

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Asertivitas pada Remaja

1. Pengertian Asertivitas

Lazarus (dalam Pipas & Jaradat, 2010) mendefinisikan asertivitas sebagai kemampuan untuk mengatakan tidak, kemampuan untuk meminta pertolongan, kemampuan untuk mengekspresikan perasaan positif dan negatif, kemampuan untuk mengawali kemudian melanjutkan dan mengakhiri percakapan. Lange & Jakubowski (dalam Pipas & Jaradat, 2010) menjelaskan asertivitas merupakan tingkah laku dalam hubungan interpersonal yang ditandai dengan kemampuan seseorang mengekspresikan pikiran, perasaan, dan keyakinan yang diungkapkan secara langsung, jujur, tepat dan tidak melanggar hak asasi orang lain.

Neilage dan Adam (dalam Syukri & Zulkarnain, 2005) menyatakan bahwa asertivitas merupakan proses untuk menghilangkan hambatan personal sehingga dapat mengembangkan kreativitas. Di dalam asertivitas terkandung sifat-sifat rasa kepercayaan diri, kebebasan berekspresi secara jujur, tegas dan terbuka tanpa mengecilkan atau mengesampingkan arti orang lain serta berani bertanggung jawab. Fensterheim & Baer (1995) menyatakan bahwa perilaku asertif adalah perilaku antar individu yang selalu memikirkan dampak dari tindakannya sebelum melakukan suatu tindakan dan berperilaku sesuai

dengan apa yang dirasakannya, namun dengan memperhatikan perasaan serta kepentingan individu lain.

Orang yang asertif adalah orang yang mengekspresikan perasaan dengan sungguh-sungguh, menyatakan tentang kebenaran, tidak menghina, mengancam ataupun meremehkan orang lain (Rathus dalam Abidin, 2011). Galassi (dalam Rakos, 1995) menyatakan bahwa asertif merupakan situasi yang spesifik (khusus), sehingga individu yang berperilaku asertif pada suatu lingkungan tertentu belum tentu berperilaku asertif dalam lingkungan yang berbeda karena dipengaruhi oleh lingkungan sekitar individu.

Asertivitas menurut Alberti & Emmons (2002) merupakan pernyataan diri yang positif yang menunjukkan sikap menghargai orang lain. Asertivitas diartikan sebagai individu yang bisa melakukan sesuatu atas dasar keinginannya sendiri tanpa adanya paksaan dari orang lain, menegakkan hak-hak pribadinya tanpa mengesampingkan hak-hak orang lain, serta mampu untuk mengekspresikan perasaan-perasaannya secara nyaman. Individu yang asertif dapat menyatakan emosi dengan tegas, mencapai tujuan tertentu dan mencapai kedamaian serta kebahagiaan dalam hidupnya. Sebaliknya, individu yang tidak asertif cenderung sangat cemas dalam menjalin hubungan interpersonal dan gagal mencapai tujuan mereka (Cassell & Blackwell dalam Fatimah, 2013).

Asertif lebih mencakup permintaan yang lembut, masuk akal dan dengan cara yang dewasa (Malott, et al, dalam Fauziyah, 2003). Asertif tidak berarti meminta apa yang kita inginkan dengan kasar, menentang, tidak juga dengan

kekerasan (agresif) pada orang yang kita mintai. Perilaku asertif menekankan pada aspek kejujuran. Jujur dalam mengekspresikan pikiran dan perasaan, jujur terhadap apa yang dirasakan dan dipikirkan, jujur terhadap diri sendiri maupun orang lain. Perilaku asertif sering dipahami sama dengan perilaku agresif atau perilaku pasif (Fauziah, 2003). Ketiga bentuk perilaku tersebut sebenarnya berbeda. Perilaku asertif ditandai dengan adanya pernyataan yang jelas tentang keyakinan seseorang, dengan mempertimbangkan pendapat dan perasaan orang lain. Perilaku agresif tidak mempertimbangkan pendapat dan perasaan orang lain. Perilaku pasif merupakan wujud ketidakberdayaan seseorang untuk mengungkapkan perasaannya kepada orang lain dan lebih suka menghindari situasi yang tidak menyenangkan (Howard & Stein, 2002).

Alberti & Emmons (dalam Farida, 2006) mengatakan bahwa individu dengan respon perilaku pasif yang dominan, biasanya dalam berinteraksi dengan orang lain ia gagal menegakkan hak-hak mereka, serta gagal untuk mengekspresikan pandangan/perasaannya secara bersama-sama. Ia mengekspresikan pikiran-pikiran atau perasaan-perasaan dan keyakinan-keyakinannya dengan cara meminta maaf, berhati-hati/tidak menonjolkan diri. Perilaku pasif didasarkan pada keyakinan bahwa kebutuhan-kebutuhan dan keinginan-keinginannya kurang begitu penting dibandingkan kebutuhan-kebutuhan dan keinginan-keinginan orang lain. Ciri khusus dari perilaku ini adalah penjelasan-penjelasan yang panjang, memberi alasan yang mencela diri, mengambil muka, berusaha untuk mengakomodasi kebutuhan-kebutuhan dan keinginan-keinginan orang lain.

Berbeda dengan individu yang memberikan respon agresif yang dominan dalam banyak situasi individu merasa bahwa hak-haknya lebih penting daripada hak-hak orang lain (Alberti & Emmons, dalam Farida, 2006). Individu yang agresif mengekspresikan pikiran - pikiran, perasaan - perasaan dan keyakinan - keyakinan dengan cara yang kurang pantas dan tidak tepat, meski ia sendiri merasa bahwa pandangan-pandangannya tepat. Sementara pada individu yang asertif dalam banyak situasi akan mampu menegakkan hak-haknya dengan cara yang tidak melanggar hak-hak orang lain. Ia mengekspresikan sudut pandangannya secara langsung, jujur dan terbuka yang pada waktu yang sama menunjukkan bahwa individu tersebut memahami posisi orang lain.

Berdasarkan pendapat beberapa tokoh di atas maka dapat disimpulkan bahwa asertivitas merupakan kemampuan seorang individu dalam menyatakan dirinya, permintaan, keinginan, mengekspresikan pikiran dan perasaan dengan tepat dan nyaman tanpa mengesampingkan hak-hak orang lain.

2. Aspek-Aspek Asertivitas

Fensterheim & Baer (dalam Oktora, 2004) menyebutkan bahwa aspek-aspek asertivitas yang terdapat dalam seorang individu antara lain :

- a. Bebas mengatakan tentang dirinya sendiri, melalui kata-kata dan tindakan, mengeluarkan pernyataan tentang apa yang dirasakan, dipikirkan, diinginkan dan memahami apa yang seharusnya dilakukan. Individu yang

asertif mampu mengungkapkan kepada diri sendiri dan orang lain tentang apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkannya.

- b. Mampu berkomunikasi dengan orang lain. Individu yang asertif dapat berkomunikasi dengan individu lain secara baik. Komunikasi yang dilakukan berlangsung secara terbuka, jujur dan apa adanya tanpa ada yang ditutup-tutupi. Individu yang asertif mampu mengkomunikasikan pikiran, perasaan dan keinginannya kepada orang lain dengan cara dan bahasa yang baik sehingga tidak menyakiti perasaan individu yang lain.
- c. Mempunyai pandangan yang aktif tentang hidup, yang berarti memiliki optimisme yang tinggi sehingga berusaha keras agar memperoleh kehidupan yang lebih baik. Individu yang asertif berusaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan.
- d. Bertindak dengan cara yang dihormatinya, dengan tetap menjaga norma yang ada. Individu yang asertif bertindak sesuai apa yang diinginkan namun tetap mematuhi aturan-aturan yang ada.
- e. Selalu menerima keterbatasan-keterbatasannya, yang berarti memahami bahwa dirinya tidak sempurna dan tidak merasa rendah diri dengan keterbatasan yang dimiliki. Dalam aspek ini, individu yang asertif menerima kekurangan yang dimiliki dan justru berusaha untuk menjadi lebih baik dengan kekurangan tersebut.

