

Dr. Farida Aryani, M .Pd



EL-MARKAZI
publish your dream with a book

KETERAMPILAN ASERTIF UNTUK REMAJA





**KETERAMPILAN ASERTIF
UNTUK REMAJA**

Ketentuan Hukum Pidana

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama **1 (satu) tahun** dan/atau pidana denda paling banyak **Rp100.000.000 (seratus juta rupiah)**.
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama **3 (tiga) tahun** dan/atau pidana denda paling banyak **Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)**.
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama **4 (empat) tahun** dan/atau pidana denda paling banyak **Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah)**.
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama **10 (sepuluh) tahun** dan/atau pidana denda paling banyak **Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah)**

KETERAMPILAN ASERTIF UNTUK REMAJA

Dr. Farida Aryani, M.Pd



EL-MARKAZI
pusat layanan dan pengembangan sumber daya manusia

KETERAMPILAN ASERTIF UNTUK REMAJA

Penulis :

Dr. Farida Aryani, M.Pd

Editor :

El Markazi

Tata Letak :

El Markazi

Desain Cover :

El Markazi

Ukuran :

viii, 87 hlm, *Uk: 15,5 cm x 23 cm*

ISBN : 978-623-331-343-8

Cetakan Pertama :

Juni 2022

Diterbitkan oleh :

PENERBIT EL MARKAZI

Anggota IKAPI

Jl.RE.Martadinata RT.26/05 No.43 Pagar Dewa,

Kota Bengkulu, Provinsi Bengkulu 38211

Website: www.elmarkazi.com dan www.elmarkazistore.com

E-mail: elmarkazipublisher@gmail.com

Dicetak oleh Percetakan El Markazi

Isi di luar tanggung jawab percetakan

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

KATA PENGANTAR

Buku ini merupakan buku referensi yang dapat dijadikan rujukan dan bahan bacaan bagi mahasiswa calon konselor, guru Bimbingan dan Konseling, remaja dan kalangan lainnya terkait dengan melatih keterampilan asertif sebagai bagian dari jenis keterampilan sosial yang penting dimiliki oleh remaja. Materi keterampilan asertif dalam buku referensi ini terdiri atas tiga materi, yakni: membangun harga diri, mengekspresikan perasaan, dan keterampilan mengatakan “tidak”.

Dengan memiliki keterampilan asertif ini diharapkan remaja dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-harinya baik di sekolah, di rumah dan lingkungan sosialnya agar mereka tidak mengalami kegagalan dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain sehingga dapat membentuk kepercayaan dirinya dan karakter positifnya. Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang ada dalam buku ini, oleh karena itu masukan dan saran diharapkan agar buku ini lebih informatif lagi dan bermanfaat untuk generasi muda bangsa Indonesia agar dapat memiliki karakter positif dan menjadi agen perubahan di komunitasnya.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
BAGIAN 1 PENDAHULUAN	1
A. Pendahuluan.....	2
B. Pengertian Keterampilan Asertif	4
C. Perbedaan Perilaku yang Asertif, Agresif, dan Pasif.....	7
D. Mengapa Perlu Memiliki Keterampilan Asertif ?	11
E. Bagaimana Berperilaku Asertif.....	12
F. Komponen-komponen Keterampilan Asertif.....	13
G. Perkembangan Perilaku Asertif	22
H. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Asertif	23
I. Manfaat Perilaku Asertif.....	25
J. Pembentukan Perilaku Asertif.....	25
BAGIAN 2 MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN ASERTIF BAGI REMAJA	27
A. Membangun Harga Diri	30
B. Mengekspresikan Perasaan	36
C. Mengatakan “Tidak”	41
D. Jenis-jenis dan langkah-langkah Pelatihan Keterampilan Asertif.....	45
E. Faktor Budaya Dalam Pengembangan Pelatihan Keterampilan Asertif.....	50
F. Peranan Bimbingan dan Konseling Di Sekolah.....	51
G. Peranan Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Melatih Keterampilan Asertif.....	56
BAGIAN 3 PROSEDUR PELATIHAN KETERAMPILAN ASERTIF	59
A. Instruksi	61
B. Pemberian Model	62
C. Bermain Peran.....	63
D. Pemberian Balikan.....	65
E. Pekerjaan Rumah	66
DAFTAR RUJUKAN	83



BAGIAN 1

PENDAHULUAN



A. Pendahuluan

Keterampilan asertif merupakan salah satu jenis dari keterampilan sosial yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk menyampaikan sesuatu yang diinginkan,



dan dirasakan terhadap individu lain, dengan menjaga serta menghargai orang lain dalam hal ini haknya sebagai sesama individu seperti bersikap santun. Dalam bersikap asertif individu harus mampu untuk bersikap apa adanya terhadap dirinya-sendiri, mengekspresikan emosi, pandangan dengan apa adanya ataupun perilaku lain yang dapat merugikan individu lainnya.

Kemampuan untuk memberi tahu orang lain apa yang Anda inginkan, rasakan, dan pikirkan. Namun tetap mendukung dan menghormati hak dan perasaan pihak lain (sopan). Untuk menjadi asertif, seseorang harus jujur pada diri sendiri dan mengekspresikan emosi dan pendapat secara jujur tanpa maksud untuk memanipulasi, mengeksploitasi atau merugikan pihak lain.

Ketika individu mampu mengekspresikan pandangannya terhadap individu lain, selain itu juga mampu bersikap tulus serta jujur maka dapat dikatakan memiliki keterampilan asertif. Dengan kata lain, seorang yang asertif adalah orang mampu menghargai diri sendiri, atau harga dirinya maupun kepercayaan diri dan kemampuan mengekspresikan, percaya pada diri sendiri, dapat mengekspresikan emosi, dan dapat mengatakan “tidak” pada orang

lain dengan tepat.

Kebalikan dari sikap asertif adalah sikap agresif dan pasif. Seseorang yang bersikap memberontak (agresif) dengan ekspresi yang disampaikan terkesan melukai perasaan orang lain, selain itu terkesan menindas atau menguasai orang lain. Dalam hal ini individu tersebut selalu menunjukkan sikap yang cenderung merugikan orang lain dengan sikap-sikap yang tidak sesuai seperti memperlakukan, menyalahkan, bersikap menyerang, dengan emosi marah, menindas, sikap memberikan kritikan yang tidak sesuai dan tidak baik untuk didengarkan serta memberikan sindiran atau pencemaran nama baik.

Sedangkan individu yang memiliki sikap non asertif dalam hal ini dikenal pasif ketika individu tersebut tidak mampu mengekspresikan emosinya, pandangannya, ataupun suatu pengungkapan sikap yang pada akhirnya memicu orang lain memberikan respon yang tidak sesuai. Sikap ini ditandai dengan perasaan rendah diri, minder dan cenderung menghindari keramaian, karena takut diremehkan dan tidak dihargai oleh individu lainnya.

Umumnya seseorang tidak memiliki kemampuan untuk bersikap asertif karena memiliki ketakutan terhadap perasaan orang lain sehingga menimbulkan sikap kecewa dan ketakutan akan terputusnya relasi sosial. Namun, hal ini justru akan membuat seseorang mengalami hal-hal yang ditakutkan seperti dengan bersikap agresif yang pada akhirnya individu tersebut merasa dimanfaatkan oleh individu lainnya.

Keterampilan asertif merupakan suatu sikap yang dapat dikembangkan oleh individu ataupun bukan sikap dasar sebagai manusia. Namun demikian, pada kenyataannya banyak orang yang kurang memahami



akan arti penting keterampilan asertif ini. Rendahnya keterampilan asertif mengakibatkan seseorang mengalami hambatan-hambatan dalam hubungan sosialnya, khususnya remaja. Misalnya tidak jarang ditemui adanya remaja yang mengeluh bahwa dirinya mengalami kesulitan untuk bertanya, mengekspresikan perasaannya, serta melakukan penolakan yang tepat.

Bimbingan konseling, sebagai bagian integral pendidikan berfungsi untuk mengembangkan aspek pribadi-sosial peserta didik. Tujuannya yaitu agar dapat membekali peserta didik dengan keterampilan-keterampilan yang berguna untuk mengembangkan potensi dan kemampuan peserta didik sehingga dapat bersaing di masyarakat luas.

B. Pengertian Keterampilan Asertif

Asertif atau asertivitas berasal dari bahasa Inggris to assert. Sedangkan menurut kamus Webster Third International (Maggio, 2013) to assert yaitu kemampuan untuk memberikan pandangan dan bersikap positif dengan menyatakan apa adanya. Asertif adalah sikap individu yang mampu menyatakan apa adanya dengan tegas

dengan mengekspresikan perasaannya untuk mendapatkan hak-haknya dan juga menjaga hak orang lain diantaranya, (1) memahami hak individu bersifat pribadi (2) melakukan sebuah usaha untuk mencapai kemampuan mengekspresikan emosi/perasaan (Alberti & Emmons, 2017). Seseorang yang asertif, mereka mampu mengenal pribadi secara baik, dengan demikian ia mampu menentukan tindakan opsi pilihan, yang akan dicapai sebagai tujuan hidup tanpa tergantung atau terpengaruh oleh orang lain. (Olatunji, Olakitan, & Afolabi, 2017).

Menurut Lange dan Jakubowski (Kirst, 2011) keterampilan asertif merupakan kemampuan dimana seseorang dapat mempertahankan hak-hak pribadinya dan menyampaikan pikiran dan emosinya serta keyakinan secara langsung, jujur, dan tepat. Sedangkan (DeVito, 2013) mengartikan keterampilan asertif sebagai wujud kemampuan untuk mengekspresikan isi pikiran dan perasaan secara tegas dan yakin. Individu yang asertif akan bersifat tegas dengan relasi interpersonal dengan yakin sehingga dapat dipahami dan dapat mendapatkan respon positif dari orang lain dengan bentuk pujian atau respon yang hangat. (Alberti & Emmons, 2017).

Dasarnya manusia merupakan makhluk sosial, yang akan selalu melakukan interaksi sosial dengan orang lain dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Komunikasi pribadi ke pribadi merupakan bagian yang esensial dari aktivitas manusia (Marbun & Stevanus, 2019). Namun demikian yang pasti akan terjadi hubungan interpersonal, tidak jarang tidak efektif karena kurangnya kemampuan pengungkapan pikiran, perasaan dan keinginan secara jujur dan terbuka. Individu menunjukkan ketidakberdayaan,

kepasifikan, meskipun hak-hak pribadinya di langgar, ketidakmampuan berkata “tidak” tentang sesuatu hal yang bertentangan dengan hati nuraninya sendiri. Tidak mustahil bila pola hubungan yang berkembang banyak diwarnai dengan konflik dan ketegangan, maka dalam konteks ini, menjadi pribadi yang asertif merupakan sesuatu yang perlu untuk dikembangkan demi mencapai hubungan interpersonal yang efektif.

Keterampilan asertif merupakan tingkah laku kompleks yang menyangkut berbagai situasi sosial yang sulit diramalkan dan seringkali bermakna ganda. Keterampilan tersebut didapatkan dari berbagai intervensi dengan pendekatan behavior management yang pada akhirnya akan mengubah dalam berperilaku (Kelly, 2018).

Dalam keterampilan asertif terdapat dua komponen yang saling terkait satu dengan lainnya. Pertama, komponen kognitif yang bersifat covert (tidak tampak) dan menggunakan mediator bagi munculnya perilaku sosial. Komponen kognitif yang meliputi keterampilan mempersepsi dan menginterpretasi situasi sosial yang dihadapi, serta menentukan perilaku atau tindakan apa yang harus dimunculkan dalam situasi sosial yang dihadapi. Kedua, komponen perilaku yang bersifat overt (tampak), komponen ini mengacu pada perilaku-perilaku atau respon-respon verbal dan non verbal yang dapat diamati.

Perilaku asertif merupakan salah satu respon yang dapat diberikan individu saat berinteraksi dengan orang lain atau berhadapan dengan situasi tertentu. Respon lain yang dapat diberikan individu adalah respon pasif atau respon negatif. Ada kemungkinan seorang individu memberikan respon yang berganti-

ganti dalam menanggapi berbagai situasi, tetapi pada dasarnya hanya satu responlah yang dominan.

C. Perbedaan Perilaku yang Asertif, Agresif, dan Pasif

Keterampilan asertif penting untuk dimiliki remaja, karena hal ini akan membantu kita untuk bersikap tepat menghadapi situasi dimana hak-hak kita dilanggar. Akan tetapi, jangan salah, perilaku asertif berbeda dengan perilaku agresif dan pasif (non asertif). Perilaku agresif adalah perilaku membela diri sendiri dengan cara menyakiti orang lain. Biasanya hal ini ditunjukkan dengan kata-kata yang kasar, komentar menyakitkan serta menjelek-jelekan temannya. Sedangkan perilaku pasif (non asertif) ditunjukkan dengan komunikasi yang tidak langsung dan sering diliputi perasaan minder dan putus asa, sehingga lebih baik memilih diam dan menghindari dari orang lain. Sedangkan orang yang asertif adalah orang yang dapat mengkomunikasikan keinginan dan perasaannya secara tepat tanpa menyakiti orang lain.

Hargie (2021) membedakan perilaku pasif, agresif dan asertif sebagai berikut:

1. Non asertif (pasif)

Bersikap pasif ditandai dengan: ketidakmampuan pengungkapan hal yang diinginkannya, tidak mampu mendapatkan respon yang diinginkan, terkendala dalam pengungkapan emosi pikiran serta keinginan, dengan tujuan membahagiakan orang lain sehingga tidak mampu mendapatkan kepuasan pribadi tidak dapat mencapai kebutuhan sendiri serta sering mengalami kecemasan.

2. Agresif

Perilaku ini ditandai dengan: kemampuan pengungkapan hak-haknya, namun tidak mengingat hak individu lain, pengungkapan emosi tetapi hanya pribadi dan orang lain bisa terluka. Sikap ini selalu ingin untuk menjadi “menang” dengan berbagai cara yang terkadang mengganggu psikologi seperti rasa frustrasi dan dendam (Puspita, 2018).

3. Asertif

Sikap ini ditandai dengan: kemampuan pengungkapan hak-haknya, dengan tetap menjaga hak individu lain, sehingga terpenuhi hak pribadi dan hak orang lain, tanpa adanya kendala dalam pengungkapan diri dan dapat menjadikan suasana komunikasi dengan apa adanya dan saling terbuka.

