THE MATERIAL DEVELOPMENT OF STUDENTS' ASSERTIVE BEHAVIOR

Raja Ruari Sandiky¹, Zulfan Saam², Tri Umari³
Email: Rajaruari06@gmail.com, zulfansaam@yahoo.com, triumari2@gmail.com
No. Tel 082387159455, 081365273952, 08126858328

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstract: *Assertive behavior is very important for student, because if student doesn't have any skill for assertive behavior. More ove not being in assertive behavior, this student will lose the rights as individual and disposed to become the individual who doesn't has freedom and will always be in another person dominance. Therefor, this service material is necessary expand to become a material about the assertive behavior of Senior High School students, which is hoped to be used by guidance and counseling teachers to be taught to students. The purpose of this research are 1) the compolation of the assertive behavior of senior high school's students material which observed by the systematic clarity, image support, comprehensiveness, innovation, games/video. 2) to determine the quality of the assertive behavior of senior high schools student. This material is compiled by using Research ang Development method. Then being tried to students with 4 hours lesson time allocation (4 x 45). This material is valid by the first and second counselor lecturer, guidance and counseling teachers, and 25 students of state senior high school 5 pekanbaru. The material consist of the definition of assertive, the characteristic of assertive behavior, assertive behavior aspect, the factors which influenced by assertive behavior, the function of assertive behavior and the effort increase assertive behavior. The result of this material is a compilation module of assertive behavior senior high school students with the material quality in "Good" category with 4,10 score for all marking.*

Keywords : *Guidance And Counseling, Assertive Behavior, Senior High School*

PENGEMBANGAN MATERI PERILAKU ASERTIF SISWA SMA/SEDERAJAT

Raja Ruari Sandiky¹, Zulfan Saam², Tri Umari³
Email: Rajaruari06@gmail.com, zulfansaam@yahoo.com, Triumari2@gmail.com
No. Tel 082387159455, 081365273952, 08126858328

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak : Perilaku asertif sangat penting bagi siswa, karena apabila seorang siswa tidak memiliki keterampilan untuk berperilaku asertif atau bahkan tidak dapat berperilaku asertif, disadari ataupun tidak, siswa ini akan kehilangan hak-hak pribadi sebagai individu dan cenderung tidak dapat menjadi individu yang bebas dan akan selalu berada dibawah kekuasaan orang lain. Oleh sebab itu materi layanan ini perlu untuk dikembangkan menjadi suatu materi tentang perilaku asertif siswa SMA/Sederajat, yang diharapkan bisa digunakan oleh guru bimbingan dan konseling untuk diajarkan kepada siswanya. Tujuan penelitian ini adalah 1) Tersusunnya materi perilaku asertif siswa SMA/Sederajat ditinjau dari kejelasan, sistematika, dukungan gambar, kelengkapan, keterbaruan, games/video. 2) Untuk mengetahui kualitas materi perilaku asertif siswa SMA/Sederajat yang dihasilkan. Materi ini disusun menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development/R&D*), Kemudian diujicobakan kepada siswa dengan alokasi waktu 4 jam pelajaran (4 x 45'). Materi ini divalidasi oleh dosen pembimbing 1&2, guru BK dan 25 siswa SMA Negeri 5 Pekanbaru. Materi ini terdiri dari pengertian asertif, karakteristik perilaku asertif, aspek aspek perilaku asertif, faktor faktor yang mempengaruhi perilaku asertif, manfaat perilaku asertif dan upaya meningkatkan perilaku asertif. Hasil penelitian dari pengembangan materi ini tersusunnya sebuah modul perilaku asertif siswa SMA/Sederajat dengan kualitas materi yang dihasilkan berada pada kategori “Baik”, dengan perolehan skor 4,10 untuk keseluruhan aspek penilaian.

Kata kunci : Bimbingan Konseling, perilaku asertif, Sekolah Menengah Atas

PENDAHULUAN

Perilaku asertif sangat penting bagi siswa, karena apabila seorang siswa tidak memiliki keterampilan untuk berperilaku asertif atau bahkan tidak dapat berperilaku asertif, disadari ataupun tidak, siswa ini akan kehilangan hak-hak pribadi sebagai individu dan cenderung tidak dapat menjadi individu yang bebas dan akan selalu berada dibawah kekuasaan orang lain. Alasan seorang siswa tidak dapat berperilaku asertif adalah karena mereka belum menyadari bahwa mereka memiliki hak untuk berperilaku asertif. Perilaku asertif dibutuhkan oleh siswa, terlebih apabila seorang siswa berada dalam lingkungan yang kurang baik seperti lingkungan perokok atau pecandu narkoba, pada satu sisi seorang siswa tidak ingin kehilangan teman dan pada sisi lainnya seorang siswa tidak ingin terjerumus pada hal-hal negatif.

