

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia sebagai makhluk sosial memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan sesama agar dapat berbagi perasaan, bertukar pikiran secara langsung maupun tidak langsung, verbal maupun *non* verbal. Kebutuhan ini harus dipenuhi agar memberikan kemudahan kepada individu membangun relasi sosial yang baik dengan sesama. Disisi lain kebutuhan berinteraksi dan berkomunikasi sulit untuk dilaksanakan karena kelemahan individu sendiri, contohnya individu kurang mampu berperilaku jujur, tegas, dan terbuka terhadap diri sendiri dan terhadap sesama, yang akan mengakibatkan apa yang dirasakan, dipikirkan, keinginan, maupun kebutuhan individu tidak tersampaikan dengan baik kepada sesama.

Berbicara mengenai kesulitan individu dalam berinteraksi dengan orang lain, penulis melihat fenomena-fenomena yang terjadi di lingkungan masyarakat yaitu kurangnya kesadaran individu untuk berkata jujur dan terbuka dengan orang lain, kurang menghargai hak-hak orang lain dan diri sendiri, belum mampu berperilaku secara tegas ketika menyatakan kebutuhan, perasaan dan pikiran. Fenomena-fenomena tersebut menunjukkan rendahnya perilaku asertif individu ketika berinteraksi dengan orang lain.

Berperilaku asertif berarti mengerti apa yang diperlukan dan apa yang diinginkan, bekerja dengan cara sendiri untuk memenuhi kebutuhan sambil tetap menghormati orang lain.

Adam dan Lenz (1995:5) mengemukakan bahwa asertivitas merupakan kemampuan untuk bersikap jujur, mengkomunikasikan yang benar tentang diri sendiri sambil tetap mampu menghormati orang lain. Bersikap asertif berarti mengerti apa yang diperlukan dan diinginkan, dan dapat menjelaskan kepada orang lain.

Individu yang asertif lebih mampu mengungkapkan diri secara efektif ketika berinteraksi dengan orang lain dan tetap menghormati hak diri sendiri dan hak orang lain. Perilaku asertif sangat diperlukan agar individu lebih mengenal diri dan lebih jujur dalam membina hubungan dengan sesama.

Calhoun & Acolella (dalam Khairani, dkk 2017:67) menjelaskan bahwa individu yang berperilaku asertif rendah akan sulit menempatkan diri dalam kehidupannya, tidak jujur sehingga merugikan diri sendiri, kurang percaya diri, merasa cemas dan tidak berdaya. Rendahnya perilaku asertif pada individu akan menghambat perkembangannya dalam memenuhi kebutuhan sebagai makhluk sosial.

Rendahnya perilaku asertif akan mengakibatkan individu mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain, individu sulit menyelesaikan masalah-masalah emosional yang dihadapi dan dapat menimbulkan kecemasan dan stress, dihindari rasa takut sehingga

mereka tidak menyatakan perasaan, kebutuhan, dan pendapatnya kepada orang lain, tidak percaya diri, dan sering membenci dirinya sendiri karena tidak mampu menolak ajakan orang lain.

Pada saat berinteraksi dengan orang lain, individu yang memiliki perilaku asertif rendah akan merasa bahwa pendapatnya, pemikirannya, ide-idenya tidak dipahami orang lain dengan baik dan mendapat respon yang kurang menyenangkan seperti ditertawakan, dihina, merasa hak-haknya tidak dihargai dan tidak terpenuhi, tidak mampu untuk mengatakan dengan jelas, jujur dan tegas apa yang sebenarnya dibutuhkan dan diinginkan. Hal-hal tersebut akan menimbulkan tekanan pada diri yang mengakibatkan individu tersebut menghindari diri atau menarik diri dalam menjalin hubungan sosial, sehingga akan timbul konflik dalam diri dan konflik dengan sesama yang pada akhirnya menghasilkan masalah.

Perilaku asertif atau asertivitas dapat ditingkatkan karena perilaku asertif tidak diperoleh individu sejak lahir tetapi sebuah perilaku yang dipelajari dari berbagai situasi sosial yang ada di lingkungan (Hasanah dalam Misnani 2016:806). Perilaku asertif tersebut sangat penting untuk ditingkatkan bagi setiap individu karena apabila perilaku asertif tidak ditingkatkan akan berdampak pada kehidupan pribadi maupun sosial dari individu itu sendiri.

