



MENGURANGI PERILAKU SISWA TIDAK TEGAS MELALUI PENDEKATAN REBT DENGAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING

Tri Jayanti

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan , Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
 Diterima Januari 2012
 Disetujui Februari 2012
 Dipublikasikan Agustus 2012

Keywords:
 Non assertive behavior
 Rebt approach
 Assertive training technique

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi perilaku siswa tidak tegas terhadap teman-teman sekelasnya yang tidak bersahabat melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik assertive training. Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode kombinasi (*mixed methods*) dengan model concurrent embedded (campuran tidak berimbang). Subjek dalam penelitian ini adalah 3 siswa kelas VIII di SMP Teuku Umar Semarang yang berperilaku tidak tegas terhadap teman-teman sekelasnya yang tidak bersahabat. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data interaktif Miles and Huberman, serta analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian adalah ketiga klien mampu mengubah keyakinan irrasional menjadi rasional, sehingga ketiga klien mampu mengubah perilaku tidak tegas menjadi perilaku tegas terhadap teman-teman sekelasnya yang tidak bersahabat. Perilaku tidak tegas ketiga klien berkurang dari frekuensi sering menjadi jarang. Dengan ketiga klien berperilaku asertif terjalin hubungan baik antara ketiga klien dengan teman-teman sekelasnya yang tidak bersahabat. Simpulan dari penelitian ini adalah perilaku siswa tidak tegas terhadap teman-teman sekelasnya yang tidak bersahabat dapat dikurangi melalui pendekatan REBT dengan teknik *assertive training*.

Abstract

The purpose of the research is to decrease the students' non assertive behavior toward their not friendly classmate through the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach with the assertive training technique. This research uses the mixed methods with the concurrent embedded design. The Subject of this research is the students' at eighth grade of Junior High School Teuku Umar Semarang that consist of three students who had non assertive behavior toward their not friendly classmate. The methods for collecting data are interview, observation, and documentation. The data analysis technique uses the analysis interactive Miles and Huberman, and the analysis technique descriptive presentation. The result of the research shows that the three client can change the irrational believe becomes the rational believe. Therefore, they can change the non assertive behavior becomes the assertive behavior toward their not friendly classmate. The non assertive behavior of three clients decrease from often frequency to rare frequency. After the three clients have assertive behavior, they can make good relationship with their not friendly classmate. The conclusion of the research is the non assertive behavior student's toward their not friendly classmate can be decreased through the REBT approach with the assertive training technique.

© 2012 Universitas Negeri Semarang

Alamat korespondensi:
 Gedung A2, Kampus Sekaran Gunungpati, Semarang 50229
 E-mail: tri_fip@unnes.ac.id

Pendahuluan

Tidak semua manusia dapat menjalankan kehidupannya dengan lancar dan mencapai kebahagiaan. Pada masa remaja terdapat masa sulit, yaitu masa di mana seseorang ditolak dalam suatu kelompok. Mappiare (1982) menyatakan bahwa “penolakan teman sebaya dalam kelompok bagi seorang remaja mempunyai pengaruh yang kuat atau besar terhadap pikiran, sikap, perasaan, perbuatan-perbuatan dan penyesuaian diri remaja”. Padahal hubungan sosial merupakan kebutuhan dasar manusia untuk dimiliki dan dicintai (*belonging and love*). Menurut Maslow kebutuhan dimiliki atau menjadi bagian dari kelompok sosial dan dicintai merupakan kebutuhan yang dominan (dalam Alwisol, 2006). Fenomena penolakan teman sebaya juga dialami oleh 3 siswa kelas VIII di SMP Teuku Umar Semarang yang sering diperlakukan kurang baik oleh teman-teman sekelasnya. Ketiga siswa tersebut merupakan siswa yang sering diperlakukan kurang baik oleh teman-teman sekelasnya waktu di kelas VII. Ketiga siswa tersebut sering diejek, diperintah-perintah, dan dipukul. Ketiga siswa tersebut pendiam, tidak berani menolak perintah dari teman-teman sekelasnya, tidak berani melawan teman-teman sekelasnya yang mengganggunya, dan kadang menangis.

