

## II. TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian ini berjudul “Penggunaan teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self esteem* siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2009/2010”. Untuk itu teori yang digunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitian ini adalah hal-hal yang berhubungan dengan *self esteem* dan teknik *assertive training*.

### A. *Self Esteem*

#### A.1 Pengertian *Self Esteem*

*Self esteem* merupakan salah satu dimensi dari *self*. *Self esteem* adalah dimensi evaluatif terkait dengan pengetahuan seseorang terhadap dirinya, sejauh mana seseorang menghargai atau menilai dirinya. Kemudian *self esteem* juga digunakan untuk menjelaskan tentang bagaimana cara seseorang dalam mengevaluasi variabel dan atribusi yang terdapat pada diri mereka yang dapat disebut sebagai *self evaluation*.

Istilah *self esteem* terakhir yang sering digunakan merujuk pada keadaan emosi sesaat, terutama yang muncul sebagai konsekuensi positif atau negatif. Hal ini terlihat ketika seseorang menyatakan bahwa pengalaman yang terjadi pada dirinya dapat meningkatkan *self esteem* atau menurunkan *self esteem* mereka. Misalnya seseorang mengatakan bahwa *self esteem*-nya meningkat karena mendapat nilai bagus, atau seseorang mengatakan bahwa *self-esteem*-nya menjadi rendah setelah mengalami patah hati. Berdasarkan hal tersebut James (dalam Brown, 1998) menyatakan bahwa keadaan emosi sesaat tersebut sebagai *self feelings*.

*Self esteem* juga dapat dikonseptualisasikan sebagai sebuah konstruksi hierarkis sedemikian rupa sehingga dapat dipecah menjadi bagian-bagian penyusunnya. Dari perspektif ini, ada tiga komponen utama: performa harga diri, harga diri sosial, dan harga diri fisik (Heatherton & Polivy, 1991).

Dari berbagai pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* adalah *self evaluation* (evaluasi atau penilaian diri) yang dilakukan oleh seseorang terhadap kualitas – kualitas yang ada dalam dirinya sendiri, yang dapat menimbulkan sikap *favorable* atau *unfavorable* terhadap dirinya sendiri.

## **A.2 Sumber *Self Esteem***

Sumber ialah cikal bakal atau penyebab terjadinya sesuatu hal. Dalam hal ini terdapat banyak teori mengenai sumber *self esteem*. Sebagai contoh, James (1890) menyatakan bahwa *self esteem* dikembangkan dari akumulasi pengalaman di mana hasilnya melebihi sasaran mereka pada beberapa dimensi penting, di bawah aturan umum.

Dari perspektif ini, penilaian telah memeriksa kemungkinan perbedaan antara evaluasi saat ini dan tujuan-tujuan pribadi serta motif. Selain itu, keterampilan yang dirasakan diri memungkinkan orang untuk mencapai tujuan, juga penting untuk dinilai. Jadi, tindakan harus menyertakan beberapa referensi untuk keyakinan pribadi tentang kompetensi dan kemampuan.

Selain itu, Katz (1995) juga menjelaskan bahwa keberadaan *self esteem* mengacu pada harapan diterima dan dihargainya individu oleh orang-orang disekitarnya. Jadi, *self*

*esteem* tidak terbentuk semata-mata dari faktor bawaan, namun dipengaruhi pula oleh lingkungan atau sistem di luar diri.

Teori sumber *self esteem* yang paling populer didasarkan pada gagasan Cooley (1902), tentang *looking glass self*, di mana penilaian diri dipandang sebagai sesuatu yang tidak terpisahkan dari lingkungan sosial. Sedangkan simbol interaksi menguraikan proses di mana orang menginternalisasi ide-ide dan sikap yang diungkapkan oleh tokoh-tokoh penting dalam kehidupan mereka. Akibatnya, orang-orang datang untuk menanggapi mereka dengan cara yang konsisten seperti cara orang-orang di sekelilingnya. *Self esteem* yang rendah cenderung terjadi ketika orang-orang menolak, mengabaikan, merendahkan martabat, atau merendahkan orang tersebut (Meads, 1934).

Adapun menurut Coopersmith (1967) dan Rosenberg (1979) dalam penelitian kontemporer *Self Esteem*, sesuai dengan prinsip-prinsip dasar interaksionisme simbolik. Menurut perspektif ini, penilaian orang adalah sangat penting yaitu bagaimana orang-orang menganggap diri mereka untuk dilihat oleh orang lain secara signifikan, seperti teman-teman, teman sekelas, anggota keluarga, dan sebagainya.

