

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Teknik Latihan Asertif dalam Konseling Behavioral**

##### **1. Pengertian Latihan Asertif (*Assertive Training*) dalam Konseling Behavioral**

Latihan asertif (*Assertive Training*) atau latihan keterampilan sosial adalah salah satu dari sekian banyak topik yang tergolong populer dalam terapi perilaku (*behavior*). Untuk menjelaskan arti perkataan asertif dapat dilakukan melalui uraian pengertian perilaku asertif. Perilaku asertif adalah perilaku antar seseorang yang melibatkan kejujuran, keterbukaan pikiran dan perasaan yang ditandai dengan kesesuaian sosial dan kemampuan untuk menyesuaikan diri tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain.<sup>12</sup>

Latihan asertif adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain. Latihan asertif ini diberikan pada individu yang mengalami kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain melecehkan dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Singgih gunarsa, *konseling dan psikoterapi*, h. 215.

<sup>13</sup> *Ibid*, h .217

Latihan asertif merupakan penerapan tingkah laku untuk membantu individu atau kelompok dalam mengembangkan hubungan langsung dalam situasi-situasi interpersonal.<sup>14</sup>

Menurut Goldstein (1986) latihan asertif merupakan rangkuman yang sistematis dari ketrampilan, peraturan, konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri dan kejujuran sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya.<sup>15</sup> hal-hal yang dapat dibantu dengan latihan asertif antara lain :

1. Tidak dapat menyatakan kemarahannya atau kejengkelannya.
2. Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan dari padanya.
3. Mereka yang mengalami kesulitan berkata “tidak”
4. Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapatnya.<sup>16</sup>
5. Kecemasan dalam diri individu, seperti:
  - a. Merasa tidak pantas dalam pergaulan sosial
  - b. Takut untuk ditinggalkan

---

<sup>14</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, h. 215.

<sup>15</sup> <http://konselingsmkn2plg.blogspot.com/2012/08/latihan-asertif.html> diunduh pada tanggal 07 maret 2014

<sup>16</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*, (Bandung : CV Alfabeta, 2011), h.108

c. Kesulitan mengekspresikan perasaan cinta kepada orang-orang disekitarnya.<sup>17</sup>

Latihan asertif merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus seseorang yang mengalami kesulitan untuk menyatakan perasaannya.

Latihan asertif merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior. Konseling adalah upaya pemberian bantuan kepada individu sehingga dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya.<sup>18</sup>

Menurut Burks dan Steffle, konseling merupakan hubungan professional antara konselor terlatih dengan konseli. Hubungan ini biasanya bersifat individu ke individu, terkadang juga melibatkan lebih dari satu orang. Konseling didesain untuk menolong individu dalam memahami dan menjelaskan pandangan mereka tentang kehidupannya, dan membantu mencapai tujuan penentuan diri (*self-determination*). Hal ini dilakukan dalam proses konseling melalui komunikasi yang telah dilakukan oleh konselor kepada konseli dalam memecahkan masalah baik interpersonal maupun masalah intrapersonal.<sup>19</sup>

Prayitno mengemukakan bahwa konseling adalah pertemuan empat mata antara konseli dan konselor yang berisi usaha yang laras, unik, dan

---

<sup>17</sup> <http://irvanhavefun.blogspot.com/2012/03/teknik-asertif-training.html> diunduh pada tanggal 05 maret 2014

<sup>18</sup> Andi Mappiare AT, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*,(Jakarta : PT.RajaGrafindo Persada, 2006), h. 10.

<sup>19</sup> Gantina Komalasari dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks,2011), h. 7.

manusiawi yang dilakukan dengan keahlian untuk membantu klien dan didasarkan atas prinsip dan norma-norma yang berlaku.<sup>20</sup> Norma tersebut meliputi norma agama, hukum, peraturan, adat istiadat, ilmu pengetahuan, dan kebiasaan–kebiasaan yang berlaku.

Menurut Leona E. Tylor, ada lima karakteristik yang merupakan prinsip-prinsip konseling. Kelima karakteristik tersebut adalah:

- a. Konseling tidak sama dengan pemberian nasihat (*advicement*), sebab di dalam pemberian nasihat proses berpikir ada dan diberikan oleh penasihat, sedang dalam konseling proses berpikir dan pemecahan ditemukan dan dilakukan oleh klien sendiri.
- b. Konseling mengusahakan perubahan-perubahan yang bersifat fundamental yang berkenaan dengan pola-pola hidup.
- c. Konseling lebih menyangkut sikap daripada perbuatan atau tindakan.
- d. Konseling lebih berkenaan dengan penghayatan emosional daripada pemecahan intelektual.
- e. Konseling menyangkut juga hubungan klien dengan orang lain.<sup>21</sup>

Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa konseling adalah hubungan antara dua orang yaitu konselor (orang yang mempunyai keahlian) dan konseli (orang yang mengalami masalah) untuk membantu menyelesaikan

---

<sup>20</sup> Dewa ketut Sukardi dan Desak P.E Nila K, *proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2008), h. 5.

<sup>21</sup> Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling*, (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2010), h. 02.

masalah yang dihadapi konseli agar dapat melakukan perubahan dalam hidupnya.

Sedangkan behaviorisme adalah sebuah aliran dalam psikologi yang didirikan oleh John B. Watson pada tahun 1913. Behaviorisme merupakan aliran yang revolusioner, kuat dan berpengaruh serta memiliki akar sejarah yang cukup dalam.<sup>22</sup> Terapi behavioral berasal dari dua arah konsep yakni pavlonian dari Ivan Pavlov dan Skinnerian dari B.F Skinner.<sup>23</sup>

Dalam kamus psikologi, behavior berarti tingkah laku, sedangkan behaviorisme adalah suatu aliran psikologi yang dikembangkan oleh John B. Watson, yaitu suatu pandangan umum yang menekankan peranan perilaku yang bisa diamati (terbuka, overt behavior).<sup>24</sup>

Pendekatan behavioral didasari oleh eksperimen yang dilakukan secara mendalam tentang prinsip-prinsip tingkah laku manusia. Pendekatan tingkah laku atau behavioral ini menekankan pada kognitif individu dan memberikan berbagai metode yang mengarah pada tindakan (*action-oriented*) untuk membantu mengambil langkah yang sesuai dalam mengubah tingkah laku. Konseling behavioral memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru, dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau

---

<sup>22</sup> E. Koeswara, *Teori-teori Kepribadian*, (Bandung: PT Erisco, 1999), h. 69.

