

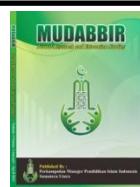


# JURNAL MUDABBIR

## (Journal Research and Education Studies)

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

<http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir> ISSN: 2774-8391



## Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* Terhadap *Self Adjustment* Siswa SMP Negeri 1 Pagar Marbau

Putri Novi Azhari<sup>1</sup>, Abdul Aziz Rusman<sup>2</sup>, Ramadan Lubis<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Email: [putrinoviazharii@gmail.com](mailto:putrinoviazharii@gmail.com)<sup>1</sup>, [abdulazizrusman@uinsu.ac.id](mailto:abdulazizrusman@uinsu.ac.id)<sup>2</sup>,  
[ramadanlubis@uinsu.ac.id](mailto:ramadanlubis@uinsu.ac.id)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini agar melihat Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Terhadap *Self Adjustment* Siswa SMP N 1 Pagar Merbau. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian yakni *pre-eksperimen*, metode yang digunakan yaitu *one group pretest-posttest design*. Populasi tersebut merupakan keseluruhan siswa kelas VII SMP N 1 Pagar Merbau yang berjumlah 100 siswa, sampel yang diperoleh berjumlah 8 siswa yang memiliki *Self Adjustment* yang rendah. Sampel yang digunakan yaitu sampel *non-probability sampling* tepatnya teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan skala *Self Adjustment*. Teknik analisis data yang dilakukan yaitu Uji-t dengan bantuan SPSS versi 27, diperoleh nilai sig (*2-tailed*) sebesar 0,000 < 0,05 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Ho di tolak dan Ha diterima. Maka dapat dikatakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* berpengaruh terhadap *self adjusment* siswa Kelas VII di Sekolah SMP N 1 Pagar Merbau.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, *Self Adjusment*, Teknik *Assertive Training*

### ABSTRACT

The purpose of this study was to see the effect of group guidance services with assertive training techniques on self-adjustment of students at SMP N 1 Pagar Merbau. The researcher used a quantitative approach with a pre-experimental research type, the method used was one group pretest-posttest design. The population was all 100 students of grade VII of SMP N 1 Pagar Merbau, the sample obtained was 8 students who had low self-adjustment. The sample used was a non-probability sampling sample, specifically a purposive sampling technique. Data collection was carried out using the Self-Adjustment scale. The data analysis technique used was the t-test with the help of SPSS version 27, obtained a sig value (2-tailed) of 0.000 < 0.05 thus, it can be concluded that Ho is rejected and Ha is accepted. Therefore, it can be said that group guidance services with assertive training techniques have an effect on self-adjustment of grade VII students at SMP N 1 Pagar Merbau.

Keywords: Group Guidance, Self-Adjustment, Assertive Training Techniques

## PENDAHULUAN

Salah satu perkembangan dari kehidupan individu yang mendapat sorotan adalah masa remaja. Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan secara fisiologis dan psikologis. Masa remaja juga disebut masa yang sangat berhubungan dalam penentuan kehidupan dimasa depan, karena perilaku dan aktifitas yang dilakukan pada masa remaja menjadi awal dalam menentukan kehidupan masa yang akan datang (Fitriatun, 2018).

Ketika anak-anak berkembang menjadi remaja, mereka mengalami masa transisi dimasa sekolahnya. Transisi sekolah merupakan perpindahan siswa dari sekolah yang lama ke sekolah yang baru yang lebih tinggi tingkatnya. Dari Sekolah Dasar (SD) ke Sekolah Menengah Pertama. Siswa dalam masa remaja awal akan mengalami tahap perkembangan pubertas, dan hal-hal yang berkaitan dengan citra tubuh, meningkatnya tanggung jawab kemandirian, perubahan dari struktur kelas yang lebih besar dan interpersonal, peningkatan jumlah guru dan teman, serta meningkatnya fokus pada prestasi terutama Anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang berada pada tahap perkembangan pada usia (12-15 tahun). Pada usia ini, terkadang siswa mengalami berbagai masalah yang ada karena terjadi perubahan pada fisik, psikis dan lingkungan sosial (Nabila & Laksmiwati, 2019).

Perubahan-perubahan tersebut mencakup hal-hal yang berkaitan dengan meningkatnya rasa tanggung jawab dan menurunnya ketergantungan terhadap orang tua. Memasuki jenjang sekolah SMP perubahan terhadap lingkungan sekolah yang baru, dan ruang lingkup pertemanan yang dahulunya dalam bentuk kelompok *social play* berubah menjadi kelompok *cooperative play*. Pada masa ini merupakan masa yang sulit bagi siswa dalam mengalami perubahan-perubahan, maka di perlukan bentuk adaptasi.