Beberapa teori terakhir *self-esteem* menekankan norma-norma dan nilai-nilai budaya pada masyarakat di mana orang tersebut berasal. Leary, Tambor, Terdal, dan Downs (1995) telah mengusulkan sebuah novel dan rekening sosial yang penting dari *self esteem*. Teori *Sociometer* dimulai dengan asumsi bahwa manusia memiliki kebutuhan mendasar untuk menjadi bagian yang berakar dalam sejarah evolusioner kita (Baumeister & Leary, 1995). Untuk sebagian besar dari evolusi manusia, reproduksi kelangsungan hidup tergantung pada afiliasi dengan kelompok. Mereka yang memiliki kelompok sosial lebih bertahan dan bereproduksi dibandingkan dengan mereka yang dikeluarkan dari kelompok.

Menurut teori *sociometer* di atas, *self esteem* berfungsi sebagai pemantau kemungkinan pengecualian sosial ketika orang-orang berperilaku dengan cara yang meningkatkan kemungkinan mereka akan ditolak. Dengan demikian, *self esteem* berfungsi sebagai pemantauan, atau *sociometer* sosial-penolakan penerimaan. Pada tingkat sifat, mereka dengan *self esteem* yang tinggi memiliki *sociometers* yang rendah menunjukkan kemungkinan penolakan yang sedikit, dan karena itu orang tersebut tidak perlu khawatir tentang bagaimana perasaan orang lain mengenai dirinya. Sebaliknya, mereka dengan *self esteem* yang rendah memiliki indikator *sociometers* yang peduli dan dekat dengan kemungkinan penolakan, dan karena itu mereka sangat termotivasi untuk mengelola tayangan publik.

Dari berbagai teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa sedikit banyak sumber *self esteem* berasal dari lingkungan dan perlakuan atau respon yang diterima oleh individu itu sendiri, ketika seseorang berfikir bahwa rendahnya *self esteem* mendapatkan penguatan maka ia akan cenderung mempertahankan rendahnya *self esteem* yang dimilikinya.

### **A.3 Wujud *Self Esteem* pada Perilaku Individu**

*Self esteem* dapat juga disebut sebagai salah satu faktor keberhasilan individu dalam kehidupannya. Sebagai penilaian terhadap diri sendiri, maka pengembangan *self esteem* menjadi bagian penting dalam pendidikan karena diharapkan mampu memproses penemuan konsep diri positif pada jiwa anak. Senada dengan definisi tersebut, Deaux dkk (1993) menjelaskan bahwa *self esteem* adalah penilaian seseorang terhadap diri sendiri baik positif maupun negatif.

Fauzati (2006) dalam penelitian yang berjudul pengaruh *self esteem* dan *self efficacy* terhadap kepuasan kerja pada guru SMP Khadijah Surabaya, mengungkapkan *self esteem* merupakan persepsi individu mengenai atribut kepribadian yang terdiri dari kemampuan, sifat, dan nilai yang dimiliki sesuai dengan atribut kepribadian yang diharapkan. Jadi, *self esteem* dapat dimaknai sebagai penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri dengan mengacu pada nilai dan norma yang ada disekitarnya. Pengaruh *self esteem* pada siswa memiliki dampak positif terhadap aktivitas-aktivitas yang dilakukannya, bagaimana ia menyikapi tantangan, dan sejauhmana ia berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya.

Shore (2007) menyatakan bahwa *self esteem* berpengaruh pada prestasi belajar siswa. Rendahnya *self esteem* dapat memperendah hasrat belajar, mengaburkan fokus pikiran, dan enggan mengambil resiko. Sebaliknya, *self esteem* yang positif membangun pondasi kokoh untuk kesuksesan belajar. Anak yang memiliki *self esteem* tinggi akan mampu bertindak mandiri, bertanggungjawab, menghargai hasil kerjanya, tingkat frustrasi yang rendah, senang dengan tantangan baru, mampu mengendalikan emosi positif maupun negatif, dan tidak segan-segan menawarkan bantuannya kepada orang lain. Sebaliknya, anak yang memiliki tingkat *self esteem* rendah akan menolak kehadiran hal baru, merasa tidak dicintai dan tidak diinginkan, lebih sering menyalahkan orang lain atas kesalahannya sendiri, secara emosional merasa berbeda dengan orang lain, tidak mampu mengendalikan tingkat frustrasinya, enggan menunjukkan bakat dan kemampuannya, dan mudah terpengaruh.

