

Pengaruh *Assertiveness Training* terhadap Konsep Diri Pada Peserta Didik Kelas X di SMK N 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016

Defriyanto. Siti Masitoh

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. IAIN Raden Intan Lampung

Diterima: 18 Januari 2016. Disetujui: 28 Februari 2016. Dipublikasikan: Mei 2016

Abstrak: Konsep diri sangat penting bagi kehidupan seseorang karena dengan adanya konsep diri maka seseorang dapat mengontrol perilakunya dan dapat mengetahui mana yang baik dan buruk baginya. Adapun masalah konsep diri peserta didik dapat dikategorikan masalah pribadi sosial. karena peserta didik yang memiliki konsep diri negatif tidak hanya berpengaruh buruk terhadap perkembangan dirinya. akan tetapi juga berpengaruh pada reaksi terhadap situasi dilingkungannya. *Assertiveness Training* merupakan latihan keterampilan sosial yang diberikan kepada individu yang diganggu kecemasan. tidak mampu mempertahankan hak-haknya. terlalu lemah. membiarkan orang lain merongrong dirinya. serta tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh *assertiveness training* terhadap konsep diri pada peserta didik. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. menurut sifatnya penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif. Sumber data dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu teknik kuesioner. observasi. interview dan dokumentasi. Selanjutnya langkah yang digunakan dalam menganalisa data pertama editing. coding. data entri. dan cleaning kemudian untuk mengetahui keberhasilan eksperimen dengan menggunakan uji t dan dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian diperoleh bahwa. konsep diri peserta didik kelas X di SMK negeri 5 Bandar Lampung dapat dipengaruhi dengan konseling asertivenes training. hal itu dapat terlihat dengan: adanya perubahan sikap dari sebelum dan setelah di berikan perlakuan dengan konseling asertivenes training. dan berdasarkan uji pengaruh dengan uji t di dapat t hitung > dari t tabel atau ($4.004 > 2$) yang artinya adanya pengaruh konseling asertivenes terhadap konsep diri peserta didik.

Kata Kunci: konseling asertiveness training dan konsep diri

Pendahuluan

Layanan bimbingan dan konseling yang terdapat di sekolah memiliki peranan yang penting dalam pengembangan diri siswa. khususnya konsep diri siswa. Sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling yaitu pemahaman. pencegahan. pengentasan. pemeliharaan dan pengembangan. Dalam bimbingan dan konseling juga terdapat empat bidang bimbingan (pribadi. sosial. belajar dan karier) dan tujuh layanan (layanan orientasi. informasi. penyaluran dan penempatan. penguasaan konten. konseling perorangan. konseling kelompok dan bimbingan kelompok) yang kesemua unsur dalam bimbingan dan konseling tersebut dapat memfasilitasi berkembangnya karakteristik pribadi siswa secara optimal terutama dalam pengembangan dan peningkatan konsep diri kearah yang positif pada siswa.

Pada prinsipnya sebagai makhluk sosial. antara individu yang satu dengan yang lainnya pasti membutuhkan kerjasama. Ketergantungan manusia satu dengan yang lain merupakan suatu gejala yang wajar dalam kehidupan. Dalam hubungan tersebut komunikasi merupakan salah satu komponen yang penting. Corak komunikasi akan banyak ditentukan oleh latar belakang orang yang berkomunikasi. seperti kebiasaan dan kepribadian. Agar komunikasi berlangsung secara efektif seseorang perlu memiliki kemampuan *asertif*. Kemampuan *asertif* adalah kemampuan untuk mengungkapkan perasaan seseorang dan menegaskan hak- hak seseorang tetap menghargai perasaan dan hak orang lain. Kemampuan *Asertif* disintetiskan menjadi lima aspek yaitu aspek ketegasan. tanggung jawab. percaya diri. kejujuran. dan menghargai orang lain.

Dalam hubungan *interpersonal*, perilaku seseorang terhadap orang lain dapat dikelompokkan menjadi perilaku submisif, perilaku agresif dan perilaku *asertif*. Submisif berasal dari bahasa Inggris yaitu *submissive* yang berarti bersikap tunduk, berhikmat, bersikap patuh. Jadi, perilaku submisif adalah perilaku yang selalu tunduk, menerima apa adanya, kurang bisa menyatakan kebutuhan, perasaan, nilai dan pemikiran sendiri, tidak bisa menolak dan membiarkan kebutuhan, pendapat, pikiran, penilaian orang lain mendominasi pendapat, pikiran dan penilaian dirinya, walaupun sebenarnya tidak sesuai dengan apa yang dirasakan, yang penting tidak masalah bagi orang lain. Akibat dari perilaku submisif, individu tersebut kurang berani mengambil suatu keputusan, menghindari konflik, takut disalahkan, sehingga orang lain memberikan respon negatif terhadap dirinya.