Tidak semua individu dapat berperilaku asertif. Hal ini disebabkan karena tidak semua siswa laki-laki maupun perempuan sadar bahwa mereka memiliki hak untuk berperilaku asertif. Banyak pula siswa yang cemas atau takut untuk berperilaku asertif, atau bahkan banyak individu selain siswa yang kurang terampil dalam mengekspresikan diri secara asertif. Hal ini mungkin mendapatkan pengaruh dari latar belakang budaya keluarga dimana anak remaja itu tinggal, urutan anak tersebut dalam keluarga, pola asuh orang tua, jenis kelamin, status sosial ekonomi orang tua atau bahkan sistem kekuasaan orang tua. Perilaku asertif berbeda dengan perilaku agresif, karena dalam berperilaku asertif, kita dituntut untuk tetap menghargai orang lain dan tanpa melakukan kekerasan secara fisik maupun verbal. Sedangkan perilaku agresif cenderung untuk menyakiti orang lain apabila kehendaknya tidak dituruti.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rosa Imani Khan (2012) dengan judul Perilaku Asertif, Harga Diri dan Kecenderungan Depresi menyatakan bahwa Semakin tinggi perilaku asertif maka tingkat kecenderungan depresi yang dimiliki akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Sejalan dengan itu penelitian yang dilakukan oleh Febie Ola dan Alma (2012) menyatakan bahwa Semakin asertif seorang remaja maka semakin terkontrol pengungkapan emosi marahnya, begitupun sebaliknya semakin tidak asertif seorang remaja maka semakin tidak terkontrol pengungkapan emosi marahnya

Berdasarkan hal tersebut penulis termotivasi dalam menulis materi Perilaku Asertif ini dikarenakan banyaknya manfaat apabila perilaku asertif terjalin dengan baik khususnya dilingkungan sekolah. Selain itu belum adanya atau kurangnya penyampaian materi ini kepada siswa dikelas sehingga sangat berdampak bagi perilaku siswa disekolah. Banyak permasalahan yang dilihat menyangkut perilaku siswa khususnya perilaku asertif yang menjadi sumber utama penulis menyusun materi ini dengan tujuan siswa dapat meningkatkan kemampuan dalam bertingkah laku khususnya pada perilaku asertif.

Siswa belum dapat mengkomunikasikan perasaan yang dirasa kepada orang lain secara jujur, mereka menganggap mereka tidak memiliki hak untuk melakukan hal tersebut. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti untuk mengambil judul sebagai berikut :“PENGEMBANGAN MATERI PERILAKU ASERTIF SISWA SMA/SEDERAJAT”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian dan Pengembangan (*Research and Development/R&D*). Menurut Sugiono (2007) langkah – langkah penelitian dan pengembangan meliputi: identifikasi masalah, pengumpulan informasi, penyusunan outline materi, validasi desain, perbaikan desain, uji coba materi, revisi materi, revisi materi tahap akhir, dan finalisasi materi. Validator terdiri dari Dosen, Guru Bimbingan & Konseling dan juga Siswa. Adapun prosedur validasi penyusunan materi sebagai berikut. Peneliti menyusun materi berdasarkan jurnal dan literature (buku-buku). Materi yang sudah direvisi, ditelaah dan diberikan penilaian oleh Dosen, guru BK dan juga siswa. Validator diminta pendapatnya mengenai materi yang telah disusun. Dan validator memberikan pendapat : 1. Materi dapat digunakan tanpa perbaikan, 2. Ada perbaikan, 3. Dirombak total. Materi yang sudah direvisi, direview oleh guru Bimbingan dan Konseling dengan memberikan penilaian dan saran, lalu memperbaiki materi berdasarkan saran guru BK, mengkonsultasikan materi yang sudah direvisi dengan pembimbing I dan pembimbing II, kemudian disempurnakan sampai siap untuk diuji cobakan kepada siswa, dan tahap terakhir Peneliti melakukan uji coba materi kepada siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil pengumpulan dan analisis data diperoleh gambaran seperti tabel 1 berikut

Tabel 1 Hasil Analisis Validitas Materi Perilaku Asertif siswa SMA/ Sederajat oleh Seluruh Validator

N o	Indikator yang Dinilai	Dosen	Guru BK	Siswa	Rata-rata	Kualitas
1	Kejelasan Materi	4	4	4,08	4,02	Baik
2	Sistematika Materi	4,5	4	3,88	4,12	Baik
3	Dukungan Gambar	4,5	3,5	4,08	4,02	Baik
4	Keterbaruan Materi	4,5	4	4,28	4,26	Sangat baik
5	Kelengkapan Materi	4	4	4,2	4,06	Baik
6	Dukungan Games/Video	4,5	4	3,96	4,15	Baik
	Rata- rataSeluruhIndikator	4,33	3,91	4,08	4,10	Baik