<sup>23</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung : Alfabeta, 2004), h.

<sup>24</sup> Kartini Kartono & Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung : CV.Pionir Jaya, 2000), h. 45-46.

salah. Selain itu manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan tingkah lakunya sendiri, mengatur serta dapat mengontrol perilakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.<sup>25</sup>

Sedangkan menurut Farid Mashudi teori behaviorisme merupakan proses perubahan tingkah laku sebagai akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respons sehingga klien mempunyai pengalaman baru.<sup>26</sup>

Dari uraian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa konseling behavioral adalah hubungan antara konselor (orang yang mempunyai keahlian) dan konseli untuk membantu individu mengentaskan masalah yang berkaitan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan lingkungan.

Sedangkan penulis menyimpulkan bahwa latihan asertif (*assertive Training*) adalah latihan keterampilan sosial atau latihan berkomunikasi dan mengungkapkan perasaan kepada orang lain agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Didalam *assertive training* konselor berusaha memberikan keberanian kepada klien dalam mengatasi kesulitan terhadap orang lain, agar tercipta suatu interaksi sosial yang baik.

## **2. Tujuan Latihan Asertif**

Latihan asertif bertujuan melatih serta membiasakan individu berperilaku asertif dalam berhubungan dengan orang lain di lingkungan

---

<sup>25</sup> Gantina Komalasari dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, h.141.

<sup>26</sup> Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, ( Jogjakarta : IRCiSoD, 2012), h. 55.

sekitarnya. Perilaku asertif merupakan perilaku dalam hubungan antar pribadi yang menyangkut ekspresi emosi, perasaan, pikiran, serta keinginan dan kebutuhan secara terbuka, tepat, dan jujur, tanpa perasaan cemas atau tegang terhadap orang lain tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain.<sup>27</sup>

Para ahli (Albert & Emmons) menawarkan tingkah laku asertif sebagai bentuk keterampilan sosial yang tepat untuk berbagai situasi sosial.<sup>28</sup>

Menurut Sunardi, Inti dari perilaku asertif adalah kejujuran, yaitu cara hidup atau bentuk komunikasi yang berlandaskan kejujuran dari hati yang paling dalam sebagai bentuk penghargaan pada orang lain, dengan cara-cara yang positif untuk mengekspresikan diri tanpa menghina, melukai, mencera, menyingung, atau menyakiti perasaan orang lain, mampu mengontrol perasaan diri sendiri tanpa rasa takut dan marah.<sup>29</sup>

Ada beberapa faktor yang menyebabkan individu berlaku asertif, antara lain:<sup>30</sup>

1. Mengetahui pikiran dan perasaan diri sendiri.
2. Berfikir secara realistis.
3. Berbicara tentang diri sendiri.
4. Berkomunikasi dengan apa yang anda inginkan.

---

<sup>27</sup> *Ibid*, h. 151.

<sup>28</sup> *Ibid*, h. 152.

<sup>29</sup> [file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR...tls.../LATIHAN\\_ASERTIF./pdf](file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR...tls.../LATIHAN_ASERTIF./pdf) diunduh pada tanggal 9 maret 2014

<sup>30</sup> <http://lutfifauzan.wordpress.com/2010/01/12/makalah-konseptual-assertive-training/> diunduh pada tanggal 5 maret 2014

5. Bersikap positif terhadap orang lain.
6. Bebas bela diri.
7. Menggunakan jumlah kekuatan yang tepat.
8. Mengetahui batasan diri sendiri dan orang lain.

### **3. Langkah-langkah Strategi Latihan Asertif**

Latihan asertif menggunakan prosedur-prosedur bermain peran. Kecakapan-kecakapan bergaul yang baru akan diperoleh sehingga individu-individu diharapkan mampu belajar untuk mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka.<sup>31</sup>

Adapun langkah-langkah dalam strategi latihan asertif adalah sebagai berikut:

1. Rasional strategi. Yaitu konselor memberikan rasional/ menjelaskan maksud penggunaan strategi. Konselor memberikan overview tahapan-tahapan implementasi strategi.
2. Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan.  
Yaitu konselor meminta klien menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul.
3. Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target.

---

<sup>31</sup> <http://ismizuniar.blogspot.com/2013/05/pengembangan-model-model-konseling.html>  
diunduh pada tanggal 05 maret 2014

Yaitu konselor dan klien membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan.

4. Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik.

Klien bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Konselor member umpan balik secara verbal, pemberian model perilaku yang lebih baik, pemberian penguat positif dan penghargaan.

5. Melaksanakan latihan dan praktik

Klien mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan.

6. Mengulang latihan

Klien mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing

7. Tugas rumah dan tindak lanjut

Konselor member tugas rumah pada klien, dan meminta klien mempraktekkan perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

8. Terminasi

Konselor menghentikan program bantuan.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> *file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR...tls.../LATIHAN\_ASERTIF./pdf* diunduh pada tanggal 9 maret 2014

#### 4. Kelebihan dan Kekurangan Latihan Asertif

1. Kelebihan pelatihan asertif ini akan tampak pada:
  - a. Pelaksanaannya yang cukup sederhana
  - b. Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan seperti relaksasi, ketika individu lelah dan jenuh dalam berlatih, kita dapat melakukan relaksasi supaya menyegarkan individu itu kembali. Pelatihannya juga bisa menerapkan teknik modeling, misalnya konselor mencontohkan sikap asertif langsung dihadapan konseli. Selain itu juga dapat dilaksanakan melalui kursi kosong, misalnya setelah konseli mengatakan tentang apa yang hendak diutarakan, ia langsung mengutarakannya di depan kursi yang seolah-olah dikursi itu ada orang yang dimaksud oleh konseli.
  - c. Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.
  - d. Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok. Melalui latihan-latihan tersebut individu diharapkan mampu menghilangkan kecemasan-kecemasan yang ada pada dirinya, mampu berfikir realistis terhadap konsekuensi atas keputusan yang diambilnya serta yang paling penting adalah menerapkannya dalam kehidupan ataupun situasi yang nyata.
2. Kelemahan pelatihan asertif ini akan tampak pada:

- a. Meskipun sederhana namun membutuhkan waktu yang tidak sedikit, ini juga tergantung dari kemampuan individu itu sendiri
- b. Bagi konselor yang kurang dapat mengkombinasikannya dengan teknik lainnya, pelatihan asertif ini kurang dapat berjalan dengan baik atau bahkan akan membuat jenuh dan bosan konseli/peserta, atau juga membutuhkan waktu yang cukup lama.<sup>33</sup>

## **B. Siswa dan Interaksi Sosial**

### **1. Siswa Sebagai Makhluk Sosial**

Sesuai dengan fitrahnya, manusia merupakan makhluk sosial.<sup>34</sup>

Karena manusia tidak dapat hidup sendiri tanpa membutuhkan orang lain. di samping itu manusia juga harus berinteraksi satu sama lain, karena manusia selalu membutuhkan berbagai kebutuhan.<sup>35</sup> Dengan berhubungan dengan orang lain, kebutuhannya dapat terpenuhi, itulah sebabnya manusia hendaknya saling bantu membantu. Maka dari itu manusia yang baik adalah manusia yang bermanfaat bagi manusia lain. Hal ini sesuai dengan hadits Rasulullah SAW yang berbunyi :

خير الناس أنفعهم للناس

---

<sup>33</sup> <http://irvanhavefun.blogspot.com/2012/03/teknik-asertif-training.html> diunduh pada tanggal 05 maret 2014

<sup>34</sup> Lilik muyasaroh dan Heny Indreswari, *Jurnal Teori dan Praktik bimbingan konseling*, volume 24 nomer 2 (Malang : jurusan bimbingan dan konseling Fakultas ilmu pendidikan universitas negeri malang dan asosiasi bimbingan dan konseling Indonesia, 2011), h. 213.

<sup>35</sup> Hamim Rosyidi, *Psikologi Sosial*, (Surabaya : Jaudar press 2013), h. 01.

*Artinya : Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain. (HR. Ahmad, Thabrani, Daruqutni. Dishahihkan Al Albani dalam As-Silsilah As-Shahihah)<sup>36</sup>*

Hakikat manusia itu adalah pribadi yang tumbuh dan berkembang di dalam pergaulan manusia, di dalam interaksi sosial. pribadi mempunyai kemampuan-kemampuan potensial secara biologis dan dikembangkan oleh struktur sosial manusia sehingga dengan kata lain bahwa hakikat manusia adalah makhluk biososial.<sup>37</sup>

Disisi lain, karena manusia adalah makhluk sosial, maka manusia tidak mampu hidup sendiri dalam konteks fisik maupun dalam konteks sosial-budaya. Karena suatu fungsi yang dimiliki oleh manusia satu akan sangat berguna dan bermanfaat bagi manusia lainnya.<sup>38</sup>

Anak merupakan suatu kelompok masyarakat yang masih dalam tahap perkembangan. Maka dari itu disamping aspek kesehatan jasmani dan rohani, aspek sosial juga perlu diperhatikan. Karena ketiga hal tersebut termasuk dalam cirri manusia yang hidup sehat. Hal ini sesuai dengan undang-undang pokok kesehatan No. 9 tahun 1960, dikatakan dalam pasal 2 bahwa yang dimaksud kesehatan adalah yang meliputi kesehatan badan, rohani (mental) dan sosial, dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan. Ini mengandung pengertian bahwa orang yang sehat itu tidaklah cukup dikatakan dia bebas

---

<sup>36</sup> <http://aldasiswa.hadits-hadits-shohih.blogspot.com/> diunduh pada tanggal 21 Maret 2014

<sup>37</sup> Abu Ahmadi, *Sosiologi Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1999), h. 99.

<sup>38</sup> H.M Burhan Bungin, *Sosiologi Komunikasi*, (Jakarta: KENCANA,2007), h. 25.

dari penyakit fisik tapi lebih dari itu. Apalah artinya badan sehat kalau hanya menyusahkan orang lain.

Yang dikatakan sehat secara sosial adalah seseorang yang dapat berinteraksi dengan orang lain dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial tanpa menyusahkan orang lain.

Lingkungan sosial merupakan faktor yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Disamping faktor endogen (faktor dalam) yaitu pembawaan ada juga faktor exogen (faktor luar) yaitu lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Faktor pembawaan atau gen merupakan pandangan dari nativisme, yang dipelopori oleh Schopenhauer, yang mengatakan bahwa manusia itu akan berkembang menjadi manusia yang bagaimana, itu tergantung dari pembawaan yang diwariskan oleh orang tuanya. Sedangkan faktor dari luar yaitu lingkungan, pendidikan adalah faktor yang juga mempengaruhi seorang anak dalam pertumbuhan dan perkembangannya.

Setiap manusia memiliki kebutuhan masing-masing secara individual maupun kelompok, untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut maka perlu adanya perilaku selaras yang dapat diadaptasi oleh masing-masing manusia. Penyesuaian kebutuhan individu, kelompok dan

kebutuhan sosial satu dan lainnya, menjadi konsentrasi utama pemikiran manusia dalam masyarakatnya yang beradab.<sup>39</sup>

Siswa adalah manusia yang masih tumbuh dan berkembang. Didalam pertumbuhannya sesuai dengan faktor yang mempengaruhi perkembangan manusia diantaranya adalah faktor dari luar yaitu lingkungan. Lingkungan merupakan tempat yang dapat membentuk perilaku seorang siswa. Di lingkungan tersebut terdapat adanya interaksi sosial. Lingkungan meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat.

Pergaulan adalah kontak langsung antara individu dengan individu lain, atau antara guru dan murid. Pergaulan juga memungkinkan menimbulkan pengertian yang mendalam antara tugas guru, yang wajib mendidik dan tugas murid yang wajib belajar. Pergaulan tersebut dapat memudahkan usaha bimbingan dan pertolongan agar dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.<sup>40</sup> Peran dan kedudukan siswa disekolahnya dalam hubungan sosial mereka terhadap guru, kepala sekolah, staff administrasi, petugas sekolah dalam konteks murid adalah menghormati mereka. Dan hubungan sosial antar teman sebaya yaitu sesama murid juga terjadi interaksi sosial lingkup pergaulan di institusi sekolah.

