

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Pustaka

1. Perilaku Asertif

a. Pengertian perilaku Asertif

Asertif berasal dari kata asing *to assert* yang berarti menyatakan dengan tegas. Menurut Lazarus (dalam Irani, 2019) “pengertian perilaku asertif mengandung suatu tingkah laku yang penuh ketegasan yang timbul karena adanya kebebasan emosi dan keadaan efektif yang mendukung yang antara lain meliputi: menyatakan hak-hak pribadi, berbuat sesuatu untuk mendapatkan hak tersebut, melakukan hal tersebut sebagai usaha untuk mencapai kebebasan emosi”.

Menurut Hari (dalam Latipun, 2015) “Perilaku asertif adalah kemampuan individu untuk mengekspresikan perasaan positif maupun negatif dan pikirannya secara tegas dan bebas akan tetapi tetap memperhatikan perasaan orang lain atau dapat dikatakan mempertahankan hak sendiri tanpa mengganggu hak orang lain. Secara umum, perilaku manusia dibedakan menjadi tiga kategori yaitu pasif, asertif dan agresif”.

Menurut Fatma (2019) “perilaku asertif adalah bentuk komunikasi secara langsung terhadap kebutuhan, keinginan dan pendapat seseorang tanpa menghukum, mengancam atau

merendahkan orang lain. Perilaku asertif juga melibatkan hak orang lain tanpa terlalu takut dalam proses tersebut. Perilaku asertif melibatkan ekspresi langsung dari perasaan seseorang, preferensi, kebutuhan atau pendapat dalam cara yang tidak mengancam atau menghukum orang lain”.

Berdasarkan pengertian di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa perilaku asertif adalah kemampuan individu dalam mengeluarkan emosi yang ada pada diri mereka dengan menghargai orang lain tanpa menyinggung.

b. Ciri-Ciri Perilaku Asertif

Menurut Tjalla (dalam Corey, 2010) mengatakan bahwa “terdapat lima ciri-ciri individu dengan perilaku asertif. Ciri-ciri yang dimaksud adalah”:

1) Menghormati hak-hak orang lain dan diri sendiri

Menghormati orang lain berarti menghormati hak-hak yang mereka miliki, tetapi tidak berarti menyerah atau selalu menyetujui apa yang diinginkan orang lain. Artinya, individu tidak harus menurut dan takut mengungkapkan pendapatnya kepada seseorang karena orang tersebut lebih tua dari dirinya atau memiliki kedudukan yang lebih tinggi.

2) Berani mengungkapkan pendapat secara langsung

Perilaku asertif memungkinkan seorang individu akan mengkomunikasikan perasaan, pikiran dan kebutuhan lainnya secara langsung dan jujur.

3) Kejujuran

Bertindak jujur berarti mengekspresikan diri secara tepat agar dapat mengkomunikasikan perasaan, pendapat atau pilihan tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain.

4) Memperhatikan situasi dan kondisi

Semua jenis komunikasi melibatkan setidaknya dua orang dan terjadi dalam konteks tertentu. Dalam bertindak asertif, seseorang harus dapat memperhatikan lokasi, waktu, frekuensi, intensitas komunikasi dan kualitas hubungan.

5) Bahasa tubuh

Dalam bertindak asertif yang terpenting bukanlah apa yang dikatakan tetapi bagaimana menyatakannya. Bahasa tubuh yang menghambat komunikasi, misalnya: jarang tersenyum, terlihat kaku, mengerutkan muka, berbicara kaku, bibir terkatup rapat, mendominasi pembicaraan, tidak berani melakukan kontak mata dan nada bicara tidak tepat (Corey, 2010).

Menurut Andu (dalam Nipsaniasri, 2014) “ciri-ciri individu yang asertif adalah sebagai berikut”:

- 1) Dapat menguasai diri dan bersikap menyenangkan tanpa menyakiti orang lain
- 2) Mampu mengajukan pertanyaan atau permintaan bantuan terhadap orang lain.
- 3) Dapat merespon hal-hal yang disukanya dengan wajar.
- 4) Berani mengekspresikan perasaan yang sesungguhnya (positif atau negatif).
- 5) Bebas dalam menyatakan dirinya sendiri (seperti hal yang dipikirkan, diinginkan, serta siapa dirinya)
- 6) Dapat berkomunikasi dengan orang lain dari semua tingkatan secara terbuka, jujur, dan langsung sesuai dengan situasinya, baik dengan orang yang tidak dikenal maupun sahabat.
- 7) Berani menjalin hubungan dengan orang-orang baik dan tidak menjauhkan dari pertemuan-pertemuan
- 8) Berani membela hak-haknya yang sah
- 9) Mempunyai pandangan yang aktif tentang hidup (berusaha keras mewujudkan keinginan atau cita-cita)
- 10) Menghormati diri sendiri dan akan bertindak dengan cara yang dihormatinya, selalu menerima keterbatasan - keterbatasannya dan tidak akan menderita, terancam, ataupun merasa kecil atas perbuatannya.

