

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Berdasarkan dengan ruang lingkup permasalahan yang di teliti dalam penelitian ini maka dapat dijelaskan bahwa tinjauan pustaka adalah teori-teori yang relevan yang dapat digunakan untuk menjelaskan tentang objek yang akan diteliti. Dengan demikian, dalam penelitian diperlukan teori-teori yang mendukung objek yang akan diteliti. Berikut akan dibahas mengenai pelaksanaan teknik *assertive training* dalam mengubah konsep diri negatif siswa.

A. Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri adalah cara pandang secara menyeluruh tentang dirinya, yang meliputi kemampuan yang dimiliki, perasaan yang dialami, kondisi fisik dirinya maupun lingkungan terdekatnya. Konsep diri bukan hanya gambaran deskriptif, tetapi juga penilaian kita. Sehingga konsep diri dalam istilah umum mengarah pada persepsi individu mengenai dirinya sendiri.

Pai (dalam Djaali, 2008;23-25) mengemukakan yang dimaksud dengan konsep diri:

Konsep diri adalah pandangan individu tentang dirinya sendiri yang menyangkut apa yang ia ketahui dan rasakan tentang perilakunya, isi pikiran dan perasaannya, serta bagaimana perilakunya tersebut berpengaruh terhadap orang lain.

Jadi, konsep diri merupakan cara pandang individu terhadap dirinya sendiri. Pandangan tersebut berkaitan dengan apa yang ia ketahui, rasakan tentang perilakunya. Selain itu, konsep diri juga berkaitan dengan bagaimana perilaku individu berpengaruh terhadap orang lain.

Sedangkan Rogers (dalam Thalib, 2010:121) menyatakan bahwa konsep diri adalah konsep kepribadian yang paling utama, berisi ide-ide, persepsi, dan nilai-nilai yang mencakup tentang kesadaran tentang diri.

Konsep diri yang dimaksud adalah kepribadian yang paling utama dan paling penting, dimana konsep diri tersebut terdiri dari ide, persepsi, nilai, aturan yang mencakup atau berhubungan dengan diri sendiri. Artinya pandangan tersebut dapat berupa pandangan yang berkaitan dengan lingkungan sekitar atau orang lain, dan pandangan terhadap diri sendiri .

Greenwald (dalam Thalib, 2010:121) menjelaskan bahwa konsep diri merupakan suatu organisasi dinamis yang didefinisikan sebagai skema kognitif tentang diri sendiri yang mencakup sifat-sifat, nilai-nilai, peristiwa-peristiwa, serta kontrol terhadap pengolahan informasi diri yang relevan.

Jadi konsep diri adalah pandangan atau penilaian terhadap diri sendiri yang mencakup atribut-atribut spesifik berupa pengetahuan terhadap diri sendiri, pengharapan dan penilaian terhadap diri sendiri. Artinya konsep diri terdiri dari cara individu mengenal, menilai dan mengharapakan sesuatu dari diri sendiri.

Jadi kesimpulan dari teori-teori tersebut adalah bahwa konsep diri merupakan pandangan diri, penilaian diri, gambaran diri pengalaman diri dari individu tentang nilai, aturan, persepsi dari berbagai hal

mengenai dirinya sejak kecil, terutama yang berkaitan dengan perlakuan orang lain terhadapnya, bagaimana individu memahami diri sendiri dan orang lain, bagaimana mengungkapkan perasaan, ide dan pendapat. Oleh karena itu konsep diri sangat penting dalam mengenal dan menilai diri individu sendiri, mengenal kelebihan dan kekurangan, karakter dan sikap individu dalam kehidupan sehari-hari. Pandangan dan persepsi tersebut dapat bersifat psikologis, sosial dan psikis. Konsep diri juga berisi tentang bagaimana perilaku dan pemikirannya berpengaruh terhadap orang lain.

Brooks (dalam Rakhmat, 2005) mendefinisikan konsep diri adalah persepsi terhadap diri baik diri fisik, sosial, dan psikologis yang diperoleh dari berbagai pengalaman dan interaksinya dengan orang lain. Pendapat tersebut didukung oleh Hurlock (dalam Ghufon & Riswanti, 2010) konsep diri adalah gambaran individu mengenai dirinya sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional, dan prestasi yang mereka capai. Definisi konsep diri dari kedua ahli tersebut lebih menekankan pada persepsi dan keyakinan individu terhadap dirinya, baik diri fisik, psikis, dan sosial. Selain itu dijelaskan juga bahwa persepsi individu terhadap dirinya tersebut terbentuk dari interaksi individu dengan orang lain.

Terbentuknya konsep diri seorang individu merupakan hasil dari interaksi individu dengan orang lain, juga disampaikan oleh Mead

(dalam Suryabrata, 2007) yang mendefinisikan konsep diri sebagai perasaan, pandangan, dan penilaian individu mengenai dirinya yang didapat dari hasil interaksi dengan lingkungan sekitarnya.

Sedangkan menurut Burn (dalam Ghufroon & Riswanti, 2010) konsep diri sebagai kesan terhadap diri sendiri secara keseluruhan yang mencakup pendapatnya terhadap diri sendiri, pendapat tentang gambaran diri di mata orang lain, dan pendapatnya tentang hal-hal yang dicapai. Pendapat dari Burn tersebut dapat dikatakan sebagai proses atau apa yang terjadi ketika individu berinteraksi dengan orang lain. Dari interaksi yang terjadi antara individu dengan orang lain, seorang individu akan memiliki pendapat dan penilaian terhadap dirinya sendiri serta memperoleh pendapat dan penilaian tentang dirinya dari sudut pandang orang lain.