Salah satu bentuk adaptasi yang dapat dilakukan terkait dengan perubahan-perubahan yang dialami siswa tahun pertama memasuki Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah proses penyesuaian diri. Seperti yang kita ketahui, pada masa ini dapat menjadi hal sulit bagi siswa dalam menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolah baru, siswa dituntut agar memiliki kecakapan mental dalam menghadapi tuntutan baik dari dalam diri sendiri maupun lingkungannya (Azhari, dkk., 2015).

Sekolah SMP N 1 Pagar Merbau merupakan lembaga pendidikan yang berstatus negeri yang terletak di Jl. Galang Km 8 Pagar Merbau, Pagar Merbau I, Kec. Pagar Merbau, Kab. Deli Serdang, Prov. Sumatera Utara. Pada tahun ajaran baru bulan Juli 2025 siswa kelas VII memasuki jenjang sekolah yang baru dari jenjang SD (Sekolah Dasar) ke jenjang SMP (Sekolah Menengah Pertama). Biasanya tahun ajaran baru siswa kelas VII melakukan MPLS (Masa Perkenalan Lingkungan Sekolah), atau biasa disebut MOS (Masa Orientasi Sekolah) dimana setelah kegiatan ini siswa tuntut untuk mengenal lingkungan sekolah, pengenalan diri, memahami peraturan sekolah, visi-misi sekolah, ekstrakurikuler, dan sarana dan prasarana yang ada di sekolah. Setelah MPLS siswa melanjutkan kegiatan belajar mengajar di sekolah. Dengan berlangsungnya proses belajar mengajar pastinya terdapat siswa yang belum mengerti tentang program sekolah yang di jelaskan pada waktu MPLS, sehingga terdapat siswa yang tidak menaati peraturan sekolah, dan sulit beradaptasi di lingkungan baru.

Senada dengan itu penyesuaian diri merupakan hal yang penting dalam kehidupan individu. Menurut Schneiders (dalam Purnamasari & Suhertina (2022)) *self adjusment* (penyesuaian diri) adalah usaha manusia untuk menguasai tekanan akibat dorongan dan kebutuhan memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan tuntutan lingkungan, dan usaha menyelaraskan hubungan individu dengan realitas. Penyesuaian diri juga merupakan usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan lingkungannya (Titisi, 2017). Penyesuaian diri juga diartikan kemampuan individu dalam beradaptasi di lingkungan yang baru. Dimana penyesuaian diri ini dapat dilakukan melalui proses yang dinamis dengan tujuan untuk mengubah perilaku individu agar sesuai dengan tuntutan lingkungan yang pada gilirannya dapat mewujudkan hubungan yang harmonis.

Kemampuan penyesuaian diri remaja merupakan aspek terpenting dalam menentukan perilaku dan psikologi masa depan mereka. Ketika remaja merasa tidak nyaman dengan kehadirannya, perkembangan mereka akan terpengaruh. Sehingga remaja cenderung memiliki harga diri yang rendah dan pendiam, lebih suka menyendiri, kurang percaya diri dan merasa tidak nyaman ketika berada dalam keadaan yang tidak dikenal. Berbeda dengan nilai-nilai individualitasnya, penyesuaian diri sangat mementingkan kesesuaian standar kelompoknya. Sehingga, interaksi dalam kelompok ini digunakan untuk mengembangkan wawasan dan tanggapan bawah sadar terhadap tujuan hidup dan semua tujuan hidup, dan kemampuan untuk mengadopsi sikap yang lebih baik, terutama dalam hal menyesuaikan diri dengan masyarakat, sekolah atau dengan teman sebayanya (Yuliani. S., 2018).

Umumnya, individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik maka akan baik pula dalam menerima lingkungan dan menerima dirinya sendiri, hal tersebut akan memudahkan individu dalam mengaktualisasikan dirinya. Sebaliknya, apabila seorang individu memiliki penyesuaian diri yang rendah, hal tersebut akan menghambat proses penerimaan lingkungan, proses penerimaan diri, serta akan memicu banyaknya hal negatif seperti sulitnya berkomunikasi dengan orang lain, rendahnya kepercayaan diri, hingga kesulitan dalam mengasah potensi yang dimiliki (Ahmad dkk., 2020).

Menurut Schneiders (dalam Prastiwi & Imanti (2022)) faktor yang dapat mempengaruhi peyesuaian diri yaitu kondisi fisik (termasuk hereditas, sistem utama tubuh dan kesehatan fisik), kepribadian, proses belajar (termasuk kemauan untuk berubah, pengaturan diri, realisasi diri dan inteligensi), edukasi (termasuk belajar pengalaman, latihan dan terminasi diri), lingkungan (termasuk lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat) serta agama dan budaya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK peneliti dapat mengungkapkan bahwa siswa kelas VII di SMP N 1 Pagar Merbau ini tampaknya sulit menyesuaikan diri dengan baik di tahun pertama memasuki sekolah. Diantaranya siswa belum dapat beradaptasi di lingkungan yang baru. Selain itu, terdapat beberapa siswa yang tidak menaati peraturan sekolah, merasa cemas karena tidak memiliki teman, siswa malu-malu untuk berinteraksi dengan teman sebaya, siswa tidak menghormati Guru, siswa tidak mampu menolak ajakan teman saat diajak bolos karena takut dijauhi teman, izin dengan guru dengan alasan ke kamar mandi padahal ke kantin, bertengkar dengan teman diawali dengan saling mengejek, terdapat juga

siswa yang memiliki sikap pasif dalam arti terdapat siswa yang memiliki sikap *introvert* (tertutup). Adapun faktor penyebabnya yaitu sulit mengontrol emosi, sulit membangun hubungan pertemanan di lingkungan yang baru, sulit memulai obrolan, kurang motivasi, tidak memiliki rasa percaya diri yang kuat. Dari masalah siswa tersebut maka penyesuaian diri siswa rendah, sehingga mengakibatkan sulitnya beradaptasi dan menerima lingkungan barunya.

Penyesuaian diri yang rendah memerlukan suatu bantuan untuk menanganinya, salah satu bantuannya yaitu adanya pelaksanaan bimbingan kelompok yang berikan oleh konselor/guru bk untuk mengatasi masalah tersebut. Bimbingan kelompok merupakan layanan yang diselenggarakan secara kelompok yang dilaksanakan oleh konselor/guru bk untuk membantu konseli/siswa menyelesaikan masalah yang dialaminya (Harahap, 2021). Dalam kelompok, siswa dapat memperoleh umpan balik dari teman-teman sebayanya/anggota kelompoknya, yang dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang diri sendiri dan orang lain (Junita, 2023). Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan dinamika kelompok menjadi salah satu upaya yang diberikan konselor kepada konseli untuk mengatasi masalah yang menganggu perkembangan diri dan potensi akademiknya.

Penerapan kegiatan bimbingan kelompok terdapat beberapa teknik seperti teknik *Assertive training*. Teknik *Assertive training* merupakan teknik yang dirancang untuk membantu individu mengembangkan keterampilan asertif, yaitu kemampuan untuk mengekspresikan perasaan, pikiran, dan kebutuhan dengan cara yang jujur, langsung, dan tepat tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain (Arumsari, 2017). Teknik *Assertive training* juga digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan konseli untuk secara terus menerus menyesuaikan dirinya dengan perilaku tertentu yang diinginkan (Ramadhan,dkk., 2022). Penerapan teknik *assertive training* digunakan dalam layanan bimbingan kelompok untuk melatih individu dalam mengungkapkan pendapat dan mengekspresikan perasaan, pikiran, memiliki sikap terbuka, dan jujur sehingga individu mampu menceritakan masalah yang dialaminya (Chalidaziah, 2024).

Penelitian ini memiliki kepentingan yang dapat diungkapkan dari persamaan dan perbedaan yang dimiliki penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu. Adanya persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada variabel Y yaitu penyesuaian diri dan teknik untuk meningkatkan penyesuaian diri. Hal ini karena penelitian terdahulu membahas tentang teknik *assertive training* dan penyesuaian diri. Selain itu jenis penelitian dan design penelitian ini dengan penelitian terdahulu memiliki persamaan yaitu metode kuantitatif eksperimen dengan design *One Grup Postest-Pretest*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada variabel X yaitu pengaruh layanan bimbingan kelompok, teknik pengambilan sampel, lokasi dan waktu penelitian, sehingga perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada cara pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* terhadap penyesuaian diri siswa SMP N 1 Pagar Merbau. Oleh karena itu penelitian ini memiliki pembaharuan dalam penelitian yang dapat dilihat dari subjek penelitian dan lokasi penelitian yang berbeda, sehingga penelitian ini memiliki arti penting untuk memenuhi kebutuhan dalam pemberian layanan dan mengungkapkan masalah yang dialami oleh subjek penelitian.

Permasalahan sulitnya *self adjusment* (penyesuaian diri) siswa dapat diselesaikan melalui pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VII. *Assertive training* menjadi salah satu teknik yang sesuai dalam pelaksanaan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self adjusment* (penyesuaian diri) siswa agar teknik ini dapat melatih diri siswa, mengungkapkan pendapat dan mengekspresikan pikiran, perasaan, secara jujur dan terbuka sehingga siswa dapat beradaptasi dan menyesuaian diri dalam lingkungan baru.

Konselor dan klien akan mendapatkan manfaat dari layanan bimbingan kelompok karena ada komunikasi dan hubungan yang lebih besar antara anggota kelompok dengan tujuan membantu siswa dalam memecahkan masalah dengan menggunakan dinamika kelompok. Klien dan konselor kelompok menggunakan proses bimbingan kelompok untuk melatih diri dalam mengungkapkan pendapat, memberikan saran dalam mengentaskan suatu masalah antara anggota. Dengan menggabungkan tanggapan melalui pendapat dari pengalaman positif, kemampuan berpikir yang muncul dari empati masing-masing siswa serta dari penciptaan ide diharapkan dapat memberikan peningkatan penyesuaian diri siswa.

## METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif digunakan oleh peneliti dalam penelitian merupakan pengumpulan data melalui instrumen penelitian, analisis dan pada hakikatnya bersifat statistik yang bertujuan agar dapat mengukur hipotesis yang diajukan. Desain pada penelitian adalah *pre-eksperimental design* yang dapat dilihat sebagai penelitian eksperimen tidak sebenarnya, karena belum memenuhi syarat seperti eksperimen yang terjadi belum memenuhi peraturan tertentu. *Pre-eksperimental design* peneliti menerapkan *one group pretest-posttest design* adalah penelitian eksperimen yang dilaksanakan hanya satu kelompok yang disebut kelompok eksperimen, tanpa adanya kelompok pembanding atau kelompok kontrol (Arikunto, 2006:130).

Menurut (Sugiyono, 2016:7) metode penelitian kuantitatif sering juga disebut metode penelitian yang berlandaskan pada filosofi positivisme, yaitu bergantung terhadap suatu populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampelnya menggunakan *Purposive Sampling*. Populasi pada penelitian merupakan keseluruhan siswa kelas VII SMP N 1 Pagar Merbau yang berjumlah 100 siswa, sampel yang diambil berjumlah 8 siswa yang memiliki *self adjusment* yang rendah. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian yaitu skala psikologi. Dengan teknik analisis data yang dilakukan statistik parametrik dengan Uji-t dibantu dengan program SPSS versi 27. Sebelum analisis data, dilakukan pengujian persyaratan untuk memastikan data memenuhi syarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian ini ditemukan melalui instrumen yang digunakan berupa skala *likert*, dan teknik pengolahan data meliputi analisis data menerapkan statistik parametrik dengan uji *Paired Sample t-test*, analisis data dibantu dengan program SPSS versi 27. Hasil penelitian meliputi:

## 1. Deskripsi *Self Adjustment* Siswa Sebelum Perlakuan (*Pretest*)

*Pretest* dilakukan untuk melihat kondisi awal *self adjustment* pada siswa sebelum diterapkan perlakuan. *Pretest* dilakukan kepada seluruh siswa kelas VII di Sekolah SMP N 1 Pagar Merbau yang berjumlah 100 siswa. Tingkat *self adjustment* siswa digolongkan menjadi lima yakni: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Berdasarkan tabel skor *self adjustment* dapat ditentukan interval kriteria dengan rumus sebagai berikut:

$$J_i = \frac{JP}{T} \text{ (jika hasilnya koma maka harus dibulatkan)}$$

Keterangan :

Ji = Jumlah interval

JP = Jarak Pengukuran (nilai tertinggi – nilai terendah)

T = Lebar Interval (Febrieta Ditta, 2023)

Interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

$$\text{Nilai tertinggi} = 5 \times 35 = 175$$

$$\text{Nilai terendah} = 1 \times 35 = 35$$

$$\text{Jarak pengukuran} = 175 - 35 = 140$$

$$\text{Lebar interval} = 5$$

$$\text{Jumlah interval} = \frac{140}{5} = 28$$

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria skala *self adjustment* pada tabel 1 sebagai berikut :

**Tabel 1 Kriteria Penilaian *Self Adjustment***

KATEGORI	INTERVAL
SANGAT TINGGI	151-175
TINGGI	122-150
SEDANG	93-121
RENDAH	64-92
SANGAT RENDAH	35-63

Hasil *pretest self adjustment* siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok di Sekolah SMP N 1 Pagar Merbau, terlihat pada tabel 2 berikut:

**Tabel 2 Data *Pretest Self Adjustment***

NO	KODE NAMA	SKOR	KATEGORI
1	RA	90	Rendah
2	PA	83	Rendah
3	DSA	75	Rendah
4	FHS	80	Rendah
5	FL	89	Rendah
6	FH	70	Rendah
7	MAF	81	Rendah
8	RD	88	Rendah
<b>Jumlah</b>		656	
<b>Mean</b>		82	

Tabel 2 menunjukan bahwa ditemukan 8 siswa memperoleh nilai rata-rata 82 dalam kategori rendah dengan persentase sebesar 100% kondisi *self adjustment*. Maka berdasarkan hasil *pretes* diatas siswa diberikan *treatment* dengan menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan 5 kali pertemuan. Hasil *pretest* terhadap pengungkapan *self adjusment* siswa memperoleh data 8 siswa yang berada pada kategori rendah, hal ini ditandai dengan beberapa siswa yang kurang dapat menyesuaikan diri disekolah.

## 2. Deskripsi *Self Adjustment* Siswa Sesudah Perlakuan (*Posttest*)

Untuk mengetahui perubahan siswa terkait dengan pengaruh bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self adjustment*. Hasil *posttest* siswa terlihat pada tabel 3:

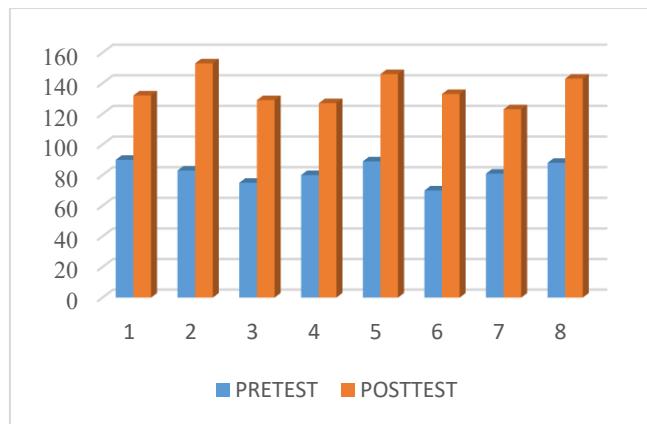
**Tabel 3 Data Posttest Self Adjustment**

NO	KODE NAMA	SKOR	KATEGORI
1	RA	132	Tinggi
2	PA	153	Sangat Tinggi
3	DSA	129	Tinggi
4	FHS	127	Tinggi
5	FL	146	Tinggi
6	FH	133	Tinggi
7	MAF	123	Tinggi
8	RD	143	Tinggi
<b>Jumlah</b>		1086	
<b>Mean</b>		136	

Tabel di atas memperlihatkan bahwa setelah siswa melakukan *treatment* mengalami peningkatan, dimana terdapat 8 siswa terdiri dalam 1 siswa dengan kategori sangat tinggi (13%) dan 7 siswa dengan kategori tinggi pada persentase 87% kondisi *self adjustment*, hal ini bisa dikatakan bahwa setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* siswa Kelas VII di Sekolah SMP N 1 Pagar Merbau mengalami peningkatan terhadap *self adjustment*.

## 3. Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan *Self Adjustment*

Deskripsi data *pretest-posttest* mengenai *self adjustment* bisa dibandingkan dari nilai rata-rata siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok, uraian data *pretest* dan *posttest* terlihat dalam gambar 1:



Gambar 1 Hasil Pretest Dan Posttest Self Adjustment

Gambar di atas menunjukkan 8 siswa yang mengalami peningkatan secara signifikan dalam *self adjustment* pada siswa kelas VII di Sekolah SMP N 1 Pagar Merbau, hal ini ditunjukkan dengan kondisi *self adjustment* pada saat sebelum mendapat perlakuan siswa berada pada kategori rendah namun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* maka siswa mengalami perubahan menjadi kategori tinggi dan sangat tinggi.

### Uji Analisis

Seluruh data yang terkumpul selanjutnya diolah melalui pengolahan data dan mengelompokkan data berdasarkan variabel seluruh responden, membuat tabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti, menghitung untuk menjawab permasalahan, dan menghitung untuk menguji hipotesis yang telah di tetapkan. Sebagai syarat analisis statistik parametrik dilakukan pengujian asumsi penelitian.

#### 1. Uji Normalitas

Distribusi variabel yang digunakan dalam penelitian ditentukan melalui bantuan uji normalitas. Data yang baik dan cocok untuk diteliti merupakan data yang berdistribusi normal, uji yang diterapkan yaitu Uji *Shapiro-Wilk*. Normal tidaknya hasil temuan bisa terlihat pada pengambilan keputusan jika *sig* > 0,05 data berdistribusi normal. Apabila *sig* < 0,05 oleh karena itu data dikatakan tidak berdistribusi normal. Adapun hasil data yang ditemukan dari analisis uji normalitas terdapat dalam tabel 4 antara lain sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

Kelas		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statisti c	df	Sig.	Statisti c	df	Sig.
Hasil Penyesuaian Diri	Pretest	0,178	8	,200*	0,936	8	0,568
	Posttest	0,229	8	,200*	0,934	8	0,554

Tabel 4 memperlihatkan nilai uji normalitas *Shapiro-Wilk* penyesuaian diri *pretest* *sig* 0,568 > 0,05 dan *posttest* *sig* 0,554 > 0,05 dengan adanya nilai yang lebih

besar dari ( $\text{sig} > 0,05$ ) dengan demikian bisa ditarik kesimpulan nilai uji ini berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Pengujian terhadap normal atau tidaknya distribusi data pada sampel, perlu peneliti melakukan pengujian terhadap kesamaan (homogenitas) beberapa bagian sampel yang sama. Pengujian homogenitas sampel menjadi sangat penting apabila peneliti bermaksud melakukan generalisasi untuk hasil penelitiannya serta peneliti yang data penelitiannya diambil kelompok-kelompok terpisah yang berasal dari satu populasi (Arikunto, 2010). Adapun hasil data yang ditemukan dari analisis uji homogenitas terdapat dalam tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5 Hasil Uji Homogenitas**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Penyesuaian Diri	Based on Mean	2,157	1	14	0,164
	Based on Median	0,795	1	14	0,388
	Based on Median and with adjusted df	0,795	1	11,037	0,391
	Based on trimmed mean	2,001	1	14	0,179

Hasil analisis data tabel di atas memperlihatkan bahwa adanya homogenitas atau kesetaraan antara pretest dan posttest, yang diperlihatkan dengan nilai Signifikansi (Sig) Berdasarkan *Based on Mean* sebesar  $0,164 > 0,05$  maka dinyatakan penelitian ini homogen.

## 3. Uji Paired Sample T-Test

Untuk mengetahui benar tidaknya hipotesis penelitian ini dapat digunakan uji *paired samples t-test*. Uji ini dilakukan untuk menguji selisih rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan digunakan untuk mengetahui keberhasilan perlakuan. Jika skor signifikansi kurang dari taraf signifikansi 5% (signifikansi  $< 0,05$ ), maka persyaratan data dianggap signifikan. SPSS digunakan untuk menghitung hasil setiap pengujian. Temuan uji-t sampel berpasangan ditunjukkan pada tabel 6 di bawah:

**Tabel 6 Hasil Uji Paired Samples t-Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
					Lower	Upper						
Pair 1	Pretest - Posttest	-53,7500	9,88144	3,49362	-62,01109	-45,48891	-15,385	7	0,000			

Teknik pengujian yang dilakukan adalah Uji-t Paired Sample t-Test dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hasil yang ditemukan nilai sig (2-tailed) sebesar  $0,000 <$

0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Ho di tolak dan Ha diterima maka layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* berpengaruh terhadap *self adjustment* siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Pagar Merbau.

## Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *self adjustment* (penyesuaian diri) siswa kelas VII SMP Negeri 1 Pagar Merbau. Hal ini terlihat dari perbedaan kondisi *self adjustment* sebelum dan sesudah diberikan layanan, di mana siswa menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengungkapkan diri, mengendalikan emosi, membangun relasi sosial, serta menghadapi situasi yang menekan.

Sebelum diberikan layanan, sebagian besar siswa menunjukkan penyesuaian diri yang rendah. Mereka cenderung merasa cemas, malu untuk berinteraksi, tidak mampu menolak ajakan negatif, enggan menyampaikan pendapat, dan menarik diri dari pergaulan. Hal ini sejalan dengan temuan (Santrock, 2016) yang menyatakan bahwa masa remaja awal merupakan masa penuh tantangan karena adanya perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang membutuhkan kemampuan adaptasi tinggi. Menurut Liu (2017) remaja yang gagal beradaptasi dengan lingkungan baru berisiko mengalami kesulitan psikososial, seperti rendah diri, kecemasan sosial, dan konflik interpersonal. Oleh karena itu, diperlukan intervensi untuk membantu mereka meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri secara efektif.

Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*, kondisi *self adjustment* siswa meningkat secara signifikan. Siswa menunjukkan kemampuan lebih baik dalam mengekspresikan perasaan dan pikiran secara terbuka namun tetap sopan, mampu membangun hubungan positif dengan teman dan guru, serta lebih percaya diri menghadapi tantangan sekolah.

Hasil ini selaras dengan penelitian (Alberti & Emmons, 2017) yang menyatakan bahwa teknik *assertive training* efektif dalam membantu individu meningkatkan kemampuan komunikasi asertif, menolak tekanan sosial negatif, serta meningkatkan harga diri. Teknik ini mengajarkan siswa untuk membedakan antara perilaku pasif, agresif, dan asertif, lalu melatih mereka untuk memilih respon yang tepat dalam situasi sosial.

Selain itu, bimbingan kelompok sendiri sebagai metode layanan terbukti memberikan manfaat signifikan karena menciptakan suasana aman, mendukung, dan memungkinkan adanya dinamika kelompok yang memfasilitasi pembelajaran sosial. Menurut Yalom & Leszcz (2020) bimbingan atau konseling kelompok memungkinkan anggota belajar melalui umpan balik, modeling, dan dukungan dari anggota lain, yang sangat efektif untuk mengembangkan kemampuan interpersonal dan penyesuaian diri.

Temuan penelitian ini mendukung teori penyesuaian diri *Coleman & Hendry* (2019), yang menyebutkan bahwa penyesuaian diri merupakan proses dinamis untuk menyeimbangkan tuntutan internal dengan lingkungan, yang dapat dicapai melalui pembelajaran sosial dan strategi coping adaptif. Dengan mengikuti layanan bimbingan kelompok yang berbasis *assertive training*, siswa mempelajari keterampilan

baru untuk mengelola emosi, berinteraksi positif, dan berperilaku sesuai norma tanpa kehilangan identitas diri.

Lebih lanjut, menurut (Corey, 2018) intervensi berbasis kelompok yang melibatkan latihan asertif tidak hanya meningkatkan penyesuaian diri tetapi juga memperkuat self-efficacy siswa karena mereka melihat kemajuan diri secara nyata dan memperoleh umpan balik positif dari teman sebaya. Keberhasilan layanan ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti: Dinamika kelompok: interaksi dalam kelompok menciptakan dukungan sosial yang memfasilitasi pertumbuhan pribadi. Latihan perilaku: siswa berlatih melalui *role-play*, yang membantu mereka mentransfer keterampilan ke situasi nyata. Umpan balik positif: siswa mendapatkan penguatan dari teman dan konselor, yang meningkatkan motivasi mereka untuk berperilaku asertif (Ryan & Deci, 2017).

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan (Schnurr & Lohman, 2019), yang menemukan bahwa pelatihan asertif dalam kelompok efektif mengurangi kecemasan sosial dan meningkatkan keterampilan sosial pada remaja. Selain itu, penelitian Tang & Chen (2021) menunjukkan bahwa intervensi berbasis kelompok yang melatih komunikasi asertif secara signifikan meningkatkan kemampuan adaptasi siswa terhadap lingkungan sekolah.

Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dapat dianggap sebagai intervensi yang berpengaruh dalam meningkatkan *self adjustment* siswa SMP N 1 Pagar Merbau, karena membantu mereka mengembangkan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan baru, mengatasi kecemasan, meningkatkan percaya diri, serta membangun relasi yang sehat dengan guru dan teman sebaya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi penyesuaian diri siswa kelas VII di SMP N 1 Pagar Merbau sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* berada pada kategori rendah. Hal ini terlihat dari masih banyaknya siswa yang merasa cemas, malu, pasif dalam berinteraksi, kesulitan menyatakan pendapat, serta kurang mampu menyesuaikan diri di lingkungan sekolah yang baru.
2. Kondisi penyesuaian diri siswa kelas VII di SMP N 1 Pagar Merbau setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* meningkat secara signifikan. Siswa menjadi lebih berani mengungkapkan pikiran dan perasaan, mampu mengendalikan emosi, menjalin hubungan sosial yang lebih baik dengan teman sebaya dan guru, serta lebih cepat beradaptasi dengan situasi dan lingkungan sekolah.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dari layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* terhadap peningkatan penyesuaian diri siswa kelas VII di SMP N 1 Pagar Merbau. Layanan ini terbukti efektif dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan asertif, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengatasi hambatan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H., Irfan, A. Z., & Ahlufahmi, D. (2020). Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Siswa. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1).
- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2017). *Hak sempurna Anda: Asertivitas dan kesetaraan dalam hidup dan hubungan Anda* (Edisi ke-10). New Harbinger Publications.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Rineka Cipta.
- Arumsari, C. (2017). Strategi Konseling Latihan Asertif untuk Mereduksi Perilaku Bullying. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 1(1), 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).
- Chalidaziah, W., Fitria, S., & Yani, S. N. (2024). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Asertivitas pada Siswa Korban Pelecehan Seksual. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(3), 406-415.
- Corey, G., Corey, M. S., & Corey, C. (2018). *Kelompok: Proses dan praktik* (Edisi ke-10). Cengage Learning.
- Febrieta Ditta, F. Y. (2023). Statistika Dasar untuk Pemula. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952.
- Fitriatun, E., Nopita , N., & Mulyani, S. E. M. (2018). Karakter Empati dalam Konseling Teman Sebaya pada Masa Remaja. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 4(1), 16-23. [https://doi.org/https://doi.org/10.33394/jk.v4i1.897](https://doi.org/10.33394/jk.v4i1.897)
- Harahap, A. C. P. (2021). *Prosedur Kelompok Dalam Konseling*. Mirra Buana Media.
- Junita, E. (2023). Implementasi Model Pembelajaran Project Based Learning (PjBL) dalam Membentuk Sikap Sosial Peserta Didik Pendidikan Agama Islam di SD Negeri 02 Rejang Lebong. *Jurnal Literasiologi*, 9(4).
- Liu, Y., Li, X., Chen, L., & Qu, Z. (2017). Dukungan sosial yang dirasakan dan penyesuaian pada remaja: Peran mediasi harga diri dan coping. *Frontiers in Psychology*, 8, 1704.
- Nabila, N., & Laksmiwati, H. (2019). Hubungan antara regulasi diri pada santri remaja pondok pesantren darut taqwa ponorogo. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3). [https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v6i3.29499](https://doi.org/10.26740/cjpp.v6i3.29499)
- Prastiwi, E., & Imanti, V. (2022). Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru IAIN Surakarta Dalam Menempuh PEMBELAJARAN Online d Tahun Pertama Perkuliahinan Selama Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 4(1), 1-8.
- Purnamasari, H., & Suhertina, S. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri. *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan*, 3(2), 75.
- Ramadhan, A. N. P., & Fauzi, T. (2022). Pengaruh Teknik Assertive Training terhadap Rasa Percaya Diri Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 475-480.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Teori determinasi diri: Kebutuhan psikologis dasar dalam motivasi, perkembangan, dan kesejahteraan*. Guilford Publications.

- Santrock, J. W. (2016). *Masa remaja* (Edisi ke-16). McGraw-Hill Education.
- Schnurr, M. P., & Lohman, B. J. (2019). Bagaimana pelatihan asertif dapat meningkatkan kesejahteraan remaja dengan kecemasan sosialBagaimana pelatihan asertif dapat meningkatkan kesejahteraan remaja dengan kecemasan sosial. *Children and Youth Services Review*, 102, 127–134.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabet.
- Tang, X., & Chen, W. (2021). Pengaruh pelatihan asertif terhadap penyesuaian sekolah siswa SMP. *School Psychology International*, 42(4), 357–373.
- Titisari, H. T. D. (2017). Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Kontrol diri dengan Perilaku Delikuen pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Jombang. *Psikodemensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 16(2), 131–141.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *Teori dan praktik psikoterapi kelompok* (Edisi ke-6). Basic Books.