Ciri-Ciri Perilaku Asertif

- a. Melawan dan Menyakiti orang lain,
- b. Tidak menghargai orang lain,
- c. Selalu mencari keuntungan dari orang lain,
- d. Mempertahankan hak-haknya dengan berbagai cara tanpa mempertimbangkan perasaan orang lain,
- e. Selalu merasa lebih dari orang lain.

Ciri-ciri Perilaku Pasif (Non Asertif)

- a. Kurang percaya diri (tidak percaya diri)
- b. Kurang menghargai diri sendiri
- c. Memiliki perasaan dan pikiran yang negatif terhadap dirinya sendiri
- d. Merasa rendah dibandingkan orang lain
- e. Suka merasa bersalah pada orang lain.

Ciri-ciri Perilaku Asertif:

- a. Percaya diri
- b. Menghargai diri sendiri dan orang lain
- c. Terdorong untuk melakukan pekerjaan dengan baik
- d. Bersikap jujur dan langsung
- e. Terbuka.

Menurut pendapat Postolati (2017), ketiga bentuk atau gaya perilaku yakni pasif, asertif, dan agresif memiliki lima aspek yaitu: (1) cara pandang individu, (2) pesan dasar yang ingin disampaikan, (3) krisis perilaku, (4) umpan balik yang diterima, serta (5) tujuan yang ingin dicapai.

Untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai perbedaan ketiga bentuk atau gaya perilaku tersebut dapat dicermati pada tabel 1.1. seperti diuraikan dibawah ini:

Tabel 1.1 Perbedaan tiga bentuk atau gaya perilaku

ASPEK	ASERTIF	PASIF	AGRESIF
1. Cara Pandang	Saya akan mempertahankan hak saya tanpa melanggar hak orang lain, saya katakan apa yang saya pikirkan dan rasakan	Saya tidak akan mengekspresikan pikiran dan perasaan saya	Saya akan mempertahankan hak saya, meskipun harus mengorbankan hak orang lain.
2. Pesan Dasar	Saya menghargai anda dan berharap anda pun menghargai saya	Saya tidak berharga dan anda dapat mengambil keuntungan dari saya	Yang saya inginkan lebih penting dari yang anda inginkan.

3. Krisis Perilaku	Mengevaluasi situasi dan mengambil tindakan	Menghindar atau melarikan diri	Menyerang atau melakukan perlawanan
4. Umpan Balik	Penghargaan pada setiap orang	Rasa bersalah, marah frustrasi, tidak berharga	Melukai, bertahan, dan penghinaan.
5. Tujuan	Memahami dan dipahami, memberi dan menerima	Menyenangkan orang lain dan menghindari konflik	Memenangkan

(Sumber: Dainow & Bailey (Thompson, 2021)

Kemampuan berperilaku asertif dapat ditinjau atau diidentifikasi melalui sembilan elemen utama (Alberti & Emmons, 2017, Lazarus (Alberti & Emmons, 2017): (1) pengungkapan diri, (2) menjaga hak individu lain, (3) apa adanya, (4) tegas, (5) bersikap adil dalam memandang hal sehingga saling menguntungkan, (6) Positif maupun negatif berdasarkan kondisi (pengungkapan kasih sayang, penghargaan, pujian), maupun seperti (pengungkapan batasan, emosi marah, kritik), (7) dapat mengkondisikan (8) memegang tanggung jawab sosial, dan (9) Belajar; bukan pembawaan lahiriah).

Orang yang asertif menurut Allen (Stoykov, 2020) adalah seseorang yang: (1) harga diri dan kepercayaan dirinya positif, (2) dapat mengekspresikan emosi dan perasaan, (3) tahu bagaimana mendengarkan, (4) berani mengambil resiko, (5) tahu bagaimana berkata “tidak”, (6) tahu bagaimana memberi umpan balik yang membangun, (7) mampu menangani kritik, (8) dapat

mengungkapkan dan menerima umpan balik positif, dan (9) tahu apa yang diinginkan. Sedangkan menurut (Kelly, 2018), orang yang memiliki keterampilan asertif memiliki ciri-ciri yaitu: (1) dapat melakukan penolakan, (2) dapat melakukan pujian dan, (3) dapat melakukan permintaan (Nurhayati, 2018).

Dari penjelasan diatas, perilaku asertif adalah kemampuan menyampaikan apa yang dibutuhkan, dirasakan, dan dipikirkan orang lain dengan tetap mendukung dan menghormati hak dan perasaan orang lain. Perilaku asertif memungkinkan seseorang untuk jujur pada dirinya sendiri dan mengungkapkan perasaan, pendapat, dan kebutuhannya secara relatif jujur, tanpa maksud untuk memanipulasi, menggunakan, atau merugikan pihak lain (Alberti & Emmons, 2017; Nasir, 2018).

D. Mengapa Perlu Memiliki Keterampilan Asertif ?

Biasanya para remaja enggan berperilaku asertif, karena takut tidak disukai oleh teman-temannya. Padahal dengan berperilaku



asertif, akan menjalin hubungan persahabatan yang didasari oleh kejujuran dan ketulusan. Misalnya, ketika pulang sekolah salah seorang sahabat anda mengajak anda untuk merokok, padahal anda tahu bahwa hal itu dilarang dan dapat mengganggu kesehatan. Jika anda menolak ajakan sahabat anda, pasti anda takut menyakiti

hatinya, sedangkan jika anda menerima ajakannya, maka anda akan tersiksa dan akan merugikan diri sendiri. Dari contoh tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan asertif perlu dimiliki karena hal tersebut akan membantu anda untuk dapat membina hubungan persahabatan dengan orang lain.

Perlu diingat bahwa keterampilan asertif bukan hanya untuk dijadikan sebagai sebuah pengetahuan, melainkan harus dapat diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari tanpa ada perasaan takut dikucilkan orang lain.

E. Bagaimana Berperilaku Asertif

Untuk bertindak dengan percaya diri, pertama-tama kita harus mengenal diri sendiri lebih baik. Menumbuhkan keyakinan yang



memungkinkan kita untuk bertindak dengan percaya diri. Ini sebenarnya bagian tersulit. Pada saat yang sama, itu berarti mengungkapkan perasaan seseorang kepada diri sendiri dan memberi orang lain kesempatan untuk mengatakan tidak. Langkah selanjutnya adalah memulai dengan keterampilan yang paling dasar, seperti mengungkapkan apa yang kita inginkan, dengan mampu mengungkapkan apa yang kita inginkan sambil memperhatikan apa yang diinginkan orang lain. Mempelajari keterampilan asertif.

Anda juga akan memperoleh keterampilan komunikasi seperti

mempertahankan sikap terbuka dan santai saat melakukan kontak mata dan berkomunikasi dengan orang lain. Kemudian usahakan agar ekspresi wajah sesuai dengan pesan yang ingin kita sampaikan, nada suara mantap, dan memilih saat yang tepat. Untuk memiliki keterampilan asertif memang tidak bisa hanya dengan membaca buku melainkan memerlukan praktik dan latihan berulang-ulang. Kita juga bisa mempraktekkannya di kalangan teman atau keluarga. Mintalah bantuan mereka untuk mengevaluasi apakah kita sudah cukup asertif, sehingga pada akhirnya kita berani untuk berperilaku asertif tanpa ada keterpaksaan.

F. Komponen-komponen Keterampilan Asertif

Adapun komponen-komponen keterampilan asertif dapat diuraikan sebagai berikut (Alberti & Emmons, 2017):

a. Kontak Mata (Eye Contact)

Salah satu aspek yang paling jelas dari perilaku kita ketika berbicara dengan orang lain adalah di mana kita melihat. Pada umumnya, jika kita menatap langsung orang yang menjadi lawan bicara kita, itu akan membantu mengkomunikasikan ketulusan sekaligus meningkatkan kelangsungan pesan yang disampaikan tersebut. Jika kita menatap ke arah lain, itu berarti akan menunjukkan rasa kurang percaya diri, atau kualitas yang agak takut terhadap orang lain. Jika tatapannya terlalu tajam, orang lain akan merasakan gangguan privasi yang membuat tidak nyaman.

Namun demikian, hal ini tidaklah berarti bahwa dalam berkomunikasi kita harus memperbanyak kontak mata. Jika

kita menatap seseorang secara terus menerus, itu akan membuat orang lain merasa tidak nyaman, lagipula itu tidak pantas dan tidak perlu. Banyak kelompok budaya membatasi jumlah kontak mata yang tidak dapat diterima, terutama di antara kelompok usia dan lawan jenis. Namun, pentingnya kontak mata jelas.

Santai dan terus menatap orang lain, dan terkadang mencari tempat lain yang nyaman, membuat percakapan lebih pribadi, menunjukkan minat dan rasa hormat kepada orang lain, dan meningkatkan keterusterangan pesan (Maggio, 2013). Dengan upaya sadar, Anda dapat secara bertahap meningkatkan kontak mata Anda. Misalnya, amati gerakan mata saat berbicara dengan orang lain dan secara bertahap cobalah untuk mengoptimalkan perhatian mata selama percakapan.

b. Sikap Tubuh (Body Posture)

Dalam berkomunikasi dengan orang lain, hendaklah Seseorang memperhatikan perubahan postur, apakah duduk, berdiri, atau membelakangi. "Kekuatan" relatif dalam pertemuan itu boleh jadi dipertegas dengan sikap berdiri atau duduk.

Postur khusus yang tidak proporsional ditemukan dalam hubungan antara orang dewasa besar dan anak-anak kecil (Rathus & Nevid, 2019). Orang dewasa yang cukup pintar untuk berjongkok hingga setinggi anak mereka akan melihat perbedaan nyata dalam kualitas komunikasi. Anak-anak biasanya jauh lebih sensitif. Postur yang aktif dan tegak

memberikan pesan penegasan diri tambahan saat Anda menghadapi orang lain. Anda sedikit condong ke depan dan postur pasif Anda dengan cepat bermanfaat bagi orang lain.

c. Jarak/Kontak Fisik (Physical Contact)

Kedekatan tentu saja sangatlah berkaitan dengan faktor sosial-budaya. Di Arab misalnya, sudah menjadi kebiasaan bagi kaum pria untuk saling menyapa dengan berpelukan dan berciuman satu sama lain. Namun, lelaki Arab dianggap tidak pantas untuk bersikap semacam itu kepada seorang perempuan, padahal itu sangat biasa di negara Barat (Olatunji et al., 2017).

Jarak dengan orang lain yang berkomunikasi dengan kita berpengaruh besar. Kecuali ada banyak orang, berdiri, duduk, dan menyentuh dapat mengekspresikan keintiman hubungan. Terlalu dekat bisa membuat orang lain kesal dan sebaliknya.

d. Isyarat (Gesture)

Menekankan pesan dengan petunjuk yang tepat dalam berkomunikasi dengan orang lain dapat menambah penegasan diri, keterbukaan, dan kehangatan. Gestur tentu saja merupakan perilaku yang dikondisikan secara budaya, tetapi penggunaan petunjuk yang biasa saja dapat menambah kedalaman dan kekuatan pada pesan yang disampaikan. Gerakan yang tidak terkendali juga dapat mengekspresikan keterbukaan, kepercayaan diri, dan spontanitas pembicara.

e. Ekspresi Wajah (Facial Expression)

Asertif yang efektif adalah ekspresi yang selaras dengan pesan yang disampaikan. Pesan yang marah terdengar paling jelas ketika disampaikan dengan mimik yang langsung, dan tidak disertai dengan senyuman. Komunikasi yang bersahabat seharusnya jangan disampaikan dengan kerutan di kening.

Apabila kita memperhatikan diri kita di muka cermin, kita dapat banyak belajar tentang apa yang dikatakan oleh wajah kita dengan jujur. Dengan kesadaran yang lebih besar tentang bagaimana rasanya otot wajah kita dalam berbagai ekspresi, dan bagaimana perubahan wajah ketika tersenyum, marah, ataupun sedih, kita dapat meyelaraskannya dengan apa yang kita pikirkan, rasakan atau katakan, sehingga akan menghindari “bersifat pura-pura”.

f. Nada, Modulasi, Volume Suara (Voice Tone, Inflection, Volume)

Penggunaan suara kita adalah bagian penting dari komunikasi. Teks percakapan yang teratur dan termodulasi dengan baik terdengar menarik tanpa mengintimidasi. Suara adalah salah satu komponen perilaku paling sederhana yang memberikan umpan balik akurat pada Suara kita memiliki tiga sisi. (1) Nada, apakah kabur, menangis, lembut menenangkan, atau marah?, (2) Apakah ada efek penekanan suku kata tertentu, seperti modulasi, pertanyaan atau nada, atau "terdengar seperti lagu"? (3) Apakah Loudness, mencoba menarik perhatian dengan berbisik atau mengendalikan orang

lain dengan keras, atau sulit untuk berteriak saat diminta?

g. Kefasihan (Fluency)

Bagi banyak orang, mungkin sulit untuk menggabungkan serangkaian kata pada waktu tertentu. Hal ini dapat dipraktikkan pada tape recorder sebagai bantuan untuk praktek komunikasi. Hindari kata-kata yang tidak perlu seperti "um ... dan ...", secara bertahap meningkatkan tingkat kesulitan dan tugas, dan berlatih berulang kali untuk mengatasi masalah yang tidak perlu.

h. Penetapan Waktu (Timing)

Saat berkomunikasi dengan orang lain, sangat penting untuk memperhatikan ekspresi emosi secara sukarela dalam kalimat tegas tanpa batas waktu. Ungkapan tegas membantu membuat hidup kita lebih jelas dan lebih fokus pada perasaan saat itu. Namun, ada kalanya Anda tidak memiliki kesempatan untuk membicarakan perasaan yang kuat. Bukan ide yang baik untuk menantang seseorang di depan orang lain, tetapi temukan saat yang tepat untuk berbicara dengan orang tersebut.

i. Mendengarkan (listening)

Komponen ini mungkin yang paling sulit untuk dijelaskan dan dimodifikasi, tetapi juga yang paling penting. Mendengarkan secara asertif melibatkan komitmen menyeluruh kepada orang lain. Ini membutuhkan perhatian besar, tetapi juga membutuhkan moderasi. Dalam hal ini, Anda mungkin memerlukan petunjuk khusus seperti kontak mata dan anggukan. Mendengar menunjukkan rasa terima kasih Anda kepada orang lain dan menuntut kita untuk tidak melakukannya

sejenak. Mendengarkan lebih dari sekadar reaksi fisik atau suara, tetapi mendengarkan umpan balik satu sama lain tampaknya efektif. Pendengaran asertif membutuhkan setidaknya tiga elemen. (1) Berkolaborasi dengan orang lain, (2) Memperhatikan pesan, (3) Berusaha memahami secara positif sebelum menanggapi.

