

# MENGATASI PERILAKU TERISOLIR REMAJA MENGGUNAKAN KONSELING *BEHAVIOUR TEKNIK ASSERTIVE TRAINING*

Oleh: Kartini Ayu Trisnawati<sup>1</sup>

## Abstrak

Masa sekolah merupakan periode dimana remaja memperluas jangkauan kehidupan sosialnya bersama teman sebayanya yang tidak diperoleh remaja dari lingkungan keluarganya. Namun pada masa ini tidak semua remaja melewatinya dengan mudah, beberapa remaja yang memiliki masalah dalam pergaulan dengan teman sebayanya salah satunya adalah remaja yang terisolir. Salah satu penyebab remaja terisolir diantaranya adalah kurangnya minat bersosial dan kurangnya kemampuan remaja menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Masalah yang dimiliki oleh remaja terisolir adalah kurangnya keasertifan pada remaja sehingga mengakibatkan semakin terasingkannya remaja dari pergaulan teman sekelasnya. Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana mengatasi perilaku terisolir remaja menggunakan konseling behavior dengan teknik *assertive training*. Hasil penelitian perilaku terisolir remaja sebelum diberikan konseling behavior dengan teknik latihan asertif menunjukkan bahwa minat bersosial remaja terisolir tergolong sedang, kemampuan menyesuaikan diri, kepercayaan diri, respon saat kegiatan, kemampuan bertenggang rasa, kemampuan sportif serta perlakuan teman juga tergolong sedang. Sedangkan kategori tinggi hanya dicapai pada aspek penampilan. Setelah remaja terisolir diberikan konseling behavior dengan teknik latihan asertif, terjadi peningkatan pada beberapa aspek, diantaranya adalah minat bersosial meningkat 15%, kemampuan bersosial meningkat 7%, kepercayaan diri meningkat 4%, kemampuan bertenggang rasa meningkat 5%, dan perlakuan teman meningkat sebanyak 2%. Simpulan dari penelitian ini adalah konseling behavior dengan teknik latihan asertif dapat digunakan untuk mengatasi masalah perilaku terisolir remaja.

**Kata Kunci:** perilaku terisolir remaja, konseling *behaviour*, *assertive training*

## Abstract

School period is a period where adolescents expand the reach of their social life with peers when their family cannot give the expected family life. Unfortunately, not all teenagers are able to pass this phase easily. Some of them may find it as great problems to interact with peers and they may well-known as isolated teenagers. One of the causes of isolated adolescents is the lack of social interest and lack of ability to adjust to their environment. The problem possessed by isolated adolescents is a lack of assertiveness which results in the alienation of teenagers from their classmates' association. The problem examined in this study was how to overcome the isolated behavior of adolescents using counseling behavior with assertive training techniques. The

---

<sup>1</sup> Kartini Ayu Trisnawati adalah staf edukatif di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Univeritas PGRI Banyuwangi

results of the study of adolescent isolation before being given counseling behavior with assertive training techniques showed that the social interest of isolated adolescents was classified as moderate in terms of ability to adapt, self-confidence, response to activities, ability to tolerate, sportsmanship and treatment of friends. Meanwhile, the high category was only achieved in the aspect of appearance. After isolated adolescents were given counseling behavior with assertive training techniques, there was an increase in several aspects, including social interest increased 15%, social skills increased 7%, self-confidence increased 4%, sense of ability increased 5%, and treatment of friends increased by 2%. Conclusion which can be drawn from this study was counseling behavior with assertive training techniques can be used to overcome the problems of isolated behavior of adolescents. This can be seen from the increasing social interest of the adolescence which is characterized by the increase of friends made and the isolated adolescents were also no longer away from or rejected when teens want to join the group.

**Keywords:** adolescent isolated behavior, counseling behavior, assertive training

## PENDAHULUAN

Sekolah merupakan wadah yang memberikan banyak ilmu dan pengetahuan kepada/remajanya baik yang bersifat akademik maupun non-akademik. Di lingkungan sekolah ini, remaja mulai mengikutsertakan dirinya di kehidupan lain selain keluarganya. Perkembangan sosial pada anak-anak dan remaja ditandai dengan adanya perluasan hubungan, di samping dengan keluarga dia juga mulai membentuk ikatan baru dengan teman sebaya (*peer group*) atau teman sekelas, sehingga ruang gerak hubungan sosialnya bertambah luas (Yusuf : 2005). Namun tidak semua anak dapat bergaul dengan teman sebayanya seperti yang diharapkan, beberapa anak mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya sehingga anak menjadi terisolasi. Anak terisolasi adalah anak yang tidak memiliki teman sebayanya dalam suatu kelompok.

