

## LATIHAN ASERTIF: SEBUAH INTERVENSI YANG EFEKTIF

Arga Satrio Prabowo<sup>1</sup>  
Asni<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Latihan asertif dalam pendekatan konseling behaviorial adalah sebuah cara yang digunakan untuk mengajarkan individu mengenai cara mengekspresikan perasaan positif dan negatif secara terbuka dan langsung. Hal ini menjadi penting karena seorang individu memiliki hak untuk mengekspresikan perasaannya secara terbuka. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diberbagai tempat didunia, latihan asertif merupakan teknik yang efektif untuk meningkatkan keterampilan sosial seperti prilaku asertifitas, kemampuan individu dalam mengekspresikan perasaan, dan keterampilan berkomunikasi secara terbuka kepada orang lain. Tulisan ini akan membahas efektifitas latihan asertif dalam meningkatkan keterampilan sosial individu.

*Kata Kunci : Konseling Behavioral, Asertif, Latihan Asertif*

### PENDAHULUAN

Behavioral adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Tingkah laku yang dimaksud adalah perbuatan yang ditampilkan oleh individu. Tujuan dari pendekatan behaviorial adalah untuk memodifikasi tingkah laku yang tidak diinginkan (maladaptif) sehingga menekankan pada pembiasaan tingkah laku positif (adaptif). Pada konsep pendekatan behaviorial, tingkah laku manusia merupakan hasil belajar yang dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasikan kondisi-kondisi belajar (Sanyata, 2012).

Salah satu teknik yang terdapat dalam konseling behaviorial adalah sebuah teknik yang melibatkan latihan perilaku, pelatihan, dan pembelajaran keterampilan sosial yang lebih efektif. Latihan asertif merupakan salah satu teknik yang terdapat di dalam pendekatan behaviorial dan merupakan sebuah keterampilan khusus yang digunakan untuk mengajarkan individu cara mengekspresikan perasaan positif dan

negatif secara terbuka dan langsung (Corey, 2012). Asumsi dasar dari asertif training ini adalah seseorang memiliki hak untuk mengungkapkan atau mengekspresikan dirinya (Corey, 2013).

Dalam kasus yang dialami Ruth, konselor menggunakan latihan asertif untuk menangani permasalahannya, yaitu mengalami kesulitan dalam berperilaku asertif (Corey 2013, hlm. 149). Ruth selalu menempatkan kepentingan orang lain di atas kepentingan dirinya dan Ruth tidak dapat menolak permintaan orang lain. Asertif training merupakan sebuah teknik intervensi yang efektif dalam mengatasi permasalahan di atas, karena; **(1) Latihan asertif efektif dalam meningkatkan keterampilan asertif individu, (2) Latihan asertif efektif meningkatkan kemampuan individu dalam mengekspresikan perasaan, dan (3) Latihan asertif efektif untuk meningkatkan keterampilan berkomunikasi.**

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, argasatrio@gmail.com

<sup>2</sup> Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

## ANALISA

### **Latihan asertif efektif dalam meningkatkan keterampilan asertif individu**

Latihan asertif merupakan salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam meningkatkan kemampuan sosial individu. Salah satu keterampilan sosial tersebut adalah keterampilan asertif (Lazarus, 1977). Latihan asertif efektif dalam membentuk pola komunikasi individu, mengajarkan individu bagaimana caranya menyatakan keinginan, menolak sebuah permintaan atau berkata tidak, dan menerima serta menolak kritik (Shimizu, et.al., 2004).

Muehlenhard dan Mcfall melakukan penelitian mengenai efektifitas dari latihan asertif terkomputerisasi, dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa latihan asertif terkomputerisasi memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan asertif individu (Muehlenhard dan Mcfall, 1983). Penelitian yang juga menunjukkan efektifitas latihan asertif dalam meningkatkan keterampilan asertif individu dilakukan oleh Manungingsih, penelitian ini mengukur efektifitas latihan asertif untuk meningkatkan kemampuan berkata tidak pada siswa SMP, dan hasilnya menyatakan bahwa penelitian ini efektif dalam meningkatkan kemampuan tersebut (Manungingsih, 2014).

Penelitian selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Çeçen-Erogul dan Zengel, penelitian yang dilakukan di sebuah daerah di Turki ini membuktikan bahwa skor individu yang dilatih kemampuan asertifnya dengan teknik asertif training meningkat secara signifikan (Çeçen-Erogul & Zengel, 2009). Lin dan kawan-kawan juga melakukan sebuah penelitian melakukan penelitian jangka panjang terhadap kemampuan asertif perawat dan pelajar medis, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik latihan asertif berhasil meningkatkan kemampuan asertif dan harga diri responden penelitian (Lin, et.al., 2004).