j. Pemikiran (Thoughts)

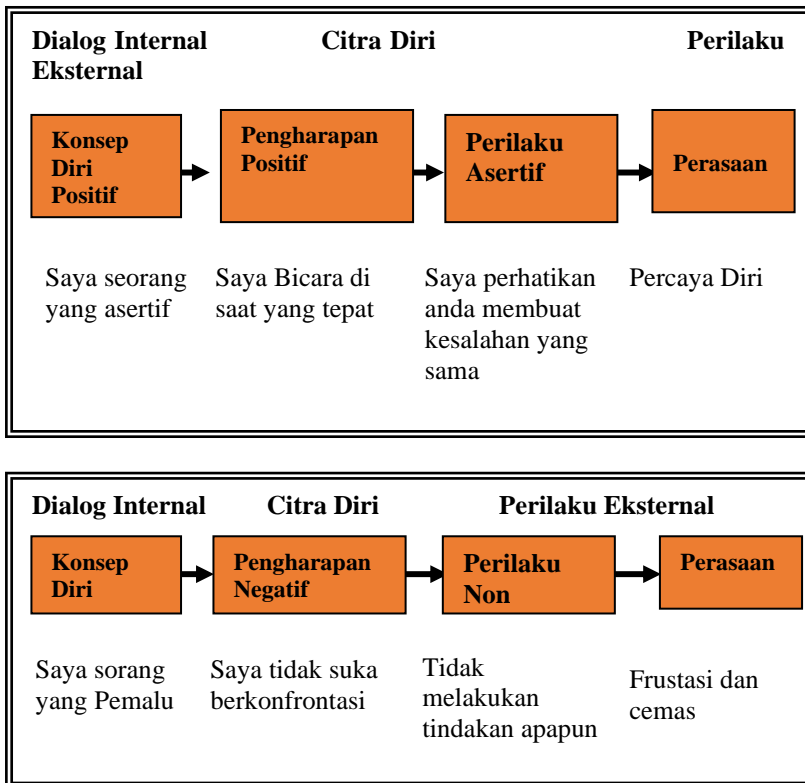
Unsur ketegasan lain yang luput dari pengamatan langsung adalah proses berpikir. Berpikir mungkin adalah hal paling kompleks yang dilakukan manusia, sehingga proses mengubah pikiran dan sikap kita rumit. Ada dua hal yang perlu dipertimbangkan untuk mengubah keduanya. Artinya, untuk mencerminkan (1) sikap kita terhadap apakah ketegasan adalah ide yang baik dan (2) fakta bahwa ketegasan terlalu dianjurkan tindakan.

k. Isi (Content)

Isi merupakan komponen yang memang sengaja ditempatkan di bagian akhir, untuk menekankan bahwa walaupun apa yang diucapkan itu penting, kerap kali tidak terlalu penting menurut keyakinan sebagian orang lainnya. Hal yg krusial merupakan aktualisasi diri amanah & spontan. Itu berarti berkata menggunakan kuat, “aku murka sekali menggunakan apa yg baru saja engkau lakukan!” dibandingkan, “dasar brengsek kau!”.

Sedangkan (Stoykov, 2020) mengemukakan bahwa gaya asertif memiliki empat komponen yaitu komponen verbal, emosional, kognitif dan non verbal, sebagai berikut:

1. Komponen Verbal (kata-kata yang digunakan individu)
Perilaku asertif ditunjukkan dengan kata-kata tidak memberi penilaian, label, dan tanpa mengulang-ngulang frase: “anda...”.
2. Komponen Kognitif, yakni proses mental bersifat internal sebagai cerminan konsep diri



Gambar 2.2 Bagan proses kognitif yang bersifat negatif
(Sumber: Burley-Allen dalam Stoykov, 2020)

3. Komponen emosional, merupakan tingkat emosi atau perasaan diri yang diekspresikan. Penting artinya untuk mengungkapkan pesan emosional yang situasinya sesuai karena nada suara berperan penting bagaimana pesan diterima orang lain.
4. Komponen non verbal, merupakan hal penting karena apa yang diungkapkan akan diekspresikan secara non verbal, termasuk bahasa tubuh, ekspresi wajah, kontak mata, gerak isyarat dan kecepatan bicara.

Perbedaan komponen non verbal dari ketiga bentuk perilaku yaitu: pasif, asertif, dan agresif dapat dilihat pada tabel 1.2 berikut:

Aspek	Non Asertif	Asertif	Agresif
Postur	Merosot Bahu ke depan Sering berganti posisi Dagu turun Duduk: tungkai saling melilit	Tegak tapi rileks Bahu lurus Jarang berubah posisi, nyaman Kepala tegak/sedikit miring Duduk: tungkai rapat atau disilangkan	Tegak, tegang, kaku Bahu ke belakang Berubah posisi dengan menyentak/ tetap di tempat. Dagu terangkat atau condong ke depan Duduk: tumit di atas meja, tubuh condong ke depan dengan tegang
Gerak	Tangan gemetar Gerakan berbelit Mengangkat	Gerakan tangan sambil lalu Tangan yg rileks Tangan terbuka, telapak menghadap	Gerakan tangan memotong/menusuk Tangan menunjuk Lengan menyapu

<i>Isyarat</i>	bahu Anggukan kepala yg kerap	keluar Anggukan kepala sekali-kali	Anggukan tajam & cepat
<i>Ekspresi wajah</i>	Alis terangkat, wajah memohon, mata terbelalak & berkedip cepat Senyum gugup/bersalah Menggigit bibir bawah Wajah memerah, tampang bersalah	Tampak rileks, bijaksana, penuh perhatian/empati, sedikit kedipan mata Senyum tulus rileks Memperlihatkan kemarahan dengan mata menyala, tampang serius,	Dahi berkerut, rahang terkatup rapat Wajah tegang, mata membelalak tanpa berkedip Senyum merendahkan Memperlihatkan kemarahan dengan merengut tidak setuju, warna merah menyala pada wajah
<i>Suara</i>	Tenang, lembut, bernada Ragu Pernyataan tidak jelas	Tegas, menyenangkan Lancar Nada suara tetap datar sewaktu membuat pernyataan	Suara lantang Kasar Pernyataan terdengar seperti perintah

Tabel 1.2 Perbedaan komponen non verbal dari perilaku

G. Perkembangan Perilaku Asertif

Keterampilan sosial (social skills) merupakan kemampuan yang diperoleh, yang berarti dipelajari dan ditentukan oleh budaya dimana individu berada. Anak belajar meniru orang lain, dalam hal ini orang tua, guru maupun kelompok sebaya berperan sebagai model, selain itu instruksi, umpan balik dan pemberian balikan merupakan bagian penting dari belajar (Marbun & Stevanus, 2019).

Asertivitas merupakan konsep behavioristik, dan merupakan salah satu keterampilan sosial yang penting artinya dalam menjalin komunikasi interpersonal secara efektif. Seseorang memiliki kecenderungan perilaku apakah perilaku pasif, asertif atau agresif, bukanlah merupakan perilaku bawaan, tetapi merupakan pola perilaku yang sebagian besar dipelajari dalam lingkungan sosialnya (Stoykov, 2020).

Pengalaman anak usia dini yang diterima dari orang-orang kunci (penandatanganan) dalam kehidupan individu mempengaruhi harga diri individu (kesadaran diri) baik dalam bentuk linguistik dan non-verbal. Jika individu menerima pesan yang lebih positif tentang dirinya, ia mengembangkan posisi dalam hidup: Saya baik-baik saja-Anda baik-baik saja, jika pesan yang Anda terima adalah pesan yang cukup negatif, individu Secara tidak sadar mengembangkan posisi hidup: Saya 'm oke-kamu tidak baik-baik saja, atau aku tidak OK-kamu baik-baik saja atau aku tidak OK-kamu tidak baik-baik saja (Corey, 2016) Pesan non-verbal negatif meliputi: atau abaikan dan “jangan bodoh...”, “kalau tidak, hentikan sekarang...”, Pesan lisan yang negatif seperti “Jangan lakukan itu...”(Conrad Potts, 2013).

Keyakinan-keyakinan, pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan

apa yang terbentuk selama fase perkembangan individu akan berperan dalam membentuk perilaku pasif, agresif, atau asertif (Stoykov, 2020). Individu dengan perilaku pasif biasanya memiliki keyakinan seperti berikut: “saya harus menyenangkan orang”, “jangan mengatakan apa yang dipikirkan”, dan jangan membuat masalah”. Keyakinan-keyakinan seperti itu akan membentuk individu memiliki harga diri yang rendah, yang berarti tidak respek pada dirinya sendiri dan merasa inferior dibandingkan orang lain. Dengan ciri-ciri seperti itu, sulit bagi individu untuk mengekspresikan emosi, pikiran dan perasaannya secara langsung dan terus terang (Kelly, 2018).

Berdasarkan penjelasan teoritis di atas, ketegasan mengacu pada pikiran, perasaan, keinginan, dan kebutuhan dengan asumsi dasar bahwa setiap orang memiliki hak dan kebutuhan penting yang sama dengan orang lain, dapat disimpulkan bahwa itu adalah kemampuan untuk mengungkapkan secara jujur dan terus terang. Ketegasan bukanlah bawaan sejak lahir karena ia berkembang melalui pengalaman seumur hidup dan proses belajar yang panjang. Oleh karena itu, siapa pun dapat memperdalam penegasan diri mereka melalui prosedur pelatihan yang sistematis (Antes, 2014).

H. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Asertif

Penelitian Sue (Tom, 2021) menemukan bahwa mahasiswa didik Amerika keturunan Asia pada umumnya lebih introvert, kurang asertif dan pasif jika dibandingkan mahasiswa didik Amerika keturunan Eropa. Penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa didik sebuah Universitas di Amerika ini memberikan gambaran

bahwa perilaku asertif sangat dipengaruhi oleh latar belakang kebudayaan (sopan santun) seseorang sebagai faktor pertama (McKenney & Reeves, 2021).

Disamping itu juga faktor kedua yang mempengaruhi asertivitas seseorang adalah pola asuh. Menurut Harris (Sarah & Indriana, 2019) bahwa kualitas perilaku asertif seseorang sangat dipengaruhi oleh pengalaman masa kanak-kanaknya (larangan misalnya) (Heni Mulyati, 2017). Faktor ketiga adalah jenis pekerjaan, sebagaimana yang diutarakan oleh (Speed, Goldstein, & Goldfried, 2018) bahwa jenis pekerjaan mempengaruhi terhadap perkembangan asertivitas seseorang. Pendapat ini diperkuat oleh (Bustamam, 2019) bahwa ada perbedaan tingkat asertivitas wanita karier dengan karakteristik pekerjaan yang berbeda. Faktor yang keempat adalah sosial dan inteligensi. Schartz dan Gottman menyatakan bahwa individu yang memiliki status sosial ekonomi yang tinggi dan intelegensi yang tinggi pada umumnya tinggi pula nilai asertivitasnya (dalam Bustamam, 2019)

Faktor yang kelima adalah harga diri. Bloom dalam menyebutkan bahwa asertivitas berkaitan erat dengan penghargaan positif yang dapat ditelusuri ke nilai-nilai pribadi dan harga diri. Sedangkan faktor yang keenam adalah jenis kelamin yang terkait, budaya dan stereotip dan juga tingkat pendidikan dapat mempengaruhi perkembangan asertivitas (Alberti & Emmons, 2017; Nevid, 2018).

Kesimpulannya adalah, asertivitas seseorang tidak muncul dengan sendirinya atau sekedar perilaku yang alami yang dibawa sejak lahir. Perkembangan perilaku asertif dipengaruhi oleh faktor lingkungan,

yang meliputi latar belakang budaya, jenis pekerjaan, kondisi sosial ekonomi, intelegensi, tingkat pendidikan, dan jenis kelamin seseorang.

I. Manfaat Perilaku Asertif

Sebagaimana dinyatakan Postolati (2017), mereka yang bersedia membantu memenuhi kebutuhan aktualisasi diri, kesadaran diri, dan kemampuan mematuhi hak orang lain, pasti akan merasakan manfaatnya. Selain itu, menurut Rutten, Bachrach, Balkom, Braeken, Ouwens & Bekker (2016), semakin aktif Anda, semakin kecil kemungkinan Anda mengalami depresi.

Menurut Dobson & Dobson (2018), manfaat lainnya adalah Anda dapat meningkatkan kesehatan, diterima secara sosial dan merasa bahagia. Bagaimanapun, perilaku asertif membantu berkomunikasi lebih efektif dengan orang lain (Conrad Potts, 2013). Mereka yang terlihat asertif lebih menunjukkan inisiatif dalam arti tindakan mereka langsung, jujur, terbuka, menghormati hak orang lain, dan subjek mendapatkan apa yang mereka inginkan, Hemat energi. Dia tidak sibuk memikirkan cara untuk membuat orang lain tersinggung, dan dia tidak sibuk memikirkan cara untuk mengendalikan dirinya.

J. Pembentukan Perilaku Asertif

Pembentukan perilaku asertif ditandai dengan empat hal:

1. Menyadari keyakinan-keyakinan

Menyadari keyakinan-keyakinan yaitu dengan: (a)
menciptakan jarak yang jelas antara diri sendiri dengan

keyakinan-keyakinan yang dimiliki, (b) Menyadari bahwa apa yang diyakini sebagai kebenaran akan terefleksi dalam pengalaman nyata, (c) individu perlu mengubah keyakinan-keyakinan asli yang tidak mendukung terbentuknya perilaku asertif (Chugh, 2018).

2. Menyadari Hak-hak

(Wood, Spain, & Harms, 2017) menyatakan bahwa bila individu bertindak atas kemampuannya sendiri maka ia perlu sensitif dengan perasaan orang lain ketika ia melakukan itu.