Berdasarkan pendapat di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa ciri-ciri seseorang yang memiliki sikap asertif adalah sebagai berikut: individu yang dapat mengespresikan emosi dalam diri sendiri, dapat melakukan komunikasi yang baik dengan orang lain, dapat menghormati diri sendiri dan dapat bertindak sesuai dengan keinginan diri sendiri namun tidak menyinggu orang lain.

c. Faktor yang mempengaruhi sifat asertif

Berkembangnya perilaku asertif dipengaruhi oleh faktor-faktor yang dialami individu dalam lingkungan sepanjang hidupnya. Tingkah laku ini berkembang secara bertahap sebagai hasil interaksi. Menurut Rathus dan Nevid dalam (dalam Harsida, 2020) faktor yang mempengaruhi sifat asertif antara lain:

1) Jenis Kelamin

Sejak kanak-kanak peran pendidikan laki-laki dan perempuan telah dibedakan oleh masyarakat. Sejak kecil telah dibiasakan tentang pengertian bahwa anak laki-laki harus tegas dan kompetitif. Masyarakat mengajarkan bahwa asertivitas kurang sesuai untuk anak perempuan. Oleh karena itu tampak terlihat bahwa perempuan lebih bersikap pasif terutama terhadap hal-hal yang kurang berkenan dihatinya. Beberapa ahli menegaskan bahwa anak laki-laki lebih tegas dan dominan, dari pada anak perempuan dalam

perilaku verbal maupun nonverbal dalam interaksi hari-hari. Perbedaan tersebut terutama ditemukan bahwa laki-laki dan perempuan terlibat bersama-sama dalam pertemuan. Perempuan akan asertive jika mereka ada dalam suatu pertemuan dengan sesama jenisnya

2) Self esteem

Keyakinan seseorang turut mempengaruhi kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan. Orang yang memiliki keyakinan diri yang tinggi memiliki kekuatiran sosial yang rendah sehingga mampu mengungkapkan pendapat dan perasaan tanpa merugikan orang lain dan diri sendiri.

3) Kebudayaan

Segala yang berhubungan dengan sikap hidup, adat istiadat dan kebudayaan pertama kali dikenal melalui keluarga. Tuntutan lingkungan menentukan batas-batas perilaku, dimana batas-batas perilaku itu sesuai dengan usia, jenis kelamin, dan status sosial seseorang. Koentjaraningrat mengatakan bahwa hal tersebut akan menjadi milik setiap individu dan membentuk kepribadian tertentu melalui proses internalisasi, sosialisasi dan pembudayaan.

4) Tingkat Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin luas wawasan berpikir sehingga memiliki kemampuan untuk mengembangkan diri dengan lebih terbuka.

5) Tipe Kepribadian

Proses komunikasi merupakan syarat utama dalam setiap interaksi. Interaksi akan efektif apabila setiap orang mau terlibat dan berperan aktif. Orang yang berperan aktif dalam proses komunikasi adalah mereka yang secara spontan mengutarakan buah pikirannya dan menanggapi pendapat serta sikap pihak lain. Sikap spontan seperti ini cenderung cenderung muncul dari orang yang berkepribadian ekstrovert bersikap terbuka dan tidak mempunyai ketegangan dalam dirinya (Harsida, 2020).

6) Situasi tertentu lingkungan sekitarnya

Dalam berperilaku seseorang akan melihat kondisi dan situasi dalam arti luas, misalnya posisi kerja antara atasan dan bawahan. Situasi dalam kehidupan tertentu akan dikuatirkan mengganggu.

Faktor-faktor yang mempengaruhi asertivitas dapat juga dilihat dari faktor internal dan faktor eksternal menurut Alberti dan Emmons (2008) yaitu :

a) Faktor Internal terdiri dari :

1. Usia

Perilaku asertif berkembang sepanjang hidup manusia. Semakin bertambah usia individu maka perkembangannya mencapai tingkat integrasi yang lebih tinggi, di dalamnya termasuk kemampuan pemecahan masalah. Artinya semakin bertambahnya usia individu maka semakin banyak pula pengalaman yang diperoleh, sehingga kemampuan pemecahan masalah pada individu juga bertambah matang.

2. Jenis kelamin

Pria cenderung memiliki perilaku asertif yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal tersebut disebabkan oleh tuntutan masyarakat yang menjadikan pria lebih aktif, mandiri dan kooperatif, sedangkan wanita cenderung lebih pasif, tergantung kompromis.