Sedangkan Fitts (dalam Agustiani, 2009) 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 pandangan dan penilaian individu mengenai dirinya, gambaran penilaian orang lain terhadap dirinya, dan gambaran mengenai diri yang diinginkan baik diri fisik, psikis, dan sosial, yang kesemuanya itu diperoleh dari pengalaman dan interaksi dengan orang lain. Selanjutnya konsep diri yang telah terbentuk dari interaksi tersebut, akan menjadi patokan bagi individu dalam bersikap dan berperilaku saat berinteraksi dengan orang lain.

2. Dimensi Konsep Diri

Dimensi konsep diri menurut Calhoun (1995:67-71) dijelaskan sebagai berikut :

a. Dimensi Pengetahuan

Dimensi pengetahuan dari konsep diri adalah apa yang kita ketahui tentang diri sendiri. Dalam benak kita ada satu daftar julukan yang menggambarkan kita: usia, jenis kelamin, kebangsaan, suku, pekerjaan, dan lain sebagainya. Jadi konsep diri seseorang dapat didasarkan pada “azas dasar” berikut: usia 23 tahun, perempuan, warga Negara Indonesia, orang Lampung, mahasiswa. Faktor dasar ini semua seharusnya dicatat dan menempatkan kita dalam kelompok sosial, kelompok umur, kelompok suku bangsa, dan sebagainya.

b. Dimensi penghargaan atau harapan

Selain dapat mengetahui dan mengenal diri sendiri, individu dapat menghargai atau berharap tentang apa yang ia inginkan kelak. Pada saat individu mempunyai pandangan tentang siapa dirinya, individu juga mempunyai seperangkat pandangan yang lain yaitu tentang kemungkinan individu akan menjadi apa di masa yang akan datang

Rogers (dalam Calhoun, 1995:71) menyatakan pada saat kita mempunyai satu set pandangan tentang siapa kita, kita juga mempunyai satu set pandangan lain yaitu tentang kemungkinan kita menjadi apa dimasa mendatang.

Dengan kata lain kita mempunyai penghargaan bagi diri kita sendiri. Penghargaan ini merupakan diri ideal yang sangat berbeda untuk tiap individu. Individu dapat berharap dan menghargai dirinya sendiri untuk menjadi individu yang mereka inginkan dan harapkan.

c. Dimensi penilaian

Setelah individu dapat mengetahui diri sendiri dan berharap tentang bagaimana dirinya kelak, individu dapat mengevaluasi atau menilai terhadap diri individu tersebut. Dimana individu dapat menilai dan mengukur bagaimana pengharapan dan standar bagi diri mereka sendiri.

Eipsten (dalam Calhoun, 1995:71) menyatakan dimensi ketiga dari konsep diri adalah penilaian kita terhadap diri sendiri. Kita berkedudukan sebagai penilai tentang diri kita sendiri setiap hari, mengukur apakah kita bertentangan

dengan (1) “saya-dapat-menjadi apa”, yaitu pengharapan kita bagi kita sendiri, dan (2) “saya-seharusnya-menjadi apa”, yaitu standar kita bagi diri sendiri.

Dengan demikian, seberapa besar individu tersebut menyukai dirinya sendiri. Semakin besar ketidaksesuaian antara gambaran tentang seharusnya individu tersebut menjadi apa atau dapat menjadi apa semakin rendah rasa harga diri kita.

Dari teori dimensi konsep diri tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa dimensi konsep diri terdiri dari pengetahuan atau pemahaman terhadap diri sendiri, dimana kita bisa mengenal beberapa daftar dalam diri kita contohnya adalah usia, jenis kelamin, suku dan pekerjaan, dimensi selanjutnya yaitu bagaimana kita menghargai diri sendiri atau berharap sesuatu yang kita inginkan dalam diri kita di masa depan, dimensi ketiga adalah bagaimana kita menilai atau mengevaluasi diri kita, dimana kita bisa mengukur suatu standar yang tepat bagi diri kita.

3. Aspek - Aspek Konsep Diri

Konsep diri pada seorang individu terdiri dari beberapa aspek atau komponen. Taylor (dalam Rakhmat, 2005) mengemukakan bahwa 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 Calhoun dan Acocella (dalam Ghufroon & Riswanti, 2010) memiliki tiga aspek, yaitu pengetahuan, pengharapan, dan penilaian terhadap diri. *Aspek pertama*, pengetahuan individu mengenai diri dan gambarannya. Yang berarti bahwa dalam aspek kognitif individu yang bersangkutan mendapat informasi mengenai keadaan dirinya, seperti nama, usia, jenis kelamin, suku bangsa, dsb. *Aspek kedua*, harapan individu di masa mendatang yang disebut juga diri ideal, yaitu kekuatan yang mendorong individu menuju ke masa depan. *Aspek ketiga*, penilaian terhadap diri sendiri yang merupakan perbandingan antara pengharapan diri dengan standar diri yang akan menghasilkan harga diri (*self esteem*).

Menurut ahli lain, yaitu Hurlock (1999) 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 konsep diri yang positif bagi individu.

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 yang *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. Bagaimana individu memahami hal-hal yang diketahuinya tentang fisiknya. Bagaimana individu memahami tentang hal-hal yang berhubungan dengan diri psikisnya. Demikian pula bagaimana individu memahami dirinya dalam kaitannya dengan reaksinya dengan orang lain.

