirkannya tanpa membuat orang lain tersinggung. Berdasarkan pernyataan diatas perilaku

asertif dapat disimpulkan sebagai pernyataan seseorang yang dilakukan secara jujur, terbuka tanpa merasa cemas serta tidak merugikan dirinya dan orang lain di sekitarnya. Apabila remaja tidak dapat berperilaku asertif maka dia akan selalu berada dibawah pengaruh orang lain, sehingga merasa tertekan dan kehilangan haknya secara pribadi. Remaja yang tida asertif cenderung mendahulukan orang lain dibandingkan dengan dirinya sendiri.

Konflik konflik yang terjadi dalam remaja umumnya karena mereka tidak mampu mengutarakan apa yang diinginkannya, ketika terdapat kegiatan kelompok yang bertentangan dengan dirinya dia lebih memilih diam seolah olah setuju dengan apa yang terjadi, mereka tidak mampu menola secara tegas karena kekhawatirannya yang dapat dikucilkan oleh teman kelompoknya. Santrock (dalam Arliani et al., 2013) menyatakan bahwa ketika remaja dapat diterima dengan baik oleh lingkungan temannya mereka akan merasa senang, sedangkan mereka akan merasa cemas dan sedih apabila diasingkan, sehingga mereka akan cenderung berbuat yang tidak sesuai dengan kehendaknya. Remaja akan berperilaku membohongi dirinya sendiri agar mereka tetap dipertahankan dalam lingkup pertemanannya. Menurut Dewi (dalam Fidyah et al., 2018) remaja yang mempunyai tingkat asertif yang rendah perlu ditangani secara cepat, karena jika dibiarkan secara berlarut larut akan menimbulkan dampak yang tidak baik khususnya pada remaja itu sendiri. Remaja yang tidak dapat berperilaku asertif akan cenderung mempunyai perasaan kecewa yang begitu mendalam karena mereka tidak dapat jujur terhadap dirinya sendiri selayaknya orang lain yang mampu bertindak secara sehat tanpa campur tangan dari luar.

Berdasarkan penelitian terdahulu pada jurnal yang dilakukan oleh (K. Dewi, 2017) yang berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama terhadap Perilaku Asertif Siswa”, hasilnya menunjukkan adanya peningkatan perilaku asertif dari rata rata awal 52% menjadi 78% setelah diberikan yang semula kategori sedang menjadi tinggi. Kemudian penelitian (Arliani et al., 2013) dengan judul “Teknik Sociodrama untuk Meningkatkan Perilaku Asertif” menghasilkan peningkatan perilaku asertis siswa, lebih jelasnya pada siklus pertama diperoleh 16,12% dan siklus kedua sebesar 58,36%. Pada

**PROSIDING**  
Seminar Antarbangsa Bimbingan dan konseling  
Universitas Ahmad Dahlan  
Sabtu, 27 Agustus 2022

siklus kedua layanan dapat dinyatakan berhasil karena mencapai peningkatan angka lebih dari 50%. Dari penelitian tersebut dapat dinyatakan bahwa perilaku asertif dapat ditingkatkan melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama.

Bimbingan dan Konseling merupakan suatu layanan yang digunakan untuk membantu peserta didik mengatasi dan memandirikan sikap serta perilakunya ke arah yang lebih baik. Guru Bimbingan dan Konseling mempunyai peran yang sangat penting dalam membantu peserta didik untuk menyelesaikan perilaku asertifnya. Terdapat tujuh layanan yang dimiliki oleh Bimbingan dan Konseling, salah satunya yaitu Layanan Bimbingan Kelompok. Bimbingan Kelompok termasuk dalam layanan bimbingan konseling khususnya Layanan Dasar. Nurihsan (dalam E. N. Dewi, 2022) menyatakan bahwa Layanan Bimbingan Kelompok dilakukan guna mencegah berkembangnya suatu permasalahan yang dialami oleh Peserta Didik. Layanan Bimbingan Kelompok itu sendiri mempunyai berbagai teknik yang dapat digunakan dalam prosesnya antara lain sebagai berikut: Diskusi, Psikodrama, Sociodrama, Homeroom, Pengajaran Remedial, Karya Wisata dan Pemberian Informasi.

Peneliti dalam melakukan memilih Teknik Sociodrama dalam layanan bimbingan kelompok, alasannya berdasarkan dengan tujuan diawal untuk membantu meningkatkan perkembangan sosial Peserta Didik serta meningkatkan kemampuan bergaul secara wajar dan sehat. Ariani (dalam Fidyah et al., 2018) menyatakan teknik sociodrama dilakukan agar peserta didik dapat melatih berbagai keterampilan hidup salah satunya yaitu mampu berkomunikasi dengan baik dalam menyampaikan pikiran serta perasaannya, yang dibimbing secara khusus untuk dipraktikan dalam lingkungan sosialnya. Berkaitan dengan hal tersebut Corey (dalam K. Dewi, 2017) latihan asertif berfokus dalam permainan peran yang dapat melatih dirinya supaya lebih jujur dan terbuka terhadap dirinya sendiri.