3. Konsep diri

Konsep diri dan perilaku asertif mempunyai hubungan yang sangat erat. Individu yang mempunyai konsep diri yang kuat akan mampu berperilaku asertif. Sebaliknya individu yang mempunyai konsep diri yang lemah, maka perilaku asertifnya juga rendah (Alberti & Emmons, 2008).

b) Faktor Eksternal yang terdiri dari :

1. Pola asuh orang tua

Kualitas perilaku asertif individu sangat dipengaruhi oleh interaksi individu tersebut dengan orang tua maupun anggota keluarga lainnya. Hal tersebut akan menentukan pola respon individu dalam merespon masalah.

2. Kondisi sosial budaya

Perilaku yang dikatakan asertif pada lingkungan budaya tertentu belum tentu sama pada budaya lain. Karena setiap budaya mempunyai etika dan aturan social tersendiri.

Sedangkan menurut Anindyajati & Kariman (2004), faktor-faktor yang mempengaruhi asertivitas dapat juga dilihat dari faktor internal dan faktor eksternal yaitu :

a. Faktor Internal terdiri dari :

1) Usia

Perilaku asertif berkembang sepanjang hidup manusia. Semakin bertambah usia individu maka perkembangannya mencapai tingkat integrasi yang lebih tinggi, di dalamnya termasuk kemampuan pemecahan masalah. Artinya semakin bertambahnya usia individu maka semakin banyak pula pengalaman yang diperoleh, sehingga kemampuan

pemecahan masalah pada individu juga bertambah matang (Anindyajati & Karima, 2004).

2) Jenis kelamin

Pria cenderung memiliki perilaku asertif yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal tersebut disebabkan oleh tuntutan masyarakat yang menjadikan pria lebih aktif, mandiri dan kooperatif, sedangkan wanita cenderung lebih pasif, tergantung kompromis.

3) Konsep diri

Konsep diri dan perilaku asertif mempunyai hubungan yang sangat erat. Individu yang mempunyai konsep diri yang kuat akan mampu berperilaku asertif. Sebaliknya individu yang mempunyai konsep diri yang lemah, maka perilaku asertifnya juga rendah (Anindyajati & Karima, 2004).

b. Faktor eksternal terdiri dari :

1) Pola asuh orang tua

Kualitas perilaku asertif individu sangat dipengaruhi oleh interaksi individu tersebut dengan orang tua maupun anggota keluarga lainnya. Hal tersebut akan menentukan pola respon individu dalam merespon masalah

2) Kondisi sosial budaya

Perilaku yang dikatakan asertif pada lingkungan budaya tertentu belum tentu sama pada budaya lain. Karena setiap budaya mempunyai etika dan aturan social tersendiri (Alberti & Emmons, 2008).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi sikap asertif adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi faktor usia, jenis kelamin, dan konsep diri. Faktor eksternal meliputi pola asuh orang tua dan kondisi sosial budaya.

d. Karakteristik perilaku asertif dan aspek-aspek perilaku asertif

Beberapa ciri dari individu yang memiliki asertivitas menurut Afri dkk (2019) ciri-ciri individu yang dimiliki sifat asertif adalah sebagai berikut:

- 1) Memulai interaksi.
- 2) Menolak permintaan yang tidak layak.
- 3) Mengekspresikan ketidaksetujuan dan ketidaksetiaan.
- 4) Berbicara dalam kelompok.
- 5) Mengekspresikan pendapat dan saran.
- 6) Mampu menanggapi kecaman dan kritik.
- 7) Memberi dan menerima umpan balik (Afri, dkk 2019).

Perilaku asertif yang dikemukakan Stein & Book (2006) yaitu ketegasan, berani menyatakan pendapat. Perilaku asertif ini meliputi aspek- aspek sebagai berikut:

1) Kemampuan mengungkapkan perasaan

Individu yang asertif dapat mengungkapkan perasaannya secara langsung dan jujur.

2) Kemampuan mengungkapkan keyakinan dan pemikiran secara terbuka

Mampu menyuarakan pendapat, menyatakan tidak setuju dan ubah bersikap tegas, meskipun secara emosional sulit melakukan ini dan bahkan sekalipun kita harus mengorbankan sesuatu. Individu yang asertif mampu memiliki pemikiran yang positif. (Steven & Book, 2006).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa karakteristik perilaku asertif dan aspek-aspek perilaku asertif adalah memulai interaksi, dapat menolak permintaan yang tidak layak, dapat berbicara dalam kelompok, mengekspresikan pendapat dan saran, mampu menerima kecaman dan kritik dan memberi menerima umpan balik. Sedangkan aspek-aspek perilaku asertif kemampuan mengungkapkan suatu perasaan, serta kemampuan mengungkapkan keyakinan dan pemikiran secara terbuka.

2. Konseling Kelompok

a. Pengertian konseling kelompok

Konseling kelompok, menurut Pauline Harrison (dalam Ardiatna &, Sinta, 2014) “adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah”.