Ketiga, aspek penilaian. Bagaimana 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 di masa mendatang

4. Jenis - Jenis Konsep Diri

Jenis konsep diri menurut Calhoun (1995:72-74) ada dua yaitu konsep diri negatif dan konsep diri positif :

a. Konsep diri positif

Konsep diri yang positif bukanlah kebanggaan yang besar tentang diri tetapi lebih berupa penerimaan diri. Kualitas ini lebih mungkin mengarah ke kerendahan hati dan ke kedermawanan daripada ke keangkuhan dan ke keegoisan. Orang dengan konsep diri positif ini mempunyai pengharapan-pengharapan dengan merancang tujuan-tujuan hidupnya secara realistis dan ia mempunyai kemungkinan yang besar untuk dapat mencapai tujuan yang diharapkan tersebut.

Wicklund dan Frey (dalam Calhoun, 1995:73) menyatakan Yang menjadikan penerimaan diri mungkin adalah bahwa orang dengan konsep diri positif mengenal dirinya dengan baik sekali.

Individu dengan konsep diri positif dapat mengenal dirinya sendiri dengan sangat baik. Hal inilah yang menyebabkan seorang individu dapat menerima apapun yang ada dalam dirinya. Penerimaan diri individu dengan baik merupakan konsep diri yang positif.

Brook dan Emmert (dalam Rakhmat, 2005:105) menyatakan individu yang mempunyai konsep diri positif memiliki ciri-ciri :

- a. Percaya diri dan merasa setara dengan orang lain
- b. Menerima diri apa adanya, mengenal kelebihan dan kekurangan
- c. Mampu memecahkan masalah dan mampu mengevaluasi diri

- d. Menyadari bahwa setiap orang memiliki perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya diterima masyarakat
- e. Bersikap optimis

Jadi individu dengan konsep diri positif dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang sangat bermacam-macam tentang dirinya sendiri, mampu menyelesaikan masalah, mampu mengevaluasi diri dan bersikap optimis. Karena konsep diri positif itu cukup luas untuk menampung seluruh pengalaman mental seseorang, evaluasi tentang dirinya sendiri menjadi positif.

Dia dapat menerima dirinya sendiri secara apa adanya. Mengenai pengharapan, individu dengan konsep diri positif merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realita. Artinya, memiliki kemungkinan besar untuk dapat mencapai tujuan tersebut dan dapat menghadapi kehidupan di depannya.

Konsep diri dapat dikategorikan positif menurut Calhoun & Acocella (dalam Ghufroon & Riswanti, 2010) adalah :

“apabila seorang individu dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang mungkin sangat beragam tentang dirinya secara positif dan dinamis, serta dapat menerima dirinya apa adanya. Individu yang memiliki konsep diri positif akan memiliki harapan-harapan dan mampu merancang tujuan-tujuan hidup yang sesuai dan realistis, mengacu pada terpenuhinya harapan-harapan tersebut.”

Berdasarkan penjelasan tersebut, individu yang memiliki konsep diri positif akan menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, memiliki sikap optimis, terbuka terhadap kritik, serta mampu menyelesaikan masalah dan konflik pribadi secara cepat dan tepat.

Pendapat dari Calhoun & Acocella (dalam Ghufroon & Riswanti, 2010) di atas, diperjelas oleh Brooks dan Emmert (dalam Rakhmat, 2005) yang menyebutkan bahwa:

“terdapat lima ciri-ciri individu yang memiliki konsep diri yang positif yaitu: yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam mengatasi masalah, merasa sejajar dengan orang lain, menerima pujian tanpa rasa malu, menerima pujian tanpa rasa malu, sadar bahwa setiap orang memiliki keragaman perasaan, keinginan, dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui oleh masyarakat, dan mampu mengembangkan diri karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang buruk dan berupaya untuk mengubahnya. Dan lima ciri-ciri individu yang memiliki konsep diri negatif adalah peka terhadap kritik, responsif terhadap pujian, memiliki sikap hiperkritis, cenderung merasa tidak disukai orang lain, dan pesimistis terhadap kompetisi”.

Dari ciri-ciri yang telah disebutkan di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut :

a. yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam mengatasi masalah
Pemahaman diri terhadap kemampuan subjektif untuk mengatasi persoalan-persoalan objektif yang dihadapi. Ciri ini menunjukkan seorang individu yang mempunyai rasa percaya diri sehingga merasa mampu dan yakin untuk mengatasi masalah yang dihadapi, tidak lari dari masalah, dan percaya bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya

b. merasa sejajar dengan orang lain

Pemahaman bahwa manusia dilahirkan tidak dengan membawa pengetahuan dan kekayaan. Pengetahuan dan kekayaan didapatkan dari proses belajar dan bekerja sepanjang hidup. Pemahaman tersebut

menyebabkan individu tidak merasa lebih atau kurang terhadap orang lain, sehingga seorang individu memiliki sifat tidak sombong, tidak suka mencela atau meremehkan orang lain, dan selalu menghargai orang lain.

c. menerima pujian tanpa rasa malu

Pemahaman terhadap pujian, atau penghargaan layak diberikan terhadap individu berdasarkan dari hasil apa yang telah dikerjakan sebelumnya. Individu ini menunjukkan bahwa dirinya memang pantas untuk dipuji, namun tetap rendah hati

d. sadar bahwa setiap orang memiliki keragaman perasaan, keinginan, dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui oleh masyarakat

Individu ini peka terhadap perasaan orang lain sehingga akan menghargai perasaan orang lain, tidak memaksakan kehendak kepada orang lain, dan mampu bertindak sesuai aturan yang berlaku di masyarakat

e. mampu mengembangkan diri karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang buruk dan berupaya untuk mengubahnya.