3. Belajar Mendengar

Individu perlu melatih kemampuan mendengar dan bagaimana ia merespon dengan seorang teman, dengan mendengarkan mereka kemudian mengulangi kembali informasi, maka mereka akan memberikan umpan balik kepada individu yang bersangkutan seperti mengoreksi tentang apa yang mereka maksudkan secara berhadapan (Chugh, 2018)

4. Melatih individu mengatakan apa yang diinginkan atau tindakan apa yang ingin diambil

Dengan melatih individu untuk mengatakan apa yang diinginkan dan tindakan apa yang ingin diambil, akan membantu individu menjadi percaya diri dan berkomunikasi lebih efektif dengan orang lain (Puspita, 2018).

BAGIAN 2

MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN ASERTIF BAGI REMAJA



Keterampilan asertif adalah suatu proses yang sistematis yang mencakup keterampilan, konsep, sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan secara langsung, jujur dan terus terang, pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhannya dengan tidak membuat orang lain tersinggung serta penuh percaya diri (Lawrence dalam Samfira, 2020; Clarke & Rawling, 2022).

Dalam perkembangannya disadari bahwa keterampilan asertif dapat diterapkan pada area yang lebih luas. Rodek (2019) menyebarkan kuesioner pada 159 peserta yang terdiri dari 30 laki-laki dan 119 perempuan, meminta trainee menentukan pada situasi apa saja mereka membutuhkan pelatihan asertif. Dari 26 item yang diberikan, peserta diminta untuk mengurutkan berdasar urutan kepentingan diperlukannya pelatihan asertif.

Hasilnya menunjukkan bahwa pelatihan asertif dibutuhkan pada mereka yang, (1) tidak mampu mengungkapkan rasa amarah atau terganggu (harga diri yang rendah), (2) sulit untuk mengatakan tidak, (3) terlalu sopan dan sayang membiarkan orang lain memaafkannya, dan (4) sulit mengungkapkan rasa kasih dan respon-respon positif (tidak dapat meminta pertolongan terhadap seseorang).

Salah satu sasaran dari pelatihan keterampilan asertif adalah untuk meningkatkan keterampilan behavior individu, sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti yang diinginkan atau tidak. Sasaran lain adalah membimbing orang untuk mengungkapkan diri, sehingga terefleksi

kepekaannya terhadap hak orang lain. Menegaskan apa yang diinginkan tidak berarti agresi, jadi orang yang ingin menegaskan keinginan tidak berarti segala cara dilakukan dengan mengabaikan perasaan orang lain.

Program pelatihan keterampilan asertif memfokuskan pada pengungkapan diri klien yang negatif, keyakinan yang merusak diri dan pemikiran yang keliru. Program pelatihan yang efektif melakukan dan memberikan keterampilan dan teknik untuk menangani situasi yang sulit. Program ini menantang keyakinan dan kekurangan orang, untuk menegaskan dan mengajar mereka membuat pernyataan yang konstruktif dan berkeyakinan baru yang menghasilkan perilaku yang mampu menegaskan keyakinannya.

Latihan asertif bukanlah obat, melainkan sebuah penanganan tentang pilihan dari seseorang yang mengalami kesulitan dalam mengadakan hubungan interpersonal (Rodek, 2019). Menurut Alberti & Emmons (2017) banyak keuntungan kalau latihan asertif diberikan dalam bentuk kelompok. Kelompok latihan asertif berfokus pada situasi sosial yang meliputi kecemasan, maka ditawarkannya suatu kesempatan yang realistis untuk menghadapi dan menantang kesulitan mereka dalam lingkungan yang terstruktur dan aman. Namun perlu diingat bahwa kelompok latihan asertif tidak cocok untuk semua orang, mengingat bahwa tidak semua individu dapat diperlakukan dengan cara yang sama pula.

Conrad Potts (2013) berpendapat bahwa untuk mengembangkan keterampilan asertif meliputi: (1) membangun/meningkatkan kepercayaan diri, (2) melalui relaksasi, (3) melalui visualisasi positif, dan (4) melalui penggunaan

keterampilan komunikasi yang sesuai.

Ahli lain berpendapat bahwa untuk mengembangkan keterampilan asertif, aspek-aspek yang perlu diajarkan meliputi: (a) kemampuan membedakan perilaku asertif, pasif, dan agresif, (b) kemampuan untuk memberi dan menerima kritik secara konstruktif, (c) kemampuan untuk berkata “tidak” tanpa merasa bersalah, (d) dapat mengekspresikan emosi dengan tepat, (e) kemampuan untuk berinisiatif serta memulai dan mengakhiri percakapan, (f) kemampuan bertanya dan mengajukan permohonan dan (g) dapat mengelola stress (Clarke & Rawling, 2022) (Lazarus dalam Marbun & Stevanus, 2019; Thompson, 2021).

Keterampilan asertif yang perlu dilatihkan mencakup: (a) bagaimana menyatakan hak-hak, membantu orang lain, menyatakan dan menjawab keluhan, berunding, membujuk, meminta maaf, (b) mengajukan permintaan atau bertanya, (c) menolak permintaan, (d) menunjukkan penghargaan (Marbun & Stevanus, 2019; Turner, McGlanaghy, Cuijpers, Gaag, Karyotaki & MacBeth, 2018).

Melatihkan keterampilan asertif dapat dilakukan dengan melalui beberapa tahapan, yaitu: (1) meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri, (2) mengekspresikan perasaan, (3) tahu bagaimana mendengarkan, (4) berani mengambil resiko, (5) tahu bagaimana berkata “tidak”, (6) tahu bagaimana memberi umpan balik yang membangun, (7) menangani kritik, (8) dapat mengungkapkan dan menerima umpan balik positif, dan (9) tahu apa yang diinginkan (Stoykov, 2020).

A. Membangun Harga Diri



Dengan mengembangkan kesanggupan untuk membela diri sendiri dan melakukan hal-hal berdasarkan inisiatif pribadi, Anda mampu mengurangi tekanan sekaligus meningkatkan harga diri anda sebagai manusia.



MEMBANGUN HARGA DIRI

1. Pengertian Membangun Harga Diri

Untuk membangun keterampilan asertif hal pertama sebagai pondasi yang harus dikembangkan adalah harga diri secara positif. Oleh karena itu, untuk menjadi asertif seseorang harus mengubah cara berpikir dan merasa tentang diri sendiri dan orang lain. Dengan kata lain, diperlukan pemrograman ulang dalam berpikir dan merasa, sehingga seseorang dapat membangun asertivitas

(Thompson, 2021). Pernyataan-pernyataan asertif berikut ini akan membantu anda untuk memprogram ulang harga diri anda: 1) saya dapat memecahkan masalah dan kesulitan saya sendiri, 2) saya adalah yang seperti yang saya inginkan, 3) saya akan berubah dan terus berubah, 4) saya akan belajar dari kesalahan yang saya lakukan, 5) saya dapat membuat pilihan terbaik, dan 6) saya tidak akan menyalahkan orang lain mengenai kesalahan yang saya perbuat. Jadi, apa sebenarnya yang dimaksud dengan harga diri?.

Harga diri yaitu perasaan internal dalam menilai diri sendiri, perasaan puas, dan kemampuan menyelesaikan sesuatu, berperan besar dalam menentukan apakah seseorang akan berperilaku pasif, agresif atau asertif. Seseorang yang tampil dengan perilaku pasif adalah orang yang memiliki rasa percaya diri dan harga diri yang rendah. Oleh karenanya, ia tidak percaya diri (PD), rendah diri, perasaan dan pikiran tentang dirinya negatif, merasa lemah bila dibandingkan dengan orang lain. Dengan ciri-ciri semacam ini, sulit bagi kita untuk mengungkapkan pikiran-pikiran, gagasan-gagasan, ataupun kebutuhan-kebutuhan yang kita rasakan kepada orang lain.

Proses terbentuknya harga diri bermula sejak masa kanak-kanak. Pola asuh dari orangtua semenjak anak-anak akan mempengaruhi dan membentuk kepribadian kita, apakah kita cenderung memiliki pribadi yang asertif atau tidak. Disamping itu juga hambatan dalam mencapai harga diri yang positif dipengaruhi pula oleh bagaimana seseorang itu dalam berpikir, apakah masuk akal (rasional) atau tidak. Dengan kata lain dapat diartikan bahwa harga diri pada dasarnya terbentuk dari pola asuh orang tua dan lingkungan dimana seseorang berada yang akan mempengaruhi

proses berpikirnya, apakah akan asertif (rasional) atau tidak asertif (tidak rasional).

2. Pedoman Dasar Membangun Harga Diri



Untuk membangun harga diri yang positif memerlukan latihan dan upaya sadar. Adapun pedoman dasar yang dapat dilakukan dalam membangun harga diri yang positif sebagai berikut:

- Belajar tentang diri sendiri. Pekalah terhadap setiap hal yang kita miliki, baik yang positif maupun yang negatif.
- Mengembangkan kemampuan untuk menemukan dan meresapkan ke dalam hati kita, hal-hal positif kita, mengolah segi-segi negatif kita, dan mengenali hambatan-hambatan dalam proses berpikir kita berupa keyakinan-keyakinan yang tidak rasional, merubahnya menjadi positif.
- Menerima diri sendiri sebagai manusia biasa, mengenali segala kelebihan dan kekurangannya, serta mampu berhasil dan gagal.

Jadi, jika kita misalnya tidak memiliki penampilan fisik yang menarik di bandingkan teman kita, janganlah merasa rendah diri dan minder. Sebaliknya, kita hendaknya melihat sisi positif lain dari diri kita yang dapat kita banggakan, karena bila kita bersahabat dengan seseorang, kita tak mendasarkan persahabatan itu pada penampilan fisik saja, melainkan terutama pada kepribadian, dan sifat-sifat baik. Oleh karena itu, kita perlu menerima diri apa adanya, sambil tak putus asa dan usaha untuk memperbaiki, mengembangkan dan meyempurnakan diri.

- d. Pikirkan diri Anda sebagai orang yang berharga dan optimis dalam segala hal. Kami bertindak secara proaktif dan berusaha untuk memenuhi tujuan dan sasaran hidup kami. Kegiatan dan upaya kita suatu hari akan memungkinkan kita untuk mencapai apa yang kita butuhkan untuk mencapai dan apa yang dapat kita capai. Berkat kegiatan dan upaya ini, kami terus mengembangkan diri dan keterampilan serta kemungkinannya.

B. Mengekspresikan Perasaan



Setiap dari kita memiliki hak untuk mengekspresikan emosi & perasaan, selama kita tidak melukai perasaan

1. Pengertian Mengekspresikan Perasaan

Bagian terpenting untuk mengembangkan keterampilan asertif adalah dengan mengekspresikan perasaan secara jujur. Kebanyakan orang sulit untuk melakukan ini, karena takut dibenci dan dijauhi oleh teman kita. Cara yang paling asertif untuk mengungkapkan perasaan adalah dengan menggunakan frase: “Saya merasa...”. demi menunjang kemampuan ini anda harus belajar mengenal sendiri perasaan dengan menanyakan “Apa sebenarnya yang saya sedang rasakan? “Apakah saya senang, sedih, marah atau takut?” Itulah empat emosi dasar pada manusia. Beberapa perasaan adakalanya merupakan gabungan dua atau lebih dari empat emosi dasar tersebut. Daftar berikut dapat membantu mengembangkan kosakata perasaan anda.



Sedih	Marah	Takut	Senang	Kombinasi
Muram	Terganggu	Bimbang	Riang	Bingung
Murung	Jengkel	Gugup	Gembira	Merasa Bersalah
Terluka	Geram	Cemas	Puas	Malu
Kecewa	Berang	Prihatin	Bahagia	Stres
Berduka	Gusar	Khawatir	Ceria	Cemburu

2. Pedoman Dasar Mengekspresikan Perasaan



Adapun pedoman-pedoman dasar dalam mengekspresikan perasaan sebagai berikut:

1. Mengenali terlebih dahulu perasaan kita,
2. Kenali juga gejala-gejala fisik yang menyertai perasaan tersebut, dengan demikian kesadaran emosional semakin kuat,
3. Pilihlah kata atau frase yang tepat untuk mengungkapkan perasaan, pikiran secara asertif yang mengkomunikasikan

adanya kejujuran

Untuk mengekspresikan perasaan secara jujur dan terbuka secara verbal, dapat dilakukan cara-cara sebagai berikut:

1. Gunakan “pernyataan saya” vs “pernyataan anda”

Bandingkan pernyataan berikut ini:

- a. “Anda selalu memotong pembicaraan saya” (agresif)
- b. “Saya ingin berbicara tanpa dipotong” (asertif)
- c. “Maaf, sebenarnya ada yang ingin saya sampaikan pada anda, tapi saya ragu” (non asertif/pasif)

2. Gunakan kata-kata yang apa adanya bukan penilaian atau pernyataan yang berlebihan dan di buat-buat

Bandingkan pernyataan berikut ini:

- a. “Pekerjaan rumah anda tidak beres” (agresif)
- b. “Ada beberapa nomor dalam tugas anda yang perlu diperbaiki” (asertif)
- c. “Maaf, pekerjaan rumah anda sepertinya ada yang harus diperbaiki” (non asertif/pasif)

3. Ekspresikan pikiran, perasaan yang mencerminkan pemilikan

Bandingkan pernyataan berikut ini:

- a. “Ia membuat saya marah” (agresif/menyangkal milik perasaan)
- b. “Saya menjadi marah ketika ia tidak mengembalikan buku pinjamannya” (asertif dan mengakui perasaan).
- c. “Sebenarnya ia membuat saya marah, tapi saya takut padanya” (non asertif/pasif)

4. Gunakan bahasa yang mencerminkan adanya kerja sama
 - a. “Bisakah kita””.
 - b. “Bagaimana jika kita””
 - c. “Mari kita.....”
5. Nyatakan keinginan dengan menggunakan frasa berikut:
 - a. “Saya ingin anda... (melakukan apa)... (kapan).... Sebab (mengapa)”.
 - b. “Aku lebih suka kalau kamu tidak ngobrol ketika guru menerangkan pelajaran, sebab aku menjadi tidak bisa konsentrasi”.
6. Gunakan bahasa yang benar, hindari ancaman, merendahkan, dan mendikte.
 - a. “Jika anda tidak..., maka...”
 - b. “Saya ingatkan anda....”



*Saya
senang
berteman
dengan
kamu*

C. Mengatakan “Tidak”



MENGATAKAN “TIDAK”



1. Pengertian Mengatakan “Tidak”

Bagi sebagian orang, mengatakan tidak seringkali sulit. Bukan hanya karena mereka sendiri berpikir itu tidak mungkin. Ketika kita tidak bisa mengatakan apa yang tidak kita inginkan atau sukai, disadari atau tidak, itu berarti orang-orang mulai kehilangan kendali atas kehidupan pribadi mereka. Mereka ditentukan oleh tuntutan orang lain padanya. Kondisi ini sering membuat jengkel, marah, dan tetap bias pada orang yang terkena.

Bila kondisi diatas terus berlanjut kemungkinan yang terjadi :

(1) fisik dan pikiran anda akan terganggu, sebagai akibatnya anda

mungkin akan ambruk, jatuh sakit, dan bukan mustahil mengalami stres, (2) anda tetap sehat, tetapi tidak sanggup menerima kenyataan, sebagai akibatnya akan mengganggu hubungan persahabatan yang sudah terjalin.

Dalam menghadapi konsekuensi, setiap orang harus memiliki kemampuan untuk mengatakan tidak. Karena dengan memiliki keberanian dan kemampuan untuk mengatakan tidak, orang tersebut mengungkapkan perasaannya yang sebenarnya dan baik kepada dirinya sendiri dan orang lain. Karena itu, beberapa cara berikut ini membantu anda: (1) Renungkan kembali, apa motivasi anda mau memenuhi semua permintaan orang lain; (2) Kajiilah kembali tiap tindakan anda, serta tentukan hal mana yang paling penting. Adalah yang menentukan sepenuhnya mana yang penting dan tidak.

2. Pedoman Dasar Mengatakan “Tidak”

Tidak adalah kata yang singkat dan sederhana. Mudah diucapkan. Mengapa terkadang kata "tidak" sulit keluar dari mulut kita? Karena “tidak” merupakan kata yang sangat kuat pula dan seperti sesuatu yang penuh kekuatan, ia dapat menolong kita ataupun melukai kita. Berikut diuraikan pedoman-pedoman dasar dalam mengekspresikan penolakan sebagai berikut:

- a. Katakan tidak, tegas dan tenang tidak perlu mengatakan: “saya menyesal” atau “saya minta maaf”
- b. Katakan tidak, diikuti dengan penjelasan mengenai apa yang anda inginkan atau apa yang ingin anda lakukan. Contoh: “ Saya tidak paham materi yang ibu jelaskan, bisakah ibu menjelaskan sekali lagi”.

- c. Katakan tidak, kemudian jelaskan alasan anda! Bukan berisi permintaan maaf dan penjelasan yang bertele-tele. Penjelasan anda akan cukup dapat memberi informasi, dan dengan demikian orang lain dapat mengerti posisi anda.
- d. Gunakan gaya alamiah (apa adanya dan tidak dibuat-buat) untuk mengatakan penolakan anda, mungkin anda telah mengembangkan gaya anda untuk berkata tidak sesuai dengan pengalaman dan kepribadian yang anda miliki.
- e. Gunakan pernyataan mendengarkan dengan tulus. Anda gunakan frasa tentang isi dan perasaan anda menanggapi permintaan yang datang, kemudian katakan penolakan anda. Contoh: “... Saya dapat melihat pentingnya acara ulang tahun ini untuk kita hadir, akan tetapi saat ini saya sedang konsentrasi belajar untuk ulangan matematika besok”.
- f. Katakan tidak, kemudian beri beberapa pilihan. Misalnya: “Saya tidak bisa meminjamkan buku pelajaran biologi saat ini, akan tetapi saya bisa pinjamkan buku ini besok sesudah pulang sekolah”. Atau pernyataan, “saya tidak bisa nonton ke bioskop denganmu malam ini karena besok saya akan ulangan umum, bagaimana kalau malam minggu saja?”
- g. Katakan ya, kemudian beri alasan akan penolakan atau alternatif pemecahannya. Pendekatan ini sangat menarik. Anda dapat menggunakan situasi ini bila anda ingin memenuhi permintaan, tetapi bukan seperti yang diinginkan orang lain. Misalnya: “Ya, saya dapat membantu anda mengetik tugas ini, tetapi tidak seluruh halaman...”.

D. Jenis-jenis dan langkah-langkah Pelatihan Keterampilan Asertif.

Jenis-jenis topik pelatihan keterampilan asertif, disusun dengan mengacu pada konsep yang dikemukakan oleh Stoykov (2020) dan Kelly (2018), dan mengembangkannya sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian Santoso (2010). Paket pelatihan keterampilan asertif ini meliputi tiga topik yaitu: (1) Membangun harga diri, (2) Mengekspresikan Perasaan, dan (3) Mengatakan “Tidak”. Berikut ini uraian lebih rinci dari topik yang akan dilatihkan:

1. Membangun Harga Diri

Langkah 1 : Peserta melakukan penilaian diri untuk menyadari dan memahami harga diri yang dimiliki.

Langkah 2 : Peserta diajarkan untuk mengenali bagaimana harga diri itu berkembang

Langkah 3 : Peserta diajarkan serta diberi kesempatan untuk berlatih memprogram ulang dirinya, dengan cara mengubah harga diri yang negatif ke arah positif.

2. Mengekspresikan Perasaan

Langkah 1: Peserta diajarkan untuk mengenali dan mengekspresikan perasaan pada orang lain

Langkah 2: Peserta diajarkan untuk memahami pedoman-pedoman dasar untuk dapat mengekspresikan perasaan dan keinginan secara jujur dan terbuka.

Langkah 3: Peserta berlatih untuk mengekspresikan perasaan dan keinginan secara langsung, jujur dan terbuka dalam berbagai situasi

3. Mengatakan “Tidak”

Langkah 1: Peserta diajarkan untuk memahami pedoman-pedoman dasar untuk mengatakan “tidak” yang tepat

Langkah 2: Peserta berlatih untuk mengatakan “tidak” yang tepat dalam berbagai situasi.

Pada umumnya, pelatihan keterampilan asertif dikembangkan bertumpu pada prosedur pelatihan keterampilan sosial (social skills) yang dikenal dengan pendekatan SLA (structured learning approach) (Cardenas, 2020). Prosedur pelatihan dikembangkan berdasarkan teori belajar dan modifikasi perilaku. Prosedur pelatihan yang digunakan meliputi: (1) modelling, (2) role playing, (3) feedback atau umpan balik, dan (4) transfer of training dan maintenance.

Berikut akan diuraikan secara rinci metode-metode tersebut:

1. Modelling (Pemberian Model)

Modeling adalah suatu metode untuk melahirkan perilaku baru atau prosedur dengan mana orang dapat belajar perilaku yang diharapkan melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain (Cormier, Nurius, & Osborn, 2016).

Dalam pembinaan keterampilan asertif, modeling dipakai buat mempertinggi keterampilan asertif menggunakan perkiraan mengamati konduite orang lain yg sukses pada konduite eksklusif disertai menggunakan anugrah warta mengenai bagaimana kesuksesan itu diperoleh akan memunculkan reinforcement & akan memotivasi seorang buat berbuat hal yg sama (Eggen & Kauchak, 2020).

2. Role Playing (Bermain Peran)

Permainan peran mempunyai empat macam arti (Jones, 2013), yaitu: (1) sesuatu yang bersifat sandiwara, yaitu pemain memerankan peran tertentu sesuai dengan tujuan tertentu, (2) yang bersifat sosiologis atau pola perilaku yang ditentukan oleh norma-norma sosial, (3) yang meniru perilaku seseorang yang mencoba menipu orang lain dengan bertindak melawan hal yang nyata, dan (4) Dalam hal ini, apa yang berkaitan dengan pendidikan dimana seorang individu bertindak dengan imajinasi Situasi yang tujuannya adalah untuk berkontribusi pada pemahaman diri, meningkatkan keterampilan, menganalisis perilaku, atau menunjukkan kepada orang lain bagaimana bertindak (Arifin, 2020).

3. Umpan Balik Terhadap Penampilan

Dalam sesi ini, peserta diberi informasi seberapa baik telah melakukan peran dalam role playing. Untuk memperbaiki dan memperkuat hasil belajarnya, maka peserta diberikan umpan balik berupa: dorongan, saran-saran, persetujuan, kritik positif, mengajar ulang serta pemberian penguat sosial.

4. Mentransfer dan Mempertahankan Hasil Pelatihan

Tujuan dari program pelatihan keterampilan asertif, tidak hanya melihat bagaimana penampilan peserta di dalam pelatihan, tetapi juga seberapa baik penampilan peserta dalam kehidupan nyata, dalam hal ini penugasan di rumah merupakan kegiatan yang umum digunakan untuk mentransfer keterampilan baru yang dipelajari (Turner, Cuijpers, Gaag, Karyotaki, & MacBeth, 2018).

Selanjutnya terdapat juga pendapat yang tidak jauh berbeda, dikemukakan oleh (Cardenas, 2020) yang menguraikan empat metode dasar dalam pelatihan keterampilan sosial (dalam hal ini keterampilan asertif), yaitu: instruksi, pemodelan, bermain peran, latihan pemanasan, penguatan, serta pekerjaan rumah. Berikut penjelasannya;

✓ Instruction (Instruksi)

Dalam sesi ini, konsep-konsep diajarkan dan dijelaskan dengan rinci. Untuk memperjelas diberikan beberapa contoh-contoh yang berhubungan dengan situasi kehidupan sehari-hari peserta.

✓ Modelling (Pemberian Model)

Pemodelan merupakan metode untuk mendemonstrasikan perilaku yang sesuai, terutama sebelum peserta mengambil

bagian dalam bermain peran. Dalam metode ini pelatih dapat memberikan contoh-contoh. Proses pemodelan akan lebih efektif bila model memiliki kesamaan dalam umur dan jenis kelamin serta memiliki kompetensi yang lebih.

- ✓ Behavioral rehearsal/role play (Pengulangan Perilaku)
Pengulangan perilaku merupakan komponen inti dari pelatihan keterampilan asertif. Peserta yang telah menerima pengajaran secara verbal, kemudian mendemonstrasikan perilaku yang diperankan model atau mensimulasikan situasi nyata dalam kehidupan.
- ✓ Warm-up exercise (Latihan-latihan Pemanasan)
Latihan pemanasan umumnya dilakukan sebelum bermain peran. Metode ini dirancang untuk melatih berbagai aspek perilaku yang sudah diajarkan, namun tidak seperti bermain peran, latihan-latihan yang diberikan tidak berhubungan dengan situasi nyata.
- ✓ Reinforcement (Penguatan)
Setelah peserta memperoleh informasi melalui pengajaran verbal serta bermain peran, yang berfungsi untuk mengulang-ulang atau melatih perilaku yang diinginkan, penguatan berperan untuk membentuk serta memperkuat perilaku baru, dapat berupa umpan balik, dan memberi informasi kepada peserta tentang perilakunya dapat juga dengan pemberian reward yang berupa hadiah.
- ✓ Homework assignment (Pekerjaan Rumah)
Pekerjaan rumah memberikan kesempatan pada peserta untuk melakukan uji coba mengenai perilaku baru yang dipelajari,

serta mentransfer keterampilan yang diperoleh dalam sesi pelatihan kelompok nyata.

Efektivitas prosedur pelatihan keterampilan asertif telah dibuktikan dengan hasil penelitian dari Gallasi & Gallasi (dalam Speed et al., 2018) menyatakan program pelatihan asertivitas meliputi aspek-aspek yang sangat penting dalam meningkatkan perilaku asertif: pemodelan, pengulangan perilaku dan umpan balik. Subyek diajar untuk mengidentifikasi keyakinan yang tidak rasional berkenaan dengan kemampuan dan hak-haknya, kemudian mereka didorong untuk mempertimbangkan kekuatan dan hak-haknya secara lebih objektif.

Penelitian yang dilakukan oleh (Meter, 2015) membuktikan bahwa: (a) berbagai pemodelan menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan untuk asertif, (b) pengulangan perilaku dan pekerjaan rumah memiliki efek yang paling kuat, serta dapat bertahan hingga delapan bulan setelah tindak lanjut (dalam Nasri & Koentjoro, 2015).

E. Faktor Budaya Dalam Pengembangan Pelatihan Keterampilan Asertif

Beberapa ahli pelatihan mengatakan bahwa terdapat isu kultural dalam pelatihan keterampilan asertif (Wood et al., 2017). Salah satu kesalahan dalam pemberian perlakuan (treatment) dalam pelatihan adalah aspek budaya (Fort, Jacquet & Leroy, 2011). Konselor perlu menyadari hal ini, terutama dalam memilih model pelatihan yang tepat, bahan, dan bagaimana mengembangkan pelatihannya.

Salah satu alasan mengapa perlu memperhatikan studi lintas budaya adalah untuk memudahkan trainer (konselor) untuk memberi pendekatan konseling yang tepat pada klien (peserta didik) dengan mempertimbangkan latar belakang budaya yang dimiliki peserta didik, dengan menggunakan konstruk psikologis yang umum atau bersifat khusus untuk sejumlah kecil kelompok budaya tertentu (Hidayati, 2019; (Pedersen, Lonner, Draguns, Trimble, & Scharron, 2015).

Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan (Wood et al., 2017) tentang pendekatan etik (universal) dan pendekatan emik (budaya khusus). Pendekatan etik digunakan apabila peneliti memandang peristiwa-peristiwa yang ditelitinya sebagai sesuatu yang “diluar”, sesuatu yang terpisah dari pikiran peneliti. Sebaliknya pendekatan emik, berusaha untuk menemukan hal-hal yang berasal dari dalam suatu kebudayaan dan bermakna dalam kebudayaan tersebut (dalam Nevid, 2018).

F. Peranan Bimbingan dan Konseling Di Sekolah

Pendidikan adalah merupakan proses pembinaan manusia yang bertujuan untuk menolong dan memberikan kesempatan bagi individu dalam mengembangkan potensi-potensi fisik dan psikis yang dimiliki seseorang. Pengembangan potensi-potensi itu sendiri dimaksudkan untuk membentuk manusia dengan kepribadian terbuka, memiliki pengetahuan yang luas serta cakap dalam mengambil keputusan sehubungan dengan penyesuaian diri yang selalu progresif.

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah di Indonesia telah dirintis sejak tahun 1960 an. Selanjutnya mulai tahun 1975 layanan bimbingan dan konseling telah secara resmi memasuki sekolah-sekolah, baik dari jenjang SD, SLTP, dan SLTA (Kemdikbud Ristek., 2014). Berdasarkan SK Mendikbud No. 025 tahun 1995, bimbingan dan konseling diartikan sebagai suatu jenis layanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok, agar mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi-sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan karier, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung, berdasarkan norma-norma yang berlaku (Setyono, 2019).