Perilaku asertif dapat ditingkatkan agar dapat memberikan kemudahan kepada individu dalam berinteraksi dengan orang lain. Perilaku asertif penting dimiliki oleh setiap individu karena dapat

membantu individu membina hubungan yang lebih akrab dan jujur, dapat berkomunikasi secara wajar dan terbuka, percaya diri dan tenang dalam menghadapi kritik dan memberi kesempatan bagi orang lain untuk menyampaikan pendapat dengan mempertahankan pendapat sendiri tanpa menyakiti orang lain. Mengingat perilaku asertif sangat berpengaruh dalam kehidupan setiap individu ketika berinteraksi dengan orang lain, maka salah satu kegiatan yang dapat membantu individu untuk meningkatkan perilaku asertif adalah layanan bimbingan kelompok.

Prayitno (2012:149) menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan yang mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan/atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok .

Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan kelompok yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang di dalamnya terdapat interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberi tanggapan, serta saran dalam pemecahan masalah individu. Tujuan layanan bimbingan kelompok tersebut adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan.

Bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling yang dalam pelaksanaannya membutuhkan teknik untuk membantu menyelesaikan masalah individu. Salah satu

teknik yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok untuk membantu meningkatkan perilaku asertif adalah latihan asertif.

Zastrow (dalam Nursalim 2013:141) mengemukakan bahwa latihan asertif merupakan sebuah teknik yang dirancang untuk membimbing manusia menyatakan, merasa, dan bertindak bahwa mereka memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri dan untuk mengekspresikan perasaan secara bebas. Latihan asertif bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan dan mengekspresikan diri secara tegas.

Tujuan latihan asertif ini adalah agar seseorang belajar bagaimana mengganti respon yang tidak sesuai dengan respon baru yang sesuai. Latihan asertif adalah salah satu teknik dalam konseling behavior, dimana hakikat konseling behavior adalah proses pemberian bantuan dalam situasi kelompok, belajar untuk menyelesaikan masalah-masalah interpersonal, emosional dan mengambil keputusan dalam mengontrol kehidupan mereka sendiri dan mempelajari tingkah laku baru yang sesuai.

Latihan asertif merupakan salah satu cara yang dapat diterapkan untuk membantu meningkatkan perilaku asertif. Hal ini didukung oleh artikel hasil penelitian Faradita dengan judul pengaruh konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terhadap kemampuan asertivitas.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka penulis tertarik untuk mengulas topik tentang *efektivitas penggunaan latihan asertif melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan perilaku asertif individu*.

B. Rumusan Masalah

1. Mengapa latihan asertif melalui bimbingan kelompok digunakan untuk peningkatan perilaku asertif individu?
2. Bagaimana proses penerapan latihan asertif melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan perilaku asertif individu?
3. Apakah latihan asertif melalui bimbingan kelompok efektif untuk peningkatan perilaku asertif individu?

C. Tujuan Penulisan

Berdasarkan uraian masalah, maka tujuan penelitian ini untuk:

1. Mengetahui alasan digunakan latihan asertif melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan perilaku asertif individu
2. Mengetahui proses penerapan latihan asertif melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan perilaku asertif individu
3. Mengetahui efektivitas latihan asertif melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan perilaku asertif individu

D. Manfaat Penulisan

Adapun manfaat teoretis dan praktis dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Pembahasan serta uraian-uraian dalam penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca untuk meningkatkan pemahaman tentang

penggunaan latihan asertif melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan perilaku asertif individu

2. Manfaat Praktis

a. Guru BK

Pembahasan dan uraian-uraian dalam penelitian ini dapat bermanfaat bagi Guru BK agar lebih meningkatkan keterampilan dalam menerapkan latihan asertif untuk membantu meningkatkan perilaku asertif peserta didik

b. Penulis

Pembahasan dan uraian-uraian dalam penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis agar lebih terampil menerapkan latihan asertif untuk meningkatkan perilaku asertif individu