---

<sup>39</sup> *Ibid*, h. 26.

<sup>40</sup> Abdullah Idi, *Sosiologi Pendidikan Individu, Masyarakat dan Pendidikan*, ( Jakarta: Rajawali Press,2012), h. 92.

## 2. Pengertian Interaksi Sosial

Interaksi sosial adalah suatu proses berhubungan dan saling mempengaruhi antar manusia, baik individu maupun kelompok. Proses interaksi dapat terjadi secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung dapat terjadi dengan bertatap muka langsung. Sedangkan secara tidak langsung harus melalui perantara seperti, surat dan handphone.<sup>41</sup>

Rucek dan Weren, menjelaskan interaksi adalah suatu proses melalui tindakan balas membalas dengan tiap-tiap kelompok.<sup>42</sup> Maksudnya adalah suatu perbuatan yang dilakukan oleh seseorang dan dibalas oleh orang lain dengan tindakan pula. Menurut Bisri Mustofa dan Elisa Vindi interaksi Sosial adalah yang berkaitan dengan perilaku interpersonal atau hubungan sosial.<sup>43</sup> Perilaku interpersonal ini adalah perilaku yang ada dalam diri individu yang dilakukan kepada orang lain dalam sebuah tindakan.

Menurut M. Idianto, interaksi sosial merupakan bentuk pelaksanaan kedudukan manusia sebagai makhluk sosial. Artinya berbagai bentuk pergaulan sosial menjadi bukti jika manusia membutuhkan kebersamaan dengan orang lain.<sup>44</sup>

---

<sup>41</sup> <http://chipiedzluhshika.blogspot.com/2010/04/interaksi-sosial.html> diunduh pada tanggal 07 maret 2014

<sup>42</sup> AbdulSyani, *Sosiologi Skematika, Teori, dan Terapan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012) h. 152.

<sup>43</sup> Bisri Mustofa dan Elisa Vindi Maharani, *Kamus Lengkap Sosiologi* (Yogyakarta: Panji Pustaka, 2012), h. 290.

<sup>44</sup> M. Idianto, *Sosiologi untuk SMA kelas X*, (Jakarta:Erlangga,2004), h. 60.

Menurut Ahmadi, Interaksi sosial adalah suatu hubungan antara individu atau lebih, dimana perilaku individu yang satu mempengaruhi dan dapat pula mengubah perilaku individu yang lain atau sebaliknya.<sup>45</sup> Hal ini senada dengan pendapat Bonner, bahwa interaksi sosial ialah suatu hubungan antara dua orang atau lebih, sehingga kelakuan individu yang satu mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki kelakuan individu yang lain.<sup>46</sup>

Gillin dan Gillin menyatakan bahwa interaksi sosial adalah hubungan-hubungan antar orang-orang secara individual, antar kelompok orang dan perorangan dalam kelompok.<sup>47</sup>

Robbet MZ Lawang mendefinisikan interaksi sosial adalah proses ketika orang-orang berkomunikasi saling pengaruh mempengaruhi dalam pikiran dan tindakan.<sup>48</sup> Menurut pendapat Young, Interaksi sosial adalah kontak balik antara dua orang atau lebih.<sup>49</sup>

Apabila dua orang atau lebih saling berhubungan (mengadakan interaksi), maka akan terjadi apa yang dinamakan proses sosial. Proses ini dapat terjadi antara orang dengan orang, orang dengan kelompok, atau

---

<sup>45</sup> Abu Ahmadi, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Rineka Cipta,2009), h. 49.

<sup>46</sup> Ary H. Gunawan, *Sosiologi Pendidikan*, h.31.

<sup>47</sup> Nurani Soyomukti, *Pengantar Sosiologi Dasar Analisis Masalah-masalah Sosial, Perubahan Sosial dan Kajian-Kajian Strategis*, (Yogyakarta: Ar-Ruz Media, 2010), h. 9.

<sup>48</sup> *Ibid*, h. 315.

<sup>49</sup> Muhammad Rifa'I, *Sosiologi Pendidikan struktur dan Interaksi Sosial di dalam institusi Pendidikan* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media,2011), h. 45.

kelompok dengan kelompok. Yang satu memberi dorongan kepada orang lain, yang dibalas dengan reaksi secara timbal balik.<sup>50</sup>

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa interaksi sosial adalah hubungan antara individu dengan individu lain, atau individu dengan kelompok maupun kelompok dengan kelompok yang mengakibatkan pengaruh maupun mengubah perilaku individu yang lain serta terdapat reaksi dan timbal balik diantara mereka.

### 3. Macam-macam Interaksi Sosial

- a. Dilihat dari sudut subyeknya, ada tiga macam interaksi sosial, yaitu:
  - 1) Interaksi antar perorangan
  - 2) Interaksi antar orang dengan kelompoknya, dan sebaliknya.
  - 3) Interaksi antar kelompok
- b. Dilihat dari segi caranya, ada dua macam interaksi sosial, yaitu:
  - 1) Interaksi langsung (*direct interaction*), yaitu interaksi fisik, seperti berkelahi dan sebagainya.
  - 2) Interaksi simbolik (*symbolic interaction*), yaitu interaksi dengan mempergunakan bahasa (lisan/tertulis) dan symbol-simbol lain (isyarat), dan lain sebagainya.
- c. Menurut bentuknya, Selo Soemardjan membagi interaksi menjadi empat, yaitu:
  - 1) Kerjasama (*cooperation*)

---

<sup>50</sup> Abu Ahmadi, *Sosiologi pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1999), h. 99.