Adapun Utari (2007) mengemukakan ciri individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi adalah sebagai berikut: .

1. meyakini dirinya sebagai sosok yang layak dicintai dan mencintai, layak disayangi dan menyayangi, dan merasa sebagai orang yang baik dan dikenal sebagai orang baik
2. memiliki produktivitas yang tinggi
3. kreatif, imajinatif, dan optimis dalam pemecahan masalah
4. tidak takut memimpin dan menghadapi orang
5. memiliki persepsi diri yang sehat atau sesuai dengan kemampuannya mampu menyatakan dengan jelas siapa dirinya, potensi-potensinya, dan apa tujuan hidupnya
6. tidak takut menerima tanggungjawab dan konsekuensi setiap tindakannya
8. peduli dengan orang lain
9. mampu mengatasi permasalahan sehingga tidak mudah tertekan
10. melihat masa depan bukan sebagai sesuatu yang menakutkan, namun menghadapinya dengan optimis
11. berorientasi pada tujuan

Sedangkan Messina (2007) menyatakan pribadi-pribadi yang ditengarai memiliki *self esteem* rendah adalah memiliki ciri sebagai berikut:

1. merasa dirinya tidak berharga
2. segan mengambil resiko
3. melakukan hal-hal dengan diiringi rasa takut dan penolakan
4. kurang menonjol diantara teman-temannya
5. takut berkonflik dengan teman-temannya
6. melakukan segala sesuatunya dengan meminta dukungan orang lain terlebih dahulu

7. kurang mampu memecahkan masalah
8. lebih banyak berpikir irasional
9. mudah takut
10. cenderung memiliki pertumbuhan emosional yang gagap
11. prestasi belajar yang rendah di sekolah atau pekerjaan
12. mudah berubah-ubah pendapatnya karena selalu menyesuaikan diri dengan pendapat orang banyak
13. merasa tidak nyaman dan gelisah ketika berinteraksi dengan orang lain
14. sering merasa kecewa dengan kehidupannya
15. kurang mampu menyesuaikan diri bahkan dengan anggota keluarga
16. melampiaskan permasalahan dengan melakukan hal-hal yang justru melukai dirinya sendiri seperti merokok, minum-minuman keras dan lain sebagainya.

Adapun menurut Ward (dalam Yanti, 2005) mengkompilasikan bahwa tinggi rendahnya *self esteem* sangat berpengaruh pada prestasi akademik, penyesuaian diri anak, bahkan lebih jauh lagi kehidupan pernikahan. Kehamilan di luar nikah, tindakan pembunuhan, pembakaran, dan aksi bunuh diri juga ditengarai dipengaruhi oleh rendahnya *self esteem*. Salah satu ciri anak yang mengalami gangguan perilaku adalah *self esteem* yang rendah, walau kelihatannya ia menunjukkan sikap keras, kurang berempati, toleransi terhadap frustrasi rendah, sering bertindak nekat, dan kurang mampu menunjukkan rasa bersalah.

Namun demikian temuan ini tidak menggambarkan *self esteem* sebagai satu-satunya faktor penentu tindakan, melainkan tetap diiringi oleh berbagai faktor lainnya. Apalagi

keberadaan *self esteem* sering dikaitkan pula dengan narsisisme, yaitu fantasi pada diri seseorang yang berlebihan, kurang mampu berempati pada orang lain dan keyakinan yang tidak dapat dipahami oleh orang lain. Orang yang memiliki *self esteem* tinggi namun bersifat narsis akan mengalami kendala dalam mengendalikan emosi dibanding orang yang memiliki *self esteem* tinggi namun rendah tingkat narsisisme-nya (Bryant, 2006). Jadi, *self esteem* tidak menjadi satu-satunya faktor penentu perilaku individu.

## **B. Teknik *Assertive Training***

### **B.1 Pengertian *Assertive***

Menurut Alberti dan Emmons (2002), perilaku asertif adalah perilaku yang memungkinkan remaja untuk bertindak atas dasar keinginan sendiri tanpa ada rasa cemas yang berlebihan, dapat mengekspresikan perasaannya dengan wajar atau melaksanakan hak-haknya tanpa melanggar hak orang lain. Perilaku asertif merupakan pernyataan diri dengan positif yang berarti bahwa harus menghargai orang lain.