Dalam pengertian di atas dapat ditarik suatu kesimpulan, yaitu:

- a. Bimbingan dan konseling merupakan layanan bantuan (Watson & Flamez, 2014).
- b. Layanan bimbingan dan konseling dilakukan melalui kegiatan perorangan dan kelompok.
- c. Arah kegiatan bimbingan dan konseling adalah membantu peserta didik untuk dapat melaksanakan kehidupan sehari-hari secara mandiri dan berkembang secara optimal.
- d. Terdapat tiga jenis bidang bimbingan, yaitu bimbingan pribadi-sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan karier (Watson & Flamez, 2014)
- e. Layanan bimbingan dan konseling dilaksanakan melalui jenis-jenis layanan tertentu, ditunjang sejumlah kegiatan pendukung (Syafaruddin, Syarqawi, & Siahaan, 2019).
- f. Layanan bimbingan dan konseling harus didasarkan pada norma-norma yang berlaku.

Bimbingan dan konseling merupakan upaya sistematis, logis. Objektif dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam memfasilitasi perkembangan peserta didik dalam mencapai kemandiriannya. Bimbingan dan konseling merupakan bagian integral sistem Pendidikan pada satuan Pendidikan, yang dapat memfasilitasi dan memandirikan peserta didik dalam rangka terpenuhinya tugas perkembangan individu secara optimal (POP BK, 2016)

Dalam rangka mencapai secara optimal tugas perkembangan peserta didik, bimbingan dan konseling diselenggarakan untuk membantu peserta didik untuk mencapai hubungan persahabatan yang matang, membentuk karakter positif, mencapai peran sosial sesuai jenis kelaminnya, mampu menerima kondisi fisiknya apa adanya, mencapai kebebasan emosional dan dapat melakukan regulasi emosi yang baik serta menyiapkan diri untuk karir masa depannya.

Secara utuh terkait layanan bimbingan dan konseling di sekolah telah diatur dalam Peraturan Menteri pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan dasar dan Pendidikan Menengah. Bimbingan dan konseling pada satuan Pendidikan meliputi tiga bidang layanan yaitu bimbingan pribadi dan sosial, belajar dan karir. Pada dasarnya setiap aspek perkembangan tersebut merupakan satu kesatuan utuh yang saling terkait satu sama lain. Dalam pelaksanaannya seorang konselor/guru BK dalam memberikan materi dalam layanan BK tersebut dilakukan secara proporsional berdasarkan assessment kebutuhan terlebih dahulu. Berikut

diuraikan ketiga jenis layanan bimbingan dan konseling tersebut.

1. Bimbingan Pribadi-Sosial

Salah satu aspek yang perlu mendapat perhatian yaitu aspek pribadi-sosial, khususnya dalam menghadapi berbagai perubahan pada era pasar bebas yang penuh dengan persaingan global ini. Keadaan ini menyiratkan adanya keberadaan yang ditandai adanya saling ketergantungan dan hubungan yang makin kuat antar aspek kehidupan manusia. Kemampuan seseorang untuk berkomunikasi dan penyesuaian diri sangat diperlukan pada era ini. Pendidikan merupakan sarana strategis untuk menghasilkan sumber daya manusia yang profesional.

Bimbingan adalah bagian integral pendidikan Nasional kita, sudah sewajarnya bila misi bimbingan juga mencerminkan misi pendidikan Nasional yaitu misi psikologis, kultural, dan pribadi-sosial. Oleh karena itu dalam menyiapkan manusia yang berkualitas, bimbingan konseling mempunyai peranan yang sangat strategis (Cennamo & Kalk, 2019). Di sekolah pengembangan keterampilan asertif perlu mendapat perhatian, baik dari guru maupun konselor. Konselor dianggap orang yang ahli dalam pengembangan hubungan interpersonal dan dapat bekerjasama dengan para guru untuk menyusun program dan kegiatan-kegiatan.

Bimbingan pribadi: Suatu proses pemberian bantuan dari guru bimbingan dan konseling atau konselor kepada peserta didik untuk memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan dan bertanggung jawab tentang perkembangan aspek pribadinya, sehingga dapat mencapai perkembangan pribadinya secara optimal dan memperoleh kebahagiaan hidup. Sedangkan bimbingan sosial

merupakan suatu proses pemberian bantuan dari guru bimbingan dan konseling atau konselor kepada peserta didik untuk memahami lingkungannya dan dapat melakukan adaptasi secara positif, memiliki keterampilan sosial, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya sehingga mencapai kebahagiaan hidup yang optimal.

2. Bimbingan Belajar

Bimbingan belajar merupakan proses pemberian bantuan guru bimbingan dan konseling atau konselor kepada peserta didik atau konseli dalam memfasilitasi peserta didik dalam mengenali potensi dirinya, memiliki sikap dan keterampilan belajar, merencanakan pendidikan, siap menghadapi ujian, memiliki kebiasaan belajar teratur dan mencapai hasil belajar yang optimal sehingga dapat mencapai kesuksesan dan kebahagiaan. Aspek perkembangan dalam bimbingan belajar meliputi; (a) memahami potensi diri dalam belajar dan memahami berbagai kesulitan belajar; (b) memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang positif; (d) memiliki keterampilan belajar yang efektif; (e) memiliki keterampilan perencanaan dan penetapan studi lanjutan; dan (f) memiliki kesiapan menghadapi ulangan/ujian.

3. Bimbingan Karir

Bimbingan karir merupakan suatu proses pemberian bantuan guru bimbingan dan konseling atau konselor kepada peserta didik/konseli untuk mengenali dirinya, termasuk kelebihan dan kekurangannya, eksplorasi, aspirasi dan pengambilan keputusan karir secara mandiri. Aspek perkembangan dalam bimbingan karir meliputi, (a) memiliki pemahaman diri (potensi, bakat, minat dan


karakter), (b) memiliki pengetahuan mengenai dunia kerja dan informasi karir, (c) memiliki sikap positif terhadap dunia kerja, (d) memahami relevansi kemampuan menguasai pelajaran dengan persyaratan keahlian atau keterampilan yang menjadi cita-citanya, dan (e) memiliki kemampuan untuk membentuk identitas karir, prospek kerja, kemampuan merencanakan masa depan, dan kematangan untuk mengambil keputusan karir.

Berdasarkan penjelasan di atas, guru bimbingan dan konseling atau konselor di sekolah hendaknya dapat memfasilitasi peserta didik agar dapat mengoptimalkan aspek-aspek bidang layanan di atas secara optimal termasuk kaitannya dengan mengembangkan keterampilan asertif peserta didik. Keterampilan asertif merupakan keterampilan yang dapat difasilitasi dalam layanan bimbingan pribadi dan sosial.

G. Peranan Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Melatih Keterampilan Asertif

Kelancaran dan keberhasilan pelaksanaan program layanan bimbingan konseling di sekolah, berkaitan erat dengan bagaimana kreativitas konselor dalam memberikan layanannya di sekolah, terutama pada layanan bimbingan pribadi-sosial (Sarah, Y., & Indriana, 2019). Selama ini konselor di sekolah cenderung monoton dalam pemberian materi-materi bimbingan pribadi-sosial (tidak variatif).

Melatih keterampilan asertif bagi peserta didik memegang peranan yang penting bagi konselor, yaitu untuk menambah pengetahuan bagi pengembangan materi-materi bimbingan pribadi-



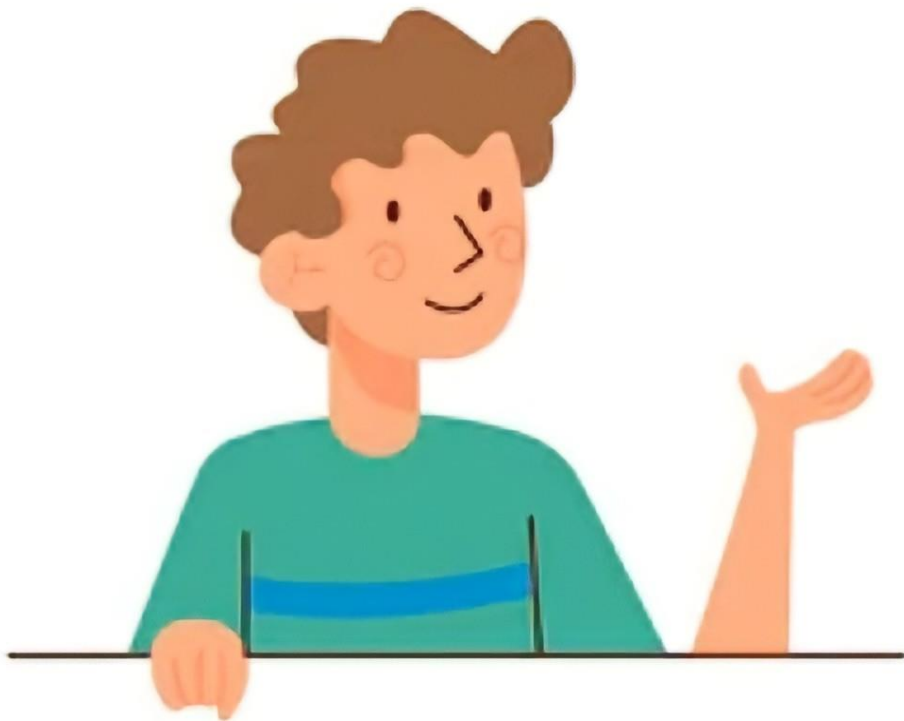
sosial yang sifatnya variatif dan penting untuk dilatihkan. Selain itu konselor juga hendaknya dapat melatih keterampilan asertif kepada peserta didik berdasarkan panduan yang telah dikembangkan.

Sedangkan untuk peserta didik keterampilan asertif sangat penting untuk membantunya mengatasi masalah-masalah sosial yang sering dialami oleh para peserta didik SLTP yang mengganggu proses belajarnya dan untuk membantunya mempersiapkan diri peserta didik memasuki masa remaja yang akan menghadapi problematika sosial yang lebih kompleks, membantunya dalam mengatasi hambatan-hambatan dalam proses belajarnya, serta untuk menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas memasuki era pasar bebas ini.

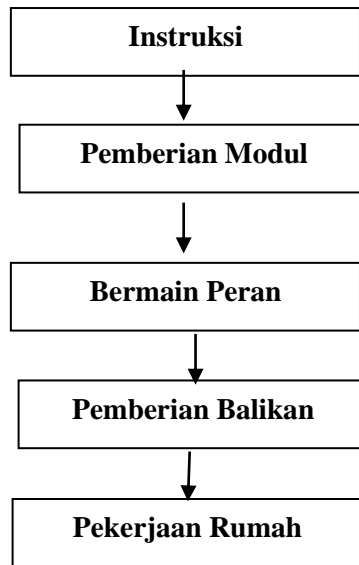
Demikianlah pembahasan mengenai keterampilan asertif, yang merupakan jenis dari keterampilan sosial yang dapat diberikan pada individu-individu, terutama yang mengalami hambatan-hambatan dalam hubungan interpersonal yang dapat mengganggu kelancaran proses belajarnya atau berhadapan dengan situasi tertentu. Keterampilan asertif bukanlah sesuatu yang dimiliki secara alami oleh individu, melainkan merupakan sesuatu yang dipelajari. Maka alangkah baiknya jika keterampilan ini dilatihkan baik untuk para peserta didik di sekolah, maupun pada masyarakat yang lebih luas.

BAGIAN 3

PROSEDUR PELATIHAN KETERAMPILAN ASERTIF



Pelatihan keterampilan asertif ini dikembangkan berdasarkan Model Pendekatan Belajar Terstruktur (*Structured Learning Approach*). Model pembelajaran ini terdiri atas langkah-langkah sebagai berikut:



Dengan demikian pelatihan keterampilan asertif yang dikembangkan dalam buku panduan ini akan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut.

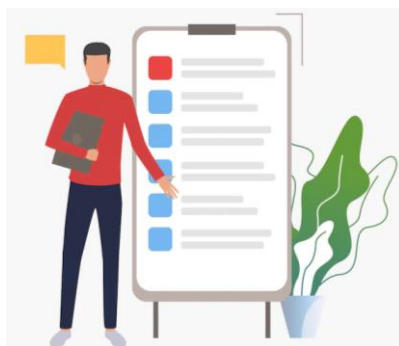
- a) Instruksi
- b) Pemberian Model
- c) Bermain Peran
- d) Pemberian Balikan

e) Pekerjaan Rumah

Setiap sesi pelatihan keterampilan asertif yang dirancang dalam buku ini akan menggunakan kelima teknik tersebut. Berikut ini uraian kelima teknik tersebut.

A. Instruksi

Instruksi yang dimaksud dalam pelatihan ini adalah penjelasan verbal tentang apa yang dimaksud dengan keterampilan asertif, mengapa perlu dilatihkan, serta bagaimana meningkatkan



keterampilan asertif. Adapun yang akan diajarkan pada peserta didik dalam hal ini adalah bagaimana agar peserta didik memiliki keterampilan asertif dan bagaimana berperilaku asertif pada orang lain (Fahmi & Aswirna, 2020). Instruksi ini disampaikan kepada peserta disertai dengan contoh-contoh dalam kehidupan nyata.

Ada beberapa hal penting yang perlu diperhatikan saat memberikan instruksi.

- a. Instruksi harus jelas
- b. Instruksi yang diberikan tidak hanya harus memberikan informasi tentang cara membuat penegasan diri, tetapi juga menjelaskan mengapa penegasan diri ini harus ada.
- c. Saat memberikan instruksi, contoh-contoh aktual juga harus disajikan dalam bahasa yang sederhana sehingga peserta didik dapat memahami materi pelatihan yang diberikan.

B. Pemberian Model

Pemberian model adalah suatu proses pelatihan yang menyangkut tindakan memberi contoh perilaku/respon yang dikehendaki oleh peserta pelatihan. Dalam pelatihan



keterampilan asertif, perilaku yang dikehendaki ditunjukkan/dicontohkan oleh model (konselor/fasilitator), sedangkan peserta didik mengamati perilaku yang sedang dicontohkan. Tindakan menirukan perilaku yang dikehendaki oleh peserta didik dilakukan melalui praktik atau latihan. Teknik pemberian model/ccontoh tidak dapat dipisahkan dari kegiatan praktik atau latihan.