(Sumber : Data Olahan Penelitian)

Adapun hasil dari kualitas materi yang di susun sebagai berikut : (Hasil dari materi ini dapat di lihat pada lampiran)

1. Kualitas Kejelasan Materi

Kualitas aspek kejelasan materi adalah 4,02 , berdasarkan kriteria kualitas termasuk dalam kategori "**Baik**" di mana $\bar{X} > 3,4 - 4,2$ Sehingga materi ini layak digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling di sekolah berdasarkan aspek kejelasan materinya

2. Kualitas Sistematika Materi

Kualitas aspek sistematika materi adalah 4,12 , berdasarkan kriteria kualitas termasuk dalam kategori "**Baik**" karena berada pada rentang $\bar{X} > 3,4 - 4,2$. Sehingga materi ini layak digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling di sekolah berdasarkan aspek sistematika materinya

3. Kualitas Dukungan Gambar Materi

Kualitas aspek dukung gambar materi adalah 4,02 , berdasarkan kriteria kualitas termasuk dalam kategori "**Baik**" karena berada pada $\bar{X} > 3,4 - 4,2$ Sehingga materi ini layak digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling di sekolah berdasarkan aspek dukungan gambarnya

4. Kualitas Keterbaruan Materi

Kualitas aspek keterbaruan materi adalah 4,26, berdasarkan kriteria kualitas termasuk dalam kategori "**Baik**" karena berada pada $\bar{X} > 3,4 - 4,2$ Sehingga materi ini layak digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling di sekolah berdasarkan aspek keterbaruan materinya

5. Kualitas Kelengkapan Materi

Kualitas aspek kelengkapan materi adalah 4,06, berdasarkan kriteria kualitas termasuk dalam kategori "**Baik**" karena $\bar{X} > 3,4 - 4,2$. Sehingga materi ini layak digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling di sekolah berdasarkan aspek Kelengkapan materinya.

6. Kualitas Dukungan Games/Video

Kualitas aspek kelengkapan materi adalah 4,15, berdasarkan kriteria kualitas termasuk dalam kategori "**Baik**" karena $\bar{X} > 3,4 - 4,2$. Sehingga materi ini layak digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling di sekolah berdasarkan aspek Dukungan Games/Videonya.

7. Kualitas Keseluruhan Materi

Kualitas keseluruhan aspek materi adalah 4,10 , berdasarkan kriteria kualitas termasuk dalam kategori "**Baik**" karena berada pada $\bar{X} > 3,4 - 4,2$. Sehingga materi ini layak digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling di sekolah berdasarkan keseluruhan aspek materinya

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dengan memperhatikan skor ideal dan kriteria kualitas maka dapat diketahui hasil penelitian ini adalah tersusunnya materi perilaku asertif yang sesuai untuk siswa SMA, sebagaimana yang dilampirkan pada lampiran 8 dengan kualitas materi yang dihasilkan berada pada kategori "Baik". Hal ini didapatkan dari penilaian yang dilakukan oleh dosen pembimbing I dan 2, guru BK dan 25 siswa kelas X SMA. Dari hasil kualitas tersebut maka dapat dikatakan materi perilaku asertif yang telah disusun dapat menjadi bahan pertimbangan oleh guru bimbingan dan konseling/ konselor sekolah untuk dijadikan sebagai bahan ajar dalam pemberian

layanan informasi khususnya untuk kelas X SMA/MA sederajat. Siswa yang mendapatkan materi tentang perilaku asertif maka akan dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonalnya dan dapat mendorong seseorang untuk mengekspresikan emosionalnya sesuai dengan apa yang dirasakan tanpa menyinggung perasaan orang lain serta dapat mengurangi kekerasan dengan orang lain. Sebagaimana teori yang diungkapkan oleh Stuart & Laraia (dalam Mochamad Ali Sodikin, dkk., 2015) yang mengatakan bahwa Perilaku Asertif merupakan salah satu yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal dalam berbagai situasi serta dapat mengekspresikan emosional kita tanpa menyinggung orang lain. Mendukung teori yang sudah dijelaskan diatas, maka pada penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Mochamad Ali Sodikin, dkk., (2015) dalam penelitiannya yang berjudul "Pengaruh Latihan Asertif Dalam Memperpendek Fase Intensif Dan Menurunkan Gejala Perilaku Kekerasan" bahwa terdapat pengaruh perilaku asertif terhadap penurunan kekerasan pada diri seseorang. Jadi dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwasannya siswa yang memiliki perilaku asertif akan berpengaruh positif terhadap kehidupannya dan hubungannya dengan lingkungan disekitarnya. Sejalan dengan itu Mujiyati (2015) dalam penelitiannya yang berjudul "Peningkatan *Self Esteem* Siswa Korban *Bullying* Melalui Teknik *Assertive Training*" mengatakan bahwa perilaku asertif memiliki tujuan untuk memudahkan siswa dalam melakukan komunikasi dengan orang lain dengan baik dan menyenangkan sehingga dengan komunikasi yang efektif ini siswa sudah belajar untuk melakukan penguasaan terhadap diri sendiri tanpa menyinggung perasaan orang disekitarnya. Dengan perilaku asertif siswa dapat meningkatkan kemampuankomunikasinya serta dapat menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan disekitarnya serta dapat menurunkan kekerasan dalam kehidupannya.

