

## Hubungan antara Perilaku Asertif dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas X Asrama SMA MTA Surakarta

*The Relationship Assertive Behavior with Adjustment in Class X's Student SMA MTA Surakarta Boarding School*

**Irzia Roshida Mardani, Hardjono, Nugraha Arif Karyanta**

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran  
Universitas Sebalas Maret

### ABSTRAK

Alternatif pendidikan yang ditawarkan untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas di antaranya adalah sekolah asrama. Siswa kelas X yang memasuki sekolah asrama menghadapi perubahan dalam dirinya tanpa orang tua di lingkungan baru yang menuntut siswa untuk hidup mandiri. Perubahan tersebut dapat menimbulkan stres pada masa awal sekolah. Penyesuaian diri diperlukan untuk dapat mengatasi kebutuhan dalam dirinya, sehingga terwujud keselarasan antara tuntutan dalam diri dengan harapan lingkungan sekitar. Perilaku asertif adalah pengungkapan hak-hak pribadi secara positif yang juga menghargai hak orang lain. Adanya perilaku asertif dalam diri siswa dapat meningkatkan hubungan antarpribadi dan interaksi dengan orang lain, sehingga tercipta penyesuaian diri yang baik pada siswa.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku asertif dengan penyesuaian diri. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X asrama SMA MTA Surakarta sejumlah 68 siswa. Sampling penelitian ini adalah cluster random sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala penyesuaian diri dengan jumlah aitem valid 26 butir dan reliabilitas 0,854 serta skala perilaku asertif sejumlah 29 aitem valid dengan reliabilitas 0,879.

Analisis data menggunakan teknik korelasi product moment Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,505;  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), artinya ada hubungan positif yang signifikan antara perilaku asertif dengan penyesuaian diri pada siswa kelas X asrama SMA MTA Surakarta. Semakin positif perilaku asertif, maka akan semakin tinggi penyesuaian diri pada siswa kelas X asrama SMA MTA Surakarta. Kontribusi perilaku asertif terhadap penyesuaian diri pada siswa kelas X asrama SMA MTA Surakarta sebesar 25,5%

**Kata kunci:** perilaku asertif, penyesuaian diri, siswa sekolah asrama

---

### PENDAHULUAN

---

Pendidikan merupakan kunci bagi suatu bangsa untuk bisa menyiapkan masa depan dan sanggup bersaing dengan bangsa lain. Dunia pendidikan dituntut memberikan respons lebih cermat terhadap perubahan-perubahan yang tengah berlangsung di masyarakat. Menurut Widayati (2002), masyarakat menghendaki adanya perkembangan total, baik dalam visi, pengetahuan, proses pendidikan, maupun nilai-

nilai yang harus dikembangkan bagi peserta didik, untuk menghadapi tantangan masa depan yang semakin kompleks. Indonesia di masa depan mengisyaratkan perlunya sumber daya manusia yang kreatif, mandiri, inovatif, dan demokratis. Maka dunia pendidikan harus mempersiapkan dan menghasilkannya.

Alternatif pendidikan yang ditawarkan untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas di antaranya adalah sekolah berasrama. Transisi memasuki sekolah

menengah atas dari sekolah menengah pertama merupakan sebuah pengalaman normatif yang dialami siswa. Meskipun demikian, transisi tersebut dapat menimbulkan stres karena siswa akan menemui hal-hal yang baru di lingkungan sekolahnya, mulai dari teman, guru, peraturan sekolah, dan lain-lain. Ketika para siswa melalui transisi dari sekolah menengah pertama menuju sekolah menengah atas, mereka mengalami *top-dog phenomenon*, kondisi perubahan dari siswa yang paling tua, paling besar, dan paling kuat di sekolah menengah pertama, menjadi siswa yang paling muda, paling kecil, dan paling lemah di sekolah menengah atas (Santrock, 2007). Hal seperti ini dialami oleh siswa kelas X SMA sehingga diperlukan penyesuaian diri.

Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan mental remaja. Banyak remaja yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri. Kegagalan remaja dalam melakukan penyesuaian diri akan menimbulkan bahaya seperti tidak bertanggung jawab dan mengabaikan pelajaran, sikap sangat agresif dan sangat yakin pada diri sendiri, perasaan tidak aman, merasa ingin pulang jika berada jauh dari lingkungan yang tidak dikenal, dan perasaan menyerah (Hurlock, 2006).

Sunarto dan Hartono (2006) menjelaskan bahwa permasalahan penyesuaian diri di sekolah mungkin timbul ketika remaja mulai memasuki jenjang sekolah yang baru, baik sekolah lanjutan pertama maupun lanjutan atas. Terlebih siswa harus menghadapi

perubahan yang terjadi dalam dirinya tanpa orang tua di lingkungan baru yang menuntut siswa untuk hidup mandiri, yaitu di lingkungan asrama. Transisi remaja ke sekolah asrama menghadapi remaja pada perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan baru.

Salah satu sekolah asrama adalah SMA MTA Surakarta. Semua siswa yang berada di dalamnya adalah murid SMA MTA Surakarta. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan penanggung jawab asrama SMA MTA Surakarta, dapat diketahui bahwa siswa kelas X berada dalam satu asrama dengan kakak kelasnya. Setiap harinya siswa kelas X dituntut untuk berinteraksi dengan teman-teman baru dan kakak kelasnya tersebut. Sebagai siswa kelas X yang berada dalam posisi junior dan penghuni baru asrama, saat ini mereka masih merasa canggung untuk berinteraksi dengan teman maupun kakak kelasnya, sehingga belum dapat menyesuaikan diri dengan baik. Salah satu faktor yang menjadikan siswa mampu menyesuaikan diri di asrama dengan baik adalah hubungan interpersonal yang baik pula dengan teman-teman maupun kakak kelasnya.

Pada banyak remaja, peran teman sebaya merupakan aspek terpenting dalam kehidupan mereka. Teman sebaya mempunyai fungsi yang hampir sama dengan orang tua, teman dapat memberikan ketenangan ketika mengalami kekhawatiran (Desmita, 2011). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zakiyah, dkk. (2010) menunjukkan bahwa hubungan yang erat antar siswa membuat hadirnya keluarga baru dalam asrama, sehingga siswa merasakan kenyamanan

yang dirasakan di rumah. Siswa bisa saling membagi masalah dengan teman-temannya. Hubungan yang baik tersebut membuat siswa mampu menyesuaikan diri dengan baik di asrama.

Siswa yang memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan teman-temannya akan lebih dapat menyesuaikan diri di lingkungan asrama yang baru. Siswa kelas X merasa perlu menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan teman baru dan kakak kelasnya karena menjalin hubungan yang baik dengan teman dapat membuat siswa kelas X menyesuaikan diri dengan baik pula di lingkungan asrama. Mengembangkan dan menciptakan kemampuan komunikasi serta penyesuaian diri yang efektif bukanlah mudah, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan berperilaku asertif (Setiono dan Pramadi, 2005).

Perilaku asertif dapat menjadi solusi terbaik bagi siswa untuk dapat membela dan mempertahankan dirinya dalam dunia baru dalam bentuk yang rileks, lebih menyenangkan, dan lebih sehat bagi perkembangan psikologis siswa karena dengan perilaku tersebut siswa dapat menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan teman-teman barunya. Siswa yang memiliki perilaku asertif cenderung dapat bekerja sama, dapat berkembang untuk mencapai tujuan yang lebih baik, dan dapat meningkatkan harga diri (Hamoud, dkk., 2011). Selain itu menurut Korsgaard, dkk. (dalam Zengel, 2009), kemahiran dalam ketrampilan asertif dapat meningkatkan hubungan antar pribadi dan interaksi dengan orang lain.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara perilaku asertif dengan penyesuaian diri pada siswa kelas X asrama SMA MTA Surakarta dan melakukan penelitian yang berjudul: "Hubungan antara Perilaku Asertif dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas X Asrama SMA MTA Surakarta".

---

## DASAR TEORI

---

### A. Penyesuaian Diri

Calhoun dan Acocella (1995) menyebutkan bahwa penyesuaian diri adalah interaksi individu yang terus-menerus dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, dan dengan lingkungan sekitar tempat individu hidup. Penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat (*lifelong process*) dan manusia terus-menerus berupaya menemukan serta mengatasi tantangan hidup guna mencapai pribadi sehat (Sunarto dan Hartono, 2006).