Dengan demikian, peserta didik dapat belajar bagaimana bersikap dan berperilaku dengan teman sebayanya secara jujur dapat menyampaikan perasaannya dengan baik namun tidak menyinggung perasaan yang lain atau tidak

memaksakan kehendaknya sendiri. Selain itu hal tersebut dapat melatih Peserta Didik dalam berperilaku asertif secara bersamaan. Peserta didik dapat melatih dirinya dengan bermain peran melalui naskah yang telah disusun sebelumnya, sehingga hal itu akan terasa lebih nyata dalam upaya mempengaruhi perilaku asertif Peserta Didik.

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Keefektifan layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama dalam Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas XI MAN 3 Bantul”**

## 2. Kajian literatur

### a. Perilaku Asertif

#### 1) Pengertian Perilaku Asertif

Menurut Smith (dalam Setyowati & Dwikurnaningsih, 2014) perilaku asertif merupakan hak setiap seseorang dalam menentukan berbagai sikap, pikiran serta emosinya yang dilandasi oleh rasa tanggung jawab bagi individu itu sendiri. Menurut Alberti dan Emmons (dalam Priyanto, 2010) menyatakan perilaku asertif merupakan perilaku setiap individu yang dapat mengekspresikan dirinya secara nyaman tanpa cemas demi kebaikan dirinya sendiri namun tidak menyinggung orang lain dalam setiap tindakannya. Adam dan Lenz (dalam N. Setyowati, 2021) menyatakan bahwa perilaku asertif merupakan kemampuan mengerti dirinya secara pribadi untuk dapat menjelaskan sesuatu secara baik terhadap orang lain secara hormat tanpa menyinggung perasaannya.

Dari definisi yang telah dipaparkan diatas, perilaku asertif dapat disimpulkan sebagai suatu sikap seseorang yang dapat terbuka, jujur dalam menyalurkan pikiran dan ide idenya supaya dapat mempertahankan dirinya namun dapat juga diterima oleh piha lain.

#### 2) Ciri ciri Perilaku Asertif

Menurut Haryadi (dalam Priyanto, 2010) orang yang menerapkan komunikasi asertif memiliki ciri ciri sebagai berikut:

- a) Menjunjung tinggi apa yang menjadi haknya tanpa mengesampingkan apa yang menjadi hak orang lain.
- b) Cenderung bersikap menghargai satu sama lain dan berusaha mencari alternatif terbaik dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang sedang dihadapinya.
- c) Dikenal sebagai pendengar yang baik bagi sesamanya, mempunyai sikap simpati dan empati yang tinggi apabila temannya dalam kesulitan.
- d) Seseorang yang asertif cenderung dapat diterima dengan baik oleh lingkungannya.
- e) Memiliki “*good sense of humor*”
- f) Kuat dan berani mengambil resiko terhadap apa yang terjadi pada dirinya
- g) Dikenal sebagai orang yang mampu bertanggung jawab kepada dirinya sendiri dan orang lain, serta mampu mengemukakan pendapatnya dengan baik.

### 3) Aspek Perilaku Asertif

Menurut Eisler, Miller, Hersen, Jonson & Pinkton (dalam Khalisah & Lubis, 2016) terdapat aspek aspek perilaku asertif, diantaranya:

- a) Compliance  
Merupakan kemampuan seseorang untuk menolak suatu hal yang tidak sependapat dengan dirinya.
- b) Duration of reply  
Kemampuan seseorang untuk menjelaskan suatu hal yang ada dalam pikirannya secara jelas kepada orang lain.
- c) Loudness

**PROSIDING**  
Seminar Antarbangsa Bimbingan dan konseling  
Universitas Ahmad Dahlan  
Sabtu, 27 Agustus 2022

Keterampilan berbicara secara lebih jelas, lugas, teratur dari segi bahasa dan intonasi sehingga penyampaiannya menjadi lebih efektif.

d) Request for new behavior

Memunculkan perilaku baru dengan mengungkapkan berbagai pikiran dan perasaan yang dituangkan dalam bentuk saran kepada orang lain, dengan harapan situasi dapat berubah seperti yang kita inginkan.

e) Affect

Affect memiliki arti emosi, dimana seseorang yang emosi biasanya intonasi yang dimunculkan akan meninggi. Namun pesan akan menjadi lebih asertif apabila disampaikan dengan nada yang sedang tidak berupa emosional yang tinggi ataupun yang sifatnya monoton.

f) Latency of response

Pemberian respon kepada orang lain dengan memberikan jeda dari apa yang disampaikannya terhadap kita. Pemberian jeda dalam memberikan respon biasanya akan menjadi lebih asertif dibandingkan bila tidak adanya jeda.

g) Non verbal behavior

Komponen komponen non verbal antara lain:

(1) Kontak mata, seseorang akan merasa lebih dihargai dan didengar apabila sedang berbicara kita menatap matanya sehingga apa yang disampaikannya menjadi lebih efektif dari hati ke hati, namun jangan sampai tatapan kita memberikan kesan seperti menantang.