Dengan pentingnya materi perilaku asertif sebagaimana yang dijelaskan diatas, maka peneliti merasa perlu untuk mengembangkan materi ini agar kiranya materi ini dapat digunakan kepada siswa dan dapat dikembangkan lebih lanjut oleh guru bimbingan dan konseling maupun oleh peneliti yang lainnya agar materi ini lebih lengkap, lebih luas, dan lebih mendalam lagi pembahasannya.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan : 1). Telah tersusun materi yang dihasilkan tentang perilaku asertif yang sesuai untuk siswa SMA/sederajat yang ditinjau dari kejelasan materi, sistematika, dukungan gambar, keterbaruan, kelengkapan, video/games. 2). Kualitas materi tentang perilaku asertif siswa SMA/Sederajat yang dihasilkan pada keseluruhan aspek berada dalam kategoribaik. Dari hasil penelitian tersebut adanya penilaian tertinggi dan terendah, untuk materi perilaku asertif siswa SMA/Sederajat, penilaian tertinggi terdapat pada aspek keterbaruan materi karena disusun sesuai dengan kebutuhan siswa disekolah sebagaimana yang telah disarankan validator dan penilaian terendah yakni pada kejelasan materi dan dukungan gambar karena materi yang disusun kurang dilengkapi

dengan gambar-gambar yang menarik. Namun secara keseluruhan materi telah berada dalam kategori “Sangat Baik”, artinya materi ini layak untuk digunakan.

Rekomendasi

Adapun rekomendasi dari penulis adalah :

- 1) Materi ini dapat dikembangkan lagi oleh guru Bimbingan dan Konseling sehingga bisa digunakan sebagai bahan ajar bagi siswa.
- 2) Materi ini dapat disosialisasikan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam acara pertemuan guru-guru semisal Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP), Kelompok Kerja Guru (KKG) dan lain sebagainya.
- 3) Materi ini dapat dikembangkan lebih lanjut oleh peneliti lain dalam lingkup yang lebih luas sehingga materi ini lebih lengkap dan lebih baik.
- 4) Pada peneliti selanjutnya diharapkan menambahkan teori yang lebih berkaitan dengan layanan dalam bimbingan dan konseling karena pada penelitian ini materi masih sangat umum dan juga bisa memberikan dukungan gambar yang baik untuk efektifitas hasil belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, Gerald. 2007 . *Teori dan Praktek Konseling &Psikoterapi*. Refika Aditama . Bandung
- Eko Putro Widiyoko. 2008. Pengembangan Model Evaluasi Kualitas dan Output Pembelajaran IPS di SMP. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan* 1(XI): 40-54.
- Febie Ola Falentina dan Alma Yulianti. 2012. *Asertivitas Terhadap Pengungkapan Emosi Marah Pada Remaja*. *Jurnal Psikologi* 8 (1). UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru
- I Nyoman Yoga Aruna, Ni Ketut Suarni, dan Ni Nengah Madri Antari. 2014. *Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Assertive Training Untuk Meminimalisasi Perilaku Menyimpang*. *E-Journal Undiksa* 2 (1). Universitas Pendidikan Ganesha. Bali
- Liza Marini dan Elvi Andriani. 2005. *Perbedaan Asertivitas Remaja Ditinjau Dari Pola Asuh Orang Tua*. *Jurnal Psikologia* 1 (2). Universitas Sumatera Utara. Sumatera Utara
- Maharsi Anindyajati dan Citra Melisa Karima. 2004. *Peran Harga Diri Terhadap Asertivitas Remaja Penyalahguna Narkoba*. *Jurnal Psikologi* 2 (1). Universitas Indonusa Esa Unggul. Jakarta

