

TEKNIK ASSERTIVE TRAINING (AT) UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU ASERTIF SISWA

Nurfaizal

Bimbingan dan Konseling, STKIP Muhammadiyah Pringsewu
email: faizal.defa@yahoo.co.id

Abstract

This study was conducted based on the problem of low assertive behavior skill. Assertive is a behavior in which person are able to act upon desire. Held the right and not utilized by others. Besides that , going to be assertive means communicating what is expected clearly by respecting personality right and other right. The purpose of the study is to gain the description of effectiveness assertive training technique for improving students' assertive behavior. This study used quasi-experimental method with non equivalent control group design. The population was students of senior high school Kartika Siliwangi 2 Bandung in academic years 2012/2013. Purposive sampling technique was employed for taking the sample. The result of the study showed that (1) 40,7% students' assertive behavior profile was in the assertive category and 59,3% was not; (2) assertive training technique was effective to improve students' assertive behavior; (3) there was no the difference of assertive behavior between male and female students.

Keywords: *assertive training, assertive behavior.*

1. PENDAHULUAN

Perilaku asertif merupakan perilaku ungkapan yang secara tegas dan tidak dibuat-buat serta tetap menghargai hak kepentingan orang lain. Dalam kehidupan sehari-hari orang cenderung berperilaku non asertif mereka tidak menyadari dampak dari perilaku yang dilakukan dengan membiarkan diri tidak berperilaku asertif justru sebenarnya akan merusak hubungan interpersonal diantara individu, karena dengan tidak membiasakan berperilaku asertif membuat kita dirugikan oleh orang lain,

sehingga perilaku yang muncul dari individu adalah perilaku yang tidak sesuai dengan keinginan hati nurani individu tersebut.

Perilaku asertif dikatakan sebagai suatu bentuk interaksi sosial-interpersonal yang paling tepat karena ia mendorong hubungan interpersonal yang efektif. Asertif dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyatakan diri dengan tulus, jujur, jelas, tegas, terbuka, sopan, spontan, apa adanya, dan tepat tentang keinginan, pikiran, perasaan dan emosi yang dialami, apakah hal tersebut

yang dianggap menyenangkan ataupun mengganggu sesuai dengan hak-hak yang dimiliki dirinya tanpa merugikan, melukai, menyinggung, atau mengancam hak-hak, kenyamanan, dan integritas perasaan orang lain. Perilaku asertif tidak dilatarbelakangi maksud-maksud tertentu, seperti untuk memanipulasi, memanfaatkan, memperdaya atau pun mencari keuntungan dari pihak lain.

Ketika menjalani aktivitas keseharian tidak semua siswa mampu berperilaku asertif dan justru mereka memilih berperilaku non asertif (pasif), seperti memendam perasaannya, berpura-pura, menahan perbedaan pendapat atau sebaliknya dengan bersikap agresif. Keengganan ini umumnya karena dalam diri individu di isi oleh rasa takut dan khawatir mengecewakan orang lain, takut tidak diterima oleh kelompok sosialnya, takut dianggap tidak sopan, takut melukai perasaan atau menyakiti hati orang lain, takut dapat memutuskan tali hubungan persaudaraan atau persahabatan, dan sebagainya. Padahal, dengan membiarkan diri untuk bersikap non-asertif justru dapat mengancam hubungan yang ada karena salah satu pihak kemudian akan merasa dimanfaatkan oleh pihak lain, tidak menyelesaikan masalah-masalah

emosional yang dihadapi, menurunkan harga diri, atau bahkan dapat menjadi “bom waktu” yang sewaktu-waktu dapat mengancam kelangsungan hubungan pribadi dan sosial dan kesehatan mental seseorang, yaitu resiko terhadap timbulnya kecemasan dan stress. Perilaku asertif merupakan suatu bentuk penegasan diri yang positif yang mendukung terhadap kepuasan hidup pribadi dan kualitas hubungan sosial-interpersonal.