Asertivitas adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain namun dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pihak lain (Rini, 2001). Seorang individu dalam bersikap asertif, dituntut untuk jujur terhadap dirinya dan jujur pula dalam mengekspresikan perasaan, pendapat dan kebutuhan secara proporsional, tanpa ada maksud untuk memanipulasi, memanfaatkan atau pun merugikan pihak lainnya.

Sedangkan 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.

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.

## **B.2 Faktor Keasertivan Individu**

Keasertivan seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor. Adapun faktor-faktor tersebut ialah: Mengetahui pikiran dan perasaan diri sendiri, berfikir secara realistis, berbicara tentang diri sendiri, berkomunikasi dengan 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.

## **B.3 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.

Adapun menurut Wolpe (1958) sebagai orang pertama yang memberi istilah 'assertive':

*Wolpe found that a person could not experience two contradictory emotional states at the same time. Thus someone could not be relaxed and anxious simultaneously.*

*Similarly Wolpe (1958) showed that behaving assertively in situations of anxiety inhibited the anxiety and led to the client finding it easier to behave assertively in these situations. This is a very creative way of behaving. We do not fight the anxiety: we behave assertively and, perhaps to our surprise, the anxiety disappears. Wolpe considered the expression of anger, affection and pleasure as assertive responses.*

Dalam pernyataan tersebut, Wolpe (1958) menyatakan bahwa ia menemukan seseorang tidak akan mengalami dua keadaan emosi yang saling bertentangan pada saat yang sama. Dengan demikian seseorang tidak dapat santai dan cemas secara bersamaan. Ia juga menunjukkan bahwa bersikap tegas dalam situasi menghambat kecemasan dan memimpin klien menemukan cara yang lebih mudah untuk bersikap tegas dalam situasi tersebut. Ini adalah cara yang sangat kreatif, tidak melawan kecemasan, bersikap tegas dan kegelisahan menghilang. Ia menganggap ekspresi kemarahan, kasih sayang dan kesenangan sebagai tanggapan tegas.

Sedangkan Pendapat lain dari Alberti and Emmons (1974) : *were influenced by the humanistic approach of Carl Rogers (1961) as well as the behavioural techniques of Wolpe. They may claim to be the first to present assertion training as a 'behavioural-humanistic concept for helping persons to gain their perfect rights'. They emphasize the importance of developing self-esteem and of including the expression of positive feelings as part of assertion training.*

Pendapat tersebut dipengaruhi oleh humanistik pendekatan Rogers (1961) serta perilaku teknik Wolpe. Mereka menekankan pentingnya mengembangkan harga diri, termasuk ekspresi perasaan positif sebagai bagian dari pelatihan penegasan. Jadi mengembangkan *self esteem* merupakan bagian dari *assertive training*.

Satu solusi dari pendekatan behavior yang notabene dengan 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 tersebut 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 atau pengetahuan yang salah atau suatu teknik yang digunakan untuk melatih individu bersikap asertif.

#### **B.4 Prosedur Dasar Dalam *Assertive Training***

Prosedur ialah tata cara melakukan suatu intruksi. Adapun menurut (Lutfi, 2007) prosedur dasar dalam *assertive training* ialah:

- 1) Mengajarkan perbedaan antara asertif, agresif, dan pasif.
- 2) Membantu individu mengidentifikasi dan menerima hak-hak pribadi dirinya dan orang lain.
- 3) Mengurangi hambatan kognitif dan afektif yang menghambat aktualisasi sikap asertif.
- 4) Mengembangkan keterampilan perilaku asertif secara langsung melalui praktek-praktek di dalam pelatihan.

Jadi dalam prosedur dasar *assertive training* sebelum diberikan atau diajarkan praktek pelatihan untuk ketegasan diri terlebih dahulu konselee harus tau tentang sikap yang baik dan yang tidak baik untuk membantu aktualisasi dirinya, memahami bahwa ia punya hak pribadi dan harus menerima hak orang lain juga demi mengurangi hambatan yang dialaminya.

## **B.5 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 sosial dan interpersonal, muncul kecemasan dalam diri individu, seperti: merasa tidak pantas dalam pergaulan sosial 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 mempraktekkannya maka dapat memilih salah satu dari

komponen tersebut, bisa menggunakan *role playing*, *modelling*, ataupun *social reward* semua bergantung dari individu bersangkutan.

## **B.6 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 kepekaanya terhadap perasaan dan hak orang lain, 4) Meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan enak dalam berbagai situasi sosial, 5) Menghindari kesalahpahaman dari pihak lawan komunikasi.