Pengertian tersebut sejalan dengan pendapat Juntika Nurishn dalam (Ardiatna,& Sinta, 2014) yang mengatakan bahwa “Konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan”. Sedangkan menurut Prayitno (2015) “Konseling kelompok adalah sebuah layanan yang dilakukan dalam bentuk kelompok. Pada layanan konseling kelompok ada kemungkinan konseli mendapatkan kesempatan berbagi permasalahan dan pengentasan masalah yang dialami saat ini melalui konseling kelompok.

Menurut Lumongga (2011) “konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis dan terfokus pada pikiran dan tingkah laku yang disadari serta dibina dalam suatu kelompok

yang dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri menuju perilaku yang lebih baik dari sebelumnya. Ia pun menambahkan bahwa konseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu beberapa klien normal yang arahnya mencapai fungsi kesadaran secara efektif. Konseling kelompok biasanya dilakukan untuk jangka waktu pendek atau menengah (Lumongga, 2011) ”.

Kunarto (2014) menyimpulkan bahwa “layanan konseling kelompok pada hakikatnya adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya “.

Berdasarkan pengertian di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan konseling yang dilaksanakan dalam bentuk kelompok bersifat pemecahan dan penyembuhan yang terdiri dari empat sampai delapan konseli sehingga dalam konseling kelompok konseli dapat berinteraksi untuk meningkatkan pemahaman dan mempelajari atau menghilangkan perilaku atau sikap-sikap tertentu

b. Fungsi konseling kelompok

Menurut Atuti (2010) menjelaskan bahwa “konseling kelompok mempunyai dua fungsi yaitu fungsi kuratif, adalah layanan yang diarahkan untuk mencapai persoalan yang dialami individu, fungsi preventif adalah layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri sendiri. Konseling kelompok bersifat pencegahan, dalam arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau fungsi secara wajar dimasyarakat. Sedangkan, konseling kelompok bersifat penyembuhan dalam pengertiannya membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya

“Konseling kelompok bersifat pengentasan (curative function) berfungsi untuk konseli menghasilkan kemampuan konseli atau kelompok konseli untuk memecahkan masalah-masalah yang dialami dalam kehidupan dan perkembangannya”. Berdasarkan peparan yang diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok bersifat penyembuhan artinya individu dapat keluar dari masalah dari persoalan yang dialaminya dengan memberikan kesempatan dan dorongan juga pengrahandalam

merubah sikap prilaku agar selaras dengan lingkungannya (Astuti, 2010)”.

c. Tujuan Konseling kelompok

Tujuan konseling kelompok dibagi menjadi dua yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Menurut Prayitno (2015) “ tujuan umum dari konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitan masalah ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan komunikasi/bersosialisasi seorang sering terganggu oleh perasaan, pikiran, presepsi, wawasan dan sikap yang tidak nobjektif, sempit serta terkenungkung dan tidak efektif.

Melalui layanan konseling kelompok hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan, dilonggrakan, diringankan melalui berbagai cara, pikiran yang suntuk, buntu, atau beku dicairkan melalui berbagai masukan dan tanggapan baru, presepsi dan wawasan yang menyimpang atau sempit diluruskan dan diperluas melalui pencairan pikiran, penyadaran dan penjelasan sikap objektif, terkungkung dan tidak terkendali, serta tidak efektif digugat dan didobrak, kalau perlu diganti dengan yang baru yang lebih efektif. Melalui kondisi dan proses berperasaan, berpikir, berpresepsi dan berwawasan yang terarah. Luwes dan luas serta dinamis kemampuan

berkomunikasi, bersosialisasi dan bersikap dapat dikembangkan (Prayitno, 2015).”

Prayitno (2015) juga menjelaskan bahwa” tujuan khusus konseling Kelompok terfokus pada pembahasan masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan. Melalui layanan kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para peserta memperoleh dua tujuan skaligus antara lain”:

- 1) Berkembangnya perasan, pikiran, presepsi, wawasan dan sikap terarah akan tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi atau berkomunikasi.
- 2) Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya sebab pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta layanan konseling kelompok”

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah untuk mengembangkan sikap siswa baik dalam komunikasi atau tingkahlaku positif siswa.

d. Struktur konseling kelompok

Djjali (2008) menjelaskan bahwa “untuk melaksanakan konseling kelompok, konselor harus memperhatikan struktur yang tepat dan sesuai dengan klien. Corey, Gazda, Ohlsen, dan Yalom telah menyusun struktur dalam konseling kelompok yang mencakup jumlah anggota kelompok, homogenitas kelompok,

sifat kelompok, dan waktu pelaksanaan konseling kelompok.