Aspek-aspek asertivitas menurut Stein & Book (2006) meliputi :

- a. Kemampuan mengungkapkan perasaan. Individu yang asertif dapat mengungkapkan perasaannya secara langsung dan jujur.
- b. Kemampuan mengungkapkan keyakinan dan pikiran secara terbuka. Mampu menyuarakan pendapat, menyatakan ketidaksetujuan dan bersikap tegas, meskipun secara emosional sulit melakukan ini dan bahkan mungkin harus mengorbankan sesuatu. Individu yang asertif mampu memiliki pemikiran yang positif.
- c. Kemampuan untuk mempertahankan hak-hak pribadi. Individu yang asertif tidak membiarkan orang lain mengganggu dan memanfaatkan dirinya.

Alberti & Emmons (2002) menyebutkan aspek-aspek asertivitas antara lain sebagai berikut :

- a. Bertindak sesuai dengan keinginannya sendiri
Meliputi kemampuan untuk membuat keputusan, mengambil inisiatif, percaya pada yang dikemukakan diri sendiri, dapat menentukan suatu tujuan dan berusaha mencapainya, dan mampu berpartisipasi dalam pergaulan.
- b. Mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman
Meliputi kemampuan untuk menyatakan rasa tidak setuju, rasa marah, menunjukkan afeksi dan persahabatan terhadap orang lain serta mengakui

perasaan takut atau cemas, mengekspresikan persetujuan, menunjukkan dukungan, dan bersikap spontan.

c. Mampu mempertahankan diri

Meliputi kemampuan untuk berkata “tidak” apabila diperlukan, mampu menanggapi kritik, celaan, dan kemarahan dari orang lain, secara terbuka serta mampu mengekspresikan dan mempertahankan pendapat.

d. Mampu menyatakan pendapat

Meliputi kemampuan menyatakan pendapat atau gagasan, mengadakan suatu perubahan, dan menanggapi pelanggaran terhadap dirinya dan orang lain.

e. Tidak mengabaikan hak-hak orang lain

Meliputi kemampuan untuk menyatakan kritik secara adil tanpa mengancam, memanipulasi, mengintimidasi, mengendalikan, dan melukai orang lain.

Alberti & Emmons (2002) menambahkan bahwa terdapat beberapa komponen dalam asertivitas. Komponen-komponen tersebut adalah :

a. Kontak mata (*eye contact*)

Saat berbicara individu yang asertif menunjukkan kontak mata dengan menatap langsung lawan bicaranya, sehingga akan membantu dalam mengkomunikasikan ketulusan, menunjukkan perhatian dan penghormatan kepada orang lain serta meningkatkan kelangsungan pesan yang disampaikan.

b. Sikap tubuh (*body posture*)

Sikap tubuh yang ditunjukkan oleh individu yang asertif adalah sikap tubuh yang aktif dan tegak. Sikap berdiri yang membungkuk dan pasif menandakan kurangnya keasertifan seseorang.

c. Jarak atau kontak fisik (*distance atau physical contact*)

Individu yang asertif mempunyai kemampuan dalam menjaga jarak ketika berinteraksi dengan orang lain. Kedekatan di antara orang-orang yang terlibat pembicaraan akan memiliki dampak yang cukup besar dalam komunikasi. Akan tetapi jika terlalu dekat mungkin dapat mengganggu perasaan orang lain.

d. Isyarat (*gesture*)

Isyarat yang ditunjukkan oleh individu yang asertif dapat menambah ketegasan, keterbukaan, kehangatan, rasa percaya diri dan spontanitas dalam berkomunikasi dengan orang lain.

e. Ekspresi wajah (*facial expression*)

Dalam berbicara dengan orang lain, individu yang asertif mampu mengekspresikan wajah sesuai dengan pesan atau hal apa yang akan disampaikan.

f. Nada, modulasi, volume suara

Saat mengungkapkan pikiran dan perasaan secara verbal, individu yang asertif menggunakan intonasi yang tepat.

g. Penetapan waktu (*timing*)

Individu yang asertif mampu menyatakan sesuatu kepada orang lain dengan tepat sesuai waktu dan tempat.

h. Mendengarkan (*listening*)

Individu yang asertif mempunyai kemampuan untuk mendengarkan dengan seksama ketika lawan bicaranya sedang berbicara, sehingga mampu menahan diri untuk tidak mengekspresikan diri sesaat.

i. Isi (*content*)

Individu yang asertif mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan dengan memilih kalimat yang tepat dalam berkomunikasi dengan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek asertivitas yaitu bebas mengatakan tentang dirinya, mampu berkomunikasi dengan orang lain, mempunyai pandangan yang aktif tentang hidup, bertindak dengan cara yang dihormati, selalu menerima keterbatasan-keterbatasannya, kemampuan mengungkapkan perasaan, keyakinan dan pemikiran secara terbuka, mampu mempertahankan hak-hak pribadi, bertindak sesuai dengan keinginannya sendiri, mampu mempertahankan diri, mampu menyatakan pendapat dan tidak mengabaikan hak-hak orang lain dan diri sendiri.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendapat yang dikemukakan oleh Alberti & Emmons sebagai acuan karena dianggap yang paling sesuai dengan kondisi subjek. Adapun aspek - aspek asertivitas tersebut, yaitu :

bertindak sesuai dengan keinginannya sendiri, mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman, mampu mempertahankan diri, mampu menyatakan pendapat dan tidak mengabaikan hak-hak orang lain.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Asertivitas

Rakos (dalam Paneva & Mavrodied, 2013) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan asertivitas sebagai berikut :

a. Jenis Kelamin

Wanita pada umumnya lebih sulit bersikap asertif seperti mengungkapkan perasaan dan pikiran dibandingkan dengan laki-laki. Pada sebagian masyarakat wanita dipandang sebagai kaum yang lemah.

b. Kemampuan komunikasi

Komunikasi akan membuat seseorang dapat memahami apa yang dimaksud orang lain melalui kata-kata, dengan begitu dapat mengekspresikan dengan bebas dan langsung.

c. Kebudayaan

Kebudayaan mempunyai peran yang besar dalam mendidik bersikap asertif. Biasanya kebudayaan berkaitan atau berhubungan dengan norma-norma, di mana setiap kebudayaan mempunyai aturan atau norma yang berbeda dan perbedaan ini mempengaruhi perbedaan pribadi individu. Konsep perilaku asertif diwariskan oleh kebudayaan barat untuk melindungi hak pribadi individu agar tidak dijajah oleh pihak lain, sehingga pada nantinya ada pihak yang dirugikan. Begitu juga konsep

asertif berkaitan dengan kebudayaan telah diungkapkan Furhan (dalam Rakos (1991) yang menyatakan bahwa kebudayaan merupakan batu loncatan dalam perilaku asertif.

d. Ras

Ras mempengaruhi bersikap asertif, ras kulit putih lebih asertif dibandingkan dengan ras kulit hitam.

Alberti & Emmons (dalam Paneva & Mavrodied, 2013) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi asertivitas ialah :

a. Jenis Kelamin

Lelaki pada umumnya lebih bersikap asertif. Hal tersebut disebabkan oleh tuntutan masyarakat yang menjadikan pria lebih aktif, mandiri dan kooperatif, sedangkan wanita cenderung lebih pasif, tergantung kompromis.

b. Lingkungan Sekitar

Lingkungan sekitar yang mempengaruhi bersikap asertif seperti keluarga, sekolah dan tempat kerja. Proses pengembangan dan pembiasaan berperilaku asertif dapat dilakukan melalui lingkungan keluarga, masyarakat, lembaga sosial dan lembaga formal seperti sekolah. Namun saat ini masih banyak remaja yang belum dapat bersikap asertif karena dalam keluarganya tidak dibiasakan sikap berbicara mengenai pendapat maupun keinginannya. Banyak anggota keluarga yang memberikan larangan pada saat anak ingin mengutarakan pendapatnya dan

menekankan bahwa orangtua adalah yang paling benar. Hal ini menyebabkan perkembangan asertivitas pada remaja menjadi terhambat. Remaja menjadi individu yang tidak mampu dan tidak berani untuk mengkomunikasikan segala kebutuhan, pendapat dan keinginannya mengenai suatu hal.

c. Kebudayaan

Budaya yang ada di sekitar individu akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan asertivitasnya. Setiap budaya mempunyai etika dan aturan sosial tersendiri. Perilaku yang dikatakan asertif pada lingkungan budaya tertentu belum tentu sama dengan budaya lain.