- Mike A.K. Lovihan dan Revoltje O. W. Kaunang. 2010. *Perbedaan Perilaku Asertif Pada Wanita Karir Yang Sudah Menikah Dengan Yang Belum Menikah Di Minahasa. Jurnal INOVASI* 7 (4). Universitas Negeri Manado. Manado
- Mitra Oktafisa Al'Ain dan Olievia Prabandini Mulyana. 2013. *Pelatihan Asertif Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Anggota Hima. Jurnal Karakter* 2 (1). Universitas Negeri Surabaya. Surabaya
- Mochamad Ali Sodikin, Titin Andri Wihastuti, Lilik Supriati. 2015. *Pengaruhlatihan Asertifdalam Memperpendek Fase Intensif Dan Menurunkan Gejala Perilaku Kekerasan. Jurnal Ilmu Keperawatan* 3 (2). Universitas Brawijaya. Malang
- Mujiyati. 2015. *Peningkatan Self Esteem Siswa Korban Bullying Melalui Teknik Assertive Training. Jurnal Fokus Konseling* 1 (1). STKIP Muhammadiyah Pringsewu. Lampung
- Putri Rimba Miftaqul Kasanah. 2014. *Pengembangan Media Sumpit Asertif Untuk Bimbingan Kelompok. Jurnal Bk Unesa* 4 (3). Universitas Negeri Surabaya. Surabaya
- Rosa Imani Khan. 2012. *Perilaku Asertif, Harga Diri dan Kecenderungan Depresi. Jurnal Psikologi Indonesia* 1 (2). Untag Surabaya. Surabaya
- Sriyanto, Aim Abdulkarim, Asmawi Zainul, dan Enok Maryani. 2004. *Perilaku Asertif dan Kecenderungan Kenakalan Remaja Berdasarkan Pola Asuh dan Peran Media Massa. JURNAL PSIKOLOGI* 41 (1). Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung
- Sunardi. 2010. *Latihan Asertif. Jurnal pendidikan* 6 (2). UPI. Bandung
- Sudarwan Danim. (2002). *Menjadi Penelitian Kualitatif*. Pustaka Setia. Bandung
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Alfabeta. Bandung
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Asdi Mahasatya. Jakarta
- Wahyu Setia Ningsih dan Dedi Kusmayadi. 2008. *Hubungan antara Minat Berorganisasi dengan Asertifitas pada Mahasiswa. Jurnal Soul* 1 (2). UNISMA. Bekasi

Lampiran Materi

PERILAKU ASERTIF

OLEH : RAJA RUARI SANDIKY

NIM : 1205136055

POKOK BAHASAN :

- A. PENGERTIAN ASERTIF
- B. KARAKTERISTIK PERILAKU ASERTIF
- C. ASPEK ASPEK PERILAKU ASERTIF
- D. FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU ASERTIF
- E. MANFAAT PERILAKU ASERTIF
- F. UPAYA MENINGKATKAN PERILAKU ASERTIF

Pengertian Perilaku Asertif

Mini (dalam Wahyu Setia, 2008) Asertif adalah kemampuan untuk menyampaikan pikiran, perasaan, dan keinginan pada orang lain, tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain. Maksudnya, mengungkapkan keinginan secara langsung (*to the point*) tapi dengan cara yang tidak menyinggung perasaan orang lain. Menurut Lloyd (dalam Novalia dan Dayakisni, 2013) perilaku asertif adalah perilaku bersifat aktif, langsung, dan jujur. Perilaku ini mampu mengkomunikasikan kesan respek kepada diri sendiri dan orang lain sehingga dapat memandang keinginan, kebutuhan, dan hak kita sama dengan keinginan, dan kebutuhan orang lain atau bisa diartikan juga sebagai gaya wajar yang tidak lebih dari sikap langsung, jujur, dan penuh respek saat berinteraksi dengan orang lain. Menurut Lazarus (dalam Allyati, 2013) perilaku asertif adalah perilaku individu yang penuh ketegasan yang timbul karena adanya kebebasan emosi dari setiap usahanya untuk memperjuangkan hak-haknya serta adanya keadaan efektif yang mendukung, meliputi:

- 1) mengetahui hak pribadi
- 2) berbuat sesuatu untuk mendapatkan hak-hak tersebut dan melakukan hal itu sebagai usaha untuk mencapai kebebasan emosi.