Berikut ini adalah penjelasannya:

1) Jumlah Anggota Kelompok

Menentukan jumlah anggota kelompok. Konselor dapat pula menetapkannya berdasarkan kemampuan dan pertimbangan keefektifan proses konseling. Konselor yang terbiasa menangani klien dengan format konseling individual dapat saja mengalami kesulitan ketika harus menangani klien dalam konseling kelompok dengan jumlah klien di atas lima orang. Oleh karena itu, penetapan jumlah anggota kelompok ini bersifat sangat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kondisi yang ingin diciptakan klien dan konselor (Djaali, 2008).

2) Homogenitas Kelompok

Permasalahan homogenitas atau heterogenitas dalam konseling kelompok tentu saja sangat relatif artinya tidak ada ketentuan yang baku dalam menentukan karakteristik kliennya dapat disebut dengan homogen atau heterogen. Beberapa konseling kelompok memandang bahwa homogenitas kelompok dilihat berdasarkan jenis kelamin klien yang sama, jenis masalah yang sama, dan kelompok usia yang sama. Tetapi pada saat yang berbeda seorang konselor dalam konseling kelompok dapat saja menetapkan bahwa homogenitas klien hanya dilihat dari masalah atau gangguan

yang dihadapi. Artinya klien yang memiliki masalah yang sama dimasukkan dalam kelompok yang sama meskipun dari segi usia yang jauh berbeda.

3) Sifat Kelompok

Ada dua macam sifat kelompok yang terdapat dalam konseling kelompok, yaitu:

a) Sifat terbuka

Dikatakan sebagai sifat terbuka karena pada kelompok ini dapat menerima kehadiran anggota baru setiap saat sampai batas yang telah ditetapkan sebagai contoh sebuah kelompok telah terdiri dari lima orang anggota, kemudian minggu berikutnya ada dua orang klien yang akhirnya dimasukkan konselor ke dalam anggota kelompok, karena dianggap memiliki homogenitas dengan kelompok yang telah terbentuk.

b) Sifat Tertutup

Bersifat tertutup maksudnya adalah konselor tidak memungkinkan masuknya klien baru untuk bergabung dalam kelompok yang telah terbentuk sebagai contoh sebuah kelompok terdiri dari empat orang maka sampai proses konseling kelompok berakhir, jumlah ini tidak kan bertambah (Djaali, 2008).

c) Waktu Pelaksanaan

Batas akhir pelaksanaan konseling kelompok sangat ditentukan seberapa besar permasalahan yang dihadapi kelompok. Biasanya masalah yang tidak terlalu kompleks membutuhkan waktu penanganan yang lebih cepat bila dibandingkan dengan masalah yang kompleks dan rumit. Selain itu, durasi pertemuan konseling sangat ditentukan pula oleh situasi dan kondisi anggota kelompok. Yalom (dalam Djaali, 2008) mengatakan bahwa durasi konseling yang terlalu lama yaitu di atas dua jam akan menjadi tidak kondusif, karena anggota mengalami kelelahan dan memungkinkan terjadinya pengulangan pembicaraan. Bagaimanakah menentukan waktu pertemuan yang tepat, dalam hal ini tergantung dari kebijaksanaan yang dibuat oleh konselor. Tetapi secara umum, pada konseling kelompok yang bersifat jangka pendek (*Short-term group counseling*) latipun mengatakan bahwa waktu pertemuan berkisar antara delapan atau dua puluh pertemuan .

e. Tahapan konseling kelompok

Corey dan Yalom (dalam Djaali, 2008) membagi tahapan konseling kelompok menjadi enam bagian yaitu: Prakonseling, tahap permulaan. Tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir dan pasca konseling. Berikut adalah uraiannya:

1) Prakonseling

Tahap prakonseling dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Adapun hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah pra klien yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Setelah itu, konselor akan menawarkan program yang dapat dijalankan untuk mencapai tujuan.

2) Tahap Permulaan

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. Adapun manfaat dari dibentuknya struktur kelompok ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami aturan yang ada dalam kelompok. Aturan-aturan ini akan menuntut anggota kelompok untuk bertanggung jawab pada tujuan dan proses kelompok. Konselor dapat kembali menegaskan tujuan yang harus dicapai dalam konseling. Hal ini dimaksudkan untuk menyadarkan klien pada makna kehadirannya terlibat dalam kelompok.

3) Tahap Transisi

Tahap ini disebut Prayitno (2015) sebagai tahap peralihan. Hal umum yang sering kali muncul pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Konselor diharapkan dapat

membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat pula terjadi kecemasan, resistensi, konflik dan keengganan anggota kelompok membuka diri. Oleh karena itu, konselor selaku pemimpin kelompok harus dapat mengontrol dan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota sebagai keluarganya sendiri

4) Tahap Kerja

Prayitno (2015) menyebut tahap ini sebagai tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan. Pada tahap ini anggota kelompok dan diharapkan telah dapat membuka dirinya lebih jauh dan menghilangkan defensinya, adanya perilaku modelling yang diperoleh dari mempelajari tingkah laku baru serta belajar untuk bertanggung jawab pada tindakan dan tingkah lakunya. Akan tetapi, pada tahap ini juga dapat saja terjadi konformitas anggota-anggota dan transferensi. Dan peran konselor dalam hal ini adalah berupaya menjaga ketertiban dan kebersamaan anggota kelompok secara aktif.