Perlu diingat oleh konselor/fasilitator bahwa pengetahuan tentang perilaku asertif mudah untuk dimiliki peserta didik, namun yang sulit adalah bagaimana agar peserta didik termotivasi untuk melakukannya dan mempraktekkan dalam kehidupan nyata, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Oleh karena itu, penting bagi konselor/fasilitator agar dapat menjadi model yang tepat bagi peserta didik, yaitu di samping memberikan contoh bagaimana perilaku asertif itu ditampilkan, juga dapat meyakinkan peserta didik dengan memberikan contoh agar peserta didik berani untuk berperilaku asertif dalam situasi apapun.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam teknik

pemberian model, yakni:

- a. Model disajikan sesingkat mungkin, yaitu sekitar 5-20 menit. Perilaku asertif yang sederhana dapat dicontohkan selama 5 menit (misalnya, ungkapan-ungkapan yang bermakna asertif “saya tidak suka menunggu terlalu lama”), sedangkan perilaku asertif yang kompleks dicontohkan selama 10-20 menit (misalnya, ekspresi seseorang ketika marah).
- b. Model hendaknya disajikan sesederhana mungkin, sehingga mudah dipahami oleh peserta pelatihan.
- c. Perlu dijelaskan kepada peserta didik contoh/model perilaku yang diberikan merupakan salah satu perilaku asertif dalam suatu situasi tertentu, dan masih banyak alternatif perilaku atau respon asertif lain yang dapat dilakukan. Dengan demikian peserta pelatihan tidak menginterpretasikan bahwa perilaku asertif yang dicontohkan adalah satu-satunya perilaku asertif yang tepat.

C. Bermain Peran

Bermain peran ialah suatu cara belajar untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan asertif yang diajarkan dengan jalan memerankan situasi-situasi yang terjadi dalam kehidupan yang



sebenarnya (Berg, Landreth, & Fall, 2017). Bermain peran dilakukan secara terencana di kelas dalam suasana kelompok dan

disupervisi langsung oleh konselor atau fasilitator, sehingga pemberian balikan yang menunjukkan apakah perilaku asertif yang dipraktikkan sudah tepat atau belum, dapat diberikan secara langsung. Tahap yang dilakukan dalam bermain peran adalah:

Tahap I : Konselor/fasilitator sebagai model

Hal pertama yang harus dimiliki konselor/fasilitator adalah keyakinan untuk melatih keterampilan asertif. Konselor pada tahap ini memerankan peran yang selanjutnya akan dimainkan oleh peserta didik dalam kelompok. Kemudian peserta didik harus diberitahu berulang-ulang bahwa ia mempunyai hak untuk meminta apa yang ia inginkan dan hak untuk menolak. Selain itu asertif harus dibedakan dengan agresif. Peserta didik memahami perbedaan ini jika perilaku itu diletakkan pada garis lurus.

Pasif Asertif Agresif

Tahap II : Bermain peran dilakukan peserta didik secara berpasangan.

Dalam bermain peran, satu orang menjadi orang yang berperilaku asertif dan yang lainnya menjadi orang yang berperilaku sebaliknya (pasif atau agresif). Pada awalnya konselor/fasilitator menjadi penengah dan mengawasi interaksi dengan memberi saran berupa kata-kata atau strategi (Cormier et al., 2016). Setelah para peserta didik mengalami kemajuan, maka selanjutnya peserta didik lain yang menjadi penengah.

Tahap III: Materi yang dimainkan

Adapun materi yang akan dimainkan peserta didik adalah sebagai berikut: (1) Menghadapi figur yang berkuasa di kelas, yaitu guru, (2) Mengendalikan diri ketika emosi, dan (3) melakukan penolakan.

D. Pemberian Balikan

Pemberian balikan kepada peserta didik dimaksudkan agar peserta didik memperoleh informasi yang konstruktif apakah dia telah mencapai perilaku



yang dikehendaki pada saat bermain peran dilakukan. Balikan tidak dapat berdiri sebagai suatu teknik intervensi, bila tidak dilakukan bersama dengan teknik intervensi lain. Balikan yang berdiri sendiri tidak akan memberikan pengaruh apapun terhadap perubahan perilaku asertif peserta didik, oleh karena itu harus digunakan bersama dengan instruksi dan latihan bermain peran. Dalam pelatihan keterampilan asertif, balikan digunakan setelah peserta didik berlatih menunjukkan perilaku asertif yang dikehendaki. item berikut harus dipertimbangkan saat memberikan umpan balik:

- a. Umpan balik akan diberikan sesegera mungkin setelah tindakan dilakukan
- b. Fokuskan umpan balik Anda pada tindakan, bukan orang yang melakukannya.
- c. Umpan balik harus diberikan dalam bentuk deskripsi perilaku,

bukan dalam bentuk penilaian.

- d. Membalikkan untuk fokus pada tindakan tertentu daripada tindakan abstrak.
- e. Memfokuskan umpan balik pada tindakan yang terjadi "di sini dan sekarang" daripada tindakan masa lalu dan masa depan.
- f. Memberikan umpan balik berupa sumbangan pemikiran dan emosi, bukan nasehat.
- g. Harap jangan membalas siapa pun yang tidak ingin menerima umpan balik.
- h. Memberikan umpan balik tentang perilaku yang dapat diubah dan bukan pada hal-hal fisik yang tidak dapat diubah.

Jika konselor meminta peserta didik untuk memberikan balikan kepada temannya dalam pelatihan, maka peserta didik tersebut harus diajarkan cara memberikan balikan seperti di atas.

E. Pekerjaan Rumah

Pekerjaan rumah adalah prosedur yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menguji apa yang mereka terima selama pendidikan yang sebenarnya. Bentuk



Bentuk pekerjaan rumah terdiri dari pemrograman ulang jenis perilaku asertif yang telah Anda pelajari. Pada tahapan ini peserta didik juga diminta mengevaluasi setiap keterampilan yang dipraktikannya di

kehidupan nyata dalam lembaran pekerjaan rumah (Stufflebeam & Coryn, 2014). Konselor atau pelatih juga diminta untuk tetap mengingatkan para peserta didik tentang cara-cara keterampilan asertif yang telah diberikan supaya setiap kali mempraktikkan keterampilan asertif, peserta didik selalu berpedoman pada cara-cara keterampilan asertif yang telah dipelajarinya.

Topik I
Membangun Harga Diri



1) Tujuan Umum

Pelatihan ini secara umum bertujuan agar peserta didik:

- a. Memiliki pengetahuan mengenai cara membangun harga diri.
- b. Memiliki keterampilan bagaimana membangun harga diri yang positif.



2) Tujuan Khusus

Pelatihan ini secara khusus bertujuan agar peserta didik dapat:

- a. Menjelaskan pengertian tentang membangun harga diri
 - b. Menjelaskan alasan pentingnya membangun harga diri yang positif
 - c. Menjelaskan bagaimana cara membangun harga diri yang positif
 - d. Menyebutkan hal-hal yang menjadikan harga diri dapat terbangun secara positif.
 - e. Menunjukkan perilaku yang menggambarkan seseorang yang memiliki harga diri yang positif.
- 3) Langkah-langkah Pelatihan

3) Langkah-langkah pelatihan



i. Pertemuan 1 (2 X 40)

Dalam hal ini konselor/pelatih melakukan langkah-langkah kegiatan sebagai berikut:

- a. Sajikanlah materi pelatihan tentang membangun harga diri
- b. Tunjukkanlah/berilah model/ccontoh perilaku orang yang memiliki harga diri yang positif. Konselor/fasilitator memberikan contoh bagaimana berperilaku asertif dalam bertanya dan diskusi di kelas. Orang yang asertif, akan menunjukkan perilaku yang apa adanya (percaya diri) dan rileks, tidak tertunduk (orang yang pasif) dan juga tidak membusungkan dada (orang yang agresif).
- c. Menyuruh peserta didik mencari pasangan untuk berlatih bermain peran
- d. Menyuruh peserta didik berlatih dengan pasangannya secara bergantian untuk menampilkan perilaku orang yang memiliki harga diri yang positif.
- e. Berikanlah penguatan jika peserta didik dapat menunjukkan perilaku seseorang yang memiliki harga diri yang positif

- f. Berikanlah umpan balik kepada peserta didik apakah ia telah menunjukkan perilaku seseorang yang memiliki harga diri yang positif
- g. Berikanlah pekerjaan rumah kepada peserta didik untuk berlatih bertingkah laku yang bercirikan seseorang yang memiliki harga diri yang positif.
- h. Mintalah peserta didik untuk melaporkan hasil pekerjaan rumah yang telah dilakukan
- i. Berilah balikan apakah hasil tugas rumah yang telah dilakukan oleh peserta didik tepat atau belum. Berilah penguatan bila peserta didik dapat melakukan tugas dengan tepat.
- j. Mintalah peserta didik mencari pasangan (peserta pelatihan untuk berlatih). Apabila belum, mintalah peserta didik untuk mengulangi latihan sekali lagi.
- k. Mintalah peserta didik untuk berlatih dengan pasangannya secara bergantian tentang bagaimana menampilkan perilaku seseorang yang memiliki harga diri yang positif.
- l. Berilah penguatan jika peserta didik dapat mengerjakan tugas yang diperintahkan dengan tepat.
- m. Berilah umpan balik kepada peserta didik apakah peserta didik telah menunjukkan perilaku seseorang yang memiliki harga diri yang positif.

Topik 2 Mengekspresikan Perasaan

1) Tujuan Umum

Pelatihan ini secara umum bertujuan agar peserta didik:

- a. Memiliki pengetahuan mengenai cara mengekspresikan perasaan.
- b. Memiliki keterampilan mengenai cara mengekspresikan perasaan yang tepat.

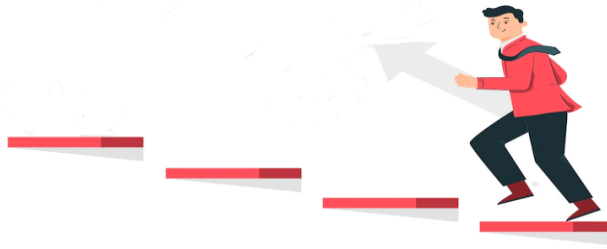


2) Tujuan Khusus

Pelatihan ini secara khusus bertujuan agar peserta didik dapat:

- a. Menjelaskan pengertian tentang cara mengekspresikan perasaan
- b. Menjelaskan alasan pentingnya cara mengekspresikan perasaan
- c. Menjelaskan bagaimana cara mengekspresikan perasaan dalam berbagai situasi
- d. Mengekspresikan perasaan dengan penuh kejujuran dan tidak menyakiti orang lain dalam berbagai situasi.

3) Langkah-langkah Pelatihan



a. Pertemuan I (2 X 40)

Dalam hal ini konselor/pelatih melakukan langkah-langkah kegiatan sebagai berikut:

- ✓ Sajikanlah materi pelatihan tentang mengekspresikan perasaan
- ✓ Tunjukkanlah/berilah model/ccontoh perilaku seseorang yang dapat mengekspresikan perasaan dengan penuh kejujuran dan tidak menyakiti orang lain. Konselor/fasilitator Menunjukkan kepada peserta didik bagaimana menyampaikan pesan yang asertif pada orang lain, berupa: sedih, marah, senang, dan takut yang akan tampak pada ekspresi mata, tubuh, wajah, dan suara
- ✓ Menyuruh peserta didik mencari pasangan untuk berlatih bermain peran
- ✓ Menyuruh peserta didik berlatih dengan pasangannya secara bergantian tentang bagaimana cara mengekspresikan perasaan dalam berbagai situasi
- ✓ Berikanlah penguatan jika peserta didik dapat mengekspresikan perasaan dalam berbagai situasi dengan penuh kejujuran dan tidak menyakiti orang lain

- ✓ Berikanlah umpan balik kepada peserta didik yang dapat mengekspresikan perasaan dalam berbagai situasi dengan penuh kejujuran dan tidak menyakiti orang lain
- ✓ Berikanlah pekerjaan rumah kepada peserta didik untuk berlatih mengekspresikan perasaan dalam berbagai situasi

b. Pertemuan I (2 X 40)

- ✓ Mintalah peserta didik untuk melaporkan hasil pekerjaan rumah yang telah dilakukan
- ✓ Berilah balikan apakah hasil tugas rumah yang telah dilakukan oleh peserta didik tepat atau belum. Berilah penguatan bila peserta didik dapat melakukan tugas dengan tepat. Apabila belum, mintalah peserta didik untuk mengulangi latihan sekali lagi.
- ✓ Mintalah peserta didik mencari pasangan (peserta pelatihan untuk berlatih).
- ✓ Mintalah peserta didik untuk berlatih dengan pasangannya secara bergantian tentang cara mengekspresikan perasaan dalam berbagai situasi dengan penuh kejujuran dan tidak menyakiti orang lain
- ✓ Berilah penguatan jika peserta didik dapat mengerjakan tugas yang diperintahkan dengan tepat.
- ✓ Berilah umpan balik kepada peserta didik yang dapat mengekspresikan perasaan dalam dengan penuh kejujuran dan tidak menyakiti orang lain dalam berbagai situasi.