Individu ini mampu untuk mengintrospeksi dirinya sendiri, mampu untuk mengubahnya menjadi lebih baik agar diterima di lingkungannya, dan mampu mengubah kekurangan yang dimiliki menjadi kelebihan.

b. Konsep diri negatif

Konsep diri negatif merupakan pandangan seseorang tentang dirinya sendiri yang bersifat negatif. Individu tersebut tidak mampu menerima dirinya, tidak mampu mengevaluasi diri, dan bersikap pesimis. Konsep diri negatif muncul karena pandangan seseorang tentang dirinya benar-benar tidak teratur.

Ada dua jenis konsep diri negatif (dalam Calhoun, 1995:72) yaitu, pandangan seseorang tentang dirinya sendiri yang tidak teratur dan dia tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri. Dia benar-benar tidak tahu siapa dia, apa kekuatan dan kelemahannya, atau apa yang dia hargai dalam hidupnya.

Erikson (dalam Calhoun, 1995:72) menyatakan konsep diri mereka kerap kali menjadi tidak teratur untuk sementara waktu dan terjadi pada masa transisi dari peran anak ke peran dewasa.

Jadi, konsep diri negatif pada jenis tidak teratur tersebut terjadi sementara waktu. Jenis tersebut terjadi pada masa transisi atau masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Dimana anak-anak mengalami ketidakstabilan perasaan ataupun pandangan saat mereka menuju peran sebagai individu dewasa. Artinya tipe ke dua dari konsep diri negatif hampir merupakan lawan dari yang pertama. Di sini konsep diri terlalu teratur dan stabil. Dengan kata lain, kaku. Mungkin karena dididik dengan sangat keras, individu

tersebut menciptakan citra diri yang tidak mengizinkan adanya penyimpangan.

Pada kedua tipe konsep diri negatif, informasi baru tentang diri hampir pasti menjadi penyebab kecemasan, rasa ancaman terhadap diri. Tidak satu pun dari kedua konsep diri cukup bervariasi untuk menyerap berbagai macam informasi tentang diri.

Dari teori tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa konsep diri terdiri dari dua jenis yaitu konsep diri negatif dan konsep diri positif. Individu dengan konsep diri positif dapat mengetahui dirinya, menghargai dirinya dan menilai dirinya sendiri, dapat merancang tujuan dan memiliki keinginan besar untuk mencapai suatu pengharapan. Sedangkan individu dengan konsep diri negatif cenderung tidak bisa menerima dirinya, cemas dan takut menghadapi kegagalan, tidak mampu mengevaluasi diri dan bersikap pesimis. Individu yang memiliki konsep diri negatif bisa memiliki perasaan tidak stabil dan tidak teratur atau bahkan terlalu teratur.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Terbentuknya konsep diri yang dimiliki oleh seorang individu dipengaruhi beberapa faktor. Marcel (dalam Rakhmat, 2005) mengatakan individu mengenal dirinya setelah mengenal orang lain lebih dahulu. Bagaimana orang lain menilai diri kita, memberikan

respon terhadap diri kita akan membentuk konsep diri kita. Yang dimaksud “orang lain” menurut Calhoun dan Acocella (dalam Ghufroon & Riswanti: 2010) adalah orang tua, teman sebaya, dan masyarakat.

a. Orang tua

Orang tua adalah kontak sosial paling awal yang dialami seorang individu. Pengaruh keluarga terutama orang tua sangat besar bagi pembentukan konsep diri anaknya karena untuk beberapa waktu lamanya anak belum mengenal lingkungan sosial di luar keluarganya. Pengaruh karakteristik hubungan orang tua dengan anak sangat penting dalam pembentukan identitas, keterampilan persepsi sosial, dan penalaran. Menurut Copersmith (dalam Ghufroon & Riswanti: 2010) anak-anak yang tidak memiliki orang tua atau disia-siakan oleh orang tuanya, akan memperoleh kesulitan dalam mendapatkan informasi tentang dirinya sendiri sehingga hal ini akan menjadi penyebab utama seorang anak memiliki konsep diri negatif.

b. Teman sebaya

Teman sebaya merupakan urutan kedua setelah orang tua. Setelah mendapatkan pengakuan dari orang tua individu juga membutuhkan pengakuan dari orang lain yaitu teman sebaya. Calhoun (dalam Satmoko, 1995) menjelaskan bahwa peranan individu dalam kelompok sebagai “pemimpin kelompok” atau sebaliknya “pengacau kelompok” akan membuat individu memiliki pandangan terhadap dirinya sendiri. Dalam pergaulan dengan teman-teman itu, apakah seorang individu

disenangi, dikagumi, dan dihormati atau tidak, ikut menentukan dalam pembentukan konsep diri seorang individu. Untuk itu, Peran yang diukur dalam kelompok teman sebaya sangat berpengaruh terhadap pandangan individu mengenai konsep dirinya.

c. Masyarakat

Sebagai anggota masyarakat sejak kecil kita sudah dituntut untuk bertindak menurut cara dan patokan tertentu yang berlaku pada masyarakat kita. Penilaian masyarakat terhadap diri individu akan membentuk konsep diri individu. Penilaian masyarakat yang terlanjur menilai buruk terhadap individu akan membuat individu kesulitan memperoleh gambaran diri yang baik.