5) Tahap Akhir

Tahap ini adalah tahapan dimana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan dapatkan dari kelompok. Umpan balik adalah hal penting yang

sebaiknya dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum sesuai. Oleh karena itu, tahap akhir ini dianggap sebagai tahap melatih diri klien untuk melakukan perubahan. Sehubungan dengan pengakhiran kegiatan. Prayitno mengatakan bahwa kegiatan kelompok harus ditujukan pada pencapaian tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok. Kegiatan kelompok ini biasanya diperoleh dari pengalaman sesama anggota. Apabila pada tahap ini terdapat anggota yang memiliki masalah belum dapat terselesaikan pada fase sebelumnya, maka pada tahap ini masalah tersebut harus diselesaikan (Prayitno, 2015).

6) Pasca-Konseling

Jika proses konseling telah berakhir, sebaiknya konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi bahkan sangat diperlukan apabila terdapat hambatan dan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir. Konselor dapat menyusun rencana baru atau melakukan perbaikan pada rencana yang telah dibuat sebelumnya. Atau dapat melakukan perbaikan terhadap cara pelaksanaannya. Adapun hasil dari proses konseling kelompok yang telah dilakukan seyogyanya dapat

memberikan peningkatan pada seluruh anggota kelompok. Karena inilah inti dari konseling kelompok yaitu untuk mencapai tujuan bersama (Prayitno, 2015).

3. Teknik Asertif Training

a. Pengertian teknik asertif training

Menurut Latipun (2015) "*Assertive training* merupakan latihan yang digunakan untuk melatih individu yang mengalami kesulitan dalam menyatakan dirinya untuk melakukan/ tindakan adalah benar dan layak. „Penerapan latihan ini dapat digunakan untuk membantu individu yang mengalami kesukaran dalam menyatakan “tidak”, individu yang kesulitan menyampaikan perasaan tersinggung,,serta menyampaikan penolakan dan hal positif lainnya.”

Sedangkan menurut Afri dkk (dalam Latipun, 2015) "*Assertive training* merupakan perlakuan untuk membantu individu dalam menyampaikan peraya yang berisikan instruksi, arahan, serta praktek sikap asertif dalam situasi yang lebih spesifik, kemudian hal tersebut dilakukan secara konsisten sehingga individu akan mampu melakukannya pada situasi yang lebih umum. Dengan adanya pelatihan asertif akan membantu individu dalam menyatakan ataupun mengungkapkan „perasaan, pemikiran „dengan bebas, dan asertifitas individu akan meningkat.”

Berdasarkan pengertian di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa *Assertive training* adalah teknik yang dapat digunakan untuk „melatih individu yang mengalami kesukaran ketika hendak menyampaikan perasaan yang dialaminya dan tidak dapat mengungkapkan pendapatnya

b. Tujuan *Assertive training*

Assertive training bertujuan untuk melatih individu agar mampu berperilaku asertif dalam berhubungan dengan lingkungan sekitarnya serta mengatasi kecemasan yang dialami oleh individu dan meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap dirinya sendiri serta lingkungannya sehingga mampu meningkatkan kehidupan pribadi dan sosialnya.

Menurut Zastrow (dalam Pratiwi, 2017) “*Assertive training* dirancang untuk memberikan bimbingan pada individu agar mampu mengungkapkan, merasa, dan bertindak pada asumsi bahwa setiap individu memiliki hak untuk mengekspresikan perasannya secara bebas dan menjadi dirinya sendiri. Selain itu *Assertive training* juga dapat digunakan untuk mengurangi permasalahan kecemasan pada individu serta meningkatkan kemampuan interpersonal individu”.

Dalam pemberian *Assertive training* ini diharapkan dapat meningkatkan perilaku yang efektif pada individu agar tercapai kualitas hidup yang lebih baik, serta dapat meningkatkan

kemampuan diri individu menyampaikan dan mengekspresikan dirinya dengan baik dalam berbagai situasi dengan tetap menjaga perasaan dan kesalahpahaman dari pihak lain. Efek dari pemberian terapeutik (penyembuhan) dari *Assertive training* antara lain meningkatkan kemampuan individu dalam mengambil sikap dalam segala situasi sosial, pemecahan masalah yang dapat dilakukan untuk menghindari permasalahan baru.