Asumsi teknik *assertive training* ialah: 1) kecemasan akan menghambat individu untuk mengekspresikan perasaan dan tindakan yang tegas dan tepat dalam menjalin suatu hubungan sosial, 2) Tiap individu memiliki hak (tetapi bukan kewajiban) untuk menyatakan perasaan, pikiran, kepercayaan, dan sikap sesuai keinginannya

Jadi dapat disimpulkan bahwa asumsi dasar 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.

## **B.7 Fungsi Konselor dalam Teknik *Assertive Training***

Teknik *assertive training* sangat relevan digunakan pada permasalahan yang menyangkut hubungan sosial. Misalnya dalam lingkup sekolah, organisasi, dan sebagainya. Dimana seringkali 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. **Kaitan antara Teknik *Assertive Training* dengan *self esteem***

*Assertive training* adalah satu solusi dari pendekatan behavior yang dengan cepat mencapai popularitas. *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.

Katz (1995) menjelaskan bahwa keberadaan *self esteem* mengacu pada harapan diterima dan dihargainya individu oleh orang-orang disekitarnya. *Self esteem* tidak terbentuk semata-mata dari faktor bawaan, namun dipengaruhi pula oleh lingkungan atau sistem di luar diri. Bagi masyarakat Indonesia yang sesungguhnya memiliki pola hidup agraris (mementingkan kerukunan), *self esteem* sering disalah artikan sebagai pemicu lahinya arogansi dan individualisme. Masyarakat kita sendiri masih melihat individualisme sebagai musuh besar nilai-nilai persatuan dan kesatuan.

Menurut Rees dan Graham (1991)

*The techniques which are taught in assertiveness training, include the following areas:*

- 1. Verbal communication.*
- 2. Non-verbal communication.*
- 3. Anxiety reduction and control.*
- 4. Anger reduction and control, and redirection of this energy.*
- 5. Increase in self-esteem.*
- 6. Awareness of self and others in interpersonal situations.*
- 7. Awareness of social and cultural rules of behaviour.*

Jadi teknik yang diajarkan dalam *assertive training* sangat bermanfaat sebagai suatu *problem solving* untuk berbagai macam karakteristik kepribadian yang disfungsi; dapat digunakan untuk banyak hal, di antaranya adalah menaikkan harga diri (*increase in self esteem*).

Menurut Teori Rees dan Graham (1991), seorang yang asertif akan mampu menanyakan alasan orang lain memberikan penilaian buruk tentang dirinya. Ketika ia berani dan merasa berhak mengetahui alasan tersebut maka saat itulah penilaian ia tentang dirinya menjadi meningkat atau terjadi kenaikan harga diri (*Increase Self Esteem*).

Ciri-ciri individu yang asertif antara lain: bebas mengemukakan pikiran dan pendapat, baik melalui kata-kata maupun tindakan, dapat berkomunikasi secara langsung dan terbuka, mampu memulai, melanjutkan dan mengakhiri suatu pembicaraan dengan baik, mampu menolak dan menyatakan ketidak setujuannya terhadap pendapat orang lain, atau segala sesuatu yang tidak beralasan dan cenderung bersifat negatif, mampu mengajukan permintaan dan bantuan kepada orang lain ketika membutuhkan, mampu menyatakan perasaan, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan dengan cara yang tepat, memiliki sikap dan pandangan yang aktif terhadap kehidupan, menerima

keterbatasan yang ada di dalam dirinya dengan tetap berusaha untuk mencapai apa yang diinginkannya sebaik mungkin, sehingga baik berhasil maupun gagal akan tetap memiliki harga diri (*self esteem*) dan kepercayaan diri (Fensterheim dan Baer, 1980).

Dari teori Fensterheim dan Baer (1980) tersebut, menekankan tentang apabila seseorang memiliki perilaku asertif maka baik berhasil maupun gagal akan tetap memiliki *self esteem* dan kepercayaan diri. Artinya dengan asertivitas yang tinggi maka seseorang akan memiliki *self esteem* yang tinggi pula. Untuk menjadi asertif ini perlu adanya teknik yang mampu membangun asertivitas, yaitu teknik *assertive training* yang merupakan salah satu dari pendekatan behavior.

Selain itu ada pula teori dari Alberti dan Emmons (1974) yang dipengaruhi oleh Pendekatan Humanistik - Rogers (1961) serta teknik perilaku dari Wolpe (1958). Mereka menekankan pentingnya mengembangkan harga diri, termasuk ekspresi perasaan positif sebagai bagian dari *Assertive Training*.