Sedangkan menurut Fensterheim & Baer (dalam Paneva & Mavrodied, 2013) mengatakan kepribadian sebagai faktor yang mempengaruhi asertivitas. Bahwa orang dengan kepribadian *ekstrovert* lebih asertif dari orang dengan kepribadian *introvert*. Karena di dalam kepribadian *ekstrovert*, seseorang lebih bebas dalam mengemukakan pendapatnya, lebih percaya diri, bebas dalam mengemukakan pendapat dan mudah melakukan hubungan dengan orang lain.

Berdasarkan pendapat beberapa tokoh di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi asertivitas ialah jenis kelamin, kemampuan komunikasi, kebudayaan, lingkungan sekitar, dan tipe kepribadian seorang individu.

4. Ciri-ciri Individu yang Asertif

Alberti & Emmons (2002) menyatakan bahwa perilaku asertif merupakan respon individu dalam berinteraksi dengan individu lainnya. Adapun ciri-ciri individu yang asertif ialah :

- a. Berbicara dengan tegas disertai dengan tekanan dan volume suara yang penuh persahabatan, dalam arti apa yang diutarakan sesuai dengan apa adanya tanpa dibuat-buat.
- b. Melihat lawan bicara dengan wajar, dalam arti individu menganggap bahwa lawan bicara sederajat dengan dirinya sehingga ia akan berperilaku sopan dan menghargai.
- c. Membicarakan pokok pembicaraan, dalam arti individu membicarakan hal-hal yang dianggap perlu untuk dibicarakan atau dibahas.
- d. Mengemukakan dengan terbuka perasaan dan pendapat, seperti sayang, marah, perbedaan pendapat dan rasa duka cita.
- e. Menilai diri sendiri sebanding dengan orang lain, dalam arti individu tidak merasa rendah diri dibandingkan dengan orang lain.
- f. Tidak menyakiti siapa pun, baik diri sendiri maupun orang lain, dalam arti individu akan menyatakan apa yang diutarakan dengan cara dan bahasa yang baik sehingga tidak menyakiti perasaan individu lain.

Lange & Jakubowski (dalam Abidin, 2011) menyebutkan beberapa ciri individu yang memiliki asertivitas, yaitu :

- a. Memulai interaksi
- b. Menolak permintaan yang tidak layak

- c. Mengekspresikan ketidaksetujuan dan ketidaksenangan
- d. Berbicara dalam kelompok
- e. Mengekspresikan pendapat dan saran
- f. Mampu menerima kecaman dan kritik
- g. Memberi dan menerima umpan balik.

Selain itu, Bower & Bower (dalam Oktora, 2004) mengatakan bahwa ciri-ciri asertif sebagai berikut :

- a. Menggunakan *free talk*, yaitu dapat mengekspresikan kesenangan dan minat pribadi secara spontan.
- b. Berbicara tentang diri sendiri. Individu yang asertif membiarkan orang lain mengetahui hal berguna yang telah dilakukannya tanpa mendominasi percakapan, namun dapat menunjukkan kelebihan dirinya pada saat yang tepat.
- c. Bersikap ramah dan bersahabat dengan orang lain serta dapat menyapa dengan sikap ringan, tidak hanya berdiam diri melihat dengan sikap malu-malu.
- d. Menerima pujian dengan cara yang ramah.
- e. Menggunakan ekspresi wajah dan perubahan nada sesuai dengan kata-kata yang disampaikan serta berani menatap lawan bicara.
- f. Dapat mengungkapkan ketidaksetujuan secara halus dan tidak berpura-pura.
- g. Berani meminta penjelasan bila belum mengetahui tentang penjelasan yang diberikan orang lain.

- h. Berani menanyakan alasan ketika orang lain meminta untuk melakukan hal yang tidak masuk akal.
- i. Berani menyatakan ketidaksetujuan dengan pendapat orang lain dan merasa yakin dengan dasar ketidaksetujuannya itu.
- j. Berani menuntut apa yang menjadi haknya serta meminta untuk diperlakukan adil tanpa disertai kemarahan apabila merasa tidak diperlakukan dengan adil.
- k. Berani memperjuangkan dengan gigih keluhan atau pengaduan yang masuk akal sampai memperoleh kepuasan.
- l. Mampu menghindari untuk tidak memberikan alasan pada setiap pendapat atau pernyataan yang bertujuan untuk mendebat bila mungkin tidak mengenakkan.

Berdasarkan beberapa pendapat tokoh di atas, maka dapat disimpulkan ciri-ciri dari asertivitas diantaranya ialah berbicara dengan tegas disertai dengan tekanan dan volume suara yang penuh persahabatan, menatap lawan bicara dengan wajar, membicarakan pokok pembicaraan, tidak menyakiti siapa pun, memulai interaksi dan bicara dalam kelompok, mengekspresikan pendapat dan saran, memberi dan menerima umpan balik dan saran atau kritik, menggunakan ekspresi wajah dan perubahan nada sesuai dengan kata-kata yang disampaikan, adanya keberanian baik dalam hal bertanya, menyatakan ketidaksetujuan, berani memperjuangkan dengan gigih keluhan atau pengaduan yang masuk akal.

5. Intervensi Untuk Meningkatkan Asertivitas

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan, diketahui ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan asertivitas, diantaranya sebagai berikut :

a. *Graphotherapy*

Graphotherapy merupakan terapi yang didasari grafologi, yaitu suatu ilmu untuk mengetahui kepribadian mengenai tulisan tangan. Saat individu menulis ada pesan pikiran yang dikirim melalui saraf, otot dan jari-jemari. Sistem saraf bekerja sebagai jembatan penghubung antara otak dan tangan, secara teknik dapat dikatakan otak memerintahkan tangan untuk menulis, sehingga dapat dikatakan tulisan tangan menjadi cerminan kepribadian seseorang. Jika seseorang mengubah tulisan tangannya maka proses yang terjadi adalah pemrograman ulang komputer mental orang tersebut yang akan diikuti perubahan perilaku (Siswanto, 2007). Hasil penelitian yang berkaitan dengan penggunaan *graphotherapy* dilakukan oleh Fikriyah & Astuti (2015) dan menunjukkan bahwa *graphotherapy* terbukti dapat meningkatkan asertivitas pada mahasiswa.

b. Pelatihan asertivitas

Menurut Corey (2010) pelatihan asertivitas termasuk dalam pendekatan behavioral yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. Pelatihan ini akan membantu orang-orang yang tidak

mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung, memiliki kesulitan menyatakan “tidak”, merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri. Menurut McKay, *et al* (dalam Fauziyah, 2003) pelatihan asertivitas dapat meningkatkan asertivitas dalam segala situasi yang memungkinkan untuk berperilaku asertif dan menurunkan perilaku permusuhan yang meledak-ledak atau mengurangi perilaku pasif. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ekawati (2008) menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas dapat meningkatkan perilaku asertif terhadap hubungan seks pranikah pada remaja awal putri.

c. Terapi kognitif perilkakuan

Kemampuan bersikap asertif erat hubungannya dengan kondisi pola pikir seseorang dan pola pikir merupakan proses sentral untuk menghubungkan peristiwa-peristiwa di luar (eksternal) dan di dalam (internal) melalui persepsi diri individu (Boeree dalam Maryati, 2015). Melalui berpikir, remaja dapat memutuskan tindakannya, karena berpikir merupakan fungsi kognitif seseorang sangat berpengaruh terhadap perilaku yang ditampakkan individu. Penelitian yang dilakukan Maryati (2015) telah menunjukkan bahwa terapi kognitif perilkakuan dapat digunakan untuk mengidentifikasi dan mengubah “distorsi” atau cara berpikir “*unrealistic*” dan pada akhirnya akan mempengaruhi emosi dan tingkah laku seseorang agar dapat berperilaku asertif.

d. *Social Skills Training*

Social skills training merupakan keterampilan sosial yang diperoleh melalui pembelajaran yang didesain untuk membantu individu secara sistematis mengembangkan keterampilan berinteraksi dengan orang lain (Bellack & Morrison, 2012). Dalam *social skills training*, individu dilatih untuk mengkomunikasikan perasaan dan keinginannya agar lebih mampu mencapai tujuan dan keinginannya dalam hubungan dan peranan yang dibutuhkan untuk hidup mandiri menggunakan prinsip dan teknik behavioral (Kopelowicz dkk, 2006). Dengan demikian, *social skills training* diharapkan dapat meningkatkan asertivitas pada seorang individu. Hal ini sesuai dengan penelitian Zuhara (2015) yang menunjukkan hasil bahwa pelatihan keterampilan sosial dapat meningkatkan perilaku asertif pada remaja.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan asertivitas pada seorang individu, diantaranya ialah dengan *graphotherapy*, pelatihan asertivitas, terapi kognitif perilaku dan *social skills training*. Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan pelatihan asertivitas sebagai metode untuk meningkatkan asertivitas pada remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta.

B. Pelatihan Asertivitas

1. Pengertian Pelatihan Asertivitas

Pelatihan adalah sejumlah instruksi, perlakuan atau manipulasi yang harus dijalani oleh individu agar dapat memahami atau sanggup melaksanakan tugas dan peranan tertentu (Kartono & Gulo, 2003). Menurut Utami (2004) pelatihan adalah salah satu bentuk belajar yang efektif dimana individu dapat meningkatkan pengetahuan dan penguasaan keterampilan yang baik. Truelave (dalam Utami, 2004) menyatakan pelatihan adalah salah satu usaha untuk mengajarkan pengetahuan, keterampilan dan sikap untuk melaksanakan suatu pekerjaan yang berhubungan dengan tugas tertentu.

Hardjana (2001) menjelaskan pelatihan merupakan kegiatan yang dirancang untuk membantu seseorang dalam mengembangkan pribadi, memberi motivasi untuk terus belajar, mempertahankan hak dan meningkatkan kecakapan-kecakapan yang sudah dikuasai, mempelajari dan mendapatkan kecakapan-kecakapan baru serta mempraktikkan kecakapan dan keterampilan yang sudah dipelajari dalam latihan.

Pelatihan sangat bermanfaat untuk membantu seseorang meningkatkan dan mengembangkan pribadi, menciptakan kualitas dan kuantitas individu (Simammora, 2004). Pada pelatihan terkandung unsur belajar dengan pengondisian peserta, berupa penanaman dan pengembangan pikiran dan perilaku positif yang berbentuk *experiential learning*, yaitu suatu cara belajar melalui pengalaman sendiri dan kemudian memodifikasinya untuk meningkatkan efektifitas dalam berperilaku positif (Dedju, 2009). Pelatihan

erat kaitannya dengan belajar. Belajar merupakan suatu proses dimana individu diharapkan mengalami perubahan perilaku sebagai akibat dari pengalaman karena adanya interaksi dengan lingkungan. Penggunaan pelatihan sebagai salah satu bentuk kegiatan belajar diharapkan dapat mengubah perilaku yang disebabkan karena adanya penghayatan pengalaman dalam mengikuti pelatihan (Simammora, 2006).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan adalah kegiatan yang dirancang untuk mengajarkan individu mengenai pengetahuan, keterampilan ataupun perilaku baru sehingga dapat mengembangkan dirinya. Adapun pelatihan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pelatihan asertivitas.

Pelatihan asertivitas merupakan salah satu pelatihan keterampilan sosial yang menggunakan prosedur secara spesifik untuk mengajarkan klien bagaimana dan kapan untuk berperilaku asertif (Spiegler & Guevremont, 2003). Menurut Corey (2010) asumsi dasar dari pelatihan asertivitas adalah setiap orang berhak mengekspresikan dirinya. Pelatihan asertivitas dapat menjadi *treatment* yang efektif untuk klien yang memiliki perilaku tidak asertif. Pelatihan ini membekali individu dengan keterampilan dan sikap untuk menangani kebutuhannya secara efektif dalam situasi interpersonal yang luas.

Pelatihan asertivitas adalah upaya melatih individu untuk dapat memiliki kesadaran diri, membina hubungan yang baik dengan orang lain, kemampuan individu untuk dapat berkata tegas dan bagaimana individu mampu melihat

konflik untuk mengubah dari situasi negatif menjadi interaksi positif. Pelatihan asertivitas dapat memberikan manfaat besar bagi semua orang, bukan hanya keterampilan itu sendiri, melainkan sebagai alat memodifikasi perilaku, memperoleh kepercayaan, peningkatan *self esteem* dan budidaya komunikasi jujur, kuat serta efektif (Bishop, 1999). Selain itu, Alberti (2015) menjelaskan pengertian pelatihan asertivitas yaitu prosedur latihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat, dan haknya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertivitas merupakan suatu latihan keterampilan sosial yang menggunakan prosedur secara spesifik untuk mengajarkan dan melatih kemampuan individu dalam menyatakan dirinya, permintaan, keinginan, mengekspresikan pikiran dan perasaan dengan tepat dan nyaman tanpa mengesampingkan hak-hak orang lain.

2. Konsep Teoritis Pelatihan Asertivitas

Pelatihan asertivitas bertujuan untuk melatih keterampilan berperilaku individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial secara tepat. Hubungan interpersonal antar individu dapat terjalin dengan baik, yaitu adanya rasa saling menghargai dan menghormati perasaan, pikiran dan hak-hak di antara kedua belah pihak. Dari pelatihan ini diharapkan individu mampu meningkatkan keterampilan berperilaku asertif. Individu mampu mengekspresikan perasaan, pikiran dan hak-haknya dengan jujur, langsung,

tanpa rasa cemas dan dengan mempertimbangkan hak orang lain ketika hak-haknya dilanggar atau dilecehkan (Fauziah, 2003). Menurut McKay, *et al* (dalam Fauziah, 2003) pelatihan asertivitas bertujuan untuk meningkatkan keterampilan berperilaku asertif dalam segala situasi yang memungkinkan untuk berperilaku asertif dan menurunkan perilaku permusuhan yang meledak-ledak atau mengurangi perilaku pasif.

Asertivitas bukan merupakan bentuk perilaku yang muncul dengan sendirinya atau ada secara mendadak, melainkan hasil suatu proses belajar, maka faktor lingkungan mempunyai peran yang penting dalam pembentukan perilaku tersebut. Berangkat dari hal tersebut upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan asertivitas ialah dengan sering mengadakan latihan - latihan (Howard & Stein, 2002 ; Calhoun & Acocella, 1990 ; DeVito, 1995 ; Townend, 1991 ; Breitman & Hatch, 2001).

Alberti (2015) menjelaskan pelatihan asertivitas adalah suatu prosedur latihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat, dan haknya. Pelatihan asertivitas merupakan pelatihan yang bersifat prosedural (Alberti, dalam Gunarsa, 1992). Prosedur tersebut meliputi latihan keterampilan, mengurangi kecemasan dan menstruktur kembali aspek kognitif.

- a. Latihan keterampilan. Latihan ini meliputi latihan berperilaku asertif baik secara verbal maupun nonverbal. Teknik yang dapat digunakan dalam latihan keterampilan ini bermacam - macam antara lain *modelling*, latihan

perilaku, umpan balik, pembinaan, tugas pekerjaan rumah, permainan, latihan.

- b. Mengurangi kecemasan. Mengurangi kecemasan ini dapat diperoleh secara langsung atau tidak langsung dari adanya latihan keterampilan. Dari latihan yang dilakukan secara langsung maupun tidak, individu telah belajar mengatasi kecemasan yang ada dalam dirinya, baik melalui imajinasi maupun kondisi aktual. Teknik mengurangi kecemasan mencakup prosedur desensitisasi tradisional, dan juga desensitisasi hasil dari membangun keterampilan dan keberhasilan pendekatan pada situasi nyata yang ditakuti (Alberti, 2015).
- c. Menstruktur kembali aspek kognitif, yaitu dimana nilai - nilai, kepercayaan, keyakinan dan sikap yang membatasi ekspresi diri diubah melalui pemahaman, dorongan dan hal-hal yang dicapai dalam perilakunya. Alberti (2015) menyatakan bahwa prosedur restrukturisasi kognitif mencakup penyajian pengajaran mengenai hak-hak individu, kondisi sosial, penjelasan nilai-nilai atau norma, membuat keputusan. Hambatan seorang individu diperiksa dan ditantang untuk melawan standar dari individual.

Teknik yang digunakan dalam pelatihan asertivitas menurut Kirschenbaum (1995) merupakan kombinasi dari *explanation*, *demonstration* dan *practice*. *Explanation* yaitu penjelasan yang berkaitan tentang asertivitas, elemen-elemen perilaku asertif, perbedaan antara asertif, non-asertif dan

agresif, dan mengapa perilaku asertif itu penting. *Demonstration* yaitu menunjukkan beberapa contoh mengenai perilaku asertif, non-asertif dan agresif. *Practice* yaitu mempraktekkan dengan bermain peran mengenai perilaku asertif, non-asertif dan agresif. Semua peserta mendapat kesempatan untuk memainkan ketiga perilaku tersebut dan kemudian mengevaluasinya dan pada akhirnya harus mempraktekkan pada situasi yang nyata.

