

Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM)	e ISSN: 2775 - 1929 p ISSN: 2775 - 1910	Vol. 2 No.2	Hal: 147 - 155	Agustus 2021
--	--	-------------	----------------	--------------

TEKNIK LATIHAN PERILAKU ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN REMAJA MELAKUKAN PENYESUAIAN DIRI

Muhammad Daffa Rizqi Eko Putra¹, Nurliana Cipta Apsari²

¹Program Studi Sarjana Kesejahteraan Sosial FISIP Unpad

²Pusat Studi CSR, Kewirausahaan Sosial dan Pemberdayaan Masyarakat FISIP Unpad

muhammad19019@mail.unpad.ac.id¹, nurliana.cipta.apsari@unpad.ac.id²

ABSTRAK

Artikel ini membahas mengenai efektivitas teknik latihan perilaku asertif untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sekitarnya. Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah metode studi kepustakaan. Kami juga membahas bagaimana perubahan yang terjadi pada fase remaja yang mengakibatkan berbagai masalah timbul dalam diri individu. Memiliki perilaku asertif merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan individu pada masa remaja untuk meningkatkan kemampuan individu dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya. Dengan memiliki perilaku asertif remaja dapat berkembang secara psikologis dengan sehat, serta dapat menjalankan keberfungsian sosialnya dengan baik di lingkungannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku asertif dalam diri remaja adalah dengan menggunakan teknik latihan perilaku asertif, teknik ini dianggap efektif dalam meningkatkan kemampuan individu dapat berperilaku asertif sehari-hari. Semakin tinggi tingkat kemampuan individu dalam berperilaku asertif maka semakin tinggi kemampuan individu dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya.

Kata Kunci: remaja, penyesuaian diri, perilaku asertif, latihan perilaku asertif

ABSTRACT

This article discusses the effectiveness of assertive behavior training techniques to improve adolescent's ability to adapt to their surroundings. The method used in writing this article is the literature study method. We also discuss how the changes that occur in the adolescent phase that cause various problems to arise in individuals. Having assertive behavior is one of the efforts that individuals can make during adolescence to increase the individual's ability to adapt to their environment. By having assertive behavior, adolescents can develop psychologically in a healthy manner, and can carry out their social functions well in their environment. One way that can be used to increase assertive behavior in adolescents is to use assertive behavior training techniques, this technique is considered effective in increasing the ability of individuals to be able to behave assertively on a daily basis. The higher the level of individual ability to behave assertively, the higher the individual's ability to adjust to their environment.

Keywords: adolescence, adjustment, assertive behavior, assertive behavior training

Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM)	e ISSN: 2775 - 1929 p ISSN: 2775 - 1910	Vol. 2 No.2	Hal: 147 - 155	Agustus 2021
--	--	-------------	----------------	--------------

PENDAHULUAN

Setiap manusia pasti melewati masa perkembangan dari anak-anak, masa pubertas atau remaja, hingga dewasa. Remaja merupakan salah satu fase yang harus dilewati individu, tahapan ini merupakan masa peralihan dari fase anak-anak menjadi dewasa yang ditandai dengan adanya perkembangan emosional, fisik, mental dan sosial (Lestari, 2013). Fase ini dapat menyebabkan *stress* dalam diri individu karena terdapat beberapa perubahan yang terjadi dalam waktu yang bersamaan baik dari diri individu, keluarga, ataupun sekolah (Adi et al., 2015). Individu pada masa ini sedang dalam proses pencarian identitas dan dipengaruhi oleh lingkungan sosial sebagai penggerak dinamika kehidupan seseorang, individu yang gagal dalam menemukan identitas dirinya akan mengalami krisis identitas (Huriati, 2016). Salah satu perubahan yang terjadi pada fase ini adalah perubahan emosional, dimana semakin banyak emosi yang dikeluarkan, emosi tersebut cenderung meledak-ledak dan sulit dikendalikan, hal ini merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk mencapai kedewasaan (Nugrahaini, 2017). Selain itu, kepercayaan diri yang dimiliki pada fase ini semakin meningkat, sehingga ketika menyampaikan emosinya terkadang menciptakan ketegangan atau perselisihan dengan lawan bicaranya dan sulit untuk menerima nasihat dari lingkungan sekitarnya (Saputro, 2018).