Jika digambarkan dalam sebuah perilaku di sekolah siswa yang tidak mampu berperilaku asertif cenderung dirugikan oleh temannya sehingga yang muncul adalah hubungan yang tidak harmonis pada siswa, siswa yang tidak mampu mengatakan tidak cenderung disepelkan oleh temannya. Banyak siswa yang tidak mampu berperilaku asertif karena merasa takut tidak diakui dalam komunitas anak-anak lainnya, disadari atau tidak dengan berperilaku non asertif justru merugikan diri sendiri, misalnya ketika anak di ajak membolos dan dia sebenarnya tidak mau membolos akan tetapi karena ketidakmampuannya untuk mengatakan tidak akhirnya dia pun membolos, dalam hal ini sebenarnya siswa tersebut dirugikan karena sudah

tidak bejalar, dan pastinya siswa tersebut akan tertinggal dalam pelajaran dan jika dikaitkan dengan peraturan sekolah siswa akan mendapat suatu masalah karena telah melanggar peraturan sekolah yaitu membolos.

Gambaran yang diungkap di atas menunjukkan bahwa terdapat siswa yang tidak bisa berperilaku asertif, untuk itu perlunya bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu para siswa yang mengalami masalah tersebut. Hakekat bimbingan dan konseling adalah bantuan dalam rangka memfasilitasi siswa agar mencapai tugas-tugas perkembangan yang optimal dan memandirikan artinya ketika seorang siswa tidak mampu berperilaku asertif maka bisa dikatakan siswa tersebut tidak bisa berkembang secara optimal karena berada didalam tekanan dirinya sendiri dan lingkungannya.

Sekolah yang di dalamnya menyangkut guru bimbingan dan konseling mempunyai peranan dan tanggung jawab penting dalam membantu para siswa mencapai tugas perkembangannya, dan sekolah seyogyanya berupaya untuk menciptakan iklim yang kondusif atau kondisi yang dapat memfasilitasi siswa mencapai tugas

perkembangannya yang menyangkut aspek-aspek kematangan dalam berinteraksi sosial, dan kematangan personal dalam hidup. Kebutuhan siswa dalam perlakuan sosial disebabkan karena para siswa dituntut untuk berinteraksi dengan orang lain dalam situasi tertentu. Kemampuan siswa dalam membangun hubungan interpersonal yang dinamis dan harmonis dapat membawa siswa mengembangkan dirinya secara optimal. Dengan demikian sekolah sebagai suatu lingkungan pendidikan harus dapat menerapkan, menciptakan, dan memberikan suasana psikologi yang dapat mendorong perilaku sosial yang memadai sehingga kebutuhan sosial yang diharapkan dapat terpenuhi. Dalam konsep layanan bimbingan dan konseling manusia dipandang sebagai suatu kesatuan. Pengaruh terhadap satu aspek pada seorang individu akan mempengaruhi keseluruhan pribadinya. Perlunya layanan bimbingan dan konseling adalah untuk memfasilitasi pengetahuan dan perubahan perilaku siswa yang tidak asertif menjadi perilaku asertif.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru SMA Kartika Siliwangi 2 Bandung, masih ditemukan siswa yang melanggar

peraturan sekolah seperti membolos dan merokok di lingkungan sekolah dan juga munculnya fenomena seperti masih banyaknya siswa yang dirugikan oleh temannya karena tidak ada keberdayaan untuk “melawan” sehingga yang terjadi adalah timbulnya masalah di sekolah baik secara individu maupun secara berkelompok.

Masalah secara individu dimaksudkan seperti timbulnya kecemasan pada diri siswa yang mengakibatkan ketidaknyamanan siswa dalam menjalani aktifitas di sekolah yang berujung pada terganggunya proses belajar siswa tersebut. Kemudian masalah secara berkelompok dalam hal ini dicontohkan seperti membolos secara masal dan merokok di lingkungan sekolah. Masalah-masalah ini muncul karena siswa takut dijauhi oleh temannya jika mengatakan tidak untuk sebuah ajakan.

Perilaku yang ditunjukkan di atas sehingga menjadi sebuah masalah, perlu kiranya untuk segera diselesaikan oleh para pendidik, terlebih oleh guru bimbingan dan konseling melalui bentuk layanan responsif sehingga masalah itu dapat terselesaikan dan tidak mengganggu perkembangan siswa, baik secara

akademik maupun secara pribadi-sosial. Masalah-masalah seperti membolos dan merokok di lingkungan sekolah seperti yang diuraikan di atas diindikasikan karena siswa kurang memiliki keterampilan untuk berperilaku asertif sehingga yang muncul adalah ketidakberanian untuk menolak sesuatu yang memang dia tidak inginkan.