Bimbingan kelompok merupakan suatu upaya bimbingan kepada individu melalui kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bimbingan kelompok. Berdasarkan pengertian tersebut, jelas bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Assertiveness Training* merupakan usaha pemberian bantuan kepada siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Melalui dinamika kelompok setiap anggota kelompok diharapkan mampu mengembangkan dirinya dalam hubungannya dengan orang lain. Selain itu melalui dinamika kelompok masing-masing anggota kelompok akan berkontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam pemecahan masalah yang ada. Selain itu, anggota kelompok dapat saling memberikan pendapat, saran, tanggapan dan penilaian terhadap anggota kelompok yang lain. Melalui interaksi tersebut dapat membantu anggota kelompok untuk dapat lebih memahami diri dan orang lain. Untuk itu, layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling yang dianggap tepat untuk mengubah konsep diri negatif.

Dengan demikian, diharapkan layanan bimbingan kelompok dapat digunakan dalam mengubah konsep diri negatif menjadi konsep diri positif pada siswa. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa konsep diri terbentuk dari adanya interaksi antara individu dengan orang lain dengan interaksi yang terjadi antara anggota kelompok dalam bimbingan kelompok nantinya diharapkan dapat berdampak positif bagi siswa dalam penciptaan gambaran diri atau konsep diri siswa yang mencakup pengetahuan diri, pemahaman diri, penerimaan diri, penilaian diri dan harapan-harapan terhadap diri. Sehingga penulis tertarik mengangkat permasalahan ini dengan menggunakan teknik *assertiveness training* agar percaya diri seseorang dapat meningkat.

Berdasarkan paparan di atas, maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh *Assertiveness Training* Terhadap Konsep Diri Pada Kelas X di SMK Negeri 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016.

A. Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri

Sejak kecil individu telah dipengaruhi dan dibentuk dengan berbagai pengalaman yang dijumpai dalam hubungannya dengan individu lain, maupun yang didapatkan dalam peristiwa yang dialami dalam hidupnya. Berdasarkan pengalaman individu tersebut, dapat membuat dirinya memandang diri lebih baik atau lebih buruk. Cara pandang individu terhadap dirinya akan membentuk suatu konsep tentang diri sendiri atau lebih dikenal dengan sebutan konsep diri.

Pendapat Burns yang dikutip Desmita mengatakan Konsep diri adalah hubungan antara sikap dan keyakinan tentang diri kita sendiri. Sedangkan menurut Atwater yang dikutip Desmita menyebutkan bahwa konsep diri adalah keseluruhan gambaran diri yang meliputi persepsi seseorang tentang diri, perasaan, keyakinan dan nilai-nilai yang berhubungan dengan dirinya. Selanjutnya, Atwater mengidentifikasi konsep diri atas tiga bentuk. *Pertama*, *body image*, kesadaran tentang tubuhnya yaitu bagaimana seseorang

melihat dirinya sendiri. *Kedua. ideal self* yaitu bagaimana cita-cita dan harapan-harapan seseorang mengenai dirinya. *Ketiga. social self*, yaitu bagaimana orang lain melihat dirinya.

Terbentuknya konsep diri seorang individu merupakan hasil dari interaksi individu dengan orang lain, konsep diri sebagai perasaan, pandangan dan penilaian individu mengenai dirinya yang didapat dari hasil interaksi dengan lingkungan sekitarnya. William H. Fitts yang dikutip Agustiani mengemukakan bahwa konsep diri merupakan aspek penting dalam diri seseorang, karena konsep diri seseorang merupakan kerangka acuan (*frame of reference*) dalam berinteraksi dengan lingkungan. Pendapat dari Fitts tersebut memiliki definisi yang berbeda mengenai konsep diri. Fitts lebih menekankan bahwa konsep diri yang dimiliki seorang individu akan menjadi patokan atau pedoman bagi individu dalam bersikap dan berperilaku dalam berinteraksi dengan orang lain. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah gagasan tentang diri sendiri yang mencakup keyakinan, pandangan dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri.