(2) Ekspresi muka, ketika berkomunikasi dilakuan dengan apa adanya, apabila gembiramaka tuntukan dengan wajah yang sedang, sedangkan apabila marah maka tidak diharuskan dengan memberikan ekspresi senyum.

(3) Jarak fisik, ketika berkomunikasi dengan lawan bicara posisinya dilakukan dengan jarak yang wajar. Apabila terlalu dekat nantinya akan terkesan seperti menantang, sedangkan jika terlalu jauh dikhawatirkan orang lain tidak dapat menangkap dengan baik apa yang kita sampaikan.

(4) Sikap badan, jangan sampai badan menunduk sehingga terkesan seperti malas malasan.

(5) Isyarat tubuh, ketika isyarat tubuh diekspresikan dengan sebaik mungkin maka hal tersebut meningkatkan kepercayaan diri, keterbukaan serta keyakinan terhadap apa yang kita kemukakan.

#### **4) Faktor yang mempengaruhi perilaku asertif**

Menurut Setyawan (dalam Hasanah et al., 2015) menyatakan faktor yang mempengaruhi perilaku asertif adalah sebagai berikut :

a) Jenis kelamin

Pada dasarnya laki laki mempunyai sikap lebih asertif apabila dibandingkan dengan perempuan, hal tersebut karena sejak kecil laki laki telah diperlakukan dan dipandang berbeda oleh lingkungannya, sehingga terbentuk secara tidak sadar perempuan menjadi tumbuh dengan pribadi yang mudah menerima dan cenderung sensitif.

b) Pola asuh orang tua

Keluarga dapat membentuk perilaku asertif seseorang karena keluarga merupakan tempat sosialisasi pertama yang ditemuinya. Melalui keluarga seseorang juga diajarkan bagaimana cara komunikasi yang baik dengan lingkungannya atau orang lain yang menjadi lawan bicaranya.

c) Usia

Usia juga dapat mempengaruhi perilaku asertif, terkadang seseorang yang dibawah umur belum dapat bertindak sesuai

dengan kehendaknya dan cenderung mengikuti apa yang diperintahkan oleh orang yang lebih tua darinya.

d) Pendidikan

Seseorang yang mengenyam pendidikan tinggi akan menjadikan dirinya menjadi lebih mampu bersikap asertif dibandingkan dengan seseorang yang tingkat pendidikannya rendah

e) Sosial ekonomi

Tingkat sosial ekonomi dapat mempengaruhi perilaku asertif, semakin tingginya sosial ekonomi seseorang maka secara tidak langsung akan membentuk perilaku asertifnya menjadi tinggi pula.

**5) Jenis Perilaku Asertif**

Menurut Labate dan Milan (dalam K. Dewi, 2016) mengemukakan jenis perilaku asertif antara lain sebagai berikut:

a) Asertif untuk menolak

Ketika orang lain berusaha dalam menghalangi atau mencampuri tujuannya dalam mencapai sesuatu, maka seseorang itu mampu menolak orang tersebut untuk tidak mencampuri apa yang menjadi urusannya.

b) Asertif untuk memuji

Mampu mengekspresikan perasaan yang lebih positif terhadap orang lain ketika orang tersebut mampu mencapai sesuatu hal yang membanggakan dalam hidupnya, sehingga dapat membentuk suatu hubungan interpersonal yang hangat dan akrab.

c) Asertif untuk meminta

Apabila orang lain meminta sesuatu yang mengharuskan bantuan dari kita, akan menjadi asertif jika apa yang kita berikan terhadapnya dilakukan tanpa adanya paksaan.

**b. Layanan Bimbingan Kelompok**

**1) Pengertian Bimbingan Kelompok**

Bimbingan Kelompok merupakan proses bantuan berupa arahan dari seorang pembimbing atau fasilitator dalam suasana kelompok yang dilakukan pada suatu waktu tertentu. Dalam bukunya Tatiek Romlah mengemukakan bimbingan kelompok merupakan bantuan yang diberikan kepada suatu kelompok oleh ahli secara khusus untuk mencegah datangnya suatu masalah dan mengembangkan potensi yang dimiliki individu. Sukardi (dalam P. A. Setyowati & Dwikurnaningsih, 2014) menyatakan bimbingan kelompok merupakan suatu layanan yang diberikan kepada beberapa peserta didik dalam lingkup kelas untuk mendapatkan informasi tertentu. Sedangkan menurut Prayitno (dalam Fadilah, 2019) bimbingan kelompok merupakan suatu layanan yang menggunakan beberapa orang dalam bentuk kelompok untuk mencapai tujuan dari bimbingan dan konseling.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, layanan bimbingan kelompok dapat disimpulkan sebagai proses bantuan yang diberikan oleh seorang ahli dalam suasana kelompok untuk dapat mengembangkan berbagai keterampilan pribadi dan sosial dalam mencapai tujuan hidupnya saat ini dan di masa depan.