Sementara itu, penelitian lain yang juga mendukung efektifitas dari latihan asertif ini

adalah penelitian yang dilakukan oleh El Gawad mengenai latihan asertif untuk meningkatkan coping skill perawat dengan latar psikiatri (pengobatan kejiwaan). Hasil yang diperoleh dari penelitian tersebut adalah kemampuan coping perawat-perawat yang melakukan latihan asertif meningkat signifikan, mereka menjadi lebih terbuka dalam berkomunikasi, jujur, dan memiliki kemampuan berbicara langsung dengan mempertimbangkan hak-hak yang dimilikinya dan yang orang lain miliki. Selain itu para perawat ini juga mampu untuk menghadapi kritik tanpa meresponnya dengan kembali mengkritik, mampu untuk mengekspresikan perasaannya dan pendapatnya, mampu membuat permintaan dan mampu menolak permintaan yang tidak rasional (El Gawad et.al., 2007). Linehan dan kawan-kawan (1979), Bornstein dan kawan-kawan (1977), Alberti dan Emmons (2001), Hammed (1999), dan Kling (1990) melakukan penelitian serupa dengan subjek penelitian yang berbeda, yakni mengenai pengaruh latihan asertif terhadap peningkatan kemampuan asertif individu, dari keempat penelitian tersebut, semuanya menunjukkan latihan asertif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan asertif individu. Melalui berbagai hasil penelitian tersebut, maka **latihan asertif merupakan sebuah teknik intervensi yang efektif dalam meningkatkan keterampilan asertif individu.**

### **Latihan asertif efektif meningkatkan kemampuan individu dalam mengekspresikan perasaan.**

Beberapa individu kerap mengalami kesulitan dalam mengungkapkan atau mengekspresikan perasaannya. Latihan asertif membantu individu untuk dapat mengekspresikan apa yang ada pada diri mereka (Corey, 2013). Latihan ini membantu individu mengekspresikan pendapatnya terhadap suatu hal, perasaan-perasaannya, serta keinginan-keinginan dalam diri individu. Dalam latihan asertif

individu belajar untuk mengungkapkan perasaan marah, senang, hangat, dan lain sebagainya. Latihan asertif juga membuat individu mampu mengungkapkan keyakinan dan pemikirannya secara terbuka. Hal ini penting untuk seorang individu karena dengan mereka mengungkapkan apa yang dirasakannya, mereka dapat terhindar dari konflik internal. Selain itu, mengekspresikan perasaan juga membuat seorang individu merasa lebih berharga karena telah menyuarakan apa yang menjadi keinginan-keinginan dan pendapat-pendapat mereka (Kirst, 2011), serta mereka akan lebih dihargai oleh lingkungan karena bersikap jujur dan terbuka.

Retnomanisa dan Suharso dalam penelitiannya menemukan bahwa anak yang berlatih asertif dengan menggunakan teknik latihan asertif memiliki kemampuan mengekspresikan diri yang lebih baik sehingga dapat bergaul dengan teman-teman sebayanya dengan lebih baik (Retnomanisa dan Suharso, 2013). Çeçen-Erogul dan Zengel juga melakukan penelitian eksperimental terhadap tingkatan asertif individu sebelum dan setelah menerima perlakuan dengan teknik latihan asertif, penelitian tersebut mendapati bahwa setelah mengikuti latihan asertif, individu memiliki kemampuan asertif yang lebih tinggi dari sebelumnya dan peningkatan yang lebih signifikan terjadi pada kelompok eksperimen dengan menggunakan latihan asertif dibandingkan kelompok kontrol yang tidak menggunakan latihan asertif (Çeçen-Erogul & Zengel, 2009). Salah satu indikator yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah kemampuan individu dalam mengekspresikan dirinya, dengan kata lain kemampuan individu dalam mengekspresikan diri mengalami peningkatan dari sebelumnya. Deskripsi di atas membuktikan bahwa **latihan asertif efektif meningkatkan kemampuan individu dalam mengekspresikan diri.**

### **Latihan asertif efektif untuk meningkatkan keterampilan berkomunikasi**

Dalam membangun hubungan interpersonal dibutuhkan pola komunikasi yang baik agar terjadi kesetaraan. Permasalahan orang yang tidak asertif adalah tidak memiliki keterampilan berkomunikasi yang dapat menunjukkan apa yang menjadi kebutuhannya dan apa yang menjadi ide-idenya, sehingga mereka yang tidak mampu mengungkapkan pikiran, pendapat dan keinginan kepada orang lain secara tidak langsung dapat berpengaruh bagi kemajuan daya pikir dan prestasinya (Trisnaningtyas & Nursalim, 2009). Latihan asertif membuat individu untuk belajar berkomunikasi dengan baik, individu dilatih untuk memiliki atau meningkatkan keterampilan dalam mengomunikasikan kebutuhan serta ide-ide mereka.

Sebuah penelitian yang dilakukan El Gawad dan kawan-kawan adalah mengenai latihan asertif untuk meningkatkan coping skill perawat dengan latar psikiatri (pengobatan kejiwaan), salah satu indikator dalam penelitian tersebut adalah keterampilan komunikasi dan hasil dari penelitian tersebut membuktikan bahwa keterampilan komunikasi perawat yang telah melakukan latihan asertif meningkat secara signifikan. Perawat-perawat tersebut memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengomunikasikan kesulitan yang mereka alami dalam bekerja kepada atasan, rekan kerja, atau keluarga mereka. Selain itu, mereka juga menjadi lebih terbuka dalam berkomunikasi, jujur, dan memiliki kemampuan berbicara langsung dengan mempertimbangkan hak-hak yang dimilikinya dan yang orang lain miliki (El Gawad et.al., 2007).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Trisnaningtyas dan Nursalim membuktikan bahwa latihan asertif dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal (Trisnaningtyas & Nursalim, 2009). Penelitian yang juga mendukung bahwa latihan asertif dapat meningkatkan

keterampilan komunikasi dilakukan oleh Wise membuktikan bahwa latihan asertif efektif dalam meningkatkan kemampuan transaksi personal dan tanggung jawab pada remaja (Wise et.al., 1991).