2. Langkah-langkah yang Dapat Ditempuh dalam Konsep Diri Antara Lain:

a. Bersikap objektif dalam mengenai diri sendiri

Tidak mengabaikan pengalaman positif atau pun keberhasilan sekecil apapun yang pernah di capai, carilah cara dan kesempatan untuk mengembangkan talenta jangan terlalu berharap bahwa diri kita dapat membahagiakan semua orang atau melakukan segala sesuatu secara sekaligus.

b. Hargailah diri sendiri

Hargailah diri sendiri dengan melihat kebaikan yang ada dalam diri sehingga kita mampu melihat hal baik yang ada dalam diri orang lain secara positif.

c. Jangan memusuhi diri sendiri

Memerangi diri sendiri adalah sesuatu hal yang melelahkan karena merupakan pertanda bahwa ada permusuhan dan peperangan antara harapan ideal dengan kenyataan diri yang sejati akibatnya akan timbul kelelahan mental dan rasa prustasi yang dalam yang mengakibatkan makin lemahnya konsep diri.

d. Berpikir positif dan rasional

Kendalikan pikiran kita ketika mulai menyesatkan jiwa dan raga.

3. Aspek-aspek Konsep Diri

Konsep diri pada seorang individu terdiri dari beberapa aspek atau komponen. Konsep diri terbentuk dari dua komponen yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif merupakan pengetahuan individu tentang dirinya. Komponen kognitif merupakan penjelasan dari siapa saya yang akan membuat gambaran objektif tentang diri saya (*the picture about my self*) serta menciptakan citra diri (*self image*). Sedangkan komponen afektif merupakan penilaian individu terhadap dirinya. Penilaian tersebut akan membentuk penerimaan diri (*self- acceptance*) dan harga diri (*self-esteem*) pada individu. Jadi komponen afektif merupakan gambaran subjektif seorang individu tentang dirinya sendiri.

Sedangkan konsep diri menurut Calhaoun dan Acocella yang dikutip Nur Ghufroon dan Rini Risnawita memiliki tiga aspek yaitu pengetahuan, pengharapan dan penilaian terhadap diri. *Aspek pertama*, pengetahuan individu mengenai diri dan gambarannya. Individu yang bersangkutan mendapat informasi mengenai keadaan dirinya seperti nama, usia, jenis kelamin, suku bangsa dan sebagainya. *Aspek kedua*, harapan individu dimasa mendatang yang disebut juga diri ideal yaitu kekuatan yang mendorong individu menuju kemasa depan. *Aspek ketiga*, penilaian terhadap diri sendiri yang merupakan perbandingan antara pengharapan diri dengan standar diri yang akan menghasilkan harga diri (*self esteem*).

Menurut Hurlock yang dikutip Nur Ghufron dan Rini Risnawita mengemukakan bahwa konsep diri memiliki dua aspek yaitu fisik dan psikologis. Aspek fisik meliputi sejumlah konsep yang dimiliki individu mengenai penampilan kesesuaian dengan jenis kelamin arti penting tubuh dan perasaan gengsi dihadapan orang lain yang disebabkan oleh keadaan fisiknya. Berdasarkan penjelasan tersebut hal penting yang berkaitan dengan keadaan fisik adalah daya tarik dan penampilan tubuh dihadapan orang lain. Individu dengan penampilan yang menarik cenderung mendapatkan sikap sosial yang menyenangkan dan penerimaan sosial dari lingkungan sekitar yang akan menimbulkan hal yang positif bagi individu tersebut.

Sedangkan aspek psikologis meliputi penilaian individu terhadap keadaan psikis dirinya. seperti rasa percaya diri. harga diri. serta kemampuan dan ketidakmampuannya.

Sebagai contoh penilaian mengenai kemampuan dan ketidakmampuan diri akan mempengaruhi rasa percaya diri dan harga dirinya. Individu yang merasa mampu akan mengalami peningkatan rasa percaya diri dan harga diri. sedangkan individu dengan perasaan tidak mampu akan merasa rendah diri sehingga cenderung terjadi penurunan harga diri. Dari pendapat beberapa ahli yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek- aspek konsep diri adalah:

Pertama aspek kognitif. Aspek ini mencakup pengetahuan individu tentang dirinya sendiri yang didasarkan pada bukti-bukti objektif. Misalnya pengetahuan yang berhubungan dengan penampilan fisik. seperti usia. jenis kelamin. warna kulit. berat badan. tinggi badan. kemampuan fisik. kondisi alat indra dan sebagainya. Pengetahuan yang berhubungan dengan diri psikis. seperti karakter diri. bakat. minat. kemampuan akademik. kecerdasan. motivasi. kecemasan dan sebagainya. Pengetahuan tentang diri sosial seperti: hubungan individu dengan teman- teman sebaya dan masyarakat. hubungan dengan orang tua. guru dan orang dewasa lainnya.