Karakteristik Perilaku Asertif

Menurut Sriyanto, *et al* (2014) menyatakan bahwa ciri seseorang yang memiliki perilaku asertif adalah :

1. Hubungan yang dilakukan merasa lebih percaya diri,
2. Mendapatkan rasa hormat dari orang lain melalui jalinan komunikasi secara langsung,
3. Terbuka,
4. Jujur

Sedangkan menurut Alberti & Emmos (dalam Maharsi, 2004) karakteristik perilaku asertif yaitu :Perbaikan/peningkatan diri, Ekspresif. Bisa meraih tujuan yang diinginkan

Percaya diri, dan merasa nyaman dengan dirinya

Menurut Sunardi(2008) Secara umum, orang yang asertif dicirikan dengan sikapnya yang terbuka, jujur, sportif, adaptif, aktif, positif, dan penuh penghargaan terhadap diri sendirimaupun orang lain. Beberapa ciri lain, diantaranya adalah:

- a. Mampu mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan dirinya, baik secara verbal maupun non verbal secara bebas, tanpa perasaan takut, cemas, dan khawatir.
- b. Mampu menyatakan “tidak” pada hal-hal yang memang dianggap tidak sesuai dengan kata hati atau nuraninya.
- c. Mampu menolak permintaan yang dianggap tidak masuk akal, berbahaya, negatif, tidak diinginkan, atau dapat merugikan orang lain.
- d. Mampu untuk berkomunikasi secara terbuka, langsung, jujur, terus terang sebagaimana mestinya
- e. Mampu menyatakan perasaannya secara jelas, tegas, jujur, apa adanya, dan sopan.
- f. Mampu untuk meminta tolong pada orang lain pada saat kita memang membutuhkan pertolongan.
- g. Mampu mengekspresikan kemarahan, ketidak setujuan, perbedaan p ngan secara proporsional.
- h. Tidak mudah tersinggung, sensitif, dan emosional.
- i. Terbuka untuk ruang kritik.
- j. Mudah berkomunikasi, hangat, dan menjalin hubungan sosial dengan baik.
- k. Mampu memberikan p ngan secara terbuka terhadap hal-hal yang tidak sepaham.
- l. Mampu meminta bantuan, pendapat, atau p ngan orang lain ketika sedang menghadapi masalah.

Aspek-Aspek Perilaku Asertif

Menurut Rakos (dalam Mike A.K. Lovihan, 2010)membagi aspek-aspek perilaku asertif menjadi empat bagian, yaitu:

- a) *Content* (isi), yaitu: perilaku verbal atau apa yang dikatakan oleh seseorang kepada orang lain dalam mengungkapkan hak dan kesungguhannya
- b) *Paralinguistic*, yaitu: keberagaman berbicara yang berbeda dari kata-kata aktual atau kalimat, yang memuat banyak arti seperti nada suara, keras lembutnya suara, intonasi, serta sikap ragu-ragu menyampaikan informasi
- c) Perilaku non verbal, yaitu: kontak mata yang wajar saat melakukan pembicaraan dengan orang lain; ekspresi wajah yang positif; gesture (gerak, isyarat, sikap); bahasa tubuh yang sesuai
- d) Kemampuan berinteraksi, yaitu: dapat berkomunikasi dengan orang lain secara terbuka, penuh percaya diri baik dengan yang telah dikenal, maupun yang belum dikenal; memberikan respon minimal yang efektif sesuai dengan kondisi dan memiliki kemampuan mengontrol tindakannya sendiri dan menyadari konsekuensi atas tindakannya.

Menurut Eisler, Miller & Hersen, Johnson & Pinkton (dalam Liza Marini, 2005) ada beberapa aspek aspek dari perilaku asertif, antara lain adalah:

1. Compliance

Berkaitan dengan usaha seseorang untuk menolak atau tidak sependapat dengan orang lain. Yang perlu ditekankan di sini adalah keberanian seseorang untuk mengatakan “tidak” pada orang lain jika memang itu tidak sesuai dengan keinginannya.

2. Duration of Reply

Merupakan lamanya waktu bagi seseorang untuk mengatakan apa yang dikehendakinya, dengan menerangkannya pada orang lain.

3. Loudness

Berbicara dengan lebih keras biasanya lebih asertif, selama seseorang itu tidak berteriak.

4. Request for New Behavior

Meminta munculnya perilaku yang baru pada orang lain, mengungkapkan tentang fakta ataupun perasaan dalam memberikan saran pada orang lain, dengan tujuan agar situasi berubah sesuai dengan yang kita inginkan.

5. Affect

Afek berarti emosi; ketika seseorang berbicara dalam keadaan emosi maka intonasi suaranya akan meninggi. Pesan yang disampaikan akan lebih asertif jika seseorang berbicara dengan fluktuasi yang sedang dan tidak berupa respons yang monoton ataupun respons yang emosional.

6. Latency of Response

Adalah jarak waktu antara akhir ucapan seseorang sampai giliran kita untuk mulai berbicara. Kenyataannya bahwa adanya sedikit jeda sesaat sebelum menjawab secara umum lebih asertif daripada yang tidak terdapat jeda.