Perilaku tidak berani menuntut hak-hak pribadinya kepada orang lain disebut dengan istilah tidak tegas. Ketidaktegasan yang dilakukan oleh ketiga siswa tersebut akan menghambat tugas perkembangan mereka, karena ketiga siswa tersebut tidak mampu mengungkapkan perasaan dan pikirannya secara langsung kepada orang lain. Sesuai dengan pendapat Sugiyono (2007) bahwa “perilaku tidak tegas adalah pelanggaran terhadap hak Anda sendiri yaitu dengan adanya indikasi gagalnya menyatakan pikiran dan kebutuhan atau keinginan anda secara terus terang, sehingga memberi peluang orang lain untuk tidak menghargai Anda”. Seseorang yang tidak tegas pada dasarnya akan merugikan dirinya sendiri. Menurut Goddard (1981) sebenarnya orang-orang yang tidak asertif ini tahu tentang apa yang seharusnya mereka lakukan ketika berada dalam posisi yang mengharuskan ia berkata apa adanya (dalam Iriani, Niken, 2009). Namun mereka memiliki perasaan bahwa jika perasaan itu atau hal-hal tersebut diekspresikan maka orang lain akan membenci dirinya. Orang yang tidak tegas cenderung merasa takut untuk bertindak sesuai dengan pikiran dan perasaannya, karena mereka takut akan ditolak oleh orang lain. Agar

ketiga siswa tersebut mampu melaksanakan tugas perkembangan dengan baik, maka mereka perlu mengembangkan sikap dan perilaku yang dikenal dengan istilah asertif. Menurut Lange dan Jakubowski sikap tegas artinya “menuntut hak pribadi dan menyatakan pikiran, perasaan, dan keyakinan dengan cara langsung jujur dan tepat” (dalam Calhoun, 1990). Maka dengan berperilaku asertif, seseorang mampu mengungkapkan pikiran dan perasaannya kepada orang lain secara terus terang, sehingga dalam suatu hubungan sosial dapat terjalin komunikasi yang baik.

Tidak semua orang dapat berperilaku asertif, karena asertif bukan bawaan dari lahir. Akan tetapi perilaku yang dapat dipelajari melalui lingkungan. Hal tersebut senada dengan pernyataan Rathus dan Nevis bahwa “perilaku asertif merupakan pola-pola yang dipelajari dari lingkungan sebagai reaksi terhadap situasi sosial dalam kehidupannya” (dalam Marini, Liza dan Elvi Andriani, 2005). Keadaan ketiga siswa di atas perlu dibantu, agar mereka mampu mengaktualisasikan diri dan mengembangkan diri secara optimal. Untuk membantu mengembangkan sikap dan perilaku asertif ketiga siswa tersebut adalah dilaksanakan layanan konseling individu melalui pendekatan REBT dengan teknik *assertive training*. Hal tersebut senada dengan pendapat Ellis bahwa individu berkeyakinan irrasional, dalam menghadapi berbagai peristiwa akan mengalami hambatan emosional, seperti perasaan cemas, menganggap ada bahaya yang sedang mengancam, dan pada akhirnya akan melakukan atau mereaksi peristiwa itu tidak realistik (dalam Latipun, 2008). Ketiga siswa yang berpikir irrasional merasa takut terhadap teman-temannya, sehingga mereka hanya diam dan menuruti perintah teman-temannya. Untuk membantu melatih keberanian diri ketiga siswa tersebut digunakan teknik *assertive training*. Menurut Corey, teknik *assertive training* dapat diterapkan pada situasi-situasi interpersonal di mana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. Teknik *assertive training* digunakan untuk membantu orang-orang yang:

Tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung

Menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahulunya

Memiliki kesulitan untuk mengatakan “tidak”

Mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya

Merasa tidak punya hak untuk memiliki

perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri (Corey, 2005).

Senada dengan hal tersebut, Alberti (dalam Gunarsa, 2004) menyatakan bahwa "Latihan asertif merupakan prosedur latihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat, dan haknya". Melalui pendekatan REBT dengan teknik *assertive training* diharapkan ketiga siswa tersebut dapat melatih diri menjadi orang yang asertif, sehingga mampu mengembangkan dan mengaktualisasikan dirinya dengan baik, dan mampu menghilangkan rasa takut dalam menghadapi teman-temannya yang tidak bersahabat, sehingga mereka dapat diterima dalam pergaulan sehari-hari di kelas.