Berdasarkan uraian di atas, perlu kiranya siswa yang memiliki masalah tentang perilaku asertif dibantu memecahkan masalah yang dihadapi. Banyak cara yang dapat dilakukan salah satu diantaranya melalui *Assertive Training* (pelatihan asertif). Penekanan *Asertif Training* adalah pada “keterampilan” dan penggunaan keterampilan tersebut dalam tindakan, (Alberti, 2008:130).

Assertive Training digunakan untuk membantu orang-orang yang:

1. tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung.
2. menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya.
3. memiliki kesulitan untuk mengatakan “TIDAK”.

4. mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respons-respons positif lainnya.
5. merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri (Corey, 2009: 213)

Pelatihan asertif pada dasarnya merupakan penerapan latihan bagi perkembangan individu untuk mencapai tujuan yang lebih baik. Pada perilaku asertif, tingkat sensitivitas yang dimiliki cukup tinggi sehingga dapat membaca situasi yang terjadi di sekelilingnya, yang memudahkannya untuk menempatkan diri dan melakukan aktivitasnya secara strategis, terarah, dan terkendali mantap.

Assertive Training (pelatihan asertif) sebagai strategi dan teknik yang ada dalam pendekatan *behavioral* mulai semakin banyak mendapat perhatian dari para ahli dan praktisi dalam profesi konseling. Bahkan dalam pendekatan *behavioral*, *Assertive Training* merupakan teknik yang mencapai popularitas yang didalamnya merupakan satu bentuk dari keterampilan bersosialisasi (Corey, 1995: 429). Pada dasarnya *Assertive Training* merupakan suatu strategi yang digunakan untuk mengembangkan perilaku asertif.

Teknik Assertive Training merupakan sarana atau alat untuk memperbaiki dalam hubungan interpersonal kehidupan sehari-hari, teknik ini memungkinkan kita untuk meningkatkan hidup menjadi lebih baik dan efektif secara pribadi dan berinteraksi dengan lingkungan. *Assertive Training* menunjukkan bagaimana hubungan sosial dapat dicapai.

Bersikap tegas adalah tentang siapa kita sebenarnya dan juga tentang pengakuan dan menghormati cara pandang orang lain.

Assertive Training menunjukkan bagaimana untuk berhubungan dengan apa yang kita inginkan, bagaimana mengubah pola pemikiran negatif kita, bagaimana menghargai pendapat kita sendiri, bagaimana menyampaikan penolakan dan kritik dan bagaimana membangun harga diri dan kepercayaan diri (Shan Rees dan Roderick S. Graham 1991: ii). Adapun tujuan dari *assertive training* ini adalah mengajarkan secara langsung kepada siswa seni untuk berkomunikasi secara lebih mendalam dengan orang lain, yang merupakan suatu pendekatan aktif terhadap kehidupan dan penguasaan diri (Festerhaim dan Jean Baer 1980: 11). Teknik AT bukan hanya

digunakan untuk meningkatkan perilaku asertif saja, beberapa penelitian di bidang bimbingan dan konseling yang menggunakan teknik AT seperti dilaporkan oleh: Ida Hendrayani (2011) dengan judul penelitian “Penggunaan teknik *Asertif Training* dalam mereduksi *overconvormity* terhadap kelompok teman sebaya pada siswa SMA”, penelitian tindakan terhadap siswa SMA Negeri 7 Bandung 2010/2011, berpendapat bahwa teknik *Asertif Training* efektif untuk mereduksi *overconvormity* terhadap kelompok teman sebaya pada SMA.

Pani Siti Haniah (2011) dalam penelitiannya tentang “*Asertif Training* untuk mencegah perilaku penyalahgunaan NAPZA pada remaja”, berpendapaat bahwa *Asertif Training* efektif untuk meningkatkan perilaku asertif remaja dalam mencegah perilaku penyalahgunaan NAPZA pada remaja.

Siti Maryam Y.A (2010) dalam penelitiannya tentang “ keefektivan teknik latihan asertif untuk mengembangkan lokus kendali internal remaja”. Dalam penelitian ini siswa yang menganggap bahwa segala sesuatu peristiwa kehidupan yang terjadi berada di luar kontrol diri dan tanggung

jawabnya, akan dirubah persepsinya melalui latihan asertif, kegunaan latihan asertif ini adalah untuk membuat siswa memiliki keyakinan akan kemampuan diri sendiri, sehingga segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupannya juga merupakan tanggung jawabnya. Dalam penelitian ini di melaporkan bahwa *Asertif Training* efektif digunakan untuk mengembangkan lokus kendali internal.

Rahmawati Fauziah (2010) dalam penelitiannya yang berjudul tentang “Penggunaan teknik *Asertif Training* dalam mereduksi perilaku konsumtif remaja”, penelitian pra-eksperimen terhadap siswa kelas XI SMA Pasundan I Bandung. Melaporkan bahwa teknik *Asertif Training* dapat mereduksi perilaku konsumtif remaja.

Asertif Training merupakan latihan keterampilan-sosial yang diberikan pada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain “menguasai” dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung. Karena faktor keunikan siswa baik dari latar belakang keluarga, lingkungan dan suku, seperti yang ada disekolah SMA Kartika Siliwangi yang memang mayoritas siswa

terbagi menjadi beberapa suku yaitu: suku sunda, jawa dan lampung.

Berbicara dalam hubungannya dengan konteks budaya, dilaporkan oleh Master (Nursalim, 2005) bahwa meskipun latar belakang budaya dapat menentukan tingkat perilaku asertif yang diperlukan, AT dapat diberikan dan efektif untuk semua jenis populasi. Sementara itu jika di lihat dari kedudukan gender baik laki-laki maupun perempuan, seperti dilaporkan oleh Osipow, Wish, dan Tosi (1984) menyatakan bahwa AT dengan variasi teknik yang berbeda terbukti dengan efektif dapat meningkatkan perilaku asertif subyek laki-laki maupun perempuan dengan variasi problem interpersonal yang berbeda (Nursaling, 2005).

Assertive Training (AT) pada dasarnya merupakan suatu strategi yang membantu untuk menegaskan diri dengan sebenarnya. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Shan Rees dan Roderick Graham (1991: 5) melihat pernyataan dan ketegasan pelatihan dari sudut: "Bagaimana bersikap tegas dapat membantu kita untuk menjadi siapa kita sebenarnya, bukan menggunakan keterampilan ketegasan untuk menjadi yang berbeda.

Corey (1995: 429) menyatakan bahwa asumsi dasar dari pelatihan asertifitas adalah bahwa setiap orang mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaannya, pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya terhadap orang lain dengan tetap menghormati dan menghargai hak-hak orang tersebut. Menurut Bruno (Nursalim, 2005) AT pada dasarnya merupakan suatu program yang dirancang untuk mengembangkan kompetensi manusia dalam hubungannya dengan orang lain. Shan Ress (1991) AT adalah perilaku yang memungkinkan seseorang untuk memiliki kesempatan terbaik untuk mendapatkan hasil yang diinginkan sementara tetap mempertahankan diri dan menghormati orang lain. Zastrow juga menyatakan bahwa AT dirancang untuk membimbing manusia menyatakan, merasa, dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri dan untuk mengekspresikan perasaan secara bebas (Nursalim, 2005).

Fokus AT adalah pada pembelajaran teknik, bukan pada penjelasan tentang bagaimana, atau mengapa orang berperilaku, (Shan Rees, 1991: 8). Teknik ini dapat digunakan untuk kelompok maupun individu dan teknik ini bertujuan

bukan hanya pada memungkinkan orang untuk merasa tegas menyampaikan tentang pendapatnya terhadap patner bicarany, tetapi juga untuk mengungkapkan perasaanya tanpa agresif (Nick Degleris dkk, 2008). Amal A. Mousa dkk, dalam Journal of American Science, 2011;7(12) menjelaskan bahwa tujuan dari teknik AT adalah untuk mengajarkan kepada konseli agar bertindak atau berbuat sesuai dengan kebutuhan dan keinginan mereka dengan tetap menghormati hak dan kepentingan orang lain.

Teori AT didasarkan pada suatu asumsi bahwa banyak manusia menderita karena perasaan cemas, depresi, dan reaksi-reaksi ketidakbahagiaan, karena tidak mampu untuk mempertahankan atau membela hak atau kepentingan pribadinya, Bruno (Nursalim, 2005). Menurut Wolpe (Fensterheim, 1980: 22) AT digunakan untuk mengurangi kecemasan antar pribadi dan rasa takut yang menghalangi seseorang untuk melakukan tindakan. Penekanan dari AT adalah pada "*keterampilan*" dan penggunaan keterampilan tersebut dalam tindakan. Sedangkan Redd dkk. (1979) menyatakan bahwa AT direkomendasikan untuk individu yang mengalami kecemasan interpersonal, tidak mampu menolak tindakan orang

lain, dan memiliki kesulitan berkomunikasi dengan orang lain.

Perilaku asertif menurut Alberti dan Emmon (2008) merupakan perilaku menegaskan diri yang positif yang mengusulkan kepuasan hidup pribadi dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain. Jakubowski & Lange (Nursalim, 2005) mendefinisikan perilaku asertif sebagai perilaku yang dapat membela kepentingan pribadi, serta mengekspresikan perasaan dan pikiran baik positif maupun negatif secara jujur dan langsung tanpa mengurangi hak-hak atau kepentingan orang lain.

Menurut Supriatna (2011) menyatakan bahwa Asertif atau menunjukan ketegasan, adalah bersikap tegas terhadap diri sendiri maupun orang lain sehingga konsisten dengan maksud, tujuan atau harapan awal berkomunikasi. Wolpe (Fensterheim dan Baer: 23) mengarahkan asertivitas sebagai ekspresi yang tepat dari berbagai emosi kecemasan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa perilaku asertif sebagai ekspresi benar-benar jujur dan terus terang kepada orang lain dan diri sendiri tentang perasaan yang dirasakan. Hal ini ditandai dengan keterbukaan, langsung, spontanitas, dan kelayakan atau

kepentasan. Harapannya adalah akan merasa lebih baik dan mengurangi kecemasan jika seseorang dapat menegaskan perasaan mereka pada orang lain dan hal ini akan menghasilkan hubungan yang memuaskan dalam ranah interpersonal.

2. METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *Nonequivalent Control Group Design* dengan menggunakan teknik purposif sampling. Eksperimen dilakukan dengan memberikan perlakuan dengan pendekatan behavioral melalui assertive training pada kelompok eksperimen dan untuk kelompok kontrol perlakuan secara konvensional.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Kartika Siliwangi 2 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013 sebanyak 81 siswa dari 3 kelas. Sampel penelitiannya adalah Siswa SMK kelas X yang terindikasi tidak memiliki keterampilan berperilaku asertif. Melihat dari profil perilaku asertif yang ada, maka sampel penelitian berjumlah 48 siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Profil perilaku asertif siswa 40,7% dalam kategori asertif dan 59,3% dalam kategori tidak asertif.

Tabel 1. Aspek Perilaku Asertif

No	Aspek	Rata-rata	Asertif	Tidak Asertif
1	Bebas mengemukakan pikiran dan pendapat	22,76	46	35
2	Mampu berkomunikasi secara langsung, terbuka, dan jujur	31,56	39	42
3	Mampu untuk menyatakan perasaan dengan tepat	23,74	43	38
4	Memiliki sikap dan pandangan yang aktif terhadap kehidupan	20,88	52	29
5	Menerima keterbatasan yang ada di dalam diri	24	34	47

Dari kelima aspek yang ada dapat dilihat secara umum kecenderungan siswa tidak dapat berperilaku asertif ditunjukkan pada aspek kelima.

**Tabel 2. Uji Perbedaan Rerata Skor
Pre-test Post-test**

Hasil	Mann-Whitney U	Sig	Ket
Pre-test	242,000	0,641	Ho diterima
Post-test	19,000	0,000	Ho ditolak

Berdasarkan tabel penelitian di atas mengenai keefektifan *assertive training* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa menunjukkan perubahan yang signifikan, dengan demikian layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan perilaku asertif siswa.

Semua siswa yang menjadi objek penelitian berada pada usia remaja. Masa remaja sebenarnya adalah masa dimana seorang anak memiliki keinginan untuk mengetahui berbagai macam hal serta ingin memiliki kebebasan dalam menentukan apa yang ingin dilakukannya, akan tetapi tidak semua remaja mampu untuk mengungkapkan keinginannya.

Banyak faktor yang melatarbelakangi siswa tidak memiliki keterampilan berperilaku asertif seperti anak yang memiliki kepribadian introvert, latar belakang budaya keluarga dimana siswa tinggal, dan status sosial ekonomi orang tua.

Siswa dikatakan dalam kategori asertif pada umumnya bebas mengemukakan pikiran dan pendapat, mampu berkomunikasi secara langsung, terbuka, dan jujur, mampu untuk

menyatakan perasaan dengan tepat, dan memiliki sikap dan pandangan yang aktif terhadap kehidupan, serta menerima keterbatasan yang ada di dalam diri.

Bagi siswa yang asertif mereka menganggap kehadiran seorang teman memiliki arti tersendiri bagi mereka. karena dengan menerima kehadiran orang lain terlebih dahulu, kita pun dapat membuat mereka memahami keberadaan kita. Namun tidak semua remaja selamanya mampu berperilaku asertif, hal ini ditunjukkan pula dengan hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa tingkat ketidak asertifan siswa justru cenderung lebih tinggi. Perilaku tidak asertif ini menunjukkan bahwa siswa belum mampu mengemukakan pikiran dan pendapatnya, belum mampu berkomunikasi secara langsung, terbuka, dan jujur, belum mampu untuk menyatakan perasaan dengan tepat, belum memiliki sikap dan pandangan yang aktif terhadap kehidupan, dan belum bisa menerima keterbatasan yang ada di dalam diri, (Rathus, 1988).

Keefektifan dari teknik *asertive training* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa tidak terlepas dari kerjasama yang baik antara peneliti, siswa dan lingkungan sekolah. Faktor eksternal

dalam hal ini lingkungan siswa sangat berpengaruh terhadap siswa untuk berperilaku asertif, hal ini sesuai dengan pendapat ahli behavioristik bahwa pola-pola perilaku dapat dibentuk melalui proses pembiasaan dan pengukuhan dalam mengkondisikan stimulus dari lingkungan.

Selain faktor eksternal, faktor lain dalam hal ini faktor internal juga menjadi faktor penting untuk menentukan perilaku meskipun tanpa ada rangsangan yang datang dari lingkungan karena pada dasarnya siswa memiliki keinginan untuk berperilaku asertif akan tetapi belum memiliki keterampilan untuk hal tersebut, sehingga dengan adanya *treatment* yang diberikan melalui assertive training sangat membantu siswa dalam menumbuhkan keterampilan berperilaku asertif.

Suasana pada saat pemberian *treatment* memberikan pengaruh terhadap pemahaman siswa mengenai perilaku asertif, kerjasama antara peneliti dan siswa dan tumbuhnya trust diantara keduanya sangat berpengaruh dalam pembentukan komitmen pada saat *treatment* dan sesudahnya. Mengetahui setiap karakter siswa dapat membantu peneliti dalam proses *treatment*. Proses

treatment yang pertama siswa diberikan pengenalan didaktik tentang kecemasan sosial yang tidak realistis, pemusatan pada belajar menghapus respon-respon internal yang tidak efektif, pada pertemuan berikutnya masing-masing siswa menerangkan tingkahlaku spesifik terkait kemampuan berkomunikasi secara langsung, terbuka, dan jujur dalam situasi-situasi interpersonal yang dirasakan menjadi masalah. Kemudian para anggota membuat perjanjian untuk melakukan tingkahlaku yang semula mereka hindari dalam kehidupan nyata.

Proses pemberian *treatment* yang ketiga adalah para siswa menerangkan tentang tingkahlaku menegaskan diri yang telah dicoba dalam kehidupan nyata. Siswa dengan bantuan peneliti berusaha mengevaluasi tentang perilaku menegaskan diri yang telah dijalankan kemudian siswa menjalankan permainan peran.

Pertemuan selanjutnya adalah penambahan latihan relaksasi, pengulangan perjanjian untuk menjalankan tingkahlaku menegaskan diri yang diikuti evaluasi, penambahan latihan yang digunakan dalam meningkatkan perilaku asertif ini adalah menggunakan teknik *symbolic model* yaitu

siswa melihat tayangan video yang terkait dengan komunikasi dalam perilaku asertif. Kemudian proses *treatment* yang terakhir adalah membawa perilaku asertif pada kondisi yang sebenarnya atau dalam kehidupan sehari-hari, disesuaikan dengan kebutuhan-kebutuhan individu. Pada sesi ini peneliti memberikan *reinforcement* kepada siswa agar bisa mempraktekan tentang apa yang telah dipelajari.

Sikap asertif adalah sikap dimana seseorang mampu bertindak sesuai dengan keinginan, membela haknya, dan tidak dimanfaatkan oleh orang lain. Selain itu, bersikap asertif juga berarti mengkomunikasikan apa yang diinginkan secara jelas dengan menghormati hak pribadi dan hak orang lain.

Sikap asertif merupakan ungkapan perasaan, pikiran, pendapat, dan kebutuhan secara jujur dan wajar. Walaupun dalam teori menyebutkan bahwa laki-laki harus lebih tegas dan kompetitif dalam arti lebih memiliki perilaku asertif dibandingkan dengan perempuan, tapi dari hasil penelitian diperoleh bahwa tidak ada perbedaan perilaku asertif antara siswa laki-laki dan siswa perempuan, hal ini dimungkinkan karena pemberian *treatment* pada siswa

laki-laki dan perempuan diberikan dengan muatan yang sama, sehingga berangkat dari persepsi yang sama terkait dengan pemahaman perilaku asertif, menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda dari peningkatan perilaku asertif dilihat dari skor dan perubahan kategori perilaku asertif.

4. KESIMPULAN

Profil perilaku asertif siswa SMA Kartika Siliwangi 2 Bandung kelas X tahun pelajaran 2012/2013 menunjukkan bahwa tingkat perilaku asertif siswa dalam kategori rendah, artinya bahwa siswa belum memiliki keterampilan untuk berperilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari. Program intervensi berbasis *assertive training* efektif digunakan untuk meningkatkan perilaku asertif siswa SMA Kartika Siliwangi 2 Bandung.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Alberti, R. E. & Emmons, M. L. (2008). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships* (9th ed.). Atascadero, CA: Impact Publishers.
- Corey, Gerald. (2005). *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy*. Belmont: Thomson.

- Corey, Gerald. (2009). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Degleris Nick. (2007). "Assertiveness training as a major component element of a psychoeducational program addressed to psychiatric patients and their families". Makalah pada International Congress on Brain and Behaviour Thessaloniki, Greece.
- Fauziah, Rahma. (2010). Penggunaan Teknik *Asertif Training* Dalam Mereduksi Perilaku Konsumtif Remaja. *Skripsi* Bandung: PPB FIP UPI (tidak diterbitkan).
- Festerheim dan Jean Bear (1980). *Jangan Bilang YA Bila Anda akan Mengatakan TIDAK*. Jakarta: Gunung Jati.
- Hendrayani, Ida. (2011). Penggunaan Teknik *Asertif Training* dalam Mereduksi *Overconvormity* terhadap Kelompok Teman Sebaya pada Siswa SMA. *Skripsi* Bandung: PPB FIP UPI (tidak diterbitkan).
- Maryam, Siti. (2010). Keefektivan Teknik Latihan Asertif untuk Mengembangkan Lokus Kendali Internal Remaja. *Skripsi* Bandung: PPB FIP UPI (tidak diterbitkan).
- Nursalim. (2005). *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Rees Shan and Roderick S. Graham. (1991). *Assertion Training: how to be who you really are- (Strategies for mental health)*. New York: Routledge.
- Siti Haniah. (2011). *Asertif Training* untuk Mencegah Perilaku Penyalahgunaan NAPZA pada Remaja. *Skripsi* Bandung: PPB FIP UPI (tidak diterbitkan).
- Supriatna, (2011). *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.