Ketika menghadapi perubahan kondisi atau masuk ke dalam lingkungan baru, maka yang perlu dilakukan individu adalah penyesuaian diri terhadap lingkungannya, hal ini merupakan proses penyesuaian mental dan perilaku seseorang untuk menghadapi tuntutan yang ada baik dalam diri individu atau lingkungannya (Adi et al., 2015). Penyesuaian diri diperlukan individu agar dapat diterima dalam lingkungan yang baru, dan menghindari adanya penolakan dalam lingkungan tersebut (Adi et al., 2015). Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengembangkan dan menciptakan kemampuan penyesuaian diri adalah dengan berperilaku asertif (Artha & Supriyadi, 2013). Perilaku asertif adalah kemampuan untuk menyampaikan dan bertindak sesuai dengan keinginan individu tanpa menimbulkan rasa cemas dan tidak menyebabkan kerugian atau melanggar hak

orang lain (Kirana & Verauli, 2018). Menurut Gambril dalam (Kirana & Verauli, 2018) perilaku asertif adalah aspek dari kompetensi sosial yang berhubungan dengan adaptasi sosial dan realibilitas diri, kompetensi diri ini mencakup aspek kognitif, perilaku, dan faktor emosi. Dengan kata lain, perilaku asertif dalam diri individu akan menjadi solusi bagi individu untuk membela dan mempertahankan dirinya dalam lingkungan baru dengan cara yang baik dan sehat bagi diri invidiu karena ia dapat berkomunikasi dengan lingkungan barunya dengan baik (Adi et al., 2015).

Manusia merupakan makhluk sosial, perilaku yang dimiliki individu didapatkan baik dari lingkungan sosial atau fisik dimana individu tersebut berinteraksi (Tarsono, 2018). Hal tersebut sesuai dengan teori belajar sosial yang dikemukakan oleh Albert Bandura, menurutnya perilaku manusia dapat diprediksi dan dimodifikasi melalui prinsip belajar dengan melihat kemampuan kognitif dan intekasi dengan lingkungannya (Tarsono, 2018). Teori ini memberikan pemikiran bahwa perilaku manusia merupakan hasil pengamatan terhadap lingkungan sosialnya, melalui pengamatan tersebut individu mendapatkan pengetahuan, aturan, keterampilan, strategi, keyakinan, dan sikap, kemudian mereka menerapkan atau berperilaku sesuai dengan keyakinan terhadap hasil pembelajaran yang mereka dapatkan (Yanuardianto, 2019). Menurut Bandura dalam (Yanuardianto, 2019. Hal. 103) terdapat empat proses penting dalam proses belajar sosial melalui observasi, yaitu perhatian (*attention process*), representasi (*representation process*), peniruan tingkah laku model (*behaviour production process*), dan motivasi dan penguatan (*motivation and reinforcement process*).

Terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku asertif, menurut Ollendick, 1983 dalam (Kirana & Verauli, 2018: 387) salah satu teknik yang dianggap tepat untuk meningkatkan perilaku asertif adalah pelatihan perilaku asertif. Menurut penelitian, teknik ini efektif untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi individu baik secara sosial, akademik ataupun kepribadian (Aziz, 2015). Tujuan dari teknik pelatihan perilaku asertif adalah memodifikasi perilaku individu dengan mengubah respon emosional yang tidak tepat dan menghilangkan kesalahan berfikir (Al'Ain & Mulyana, 2013). Sedangkan, menurut Sunardi

Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM)	e ISSN: 2775 - 1929 p ISSN: 2775 - 1910	Vol. 2 No.2	Hal: 147 - 155	Agustus 2021
--	--	-------------	----------------	--------------

(2010) dalam (Al'Ain & Mulyana, 2013: 2) tujuan dari pelatihan asertif adalah mengurangi rasa cemas yang dimiliki individu akibat situasi yang kurang adil dalam lingkungannya, meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri dan lingkungannya, serta meningkatkan kemampuan sosial dan kepribadian yang lebih baik. Tahapan untuk pelatihan perilaku asertif tidak ada prosedur standar, sesuai dengan pernyataan yang disampaikan Reed, Porterfield, dan Anderson (2005) bahwa proses dalam melakukan modifikasi perilaku tidak memiliki prosedur tunggal yang dilihat sebagai pelatihan asertif, tetapi ada beberapa bagian penting dalam proses pelatihan asertif yaitu pembahasan materi (*didactic discussion*), latihan atau bermain peran (*behaviour rehearsal/ role playing*) dan praktek nyata (*invivo practice*) (Al'Ain & Mulyana, 2013). Artikel ini bertujuan untuk melihat efektivitas teknik pelatihan perilaku asertif pada individu, sebagai salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku asertif dalam diri remaja. Semakin tinggi tingkat kemampuan asertif yang dimiliki maka semakin tinggi pula kemampuan individu dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya.

METODE

Artikel ini menggunakan metode studi kepustakaan dalam penulisannya. Studi kepustakaan merupakan cara pengumpulan data dengan mempelajari literatur, paket modul, dan panduan, buku-buku pedoman, buku-buku perpustakaan, dan segala literatur lainnya yang dapat membantu penulisan (Arif et al., 2013). Tujuan dari metode ini adalah mengkaji teori dan kesimpulan hasil penelitian sebelumnya untuk mendapatkan rujukan dalam upaya untuk memecahkan masalah yang telah ditentukan (Meydiningrum & Darminto, 2020). Menurut Arikunto (2010) dalam (Meydiningrum & Darminto, 2020. Hal. 549) terdapat langkah-langkah yang dilakukan dalam metode ini, yaitu :

- Pemilihan topik;
- Eksplorasi informasi;
- Menentukan fokus penelitian;
- Pengumpulan sumber data;
- Persiapan penyajian data;
- Penyusunan laporan;

Analisa artikel ini menggunakan pendekatan teori belajar sosial oleh Albert Bandura. Cara yang digunakan penulis dalam mengumpulkan data, adalah melalui artikel dan buku melalui internet yang berfokus pada perkembangan dan perubahan yang terjadi pada masa remaja, penyesuaian individu dalam lingkungannya, perilaku asertif, teori belajar sosial, serta teknik latihan asertif yang digunakan untuk meningkatkan perilaku asertif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perkembangan Pada Masa Remaja

Fase remaja merupakan salah satu tahapan yang harus dilewati semua individu, pada masa ini banyak sekali perubahan yang terjadi baik secara biologis, kognitif, dan sosial emosional (Suryani, 2013). Menurut Hurlock (1994) masa remaja berada pada usia 13-17 tahun, sedangkan menurut Monks (2006) masa remaja berada pada usia 12-15 tahun (Artha & Supriyadi, 2013. Hal. 191). Menurut Anna Freud dalam (Saputro, 2018) remaja adalah proses perkembangan yang meliputi perubahan yang berhubungan dengan psikoseksual, perubahan hubungan dengan orang tua dan cita-cita mereka, serta proses pembentukan orientasi masa depan. Sedangkan, menurut Sarwono (2001) mengatakan bahwa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak sebelum menjadi dewasa yang tidak hanya ditandai perubahan psikologis, tetapi secara fisik juga (Suryani, 2013). Badan Kesehatan Dunia (WHO) memberikan batasan mengenai individu yang dianggap sebagai remaja berdasarkan tiga kriteria, biologis, psikologis, dan sosial ekonomi, yakni (Saputro, 2018: 25):

- Individu yang mulai menunjukkan perkembangan pada seksual sekundernya hingga mencapai kematangan seksual;
- Individu yang mengalami perkembangan psikologis dan menunjukkan perkembangan pola perilaku dari anak-anak menjadi dewasa;
- Individu yang menunjukkan peralihan ketergantungan ekonomi yang sepenuhnya menjadi lebih kearah yang lebih mandiri.

Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM)	e ISSN: 2775 - 1929 p ISSN: 2775 - 1910	Vol. 2 No.2	Hal: 147 - 155	Agustus 2021
--	--	-------------	----------------	--------------

Dapat dikatakan fase ini merupakan masa peralihan dan perubahan yang terjadi dalam periode individu, dimana mereka sedang berupaya untuk mencari gaya hidup yang sesuai dengan dirinya dari lingkungan sekitar, dan sedang mengalami perubahan baik secara fisik, sikap dan perilaku (Saputro, 2018). Pada fase ini banyak sekali permasalahan yang timbul dari berasal dari berbagai faktor baik dari diri sendiri, keluarga, teman sebaya, atau lingkungan sosialnya (Artha & Supriyadi, 2013). Hal tersebut sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Stanley Hall (2007) bahwa masa ini merupakan masa “*storm and stress*”, dimana remaja banyak mengalami konflik dan perubahan suasana hati, berbagai macam emosi muncul pada masa ini (Artha & Supriyadi, 2013). Menurut Sidik Jatmika dalam (Rizqi & Apsari, 2021. Hal. 16-17) terdapat beberapa ciri-ciri perubahan sosial yang terjadi pada masa remaja, yaitu:

- a. Mulai menunjukkan kebebasan mengemukakan pendapat mereka sendiri, dalam penyampaian dapat menyebabkan ketegangan dan perselisihan dengan lingkungan sekitarnya, hingga dapat menyebabkan individu jauh dari keluarganya;
- b. Sangat mudah dipengaruhi oleh lingkungannya, hal ini terjadi karena semakin berkurangnya pengawasan orang tua, sehingga mereka banyak melakukan kegiatan yang bertentangan dengan nilai yang berlaku. Contohnya adalah dalam hal mode pakaian, potongan rambut, kesenangan musik yang semuanya harus sesuai dengan tren yang ada disekitarnya;
- c. Perubahan fisik baik secara penampilan dan seksual, hal ini dapat menyebabkan rasa takut bingung, dan perasaan salah dan frustasi;
- d. Dengan semakin meningkatnya emosi yang dimiliki, kepercayaan diri mereka semakin meningkat. Hal ini dapat menyebabkan mereka sulit untuk menerima nasihat dari orang-orang sekitarnya.

Dari penjelasan diatas dapat dilihat bahwa perubahan yang terjadi pada masa remaja dapat menimbulkan stress apabila individu tidak mengetahui cara yang tepat atau tidak memiliki solusi atas masalah yang dihadapi, sehingga dibutuhkan cara yang dapat

digunakan untuk menyesuaikan perubahan yang terjadi pada masa remaja.

2. Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Perilaku Asertif

Menurut Elizabeth B Hurlock dalam (Suryani, 2013. Hal. 136) perubahan yang terjadi pada masa remaja menyebabkan timbulnya perasaan ragu, tidak aman, dan akhirnya menyebabkan perilaku yang tidak baik. Dalam menghadapi perubahan tersebut, remaja harus mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada (Artha & Supriyadi, 2013). Menurut William (1991) dalam (Titisari, 2018. Hal 135) penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk hidup dan bersosialisasi secara wajar dengan lingkungannya hingga muncul perasaan puas terhadap dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya. Penyesuaian diri dalam individu dapat dilihat melalui penyesuaian terhadap peran dan identitas, pendidikan, kehidupan seks, norma sosial, penggunaan waktu luang, penggunaan uang atau finansial, serta penyesuaian terhadap rasa cemas, konflik dan frustasi (Artha & Supriyadi, 2013). Pada fase ini pengaruh terhadap individu tidak hanya sebatas dalam lingkungan keluarga, melainkan pengaruh dari lingkungan sekolah, teman, dan masyarakat juga memiliki peranan dalam memberikan pengaruh kepada individu (Artha & Supriyadi, 2013).

Penyesuaian diri merupakan salah satu upaya untuk memenuhi tugas pada fase remaja yaitu untuk mencapai kemampuan sosial yang baik (Titisari, 2018). Hal ini menuntut individu untuk bergaul sesuai batas wajar, tidak tertekan oleh kondisi, menerima diri sendiri, mematuhi nilai dan norma yang berlaku, serta mengikuti kegiatan yang ada dalam masyarakat, kemampuan individu dalam melakukan penyesuaian diri akan menentukan apakah ia diterima atau ditolak oleh lingkungan barunya (Hasmayni, 2014). Dalam proses penyesuaian diri, individu pasti mengalami berbagai masalah, sehingga individu memerlukan solusi atau pemecahan masalah agar dapat mencapai keselarasan dengan lingkungannya (Artha & Supriyadi, 2013). Apabila seseorang tidak memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik akan menyebabkan gangguan keberfungsian dalam kelompoknya, sebaliknya seseorang yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik akan memiliki

Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM)	e ISSN: 2775 - 1929 p ISSN: 2775 - 1910	Vol. 2 No.2	Hal: 147 - 155	Agustus 2021
--	--	-------------	----------------	--------------

keselarasan dengan lingkungan sekitarnya (Hasmayni, 2014). Menurut Subsada dalam (Titisari, 2018. Hal. 135-136) terdapat beberapa indikator yang dapat dijadikan acuan bagaimana seseorang telah berhasil melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya, yaitu:

- a. Dapat berempati dengan orang lain, mendahulukan kepentingan umum diatas kepentingan pribadi, peka terhadap lingkungan di sekitarnya, bersikap dewasa dan bersahabat;
- b. Dapat melakukan penyesuaian diri dengan situasi baru sehingga memiliki mekanisme perthana diri yang baik;
- c. Memiliki rasa optimis dengan kehidupan, merasa berguna, dan memiliki keinginan yang kuat untuk menyelesaikan masalah yang dimiliki.

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk megembangkan dan menciptakan kemampuan penyesuaian diri adalah dengan berperilaku asertif (Artha & Supriyadi, 2013). Myers dalam (Mardani et al., 2002. Hal. 16) menjelaskan bahwa asertif merupakan cara berperilaku mempertahankan hak-hak pribadi dengan cara yang tidak melanggar atau merugikan orang lain, serta merupakan perilaku untuk mengekspresikan perasaan dan keyakinan secara terbuka, langsung, jujur, dan dengan cara yang tepat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Mardani et al., 2002) terdapat hubungan yang positif antara perilaku asertif dengan proses penyesuaian diri dalam remaja, semakin tinggi perilaku asertif yang dimiliki individu, maka semakin mudah individu tersebut untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya. Menurut Gambriel dikatakan bahwa perilaku asertif memiliki dampak positif dalam situasi sosial dan dapat mengurangi kecemasan seseorang dalam situasi sosial (Kirana & Verauli, 2018).

Perilaku asertif dapat menjadi upaya pemecahan masalah bagi remaja untuk membela dan mempertahankan dirinya di lingkungan baru dengan cara yang lebih rileks, menyenangkan, dan sehat bagi perkembangan psikologis (Mardani et al., 2002). Menurut Yong (2010) orang yang memiliki kemampuan asertif yang tinggi ditandai dengan kemampuan untuk mengemukakan emosi, mempertahankan tujuan, dan membangun hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain (Mardani et al., 2002. Hal. 18).

Apabila individu dapat melakukan tuntutan yang diberikan oleh lingkungannya dengan cara yang dapat diterima, maka individu tersebut memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik (Desmita, 2009). Orang yang tidak memiliki perilaku asertif cenderung akan mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri, hal ini terjadi karena individu tersebut tidak jujur dalam menyampaikan keinginannya, tidak berdaya, memiliki kepercayaan diri yang rendah, dan merasakan kecemasan (Mardani et al., 2002). Orang yang dapat dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik ketika ia dapat memilih dan melaksanakan pilihannya, dan bertanggung jawab, hal ini tidak dapat terjadi apabila individu tersebut tidak memiliki perilaku asertif (Mardani et al., 2002).

3. Perilaku Manusia Menurut Teori Belajar Sosial

Perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar individu, hal tersebut sesuai dengan teori belajar sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura pada 1969, teori ini mengatakan bahwa perilaku manusia merupakan hasil pengamatannya terhadap lingkungan sosial (Yanuardianto, 2019). Hal yang mendasari teori ini adalah kemampuan manusia dalam berfikir dan mengatur pilihan hidupnya, sehingga individu dapat mengontrol lingkungannya, manusia memperoleh perilaku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya, dan interaksi tersebut mempengaruhi perkembangan manusia, termasuk pada fase remaja (Tarsono, 2018). Menurut Bandura teori ini berdasarkan tiga asumsi, yaitu (Laila, 2015. Hal 25-26):

- a. Perilaku individu merupakan hasil pembelajaran dengan meniru perilaku orang lain yang ada di lingkungan. Perilaku yang dicontoh tersebut menjadi model dan melalui proses penguatan model tersebut akan menjadi perilaku individu;
- b. Terdapat hubungan yang kuat antara individu dengan lingkungannya, terdapat tiga faktor dalam pembentukan perilaku yaitu lingkungan, perilaku, dan faktor pribadi;
- c. Hasil pengamatan terhadap lingkungan yang berbentuk kode visual atau verbal menghasilkan perilaku sehari-hari.

Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM)	e ISSN: 2775 - 1929 p ISSN: 2775 - 1910	Vol. 2 No.2	Hal: 147 - 155	Agustus 2021
--	--	-------------	----------------	--------------

Berdasarkan asumsi diatas dapat dilihat bahwa proses kognitif individu memiliki peranan dalam pembentukan perilaku (Laila, 2015). Teori ini disebut juga dengan pemberlajaran observasional (*observational learning*) karena di dalam teori ini terdapat pengamatan yang dinamakan modeling, dan di dalam modeling tersebut terdapat proses peniruan terhadap model yang tersedia di lingkungan individu (Marhayati et al., 2020). Pengamatan yang dilakukan individu terhadap lingkungannya dalam berbagai bentuk seperti, pengetahuan, aturan-aturan, keterampilan-keterampilan, strategi-startegi, keyakinan-keyakinan, dan sikap-sikap, dari pengamatan tersebut individu melakukan analisis manfaat, lalu bertindak sesuai dengan keyakinan yang mereka pegang (Yanuardianto, 2019). Menurut Hjellev & Ziegler (1981) terdapat empat proses dalam *observational learning*, yaitu (Tarsono, 2018. Hal. 31):

- Proses perhatian (*Attentional process*), tahapan ini berlangsung ketika individu melihat dan memperhatikan model dari perilaku;
- Proses penyimpanan (*Retentional process*), kemudian hasil pengamatan terhadap model tersebut disimpan dalam memori jangka panjang;
- Proses reproduksi (*Motor reproduction process*), kemudian individu menafsirkan kode atau simbol yang tersimpan dalam memori jangnan panjang untuk kemudian menciptakan pola respon baru terhadap stimulus tertentu;
- Proses motivasi (*Motivational process*), kemudian apabila ia mendapatkan dorongan baik internal maupun eksternal, model perilaku tersebut dapat menjadi pola dalam kehidupan sehari-hari individu.

Melalui kemampuan individu untuk berfikir, individu dapat melakukan kontrol diri terhadap pengamatan yang dilakukan terhadap lingkungannya atau orang lain sesuai dengan kemampuan interaksinya (Tarsono, 2018)

4. Teknik Latihan Perilaku Asertif Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku asertif adalah pelatihan asertif (Kirana & Verauli,

2018). Dalam (Al'Ain & Mulyana, 2013) dikatakan bahwa tujuan dari teknik ini adalah untuk memodifikasi respon yang diberikan individu terhadap stimulus sosial tertentu. Menurut Sunardi (2010) teknik ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan yang dihadapi individu di dalam situasi yang tidak adil bagi klien, meningkatkan kemampuan klien untuk jujur dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, dan meningkatkan kualitas pribadi dan sosial individu (Al'Ain & Mulyana, 2013). Latihan perilaku asertif dianggap efektif untuk membangun pola komunikasi individu, mengajarkan individu menyatakan keinginannya, menolak permintaan atau berkata tidak, dan menerima saran dan kritik dari orang lain (Prabowo & Asni, 2018). Latihan ini dapat membuat individu dapat menyampaikan perasaannya dengan terbuka, sehingga dengan hal tersebut ia dapat menghindari konflik internal (Prabowo & Asni, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Kirana & Verauli, 2018) teknik ini efektif dalam meningkatkan perilaku asertif dalam diri remaja. Penelitian lain yang dilakukan oleh Manuningsih menunjukkan keberhasilan teknik ini dalam meningkatkan perilaku asertif pada siswa SMP (Prabowo & Asni, 2018). Remaja yang diberikan bimbingan konseling menggunakan teknik latihan perilaku asertif menunjukkan peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal dalam dirinya (Muthohharoh, 2016). Tidak ada tahapan yang tetap untuk teknik pelatihan asertif, tetapi ada beberapa bagian yang penting untuk dilakukan dalam teknik ini yaitu pembahasan materi (*didactic discussion*), latihan atau bermain peran (*behaviour rehearsal/ role playing*) dan praktek nyata (*invivo practice*) (Al'Ain & Mulyana, 2013. Hal. 3). Dalam menggunakan teknik ini diperluka keterlibatan peran orang lain sebagai pemberi respon atau *feedback*, sehingga individu dapat menyampaikan perasaan, pikiran, dan pendapat secara langsung tanpa rasa cemas (Kirana & Verauli, 2018).

Menurut studi kasus yang dilakukan penulis kepada remaja yang berusia 20 tahun, individu tersebut memiliki temperamental yang buruk yang diakibatkan oleh faktor lingkungan. Langkah-langkah yang digunakan dalam studi kasus ini disesuaikan dengan metode praktik pekerjaan sosial, dimlulai dari *pre-assessment, assesment, plan of treatment,*

Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM)	e ISSN: 2775 - 1929 p ISSN: 2775 - 1910	Vol. 2 No.2	Hal: 147 - 155	Agustus 2021
--	--	-------------	----------------	--------------

treatment, termination, dan evaluation. Sesi dimulai dengan mendalami permasalahan yang dialami oleh klien untuk menentukan teknik apa yang tepat untuk membantu menyelesaikan masalah klien, kemudian membentuk perencanaan *treatment* yang dilakukan dengan klien, setelah mengetahui rancangan *treatment* yang akan dilakukan maka masuk kepada sesi *treatment* dimana praktikan memberikan pemahaman mengenai perilaku asertif melalui media gambar atau video, kemudian melakukan *role play* bersama dengan klien, dan diakhir dengan sesi praktik dengan orang asing. Setelah seluruh *treatment* selesai maka masuk kepada sesi terminasi untuk mengakhiri hubungan klien dengan individu, sehingga tidak menimbulkan ketergantungan. Hasil dari konseling yang diberikan menunjukkan bahwa latihan perilaku asertif cukup efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan individu dalam melakukan interaksi dengan orang baru. Selain itu, dengan menjalani teknik ini klien yang sebelumnya tidak mengetahui perilaku asertif, menjadi belajar mengenai perilaku tersebut dan berusaha untuk mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Tetapi, diperlukan latihan secara langsung yang lebih intensif sehingga, dapat menjadi respon otomatis dalam kehidupan sehari-hari klien.

Menurut hasil evaluasi yang dilakukan pada akhir sesi, klien merasa teknik ini cukup efektif dalam membantu klien untuk mengembangkan perilaku asertif dalam dirinya, semakin tinggi kemampuan klien dalam bersikap asertif akan membantu klien dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya. Menurut beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya dan studi kasus yang dilakukan oleh penulis menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam meningkatkan perilaku asertif dalam diri individu baik anak-anak, remaja, maupun dewasa, sehingga teknik dapat menjadi salah satu cara yang diberikan kepada individu yang mengalami kesulitan penyesuaian diri dengan lingkungannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat diberikan penulis berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada masa remaja terjadi banyak perubahan baik secara fisik, sikap, dan perilaku yang dihadapi individu, ketika menghadapi perubahan tersebut banyak

permasalahan yang dihadapi, sehingga dibutuhkan pemecahan masalah atau solusi terhadap hal tersebut. Individu pada masa remaja harus memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik agar dapat menyesuaikan dirinya sendiri dengan lingkungan sekitarnya, karena apabila individu tidak memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik akan menimbulkan permasalahan terutama dalam keberfungsian sosialnya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri individu adalah dengan memiliki sikap asertif. Perilaku asertif dapat menjadi upaya pemecahan masalah bagi remaja untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya dengan cara yang sehat bagi perkembangan psikologis. Orang yang tidak memiliki perilaku asertif cenderung akan mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri, hal ini terjadi karena individu tersebut tidak jujur dalam menyampaikan keinginannya, tidak berdaya, memiliki kepercayaan diri yang rendah, dan merasakan kecemasan.

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengembangkan perilaku asertif dalam diri adalah latihan perilaku asertif, teknik ini tidak memiliki panduan yang baku, tetapi ada beberapa bagian penting dalam melakukannya yaitu pembahasan materi, latihan atau bermain peran dan praktek secara langsung. Menurut penelitian yang dilakukan, teknik ini dianggap efektif dalam meningkatkan perilaku asertif dalam diri individu baik dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Teknik ini efektif dalam meningkatkan komunikasi interpersonal yang dilakukan individu, menyatakan keinginan tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain, serta meningkatkan kemauan individu untuk menerima kritik dan saran dari orang lain. Penulis juga melakukan studi kasus penerapan teknik latihan perilaku asertif kepada remaja berusia 20 tahun yang mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri dalam lingkungannya. Setelah mengikuti sesi konseling selama beberapa kali, klien merasakan beberapa manfaat yang dirasakan dalam dirinya, ia dapat memahami perilaku asertif, serta bagaimana penerapannya dalam berkomunikasi, selain itu mengurangi kecemasan klien ketika berkomunikasi dengan orang baru. Klien paham dengan menerapkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari

Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM)	e ISSN: 2775 - 1929 p ISSN: 2775 - 1910	Vol. 2 No.2	Hal: 147 - 155	Agustus 2021
--	--	-------------	----------------	--------------

akan mengembangkan kemampuan dirinya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Adapun saran yang dapat diberikan penulis adalah pentingnya memiliki perilaku asertif dalam diri pribadi, dengan memiliki perilaku asertif individu dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan dengan baik. Individu yang dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik akan menjalankan keberfungsian sosialnya dengan maksimal, sehingga dapat mengatasi setiap masalah yang dihadapi terutama perubahan yang terjadi pada masa remaja. Selain itu, penulis juga memberikan saran untuk menggunakan teknik latihan asertif untuk meningkatkan perilaku asertif dalam diri remaja, hal ini didasari beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya mengenai efektivitas teknik ini dalam mengembangkan perilaku asertif. Dalam melakukan teknik ini diperlukan praktik secara langsung yang lebih banyak agar kemampuan klien dapat lebih terbangun.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, A., Mariana, M., & Erlyan Neka. (2015). Hubungan Perilaku Asertif Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama Di SMP. *Jurnal Ecopsy*, 2(1), 20–25.
- Al'Ain, M. O., & Mulyana, O. P. (2013). Pelatihan Asertif Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal anggota Hima (Himpunan Mahasiswa) Prodi Psikologi Fip UNESA. *Jurnal Ilmu Manajemen (JIM)*, 1(3), 1–6.
- Arif, S., Wanda, A., & Masudi, A. (2013). Aplikasi Administrasi Perpustakaan Berbasis Web Smk Swasta Brigjend Katamso Medan. *Jurnal Ilmiah Saintikom*, 12(1), 25–36.
- Artha, I., & Supriyadi. (2013). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dalam Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal Ni Made Wahyu Indrariyani Artha dan Supriyadi. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 190–202.
- Aziz, A. (2015). Efektivitas Pelatihan Asertivitas untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Korban Bullying. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 8–14.
- <http://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/25>
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Hasmayni, B. (2014). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Analitika*, 6(2), 98–104.
<http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/850>
- Huriati, N. H. &. (2016). Krisis Identitas Diri pada Remaja. *Sulesana*, 10(1), 49–62.
- Kirana, E., & Verauli, R. (2018). Assertive Behavior Therapy & Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Lembaga Bimbingan Belajar Y. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 386.
<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1765>
- Laila, Q. N. (2015). Pemikiran Pendidikan Moral Albert Bandura. *Modeling Jurnal Program Studi PGMI*, 3(1), 21–36.
- Lestari, N. M. S. D. (2013). Pengaruh dismenorea pada remaja. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III*, 323–329.
[ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnas mipa/article/download](http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnas/mipa/article/download)
- Mardani, I. R., Hardjono, & Karyanta, N. A. (2002). Hubungan antara Perilaku Asertif dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas X Asrama SMA MTA Surakarta. *Psikologi*, 13–21.
<http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/57>
- Marhayati, N., Chandra, P., & Fransisca, M. (2020). Pendekatan Kognitif Sosial pada Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *DAYAH: Journal of Islamic Education*, 3(2), 250.
<https://doi.org/10.22373/jie.v3i2.7121>
- Meydiningrum, & Darminto, E. (2020). KONTROL DIRI Meydiningrum Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya Email :
meydiningrummeydiningrum16010014016@mhs.unesa.ac.id Eko Darminto Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Sur.
Jurnal BK UNESA, 11(4).
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/34436/30637>

Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM)	e ISSN: 2775 - 1929 p ISSN: 2775 - 1910	Vol. 2 No.2	Hal: 147 - 155	Agustus 2021
--	--	-------------	----------------	--------------

- Muthohharoh. (2016). Efektifitas layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 90–103. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JPBK/article/view/1868>
- Nugrahaini, F. B. (2017). *Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kenakalan Remaja (Tawuran Pelajar) Di Kota Semarang*. Universitas Negeri Semarang.
- Prabowo, A. S., & Asni. (2018). Latihan Asertif: Sebuah intervensi yang efektif. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 116–120.
- Rizqi, M. D., & Apsari, N. (2021). HUBUNGAN PROSES PERKEMBANGAN PSIKOLOGIS REMAJA DENGAN TAWURAN ANTAR REMAJA. *JURNAL KOLABORASI RESOLUSI KONFLIK VOLUME*, 3(1), 14–24.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Suryani, L. (2013). Penyesuaian Diri Pada Masa Pubertas. *Konselor*, 2(1), 136–140. <https://doi.org/10.24036/0201321876-0-00>
- Tarsono, T. (2018). Implikasi Teori Belajar Sosial (Social Learning Theory) Dari Albert Bandura Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 29–36. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.2174>
- Titisari, H. T. D. (2018). Hubungan antara Penyesuaian diri dan Kontrol diri dengan Perilaku Delikuen pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Jombang. *Psikodimensia*, 16(2), 131. <https://doi.org/10.24167/psiko.v16i2.1068>
- Yanuardianto, E. (2019). Teori Kognitif Sosial Albert Bandura (Studi Kritis Dalam Menjawab Problem Pembelajaran di Mi). *Auladuna: Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(2), 94–111. <https://doi.org/10.36835/au.v1i2.235>