Kedua. aspek persepsi atau cara pandang individu memahami hal-hal yang diketahuinya tentang fisiknya. individu memahami tentang hal-hal yang berhubungan dengan diri psikisnya. Demikian pula individu memahami dirinya dalam kaitannya dengan reaksinya dengan orang lain.

Ketiga. aspek penilaian. seperti individu menilai penampilan fisiknya. apakah ia menerima atau menolak dirinya. apakah ia memandang dirinya cantik atau jelek. Penilaian yang berhubungan dengan diri psikis seperti: bagaimana individu menilai karakter yang dimilikinya. kemampuan intelektualnya. prestasi akademiknya. minatnya dan sebagainya. Penilaian yang berhubungan dengan diri sosial seperti: apakah individu merasa memiliki harga diri atau tidak. merasa diterima orang lain atau tidak. merasa disukai atau dibenci orang lain dan sebagainya.

Keempat. aspek harapan. yang dimaksud dengan aspek harapan adalah apakah individu mempunyai cita-cita atau tidak bagi masa depannya dan harapan-harapan akan menjadi apa dirinya dimasa mendatang. Secara singkat bahwa konsep diri meliputi apa yang kita ketahui tentang diri kita. bagaimana kita mempersepsikannya. kemudian menilainya dan apa saja yang diharapkan dari diri kita dimasa mendatang.

B. Teknik Assertiveness Training

1. Pengertian Assertiveness Training

Perilaku *asertif* merupakan terjemahan dari istilah *assertiveness* atau *assertion* yang artinya titik tengah antara perilaku non *asertif* dan perilaku agresif. orang yang memiliki tingkah laku atau perilaku *asertif* orang yang berpendapat dari orientasi dari dalam. memiliki kepercayaan diri yang baik. dapat mengungkapkan pendapat dan ekspresi yang sebenarnya tanpa rasa takut dan berkomunikasi dengan orang lain secara lancar. Sebaliknya orang yang kurang *asertif* adalah mereka yang memiliki ciri terlalu mudah mengalah atau lemah. mudah

tersinggung, cemas, kurang yakin pada diri sendiri, sukar mengadakan komunikasi dengan orang lain dan tidak bebas mengemukakan masalah atau hal yang telah dikemukakan.

Sofyan S. Willis menjelaskan bahwa *assertiveness training* merupakan teknik dalam konseling *behavioral* yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. *Assertiveness Training* adalah suatu teknik untuk membantu klien dalam hal-hal yaitu tidak dapat menyatakan kemarahan atau kejangkelannya, mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan padanya, mereka yang mengalami kesulitan berkata “tidak”, mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya dan mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.

Asertivitas merupakan perilaku antara perorangan atau hubungan *interpersonal* yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran serta perasaan. Dalam berperilaku *asertif* individu dituntut untuk jujur terhadap dirinya sendiri maupun orang lain dan jujur pula dalam mengekspresikan perasaan, tanpa ada maksud untuk memanipulasi, memanfaatkan ataupun merugikan orang lain.

Perilaku *asertif* adalah perilaku yang merefleksikan rasa percaya diri dan menghormati diri sendiri dan orang lain, hal ini sejalan dengan pengertian perilaku *asertif* yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons yaitu perilaku *asertif* meningkatkan kesetaraan dalam hubungan sesama manusia, yang memungkinkan kita untuk menunjukkan minat terbaik kita, berdiri sendiri tanpa harus merasa cemas, mengekspresikan perasaan kita dengan jujur dan nyaman, melatih kepribadian kita yang sesungguhnya tanpa menolak kebenaran dari orang lain.

Maka dapat disimpulkan bahwa *assertiveness training* merupakan suatu teknik pemberian izin seseorang untuk belajar menyatakan perilaku yang sesuai dan efektif, sebelumnya dilarang oleh kecemasan yang salah atau suatu teknik yang digunakan untuk melatih individu bersikap *asertif*.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Asertivitas Individu

Tingkat *asertifitas* seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor. Adapun faktor-faktor tersebut ialah mengetahui pikiran dan perasaan diri sendiri, berfikir secara realistis, berbicara tentang diri sendiri, berkomunikasi dengan yang di inginkan, bersikap positif terhadap orang lain, bebas membela diri, mampu berkari, menggunakan jumlah kekuatan yang tepat, mengetahui batasan diri sendiri dan orang lain.