**2) Tujuan Bimbingan Kelompok**

Crow and Crow (dalam Fadilah, 2019) mengemukakan tujuan dari layanan bimbingan kelompok, (a) Bimbingan kelompok bertujuan untuk memberikan bantuan sekaligus memperoleh informasi dari individu, (b) mendiskusikan serta menganalisa suatu pemahaman mengenai sikap, minat serta pandangan hidup yang berbeda-beda dari masing-masing individu, (c) memecahkan masalah yang dihadapi secara bersama-sama, (d) dan secara khusus membantu memecahkan masalah pribadi dari setiap individu.

Selain itu praitno juga mengemukakan tujuan bimbingan kelompok yang terbagi menjadi dua yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk memberikan bantuan kepada individu yang mengalami suatu permasalahan dan memecahkannya secara berkelompok. Sedangkan bimbingan kelompok secara khusus bertujuan untuk memberikan keberanian kepada individu supaya mampu berpendapat dihadapan individu yang lainnya secara jujur dan terbuka, melatih indivisu untuk bersifat tenggang rasa terhadap orang lain, mampu berhubungan sosial dan mampu memahami dirinya ketika sedang berhubungan dengan lawan bicaranya.

Tujuan layanan bimbingan kelompok diatas dapat disimpulkan yaitu untuk memberikan suatu arahan kepada individu dalam situasi kelompok, serta dapat memaksimalkan hubungan yang baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain.

### **3) Fungsi Bimbingan Kelompok**

Menurut Wibowo (dalam K. Dewi, 2016) fungsi utama layanan bimbingan dan kelompok adalah pemahaman dan pengembangan. Fungsi pemahaman dimana bimbingan kelompok diharapkan dapat paham terhadap dirinya sendiri dan orang lain disekitarnya. Kemudian Fungsi pengembangan merupakan fungsi bimbingan dan konseling yang dapat mengembangkan peserta didik secara berkelanjutan mengenai bakat atau potensi yang dimilikinya

### **4) Asas asas Bimbingan Kelompok**

Adapun asas asas dalam layanan bimbingan kelompok menurut (Fadilah, 2019) antara lain sebagai berikut:

- a) Asas kerahasiaan, anggota kelompok diwajibkan suapaya tidak mengungkapkan apapun yang dibicarakan dalam kelompok kepada orang lain

- b) Asas keterbukaan, semua anggota kelompok diharapkan untuk terbuka dalam mengungkapkan pendapatnya serta masukan kepada orang lain tanpa adanya rasa takut baik menyangkut sekolah, teman, keluarga atau yang lain sebagainya.
- c) Asas kesukarelaan, semua anggota diharapkan dapat mengungkapkan perasaan dan pikirannya secara spontan tanpa adanya paksaan dari pemimpin kelompok maupun anggota kelompok lainnya.
- d) Asas kenormatifan, pembahasan yang ada dalam lingkup kelompok jangan sampai bertentangan dengan norma yang ditetapkan, baik norma agama, hukum atau kebiasaan yang berlaku di masyarakat.

#### **5) Tahapan Bimbingan Kelompok**

Menurut (Fadilah, 2019) Bimbingan kelompok pada pelaksanaannya memiliki tahapan yang harus diperhatikan, antara lain:

a) Tahap pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok yang terlibat. Anggota kelompok mengungkapkan tujuan dan harapannya dalam bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok juga memberikan penjelasan mengenai arti bimbingan kelompok, mengapa penting untuk dilakukan serta aturan main yang harus diikuti secara bersama sama.

b) Tahap peralihan

Terdapat hal yang perlu ditempuh dalam tahapan ini antara lain: - pemimpin kelompok memberikan penjelasan mengenai kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya,-mengamati dan menanyakan kesiapan anggota kelompok dalam mengikuti tahapan selanjutnya,-membahasa uasana yang terjadi,-meingkatkan kemampuan anggota kelompok untuk aktif dalam layanan. Pemimpin kelompok dalam hal ini juga perlu sabar tidak langsung mengambil alih kekuasaannya, serta membuka diri dengan perasaan yang penuh simpati dan empati terhadap yang lain.

c) Tahap kegiatan

Dalam tahapan ini pemimpin kelompok diharapkan dapat menjadi lebih effort lagi karena akan dilakukan kegiatan simulasi, dimana pemimpin kelompok berperan sebagai proses pengatur jalannya layanan yang diberikan.

d) Tahap pengakhiran

Pada tahap ini yang menjadi fokus perhatian adalah hasil kelompok yang telah dicapai. Adapun hal hal yang perlu disampaikan oleh pemimpin kelompok diantaranya menyatakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk menyampaikan beberapa kesan dan pesannya selama mengikuti layanan, menyinggung kegiatan lanjutan serta harapan apa yang ingin dicapai dimasa yang akan datang.