Topik 3 Mengatakan Tidak

1) Tujuan Umum

Pelatihan ini secara umum bertujuan agar peserta didik:

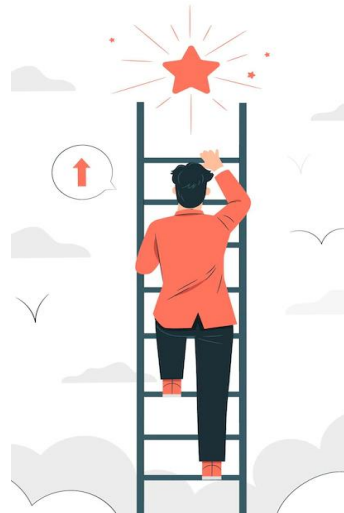
- a. Memiliki pengetahuan mengenai cara memberikan penolakan dengan tepat.
- b. Memiliki keterampilan bagaimana cara memberikan penolakan dengan tepat



2) Tujuan Khusus

Pelatihan ini secara khusus bertujuan agar peserta didik dapat:

- a. Menjelaskan pengertian tentang asertif penolakan yang tepat
- b. Menjelaskan alasan pentingnya asertif penolakan yang tepat
- c. Menjelaskan bagaimana cara memberikan respon-respon penolakan dengan tepat
- d. Mengekspresikan respon-respon penolakan dengan tepat



3) Langkah-langkah Pelatihan

Dalam hal ini konselor/pelatih melakukan langkah-langkah kegiatan sebagai berikut:

- a. Sajikanlah materi pelatihan tentang asertif penolakan
- b. Tunjukkanlah /berilah model/ccontoh perilaku seseorang yang dapat memberikan respon-respon asertif penolakan yang meliputi, bagaimana berkata “tidak” dan berkata “ya” pada orang lain tanpa ada perasaan takut.
- c. Menyuruh peserta didik mencari pasangan untuk berlatih bermain peran
- d. Menyuruh peserta didik berlatih dengan pasangannya secara bergantian tentang bagaimana cara memberikan respon-respon asertif penolakan
- e. Berikanlah penguatan jika peserta didik dapat memberikan respon-respon asertif penolakan
- f. Berikanlah umpan balik kepada peserta didik yang dapat memberikan respon-respon asertif penolakan
- g. Berikanlah pekerjaan rumah kepada peserta didik untuk berlatih memberikan respon-respon asertif penolakan
- h. Mintalah peserta didik untuk melaporkan hasil pekerjaan rumah yang telah dilakukan
- i. Berilah balikan apakah hasil tugas rumah yang telah dilakukan oleh peserta didik tepat atau belum. Berilah penguatan bila peserta didik dapat melakukan tugas dengan tepat. Apabila belum, mintalah peserta didik untuk mengulangi latihan sekali lagi.
- j. Mintalah peserta didik mencari pasangan (peserta pelatihan

- untuk berlatih).
- k. Mintalah peserta didik untuk berlatih dengan pasangannya secara bergantian tentang cara memberikan respon-respon asertif penolakan
 - l. Berilah penguatan jika peserta didik dapat mengerjakan tugas yang diperintahkan dengan tepat.
 - m. Berilah umpan balik kepada peserta didik yang dapat memberikan respon-respon asertif penolakan

**LEMBAR PEKERJAAN RUMAH
(TOPIK I: MEMBANGUN HARGA DIRI)**

Nama :
Tgl/Hari :
Kelas :

A. Mengenal Kelebihan dan Kelemahan Diri

1. Sebutkan tiga (3) hal yang anda sukai mengenai diri sendiri!

.....
.....
.....
.....
.....

2. Sebutkan tiga (3) hal dalam diri anda yang tidak anda sukai!

.....
.....
.....
.....

B. Membuat pernyataan sederhana, positif, aktif yang sesuai dengan keadaan pada diri anda yang mencerminkan perilaku asertif yang dimulai dengan kata saya. (Buatlah sebanyak 10 pernyataan).

.....
.....
.....
.....

**LEMBAR PEKERJAAN RUMAH
(TOPIK II: MENGEKSPRESIKAN PERASAAN)**

Nama :
Tgl/Hari :
Kelas :

A. Jika anda berada pada situasi yang seperti ini bagaimana respon emosional anda! Uraikan pendapat dan komentar anda.

1. Anda sedang menunggu teman anda untuk mengerjakan PR. Kesepakatan bertemu pukul 15.00 sore. Ternyata sudah hampir pukul 16.00 teman yang anda harapkan kedatangannya baru datang, tanpa ada rasa bersalah sedikitpun. Sudah sering ia berperilaku seperti itu.

.....
.....
.....
.....

2. Anda selalu merasa terganggu dengan teman anda yang selalu mengajak ngobrol tatkala pelajaran berlangsung, sedangkan guru di kelas selalu menegur anda karena dianggap sebagai biang keributan dikelas.

.....
.....
.....
.....

3. Selama ini anda selalu menjadi juara kelas, tiba-tiba prestasi anda menurun dan dikalahkan dengan teman yang anda tidak sukai.

.....
.....
.....
.....

B. Berlatihlah bersama teman atau saudara anda dengan menggunakan metode bermain peran dari situasi sehari-hari yang anda alami untuk berlatih memberikan respon secara asertif (jujur, langsung dan terbuka). Laporkan hasilnya secara tertulis mengenai kesan-kesan anda setelah bermain peran mengenai ketiga situasi tersebut!.

.....
.....
.....
.....
.....

**LEMBAR PEKERJAAN RUMAH
(TOPIK III: MENGATAKAN “TIDAK”)**

Nama :
Tgl/Hari :
Kelas :

A. Identifikasi kembali pengalaman anda selama ini. Sebutkan situasi yang menurut anda “sulit untuk berkata tidak”.

Contoh: Saat teman datang ke rumah malam senin untuk mengajak menghadiri pesta ulang tahun dimana keesokan harinya ada ulangan umum, saya sulit untuk berterus terang dan menolak ajakannya.

Sebutkan (situasi lainnya yang anda alami sehari-hari sebanyak lima buah):

.....
.....
.....
.....
.....

B. Berlatihlah dengan teman anda dan keluarga anda di luar pelatihan ini untuk bersikap dan berperilaku asertif dalam menolak atau menyetujui suatu hal tertentu untuk situasi-situasi yang anda sebutkan diatas. Laporkanlah kesan-kesan anda.

.....
.....
.....
.....
.....

DAFTAR RUJUKAN

- Alberti, R., & Emmons, M. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships*. new harbinger publications.
- Antes, A. L. (2014). A systematic approach to instruction in research ethics. *Accountability in Research*, 21(1), 50–67.
- Arifin, Z. (2020). *Metodologi penelitian pendidikan*. Jurnal Al-Hikmah, 1(1).
- Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A. (2017). *Group counseling: Concepts and procedures*. Routledge.
- Bustamam, N. (2019). *Hubungan Motif Afiliasi dengan Perilaku Asertif Peserta didik*. *Jurnal Suloh: Jurnal Bimbingan Konseling FKIP Unsyiah*, 4(1).
- Cardenas, W. A. (2020). *Helping People Change: Coaching With Compassion For Lifelong Learning And Growth*. *The Journal of Applied Christian Leadership*, 14(1), 94–95.
- Cennamo, K., & Kalk, D. (2019). *Real world instructional design: An iterative approach to designing learning experiences*. Routledge.
- Chugh, D. (2018). *The Person You Mean to Be: How Good People Fight Bias*. New York, London: HarperBusiness.
- Clarke, R., & Rawling, P. (2022). *Reason to Feel Guilty. Self-Blame and Moral Responsibility*, 217.
- Conrad Potts, S. P. (2013). *Assertiveness: How to be strong in every situation*. (*Binary & The Brain, Ed.*). Capstone.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and*

- psychotherapy*, Enhanced. Cengage Learning.
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2016). *Interviewing and change strategies for helpers*. Cengage Learning.
- DeVito, J. A. (2013). *Interpersonal Communication Book, The*, 13/E. New York, NY: United.
- Dobson, D., & Dobson, K. S. (2018). *Evidence-based practice of cognitive-behavioral therapy*. (K. S. Dobson, D., & Dobson, Ed.). New York, London: Guilford Publications.
- Eggen, P., & Kauchak, D. (2020). *Using educational psychology in teaching*. Pearson Education, Incorporated.
- Fahmi, R., & Aswirna, P. (2020). *The Social Support and Assertive Behavior of Students*. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17(1), 1–9.
- Fort, I., Jacquet, F., & Leroy, N. (2011). *Self-efficacy, goals, and job search behaviors*. Emerald Group Publishing Limited, 16(5), 469–481.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1108/13620431111168886>
- Hargie, O. (2021). *Skilled interpersonal communication: Research, theory and practice*. Routledge.
- Heni Mulyati. (2017). *Sudah Asertifkah Kita? Isi kuesioner ini!*
- Hidayati, R. (2019). *Psikologi perkembangan*.
- Indonesia., P. M. P. D. K. R. (2014). *Bimbingan Dan Konseling pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah*.
- Jones, K. (2013). *Simulations: a Handbook for Teachers and Trainers*. London: Routledge.
<https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203761151>
- Kelly, A. (2018). *Talkabout: A social communication skills package*. Routledge.

- Kirst, L. K. (2011). *Investigating the relationship between assertiveness and personality characteristics*.
- Maggio, R. (2013). *Sukses Berbicara dengan Siapa Saja*. Gramedia Pustaka Utama.
- Marbun, S. M., & Stevanus, K. (2019). *Pendidikan Seks Pada Remaja. FIDEI: Jurnal Teologi Sistematis Dan Praktika*, 2(2), 325–343.
- McKenney, S., & Reeves, T. C. (2021). *Educational design research: Portraying, conducting, and enhancing productive scholarship*. *Medical Education*, 55(1), 82–92.
- Meter, D. J. (2015). *Aggressive, assertive and non-confrontational forms of defending: Differentiation of forms and consequences of defending*. The University of Arizona.
- Nasir, A. M. (2018). *Statistik pendidikan*.
- Nasri, D., & Koentjoro, K. (2015). *Pelatihan Asertivitas Normatif Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Pada Wanita Bermasalah Sebagai Upaya Preventif*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(2), 268–286.
- Nevid, J. S. (2018). *Psikologi: Konsepsi dan aplikasi*. Nusamedia.
- Nurhayati, E. (2018). *Bimbingan, Konseling, dan Psikoterapi Inovatif*. Pustaka Pelajar.
- Olatunji, O. A., Olakitan, O. O., & Afolabi, R. A. (2017). *The Role of Personal Values and Self-Esteem on Assertiveness in Women*.
- Pedersen, P. B., Lonner, W. J., Draguns, J. G., Trimble, J. E., & Scharron-del Rio, M. R. (2015). *Counseling across cultures*. Sage Publications.
- Postolatii, E. (2017). *Assertiveness: Theoretical approaches and benefits of assertive behavior*. *Journal of Innovation in Psychology, Education and Didactics*, 21(1), 83–96.

- Puspita, W. (2018). *Manajemen Konflik: Suatu Pendekatan Psikologi, Komunikasi, dan Pendidikan*. Deepublish.
- Rathus, S. A., & Nevid, J. S. (2019). *Psychology and the challenges of life: Adjustment and growth*. John Wiley & Sons.
- Rodek, V. (2019). *Learning and its Effectiveness in Students' Self-reflection*.
- Rutten, E. A., Bachrach, N., van Balkom, A. J., Braeken, J., Ouwens, M. A., & Bekker, M. H. (2016). *Anxiety, depression and autonomy-connectedness: The mediating role of alexithymia and assertiveness*. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 89(4), 385–401. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/papt.12083>
- Samfira, E. M. (2020). *Assertive Communication Skills in Universities*. *Educația Plus*, 26(1), 361–373.
- Santoso, S. (2010). *Statistik parametrik*. Elex Media Komputindo.
- Sarah, Y., & Indriana, Y. (2019). *Hubungan Antara Asertivitas Dengan Psychological Well-Being Pada Taruna Jurusan Nautika Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran (STIP) Jakarta*. *Jurnal Empati*, 7(4), 1451–1462. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2018.23480>
- Setyono, B. (2019). *Penilaian Otentik dalam Kurikulum Berbasis Kompetensi*.
- Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2018). *Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), e12216.
- Stoykov, A. (2020). *Dynamics of assertive behavior in the social work students*. *Amazonia Investiga*, 9(28), 14–21.
- Stufflebeam, D. L., & Coryn, C. L. (2014). *Evaluation theory*,

- models, and applications* Vol. 50. John Wiley & Sons, Inc. Hoboken, USA.
- Syafaruddin, S., Syarqawi, A., & Siahaan, D. N. A. (2019). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling: Telaah Konsep, Teori dan Praktik*.
- Thompson, N. (2021). *People skills*. Bloomsbury Publishing.
- Tom, A. A. (2021). *Examining the Barriers to Seeking Counseling and Mental Health Services on College Campuses in the Asian American Student Population*. Azusa Pacific University.
- Turner, D. T., McGlanaghy, E., Cuijpers, P., Van Der Gaag, M., Karyotaki, E., & MacBeth, A. (2018). A meta-analysis of social skills training and related interventions for psychosis. *Schizophrenia Bulletin*, 44(3), 475–491. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/schbul/sbx146>.
- Vigih Hery Kristanto. (2018). *Metodologi Penelitian Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah:(KTI)*. Deepublish.
- Watson, J. C., & Flamez, B. (2014). *Counseling assessment and evaluation: Fundamentals of applied practice*. Los Angeles: SAGE Publications Sage CA: Los Angeles, CA.
- Winkel, W. S. (2021). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*.
- Wood, D., Spain, S. M., & Harms, P. D. (2017). *Functional approaches to representing the interplay of situations, persons, and behavior*. *Handbook of Psychological Situations*.



Dr.Farida Aryani,M.Pd

KETERAMPILAN ASERTIF UNTUK REMAJA

Keterampilan asertif merupakan salah satu keterampilan komunikasi yang penting dimiliki oleh remaja. Di era modern seperti saat ini banyak remaja yang masih kurang mampu memiliki sikap asertif. Padahal dengan memiliki sikap dan keterampilan asertif akan sangat berguna dan penting untuk diterapkan, terutama saat berkomunikasi dengan orang lain. Sebab dengan memiliki sikap asertif, remaja dapat bersikap luwes serta lebih percaya diri dan terbuka pada orang lain. Sikap asertif ditandai dengan kemampuan remaja dalam mengekspresikan emosi, pikiran dan pendapatnya secara jujur, tegas namun tetap menghargai perasaan orang lain. Agar remaja memiliki keterampilan asertif, penting bagi remaja agar dapat memahami dan menghargai dirinya sendiri. Selain itu penting juga bagi remaja agar mampu mengekspresikan pikiran, perasaan dan pendapatnya serta dapat berkata tidak secara tepat pada orang lain tanpa harus merasa tidak enak.

Buku ini merupakan buku referensi yang sangat praktis dan bermanfaat digunakan untuk mahasiswa, para pelajar dan remaja pada umumnya termasuk juga untuk guru, pendidik serta orang tua terutama dalam melatih dan membekali remaja agar memiliki sikap dan keterampilan asertif agar dapat tampil lebih percaya diri sekaligus menghormati hak-hak orang lain serta memperluas jaringannya.



0823-7733-8990
www.elmarkazi.com
www.elmarkazistore.com
@penerbitelmarkazi