Hal ini diperjelas oleh Haber dan Runyon (1984), bahwa penyesuaian diri merupakan proses yang terus berlangsung dalam kehidupan individu dalam menghadapi lingkungan yang senantiasa berubah tanpa membuat kecewa diri sendiri maupun orang lain, merasa bersalah, takut, dan khawatir. Situasi dalam kehidupan selalu berubah. Individu mengubah tujuan dalam hidupnya seiring dengan perubahan yang terjadi di lingkungannya.

Schneiders (1964) berpendapat bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respons mental dan tingkah

laku individu, yaitu individu berusaha keras agar mampu mengatasi konflik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan dalam dirinya, sehingga tercapai keselarasan dan keharmonisan antara diri sendiri dengan lingkungannya.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan proses mental dan tingkah laku, yaitu individu berusaha untuk dapat mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, konflik-konflik dan frustrasi yang dialami, sehingga terwujud keselarasan antara tuntutan dalam diri dengan harapan lingkungan sekitar.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri atas hereditas dan konstitusi fisik, sistem utama tubuh, kesehatan fisik, kemauan dan kemampuan untuk berubah, pengaturan diri, realisasi diri, inteligensi, belajar, pengalaman, latihan, determinasi diri, dan lingkungan. Faktor eksternal terdiri atas lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, agama, dan budaya.

Aspek-aspek penyesuaian diri menurut Haber dan Runyon (1984), yaitu:

- a. Persepsi terhadap realitas
- b. Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan
- c. Gambaran diri yang positif
- d. Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik

e. Hubungan interpersonal yang baik.

## B. Perilaku Asertif

Kata asertivitas berasal dari bahasa Inggris *to assert* yang diartikan sebagai suatu ungkapan yang menyatakan suatu sikap positif yang dinyatakan dengan tegas atau berterus terang (Fensterheim & Baer, 1980). Myers dan Myers (1992) mengemukakan, bahwa asertivitas adalah mempertahankan hak-hak pribadi dengan suatu cara yang tidak melanggar ataupun mengancam hak orang lain. Lebih lanjut, Myers juga mendefinisikan asertivitas sebagai tindakan mengekspresikan perasaan dan keyakinan secara terbuka, langsung, jujur, dan dengan cara yang sesuai.

Perilaku asertif merupakan kemampuan untuk mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia, yang memungkinkan individu untuk bertindak menurut kepentingan individu sendiri, untuk membela diri sendiri tanpa kecemasan yang tidak semestinya, untuk mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman, untuk menerapkan hak-hak pribadi tanpa menyangkal hak-hak orang lain (Alberti & Emmons, 2002).

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku asertif adalah pengekspresian hak-hak pribadi secara positif yang juga menghargai hak orang lain. Terdapat perbedaan antara perilaku asertif, nonasertif, dan agresif. Perilaku asertif sebuah pengekspresian perasaan yang jujur tanpa menyakiti orang lain, sehingga sama-

sama mencapai tujuan. Perilaku nonasertif berarti individu telah menyangkal ekspresi dirinya dan tidak menunjukkan perasaannya. Individu tersebut kerap merasa disakiti dan cemas karena membiarkan orang lain untuk memilih, sehingga jarang mencapai tujuannya sendiri. Perilaku agresif menciptakan peningkatan diri dan perasaannya terkesan ekspresif, namun menyakiti orang lain di dalam prosesnya dengan membuat pilihan bagi mereka sendiri.

Aspek-aspek perilaku asertif yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons (2002), yaitu:

- a. Mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia
- b. Bertindak menurut kepentingan sendiri
- c. Membela diri sendiri
- d. Mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman
- e. Menerapkan hak-hak pribadi
- f. Tidak menyangkal hak-hak orang lain.

---

#### METODE PENELITIAN

---

Populasi yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas X asrama SMA MTA Surakarta berjumlah 225 siswa, yang terbagi dalam 10 kelas. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *cluster random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah *cluster sampel* yaitu sampel yang sudah dikelompokkan, yang dimaksud sebagai kelompok dalam penelitian ini adalah kelas. Penelitian ini menggunakan dua kelas, yaitu kelas X-5 dan X-8 yang terdiri

atas 40 siswa untuk pelaksanaan uji coba dan empat kelas, yaitu kelas X-3, X-4, X-7, dan X-9 yang terdiri atas 68 siswa untuk pelaksanaan penelitian.

Metode pengumpulan data dengan menggunakan alat ukur berupa skala psikologi dengan jenis skala Likert. Terdapat dua skala psikologi yang digunakan, yaitu skala penyesuaian diri dan skala perilaku asertif.

Skala Penyesuaian Diri dalam penelitian ini berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Haber dan Runyon (1984), yaitu: persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik.

Skala Perilaku Asertif dalam penelitian ini dimodifikasi dari skala perilaku asertif Kusumawati (2012) berdasarkan aspek-aspek perilaku asertif yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons (2002), yaitu terdiri atas: mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia, bertindak menurut kepentingan sendiri, membela diri sendiri, mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman, menerapkan hak-hak pribadi, dan tidak menyangkal hak-hak orang lain.

---

#### HASIL- HASIL

---

##### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *one-sample Kolmogorov Smirnov Test (ks-z)*. Uji normalitas pada variabel penyesuaian diri diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,776 (p

> 0,05). Uji normalitas pada variabel perilaku asertif diperoleh nilai signifikansi 0,957 ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan keterangan tabel di atas bisa diketahui bahwa variabel penyesuaian diri dan perilaku asertif berdistribusi normal.

## 2. Uji Linearitas

Pengujian linearitas dalam penelitian ini menggunakan *test for linearity*. Uji linearitas hubungan antara perilaku asertif dengan penyesuaian diri diperoleh *Sig.* pada kolom *linearity* sebesar 0,000. Nilai signifikan yang dihasilkan kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel perilaku asertif dengan penyesuaian diri terdapat hubungan yang linear.

## 3. Uji Hipotesis

Pengujian dilakukan dengan teknik korelasi *product moment Pearson*. Hasil analisis menunjukkan bahwa besarnya koefisien korelasi antara variabel perilaku asertif dengan penyesuaian diri ialah sebesar 0,785 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, sehingga dapat dinyatakan bahwa ada hubungan positif yang kuat antara perilaku asertif dengan penyesuaian diri. Nilai  $r$  yang positif (+) menunjukkan arah hubungan ini yang bersifat positif.

Kontribusi perilaku asertif terhadap penyesuaian diri dapat diketahui dengan melihat koefisien determinan, yaitu  $R^2$  (*R Square*). Nilai  $R^2$  yang dicari dengan menggunakan bantuan program *Statistical*

*Product and Service Solution* (SPSS) versi 17.0, menghasilkan angka  $R^2 = 0,615$  atau dapat dikatakan bahwa kontribusi perilaku asertif terhadap penyesuaian diri ialah sebesar 61,5%.

---

## PEMBAHASAN

---

Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis penelitian ini menunjukkan diterimanya hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan positif yang signifikan antara perilaku asertif dengan penyesuaian diri pada siswa kelas X asrama SMA MTA Surakarta. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,785$ ,  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi perilaku asertif, maka akan semakin tinggi pula penyesuaian diri pada siswa kelas X asrama SMA MTA Surakarta. Sebaliknya semakin rendah perilaku asertif, maka semakin rendah pula penyesuaian diri pada siswa kelas X asrama SMA MTA Surakarta.

Menurut Yong (2010), seseorang yang memiliki perilaku asertif yang tinggi, ditandai dengan kemampuan untuk mengekspresikan emosi, mempertahankan tujuan, dan membangun hubungan interpersonal yang saling menguntungkan. Individu yang berperilaku asertif akan mampu menegaskan dirinya sendiri dan ketegasan inilah yang mendorong seseorang untuk menjalin hubungan yang lebih baik. Hal ini menjadikan siswa kelas X mampu meningkatkan penyesuaian diri dengan lingkungan barunya. Apabila individu dapat

menyelaraskan tuntutan dalam dirinya dengan tuntutan lingkungannya dengan cara-cara yang dapat diterima lingkungan, maka individu tersebut memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik (Desmita, 2011).