7. Non Verbal Behavior

Faktor-Faktor Yang Menghambat Perilaku Asertif

Menurut Rathus (dalam Maharsi Anindyajati, 2004)), ada beberapa faktor yang mempengaruhi tidak munculnya perilaku asertif :

- 1) Mitos rendah hati (*Myth of modesty*), sehingga individu tidak terbiasa menerima pujian atau kritik yang akhirnya individu tersebut menjadi 'risi' atau salah tingkah.
 - 2) Mitos sahabat karib (*Myth of good friends*), yang berpandangan bahwa teman baik sudah mengetahui apa perasaan dan pikiran individu sehingga individu merasa tidak perlu lagi menyatakan pikiran dan perasaannya. Hal tersebut sering menimbulkan kesalahpahaman karena persepsi yang berbeda tentang suatu hal.
- c. Konflik-konflik pribadi
- 1) Pola asuh yang salah/tidak menguntungkan, dimana hal ini membuat tidak adanya kesempatan untuk mengembangkan tingkah laku asertif.
 - 2) Perkembangan kepribadian terhambat, sehingga individu belum mencapai taraf kedewasaan tertentu.
 - 3) Pengaruh a. Pengaruh budaya dan relasi sosial setempat. Dalam suatu kebudayaan tertentu, individu diharuskan untuk lebih menerima dan selalu setuju dengan pendapat orang lain, sehingga dalam sistem masyarakat ini tidak ada kesempatan untuk memunculkan tingkah laku asertif.
- b. Pandangan-pandangan yang menyesatkan tentang cara-cara atau etika bertingkah laku, seperti *peer group*, individu akan bertingkah laku cenderung sama dan sesuai dengan apa yang diharapkan oleh *peer group*nya, agar ia diterima dalam kelompok tersebut sehingga bila dalam kelompok tersebut tidak ada kesempatan untuk mengembangkan asertivitas maka individu tersebut akan bertingkah laku non-asertif.
- d. Sasaran bertingkah laku non-asertif adalah untuk menyenangkan atau memuaskan orang lain, menghindari celaan orang lain dan menghindari konflik. Individu yang non-asertif mengarah pada kehidupan mengingkari diri sendiri yang menyebabkan mereka menderita dalam hubungan interpersonal. Kadang-kadang juga menimbulkan konsekuensi emosional dan fisik, misalnya selalu cemas, tegang, bingung dan merasa tidak nyaman dalam menjalin relasi sosial sedangkan tingkah laku agresif selalu

berkesan superioritas dan tidak adanya respek terhadap orang lain. Dengan berperilaku agresif berarti menempatkan keinginan, kebutuhan dan hak diatas milik orang lain. Tidak seorangpun senang bergaul dengan 'tukang gertak', sehingga didalam relasi interpersonalnya mereka selalu 'terbentur' dan mempunyai masalah relasi sosial.

Manfaat Perilaku Asertif

Menurut Sikone (dalam Sriyanto, 2004) menyatakan beberapa manfaat seseorang bersikap asertif diantaranya adalah :

- 1) Memudahkan bersosialisasi dengan lingkungan seusiaanya maupun di luar lingkungannya secara efektif
- 2) Menghindari konflik dengan dirinya dan orang lain
- 3) Menyelesaikan kesulitan dan permasalahan secara efektif (problem solving)
- 4) Meningkatkan kemampuan kognitifnya (memiliki rasa keingintahuan yang tinggi)
- 5) Memahami kekurangannya sendiri dan bersedia memperbaiki kekurangan tersebut.

Manfaat asertif menurut Alberti dan Emmons (dalam Mitra, 2013) sebagai berikut :

- a. Individu dapat mempertahankan haknya tanpa menyakiti dan merugikan orang lain
- b. dapat mendapatkan kebutuhannya dengan cara yang memuaskan dan melegakan hati semua orang, sehingga dengan demikian individu memperoleh kehormatan diri
- c. Sudut pandang psikologi humanistik dan eksistensial menyatakan individu yang asertif akan mendapatkan keuntungan psikologis, diantaranya individu akan memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap masalah, karena dalam menyesuaikan diri, individu yang asertif akan memilih dan bertindak dengan tepat. Mereka bebas memilih dan bertindak sesuai dengan pilihannya. Hal ini akan membuat individu mendapatkan kebebasan serta tanggung jawabnya dengan cara yang terhormat.
- d. Individu yang mampu asertif dapat membangun hubungan interpersonal yang positif.