**c. Teknik Sosiodrama**

**1) Pengertian Sosiodrama**

Sosiodrama berasal dari kata sosio “masyarakat”, dan drama yang berarti “keadaan seseorang berupa peristiwa yang dialami, sifat dan tingkah laku, hubungan seseorang dan orang lain” Winkel (dalam K. Dewi, 2016) mengemukakan sosiodrama sebagai suatu teknik dalam bimbingan kelompok yang dilakukan melalui permainan peran dengan tema tema sosial. (Theresia Ajeng Prisnawati, 2015) mengemukakan teknik sosiodrama merupakan pemberian kesempatan terhadap peserta didik melalui bimbingan belajar dalam sebuah dramatisasi yang mencakup sikap dan tingkah lau seseorang dilingkungannya sehari hari. Berhubungan dengan hal tersebut maka Ahmadi dan Widodo Supriyono (dalam Theresia Ajeng Prisnawati, 2015) berpendapat bahwa sosiodrama merupakan suatu teknik yang dapat digunakan untuk memecahkan suatu permasalahan dalam bentuk drama.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas sosiodarama dapat disimpulkan sebagai suatu teknik bermain peran untuk memecahkan

permasalahan sosial yang dilakukan secara berkelompok melalui bermain peran.

## **2) Tujuan Sociodrama**

Menurut (Indriasari, 2016) sociodrama dilakukan untuk mencapai tujuan yang mengarah pada:

- a) Peserta didik diharapkan dapat mencapai Aspek dalam hubungan sosial, karena isi yang disampaikan bukan hanya berupa konsep yang perlu dipahami, namun lebih mengarah pada fakta serta nilai nilai yang dapat diambil dari konflik konflik yang terjadi.
- b) Teknik sociodrama secara tida langsung mengajak peserta didik untuk dapat mengenali situasi serta perasaan tertentu, sehingga apabila dihadapkan dengan situasi yang sama diharapkan peserta didik dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik.

## **3) Manfaat Sociodrama**

Menurut Ahmadi (dalam Nursafitri, 2013) teknik sociodrama dalam bimbingan kelompok memberikan beberapa manfaat diantaranya:

- a) Peserta didik dilatih untuk berani melalui permainan peran dan dapat mengambil keputusan dari hasil penghayatan yang telah dilakukannya di dalam panggung.
- b) Peserta didik dalam halini bukan hanya dituntut untuk dapat memainkan perannya dengan baik, namun memahami juga apa yang diperankan oleh orang lain. Sehingga melalui sociodrama ini peserta didik dapat mengeksplorasi perasaan dan wawasannya untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya.

Hartinah (dalam Nursafitri, 2013) juga mengemukakan sociodrama bermanfaat dalam meberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan pikiran dan perasaanya melalui peran yang telah dimainkannya.

#### **4) Langkah Sosiodrama**

Ratna (dalam K. Dewi, 2016) menjelaskan langkah sosiodrama sebagai berikut:

- a) Konselor terlebih dahulu menjelaskan pengertian, tujuan dan tatacara pelaksanaannya terhadap peserta didik secara menyeluruh.
- b) Menentukan topik dan tokoh yang akan diperankan oleh peserta didik.
- c) Naskah sosiodrama disusun oleh konselor, dalam hal ini biasanya naskah disusun oleh pemimpin kelompok. Namun terdapat beberapa naskah yang diberikan alur pentingnya saja, kemudian diimprovisasi sendiri oleh anggota kelompok.
- d) Penentuan topik berdasarkan naskah yang telah disusun sebelumnya, mulai dari kelompok pemain peran, audiens dan observer.
- e) Pelaksanaan sosiodrama dengan memperhatikan waktu yang telah ditentukan, biasanya efektif apabila dilaukan kurang dari 25 menit.
- f) Pemimpin kelompok dapat menghentikan proses sosiodrama apabila telah mencapai klimaks, serta dilakukan diskusi mengenai pemecahan masalahnya.
- g) Pemimpin kelompok kemudian memberikan kesimpulan dan beberapa catatan terhadap anggota kelompok untuk perbaikan kedepannya.

#### **5) Keunggulan Sosiodrama**

Djamarah (dalam K. Dewi, 2016) mengungkapkan bahwa kelebihan teknik sosiodrama antara lain sebagai berikut:

- a) Peserta didik lebih akan menjadi lebih tertarik karena permasalahan yang diambil cukup relate dengan kehidupannya sehari hari
- b) Peserta didik menjadi terlatih untuk aktif pada saat bermain peran karena tuntutan dalam mengemukakan pendapat sesuai dengan watu yang telah diatur
- c) Daya ingat peserta didik menjadi lebih tajam dan tahan lama karena dilatih untuk menghayati peran cerita secara menyeluruh terutama materi yang diperankan oleh dirinya.
- d) Peserta didik dapat merasakan dua sisi pandang yang berbeda karena memerankan watak seperti orang lain
- e) Peserta didik dapat menumbuhkan sikap toleransi, saling pengertian dan tenggang rasa terhadap sesamanya.

#### **6) Keterbatasan Sosiodrama**

Djamarah, 2002 (dalam K. Dewi, 2016) mengemukakan kelemahan sosiodrama antara lain sebagai berikut:

- a) Memerlukan waktu yang cukup panjang termasuk dalam persiapan, pemahaman tema pembelajaran dan pada saat pelaksanaannya.
- b) Peserta didik sulit untuk diarahkan dalam bermain secara maksimal dengan alasan malu dan lain sebagainya.
- c) Beberapa anggota kelompok tidak dapat memainkan peran dan hanya sebagai penonton sehingga menjadi kurang aktif
- d) Peserta didik yang tidak mendapatkan peran dalam layanan cenderung menertawakan pemain sehingga suasana menjadi kurang kondusif.

### **3. Metode**

Penelitian ini menggunakan Pendekatan Kualitatif dengan Metode Eksperimen. Metode Eksperimen terbagi menjadi Pre Eksperimental Design, True

Eksperimental Design, Faktorial Design dan Quast Experimental Design. Peneliti dalam hal ini memilih Pre Experimental Design. Pre eksperimental juga terbagi menjadi beberapa diantaranya One-Shot Case Study, One Group Pretes-Posttest dan Intenc Group Comparison. Adapun yang digunakan dalam penelitian ini yaitu One Group Pretes-Posttes.

*One Group Pretest-Posttest* dilakukan tanpa kelompok kontrol dan hanya menggunakan satu kelompok eksperimen. Kemudian desain ini dilakukan dengan dua kali pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perilaku asertif peserta didik sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok sosiodrama melalui sakala psikologi (pretest), dan pengukuran kedua dilakukan untuk mengetahui tingkat perilaku asertif peserta didik setelah diberikan layanan (post test). Dari hasil kedua pengukuran tersebut maka dapat dilihat hasil akhirnya apakah layanan yang diberikan dapat memberikan perubahan atau tidak terhadap perilaku asertif peserta didik.

Sugiyono (dalam K. Dewi, 2016) menyatakan populasi sebagai suatu wilayah terdiri dari subjek dan objek yang dapat dipelajari karakteristiknya melalui kuantisasi. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI MAN 3 Bantul Tahun ajaran 2021/2022. Sampel merupakan bagian yang dianggap dapat mewakili populasi dalam penelitian. Dalam penentuan sampel peneliti menggunakan teknik purposive random sampling, artinya sampel diambil secara acak.

Pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan skala psikologi dan observasi. Skala psikologi yang digunakan berupa skala perilaku asertif dengan jenis skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang terkait fenomena sosial, yang secara khusus telah ditetapkan oleh peneliti sebelumnya. Observasi partisipan berarti peneliti terlibat secara langsung dengan subjek yang akan ditelitinya. Metode yang digunakannya adalah skala penilaian. Peneliti nantinya mencatat berbagai gejala yang muncul berdasarkan dengan tingkatannya. Observasi dilakukan ketika peserta didik melakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama.

Analisis data yang digunakan merupakan Analisis Deskriptif Persentase. Analisis Deskriptif Persentase digunakan untuk menjelaskan hasil perhitungan dari skor pretest dan posttest, yaitu mengetahui tingkat perilaku asertif peserta didik sebelum dan setelah diberikan layanan. Metode analisis data yang digunakan adalah nonparametris yaitu uji wilcoxon. Hal tersebut dipilih karena penelitian ini menggunakan variabel ordinal, yang memiliki tujuan untuk melihat hasil rata rata dari skala penilain awal dan akhir.

#### 4. Hasil Penelitian

Berdasarkan beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yaitu, penelitian *pertama* yang dilakukan oleh (Arliani et al., 2013) dengan judul “Teknik Sosiodrama untuk meningkatkan Perilaku Asertif”, hasil penelitiannya membuktikan terdapat peningkatan perilaku asertif setelah diberikan layanan yang terbagi dalam dua siklus, peningkatan yang dicapai pada siklus pertama yaitu 16,12% sedangkan pada siklus kedua sebesar 58,36%. Dari kedua siklus tersebut ternyata siklus kedua dapat dinyatakan memenuhi indikator keberhasilan karena berhasil mencapai peningkatan lebih dari 50%.

*Kedua* penelitian dilakukan oleh (Suroso, 2020) dengan judul “Peningkatan Perilaku Asertif melalui layanan Bimbingan kelompok dengan Teknik Sosiodrama pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Tambakromo Pati”, yang dapat ditarik kesimpulan terdapat peningkatan perilaku asertif yang cukup baik setelah peserta didik diberikan teknik sosiodrama dalam layanan bimbingan kelompok, hasil rata rata awal mencapai persentase 40% yang termasuk dalam kategori sedang, kemudian setelah diberikan layanan ternyata persentase mengalami peningkatan sebesar 72% dan termasuk dalam kategori tinggi. *Ketiga* penelitian dilakukan oleh (K. Dewi, 2017) dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama terhadap Perilaku Asertif Siswa”, menunjukkan hasil sebelum dilakukan layanan perilaku asertif siswa rata rata sebesar 52% dengan kategori sedang, kemudian setelah diberikan layanan rata-rata nilai menjadi 78% atau berada dalam kategori yang tinggi. Dengan kata

lain dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif dapat ditingkatkan dengan teknik sosiodrama melalui layanan bimbingan kelompok.

*Keempat* penelitian dilakukan oleh (E. N. Dewi, 2022) yang berjudul “Meningkatkan Perilaku Asertif Kelas IXA SMP Negeri 2 Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro melalui Layanan Bimbingan Kelompok”, dari penelitiannya menunjukkan hasil asymp sig tailed sebesar  $0,005 < 0,050$  atau adanya peningkatan perilaku asertif antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen menunjukkan hasil mean rank pretest sebesar 6,00 dan kelompok kontrol sebesar 7,00 sedangkan kelompok eksperimen menunjukkan hasil sebesar 9,42 dan kelompok kontrol sebesar 3,58 pada mean post test. *Terakhir* penelitian (Fidyah et al., 2018) yang berjudul “Penggunaan Konseling Kelompok Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif”, hasil penelitiannya menunjukkan T Hitung sebesar 2.202 dan nilai Z Tabel sebesar 1,645 yang diuji dengan menggunakan metode wilcoxon. Kemudian rumus menunjukkan bahwa T Hitung < T Tabel, dengan kata lain  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil dari T Hitung = 2.201 < Z Tabel = 1,645, artinya adanya peningkatan perilaku asertif siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama.

Selain itu peneliti juga melakukan wawancara kepada Guru BK di MAN 3 Bantul, peserta didik dapat berperilaku asertif dalam kehidupan sehari-harinya setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama, hal itu disimpulkan berdasarkan observasi Guru BK terhadap Peserta Didik di Sekolah.

## 5. Pembahasan

Perilaku asertif merupakan kemampuan seseorang dalam bertindak berdasarkan kehendaknya secara pribadi tanpa adanya rasa cemas, dapat mengekspresikan dirinya dengan baik tanpa mengesampingkan orang-orang yang ada di sekitarnya. Individu yang asertif tahu apa yang dibutuhkannya, jujur dan terbuka terhadap diri sendiri untuk menyampaikan kehendaknya serta dapat diterima pihak lain. Namun pada dasarnya tidak semua individu mampu berperilaku asertif, mereka cenderung diam tidak mengutarakan apa yang diinginkan ketika terdapat hal-hal yang bertentangan dengan dirinya dalam

suatu kegiatan kelompok, karena takut di jauhi oleh teman temannya. Setiap individu akan merasa senang ketika dirinya dapat diterima oleh lingkungannya, dan cenderung panik jika dirinya diasingkan. Hal tersebut dapat menyebabkan kebanyakan individu itu melakukan hal hal yang tidak sejalan dengan dirinya, untuk tetap diterima dalam lingkungan teman sebayanya.

Perilaku Asertif apabila dibiarkan begitu saja individu akan kehilangan haknya secara pribadi tidak dapat berperilaku bebas sebagaimana mestinya dan selalu berada di bawah tekanan orang lain. Oleh karena itu, Guru BK di sekolah perlu bertindak dalam menangani permasalahan ini supaya individu menjadi lebih asertif. Terdapat beberapa layanan yang dapat diberikan baik secara individu maupun berkelompok dalam layanan bimbingan dan konseling. Untuk mengatasi permasalahan asertif peneliti melakukan memilih menggunakan layanan Bimbingan kelompok untuk diberikan kepada Peserta Didik di Sekolah. Layanan Bimbingan Kelompok memiliki tujuan untuk mencegah suatu permasalahan yang dihadapi peserta didik dan pengembangan potensi yang dimilikinya. Terdapat beberapa teknik dalam Bimbingan Kelompok, namun peneliti memilih menggunakan Teknik Sociodrama. Sociodrama dalam hal ini digunakan untuk mencapai perkembangan sosial peserta didik secara lebih sehat dan wajar.

Berdasarkan hasil penelitian di MAN 3 Bantul Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama dapat dinyatakan efektif, hal itu juga sejalan dengan penelitian oleh (Suroso, 2020) dengan judul “Peningkatan Perilaku Asertif melalui layanan Bimbingan kelompok dengan Teknik Sociodrama pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Tambakromo Pati”, hasilnya menunjukkan adanya peningkatan perilaku asertif dari rata rata nilai persentase 40% kategori sedang menjadi rata rata persentase nilai sebesar 72% kategori tinggi setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sociodrama.

Keterbatasan dalam penelitian ini belum adanya pengukuran secara kuantitatif, namun berdasarkan hasil wawancara dari Guru BK di MAN 3 Bantul yang melakukan Observasi kepada Peserta didik setelah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama. Kemudian dengan mengkaji berbagai penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini.

## **6. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama dapat dinyatakan efektif untuk meningkatkan perilaku asertif Peserta Didik di Sekolah MAN 3 Bantul. Dengan pemberian layanan tersebut membuat peserta didik dapat bertindak dengan dasar kehendaknya sendiri secara jujur dan terbuka tanpa rasa cemas, namun tidak mengesampingkan orang lain di sekitarnya. Hal tersebut dapat disimpulkan berdasarkan hasil Wawancara kepada Guru BK yang telah melakukan Observasi kepada Peserta Didik setelah diberikan Layanan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arliani, L., Hidayat, S. W., & Abdat, C. H. (2013). Teknik Sociodrama untuk Meningkatkan Perilaku Asertif. *Consilium: Jurnal Program Studi Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), Article 2. <https://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/counselium/article/view/11033>
- Dewi, E. N. (2022). Meningkatkan Perilaku Asertif Kelas IXA SMP Negeri 2 Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 586–595.
- Dewi, K. (2016). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Terhadap Perilaku Asertif Siswa Kelas Ix Smp Negeri 25 Semarang Tahun Ajaran 2015/2016* [Thesis (Under Graduates), Universitas Negeri Semarang]. <http://lib.unnes.ac.id/id/eprint/24134>
- Dewi, K. (2017). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama Terhadap Perilaku Asertif Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 6(3), 8–14. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v6i3.17010>
- Fadilah, S. N. (2019). Layanan bimbingan kelompok dalam membentuk sikap jujur melalui pembiasaan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 167–178.
- Fidyah, F., Rosra, M., & Andriyanto, R. E. (2018). Penggunaan Konseling Kelompok Teknik Sociodrama Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 6(3), Article 3. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/17077>
- Hasanah, A. M. A., Suharso, S., & Saraswati, S. (2015). Pengaruh Perilaku Teman Sebaya Terhadap Asertivitas Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v4i1.7485>
- Indriasari, E. (2016). Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Pada Siswa Kelas XI Ips 3 SMA 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i2.718>
- Khalisah, S., & Lubis, R. (2016). Perbedaan Perilaku Asertif Ditinjau Dari Pola Asuh Orang Tua Pada Remaja Yang Memiliki Clique. *Jurnal Diversita*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.31289/diversita.v2i1.499>
- NURSAFITRI, R. (2013). Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Untuk Membantu Meningkatkan Kemampuan Hubungan Interpersonal Siswa. *Jurnal BK UNESA*, 3(1).
- Priyanto, sugeng. (2010). Kajian Identifikasi Perilaku Asertif Pustakawan Upt Perpustakaan Undip. *UPT Perpustakaan Undip*.
- Setyowati, N. (2021). Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas IX SMPN 1 Bataguh Melalui Bidang Bimbingan Kelompok Materi Psikologi Remaja. *Jurnal Ilmiah Edunomika*, 05.
- Setyowati, P. A., & Dwikurnaningsih, Y. (2014). Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas X SMA Kartika Iii-1 Banyubiru Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Satya Widya*, 30(1), 8–16. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2014.v30.i1.p8-16>

**PROSIDING**  
Seminar Antarbangsa Bimbingan dan konseling  
Universitas Ahmad Dahlan  
Sabtu, 27 Agustus 2022

- Sulistyaningsih, N. R. D., & Setiowati, A. (2019). Efektivitas Teknik Sosiodrama Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas VII SMP Negeri 7 Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), Article 2.  
<https://doi.org/10.31316/g.couns.v3i2.320>
- Suroso, S. (2020). Peningkatan Perilaku Asertif Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Tambakromo Pati. *Jurnal ABKIN Jawa Tengah*, 1(1), Article 1.  
<http://journal.abkinjateng.org/index.php/jaj/article/view/4>
- Theresia Ajeng Prisnawati, 11144200035. (2015). UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DENGAN TEKNIK SOSIODRAMA KELAS VIIB SMP N 1 SENTOLO TAHUN AJARAN 2015/2016. *Universitas PGRI Yogyakarta*.  
<http://repository.upy.ac.id/149/>