Menurut Gunarsa (2003:98), anak terisolasi adalah anak yang tidak mempunyai teman dalam pergaulannya karena ia tidak mempunyai minat untuk mengikuti kegiatan-kegiatan kelompok sebagai proses bersosial. Anak seperti ini lebih tertarik untuk melakukan kegiatan seorang diri dan tidak pandai dalam segi pergaulannya antar sesama teman. Berikut adalah beberapa ciri-ciri anak terisolasi menurut Hurlock (2005:158) yaitu: Penampilan diri yang kurang menarik, kurang sportif. penampilan yang tidak sesuai dengan standar teman, perilaku yang menonjolkan diri, mengganggu orang lain, suka memerintah, tidak bekerjasama dan kurang bijaksana, mementingkan diri sendiri dan mudah marah, status sosioekonomis berada

di bawah sosioekonomis kelompok, tempat yang terpencil dari kelompok. Cohen (1992:223) menyatakan pula bahwa anak terisolasi adalah suatu sikap individu yang tidak dapat menyerap dan menerima norma-norma ke dalam kepribadiannya dan ia juga tidak mampu untuk berperilaku yang pantas atau menyesuaikan diri menurut tuntutan lingkungan yang ada. Sedangkan Walgito (2007:50) pengertian remaja terisolasi adalah remaja yang terasingkan atau ditolak oleh teman-temannya.

Fenomena anak terisolir juga terjadi pada remaja di Banyuwangi. Berdasarkan hasil sosiometri dan kuesioner yang disebarakan terdapat beberapa remaja yang mengalami penolakan dari teman-temannya karena beberapa alasan. Perilaku terisolir remaja ditunjukkan dengan beberapa sikap diantaranya saat pelajaran berlangsung ia juga suka sibuk sendiri, kadang terlihat menundukkan kepalanya di meja. Terisolasinya peserta didik atau penolakan yang dilakukan oleh teman sebayanya tidak bisa dianggap suatu hal yang remeh. Apabila permasalahan peserta didik yang terisolir ini tidak segera diatasi akan mengakibatkan pada sikap, pikiran, perasaan dan perbuatan yang tidak baik bagi mereka. Adapun akibat-akibat yang akan dialami oleh remaja terisolir ini adalah sebagai berikut: Menurut Walgito (2007:51) bahwa keterisolasian peserta didik dapat menyebabkan gangguan kemajuan dalam bidang akademiknya. Sedangkan menurut Mappiare (1982:173) akibat dari pada anak yang terisolasi adalah mereka akan dapat mudah frustrasi yang menimbulkan rasa kecewa dan juga dapat membuat mereka bertingkah laku luar biasa seperti menyendiri dan melamun, baik itu agresif seperti menentang orang lain dan suka mengkritik.

Menurut Hurlock (1997:30) berpendapat bahwa anak terisolasi dapat mengalami gangguan psikologis antara lain: akan merasa kesepian karena kebutuhan sosial mereka tidak terpenuhi, akan merasa tidak bahagia dan tidak aman, kurang memiliki pengalaman belajar yang dibutuhkan untuk menjalani proses sosialisasi, akan merasa sedih karena tidak mendapat kegembiraan seperti yang dimiliki oleh teman sebayanya, akan mencoba memaksakan diri untuk memasuki kelompok dan ini akan meningkatkan penolakan kelompok terhadap mereka, akan hidup dalam ketidakpastian tentang reaksi sosial terhadap mereka yang menyebabkan mereka merasa cemas, takut dan sangat peka terhadap kejadian dilingkungan, sering melakukan penyesuaian diri secara berlebihan dengan harapan akan dapat meningkatkan penerimaan sosial mereka.

Beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa remaja yang terisolir dari teman sebayanya dapat menyebabkan seorang anak menjadi terganggu psikologisnya yang akan membuat mereka merasa tidak nyaman, tidak aman dan tidak enak dalam menjalani kehidupan

sehingga mereka akan senantiasa merasa tersiksa dan menderita. Keterisoliran yang dialami remaja tentunya akan menghambat tugas perkembangan mereka karena tidak mampu memenuhi kebutuhan sosialnya dan tidak mampu mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka pada orang lain. Agar remaja mampu mengungkapkan perasaannya, dan diterima oleh pergaulan di kelas, maka remaja perlu mengembangkan sikap asertif. Menurut Willis (2004:72) latihan asertif merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dengan kenyataannya.

Berdasarkan fenomena yang ada maka peneliti dalam membantu mengembangkan perilaku asertif pada remaja adalah memberikan layanan konseling individu dengan pendekatan *behavior* teknik *assertive training*. Keterisoliran yang ditunjukkan pada kedua puluh remaja adalah hasil belajar dan interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Melalui pendekatan ini diharapkan konseli mampu menciptakan perilaku baru yang lebih adaptif. Isolasi diri yang selama ini dialami remaja harus dapat dihapus dan digantikan dengan perilaku yang baru, dapat membaur dengan teman sekelasnya dan dapat mengungkapkan segala perasaan yang dimiliki. Dalam menggunakan teknik latihan asertif ini, peneliti berusaha memberikan keberanian pada konseli dalam menghadapi kesulitan terhadap orang lain. Pelaksanaan teknik latihan asertif ini adalah dengan *role playing*, remaja nantinya akan dilatih untuk menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan yang berasal dari lingkungannya.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati (Moleong, 2009:3). Sedangkan Nasution (dalam Sugiyono, 2005:180) menjelaskan pada hakekatnya penelitian kualitatif adalah mengamati orang dalam lingkungan hidupnya, berinteraksi dengan mereka, berusaha memahami bahasa dan tafsiran mereka tentang dunia sekitarnya. Dalam penelitian kualitatif metode yang biasanya digunakan adalah wawancara, pengamatan, dan pemanfaatan dokumen. Latar yang digunakan dalam penelitian kualitatif adalah latar alamiah dengan tujuan agar hasilnya dapat digunakan untuk menafsirkan fenomena (Moleong, 2009:5).

Fokus penelitian adalah apa yang akan diteliti terhadap subyek yang dipilih. Maka yang menjadi fokus penelitian adalah (1) perilaku terisolir remaja yang berupa suka menyendiri, kurang memiliki minat dalam kegiatan kelompok, kurang bertenggang rasa, kurang rasa percaya diri (2) konseling behavior teknik *assertive training* untuk mengatasi

perilaku remaja terisolir. Dalam penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian kualitatif yang meliputi beberapa tahap antara lain : (1) pra-lapangan (2) kegiatan lapangan, (3) analisis intensif. Penentuan teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu, misalnya orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan sehingga akan memudahkan peneliti dalam menjelajahi situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2005:54).

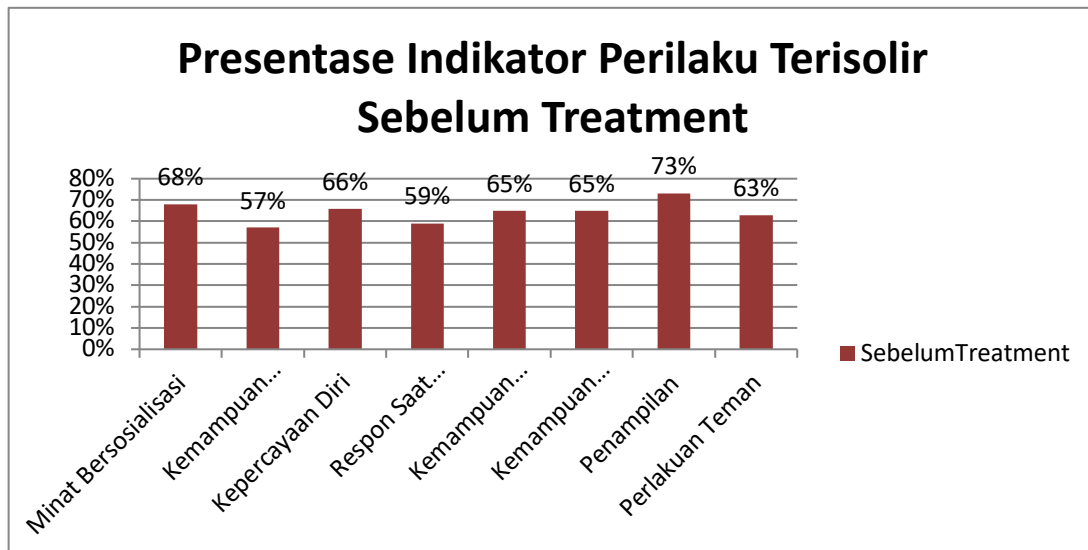
Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Sedangkan metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan secara induktif, yaitu dimulai dari lapangan atau fakta empiris dengan cara terjun ke lapangan, mempelajari fenomena yang ada di lapangan. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan secara bersamaan dengan proses pengumpulan data.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil**

