

Hubungan Penggunaan Teknik Asertif Untuk Membentuk Tingkah Laku Asertif Siswa

Anggun Friska Setyaningrum¹, Kikky Atma Apriliyanti², Agus Ria Kumara³

¹Universitas Ahmad Dahlan, ²Universitas Ahmad Dahlan, ³Universitas Ahmad Dahlan

Key Words:

Tingkah laku Asertif, Teknik Asertif

Abstrak: Tingkahlaku asertif adalah tingkahlaku yang meliputi aspek perasaan, kejujuran dan keterbukaan pikiran dan perasaan, baik yang bermutu tinggi maupun yang negatif, di samping melindungi haknya secara santun tanpa merugikan orang lain. Tingkahlaku asertif sangat dibutuhkan dalam kehidupan sosial individu di khususnya di fase sekolah menengah, karena ingin dikembangkan melalui penawaran konseling di lingkungan sekolah. karena berkaitan dengan tingkahlaku asertif Pemilihan teknik konseling sangatlah penting untuk keefektifan mengatasi masalah ini yaitu teknik asertif. Metode penelitian dalam teks ini adalah metode *literature* dengan strategi dokumentasi sebagai teknik pengumpulan informasi, dan teknik evaluasi materi isi sebagai teknik evaluasi catatan. Hasil dari riset ini adalah terbentuknya artikel klinis mengenai keterkaitan antara penerapan strategi pendidikan asertif untuk membentuk tingkahlaku asertif siswa yang mengacu pada beberapa artikel nasional, khususnya: 1) Bentuk tingkahlaku asertif remaja, 2) tingkat tingkahlaku asertif siswa dan implikasinya dalam pelaksanaan bimbingan konseling, 3) Ruang lingkup dan sasaran metode asertif adalah siswa menengah dengan tingkahlaku asertif yang rendah. Berdasarkan hasil dari artikel ini untuk penulis selanjutnya adalah diharapkan mereka dapat lebih mempersiapkan literatur dan lebih teliti dalam membaca, dan dapat menggunakan penelitian ini sebagai kain referensi.

How to Cite: Setyaningrum, Anggun Friska dkk. (2022). Hubungan Penggunaan Teknik Asertif Untuk Membentuk Tingkah Laku Asertif Siswa. *Seminar Nasional Pengenalan Lapangan Persekolahan UAD*

PENDAHULUAN

Manusia memiliki metode gaya hidup yang dimulai dari awal hingga dewasa periode tumbuh dan transisi. salah satu fase perkembangan manusia adalah masa muda. Orang yang berada dalam golongan remaja akan menikmati perkembangan fisik dan mental. Hal ini jauh dicirikan oleh emosi yang cenderung meluap-luap dan berisiko, mengarah pada idealisme, melihat minat dari lingkungan sekitar, dan kepribadian dengan rekan sejawat.

Dalam tekniknya, orang akan bersenang-senang dalam masalah yang dapat menyebabkan gangguan pada orang tersebut. Banyak faktor psikologis yang dapat memicu masalah pada remaja seperti masalah berpikir, kesalahan dalam memperoleh pengetahuan tentang pembelajaran, kontrol emosi, dan hubungan yang rumit (Santrock, 2012 dalam Wandani 2015). Hal ini terlihat berdasarkan individu berbicara dengan luan bicanya. Berkomunikasi adalah hal yang bisa dimanfaatkan orang untuk melakukan interaksi anggota

keluarga dengan lingkungannya, dengan berinteraksi, seseorang bisa menambah wawasan pikiran dengan yang lain, membawa emosinya, dan bisa me dirinya. tetapi, jika individu tersebut belum bisa berbicara dengan santun. Agar bisa berinteraksi dengan baik, seharusnya dapat dilakukan dengan cara yang bijak, tulus, terbuka, dan meyakinkan. Oleh karena itu, diperlukan pola pikir yang tegas untuk mewujudkannya.

Sebagaimana ditemukan melalui penelitian-penelitian sebelumnya melalui Sriyanto dkk, secara khusus tingkahlaku asertif memiliki dampak yang cukup besar terhadap kecenderungan kenakalan remaja. tingkahlaku terbentuk melalui konteks sosial yang dapat ditemukan masing-masing karena penguatan dan motivasi intrinsik itu sendiri. Variasi dalam hubungan dan komunikasi di dalam dan di luar kerabat, dapat mengakibatkan persepsi yang buruk tentang keluarga. remaja cenderung menemukan cara untuk merumuskan dan mengekspresikan ulasan mereka, mengagumi sudut pandang teman sebaya, menegosiasikan jawaban atas perselisihan secara kooperatif, dan merubah cara bertingkahlaku yang bisa diterima bersama-sama. Hubungan dalam lingkungan seperti itu bisa buruk atau baik-baik saja.

Gunarsa, (2007:215) tingkahlaku asertif, adalah tingkahlaku yang memuat perasaan, kejujuran dan keterbukaan pikirandidalamnya. Sedangkan Khan (2012:144) menunjukkan tingkahlaku asertif yaitu keahlian untuk membawa apa yang mereka butuhkan, cara berfikir dan perasaan kepada orang lain dan mampu melindungi hak mereka dan hak individu lain. Seseorang yang memiliki tingkahlaku asertif akan mengalami pengalaman yang terjamin, terbuka, jujur dan bereputasi. Sriyanto dkk, (2014: 76) menyatakan bahwa anak yang mempunyai tingkahlaku asertif cepat bersosialisasi dengan lingkungannya, bisa melindungi kejujuran dalam berkomunikasi, mampu mengendalikan diri dan membuat pilihan.

Sesuai dengan Fensterheim dan Baer, (Nuha, 2014:21) ciri orang yang mempunyai tingkahlaku asertif yaitu: (1) bebas untuk mengekspresikan diri, (2) komunikasi dengan baik, (3) bisa memulai, menjaga dan menghentikan obrolan, (4) mempunyai kapasitas menolak sesuatu yang tak sesuai, (5) bisa mengasih bantuan atau meminta bantuan, (6) mempunyai pandangan yang efektif tentang keberadaan, dan (7) hormat dan menghormati. Selain itu, Lange dan Jakubowski, (Sabda, 2013: 22) bahwa ciri tingkahlaku asertif khususnya: bisa memprovokasi interaksi, berpotensi menolak permintaan tidak diinginkan, dapat menunjukkan ketidaksenangan, bisa memainkan posisi di perusahaan, mampu memberikan ulasan atau pedoman secara eksplisit, dapat menerima keluhan atau usulan, mampu menjawab dengan baik.

Hal ini seperti penelitian dari Ngatini, dan Yeni Karneli mengungkapkan bahwa Faktor paling penting untuk bersikap asertif pada remaja adalah mengungkapkan perasaan negatif secara baik dan bijak. Sikap ini termasuk mengekspresikan emosi buruk mengenai orang lain. Sikap yang termasuk dalam kategori ini ialah: Mengekspresikan ketidaksenangan dan kesedihan. Ada beberapa kondisi dimana seseorang bisa untuk tidak menyukai perilaku individu lain termasuk seseorang yang melanggar hak individu, teman meminjam sesuatu tanpa izin, selalu melewati batas waktu saat membuat janji dan sebagainya. kemarahan tertentu. Ungkapan kemarahan yang dimaksud ialah kekesalan yang diungkapkan dengan tujuan untuk menghindari kesewenang-wenangan orang lain, walaupun ekspresi kemarahan harus tetap dengan cara yang batas wajar.

Untuk membentuk tingkahlaku asertif dibutuhkan suatu layanan konseling yang tepat agar segera terbantu siswa yang tingkat tingkahlaku asertifnya masih rendah, dengan menggunakan teknik asertif dalam layanan konseling sesuai dengan permasalahan tingkahlaku asertif dan asumsi dasar dari teknik asertif tersebut yaitu menurut Corey,(2008:353)

menunjukkan bahwa asumsi dasar dari metode asertif ialah bahwa setiap orang berhak untuk mengutarakan perasaan, penilaian, apa yang mereka yakini, dan memperlihatkan sikap yang sesuai dengan perasaan mereka lebih dekat dengan individu lain pada saat yang bersamaan namun tetap menghormati dan mengakui hak orang lain. . Laberti, (Gunarsa, 2007:216) mengungkapkan bahwa teknik asertif adalah cara yang dikasihkan individu untuk melatih perilaku adaptasi sosial melalui ekspresi, emosi, harapan, perbuatan, evaluasi/ide dan hak-hak yang mereka miliki. Merujuk pula pada pendapat tersebut sesuai dengan Willis,(2013:72) metode asertif adalah suatu cara pada konseling perilaku saat menghadapi orang yang bermasalah dalam mengekspresikan emosinya..

Seperti pada penelitian terdahulu oleh Aulia Khairani, Martunis dan Fajriani hasil penelitiannya yaitu telah ada peningkatan besar dalam penilaian perilaku asertif siswa sebelum dan setelah dikasih teknik asertif, sebagaimana dibuktikan. Setelah diberikan penanganan 7 kali, nilai siswa meningkat dari rendah menjadi ringan. Sementara itu, setiap penelitian lain yang dilakukan oleh Riska dkk menemukan bahwa ada pengaruh yang cukup besar dari pemberian pendidikan asertif terhadap penurunan perilaku kompetitif siswa selama fase intervensi dalam hal frekuensi, periode dan pengecualian.

Teknik pelatihan asertif sebagai kegiatan terapi yang memiliki tingkatan dalam implementasinya. Tahapan penerapan teknik pendidikan asertif meliputi delapan tingkatan sesuai dengan Nursalim,(2013) meliputi: (1) Strategi logis, di mana konselor atau pelatih BK memberikan bukti penyebab penggunaan metode; (2) memilih situasi-situasi yang menimbulkan masalah, dimana konseli menceritakan tentang masalah-masalah tersebut dengan terampil secara terbuka dan menyampaikan sesuatu yang berubah menjadi pemikiran atau selesai saat masalah itu datang; (3) memilah antara perilaku asertif dan non-asertif, dan mengeksplorasi tujuan yang disukai konseli; (4) berjudi posisi, memberikan timbal balik dan mode perilaku yang lebih tinggi kepada konseli; (lima) melaksanakan acara dan latihan olahraga; (6) meneruskan latihan tanpa bantuan konselor atau guru; (7) pekerjaan rumah dan observasi; (8) penghentian.

Berlandaskan hasil studi pendahuluan yang penulis lakukan dengan membaca hasil studi dari berbagai artikel yang relevan, dan yang telah dijelaskan dalam latarbelakang masalah, penulis ingin melakukan tinjauan berjudul "Hubungan Asertif strategi untuk membentuk tingkahlaku asertif siswa.

METODE

Artikel ini menggunakan pendekatan studi yang dilakukan dengan menggunakan metode observasi kepustakaan. Teknik melihat kepustakaan adalah teknik pengumpulan data-data dari perpustakaan, dengan menggunakan analisis dan pencatatan serta telaah bahan penelitian. Dengan tata letak selanjutnya:

1. Pilihan Tema, Pada studi literatur ini, tema yang dipilih oleh peneliti adalah pelatihan asertif dengan perilaku asertif.
2. Mencari Informasi, peneliti mencari catatan tentang studi kepustakaan dan aktivitas fisik asertif pada perilaku asertif untuk membantu penulis memanfaatkan pemahaman yang lebih lengkap terkait untuk penelitiannya.
3. Mencari tahu fokus studi, fokus penelitian ini adalah pada efektivitas strategi praktik asertif untuk membentuk perilaku asertif murid.

4. Penyatuan Sumber Data, mengumpulkan sumber data berupa buku, artikel, jurnal, maupun hasil-hasil penelitian perihal latihan asertif dan tingkahlaku asertif.

Pelatihan menyajikan informasi, arsip-arsip yang terkumpul dianalisis satu per satu sesuai dengan ketersediaan arsip yang terkait dengan point of interest penelitian yang telah diputuskan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk Tingkahlaku Asertif Individu yang Masih Kurang Adalah Berbagai Tingkahlaku Asertif Yang Ditunjukkan Oleh Individu Atau Kelompok.

“Berdasarkan beberapa dari artikel atau jurnal yang telah disediakan, bisa disimpulkan bahwa bentuk tingkahlaku asertif masih rendah yang cenderung dibuktikan oleh individu khususnya membolos dengan teman, mengikuti arahan teman tanpa melihat pendapat pribadinya secara spesifik. sesuai dengan keinginan mereka selama dalam memperoleh pengetahuan tentang pembelajarannya, tidak dapat menolak undangan dari teman-teman dengan hangout, nongkrong-nongkrong setelah pulang dari sekolah.”

“Berdasarkan melihat dari rendahnya derajat tingkahlaku asertif yang telah diuraikan, dapat diketahui bahwa tingkahlaku yang ditunjukkan melalui individu cukup beragam. di mana sikap tersebut didorong atas individu tersebut perlu mendapatkan popularitas dari teman-teman mereka atau dapat mengatur lingkungan mereka. Dengan begitu siswa cenderung melakukan apa saja, meskipun perilaku tersebut adalah perilaku yang buruk.”

Kesuksesan Penerapan Teknik Pelatihan Asertif untuk Membentuk Tingkahlaku Asertif Ialah Teknik Pelatihan Asertif yang Dijalankan Pada Suatu Situasi Dapat Berubah Menjadi Lebih Baik.

“Dari beberapa artikel dan jurnal yang telah ditetapkan, bisa disimpulkan strategi asertif training bisa meumbuhkan larakter asertif murid. 1 pengamatan mengatakan bahwa teknik pelatihan asertif berpengaruh pada peningkatan perilaku asertif siswa, 1 pengamatan mengatakan bahwa kegunaan strategi pendidikan asertif sangat kuat dalam membentuk perilaku asertif mahasiswa, dan empat penelitian berbeda menggambarkan bahwa teknik pelatihan asertif bisa membantu menumbuhkan siswa sikap asertif.”

Dari pengamatan pada pencapaian metode pelatihan asertif yang telah ditetapkan, dapat kelihatan bahwa teknik pelatihan asertif ampuh dalam menumbuhkan sikap asertif mahasiswa. Demikian pula, secara menyeluruh, murid yang telah dikasih perlakuan berupa permainan fisik asertif mendapati percepatan dalam membentuk perilaku asertif mereka.

Ruang Lingkup Dan Sasaran Penerapan Teknik Pelatihan Asertif Untuk Membentuk Sikap Asertif Mahasiswa Ialah Bahwa Para Sarjana Dibentuk Menjadi Perusahaan Atau Menurut Saya Didasarkan Sepenuhnya Pada Masalah Yang Sama, Dan Perbedaan Usia Yang Sama, Terutama Usia Dewasa Muda..

Dari berbagai jurnal atau artikel yang sudah dianalisis, bias penulis simpulkan bahwa tujuan penggunaan strategi pendidikan asertif untuk meningkatkan perilaku asertif pada individu yang sudah remaja dan berada di bangku menengah yang mempunyai perilaku asertif dengan kategori rendah dan sangat rendah.

“Berdasarkan sepenuhnya pada hasil penelitian yang dijelaskan di atas, strategi pendidikan asertif bisa membantu murid, terutama dalam rentang usia remaja, yang berada di tingkat menengah pertama dan menengah atas. Hal ini karena selama masa remaja, siswa sering

menghadapi masalah, konflik, situasi yang menuntut, dan perasaan bingung dalam proses menemukan identitas mereka. Dalam metode tersebut, remaja mahasiswa akan menikmati hal-hal yang dapat menimbulkan gangguan pada mahasiswa tersebut. Murid dituntut untuk memenuhi tugas perkembangan di segmen remaja. Di mana upaya pengembangan tidak selalu terbaik tentang mahasiswa secara individu, tetapi juga hubungan sosial mahasiswa..

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari beberapa studi yang digunakan oleh penulis, mengungkap bahwa jenis-jenis perilaku asertif yang masih rendah dibuktikan dengan mahasiswa cukup banyak, dimana mahasiswa dengan perilaku konformitas pasti akan melakukan suatu kelompok yang membuat mahasiswa melakukan apa saja demi mendapatkan reputasi dari organisasi. Selain itu, terutama berdasarkan hasil dari melihat pencapaian strategi pelatihan asertif, itu menjadi pengamatan bahwa strategi pelatihan asertif membentuk perilaku asertif. Beberapa penelitian menyampaikan teknik asertif practice dapat memajukan perilaku asertif pada murid. Dari hasil tinjauan mengenai ruang lingkup dan tujuan tinjauan, diketahui individu yang mempunyai tingkah laku asertif rendah adalah mahasiswa remaja yang telah berada di lingkungan sekolah menengah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih untuk SMK NEGERI 1 KALASAN, untuk bapak Kepala Sekolah, Bapak/Ibu Guru serta Siswa-Siswi yang turut aktif dalam PLP 2 ini. Kami Berterimakasih atas ilmu yang diberikan, dan bimbingan selama di Sekolah. Terimakasih juga untuk Bapak/Ibu dosen yang telah membantu kami, dan selalu membimbing kami.

DAFTAR PUSTAKA

- Gunarsa, S.D. (2007). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Khan, R.I. (2012). *Tinghahlaku Asertif, Harga Diri dan Kecenderungan Depresi*. Persona, Jurnal Psikologi Indonesia. 1 (2): 143-154.
- Sriyanto Dkk., 2014. *Tinghahlaku Asertif dan Kecenderungan Kenakalan Remaja Berdasarkan Pola Asuh dan Peran Media Massa*. JURNAL PSIKOLOGI VOLUME 41, NO. 1, JUNI 2014: 74 – 88.
- Nuha, I. S. (2014). *Hubungan Antara Tinghahlaku Bullying Dengan Tinghahlaku Asertif Pada Santriwati*. Skripsi Psikologi UIN Sunan Ampel: Surabaya.
- Sabda, M. (2013). *Hubungan Tinghahlaku Asertif Dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa MTs Al-Istam Serang*. Skripsi. UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Ngatini. 2021. *Tingkat Tinghahlaku Asertif Siswa Dan Implikasi Dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling*. Indonesian Journal of Guidance and Counseling 2 (1) (2021) : 72-81
- Corey, G. (2008). *Theory & Practice Of Group Counseling (Seventh Edition)*. Brooks/Cole.
- Willis, S. S. (2013). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.

Aulia. 2017. *Pelaksanaan Teknik Asertif Untuk Meningkatkan Tingkahlaku Asertif Siswa Di Smpn 2 Banda Aceh*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Volume 2 Nomor 3 tahun 2017 Hal 65 – 72.