Sedangkan seseorang yang memiliki perilaku asertif yang rendah akan mengalami kesulitan dalam menempatkan diri dalam kehidupannya, merugikan diri sendiri karena tidak jujur dalam mengungkapkan kebutuhannya, tidak berdaya, kepercayaan diri berkurang, dan terjadi kecemasan di dalam dirinya (Calhoun & Acocella, 1995). Menurut Lloyd (1991), individu yang tidak berperilaku asertif dan cenderung bersikap agresif akan mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Hal ini dikarenakan individu yang bersikap agresif menempatkan keinginan, kebutuhan, dan haknya di atas orang lain. Individu berusaha menuruti kemauannya dengan tidak memberikan pilihan kepada orang lain, sehingga tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik.

Hal ini berarti perilaku asertif dibutuhkan siswa dalam menghadapi perubahan dan tuntutan pada tahun pertama sekolah asrama. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Zakiyah, dkk. (2010), hubungan yang erat dan baik membuat siswa mampu menyesuaikan diri dengan baik di asrama. Salah satu cara untuk menciptakan hubungan yang baik tersebut adalah dengan perilaku asertif (Gunarsa, 2007). Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang dapat memilih dan melaksanakan

pilihannya, dan bertanggung jawab atas tindakannya. Keadaan seperti ini tidak mungkin tercapai tanpa perilaku asertif (Calhoun & Acocella, 1995).

Pada penelitian ini didapatkan nilai koefisien determinan sebesar  $R^2 = 0,615$ . Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi perilaku asertif terhadap penyesuaian diri ialah sebesar 61,5%. Hal ini menandakan bahwa perilaku asertif mampu menjadi salah satu prediktor bagi penyesuaian diri pada siswa kelas X asrama SMA MTA Surakarta. Sebanyak 38,5% penyesuaian diri pada siswa kelas X asrama SMA MTA Surakarta dipengaruhi oleh berbagai faktor yang lain. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri antara lain seperti yang telah diungkapkan Schneiders (1964) yaitu, faktor keadaan fisik, psikologis, perkembangan dan kematangan, lingkungan, agama dan budaya.

Berdasarkan kategorisasi data deskriptif yang dilakukan pada skala penyesuaian diri diperoleh hasil 58,8% siswa kelas X asrama SMA MTA Surakarta memiliki penyesuaian diri yang tinggi. 41,2% tergolong memiliki penyesuaian diri yang sedang, dan 0% memiliki penyesuaian diri yang rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara umum siswa kelas X asrama SMA MTA Surakarta memiliki penyesuaian diri yang baik.

Selanjutnya, kategorisasi data deskriptif yang dilakukan pada skala perilaku asertif diperoleh hasil 76,5% siswa kelas X asrama SMA MTA Surakarta memiliki perilaku asertif yang tinggi. 23,5% tergolong memiliki perilaku

asertif yang sedang, dan 0% memiliki perilaku asertif yang rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara umum siswa kelas X asrama SMA MTA Surakarta memiliki perilaku asertif yang tinggi.

Secara umum hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku asertif dengan penyesuaian diri pada siswa kelas X asrama SMA MTA Surakarta. Kelebihan penelitian ini adalah belum adanya peneliti yang melakukan penelitian tentang penyesuaian diri dengan variabel perilaku asertif yang dilakukan pada siswa kelas X asrama.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian ini, yaitu jumlah subjek masih berada dalam lingkup yang kecil, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah subjek lebih banyak dan ruang lingkup yang lebih luas. Selain itu, kurangnya kontrol terhadap variabel yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri, antara lain keadaan fisik, psikologis, perkembangan dan kematangan, lingkungan, agama dan budaya.

---

## PENUTUP

---

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara perilaku asertif dengan penyesuaian diri pada siswa kelas X asrama SMA MTA Surakarta. Hal ini ditunjukkan dengan  $r = 0,785$ ,  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Semakin tinggi perilaku asertif, maka akan semakin tinggi pula penyesuaian diri

pada siswa kelas X asrama SMA MTA Surakarta. Sebaliknya, semakin rendah perilaku asertif, maka semakin rendah pula penyesuaian diri pada siswa kelas X asrama SMA MTA Surakarta.

### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut:

#### 1. Untuk Siswa

Untuk siswa dengan perilaku asertif dalam tingkat sedang diharapkan mengembangkan perilaku asertif dalam rangka meningkatkan penyesuaian diri. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara bersikap terbuka pada perasaan diri sendiri tanpa harus menyakiti atau melanggar hak-hak orang lain. Sedangkan, bagi siswa dengan perilaku asertif tinggi diharapkan dapat mempertahankannya.

#### 2. Untuk Sekolah

Bagi pihak-pihak sekolah terkait yang bertanggung jawab terhadap permasalahan-permasalahan yang dialami siswa diharapkan dapat membantu siswa dengan tingkat perilaku asertif dan penyesuaian diri dalam katagori sedang untuk dapat mengembangkan perilaku asertif serta memberikan perlakuan-perlakuan yang sesuai sebagai upaya meningkatkan penyesuaian diri siswa. Perilaku asertif pada siswa dapat ditingkatkan dengan cara melakukan pelatihan asertif.

#### 3. Untuk Peneliti Lain

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik

untuk mengadakan penelitian dengan tema yang sama, diharapkan untuk lebih memperluas ruang lingkup sehingga responden yang terlibat dalam penelitian jumlahnya lebih besar. Selain itu, dapat melakukan kontrol terhadap variabel yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri, antara lain keadaan fisik, psikologis, perkembangan dan kematangan, lingkungan, agama dan budaya.

---

#### DAFTAR PUSTAKA

---

- Alberti, R., dan Emmons, M. 2002. *Your Perfect Right: Hidup Lebih Bahagia dengan Mengungkapkan Hak*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Calhoun, J.F., dan Acocella, J.R. 1995. *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Satmoko (pen). Edisi ke-3. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Desmita. 2011. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Cetakan ke-3. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fensterheim, H., dan Bear, J. 1980. *Jangan Bilang Ya Bila Anda Akan Mengatakan Tidak*. Jakarta: Gunung Jati.
- Gunarsa, S.D. 2007. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Haber, A., & Runyon, R.P. 1984. *Psychology of Adjustment*. Illinois: The Dorsey Press.
- Hamoud, S.A., Dayem, S.A.E., dan Ossman, L.H. 2011. The Effect of an Assertiveness Training Program on Assertiveness skills and Self-Esteem of Faculty Nursing Students. *Journal of American Science*. Vol. 7, No.12.
- Hurlock, E.B. 2006. *Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi ke-5. Jakarta : Erlangga.
- Kusumawati, Nike. 2012. Hubungan antara Konsep Diri dan Asertivitas dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Siswa Kelas X SMA Al Islam I Surakarta. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Lloyd, S.R. 1991. *Mengembangkan Perilaku Asertif yang Positif*. Budiyo (pen). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Myers, G.E., & Myers, M.T. 1992. *The Dynamics of Human Communication*. USA: McGraw-Hill, Inc.
- Santrock, J.W. 2007. *Remaja*. Edisi ke-11. Jakarta : Erlangga.
- Schneiders, A.A. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Rinehart and Winston.
- Setiono, V., dan Pramadi, A. 2005. Pelatihan Asertivitas dan Peningkatan Perilaku Asertif Pada Siswa-Siswi SMP. *Anima: Indonesian Psychological Journal*. Vol. 20, No. 2, 149-168.
- Sunarto, H., dan Hartono, B.A. 2006. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Widayati, C.S. 2002. *Reformasi Pendidikan Dasar*. Jakarta : Grasindo.
- Yong, F.S. 2010. A Study on The Assertiveness and Academic Procrastination of English and Communication Student at a Private University. *American Journal of Scientific Research*. Issue. 9, 62-72.
- Zakiah, N., Hidayati, F.N.R., dan Setyawan, I. 2010. Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol. 8, No. 2, 156-167.
- Zengel, M. 2009. The Effectiveness of an Assertiveness Training Programme on Adolescent's Assertiveness Level. *Journal Elementary Education Online*. Vol. 8, No. 2, 485-492.