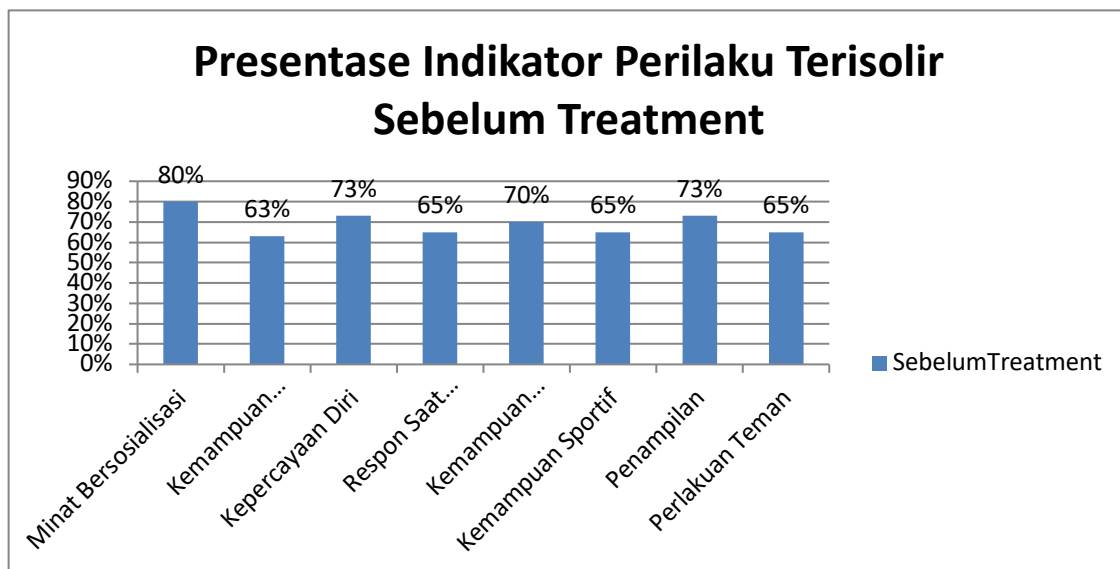
Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan pada remaja terisolir yang berjumlah 20 orang dan narasumber pendukung. Berikut peneliti paparkan tentang perilaku terisolir remaja sebelum diberi konseling behavior dengan teknik *assertive training* dan perubahan perilaku terisolir remaja setelah diberi konseling behavior teknik *assertive training*, serta proses konseling behavior dengan teknik *assertive training* untuk remaja terisolir. Jika disajikan dalam diagram, maka berikut ini adalah hasil perilaku terisolir remaja sebelum diberikan *treatment*.

Berdasarkan Gambar 1 dapat digambarkan bahwa pada indikator minat bersosial remaja terisolir sebelum mendapatkan *treatment* tergolong sedang dengan presentase sebanyak 68%. Hal yang sama juga dapat dilihat dari kemampuan menyesuaikan diri remaja terisolir yang juga tergolong sedang dengan presentase 57%. Kepercayaan diri remaja juga termasuk pada kategori sedang dengan presentase 66%. Respon saat kegiatan pada remaja terisolir juga tergolong sedang dengan jumlah presentase 59%. Kemampuan bertenggang rasa dan kemampuan sportif remaja terisolir juga berada dikategori sedang dengan presentase 65%. Kategori tinggi dengan presentase 73% berada di indikator penampilan. Sedangkan untuk perlakuan teman pada indikator remaja terisolir mendapat presentase sebanyak 63% dengan kategori sedang.