Berdasarkan permasalahan siswa tidak tegas terhadap teman-teman sekelasnya yang tidak bersahabat di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang: (1) bagaimana gambaran perilaku siswa tidak tegas selama konseling individu melalui pendekatan REBT dengan teknik *assertive training*? (2) apakah perilaku siswa tidak tegas dapat dikurangi melalui pendekatan REBT dengan teknik *assertive training*? Dengan demikian tujuan dari penelitian ini adalah (1) mengetahui gambaran perilaku siswa tidak tegas selama konseling individu melalui pendekatan REBT dengan teknik *assertive training*, (2) mengetahui perilaku siswa tidak tegas dapat dikurangi melalui pendekatan REBT dengan teknik *assertive training*.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kombinasi (*mixed methods*) dengan model *concurrent embedded* (campuran tidak berimbang). Sugiyono (2011) menyatakan bahwa "metode kombinasi model *concurrent embedded* (campuran tidak berimbang) adalah metode penelitian yang menggabungkan antara metode penelitian kualitatif dan kuantitatif dengan cara mencampur kedua metode tersebut secara tidak seimbang". Penelitian ini lebih menekankan pada pendekatan kualitatif yang kemudian didukung oleh pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah 3 siswa kelas VIII yang berperilaku tidak tegas terhadap teman-teman sekelasnya yang tidak bersahabat. Identifikasi subjek penelitian dilakukan dengan wawancara kepada Guru BK, siswa calon klien, dan teman sekelas siswa calon klien. Wawancara dilakukan berdasarkan pedoman wawancara

yang dikembangkan berdasarkan indikator perilaku tidak tegas. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Untuk menguji keabsahan data digunakan triangulasi teknik. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah analisis interaktif *Miles and Huberman* dan analisis deskriptif persentase.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan pada tiga siswa kelas VIII di SMP Teuku Umar Semarang. Identifikasi klien dalam penelitian ini didasarkan pada hasil wawancara identifikasi subjek penelitian yang didasarkan pada indikator perilaku tidak tegas yang meliputi: (1) tidak mampu mengungkapkan emosi, (2) menunjukkan kesopanan yang berlebihan, (3) selalu mendorong orang lain untuk mendahulunya, (4) sulit mengatakan "tidak", (5) merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri. Identifikasi subjek penelitian dilakukan melalui wawancara dengan guru BK, siswa calon klien, dan teman calon klien. Pada umumnya perilaku tidak tegas ketiga klien, yaitu diam, tidak berani menolak, selalu menuruti perintah teman, dan tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung dan marah.

Seseorang yang berperilaku tidak tegas akan cenderung mengalah kepada orang lain. Mereka tidak mampu mengungkapkan perasaan-perasaan mereka. Meskipun mereka tidak suka. Orang yang berperilaku tidak tegas secara langsung menyakiti dirinya sendiri, dan ia pun mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial. Dengan berperilaku tidak tegas juga mengakibatkan orang lain menjadi tidak menghargai seseorang yang berperilaku tidak tegas. Perilaku tidak tegas merupakan perilaku yang dapat dipelajari, bukan bawaan dari lahir. Dengan kata lain seseorang yang berperilaku tidak tegas karena adanya proses belajar atau pengalaman. Seseorang menjadi ragu-ragu atau takut dan menjadi tidak tegas, dikarenakan tiga faktor, yaitu karena pembawaan yang halus, ketidakcakapan secara personal, dan perilaku yang dipelajari (Sugiyono, 2007). Dengan demikian perilaku tidak tegas merupakan perilaku yang dapat dipelajari, sehingga mampu diubah menjadi perilaku yang positif yaitu perilaku asertif atau tegas. Hal tersebut dikarenakan perilaku asertif merupakan perilaku seseorang yang mampu mengungkapkan perasaan dan pikirannya secara terbuka dan jujur kepada orang lain, sehingga ia mampu mengkomunikasikan pikiran dan perasaannya dalam berinteraksi sosial. Agar

orang yang berperilaku tidak tegas dapat mengungkapkan perasaan dan pikirannya kepada orang lain secara terbuka dan jujur, maka perlu mengembangkan perilaku asertif. Untuk membantu mengurangi perilaku tidak tegas ketiga klien, dilaksanakan layanan konseling individu melalui pendekatan REBT dengan teknik *assertive training*. Pendekatan REBT dengan teknik *assertive training* ini merupakan salah satu pendekatan yang digunakan untuk melatih keberanian diri klien dalam mengekspresikan perilaku-perilaku tertentu yang diharapkan. Perilaku-perilaku tertentu yang diharapkan adalah perilaku asertif. Dengan perilaku asertif, klien yang tidak tegas berani mengungkapkan ketidaksukaannya terhadap perilaku teman-temannya yang tidak bersahabat.