Sedangkan Menurut Corey (2010) tujuan *Assertive training* antara lain sebagai berikut:

- 1) Membantu individu yang kesulitan dalam menyampaikan perasaan marah dan tersinggung terhadap suatu hal.
- 2) Membantu individu yang selalu mendahulukan orang lain dalam melakukan segala sesuatu serta individu yang terlalu menunjukkan kesopanannya
- 3) Membantu individu yang memiliki kesulitan dalam menolak suatu hal untuk mengatakan “tidak”.
- 4) Membantu individu yang memiliki kesulitan dalam mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya
- 5) Membantu individu yang merasa tidak memiliki banyak hak untuk memiliki pikiran dan perasaannya sendiri.

c. Prosedur Dasar dalam pemberian Assertive Training

Menurut Latipun (2015) prosedur dasar dalam pemberian *Assertive training* yaitu sebagai berikut:

- 1) Memberikan informasi terkait perbedaan antara asertif, agresif, non asertif, dan sopan.
- 2) Membantu individu dalam mengidentifikasi hak-hak pribadi pada dirinya dan orang lain
- 3) Pemikiran dan perilaku yang menghambat aktualisasi sikap asertif
- 4) Mengembangkan perilaku asertif secara langsung melalui praktek- praktek dalam pelatihan.

Metode dalam pemberian *Assertive training* ini dilakukan untuk mengurangi rasa takut yang berhubungan dengan situasi sosial dan interpersonal. Keputusan dalam pemberian latihan asertif ini dilakukan dari hasil interview. Dalam mendengarkan klien, terapis mempelajari bagaimana klien berinteraksi dengan lingkungannya, pola interaksi dan tingkat kecemasan. *Assertive training* terdiri dari tiga tahap, yaitu:

- 1) *Role playing*

Dalam tahap ini klien dan terapis melakukan bermain peran. *Role playing* ini digunakan untuk melatih klien bagaimana klien harus berbuat pada situasi tertentu. Misalnya ketika klien berinteraksi dengan seseorang apakah klien mampu mengatakan dan mengekspresikan apa yang ia sukai dan sebagainya. Dalam tahap ini klien berperan sebagai dirinya

sendiri dan terapis berperan sebagai orang yang diberi reaksi klien.(Latipun, 2015)

2) *Modeling*

Dalam tahap *modeling* praktikan memberikan contoh perilaku ketika klien berhubungan sosial dengan orang lain. Kemudian klien diharapkan dapat meniru perilaku yang dilakukan oleh praktikan.

3) *Social reward & coaching*

Pada tahap ini, terapis diperbolehkan memberikan komentar dan tanggapan terhadap apa yang dilakukan oleh klien. Hal ini merupakan salah satu yang penting dalam pemberian *assertive training* . Terapis tidak hanya memberikan komentar dan masukan kepada klien agar klien memperoleh kemajuan dalam perilakunya, akan tetapi terapis juga memberikan *feedback* dan dorongan kepada klien agar memperoleh kemajuan tingkat asertifnya.

Menurut Maharani (dalam Azmi & Nurjannah, 2022) Konseling *assertive training* terdiri dari tiga tahap yaitu tahap awal, tahap kerja, dan tahap akhir, Pertama, tahap awal menekankan pada *building rapport* antara peneliti/ konselor dengan konseli /siswa dalam kelompok eksperimen yang meliputi: pengenalan diri, penjelasan tujuan pelaksanaan konseling, eksplorasi tentang harapan, serta kekhawatiran terhadap proses konseling yang akan

dilakukan. Kedua, tahap kerja, tiap konseli diberikan kesempatan untuk melakukan enam sub tahapan yang terdiri dari beberapa hal berikut:

- a. Mengidentifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan bagi konseli.
- b. Konselor, anggota kelompok, dan konseli membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan.
- c. Bermain peran, pemberian umpan balik, serta pemberian model perilaku yang lebih baik.
- d. Melaksanakan latihan dan mempraktikkan perilaku seperti saran dan umpan balik yang diberikan peneliti dan anggota kelompok yang lain;
- e. Konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan konselor dan anggota kelompok yang lain.
- f. Konselor memberi tugas rumah kepada konseli untuk mempraktikkan perilaku yang sudah diperankan dalam kehidupan sehari-hari.

Ketiga, tahap akhir, konselor dan anggota kelompok mendiskusikan hasil dan perlakuan berupa teknik latihan asertif yang sudah dilakukan. Konselor dan anggota kelompok menyampaikan perasaan yang dimiliki selama proses konseling kelompok dan masing-masing anggota kelompok menceritakan

pengalaman mereka dalam mengatasi masalahnya, serta menceritakan kegagalan maupun keberhasilan mereka ketika melakukan perubahan. Terakhir, konselor dan anggota kelompok melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa model *asertive training* dapat menggunakan *role playing*, *modeling* dan *sosial reward & coaching*. Sedangkan tahap-tahapannya ada tiga tahapan yaitu tahap awal, tahap kerja, dan tahap akhir.

d. Manfaat Asertif Training

Latihan asertif menurut Corey (2010) bisa bermanfaat untuk dipergunakan dalam menghadapi mereka 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 menyatakan “tidak
- 4) Mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya,
- 5) Merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri (Corey, 2010).

Sedangkan menurut Alberti dan Emmons (2008) *assertive training* memiliki manfaat sebagai berikut:

- 1) Individu dapat mempertahankan haknya tanpa menyakiti dan merugikan orang lain;
- 2) Individu dapat mendapatkan kebutuhannya dengan cara yang memuaskan dan melegakan hati semua orang, sehingga dengan demikian individu memperoleh kehormatan diri;
- 3) 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 dapat membuat individu mendapatkan kebebasan serta tanggung jawabnya dengan cara yang terhormat;
- 4) Individu yang memiliki perilaku yang asertif dapat membangun hubungan interpersonal yang positif dengan orang lain (Alberti, & Emmons, 2008).

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan asertif training bermanfaat bagi seseorang yang tidak mampu mengungkapkan emosi dalam diri mereka, ketidakpercayaan diri, kesulitan menyatakan tidak, kesulitan

mengungkapkan hal positif atau melakukan hal positif dan orang yang selalu merasa tidak punya hak atas pemikirannya sendiri atau merasa rendah.

B. Kerangka Berpikir

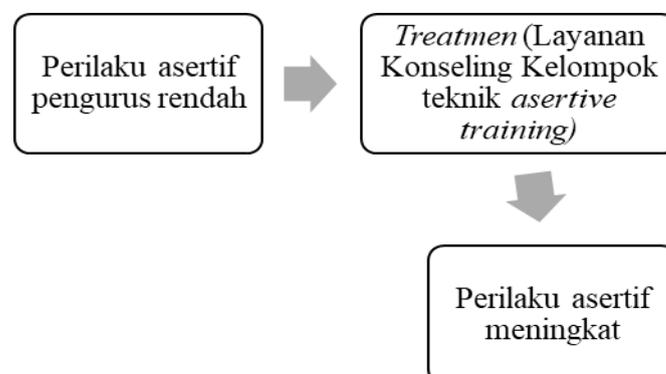
Pada penelitian ini peneliti akan melakukan *experiment* yaitu memberikan layanan konseling kelompok teknik asertif training pada pengurus yang memiliki sikap asertif rendah di pondok pesantren Karang Kadempel sebagai upaya meningkatkan sikap asertif pengurus pondok pesantren Karang Kadempel. Penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebasnya (X) adalah teknik asertif training dan variabel terikatnya (Y) adalah sikap asertif siswa. Penelitian ini bermula dari rendahnya sikap asertif pengurus kemudian peneliti memberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik asertif training untuk meningkatkan sikap asertif training. Peneliti akan membandingkan sikap asertif pengurus sebelum perlakuan dan setelah perlakuan.

Konseling kelompok teknik asertif training diharapkan mampu menggali sikap asertif pengurus. Sehingga dalam menjalankan kepemimpinannya mereka dapat mengungkapkan ide dan gagasan mereka untuk kemajuan organisasi, ketegasan dalam memberikan hukuman kepada siswa, rasa tanggung jawab terhadap kewajiban mereka, dapat mengungkapkan keluhan mereka dan dapat menolak apapun yang tidak sesuai dengan hati mereka dan yang paling penting adalah mampu

menjadi pribadi yang tidak hanya mengikuti pemimpin namun memiliki ideologi dan prinsip.

Layanan konseling kelompok teknik *asertif training* dipilih peneliti karena teknik asertif training dapat meningkatkan sikap positif individu. Hal itu terbukti dari banyaknya penelitian yang berhasil meningkatkan sikap positif siswa melalui teknik asertif siswa. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Santoso dan Ramadhin (2019) yang menggunakan teknik asertif training untuk meningkatkan kepercayaan diri narapidana remaja. Hasil yang diperoleh dari penelitiannya adalah *assertiveness training* dan proses pendampingan terhadap klien adalah bahwa klien telah mampu untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan dirinya, baik secara verbal maupun non verbal, tanpa perasaan takut, cemas, dan khawatir. Klien juga mampu untuk berkomunikasi secara terbuka, langsung, terus terang sebagaimana mestinya (Ramadhini & Santoso, 2019).

Berikut adalah kerangka berfikir yang peneliti gambarkan dalam bagan dibawah ini:



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara pada penelitian ini hipotesis penelitian ini adalah Konseling Kelompok Teknik *Asertif Training* dapat Meningkatkan Perilaku Asertif Pengurus Ponpes Karang Kadempel Jiwan Madiun.