Gambar 1. Presentase Per-Indikator Perilaku Terisolir Remaja Sebelum Diberi Konseling Behavior dengan Teknik Latihan Asertif

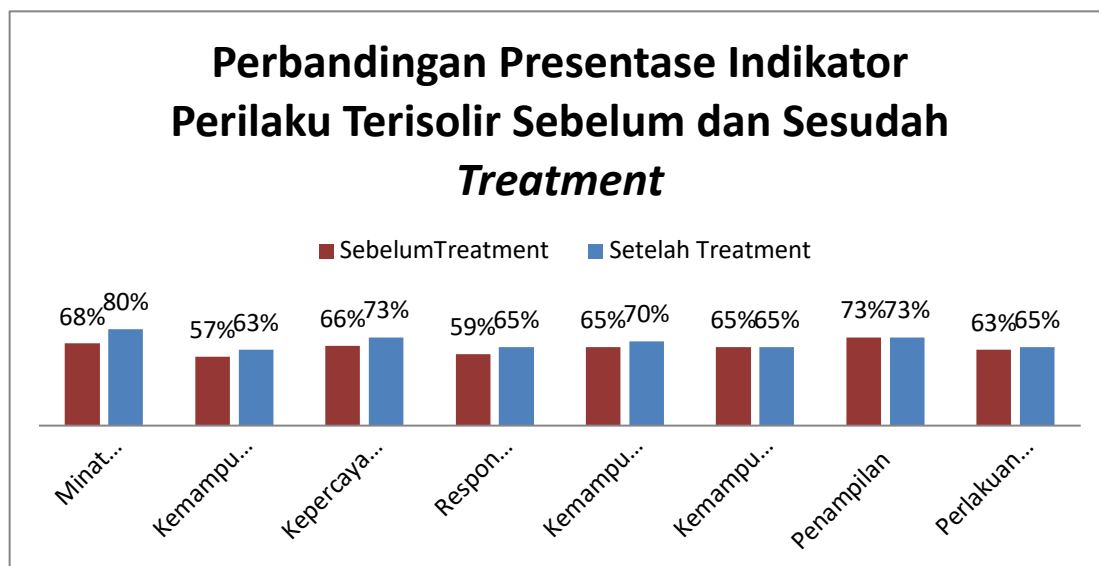
Pada Gambar 2, peneliti paparkan hasil penelitian penelitian perilaku terisolir remaja setelah diberikan treatment selama 5 kali pertemuan menggunakan konseling behavior dengan teknik latihan asertif. Dalam membantu peneliti untuk mengetahui perubahan perilaku remaja terisolir setelah mendapat *treatment*, peneliti menggunakan pedoman observasi berupa daftar cek yang dilakukan selama 5 kali dan pedoman observasi berupa skala penilaian yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikannya *treatment*.



Gambar 2. Perolehan Presentase Per-Indikator Remaja Terisolir Setelah Diberikan Konseling Behavior dengan Teknik Latihan Asertif

Berdasarkan Gambar 3, presentase per indikator pada remaja terisolir setelah diberlakukan *treatment* diketahui mengalami peningkatan. Pada indikator minat bersosial

remaja memperoleh presentase sebanyak 80% dengan kategori tinggi. Kemampuan menyesuaikan diri remaja terisolir tergolong sedang dengan perolehan presentase sebanyak 63%. Kepercayaan diri remaja terisolir berada dikategori sedang dengan perolehan 73%. Respon saat kegiatan meningkat menjadi 65% dengan kategori sedang. Kemampuan bertenggang rasa juga meningkat menjadi sedang dengan presentase 70%. Kemampuan sportif remaja terisolir memperoleh presentase 65% kategori sedang. Pada indikator penampilan remaja terisolir masih sama perolehan presentase dengan jumlah 73% kategori tinggi. Indikator perlakuan teman meningkat menjadi 65% dengan kategori sedang. Berdasarkan kedua diagram yang disajikan diatas, maka dapat diperoleh perbandingan antara presentase sebelum dan sesudah treatment seperti berikut ini:



Gambar 3. Perbandingan Presentase Perilaku Terisolir Remaja Sebelum dan Sesudah Diberi Konseling Behavior Dengan Teknik Latihan Asertif.

Berdasarkan Gambar 3 diatas, beberapa perbedaan tampak pada beberapa indikator, yaitu misalnya pada indikator minat bersosial yang mengalami peningkatan sebanyak 12%, kemampuan menyesuaikan diri yang mengalami peningkatan sebanyak 6%, kepercayaan diri meningkat sebanyak 7%, respon saat kegiatan meningkat sebanyak 6%, kemampuan bertenggang rasa meningkat sebanyak 5%, dan pada perlakuan teman meningkat sebanyak 2%.

## Pembahasan

Pembahasan ini memuat tentang perilaku terisolir remaja sebelum diberikan konseling behavior dengan teknik latihan asertif, perilaku terisolir remaja sesudah diberikan konseling behavior dengan teknik latihan asertif, dan keefektifan konseling behavior dengan teknik



latihan asertif dalam mengatasi perilaku terisolir remaja. Pembahasan pertama yakni tentang Perilaku Terisolir Remaja Sebelum diberi Konseling Behavior dengan *Assertive Training*. Perilaku terisolir remaja sebelum mendapatkan treatment ditunjukkan dengan tersingkirnya remaja dari pergaulan. Ketika remaja ingin bergabung dalam suatu kelompok bermain, remaja selalu ditolak oleh anggota kelompok tersebut. Senada dengan penuturan Walgito (2007:50) yang menyatakan remaja terisolasi adalah remaja yang terasingkan atau ditolak oleh teman-temannya. Keberadaan remaja terisolir ini dapat pula diketahui dari sosiometri untuk mengetahui berapa banyak jumlah penolakan yang remaja peroleh dalam suatu kelas. Semakin remaja mendapatkan penolakan, semakin terisolir remaja tersebut. Berbagai perlakuan sering diterima oleh remaja terisolir ini, misalnya diejek, dijahili, dijauhi, atau ditolak oleh kelompok bermain di kelasnya. Reaksi yang ditunjukkan remaja terisolir juga bermacam-macam, ada yang melawan dan cenderung berbalik agresif pada teman di kelasnya, namun ada pula yang tidak mampu melawan sehingga ia hanya diam saja menerima perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman sekelasnya. Perilaku yang demikian inilah yang harus diganti. Jika remaja terlalu bersikap menerima terhadap pihak-pihak yang menekannya ia akan selalu menjadi pihak yang tertindas dan tidak mampu melawan. Semakin ia tidak mampu melawan, ia akan semakin menarik dirinya dari pergaulan dan menjadi remaja yang kurang memiliki minat bersosial. Ketidak asertifan remaja sebagai bentuk perilaku yang diakibatkan terisolirnya mereka dari pergaulan perlu digali apa kesulitannya sehingga dapat menentukan perilaku yang diinginkan sehingga memunculkan ketrampilan asertif pada remaja terisolir.

Asumsinya adalah jika remaja terisolir memunculkan perilaku ketidak asertifan seperti diam, tidak mampu menyampaikan apa yang mereka rasakan, bagaimana pihak-pihak yang selalu menekan mereka mengetahui apa yang dirasakan jika tidak ada yang disampaikan. Selama remaja terisolir ini masih tetap mempertahankan ketidak asertifannya, selama itu pula remaja akan selalu terisolir. Maka remaja terisolir perlu berasertif agar apa yang ingin mereka sampaikan dapat diterima oleh pihak-pihak yang selalu menekan remaja sehingga remaja terisolir dapat diterima, dihargai didengar oleh remaja yang kerap menekannya.

Pembahasan yang kedua tentang Perilaku Terisolir Remaja Sesudah diberi Konseling Behavior dengan *Assertive Training*. Sesudah diberikan treatment berupa konseling behavior dengan teknik latihan asertif, perilaku terisolir yang awalnya sering dimunculkan remaja mengalami penurunan. Remaja terisolir mulai menunjukkan keberaniannya untuk mengekspresikan apa yang mereka rasakan. Saat remaja terisolir merasa tidak suka karena selalu diejek namun tidak dapat mengungkapkan ketidak sukaannya karena takut, ataupun



kesulitan menyampaikan pembelaan atas dirinya yang selalu ditekan oleh beberapa remaja, mereka mulai belajar bagaimana menyampaikan keasertifan dengan tepat sehingga isi pesan dapat ditangkap dan dipahami oleh pihak-pihak yang selama ini memberikan respon negatif pada remaja terisolir.

Menurut Corey (2005:213) bahwa teknik *assertive training* digunakan untuk membantu orang-orang yang: 1) Tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung, 2) Menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya, 3) Memiliki kesulitan untuk mengatakan “Tidak”, 4) Mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya. 5) Merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri. Melalui pemberian konseling behavior, remaja dilatih untuk mengganti perilaku-perilaku yang selama ini dipelajari (termasuk perilaku salah suai) dengan perilaku lain yang lebih adaptif. Dalam hal ini adalah mengganti ketidak asertifan pada remaja terisolir dan menggantinya dengan berlatih asertif.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan peneliti selama konseli diberikan treatment, konseli telah memperlihatkan banyak kemajuan. Konseli telah berhasil mengurangi perilaku terisolirnya dengan tingginya perolehan pada minat bersosial remaja, kemampuan menyesuaikan diri, kepercayaan diri dan perlakuan teman. Masing-masing indikator ini meningkat dalam beberapa persen. Jika kedua konseli mampu menunjukkan minat bersosial yang tinggi, artinya konseli mampu terlibat lebih banyak dalam suatu kelompok. Keterlibatan dalam kelompok yang tinggi berarti menunjukkan penerimaan teman pada konseli telah meningkat. Jika remaja mampu diterima dengan baik oleh lingkungan sosialnya, remaja juga akan makin percaya diri dan tidak lagi enggan untuk membentuk hubungan baru dengan remaja lain.

Pembahasan yang ketiga yakni Konseling Behavior dengan Assertive Training untuk Mengatasi Perilaku Terisolir. Konseling behavior sesuai namanya adalah konseling yang berpusat pada perilaku. Perilaku yang diperlihatkan oleh manusia adalah wujud belajarnya dari lingkungan. Senada dengan yang dikemukakan oleh Corey (2003: 198) bahwa “manusia pada dasarnya di dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya. Segenap tingkah laku manusia itu dipelajari”. Adapun dalam hal ini karena perilaku adalah wujud belajar dari lingkungan, maka keberadaan keduanya saling mempengaruhi, seperti yang diungkapkan oleh Winkel (2004: 420) bahwa “manusia dapat mempengaruhi perilaku orang lain dan dirinya pun dipengaruhi oleh perilaku orang lain”.

Berdasarkan pemberian konseling behavior pada konseli selama 5 kali, perilaku terisolir pada konseli mengalami perubahan, karena pada hakekatnya tujuan konseling behavior ini untuk mengubah perilaku yang *maladaptive* dan digantikan dengan perilaku baru yang lebih adaptif. Dalam konseling ini perilaku baru yang diajarkan adalah perilaku berasertif melalui pelatihan secara rutin yang dipelajari oleh konseli. Peneliti dalam konseling behavior berperan aktif dan direktif disaat pemberian treatment demi tercapainya tujuan konseling. Sama dalam hal ini peneliti berperan lebih direktif pada konseli dalam menentukan tiap prosedur treatment, namun keaktifan konseli dalam tiap sesinya tetap terpantau guna melihat kemajuan konseli di setiap tahap konseling ataupun prosedur implementasi teknik yang diperlukan untuk tercapainya tujuan konseling. Pada pertemuan pertama peneliti melakukan *assessment* guna menggali permasalahan kedua konseli menggunakan analisis ABC, setelah dirumuskan ABC pada masing-masing konseli, konseli diperkenankan untuk membuat *goal setting* yang ingin ia capai dalam konseling behavior. Setelah *goal setting* berhasil ditentukan, maka langkah berikutnya adalah implementasi teknik, dalam konseling behavior ini, teknik yang dipakai adalah *assertive training* untuk memunculkan keasertifan pada remaja terisolir. Untuk prosedur implementasi teknik ini peneliti gunakan 2 pertemuan secara bertahap.