Sedangkan Argy (dalam Satmoko: 1995) yang mengemukakan bahwa perkembangan konsep diri remaja dipengaruhi oleh empat faktor, yaitu :

a. reaksi dari orang lain

Reaksi dari orang lain adalah respon yang diberikan orang lain dan menghasilkan tanggapan dari individu tersebut. Cooley (dalam Ghufroon & Riswanti, 2010) menjelaskan bahwa dengan mengamati pencerminan perilaku diri sendiri terhadap respon yang diberikan oleh orang lain, maka individu dapat mempelajari dirinya sendiri. Dari penjelasan tersebut bahwa respon dari orang lain turut berperan dalam pembentukan konsep diri seorang individu dengan mempelajari respon yang diberikan maka akan mampu memahami dirinya sendiri.

b. perbandingan dengan orang lain

Perbandingan dengan orang lain adalah pandangan individu terhadap orang lain sehingga timbul perbandingan antara dirinya dengan orang lain. Konsep diri yang dimiliki individu sangat tergantung kepada bagaimana cara individu membandingkan dirinya dengan orang lain.

c. peranan individu

Peranan individu adalah keikutsertaan individu dengan peran yang berbeda-beda dan cara yang berbeda-beda pula. Harapan-harapan dan pengalaman yang berkaitan dengan peran yang berbeda-beda berpengaruh terhadap konsep diri seseorang.

d. identifikasi terhadap orang lain

Identifikasi terhadap orang lain adalah suatu proses melakukan peniruan dan akan menyamakan dirinya dengan orang yang dikagumi. Jika seorang anak mengagumi seorang dewasa maka anak tersebut seringkali mencoba menjadi seperti orang yang dia kagumi tersebut yaitu dengan meniru beberapa nilai, keyakinan, dan perilaku. Proses identifikasi tersebut menyebabkan individu merasakan bahwa dirinya telah memiliki beberapa sifat dari orang yang dia kagumi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa konsep diri individu terbentuk seiring dengan perkembangan konsep diri yaitu melalui interaksi individu dengan orang lain, yaitu orang tua, teman sebaya, dan masyarakat. Proses belajar yang dilakukan individu dalam pembentukan konsep dirinya diperoleh dengan melihat reaksi-reaksi

orang lain terhadap perilaku yang dilakukan, melakukan perbandingan dirinya dengan orang lain, memenuhi harapan-harapan orang lain atas peran yang dimainkan serta melakukan identifikasi terhadap orang lain yang dikagumi. Konsep diri individu akan terbentuk baik dan menjadi positif jika faktor-faktor yang mempengaruhi tersebut berfungsi secara positif juga.

6. Perkembangan Konsep Diri

Perkembangan konsep diri merupakan proses yang terus berlanjut disepanjang kehidupan manusia. Symonds (dalam Agustiani, 2009) mengatakan bahwa gambaran tentang diri tidak secara langsung muncul pada saat individu lahir ke dunia, tetapi berkembang secara bertahap dengan munculnya kemampuan perseptif. Berdasarkan pendapat tersebut, jelas bahwa ketika individu lahir, individu tidak memiliki pengetahuan tentang dirinya dan penilaian terhadap diri sendiri. Namun seiring dengan berjalannya waktu, individu mulai bisa membedakan antara dirinya dan orang lain, sehingga pada akhirnya individu mulai mengetahui siapa dirinya, apa yang diinginkan serta dapat melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri

Pendapat dari Symonds (dalam Agustiani, 2009) tersebut didukung oleh Taylor, dkk (dalam Agustiani, 2009) yang mengemukakan bahwa selama periode awal kehidupan, konsep diri individu sepenuhnya didasari oleh persepsi tentang diri sendiri. Kemudian dengan

bertambahnya usia, pandangan tentang diri ini menjadi lebih banyak didasari oleh nilai-nilai yang diperoleh dari interaksi dengan orang lain.

Sedangkan menurut Erikson (dalam Djaali, 2011) konsep diri itu berkembang melalui lima tahap, yaitu sebagai berikut:

- (1) Perkembangan dari *sense of trust vs sense of mistrust*, pada anak usia 1,5–2 tahun. Pada tahap ini akan menciptakan konsep diri yang didasarkan dari hubungan antara orang tua dengan anaknya. Jika seorang anak yakin bahwa orang tuanya dapat memberi perlindungan dan rasa aman bagi dirinya, pada diri anak akan timbul rasa percaya terhadap orang dewasa yang nantinya akan berkembang menjadi berbagai perasaan yang sifatnya positif.
- (2) Perkembangan dari *sense of anatomy vs shame and doubt*, pada anak usia 2-4 tahun. Pada tahap ini dapat mengembangkan sikap mandiri pada anak, jika anak diberi kesempatan untuk melakukan segala sesuatu menurut kemampuannya, sekalipun kemampuan yang terbatas, tanpa terlalu banyak ditolong ataupun dicela. Sebaliknya, anak akan merasa malu dan ragu-ragu, jika tidak diberikan kesempatan untuk membuktikan kemampuannya.
- (3) Perkembangan dari *sense of imitative vs sense of guilt*, pada anak usia 4-7 tahun. Pada tahap ini seorang anak mulai menunjukkan rasa ingin tahunya, jika pada tahap ini anak mendapatkan hukuman dari perilaku yang menunjukkan rasa ingin tahunya, kelak akan membuat anak tersebut merasa bersalah dan takut-takut.
- (4) Perkembangan dari *sense of industry vs inferiority*, pada usia 7-12 tahun. Pada tahap ini anak mulai memasuki remaja awal, ia mulai berkompetisi dan berusaha menunjukkan prestasi. Kegagalan yang dialami dapat menimbulkan rendah diri jika tidak ada yang memberikan motivasi dan penguatan.
- (5) Perkembangan dari *sense of identity diffusion*, remaja mulai mencari tahu siapa dirinya, menentukan jati diri dengan mengumpulkan informasi dari konsep diri masa lalunya. Jika informasi kenyataan, perasaan, pengalaman yang dimiliki tidak dapat terintegrasi hingga membentuk konsep diri yang utuh, maka remaja akan mengalami kebingungan akan identitas atau konsep dirinya.