Konseling yang dilakukan untuk membantu mengatasi perilaku tidak tegas ketiga klien sebanyak tujuh kali pertemuan dengan masing-masing pertemuan berlangsung kurang lebih 45 menit. Konseling yang dilaksanakan berdasarkan langkah-langkah pendekatan REBT dengan teknik *assertive training*. Permasalahan ketiga klien adalah memelihara konsekuensi negatif pada perilaku dan emosi. Konsekuensi negatif pada perilaku yaitu perilaku tidak tegas terhadap teman-teman sekelasnya yang tidak bersahabat. Sedangkan konsekuensi negatif pada emosi adalah merasa sedih, marah, tersinggung, dan takut. Maka tujuan dari konseling ini adalah mengubah konsekuensi negatif pada emosi dan perilaku menjadi konsekuensi positif pada emosi dan perilaku. Jadi tujuan konseling ini adalah ketiga klien mampu membangun konsekuensi positif pada emosi dan perilaku. Konsekuensi positif pada emosi yaitu merasa senang, nyaman, berani, tidak marah dan tersinggung lagi karena hal-hal yang membuat marah dan tersinggung bisa diungkapkan. Sedangkan konsekuensi positif pada perilaku adalah berperilaku asertif, yaitu berani mengungkapkan segala perasaan dan pikiran secara langsung, jujur, dan jelas terhadap teman-teman sekelas yang tidak bersahabat, sehingga

klien berani menolak, berani menuntut haknya, tidak membiarkan orang lain memaksakan kehendak kepadanya, berani mengungkapkan kemarahan dengan suara yang jelas dan keras.

Terdapat dua hal penting dalam konseling ini, yaitu (1) mengubah keyakinan irrasional menjadi rasional, dan (2) mengubah perilaku tidak tegas menjadi perilaku asertif atau tegas. Untuk yang pertama mengubah keyakinan irrasional menjadi rasional, ketiga klien mampu memahami keyakinan irrasional yang selama ini mereka pelihara dan mampu mengubahnya menjadi keyakinan rasional, sehingga ketiga klien menyadari untuk mengubah perilaku mereka yang tidak tegas menjadi perilaku asertif atau tegas. Setelah ketiga klien berlatih perilaku asertif dengan bermain peran, ketiga klien pun berkomitmen untuk berperilaku tegas terhadap teman-teman sekelasnya yang tidak bersahabat.

Kedua, mengubah perilaku tidak tegas ketiga klien, dalam proses perubahan perilaku tidak tegas menjadi tegas mengalami hambatan. Pada dasarnya perilaku tidak tegas bukan bawaan dari lahir, tapi dapat berupa pembawaan yang halus, ketidakcakapan secara personal, dan perilaku yang dipelajari. Ketiga klien mengalami kesulitan dalam berlatih perilaku asertif dengan bermain peran. Karena pada dasarnya ketiga klien mempunyai pembawaan yang halus, dan ketidakcakapan secara personal. Akan tetapi dengan komitmen ketiga klien untuk mengubah perilaku tidak tegasnya menjadi tegas terhadap teman-teman sekelasnya yang tidak bersahabat, membuat ketiga klien berusaha semaksimal mungkin untuk belajar berperilaku asertif melalui bermain peran. Ketiga klien pun mampu berperilaku asertif dengan baik ketika bermain peran. Kemudian ketiga klien mengaplikasikan latihan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari, khususnya terhadap teman-teman sekelasnya yang tidak bersahabat. Untuk mengetahui perubahan perilaku ketiga klien, digunakan observasi dengan *rating scale*. Berdasarkan hasil observasi didapatkan hasil bahwa adanya penurunan persentase yang menunjukkan

Tabel 1. Hasil Penurunan Persentase Perilaku Tidak Tegas

Klien	Observasi 1		Observasi 2		Keterangan
	Hasil	Kategori	Hasil	Kategori	
1	72%	Tinggi	46%	Rendah	Perilaku tidak tegas klien 1 mengalami penurunan persentase yang cukup signifikan.
2	73%	Tinggi	45%	Rendah	Perilaku tidak tegas klien 2 mengalami penurunan persentase yang cukup signifikan.
3	72%	Tinggi	46%	Rendah	Perilaku tidak tegas klien 3 mengalami penurunan persentase yang cukup signifikan.

perubahan perilaku tidak tegas ketiga klien. Penurunan persentase perilaku tidak tegas ketiga klien dapat dilihat pada Tabel 1.

Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa penurunan persentase dari tinggi menjadi rendah menunjukkan perubahan perilaku yang cukup signifikan, yaitu menurunnya perilaku tidak tegas ketiga klien dari kategori tinggi menjadi rendah. Penurunan perilaku tidak tegas ketiga klien menunjukkan bahwa ketiga klien mampu mengubah perilaku tidak tegas terhadap teman-teman sekelasnya dengan berkurang perilaku tidak tegas ketiga klien yang muncul dengan frekuensi sering berkurang menjadi jarang. Meskipun perilaku tidak tegas klien masih muncul dengan frekuensi jarang, ketiga klien mampu mengembangkan perilaku asertif, yaitu berani mengungkapkan perasaan dan pikirannya secara langsung kepada teman-teman sekelasnya yang tidak bersahabat. Dengan ketiga klien mampu mengubah perilaku tidak tegas menjadi perilaku asertif atau tegas, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku siswa tidak tegas terhadap teman-teman sekelasnya yang tidak bersahabat dapat dikurangi melalui pendekatan REBT dengan teknik *assertive training*.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian perilaku siswa tidak tegas terhadap teman-teman sekelasnya yang tidak bersahabat melalui pendekatan REBT dengan teknik *assertive training* pada 3 siswa kelas VIII di SMP Teuku Umar Semarang, dapat ditarik kesimpulan bahwa ketiga klien memelihara keyakinan irrasional, sehingga ketiga klien memelihara konsekuensi negatif pada perilaku, yaitu perilaku tidak tegas. Setelah diadakan konseling individu melalui pendekatan REBT dengan teknik *assertive training*, ketiga klien mampu mengubah keyakinan irrasional menjadi keyakinan rasional, yaitu mengubah perilaku tidak tegas menjadi perilaku tegas atau asertif. Dengan ketiga klien merasa berani, maka ketiga klien mampu mengungkapkan segala perasaan dan pikirannya secara langsung kepada teman-teman sekelasnya yang tidak bersahabat, sehingga ketiga klien bisa membina hubungan baik dengan teman-teman sekelasnya yang tidak bersahabat. Dengan terbinanya hubungan baik antara ketiga klien dengan teman-teman sekelasnya yang dulu tidak bersahabat, membuat klien merasa senang dan nyaman di kelas. Perilaku siswa tidak tegas terhadap teman-teman sekelasnya yang tidak bersahabat dapat dikurangi melalui pendekatan

REBT dengan teknik *assertive training*.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga penulis diberikan kesempatan untuk menyusun dan menyajikan hasil penelitiannya dalam manuskrip. Penulisan manuskrip ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada: Rektor UNNES, Tim Pengembang Jurnal, Dekan FIP, Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling, Dewan Penyunting dan Lay Outer jurnal Elektronik Jurusan Bimbingan dan Konseling, dan Mitra Bebestari.

Daftar Pustaka

- Alwisol. 2006. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Calhoun, James F. 1990. *Psikologi Tentang Penyesuaian Dan Hubungan Kemanusiaan*. Diterjemahkan oleh Prof. Dr. Ny. R.S. Satmoko. 1995. Semarang: IKIP Semarang
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama
- Gunarsa, Singgih D. 2004. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT Gunung Mulya
- Iriani, Niken. 2009. *Perilaku Asertif*. Online] Available at <http://rumah-optima.com/optima/artikel-psikologi/54-perilaku-asertif>[accessed 23/03/09
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press
- Mappiare, Andi. 1982. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional
- Marini, Liza dan Elvi Andriani. 2005. *Perbedaan Asertivitas Remaja Ditinjau dari pola Asuh Orang Tua*. Psikologia, 1/ 2: 46-53 Online] Available at [psi-des2005_%20\(1\).pdf](https://psi-des2005_%20(1).pdf) (SECURED) - Adobe Acrobat Professional[accessed 20/08/11
- Sugiyono. 2007. *Komunikasi Antar Pribadi*. Semarang: UNNES Press
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta