



---

## MODUL PELATIHAN ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN SOSIAL REMAJA

**Syaiful Bahri , Nurbaity Bustamam, Serly Alfira**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Syiah Kuala

**Penulis Korespondensi: Nurbaity Bustamam** (nurbaity.bustamam@gmail.com)

---

**Abstract:** Adolescents are in a transitional period and experience various difficulties in adjusting to their social environment. Troubled social adjustments can make it difficult to lead an effective and fulfilling life. Adults can help students' social adjustment, one of which is by practicing assertiveness. This research was conducted to develop an assertive exercise module that can be used by teachers or other facilitators to help improve adolescent social adjustment. Data collection in this development research uses a concurrent triangulation approach. Assessment sheets containing rating scales and essays were used to obtain quantitative and qualitative data. The subjects in this study were material experts, media experts and guidance and counseling teachers as practitioners. The quantitative results showed that all subjects rated the module as feasible to use. The comments data obtained are used to revise the module.

**Keywords:** *module, assertive training, social adjustment, adolescence*

---

### **Pendahuluan**

Sebagai makhluk yang hidup di dalam masyarakat, individu dituntut agar mampu melakukan penyesuaian sosial. Tugas ini tidak terbatas pada orang dewasa saja, namun remaja juga diharapkan dapat mempelajari bagaimana melakukan penyesuaian sosial yang baik di dalam lingkungan tempatnya



beraktivitas sehari-hari. Kemampuan untuk menyesuaikan diri ini dianggap penting dan akan mempengaruhi perkembangan kepribadian dan bagaimana in merepresentasikan dirinya di dalam masyarakat (Sahalessy, 2000). Penyesuaian sosial sendiri didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bereaksi secara sehat dan efektif terhadap hubungan, situasi dan kenyataan sosial yang merupakan kebutuhan kehidupan sosial, sehingga kemudian individu tersebut memperoleh kepuasan dalam kehidupan sehari-hari dalam upayanya untuk memenuhi kebutuhan hidupnya (Dewi & Fauziah, 2019; Panewati & Indrawati 2020).

Disebutkan sebagai salah satu tugas perkembangan masa remaja yang paling sulit (Maulina & Amalia, 2019; Putri dan Dahlia, 2020), kemampuan penyesuaian sosial ini dapat berhasil atau gagal diperoleh oleh remaja. Keberhasilan pemerolehan kemampuan ini mungkin saja turut dipengaruhi oleh seberapa besar keberhasilan remaja melaksanakan tugas perkembangan sosial lainnya yaitu mencapai hubungan sosial yang lebih matang dengan teman sebaya baik sejenis maupun lawan jenis; mencapai peran sosial sebagai pria atau wanita; serta mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial yang berlaku di masyarakat (Purnamasari, Suharso & Sunawan, 2018; Sukmaningsih, 2021).

Penyesuaian sosial yang baik ditandai dengan individu yang mampu menampilkan respon-respon yang matang, efisien, sehat dan memuaskan (Kustanti, 2017). Dengan demikian individu dapat merasa bahagia, harmonis, produktif, tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, bersikap realistis dan mampu menyelesaikan masalah-masalah dirinya dalam lingkungan sosial. Individu juga akan mampu menghormati hak-hak orang lain, membangun relasi yang baik dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan di lingkungannya (Panewaty & indrawati, 2020). Adapun beberapa ciri penyesuaian sosial yang kurang baik dapat dilihat dari tingkah laku yang serba salah, mudah marah atau tersinggung terhadap orang lain, emosional, sering merasakan tertekan atau stres, agresif, tidak mampu untuk menolak atau menghindari dari ajakan orang lain, perilaku yang menyimpang, tidak mentaati peraturan-peraturan yang berlaku, kurang memiliki rasa tanggung jawab, pesimis dalam menghadapi



---

kehidupan, dan kurang bergairah dalam melakukan interaksi sosial (Yusuf dan Sugandhi, 2013). Jika ini terjadi maka tentu ini kurang menguntungkan bagi individu.

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari guru bimbingan dan konseling di beberapa sekolah tingkat SMA di Banda Aceh, banyak didapati siswa yang mengalami penyesuaian sosial yang rendah, seperti kesulitan dan permasalahan dalam menjalin hubungan sosial di lingkungan sekolah dikarenakan siswa kurang memiliki pengetahuan atau kemampuan untuk melakukan menyesuaikan diri dalam sosial yang baik dan kurang memiliki kesiapan akan berhubungan sosial dengan orang lain. Kesulitan dan permasalahan sosial yang sering muncul ialah siswa sering bermain sendiri, duduk menyendiri di kelas atau perpustakaan, malu, minder dengan orang lain karena merasa dirinya banyak memiliki kekurangan, jarang berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain, cenderung selalu ikut-ikutan dengan orang lain yang bukan keinginannya sendiri, pada saat proses pembelajaran siswa sering pasif karena malu untuk memberikan masukan atau pertanyaan dan siswa dijauhi oleh teman-temannya tanpa alasan yang jelas, kurang responsif terhadap situasi yang dihadapinya dan tidak beruntung dalam pergaulan yang pada akhirnya melanggar norma-norma seperti berkelahi, membolos dan terlibat narkoba.

Salah satu masalah penyesuaian sosial rendah yang dialami remaja ini sering kali berkenaan dengan rendahnya asertivitas yang ditandai dengan ketidakmampuan menyampaikan pendapat pribadi secara sehat tanpa menyakiti diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu persoalan rendahnya penyesuaian sosial ini salah satunya dapat diatasi dengan melatih kemampuan asertif. Menurut Myers (Azhari, Mayangsari dan Erlyani, 2015) perilaku asertif adalah tindakan mengekspresikan keyakinan, perasaan secara terbuka, jujur dan langsung dengan cara yang sesuai. Pelatihan asertif digunakan untuk melatih keterampilan individu yang memiliki kesulitan dalam mengkomunikasikan apa yang ingin diutarakan secara benar (Corey, 2013; Latipun dalam Fippiawati, 2018). Senada dengan itu, Hounstoun (Arumsari, 2017) mengatakan pada dasarnya pelatihan asertif merupakan suatu program



---

belajar yang dirancang untuk mengembangkan kompetensi manusia dalam hubungannya dengan orang lain.

Dalam penelitian terbaru pelatihan asertif telah digunakan untuk meningkatkan penyesuaian sosial (Indriani, 2018 dan Rakhmi, 2021). Penelitian Rakhmi (2021 sendiri tampaknya menggunakan modul sebagai mediana. Namun modul pelatihan asertif untuk meningkatkan penyesuaian sosial ini belum dapat ditemukan secara umum sehingga mudah diakses untuk digunakan terutama oleh guru BK atau helper lainnya dalam upaya membantu meningkatkan penyesuaian sosial remaja. Oleh karena itu penelitian ini berfokus pada penyusunan dan validasi modul pelatihan asertif untuk meningkatkan penyesuaian sosial remaja. Karakteristik modul yang ingin dikembangkan adalah sebagai media yang dapat digunakan dengan mudah oleh pengguna (user friendly), setiap petunjuk dan paparan informasi yang ditampilkan bersifat sederhana, bahasa yang digunakan mudah dipahami dan membantu untuk pemakainya (Hasibuan dan Jamila, 2021). Modul ini ditujukan bagi guru BK atau pembimbing lainnya sebagai fasilitator dalam pelatihan asertif.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan (R & D) yang menggunakan metode pengumpulan data dengan pendekatan metode penelitian kombinasi (mixed methods). Jenis rancangan yang digunakan adalah convergent parallel atau concurrent triangulation dimana data kualitatif dan data kuantitatif dikumpulkan sekaligus dan saling melengkapi (Edmonds & Kennedy, 2017).

Langkah-langkah pengembangan yang ditempuh meliputi analisis potensi dan masalah, perancangan modul, validasi, dan revisi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar penilaian yang berisi item-item penilaian modul yang disertai skala penilaian. Lembar penilaian juga terdiri dari pertanyaan terbuka yang dapat digunakan oleh penilai untuk menulis komentar dan kesannya. empat orang ahli materi diminta kesediaannya untuk memberikan penilaian disertai dua orang ahli media dan lima orang guru sebagai praktisi atau calon



pengguna modul. Penilaian dan komentar digunakan untuk melakukan revisi terhadap modul.

Tabel .1 Kriteria Penilaian Kelayakan Modul Pelatihan Asertif

<b>Interval Skor</b>	<b>Kriteria</b>
81,25% - 100%	Sangat layak
62,50% - 81,25 %	Layak
43,75% - 62,50 %	Kurang layak
25 % - 43,75%	Tidak layak

Untuk menilai kelayakan modul dilakukan dua tahap analisis. Yang pertama menentukan nilai modul yang diperoleh dari masing-masing penilai. Penentuan nilai modul ini menggunakan formula validitas modul seperti yang dikemukakan oleh Muhafid, Dewi dan Widiyatmoko (2013) yaitu membandingkan jumlah skor yang diperoleh dengan skor maksimal yang mungkin diperoleh dan menghitung persentasenya. Persentase yang diperoleh selanjutnya dinilai tingkat kelayakannya sesuai dengan kriteria kelayakan modul seperti dapat diamati pada tabel 1.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini berkaitan dengan pelaksanaan penelitian pengembangan (R&D) tentang kebutuhan khusus untuk mengembangkan suatu modul yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling. Modul yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah berupa modul pelatihan asertif untuk meningkatkan penyesuaian sosial. Modul dikembangkan melalui empat tahapan yaitu analisis potensi dan masalah, perancangan modul, validasi modul dan revisi. Pada tahap analisis potensi dan masalah dilakukan diskusi berdasarkan pengumpulan data baik data lapangan mengenai kondisi remaja maupun data literatur berupa ketersediaan modul.

Pada tahap perancangan (desain), beberapa modul yang telah tersedia dijadikan sebagai rujukan format penulisan. Isi modul terdiri dari dua bagian utama yaitu mengenai materi teori dan prosedur pelatihan yang perlu



dijalankan. Bagian teori menguraikan mengenai konsep penyesuaian sosial, asertivitas dan latihan asertif. Bagian ini dipandang penting dan merupakan bagian awal dari modul yang dituliskan bertujuan untuk memberikan gagasan awal kepada guru BK atau helper lainnya. Sementara bagian kedua modul berfokus pada detail prosedur pelatihan asertif yang harus dilaksanakan oleh fasilitator untuk membantu meningkatkan penyesuaian sosial remaja, termasuk kalimat-kalimat perintah yang perlu diberikan oleh fasilitator. Modul juga dilengkapi dengan alat ukur yang dapat dipakai oleh fasilitator untuk memeriksa keadaan remaja yang terlibat dalam kegiatan baik sebelum maupun sesudah pemberian treatment. Modul ini disusun secara detil untuk mempermudah fasilitator dalam menggunakan modul, sehingga tujuan yang ditargetkan dapat dicapai. Hal ini diperlukan untuk memenuhi kriteria modul yang memenuhi kaidah self-instruction, stand alone dan user friendly (Daryanto dalam Barseli dkk., 2020).

### **Kelayakan Modul Pelatihan Asertif Untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial**

Sebelum modul digunakan di lapangan, sangat penting untuk memeriksa validitasnya terlebih dahulu. Hal ini bertujuan untuk melihat dan mempertimbangkan kelayakan modul yang terdiri dari dua aspek yaitu aspek materi dan aspek media. Validasi dilakukan oleh pakar/ahli yang disebut validator yang berkompeten di bidangnya, memiliki kriteria tertentu dan memenuhi standar kualifikasi sebagai validator yang layak untuk menilai modul. Validasi yang dilakukan oleh ahli bertujuan untuk mengevaluasi dan menilai kualitas dari modul baik dari segi aspek materi maupun aspek media yang telah dirancang. Validator yang terlibat di dalam validasi modul ini adalah empat ahli materi dan dua ahli media. Jumlah ini dipandang memadai dan sesuai dengan yang digunakan oleh Barseli dkk. (2020).



Tabel. 2 Hasil Rata-Rata Penilaian Dari Seluruh Ahli Materi

No	Ahli Materi	Nilai	Kategori
1	Ahli materi I	86,53	Sangat layak
2	Ahli materi II	88,46	Sangat layak
3	Ahli materi III	85,57	Sangat layak
4	Ahli materi IV	72,11	Layak
	Rata-rata	83,16	Sangat layak

Pada tahap ini ahli materi menilai terhadap aspek sistematika modul dan aspek materi. Sedangkan ahli media menilai terhadap sistematika media, aspek penyajian kualitas penggunaan ilustrasi, aspek efisiensi modul dan manfaat keseluruhan modul. Penilaian modul yang dilakukan oleh ahli materi dan ahli media dilakukan dengan cara mengisi lembar pengamatan atau lembar penilaian terhadap modul. Validasi yang melibatkan para ahli dilakukan untuk mendapatkan evaluasi dan saran masukan terhadap pengembangan modul. Berikut merupakan hasil penilaian modul yang dilakukan oleh ahli materi yaitu dapat dilihat pada tabel. 2.

Kesimpulan penilaian dari keempat ahli materi diatas bahwa modul dilihat dari aspek materi sudah sangat layak untuk diuji coba lapangan dengan revisi. Selain memberi nilai angka, para ahli materi juga memberikan komentar-komentar yang kemudian digunakan untuk melakukan revisi terhadap modul.

Berikut merupakan hasil penilaian modul yang dilakukan oleh ahli media yang dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel. 3 Hasil Rata-Rata Penilaian Dari Seluruh Ahli Media

No	Ahli Media	Nilai	Kategori
1	Ahli media I	74,03	Layak
2	Ahli media II	72,11	Layak
	Rata-rata	73,07	Layak



Kesimpulan penilaian dari kedua ahli media di atas bahwa modul dilihat dari aspek media sudah layak untuk diuji coba lapangan dengan revisi. Ahli media juga banyak memberikan komentar yang digunakan untuk merevisi modul. Beberapa saran yang diikuti adalah meletakkan gambar yang menarik pada bagian cover dan pengubahan icon yang pada awalnya kaku dan monoton.

### **Tanggapan Guru Bimbingan Dan Konseling Terhadap Modul Pelatihan Asertif Untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial**

Tanggapan pihak praktisi diperoleh dari penilaian 5 orang guru BK. Jumlah ini lebih sedikit dari yang digunakan oleh Simarmata, Nengsih & Batubara (2019) namun lebih banyak dari yang digunakan oleh Hasibuan & Jamila (2021). Selain itu Rambe, Mudjiran & Marjohan juga menggunakan 5 orang tenaga praktisi, sehingga jumlah ini dipandang memadai.

Berdasarkan lembar tanggapan guru bimbingan dan konseling diperoleh nilai untuk kualitas isi dan kualitas keindahan modul seperti yang dapat dilihat pada tabel 4. Praktisi juga memberikan komentar antara lain bahwa modul sudah dapat dijadikan pedoman untuk pelaksanaan treatment, kejelasan prosedur latihan yang diuraikan sangat membantu guru dalam melaksanakan prosedur treatment, bahasa yang digunakan juga mudah untuk dipahami serta desain dipandang cukup baik. Namun para praktisi juga menyarankan mengenai perlunya penegasan tingkat umur remaja yang dituju, perlunya peningkatan dalam segi pewarnaan, kualitas kertas yang digunakan, peletakan gambar ilustrasi, format tabel, penstrukturan isi serta perlunya perbaikan beberapa kesalahan kalimat, kata dan tanda baca. Kesimpulan dari penilaian kelima guru bimbingan dan konseling adalah bahwa modul pelatihan asertif untuk meningkatkan penyesuaian sosial layak untuk digunakan setelah direvisi terlebih dahulu.



Tabel 4. Penilaian praktisi/calon pengguna modul

No	Praktisi	Kualitas isi modul	Keindahan Modul
1	Praktisi 1	90	80
2	Praktisi 2	80	90
3	Praktisi 3	80	95
4	Praktisi 4	90	90
5	Praktisi 5	90	92
		86	89,4
	Rata-rata	Sangat Layak	Sangat Layak

Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa penelitian ini telah dilakukan sesuai dengan prosedur penelitian pengembangan (R&D) seperti telah dilakukan dalam berbagai penelitian terdahulu. Hanya saja langkah pengembangan yang ditempuh belum dapat dikatakan lengkap seperti metode ADDIE yang digunakan oleh peneliti lain seperti Rambe, Mudjiran dan Marjohan (2017) dan Barseli dkk (2020) atau model Borg and Gall seperti yang salah satunya digunakan oleh Rahmi dan Nurhasnah (2020). Penelitian ini menyerupai penelitian Nurbaity dkk. (2017) dan Nurbaity dkk. (2018) yang masih membutuhkan tahap implementasi produk sehingga dapat

## Penutup

Penyusunan modul pelatihan asertif untuk meningkatkan penyesuaian sosial remaja dilakukan menggunakan empat tahapan penelitian pengembangan. Pada setiap langkah kegiatan telah dilakukan secara hati-hati dan teliti. Perhatian utama diberikan kepada detail pelaksanaan prosedur latihan asertif yang ditujukan bagi peningkatan penyesuaian sosial. Hasil validasi dari modul menunjukkan bahwa modul telah layak untuk digunakan, bahkan praktisi menyatakan bahwa modul dianggap dapat membantu pelaksanaan prosedur latihan asertif. Berdasarkan komentar yang diberikan oleh ahli dan praktisi, modul telah mengalami revisi dan siap untuk memasuki tahap selanjutnya yaitu uji coba dan evaluasi.



---

Peneliti selanjutnya dianjurkan untuk melanjutkan proses uji coba produk dan evaluasi terhadap modul. Jika proses dilakukan, maka tahapan pengembangan modul dapat diselesaikan. Penekanan evaluasi lebih baik jika difokuskan pada pemeriksaan perubahan penyesuaian sosial remaja setelah prosedur latihan asertif dilaksanakan. Hal ini disarankan demi memeriksa kebenaran klaim yang disampaikan dalam tulisan ini bahwa latihan asertif yang dilaksanakan menggunakan modul ini dapat meningkatkan penyesuaian sosial siswa

## Referensi

- Arumsari, C. (2017). Strategi konseling latihan asertif untuk mereduksi perilaku bullying. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 1(01), 31-39.
- Azhari, M. A. S., Mayangsari, M. D., & Erlyani, N. (2015). Hubungan perilaku asertif dengan penyesuaian diri pada siswa tahun pertama di smp. *Jurnal Ecopsy*, 2(1).
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72-78.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Dewi, Z. E., & Fauziah, N. (2019). Hubungan antara sibling rivalry dengan penyesuaian sosial pada siswa kelas X SMA Negeri 3 Cilacap (Doctoral dissertation, UNDIP).
- Edmonds, W. A., & Kennedy, T. D. (2017). *An Applied Guide to Research Designs: Quantitative, Qualitative, and Mixed Methods (2nd Ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Fippiawati, A. (2018). Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif Bagi Siswa Kelas X IPA-5 Semester Gasal Madrasah Aliyah Negeri 1 Surakarta Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Konvergensi*. V (23): 33.



- 
- Hasibuan, M. F., & Jamila, J. (2021). Modul Bimbingan dan Konseling Untuk Mencegah Stres Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 4(1), 21-26.
- Indriani, L. (2018). Pelatihan asertif “speak your mind” untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial pada mahasiswa rantau di Universitas Muhammadiyah Malang (Bachelor Theses, University of Muhammadiyah Malang).
- Kustanti, E. R. (2017). Kelekatan, harga diri dan penyesuaian sosial pada korban perundungan. *Jurnal Psikologi Vol*, 16(2), 113-121.
- Maulina, R. D., & Amalia, S. (2019). Keberfungsian keluarga bagi penyesuaian sosial mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 57-67.
- Muhafid, E. A., Dewi, N. R., & Widiyatmoko, A. (2013). Pengembangan Modul IPA Keterampilan Proses Pada Tema Bunyi SMP Kelas VIII. *Unnes Science Education Journal*, 143.
- Nurbaity, N., Rizki, Y., Nadia, N., Tawakal, I., & Rizky, M. (2017). Pengembangan DUMATARI sebagai media bimbingan karier. In *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2017* (pp. 179-189).
- Nurbaity, N., Wanti, F. Y., Rahmah, S., & Sushanti, W. (2018). The Development of Empty Chair Techniques Module for Teachers to Improve Students Self-Dialogue. *Proceedings of AICS-Social Sciences*, 8, 284-291.
- Panewaty, D. F., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Penyesuaian Sosial pada Siswa dalam Asuhan Nenek di SMP Negeri 1 Ngraho Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 145-154.
- Purnamasari, I., Suharso, S., & Sunawan, S. (2018). Kontribusi empati dan dukungan sosial teman sebaya terhadap perilaku prososial siswa di SMP. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(2), 20-26.
- Putri, I. N., & Dahlia, D. (2020). Kecerdasan emosional dan penyesuaian sosial pada remaja etnis Tionghoa di Kota Banda Aceh. *Seurune Jurnal Psikologi Unsyiah*, 3(1), 48-64.



- 
- Rahmi, A., & Nurhasnah, N. (2020). Pengembangan Modul Seni Kreatif dalam Memberikan Layanan Bimbingan Konseling Inovatif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(2), 163-180.
- Rakhmi, D. I. (2021). Pelatihan asertif untuk meningkatkan penyesuaian sosial pada remaja (Master Theses, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Rambe, S. A., Mudjiran, M., & Marjohan, M. (2017). Pengembangan Modul Layanan Informasi untuk Mengembangkan Kontrol Diri dalam Penggunaan Smartphone. *Konselor*, 6(4), 132-137.
- Sahalessy, Y. C. (2020). Hubungan pola asuh orang tua dengan keterampilan sosial remaja di Kota Depok. *Global Health Science (GHS)*, 5(4), 204-206.
- Simarmata, S. W., Nengsih, N., & Batubara, A. (2019, December). Pengembangan modul bk bidang pribadi sosial untuk meningkatkan kemampuan membina rapport siswa di lingkungan sekolah. In *Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu Universitas Asahan*.
- Sukmaningsih, A. (2021). Eksistensi penerimaan teman sebaya bagi penguatan keterampilan sosial siswa. *Journal Civics & Social Studies*, 5(1), 65-79.
- Yusuf, S., & Sugandhi, N. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.