Berbagai penelitian tersebut telah membuktikan bahwa **latihan asertif merupakan sebuah bentuk intervensi yang efektif dalam meningkatkan keterampilan berkomunikasi**, oleh sebab itu konselor dapat menjadikannya sebagai salah satu bentuk intervensi alternatif guna meningkatkan kemampuan berkomunikasi siswa.

## PENUTUP

Latihan asertif merupakan sebuah teknik intervensi yang mengajarkan individu cara mengekspresikan perasaan positif dan negatif secara terbuka dan langsung. Teknik ini menjadi efektif karena dapat meningkatkan kemampuan asertif individu. Selain itu, latihan asertif juga efektif dalam meningkatkan kemampuan individu untuk mengekspresikan perasaan, serta efektif untuk meningkatkan keterampilan berkomunikasi individu. Berbagai hasil penelitian telah membuktikan bahwa teknik latihan asertif dapat dijadikan sebuah metode alternatif dalam menangani individu yang mengalami kesulitan dalam berperilaku asertif. Oleh sebab itu konselor dapat menjadikannya sebagai salah satu bentuk intervensi alternatif guna mengatasi masalah individu yang mengalami kesulitan dalam berperilaku asertif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abd El Gawad, Zebeda, Et.al. (2007). The effect of Assertive Training Techniques on Improving Coping Skills of Nurses in Psychiatric Set Up. *ASNJ*, 6, 57-74.
- Alberti, R., and Emmons, M. (2001). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationship*. New York: Impact.
- Bornstein, M.I R., Et.Al. (1977). *Social-Skills Training For Unassertive Children: A Multiple-Baseline Analysis*. *Journal Of Applied Behavior Analysis*, 10, 183-195.
- Çeçen-Erogul, Rezan. A, & Zengel, Mustafa. (2009). The Effectiveness of an Assertiveness Training Programme on Adolescents' Assertiveness Level. *Elementary Education Online*, 8, 485-492.
- Corey, Gerald. (2013). *Case Approach to Counseling & Psychotherapy (8<sup>th</sup> Ed.)*. Belmont: Brooks/Cole.
- Corey, Gerald. (2012). *Student Manual for Theory & Practice of Counseling & Psychotherapy*. Belmont: Brooks/Cole.
- Corey, Gerald. (2013). *Theory & Practice of Counseling & Psychotherapy (9<sup>th</sup> Ed.)*. Belmont: Brooks/Cole.
- Hammed, T.A. (1999). *Fostering Interpersonal Skills among Selected Bank Workers through Assertiveness Training and Transational Analysis*. Unpublished PhD Thesis, University of Ibadan, Ibadan.
- Kling, W. (1990). A preliminary investigation of Toughlove. Assertiveness and support is a parent; self help group. *Paper presented at the annual convention of the American psychological association Boston*. August 10 -14.
- Kirst, Laura K. (2011). *Investigating The Relationship Between Assertiveness And Personality Characteristics*. (Thesis, Psikologi, University of Central Florida, 2011). University of Central Florida, Florida
- Lazarus, A.A. (1971). *Behaviour therapy and beyond*. New York: McGraw-Hill Book Coy
- Lin, Yen-Ru, et.al. (2004). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. *Nurse Education Today*, 24, 656-665.
- Linehan, Marsha. M. et.al. (1979). Assertion therapy: Skill training or cognitive restructuring. *Behavior Therapy*, 10, 372-388.
- Manungingsih, I.Y. (2014). *Keefektifan latihan asertif untuk meningkatkan kemampuan*

- berkata tidak bagi siswa SMP.* (Skripsi, Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang, 2014). Universitas Negeri Malang. Malang
- M. Mcfall, R. & Muehlenhard, C.L. (1983). Automated Assertion Training: A Feasibility Study. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 1, 246-258.
- Retnomanisya, T.Y & Suharso, Sugiharto. (2013). Mengatasi Perilaku Terisolir Siswa Menggunakan Teknik Asertif Training Pada Siswa Kela VI. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory & Application*, 2, 1-7.
- Sanyata, S. (2012). Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling. *Jurnal Paradigma*, 14, 1-11.
- Shimizu, Takashi. Et.al. (2004). Relationship Between Self-Esteem and Assertiveness Training Among Japanese Nurses. *J Occup Health*, 46, 296-298.
- Trisnaningtyas, Esti & Nursalim, Mochamad. (2009). Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Unpublished Journal Unesa University*.
- Wise, K.L. (1991). A social skills training for young adolescents. *Adolescence*, 26, 233 – 235.