Menurut Butler (dalam Fauziyah, 2003) pelatihan asertivitas lebih menggambarkan tentang prinsip-prinsip perilaku misalnya penerapan kebutuhan-kebutuhan manusia, khususnya kebutuhan untuk mengekspresikan diri secara penuh, terbuka dan tanpa merasa takut terhadap ejekan atau rasa bersalah. Corey (2010) menyatakan bahwa pelatihan asertivitas dapat membantu orang-orang yang :

1. Tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung.
2. Menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya.
3. Memiliki kesulitan untuk mengatakan “tidak”.
4. Mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya.
5. Merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri.

Pada penelitian ini, peneliti merancang modul pelatihan asertivitas dengan mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Alberti & Emmons (2002) karena merupakan teori yang tepat dengan kondisi subjek. Modul disusun berdasarkan aspek - aspek asertivitas yang dikemukakan oleh Alberti & Emmons (2002), yaitu bertindak sesuai dengan keinginannya sendiri, mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman, mampu mempertahankan diri, mampu menyatakan pendapat dan tidak mengabaikan hak-hak orang lain. Sedangkan prosedur yang digunakan meliputi latihan keterampilan, mengurangi kecemasan dan restrukturisasi kognitif. Pelatihan asertivitas akan dilaksanakan dalam 2 hari dan terdiri dari 5 sesi. Hari pertama dimulai dengan pembukaan, sesi I yaitu psikoedukasi, sesi II *expressing feeling*, sesi III *you can do it*, sesi IV *just say no* dan sesi V yaitu *cognitive restructuring*. Pada hari kedua ialah penutup dan evaluasi.

Kegiatan yang dilakukan pada hari pertama ialah pembukaan dan perkenalan. Aktivitas yang dilakukan ialah pembukaan, perkenalan, penjelasan alur pelatihan dan penetapan kontrak pelatihan serta menuliskan harapan yang ingin dicapai peserta dalam pelatihan. Pembukaan dan perkenalan ini bertujuan untuk membuka pertemuan awal, membangun *rapport* dan menyepakati serta berkomitmen terhadap proses pelatihan. Sesi ini bertujuan agar adanya saling mengenal antara *trainer* dan peserta sehingga adanya kepercayaan dan komitmen dari peserta untuk mengikuti proses pelatihan dari awal hingga akhir.

Kegiatan selanjutnya ialah sesi I yaitu psikoedukasi mengenai asertivitas. Adapun sesi psikoedukasi bertujuan untuk memberi pengetahuan dan pemahaman kepada peserta mengenai asertivitas, mencakup definisi, perbedaan antara pasif - asertif - agresif dan faktor yang mempengaruhi asertivitas seseorang. Dengan adanya pengetahuan diharapkan mampu memberikan pemahaman mengenai asertivitas dan membantu mengubah pola pikir peserta dari nonasertif menjadi lebih asertif.

Kegiatan selanjutnya ialah sesi *expressing feeling* (sesi II). Pada sesi ini peserta dilatih untuk dapat menyatakan dan mengakui apa yang dirasakan dengan perasaan nyaman dan tidak merugikan orang lain. Selain itu, peserta akan dilatih untuk dapat menunjukkan afeksi dan persahabatan terhadap orang lain. Adapun metode yang digunakan ialah dengan teknik *modeling*, *role playing* dan pemberian *feedback*. *Trainer* akan memperlihatkan contoh perilaku dalam mengungkapkan perasaan, lalu meminta peserta bermain peran secara berpasangan. Corey (2010) menyatakan bahwa tingkah laku menegaskan diri pertama-tama dipraktikkan dalam situasi bermain peran dan dari sana diusahakan agar tingkah laku menegaskan diri itu dipraktikkan dalam situasi-situasi kehidupan nyata. Kemudian *trainer* akan memberikan *feedback* atau umpan balik sebagai bahan evaluasi bagi peserta mengenai kekurangannya dan memberikan penguatan positif atas perilaku asertif yang telah ditampakkan. Metode *modeling*, *role playing* dan pemberian *feedback* yang dilakukan pada sesi ini merupakan bagian dari prosedur latihan keterampilan yang dikemukakan oleh Alberti (dalam Gunarsa, 1992).

Sesi ke-III ialah *You Can Do It*. Pada sesi ini peserta akan dilatih dalam hal kemampuan menyatakan dan mempertahankan pendapat, menentukan tujuan, berinisiatif, memberi pujian, mengkritik ataupun menghadapi kritik dari orang lain dengan baik, dan terlibat interaksi dengan orang lain. Metode yang digunakan ialah memberikan tugas kepada peserta untuk mendiskusikan sebuah kasus. Peserta akan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok pro dan kelompok kontra. Kemudian masing-masing kelompok akan memberikan pendapatnya sesuai dengan sudut pandang mereka, yaitu sebagai kelompok yang pro ataupun kelompok yang kontra. Prosedur yang digunakan dalam sesi ini merupakan implementasi dari prosedur latihan keterampilan dan mengurangi kecemasan. Mengurangi kecemasan dapat diperoleh secara langsung ataupun tidak dari adanya latihan keterampilan (Alberti dalam Gunarsa, 1992).

Sesi ke-IV yaitu *Just Say No*, merupakan sesi yang bertujuan untuk melatih kemampuan peserta dalam menolak atau mengatakan tidak. Sesi ini dilakukan dengan metode permainan. Salah satu peserta akan diminta untuk membawakan beberapa barang-barang milik peserta lainnya selama sesi ini berlangsung. Dengan demikian, peserta akan merasakan langsung bagaimana dampak jika tidak mampu bersikap asertif. Metode permainan yang digunakan dalam sesi ini merupakan bagian dari prosedur latihan keterampilan yang dikemukakan oleh Alberti (dalam Gunarsa, 1992).

Sesi ke-V ialah *Cognitive Restructuring*, yaitu sesi yang bertujuan untuk mengubah keyakinan, nilai-nilai atau pemikiran yang selama ini membatasi

atau menjadi hambatan seseorang dalam mengekspresikan diri dengan tepat. Restrukturisasi kognitif ini dilakukan dengan pendekatan ABCDE, yaitu *activating event* (A), *belief* (B), *consequences* (C), *disputing* (D) dan *effect* (E). Peserta akan diberi pemahaman bahwa terdapat keterkaitan antara peristiwa yang terjadi dengan pikiran, perasaan, perilaku dan konsekuensi yang akan peserta dapatkan. Selain itu, peserta diminta untuk menantang atau mengevaluasi keyakinan atau pemikiran yang selama ini diyakini, yang telah menghambat munculnya perilaku asertif. Dengan demikian diharapkan mampu mengubah pola pikir dan perilaku peserta dari nonasertif menjadi lebih asertif. Diakhir sesi pertemuan ini, *trainer* memberikan *homework* kepada peserta untuk terus melakukan atau berlatih asertif dan menuliskannya di lembar tugas.

Pada hari kedua merupakan sesi penutup. Kegiatan dalam sesi ini ialah evaluasi, *sharing* dan *feedback* terhadap pengalaman selama pelatihan serta membahas *homework* yang telah diberikan.

C. Pelatihan Asertivitas Untuk Peningkatan Asertivitas pada Remaja

Asertivitas merupakan kemampuan seseorang untuk mengekspresikan kenyataan dirinya, yaitu kemampuan untuk mengatakan “tidak” atau “ya” sesuai dengan keadaan sesungguhnya (Lazarus, dalam Pipas & Jaradat, 2010). Kemampuan ini penting dimiliki untuk membantu individu dalam proses interaksi dan lebih mudah mengkomunikasikan apa yang menjadi keinginan dan perasaan mereka. Asertivitas merupakan cara berkomunikasi yang jelas, spesifik dan tidak ambigu, dimana pada waktu yang bersamaan menjadi lebih sensitif terhadap kebutuhan orang lain dan perlakuan orang lain dalam situasi tertekan (Stein & Book, 2006 ; Pipas & Jaradat, 2010 ; Sharp & Cowie, 2004).

Asertif bukan sekedar perilaku alamiah, tetapi merupakan perilaku yang perlu dipelajari dan dikembangkan dalam diri seseorang dengan pemberian dukungan sosial yang memadai. Perilaku asertif bukan bawaan ataupun muncul secara kebetulan pada tahap perkembangan remaja, namun merupakan pola-pola yang dipelajari sebagai reaksi terhadap situasi sosial dalam kehidupannya (Rathus & Nevid, dalam Ekawati, 2008). Asertivitas pada masa remaja masih dalam tahap perkembangan sehingga ada kemungkinan berkembang ke arah positif atau negatif (Hurlock, 2004).

Mengacu pada teori belajar sosial yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Fauziyah, 2003), perilaku asertif maupun non-asertif merupakan perilaku hasil proses belajar dari lingkungan sosial dimana individu tumbuh dan berkembang. Dengan adanya proses belajar dalam pembentukan perilaku asertif maupun non-asertif, hal ini menunjukkan bahwa ada kemungkinan melakukan perubahan

perilaku dari non-asertif menjadi asertif melalui proses belajar baik secara individual maupun kolektif. Salah satu cara yang penting dalam melakukan perubahan adalah dengan pendidikan dalam arti luas (Daeng, 2000) misalnya dengan pelatihan asertivitas (Howard & Stein, 2000 ; DeVito, 1995 ; Townend, 1991 ; Butler, 1976).

Pelatihan asertivitas adalah suatu prosedur latihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat dan haknya (Alberti, 2015). Pelatihan ini bertujuan untuk mengembangkan dan melatih kemampuan individu dalam mengekspresikan pikiran dan perasaan secara langsung dan jujur dengan mempertimbangkan perasaan, pikiran dan hak orang lain sehingga hubungan dengan lingkungan sosial tetap terjalin dengan baik. Pelatihan asertivitas disusun secara sistematis untuk melatih keterampilan remaja dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial secara tepat.

Penyusunan modul mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Alberti & Emmons (2002) mengenai aspek asertivitas, yaitu : bertindak sesuai dengan keinginannya sendiri, mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman, mampu mempertahankan diri, mampu menyatakan pendapat dan tidak mengabaikan hak orang lain. Dari aspek-aspek tersebut akan diuraikan ke dalam sesi-sesi dalam pelatihan dan materi yang dilatih tidak hanya berupa komponen verbal, tetapi juga komponen non-verbal. Perilaku asertif akan berjalan dengan efektif jika kedua komponen tersebut digabungkan karena baik komponen verbal maupun nonverbal turut berperan dalam mengekspresikan pikiran dan perasaan

(Bernette, 2002). Remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta akan diajarkan dan dilatih mempraktekkan secara langsung cara berperilaku asertif dengan lingkungan sosialnya, sehingga pelatihan asertivitas ini diharapkan dapat meningkatkan asertivitas.

Kegiatan pertama yang dilakukan dalam pelatihan ini adalah pembukaan dan perkenalan. Aktivitas yang dilakukan ialah pembukaan, perkenalan, penjelasan alur pelatihan, penetapan kontrak pelatihan, dan *ice breaking* serta memulai sesi yang pertama yaitu psikoedukasi mengenai asertivitas. Efek dari kegiatan pertama ini ialah peserta menyadari pentingnya dilakukan pelatihan dan peserta berkomitmen untuk mengikuti kegiatan dengan sungguh-sungguh dan tanpa paksaan.

Sesi pertama yaitu psikoedukasi dilaksanakan dengan metode ceramah, tayangan video dan diskusi, bertujuan untuk memberi pengetahuan dan pemahaman kepada peserta mengenai definisi asertivitas dan perbedaan antara pasif - asertif - agresif. Dengan adanya pengetahuan ini diharapkan mampu memberikan pemahaman dan dorongan kepada peserta agar mampu menjadi individu yang asertif. Pemahaman dan dorongan ini diharapkan juga mampu mengubah nilai - nilai, kepercayaan, keyakinan dan sikap yang membatasi ekspresi diri peserta selama ini, yang menyebabkannya sulit menjadi asertif. Tayangan video yang diberikan bertujuan untuk memberikan contoh atau *modelling* secara langsung kepada peserta mengenai perbedaan pasif - asertif - agresif serta sesi diskusi diharapkan makin memantapkan pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan. Target dari sesi ini ialah

adanya perubahan perilaku dari nonasertif menjadi lebih asertif yang dapat dilihat dari adanya kemampuan bertindak sesuai dengan keinginan sendiri, mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman, mampu mempertahankan diri, mampu menyatakan pendapat dan tidak mengabaikan hak-hak orang lain.

Kegiatan selanjutnya ialah sesi *expressing feeling* (sesi II). Pada sesi ini peserta dilatih untuk dapat menyatakan apa yang dipikirkan, dirasakan ataupun diyakini dengan perasaan nyaman dan tidak merugikan orang lain. Hal ini bertujuan untuk menimbulkan pemahaman pada peserta bahwa baik dirinya ataupun orang lain memiliki hak yang sama dalam mengekspresikan perasaan. Sesi ini melatih peserta dalam mengekspresikan diri atau perasaannya melalui metode *role play*. Peserta akan diminta untuk bermain peran dalam mengekspresikan perasaan, dengan demikian diharapkan peserta berani mencoba berekspresi dan menyatakan diri di hadapan orang lain sehingga pada akhirnya peserta mampu mempraktekkan asertivitas dalam situasi-situasi di kehidupan nyata.

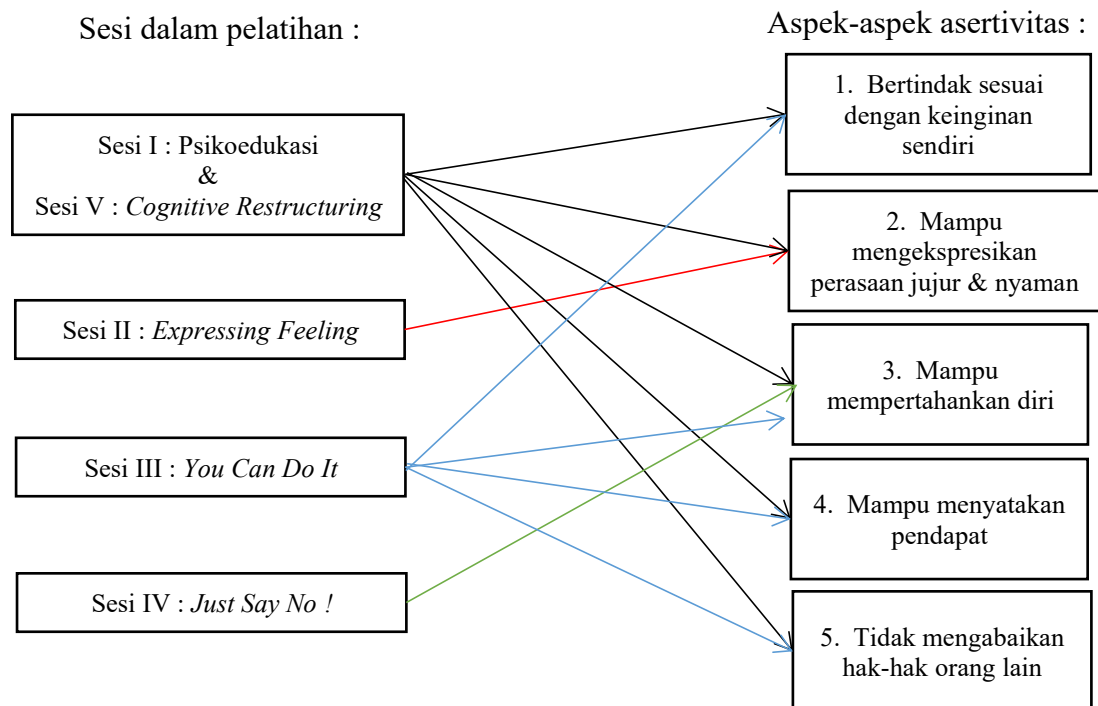
Sesi berikutnya ialah *You Can Do It* (sesi ke-III). Pada sesi ini peserta akan dilatih dalam hal kemampuan menyatakan dan mempertahankan pendapat, menentukan tujuan, berinisiatif, memberi pujian, mengkritik ataupun menghadapi kritik dari orang lain dengan baik dan terlibat interaksi dengan orang lain serta tidak mengabaikan hak-hak orang lain. Dengan demikian, peserta akan belajar asertif melalui diskusi yang berisikan latihan-latihan yang mengandung unsur asertivitas. Metode yang digunakan ialah memberikan tugas kepada peserta untuk mendiskusikan kasus. Peserta akan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok

pro dan kelompok kontra. Kelompok pro diminta menyampaikan pendapatnya yang sesuai atau membela kasus tersebut. Kelompok kontra sebaliknya, yaitu diminta menyampaikan pendapat yang menolak atau mengkritisi kasus tersebut. Keterampilan peserta dalam berperilaku asertif pada sesi ini dilatih melalui metode diskusi.

Sesi ke-IV yaitu *Just Say No*, merupakan sesi yang bertujuan untuk melatih kemampuan peserta dalam menolak atau mengatakan tidak. Sesi ini dilakukan dengan metode permainan. Salah satu peserta akan diminta untuk membawakan beberapa barang-barang milik peserta lainnya selama sesi ini berlangsung. Dengan demikian, peserta akan merasakan langsung bagaimana dampak jika tidak mampu bersikap asertif.

Sesi *Cognitive Restructuring* merupakan sesi ke-V yang bertujuan menstruktur kembali aspek kognitif sehingga mengubah keyakinan atau pemikiran seseorang dari nonasertif menjadi lebih asertif. Restrukturisasi kognitif dilakukan melalui pendekatan ABCDE (yaitu *Activating event*, *Belief*, *Consequences*, *Disputing* dan *Effect*). Peserta akan dibimbing untuk mengevaluasi atau menantang *Belief* yang selama ini telah menghambatnya menjadi asertif, kemudian menemukan koping atau pemikiran yang baru dan lebih adaptif sehingga peserta mampu meninggalkan keyakinan atau *belief* yang lama dan menjadi lebih asertif. Diakhir sesi pertemuan ini, *trainer* memberikan *homework* kepada peserta untuk terus melakukan atau berlatih asertif.

Pada sesi terakhir yaitu penutup. Kegiatan yang dilakukan ialah evaluasi, *sharing* dan pemberian *feedback* terhadap pengalaman selama pelatihan serta *homework* yang telah diberikan.



Gambar 1.
Pengaruh sesi-sesi dalam pelatihan terhadap aspek-aspek asertivitas

Berdasarkan gambar di atas dapat dilihat bahwa setiap sesi dalam pelatihan memiliki tujuan atau target masing-masing dalam upaya peningkatan asertivitas. Sesi I (psikoedukasi) dan sesi V (*cognitive restructuring*) bertujuan meningkatkan asertivitas pada semua aspek asertivitas, yaitu bertindak sesuai dengan keinginan sendiri, mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman, mampu mempertahankan diri, mampu menyatakan pendapat dan tidak mengabaikan hak-hak orang lain. Sesi II yaitu *expressing feeling* bertujuan melatih aspek

mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman. Sesi III *you can do it* bertujuan meningkatkan asertivitas pada 4 aspek asertivitas, yaitu bertindak sesuai dengan keinginan sendiri, mampu mempertahankan diri, mampu menyatakan pendapat dan tidak mengabaikan hak-hak orang lain. Target sesi IV yaitu *just say no* ialah melatih aspek mampu mempertahankan diri.

Penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Ekawati (2008) yang berjudul pelatihan asertivitas pada remaja awal putri untuk meningkatkan perilaku asertif terhadap hubungan seks pranikah. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan perilaku asertif pada kelompok eksperimen setelah pemberian pelatihan asertivitas. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Hartati dkk (2015) yang menunjukkan adanya peningkatan asertivitas baik verbal maupun nonverbal pada seorang responden remaja setelah pemberian pelatihan asertivitas. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penyusunan modul pelatihan asertivitas ini diharapkan mampu meningkatkan asertivitas pada remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta.

D. Landasan Teori

Remaja sangat membutuhkan kemampuan berkomunikasi yang baik dan efektif dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Salah satu hal yang penting untuk dimiliki ialah asertivitas. Asertivitas merupakan pernyataan diri yang positif yang menunjukkan sikap menghargai orang lain (Alberti & Emmons, 2002). Individu yang asertif dapat melakukan sesuatu atas dasar keinginannya sendiri tanpa adanya paksaan dari orang lain, menegakkan hak-hak pribadinya tanpa mengesampingkan hak-hak orang lain, serta mampu untuk mengekspresikan perasaan-perasaannya secara nyaman. Artinya, seseorang dapat berekspresi dengan percaya diri tanpa tingkah laku pasif, agresif atau manipulatif. Hal ini termasuk mengenal kesadaran diri yang lebih besar dan bertanggung jawab untuk “mengetahui diri” dan butuh mendengarkan, menanggapi kebutuhan orang lain tanpa mengabaikan kepentingan sendiri atau mengorbankan prinsip-prinsip sendiri.

Asertif menimbulkan harga diri yang tinggi dan hubungan interpersonal yang memuaskan karena memungkinkan individu untuk mengemukakan apa yang diinginkan secara langsung dan jelas sehingga menimbulkan rasa senang dalam diri pribadi dan orang lain. Asertivitas diperlukan agar dapat mengurangi stres ataupun konflik yang dialami sehingga tidak melarikan diri ke hal-hal yang negatif (Marini & Andriani, dalam Fikriyah & Astuti, 2015). Alberti & Emmons dalam penelitiannya menemukan bahwa seseorang menjadi kurang asertif dapat

disebabkan karena perasaan tidak percaya bahwa mereka mempunyai hak atas pikiran, perasaan atau pendapatnya (Fauziah, 2003).

Perilaku asertif lebih adaptif daripada perilaku pasif atau agresif (Alberti & Emmons, 2002). Dalam asertivitas mengandung aspek-aspek seperti bertindak sesuai dengan keinginannya sendiri, mampu mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman, mampu mempertahankan diri, menyatakan pendapat dan tidak mengabaikan hak-hak orang lain. Dengan kata lain, orang yang asertif dapat mengekspresikan pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhan secara jujur, terus terang dan berpandangan bahwa setiap orang memiliki hak yang sama.

Mengacu pada teori belajar sosial yang dikemukakan oleh Bandura, bahwa perilaku asertif maupun non-asertif merupakan perilaku hasil proses belajar dari lingkungan sosial dimana individu tumbuh dan berkembang (Fauziah, 2003). Artinya, asertif merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang sebagai hasil dari pengalaman dan proses belajar, sehingga setiap orang bisa mengembangkan sikap asertif, salah satunya ialah dengan pelatihan asertivitas. Alberti (2015) menyatakan pelatihan asertivitas atau dikenal juga sebagai *assertiveness training* atau *assertive behavior therapy* merupakan suatu prosedur latihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat, dan haknya. Pada pelatihan keterampilan ini, perilaku verbal dan non-verbal yang khusus akan diajarkan, dilatih dan diintegrasikan ke dalam perilaku sehari-hari klien.

Pelatihan asertivitas merupakan pelatihan yang bersifat prosedural meliputi latihan keterampilan, mengurangi kecemasan dan menstruktur kembali aspek

kognitif (Alberti, dalam Gunarsa, 1992). Latihan keterampilan ini meliputi latihan berperilaku asertif baik secara verbal maupun nonverbal. Teknik yang dapat digunakan dalam latihan keterampilan ini bermacam - macam antara lain *modelling*, umpan balik secara sistematis, tugas pekerjaan rumah, permainan dan latihan.

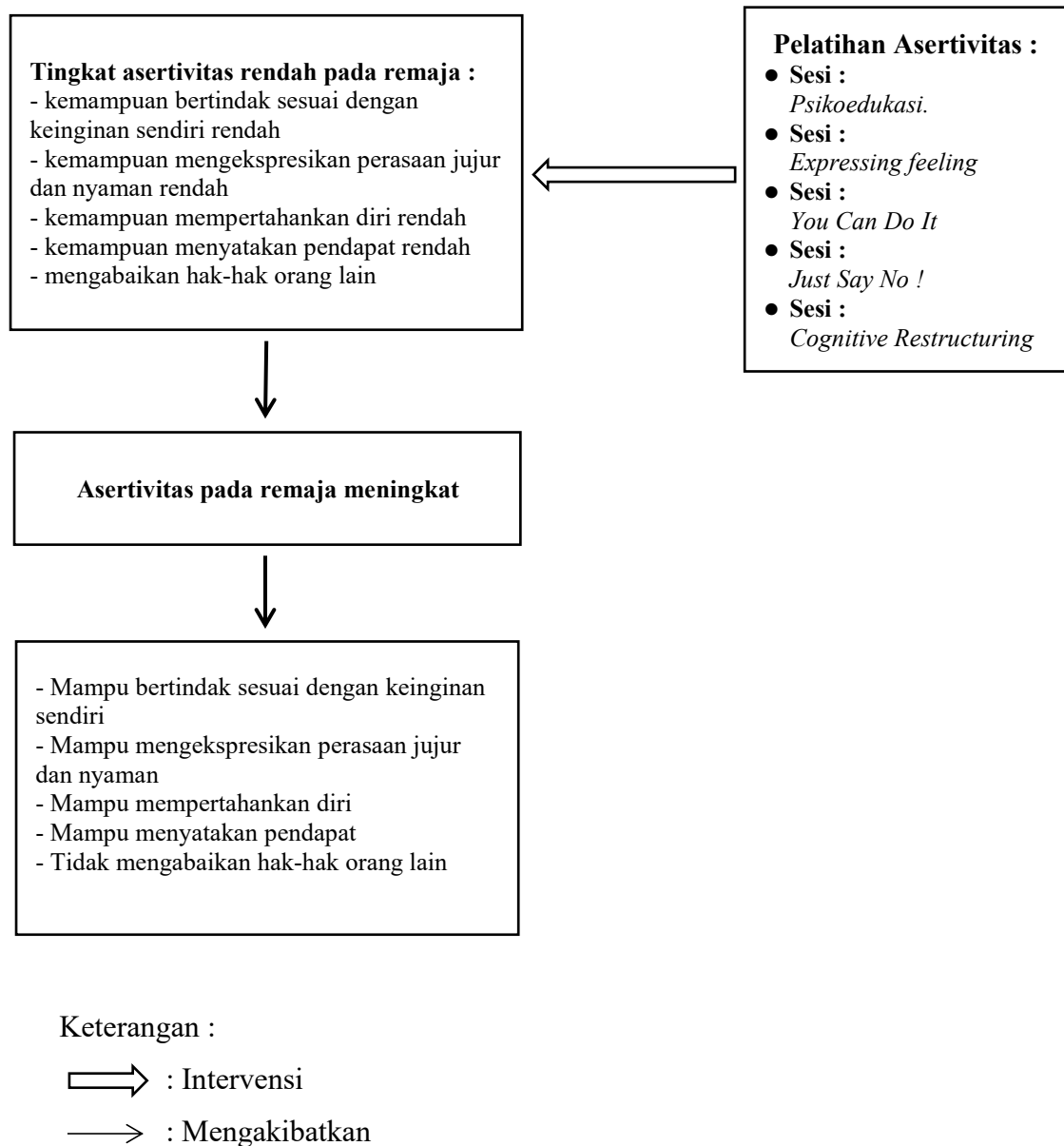
Konsep pembelajaran individu menurut Bandura (dalam Ainiah, 2017) yang pertama ialah belajar melalui pengamatan (*observational learning*). Sebagai makhluk sosial, individu mengamati perilaku orang lain dan kesempatan - kesempatan tertentu ketika perilaku tersebut dibalas, diabaikan, atau dihukum. Bandura (dalam Laila, 2015) menyatakan bahwa individu melakukan pembelajaran dengan meniru apa yang ada di lingkungannya, terutama perilaku - perilaku orang lain sebagai model. Pembelajaran ini disebut sebagai peniruan atau *modelling*. Prinsip dasar dari teknik *modelling* adalah bahwa individu akan memperoleh perilaku baru melalui imitasi atau peniruan terhadap seorang atau beberapa orang model. Apabila peniruan itu memperoleh penguatan, maka perilaku yang ditiru itu akan menjadi perilaku dirinya. Surya (2004) menyebutkan bahwa individu melakukan pembelajaran dengan proses mengenal perilaku model, kemudian mempertimbangkan dan memutuskan untuk meniru sehingga menjadi perilakunya sendiri. Apabila bersesuaian dengan keadaan dirinya (minat, pengalaman, cita-cita, tujuan dan sebagainya) maka perilaku itu akan ditiru.

Metode lainnya yang juga digunakan dalam pelatihan asertivitas ini ialah *role play* atau bermain peran. Corey (2010) menyatakan bahwa tingkah laku menegaskan diri pertama-tama dipraktekkan dalam situasi bermain peran dan dari

sana diusahakan agar tingkah laku menegaskan diri itu dipraktekkan dalam situasi-situasi kehidupan nyata. Menurut Nelson & Jones (dalam Tarsono, 2010) proses belajar dapat dilakukan dengan cara *enactive learning* (belajar lewat peran) atau belajar dari pengalaman. Dalam *enactive leaning*, individu mempelajari konsekuensi - konsekuensi yang menyertai suatu perilaku. Sesuai dengan pendapat Skinner yang menyatakan bahwa konsekuensi yang menyenangkan akan memperkuat perilaku, sedangkan konsekuensi - konsekuensi yang tidak menyenangkan akan memperlemah perilaku. Dengan kata lain, konsekuensi-konsekuensi yang menyenangkan akan meningkatkan frekuensi seseorang untuk melakukan perilaku yang serupa, sedangkan konsekuensi - konsekuensi yang tidak menyenangkan akan menurunkan frekuensi seseorang untuk melakukan perilaku yang serupa (Budayasa, 1998). Berdasarkan pengalaman terhadap konsekuensi tersebut, individu akan lebih mengembangkan keterampilannya sehingga menemukan suatu bentuk perilaku yang lebih baik (Nelson & Jones, dalam Tarsono, 2010).

Menurut Alberti (dalam Gunarsa, 1992) pada prosedur mengurangi kecemasan dapat diperoleh secara langsung atau tidak langsung dari adanya latihan keterampilan. Dari latihan yang dilakukan secara langsung maupun tidak, individu telah belajar mengatasi kecemasan yang ada dalam dirinya, baik melalui imajinasi maupun kondisi aktual. Pada menstruktur kembali aspek kognitif yaitu dimana nilai-nilai, kepercayaan, keyakinan dan sikap yang membatasi ekspresi diri diubah melalui pemahaman dan hal-hal yang dicapai dalam perilakunya. Uday Pareek (dalam Sobur, 2009) menyatakan bahwa langkah pertama dalam belajar

ialah pemerolehan masukan baru berkenaan dengan pengetahuan dan pengertian (kognitif) atau suatu perilaku baru (termasuk sikap dan nilai). Dalam hal ini pemberian masukan baru dan pemahaman kepada individu diberikan melalui psikoedukasi untuk membantunya dalam menstruktur kembali aspek kognitif, sehingga adanya perubahan perilaku dari nonasertif menjadi lebih asertif. Sobur (2009) menyatakan bahwa belajar erat hubungannya dengan prinsip penguatan kembali atau dengan kata lain, pengulangan - pengulangan dalam hal belajar adalah penting. Pada pelatihan asertif ini, untuk membantu individu agar terus melakukan pengulangan - pengulangan perilaku asertif dilakukan dengan pemberian pekerjaan rumah (*home work*), yaitu menugaskan individu untuk mengulangi atau terus berlatih perilaku asertif yang telah diajarkan. Berdasarkan penjelasan yang telah dijabarkan di atas, dapat dikatakan bahwa pelatihan asertivitas yang diberikan dengan sesi-sesi yang telah disusun dan menggunakan teknik *modelling*, umpan balik, *homework*, permainan dan latihan diharapkan mampu meningkatkan asertivitas pada remaja.



Gambar 2.

Alur pemikiran Pelatihan Asertivitas untuk peningkatan asertivitas pada remaja

E. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Ada perbedaan tingkat asertivitas setelah mendapatkan pelatihan asertivitas antara kelompok eksperimen yang mendapatkan pelatihan asertivitas dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan asertivitas. Skor asertivitas pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan pelatihan asertivitas lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.
2. Ada perbedaan tingkat asertivitas pada kelompok eksperimen antara sebelum mendapatkan perlakuan dengan setelah mendapatkan perlakuan berupa pelatihan asertivitas. Skor asertivitas setelah pemberian pelatihan asertivitas lebih tinggi daripada sebelum pemberian pelatihan asertivitas.