- 2) Persaingan (*competition*)
- 3) Pertikaian (*conflict*)
- 4) Akomodasi (*accommodation*), yaitu bentuk penyelesaian dari pertikaian.<sup>51</sup>

#### 4. Ciri-ciri Interaksi Sosial

Charles P. Loomis mencantumkan empat ciri penting dari interaksi sosial, yaitu, (1) jumlah pelakunya lebih dari satu orang, bisa dua bisa lebih, (2) adanya komunikasi antar pelaku dengan menggunakan simbol-simbol, (3) adanya suatu dimensi waktu yang meliputi masa lampau, kini dan akan datang, yang menentukan sifat dari aksi yang sedang berlangsung, dan (4) adanya suatu tujuan tertentu.<sup>52</sup> Disamping itu terdapat empat cara individu dapat bertahan dilingkungannya, yaitu :<sup>53</sup>

1. Individu bertentangan dengan lingkungannya
2. Individu menggunakan lingkungannya
3. Individu berpartisipasi dengan lingkungannya
4. Individu menyesuaikan diri dengan lingkungannya

Keempat cara tersebut dirangkum menjadi satu, yaitu individu senantiasa berusaha untuk menyesuaikan diri (dalam arti luas) dengan lingkungannya.

---

<sup>51</sup> Ary H. Gunawan, *Sosiologi Pendidikan*, hal. 32-33.

<sup>52</sup> Alvin L Bertrand, *Sosiologi Kerangka Acuan, Metode Penelitian, Teori-teori tentang Sosialisasi, Kepribadian dan kebudayaan*, (Surabaya, PT Bina Ilmu, 1990), h. 28.

<sup>53</sup> M.Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung : PT.Remaja Rosdakarya, 2000), h.

Dalam arti luas menyesuaikan diri itu berarti :

- 1) Mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan (penyesuaian autoplastis).
- 2) Mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri (penyesuaian diri alloplastis)

Pada intinya individu itu menggunakan kedua cara penyesuaian diri tersebut, dalam usaha mempertahankan dirinya dan interaksinya dengan lingkungannya.<sup>54</sup>

## **5. Syarat-syarat dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Interaksi Sosial**

Interaksi sosial tidak akan mungkin terjadi apabila ada syarat-syarat yang tidak terpenuhi. Soerjono Soekanto menyatakan bahwa suatu interaksi sosial akan terjadi bila memenuhi dua syarat. Yaitu : kontak sosial (*sosial-contact*) dan komunikasi.<sup>55</sup>

### **a. Kontak Sosial**

Kontak sosial adalah hubungan antara satu orang atau lebih, melalui percakapan dengan saling mengerti tentang maksud dan tujuan masing-masing dalam kehidupan masyarakat. Kontak sosial dapat terjadi secara langsung ataupun tidak langsung antara satu pihak dengan pihak yang lainnya. kontak sosial tidak langsung adalah kontak

---

<sup>54</sup> *Ibid*, h. 31.

<sup>55</sup> Soejono Soekanto, *Sosiologi Suatu Pengantar*, (Jakarta: Rajawali Press, 2010), h.58.

sosial yang menggunakan alat sebagai perantara; misalnya : melalui telepon, radio, surat, dan lain-lain. Sedangkan kontak sosial secara langsung adalah kontak sosial melalui pertemuan dengan bertatap muka dan berdialog diantara kedua belah pihak tersebut. Kontak sosial terjadi tidak semata-mata oleh karena adanya aksi belaka, akan tetapi harus memenuhi syarat pokok kontak sosial, yaitu reaksi (tanggapan) dari pihak lain sebagai lawan kontak sosial.<sup>56</sup>

Kontak sosial berlangsung dalam tiga bentuk, yaitu:

1. Kontak sosial antar perorangan
2. Kontak sosial antar perorangan dengan suatu kelompok manusia atau sebaliknya antara sekelompok manusia dengan perorangan
3. Antara suatu kelompok manusia dan kelompok manusia yang lainnya

Beberapa sifat kontak sosial sebagai berikut:

- a) Kontak sosial tidak tergantung pada tindakan, tetapi juga tanggapan terhadap tindakan itu
- b) Kontak sosial dapat bersifat positif dan negatif
- c) Kontak sosial juga dapat bersifat primer dan sekunder.

---

<sup>56</sup> AbdulSyani, *Sosiologi Skematika, Teori, dan Terapan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), h. 154.

Adapun jenis kontak sosial anak didik terdiri dari tiga macam yakni kontak sosial di dalam keluarga, sekolah dan kontak sosial di masyarakat.

- (1) Kontak sosial pertama adalah keluarga. Keluarga terdiri dari ayah, ibu, dan anak-anak yang saling mempengaruhi, saling membutuhkan, semua meladeni seseorang dan seseorang meladeni semua.
- (2) Kontak sosial kedua adalah sekolah. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, terdiri dari guru (pendidik) dan murid-murid (anak didik) . diantara mereka sudah pasti terjadi adanya hubungan, baik guru dengan murid maupun murid dengan murid. Para guru sebagai pendidik, dengan adanya wibawanya dalam pergaulan membawa murid ke arah menuju kedewasaan karena murid atau anak didik masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan. Kontak sosial antara murid dengan murid juga menunjukkan edukatif. Sesama murid saling berkawan, saling mengajak dan diajak, saling bantu membantu dalam belajar, saling bercerita mengenai pelajaran bahkan mengenai kehidupan pribadinya.
- (3) Kontak sosial ketiga adalah masyarakat. Masyarakat merupakan tempat pergaulan sesama manusia dan merupakan lapangan

pendidikan yang luas, karena terdapat adanya hubungan antara dua orang atau lebih yang tidak terbatas.<sup>57</sup> Di dalam suatu masyarakat seorang lebih banyak melakukan interaksi dan kontak sosial karena masyarakat merupakan tempat tujuan ketika seorang sudah dewasa. Masyarakat juga membantu proses pertumbuhan dan perkembangan seorang anak.

b. Komunikasi

Menurut Soejono Soekanto arti penting komunikasi adalah bahwa seseorang memberikan tafsiran pada perilaku orang lain (yang berwujud pembicaraan, gerak badaniah, atau sikap), dan perasaan-perasaan yang ingin disampaikan oleh orang tersebut.<sup>58</sup> Komunikasi adalah proses penyampaian pikiran dan perasaan seseorang kepada orang lain atau sekelompok orang.<sup>59</sup>

Ada sejumlah alat yang dapat dipakai dalam berkomunikasi. Alat tersebut adalah:

- 1) Melalui pembicaraan, dengan segala macam nada seperti berbisik-bisik, halus, kasar dan keras bergantung kepada tujuan pembicaraan dan sifat orang yang berbicara.
- 2) Melalui mimik, seperti raut muka, pandangan dan sikap.

---

<sup>57</sup> Abdullah Idi, *Sosiologi Pendidikan Individu, Masyarakat dan Pendidikan*, (Jakarta:Rajawali Press, 2012), h.91-92.

<sup>58</sup> Soejono Soekanto, *Sosiologi Suatu pengantar*, h. 60.

<sup>59</sup> Made Pidarta, *Landasan Kependidikan Stimulus Ilmu Pendidikan Bercorak Indonesia*, (Jakarta:Rineka Cipta, 2009), h.156.

- 3) Dengan lambang
- 4) Dengan alat-alat, seperti sejumlah media cetak buku, majalah.<sup>60</sup>

Selain syarat agar interaksi sosial dapat berlangsung, juga adanya faktor yang mempengaruhi terjadinya interaksi sosial dapat berlangsung.

Faktor-faktor yang mendasari berlangsungnya interaksi sosial, baik secara tunggal maupun secara bergabung ialah:<sup>61</sup>

a. Faktor Imitasi

Faktor ini diuraikan oleh Gabriel Tarde yang beranggapan bahwa seluruh kehidupan sosial itu sebenarnya berdasarkan pada faktor imitasi saja. Walaupun pendapat ini berat sebelah, namun peranan imitasi dalam interaksi sosial itu tidak kecil, terbukti misalnya anak-anak sedang belajar bahasa, seakan-akan mereka mengimitasi dirinya sendiri, mengulang-ulangi bunyi kata, melatih fungsi-fungsi lidah, dan mulut untuk berbicara. Kemudian ia mengimitasi kepada orang lain, dan memang sulit orang belajar bahasa tanpa mengimitasi orang lain, bahkan tidak hanya berbahasa saja, tetapi juga tingkah laku tertentu, cara memberi hormat, cara berterima kasih, cara member isyarat, dan lain-lain kita pelajari pada mulanya mengimitasi. Imitasi adalah tindakan sosial meniru sikap, tindakan, tingkah laku atau penampilan fisik seseorang yang berlebihan. Salah satu segi positifnya adalah

---

<sup>60</sup> *Ibid*, h.156.

<sup>61</sup> Abu Ahmadi, *Psikologi Sosial*, h.52.

bahwa imitasi dapat mendorong seseorang untuk mematuhi kaidah-kaidah dan nilai yang berlaku.<sup>62</sup>Faktor imitasi memegang peranan penting dalam interaksi sosial.

b. Faktor Sugesti

Yang dimaksud sugesti disini adalah pengaruh psikis, baik yang datang dari dirinya sendiri maupun orang lain, yang pada umumnya diterima tanpa adanya daya kritik. Karena itu dalam psikologi sugesti ini dibedakan adanya :

1. Auto-sugesti, yaitu sugesti terhadap diri sendiri yang datang dari dirinya sendiri.
2. Hetero-sugesti, yaitu sugesti yang datang dari orang lain.

Dalam lapangan psikologi sosial peranan hetero-sugesti akan lebih menonjol daripada auto-sugesti. Dalam psikologi sosial banyak individu-individu menerima sesuatu cara ataupun pedoman-pedoman, pandangan, norma-norma dan sebagainya dari orang lain tanpa adanya kritik terlebih dahulu terhadap apa yang diterimanya.

Arti sugesti dan imitasi dalam hubungannya dengan interaksi sosial adalah hampir sama. Bedanya ialah bahwa dalam imitasi orang yang satu mengikuti salah satu dirinya, sedangkan pada sugesti seseorang memberikan pandangan atau sikap dari dirinya, lalu diterima oleh orang lain diluarnya.

---

<sup>62</sup> Soejono Soekanto, *Sosiologi Suatu Pengantar*, h. 57.

Dalam ilmu jiwa sosial, sugesti dapat dirumuskan sebagai suatu proses dimana seorang individu menerima suatu cara penglihatan, atau pedoman-pedoman tingkah laku dari orang lain tanpa kritik terlebih dahulu. Sugesti merupakan pengaruh psikis baik datang dari diri sendiri maupun dari orang lain yang pada umumnya diterima tanpa adanya daya kritik.<sup>63</sup>

c. Faktor identifikasi

Identifikasi dalam psikologi berarti dorongan untuk menjadi identik (sama) dengan orang lain, baik secara lahiriah maupun secara batiniah. Proses identifikasi ini mula-mula berlangsung secara tidak sadar (secara dengan sendirinya) kemudian irrasional, yaitu berdasarkan perasaan-perasaan atau kecenderungan-kecenderungan dirinya yang tidak diperhitungkan secara rasional, dan yang ketiga identifikasi berguna untuk melengkapi system norma-norma, cita-cita, dan pedoman-pedoman tingkah laku orang yang mengidentifikasi itu.

d. Faktor Simpati

Simpati adalah perasaan tertariknya orang yang satu terhadap orang yang lain. Simpati timbul tidak atas dasar logis rasional, melainkan berdasarkan penilaian perasaan seperti juga pada proses identifikasi. Dorongan utama dalam simpati adalah ingin mengerti dan kerja sama dengan orang lain. Simpati hanya akan berlangsung dan

---

<sup>63</sup> Elly M. Setiadi dkk, *Ilmu Sosial dan Budaya dasar* (Jakarta : Kencana, 2010), h. 94.

berkembang dalam relasi kerja sama antara dua orang atau lebih, bila terdapat saling pengertian.

### **C. Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Latihan Asertif dalam Menangani Kesulitan Siswa Berinteraksi Sosial**

#### **1. Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Latihan Asertif**

Pendekatan behavioral didasarkan pada pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yang menekankan pada pentingnya pendekatan sistematis dan terstruktur pada konseling. Pendekatan behavioral berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari. Proses belajar tingkah laku adalah melalui kematangan belajar.<sup>64</sup>

Konsep dasar behavioral yaitu perilaku merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasikan kondisi-kondisi belajar. Pada dasarnya proses konseling merupakan suatu penataan proses atau pengalaman belajar untuk membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalahnya.<sup>65</sup>

Dengan konsep dasar behavioral tersebut dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya konseling ini dilakukan untuk mengubah kebiasaan atau kepribadian seseorang dengan proses atau pengalaman belajar untuk membantu individu dalam mengubah perilakunya yang menyimpang atau tidak sesuai dengan lingkungan tempat dia tinggal.

---

<sup>64</sup> Gantina Komalasari dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, h.152.

<sup>65</sup> Mohammad Surya, *Teori-teori Konseling*, (Bandung : C.V Pustaka Bani Quraisy, 2003), h.

Dalam konseling behavioral terdapat langkah-langkah atau prosedur yang harus dilakukan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi klien. adapun langkah-langkahnya adalah :<sup>66</sup>

- a. *Assesment*, langkah awal yang bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika perkembangan klien (untuk mengungkapkan kesuksesan dan kegagalannya, kekuatan dan kelemahannya, pola hubungan interpersonal, tingkah laku penyesuaian, dan area masalahnya) Konselor mendorong klien untuk mengemukakan keadaan yang benar-benar dialaminya pada waktu itu. Assesment diperlukan untuk mengidentifikasi metode atau teknik mana yang akan dipilih sesuai dengan tingkah laku yang ingin diubah.
- b. *Goal setting*, yaitu langkah untuk merumuskan tujuan konseling. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari langkah assessment konselor dan klien menyusun dan merumuskan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling.
- c. *Technique implementation*, yaitu menentukan dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan yang menjadi tujuan konseling.
- d. *Evaluation termination*, yaitu melakukan kegiatan penilaian apakah kegiatan konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling.

---

<sup>66</sup> Gantina Komalasari dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, h.157.

e. *Feedback*, yaitu memberikan dan menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling

Dengan mengacu pada lima langkah diatas diharapkan proses konseling dapat dikukan dengan lancar dan dapat mempermudah konselor untuk membantu klien dalam menyelesaikan masalahnya.

Menurut Abu Baraja perilaku individu merupakan hasil suatu proses belajar, oleh karena itu dapat diubah dengan belajar yang baru. Maka dalam proses konseling behavioristik ini dipandang sebagai suatu proses belajar. Dengan kata lain bahwa individu mengalami kesulitan dalam penyesuaian dirinya, disebabkan karena individu itu telah belajar berperilaku salah.<sup>67</sup>

Dalam teori kepribadian menurut pandangan behaviorial pribadi tidak sehat atau perilaku yang tidak sesuai ialah perilaku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau perilaku yang tidak tepat, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan, perilaku bermasalah ini merupakan hasil belajar yang salah. Perilaku ini disebut dengan perilaku maladaptif. Sedangkan pribadi sehat merupakan kebalikan dari pribadi bermasalah, yang disebut dengan perilaku adaptif.<sup>68</sup> Jadi individu yang mempunyai

---

<sup>67</sup> Abu Bakar Baraja, *Psikologi Konseling dan Teknik Konseling*, ( Jakarta : Studia Press, 2004), h.23.

<sup>68</sup> <http://ferryguidance.blogspot.com/2013/05/teori-konseling-behavioral.html/> diunduh pada tanggal 05 maret 2014

kebiasaan-kebiasaan yang tidak sesuai maka dia termasuk individu yang tidak adaptif atau disebut dengan maladaptif.

Pendekatan behavioral mempunyai beberapa teknik yaitu desentisasi sistematis, latihan asertif, pengkodisian aversi dan kontrak perilaku.

Pada dasarnya teknik latihan asertif adalah latihan ketrampilan sosial untuk membantu seseorang untuk mengungkapkan perasaannya, berusaha berkomunikasi dengan orang lain. Intinya adalah latihan ketrampilan sosial atau berkomunikasi sosial.

Latihan asertif ini dapat diterapkan pada individu-individu yang mengalami kecemasan untuk mengungkapkan perasaannya, sulit berkomunikasi dan untuk mengungkapkan ekspresi kemarahannya dengan benar.

Sedangkan ada beberapa cara yang dapat digunakan dalam teknik latihan asertif antara lain: *role playing*, *modeling*, dan diskusi kelompok. *Role playing* atau bermain peran adalah cara yang dapat digunakan dalam latihan asertif untuk membantu individu yang sulit mengungkapkan ekspresi atau perasaannya kepada seseorang yang merasa dia takuti. Dalam hal ini bermain peran dapat dilakukan konselor dan klien. Misalnya: konselor menjadi seseorang yang dianggap orang yang mempunyai masalah dengan klien, dengan begitu klien akan mudah untuk

mengungkapkan perasaannya. *Modeling* atau peniruan tingkah laku model yaitu cara yang dilakukan untuk membantu individu untuk berperilaku asertif. Biasanya konselor memberikan model yang sesuai dengan memutar video seseorang yang bisa menginspirasi atau konselor berperan sebagai model dan klien berusaha menirukan. Diskusi kelompok, cara ini dapat digunakan konselor untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan secara berkelompok dengan cara diskusi. Biasanya digunakan untuk memecahkan masalah yang sama dan diharapkan anggota kelompok dapat aktif dalam kelompok untuk melatih keberanian dan kemampuannya dalam mengungkapkan pendapat.

## **2. Kesulitan Siswa Berinteraksi Sosial**

Sekolah merupakan rumah kedua bagi siswa, oleh karena itu semua yang ada disekolah bagaikan keluarga. Akan tetapi jika dalam sebuah keluarga tidak saling menyapa itu menjadikan ketidakharmonisan dalam sebuah keluarga.

Setiap siswa berbeda-beda, ada yang mudah berinteraksi dan ada yang sulit berinteraksi baik dengan guru maupun dengan sesama teman. Siswa yang mudah berinteraksi akan mudah bergaul dan banyak teman yang dikenal. Begitu juga sebaliknya, siswa yang sulit berinteraksi sosial akan sedikit punya teman, pendiam dan bahkan merasa tersisihkan atau terisolasi. Setiap individu memang mempunyai kemampuan beradaptasi

sendiri, dan memiliki daya-pikul yang terbatas.<sup>69</sup> Ciri-ciri siswa yang mengalami kesulitan berinteraksi sosial adalah :

- a. Pendiam
- b. Jarang berbicara
- c. Tidak aktif dalam tugas berkelompok
- d. Pemalu
- e. Tidak pernah bertanya pada guru saat pelajaran
- f. Susah bergaul
- g. Menyendiri
- h. Tidak berani membantah
- i. Merasa rendah diri
- j. Pesimis
- k. Menutup diri dari teman-temannya
- l. Canggung

Seorang anak bisa saja menjadi sulit berinteraksi sosial dikarenakan beberapa hal yang melekat pada anak itu sendiri. Diantara hal-hal yang dapat menyebabkan anak sulit berinteraksi sosial adalah:<sup>70</sup>

#### 1) Faktor Internal

- a. Individu yang mempunyai cacat pada salah satu alat inderanya  
baik cacat sejak lahir maupun cacat karena adanya kejadian

---

<sup>69</sup> Kartini Kartono, *Patologi Sosial*, ( Jakarta: PT. Raja Grafindo persada,2003), hal. 19.

<sup>70</sup> <http://yantipgsdips.blogspot.com/2012/10/html> diunduh pada tanggal 1 april 2014

tertentu. Sebagai contoh seseorang yang sejak dari kecil ia buta dan tuli, sehingga ia mengasingkan diri dari pengaruh-pengaruh kehidupan luar yang berhubungan dengan kedua inderanya karena merasa malu atau minder.

- b. Penampilan diri yang kurang menarik atau sikap menjauhkan diri dan mementingkan kepentingan diri sendiri.
- c. Kurangnya kematangan, terutama dalam pengendalian emosi, kepercayaan diri, ketenangan dan kebijaksanaan
- d. Tertutup, yaitu suatu sikap menutup diri sebagai akibat dari konflik-konflik internal dari dalam dirinya dan ketidak mampuan individu menyesuaikan terhadap situasi dan kondisi di lingkungannya
- e. Pendiam, yaitu sikap tidak banyak bicara dikarenakan adanya halangan-halangan di dalam dirinya yang mengakibatkan individu takut untuk bicara
- f. Individu yang secara fisik diasingkan dari hubungan dengan orang lain yang ada disekitarnya karena individu ini mempunyai suatu kelainan-kelainan yang menyebabkan ia dijauhkan dari kelompoknya. Padahal dalam perkembangan jiwa seseorang sangat ditentukan oleh pergaulannya dengan orang yang ada disekitarnya.

## 2) Faktor Eksternal

- a. Status sosio ekonomi yang dibawah status sosio ekonomi kelompok
- b. Adanya perbedaan ras sebagai bagian dari kemajemukan suku dan budaya, sehingga menimbulkan sikap prasangka-prasangka yang negatif terhadap ras maupun suku lain.

Jika siswa yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial menyebabkan siswa tersebut mengalami gangguan dalam sosialnya. Hal ini akan sangat merugikan bagi pribadi siswa tersebut. Karena masih dalam tahap perkembangan, hendaknya seorang siswa dapat mengembangkan kecerdasan akademik, emosional, maupun sosialnya. Karena setelah dewasa siswa nantinya juga akan terjun ke masyarakat dan akan membutuhkan orang lain.

### **3. Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Latihan Asertif dalam Menangani Kesulitan Siswa Berinteraksi Sosial di SMP Kemala Bhayangkari 1 Surabaya**

Siswa yang sulit dalam berinteraksi sosial berarti kesehatan sosialnya terganggu, karena yang dikatakan sehat itu bukan hanya sehat jasmani dan rohani akan tetapi juga sehat secara sosial. Sehat sosial ini adalah seseorang yang dapat menyesuaikan dan berperilaku sesuai dengan lingkungannya.

Sebagaimana yang telah disebutkan dalam ciri-ciri siswa yang sulit berinteraksi sosial salah satunya adalah siswa yang jarang berbicara dengan temannya akibatnya siswa tersebut tidak mempunyai banyak teman sulit untuk bergaul atau sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Yang kedua adalah tidak berani bertanya atau mengungkapkan pendapat baik dengan teman maupun guru, akibatnya nilai yang didapat kurang memuaskan karena dia merasa kurang percaya diri, canggung dan takut jika yang diucapkan itu salah dan akan menyakiti orang lain.

Siswa yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial harus segera dibantu agar tidak merasa asing disekolah yang setiap hari dia datangi. Dalam hal ini guru bimbingan konseling SMP Kemala Bhayangkari 1 Surabaya menggunakan konseling dengan pendekatan behavioral dengan teknik latihan asertif.

Teknik latihan asertif merupakan teknik yang sesuai untuk membantu kesulitan siswa berinteraksi sosial karena latihan asertif bertujuan untuk melatih individu untuk menyatakan perasaannya dan melatih berkomunikasi.

Cara yang digunakan oleh guru bimbingan dan konseling di SMP Kemala Bhayangkari 1 Surabaya dalam latihan asertif ini adalah dengan bermain peran, yaitu konselor berperan sebagai seseorang yang dianggap

orang yang bermasalah dengan klien, sehingga klien dapat mengungkapkan permasalahan dan mengungkapkan perasaan yang selama ini dipendam oleh klien.

Dengan latihan asertif siswa diharapkan mengubah perilaku yang awalnya pendiam dan susah berbicara menjadi siswa yang mudah berinteraksi dan berkomunikasi baik dengan sesama siswa maupun dengan bapak dan ibu guru. Dengan demikian menjadikan siswa merasa nyaman di sekolah dan lebih bersemangat dalam menerima mata pelajaran.

Kelebihan dari teknik latihan asertif ini, konselor dapat juga menggunakan relaksasi jika klien merasa sudah bosan. Teknik ini lebih sederhana dibanding teknik-teknik lain karena dapat digunakan untuk individu maupun kelompok. Keberhasilan dari teknik ini bukan hanya dari konselor, akan tetapi dari kemauan individu yang benar-benar ingin mengubah sikapnya.

Siswa yang dapat berinteraksi sosial atau terampil berkomunikasi maka siswa tersebut akan mudah bergaul dengan siapa saja, dengan begitu siswa dapat mudah dalam mengerjakan tugas baik individu maupun kelompok karena ketika siswa merasa kesulitan dapat berdiskusi dengan temannya. Hal ini dapat memudahkan siswa pada saat didalam kelas maupun diluar kelas.