Pada pertemuan pertama konseli memberikan latihan asertif berdasarkan prosedur, yang pertama adalah menentukan kesulitan berasertif kedua konseli, kemudian mendefinisikan perilaku yang diinginkan dan harapan-harapan konseli dalam berasertif yang dalam hal ini perilaku yang diinginkan tentunya adalah munculnya perilaku asertif pada kedua konseli. Setelah itu peneliti dan konseli menentukan perilaku akhir yang dibutuhkan dan tidak dibutuhkan demi terbentuknya keasertifan pada konseli, misalnya adalah konseli tidak diperkenankan menyampaikan keasertifannya dengan kemarahan, namun ketegasan dan kejujuran diperlukan demi tersampainya pesan yang ingin disampaikan dalam berasertif. Peneliti juga membantu mengungkapkan kekhawatiran konseli dalam berasertif, seperti misalnya lawan bicara tetap menindas konseli, ataupun lawan bicara justru berbalik menyerang konseli. Disini peneliti memberikan pengertian bahwa tidak hal yang perlu ditakutkan konseli ketika menyampaikan keasertifan dengan cara yang tepat. Setelah semua prosedur dilalui dan dipahami oleh konseli, maka peneliti memberikan latihan berupa menanggapi beberapa situasi yang dimungkinkan dialami konseli dan kondisi dipersilahkan menanggapi dengan kalimat asertif sesuai contoh yang diberikan peneliti sebelumnya. Ketika respon yang diberikan konseli sudah baik, peneliti menyudahi sesi konseling dan dilanjutkan kembali ke pertemuan

berikutnya. Di akhir konseling peneliti tidak lupa mengingatkan konseli untuk merespon lawan bicara yang selalu menekan dengan menggunakan kalimat asertif.

Pada pertemuan berikutnya peneliti tinggal mengulang dari hasil treatment sebelumnya, sambil terus mengulang pelatihan asertif. Diakhir konseling, peneliti memberikan tugas pada konseli untuk mencatat setiap kalimat asertif yang telah berhasil ia utarakan dan bagaimana tanggapan lawan bicara. Hasil dari tugas tersebut akan digunakan peneliti sebagai evaluasi dan terminasi sesi konseling yang sudah diberikan. Pada pertemuan terakhir konseling peneliti kembali memeriksa tugas yang sudah diberikan untuk memantau perkembangan konseli, dan hasilnya konseli telah mengungkapkan keasertifannya dengan baik pada lawan bicaranya. Dari hasil observasi dengan skala penilaian di akhir konseling juga diperoleh hasil bahwa perilaku terisolir pada remaja sudah mulai berkurang dan menunjukkan peningkatan pada masing-masing indikatornya.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan pada bagian sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut. Perilaku terisolir remaja sebelum diberi konseling behavior dengan teknik assertive training berada pada kategori sedang. Tingginya perilaku terisolir remaja ditunjukkan dengan minat bersosial, kemampuan menyesuaikan diri, kepercayaan diri, respon saat kegiatan, kemampuan bertenggang rasa, kemampuan sportif dan perlakuan teman yang berada pada kategori sedang. Perilaku terisolir remaja sesudah diberi konseling behavior dengan teknik assertive training berada pada kategori tinggi. Berkurangnya perilaku terisolir remaja ditandai dengan tingginya minat bersosial dan kemampuan bertenggang rasa. Perilaku terisolir remaja dapat diatasi menggunakan konseling behavior dengan teknik assertive training. Remaja yang semula minat bersosialnya sedang meningkat menjadi tinggi, dan memiliki kemampuan bertenggang rasa yang sedang meningkat menjadi tinggi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Corey, Gerald. 2005. *Konseling dan Psikoteraphy*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Gunarsa, Singgih D. 2004. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT. Gunung Mulya.
- Hurlock. 1980. *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)* Jakarta: Erlangga.
- Hurlock. 1997. *Perkembangan Anak Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Komalasari, Gantika, Eka Wahyuni, dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT.Indeks.

- Latipun. 2005. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang. Moleong. 2002. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mukmin, Amirul. 2005. *Program Bimbingan Pribadi Sosial Dalam Mengembangkan Keterampilan Remaja Terisolir (Studi Pengembangan Program Bimbingan Pribadi Sosial terhadap Remaja Terisolir di SMP Pasundan 3 Bandung)*. Skripsi Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nenden, Widyasari. 2008. *Efektivitas Permainan Sosial Untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Remaja Terisolir di SMP 11 Bandung Tahun Pelajaran 2009/2010*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Willis S, Sofyan. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta.
- Winkel, W.S dan M.M. Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta : Kencana.
- Yusuf L. N. Syamsu. 2005. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.