Selanjutnya menurut Copersmith (dalam Soemanto, 2006) “konsep diri individu akan seperti apa bergantung pada bagaimana individu tersebut diperlakukan pada masa kanak-kanak.” Hal tersebut dapat dimisalkan

seorang anak diperlakukan dengan penuh penghargaan dan pengharapan terhadap kesuksesan yang realistis. Antara lain dengan cara memberikan respon yang konstruktif terhadap tantangan, sehingga seorang anak akan mengevaluasi dirinya sebagai seorang yang memiliki harga diri. Hal tersebut akan menciptakan konsep diri yang positif pada individu sejak dini. Konsep diri positif tersebut akan berfungsi sebagai modal bagi individu untuk memiliki konsep diri yang positif dimasa depannya.

Dari pendapat para ahli tersebut jelas bahwa konsep diri yang dimiliki seorang individu berkembang sejalan dengan bertambahnya usia dan pengaruh lingkungan. Konsep diri adalah hasil dari belajar melalui interaksi antara individu yang bersangkutan dengan lingkungannya. Bagaimana lingkungan mengajarkan tentang makna diri ataupun makna hidup, hal itulah yang akan membentuk konsep dirinya.

7. Peranan Konsep Diri

Konsep diri berperan dalam mempertahankan keselarasan batin, penafsiran pengalaman dan menentukan harapan individu. Konsep diri mempunyai peranan dalam mempertahankan keselarasan batin karena apabila timbul perasaan atau persepsi yang tidak seimbang atau saling bertentangan, maka akan terjadi situasi psikologis yang tidak menyenangkan. Untuk menghilangkan ketidakselarasan tersebut, ia akan mengubah perilakunya sampai dirinya merasakan adanya

keseimbangan kembali dan situasinya menjadi menyenangkan lagi.

Rakhmat (2005:104) memaparkan konsep diri merupakan faktor yang sangat menentukan dalam komunikasi dan interaksi interpersonal, karena setiap orang bertindak laku sedapat mungkin sesuai dengan konsep dirinya.

Artinya individu akan berperilaku sesuai dengan konsep diri yang ia miliki. Misalnya bila seorang individu berpikir bahwa dia bodoh, individu tersebut akan benar- benar menjadi bodoh. Sebaliknya apabila individu tersebut merasa bahwa dia memiliki kemampuan untuk mengatasi persoalan, maka persoalan apapun yang dihadapinya pada akhirnya dapat diatasi. Oleh karena itu, individu tersebut berusaha hidup sesuai dengan label yang diletakkan pada dirinya. Dengan kata lain sukses komunikasi interpersonal banyak bergantung pada kualitas konsep diri seseorang, apakah konsep diri positif atau negatif.

Kesimpulannya adalah konsep diri sangat berperan dalam mempertahankan dan menentukan harapan individu, menyeimbangkan perasaan dan persepsi yang bertentangan. Individu akan melakukan perilaku sesuai konsep dirinya. Jika konsep dirinya negatif maka ia akan berperilaku negatif dan sebaliknya jika individu memiliki konsep diri positif maka individu tersebut akan berperilaku positif. Individu tersebut akan berusaha sesuai dengan penilaian diri dan orang lain terhadap dirinya.

B. Teknik *Assertive Training*

1. Perilaku Asertif

Perilaku asertif merupakan terjemahan dari istilah *assertiveness* atau *assertion*, yang artinya titik tengah antara perilaku non asertif dan perilaku agresif. Frensterhim dan Baer, mengatakan bahwa 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/ 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.

Nelson dan Jones (2006:184) menjelaskan bahwa 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.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif adalah perilaku seseorang dalam hubungan antar pribadi yang

menyangkut, emosi, perasaan, pikiran serta keinginan dan kebutuhan secara terbuka, tegas dan jujur tanpa perasaan cemas atau tegang terhadap orang lain, tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain.

2. Pengertian *Assertive*

Menurut Gunarsa (1996), mengemukakan bahwa 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.

Nelson dan Jones (2006:184) menjelaskan bahwa 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.

Berdasarkan beberapa definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa asertivitas merupakan kemampuan individu untuk mengungkapkan pikirannya dengan jujur dan sesuai dengan keinginannya, tanpa adanya

rasa cemas yang berlebihan, serta mempertahankan dapat hak-haknya namun tetap menghargai dan tidak mengabaikan hak-hak orang lain.

3. 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 realistik, berbicara tentang diri sendiri, berkomunikasi dengan apa yang di inginkan, bersikap positif terhadap orang lain, bebas membela diri, mampu berdikari, menggunakan jumlah kekuatan yang tepat, mengetahui batasan diri sendiri dan orang lain.

4. Pengertian *Assertive Training*

Assertive Training merupakan latihan keterampilan-sosial yang diberikan pada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung (Corey, 2009).