Upaya Meningkatkan Perilaku Asertif

Menurut Putri Rimba (2014) Ada beberapa upaya yang dapat digunakan dalam meningkatkan perilaku asertif , antara lain sebagai berikut ;

1. Diskusi- kelompok. Metode ini digunakan untuk membant individu yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya. Dengan berdiskusi, para siswa dapat berlatih menggunakan pengetahuan dan gagasannya untuk menyampaikan pendapat, mempertahankan pandangannya, menyatakan setuju atau menolak pendapat orang lain dengan cara-cara yang baik
2. Bermain peran. Dengan membina dari konselor, teknik ini digunakan untuk melatih klien yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya layak atau benar. Lebih lanjut dijelaskan oleh Corey (2007) bahwa latihan asertif dapat menggunakan prosedur-prosedur permainan peran. Konselor misalnya berperan sebagai atasan yang galak dan klien sebagai bawahannya. Kemudian dibalik, klien menjadi atasan yang galak dan konselor yang mampu dan berani mengatakan sesuatu kebenaran, hal ini memang bertentangan dengan perilaku klien selama ini, dimana jika dia dimarahi atasan diam saja, walaupun dalam hatinya ingin mengatakan bahwa ia benar. Proses pembentukan terjadi ketika tingkah laku baru dicapai dengan penghampiran-penghampiran. Juga terjadi penghapusan kecemasan dalam menghadapi atasan dan

sikap klien yang lebih tegas terhadap atasan menjadi sempurna. Tingkah laku menegaskan diri dipraktikkan dalam situasi permainan peran, dan dari sana diusahakan agar tingkah laku menegaskan diri itu dipraktikkan dalam situasi-situasi kehidupan nyata. Kounselor memberikan dengan memperlihatkan bagaimana dan bilamana klien bisa kembali kepada tingkah laku semula, tidak tegas, serta memberikan pedoman untuk memerlukan tingkah laku menegaskan diri yang abru di perolehnya.

Menurut Rini (dalam Sunardi, 2010) menguraikan beberapa tips agar kita bisa bersikap asertif yaitu sebagai berikut :

- 1) Bersikap pasti. Tentukan sikap yang pasti, apakah ingin menyetujui atau tidak. Jika merasa belum yakin dengan suatu pilihan, maka bisa minta kesempatan berpikir sampai mendapatkan kepastian. Jika sudah merasa yakin dan pasti akan pilihan sendiri, maka akan lebih mudah menyatakannya dan juga merasa lebih percaya diri.
- 2) Bertanya. Jika belum jelas dengan apa yang diungkapkan/dikatakan/ dijelaskan orang lain, maka bertanyalah untuk mendapatkan kejelasan atau klarifikasi.
- 3) Berikan penjelasan atas penolakan secara singkat, jelas, dan logis. Penjelasan yang panjang lebar hanya akan mengundang argumentasi pihak lain.
- 4) Gunakan kata-kata yang tegas, Seperti secara langsung mengatakan “tidak” untuk penolakan, dari pada “sepertinya saya kurang setuju, sepertinya saya kurang sependapat. Saya kurang bisa”.
- 5) Sikap tubuh mengekspresikan atau mencerminkan “bahasa” yang sama dengan pikiran dan verbalisasi. Seringkali orang tanpa sadar menolak permintaan orang lain namun dengan sikap yang bertolak belakang, seperti tertawa-tawa dan tersenyum.
- 6) Gunakan kata-kata “Saya tidak akan...” atau “Saya sudah memutuskan untuk...” dari pada “Saya sulit...”. Karena kata-kata “saya sudah memutuskan untuk...” lebih menunjukkan sikap tegas atas sikap yang Anda tunjukkan.
- 7) Mengalihkan, Jika berhadapan dengan seseorang yang terus menerus mendesak padahal sudah berulang kali menolak, maka alternatif sikap atau tindakan yang dapat dilakukan adalah : mendiamkan, mengalihkan pembicaraan, atau bahkan menghentikan percakapan.
- 8) Tidak perlu meminta maaf atas penolakan yang disampaikan (karena berpikir hal itu akan menyakiti atau tidak mengenakkan buat orang lain). Sebenarnya, akan lebih baik mengatakan dengan penuh empati seperti : “saya mengerti bahwa berita ini tidak menyenangkan bagimu, tapi secara terus terang saya sudah memutuskan untuk ...”
- 9) Janganlah mudah merasa bersalah. Apabila seseorang sudah melakukan hal yang baik di mata orang lain, maka dia tidak perlu untuk merasa bersalah kepada orang lain. Karena orang lain tidak merasa dirugikan atas perbuatan atau sikap yang telah dilakukannya.
- 10) Bisa bernegosiasi dengan pihak lain agar kedua belah pihak mendapatkan jalan tengahnya, tanpa harus mengorbankan perasaan, keinginan dan kepentingan masing-masing.