3. Langkah-langkah Dalam *Assertiveness Training*

Pelaksanaan *assertiveness training* memiliki beberapa langkah-langkah yang akan dilalui ketika pelaksanaan latihan. Pada umumnya teknik untuk melakukan latihan *asertif*, mendasarkan pada prosedur belajar dalam diri seseorang yang perlu diubah, diperbaiki dan diperbaharui. Ada beberapa langkah latihan *asertif*, yakni:

- a. Identifikasi terhadap keadaan khusus yang menimbulkan persoalan pada klien.
- b. Memeriksa apa yang dilakukan atau dipikirkan klien pada situasi tersebut. Pada tahap ini, akan diberikan juga materi tentang perbedaan perilaku agresif, *asertif* dan pasif.
- c. Dipilih sesuatu situasi khusus klien melakukan permainan peran (*role play*) sesuai dengan apa yang ia perhatikan.
- d. Konselor memberikan umpan balik secara verbal, menekankan hal yang positif dan menunjukkan hal-hal yang tidak sesuai (tidak cocok, inadekuat) dengan sikap yang baik dan dengan cara yang tidak menghukum atau menyalahkan.
- e. Konselor memperlihatkan model perilaku yang lebih diinginkan, pada tahap ini siswa melakukan *role playing* atau aturan main yang mendasari perilaku yang diinginkan.

- f. Diantara waktu-waktu pertemuan. konselor menyuruh klien melatih dalam imajinasinya. respon yang cocok pada beberapa keadaan.
- g. Kepada mereka juga diminta menyertakan pernyataan diri yang terjadi selama melakukan imajinasi. Hasil apa yang dilakukan pasien atau klien. dibicarakan pada pertemuan berikutnya.
- h. Konselor harus menentukan apakah klien sudah mampu memberikan respon yang sesuai dari dirinya sendiri secara efektif terhadap keadaan baru. baik dari laporan langsung yang diberikan maupun dari keterangan orang lain yang mengetahui keadaan pasien atau klien.

Berdasarkan uraian diatas. dapat disimpulkan bahwa *assertiveness training* merupakan terapi perilaku yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan individu yang diganggu kecemasan dengan berbagai teknik yang ada agar individu tersebut dapat memiliki perilaku *asertif* yang diinginkan.

C. Teknik *Assertiveness Training* dalam Meningkatkan konsep diri positif

Assertiveness training merupakan rangkuman yang sistematis dari keterampilan. peraturan. konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan dengan teras terang pikiran. perasaan. keinginan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya.

Konsep diri adalah individu dapat mengenal tentang dirinya sendiri menyangkut perasaan. perilaku. pikiran dan bagaimana nantinya hal-hal tersebut berpengaruh terhadap interaksi dengan orang lain. Berdasarkan hal tersebut. maka untuk meningkatkan konsep diri yang positif dapat digunakan teknik *assertiveness training*.

Keefektifan teknik *assertiveness training* telah banyak dibuktikan dengan berbagai penelitian eksperimen seperti : Penelitian ini menekankan bahwa ada pengaruh penggunaan teknik *assertiveness training* dalam menanggulangi perilaku siswa yang berperilaku tidak percaya diri maupun menyimpang.

Seorang guru disekolah yang bisa menangani kemarahan yang membludak dari murid-muridnya yang terkenal sering ribut dan mengganggu teman-temannya bahkan seorang anak tidak percaya diri akan kemampuannya di kelas. Metode tersebut dinamakan sebagai metode *asertif* karena menangani kemarahan anak dengan cara berempati padanya dan mengusahakan agar anak pun bisa berempati pada temannya bahkan dengan adanya *assertiveness training*. *Assertiveness training* ini yang dapat menangani perilaku negatif anak di kelas.

Dengan demikian Teknik *assertiveness training* dapat digunakan untuk peningkatan kepercayaan diri siswa sehingga menjadi konsep diri positif pada siswa semakin meningkat. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa siswa yang memiliki harga diri yang rendah akan ditingkatkan dengan penggunaan *assertiveness training*. sehingga jika harga dirinya meningkat maka konsep diri positif siswa meningkat.

Dari uraian tersebut di atas jelas bahwa penggunaan teknik *Assertiveness Training* sangat berpengaruh dapat meningkatkan konsep diri yang positif sehingga akan membantu dalam mencapai perkembangan yang optimal.

D. Kelebihan dan Kekurangan *Assertiveness Training*

1. Kelebihan pelatihan *asertif* ini akan tampak pada:
 - a. Pelaksanaannya yang cukup sederhana.
 - b. Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan seperti relaksasi. ketika individu lelah dan jenuh dalam berlatih. kita dapat melakukan relaksasi supaya menyegarkan individu itu kembali. Pelatihannya juga bisa menerapkan teknik modeling. misalnya konselor mencontohkan sikap *asertif* langsung dihadapan