Shaffer dan Galinsky (1974) menerangkan bagaimana kelompok-kelompok *Assertive Training* atau “latihan ekspresif” dibentuk dan berfungsi. Kelompok terdiri atas delapan sampai sepuluh anggota memiliki latar belakang yang sama, dan session terapi berlangsung selama dua jam. Terapis bertindak sebagai penyelenggara dan pengaruh permainan peran, pelatih, pemberi kekuatan, dan sebagai

model peran. Dalam diskusi-diskusi kelompok, terapis bertindak sebagai seorang ahli, memberikan bimbingan dalam situasi-situasi permainan peran, dan memberikan umpan balik kepada para anggota. Satu solusi dari pendekatan behavior yang notabene cepat mencapai popularitas adalah *assertive training*. *Assertive* itu sendiri berarti kemampuan untuk mengekspresikan/mengungkapkan perasaan, pendapat, keinginan dan kebutuhan secara langsung, terbuka serta terus terang dengan tetap menghargai perasaan dan hak-hak orang lain. Sehingga dapat dikatakan jika sikap asertif ini terletak diantara submisif dengan agresif. Oleh karena itu perilaku asertif biasanya terdiri dari beberapa tingkat agresif tetapi juga mengandung unsur ramah, kasih sayang, dan berbagai macam ketidakcemasan pikiran yang memicu tingkah laku kecemasan.

Menurut berbagai teori maka dapat disimpulkan bahwa *assertive training* merupakan suatu teknik pemberian ijin seseorang untuk belajar menyatakan perilaku yang sesuai dan efektif, dimana sebelumnya dilarang oleh kecemasan yang salah atau suatu teknik yang digunakan untuk melatih individu bersikap asertif.

Assertive training merupakan salah satu teknik dalam terapi behavioral. Menurut Willis (2004:69) terapi behavioral berasal dari dua arah konsep yakni Pavlovian dari Ivan Pavlov dan Skinnerian dari B.F Skinner. Mula-mula terapi ini dikembangkan oleh Wolpe untuk menanggulangi neurosis. Neurosis dapat dijelaskan dengan

mempelajari perilaku yang tidak adaptif melalui proses belajar. Dengan kata lain perilaku yang menyimpang bersumber dari hasil belajar di lingkungan.

Willis (2004:72) menjelaskan bahwa *assertive training* merupakan teknik dalam konseling behaviorial yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. *Assertive Training* adalah suatu teknik untuk membantu klien dalam hal-hal berikut:

1. Tidak dapat menyatakan kemarahan atau kejengkelannya;
2. Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan padanya;
3. Mereka yang mengalami kesulitan berkata “tidak”;
4. Mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya;
5. Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.

Corey (2009:215) menjelaskan bahwa :

assertive training (latihan asertif) merupakan penerapan latihan tingkah laku dengan sasaran membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Fokusnya adalah mempraktekkan melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu-individu diharapkan mampu mengatasi ketakmemaaiannya dan belajar mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka itu.

Selain itu Gunarsih (2007:217) dalam bukunya *Konseling dan Psikoterapi* menjelaskan pengertian latihan asertif menurut Alberti yaitu prosedur latihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat, dan haknya.

Berdasarkan beberapa definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa *assertive training* atau latihan asertif adalah prosedur latihan yang diberikan untuk membantu peningkatan kemampuan mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain.

5. Prosedur Dalam *Assertive Training*

Prosedur adalah tata cara melakukan suatu instruksi. Pelaksanaan *assertive training* memiliki beberapa tahapan atau prosedur 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 diperbarui.

Masters (dalam Gunarsih, 2007:217-220) meringkas beberapa jenis prosedur latihan asertif, yakni:

1. identifikasi terhadap keadaan khusus yang menimbulkan persoalan pada klien.

2. memeriksa apa yang dilakukan atau dipikirkan klien pada situasi tersebut. Pada tahap ini, akan diberikan juga materi tentang perbedaan perilaku agresif, asertif, dan pasif.
3. dipilih sesuatu situasi khusus di mana klien melakukan permainan peran (*role play*) sesuai dengan apa yang ia perlihatkan.
4. 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.
5. konselor memperlihatkan model perilaku yang lebih diinginkan, pada tahap ini siswa melakukan *role playing*.
6. konselor membimbing, menjelaskan hal-hal yang mendasari perilaku yang diinginkan.
7. diantara waktu-waktu pertemuan, konselor menyuruh klien melatih dalam imajinasinya, respon yang cocok pada beberapa keadaan. Kepada mereka juga diminta menyertakan pernyataan diri yang terjadi selama melakukan imajinasi. Hasil apa yang dilakukan pasien atau klien, dibicarakan pada pertemuan berikutnya.
8. 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 *assertive 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.

6. Teknik *Assertive Training* dalam Bimbingan dan Konseling

Menurut Peters dan Shertzer (dalam Willis, 2004:14) bimbingan merupakan proses bantuan terhadap individu agar ia memahami dirinya dan dunianya, sehingga dengan demikian ia dapat memanfaatkan potensi-potensinya. Sedangkan pengertian konseling menurut Willis (2004:18) adalah:

Upaya yang diberikan seorang pembimbing yang telah berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut dapat berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.

Dalam pelaksanaan praktek bimbingan dan konseling diperlukan berbagai pendekatan-pendekatan konseling. Menurut Willis (2004: 55) pendekatan konseling (*counseling approach*) disebut juga teori konseling merupakan dasar bagi suatu praktek konseling. Pendekatan itu dirasakan penting karena jika dapat dipahami berbagai pendekatan atau teori-teori konseling, akan memudahkan dalam menentukan arah proses konseling.

Dalam pelaksanaan praktek konseling terdapat berbagai macam pendekatan konseling dengan teknik-teknik konseling yang terdapat didalamnya. Salah satu teknikya yaitu *assertive training* yang merupakan bagian dari terapi tingkah laku.

Berdasarkan uraian diatas, jelas sekali bahwa teknik *assertive training* merupakan bagian dari bimbingan dan konseling. Merupakan salah satu teknik konseling behavioral yang dapat digunakan untuk membantu individu merubah perilaku yang tidak diinginkan menjadi perilaku yang diharapkan ada pada individu tersebut.

7. Karakteristik *Assertive Training*

Dalam hal ini karakteristik *assertive training* meliputi:

1. Cocok untuk individu yang memiliki kebiasaan respon – cemas (*anxiety-response*) dalam hubungan interpersonal, yang tidak adaptif, sehingga menghambat untuk mengekspresikan perasaan dan tindakan yang tegas dan tepat.
2. Latihan asertif terdiri dari 3 komponen, yaitu : *Role Playing, Modeling, Social Reward & Coaching*.
3. Dalam situasi social dan interpersonal, muncul kecemasan dalam diri individu, seperti; merasa tidak pantas dalam pergaulan social dan takut untuk ditinggalkan, serta kesulitan mengekspresikan perasaan cinta dan afeksinya terhadap orang-orang disekitarnya.

Berdasarkan pendapat Lutfi (2007) maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik *assertive training* juga cocok untuk individu dalam situasi sosial interpersonal berupa perasaan cemas atau takut kehilangan. Latihan atau *training* yang digunakan pun mencakup 3 komponen dan untuk yang ingin mempraktekannya maka dapat

memilih salah satu dari komponen tersebut, bisa menggunakan *role playing*, *modeling*, ataupun *social reward* semua bergantung dari individu bersangkutan.

8. Tujuan dan Asumsi Teknik *Assertive Training*

Tujuan dari Teknik *Assertive Training* (Lutfi, 2007): 1.mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain, 2. meningkatkan keterampilan behavioralnya sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak, 3.mengajarkan pada individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaannya terhadap perasaan dan hak orang lain, 4. meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan enak dalam berbagai situasi social, 5. menghindari kesalahpahaman dari pihak lawan komunikasi.

Asumsi teknik *assertive training* adalah:

- 1) kecemasan akan menghambat individu untuk mengekspresikan perasaan dan tindakan yang tegas dan tepat dalam menjalin suatu hubungan social.
- 2) tiap individu memiliki hak (tetapi bukan kewajiban) untuk menyatakan perasaan, pikiran, kepercayaan, dan sikap sesuai keinginannya

Jadi dapat disimpulkan bahwa asumsi dari *assertive training* adalah

kita tidak perlu cemas dalam mengekspresikan diri karena setiap individu mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaannya, pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya terhadap orang lain dengan tetap menghormati dan menghargai hak-hak orang tersebut.

9. Fungsi Konselor dalam Teknik *Assertive Training*

Fungsi *assertive training* sangat relevan digunakan pada permasalahan yang menyangkut hubungan sosial. Misalnya dalam lingkup sekolah, organisasi. Dimana terjadi kebingungan pandangan mengenai asertif, agresif, dan pasif.

Adapun peran atau fungsi Konselor dalam teknik ini menurut Lutfi (2003) yaitu sebagai fasilitator yang bertugas merangsang dan mendorong siswa bersikap lugas atas pikiran dan perasaannya, dengan tetap memperhatikan perasaan orang lain.

C. Teknik *Assertive Training* dalam Mengurangi konsep diri negatif.

Menurut Goldstein 1986 (dalam Sunardi, 2007:87) *assertive training* merupakan rangkuman yang sistematis dari keterampilan, peraturan, konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan dengan terus 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. (Papalia, 2008:366). Berdasarkan hal tersebut, maka untuk mengurangi konsep diri yang negatif dapat digunakan teknik *assertive training*.

Keefektifan teknik *assertive training* telah banyak dibuktikan dengan berbagai penelitian eksperimen seperti :

Roger (2006), penelitian ini menekankan bahwa ada pengaruh penggunaan teknik *assertive training* dalam menanggulangi perilaku desruptif siswa yang berperilaku menyimpang.

Penelitian yang dilakukan oleh seorang guru yang bernama Bill Rogers. Dia telah menemukan sebuah metode yang bisa menangani kemarahan yang membludak dari murid-muridnya yang terkenal sering ribut dan mengganggu teman-temannya 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. Rogers menerangkan metode ini beserta metode lainnya yang bisa menangani perilaku negatif anak di kelas dalam sebuah buku berjudul “Behaviour Recovery” yang diterbitkan oleh Grafika Bandung tahun 2006.

Penelitian lain oleh Iriani (1995) pada penelitian ini, teknik *assertive training* dapat digunakan untuk peningkatan harga diri siswa sehingga konsep diri negatif pada siswa semakin berkurang.

Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa siswa yang memiliki harga diri

yang rendah akan ditingkatkan dengan penggunaan *assertive training*, sehingga jika harga dirinya meningkat maka konsep diri negatif siswa berkurang.

Dari uraian tersebut di atas jelas bahwa penggunaan teknik *assertive training* dapat mengurangi konsep diri yang negatif, sehingga akan membantu dalam mencapai perkembangan yang optimal.