

# PENGARUH PELATIHAN ASERTIVITAS TERHADAP PENINGKATAN HARGA DIRI

(EFFECTS OF ASSERTIVE TRAINING ON INCREASING THE LOW SELF ESTEEM)



Niken Iriani LNH

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

## ABSTRAKSI

*Assertive training is the procedural training for helping people acquire appropriate emotional expressiveness in social and interpersonal situation.*

*This study investigated the effects of assertive training on increasing self esteem of student in Indonesia.*

*Fourteen students participated in this study, 7 in the experimental group and 7 in the control group. Self Esteem scale was administered before and after the training.*

*The analysis of covariance was used to find out whether the Self Esteem Scale's score differed before and after training. Result of these analysis showed that SES's score difference on after the training ( $P, 0.002$ ).*

*The result of this study showed that assertive training was effective on increasing the low self esteem. This study support the notion that assertiveness results in increased self respect and self confidence. It enhances sense of dignity as human beings.*

Pendidikan adalah merupakan proses pembinaan manusia yang bertujuan untuk membantu dan memberikan kesempatan bagi individu dalam mengembangkan potensi-potensi fisik dan psikis yang dimiliki seseorang. Pengembangan potensi-potensi itu sendiri dimaksudkan untuk membentuk manusia dengan kepribadian terbuka, memiliki pengetahuan yang luas serta cakap dalam mengambil keputusan sehubungan dengan penyesuaian diri yang harus dilakukan terhadap kehidupan yang selalu progresif (Tim Dosen IKIP Malang, 1988).

Lembaga pendidikan, sebagai lembaga yang memiliki tanggung jawab dan kompetensi penuh atas proses pendidikan tersebut memiliki kewajiban untuk menyediakan berbagai fasilitas dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan anak didiknya untuk mencapai tujuan pendidikan itu sendiri. Salah satu kebutuhan pokok yang harus dipenuhi itu adalah kebutuhan akan harga diri.

Kebutuhan harga diri adalah kebutuhan individu untuk memperoleh kompetensi, penghormatan serta penghargaan diri dan orang lain. terpenuhinya kebutuhan ini akan

menghasilkan rasa dan sikap percaya diri, rasa berharga, kuat dan rasa mampu yang secara keseluruhan akan mempengaruhi kesuksesan seseorang (Maslow dalam Petri, 1981).

Kebutuhan-kebutuhan ini bisa diperoleh melalui pengembangan sebuah sistem yang kondusif dan kaya stimulus sehingga dapat mengantarkan pada pencapaian pemenuhan kebutuhan tersebut. Akan tetapi membangun sebuah sistem yang ideal sungguh membutuhkan waktu yang panjang. Oleh karena itu salah satu cara mengatasi pemenuhan kebutuhan harga diri secara mendesak adalah dengan pendekatan sumber daya manusia.

Pendekatan ini bisa dilakukan dengan mengembangkan kemampuan diri dan memberikan aktivitas-aktivitas sosial agar seseorang terampil dalam menghadapi permasalahan-permasalahan pribadi maupun sosial. Dalam hal ini pelatihan asertivitas adalah merupakan satu alternatif yang dapat digunakan.



Pelatihan asertivitas adalah prosedur pelatihan yang disusun untuk melatih ketrampilan individu dalam mengurangi ketakutan bereaksi secara tepat dalam situasi sosial. Pelatihan ini secara khusus diterapkan pada individu-individu yang (1) pada saat ini tidak mampu mempertahankan diri terhadap situasi yang menurut anggapan ia diperlakukan tidak adil sehingga terlihat terlalu mudah mengalah, (2) sukar atau tidak mampu menanggapi dengan semestinya kejadian-kejadian yang mempengaruhi kehidupan dirinya atau keluarganya sehingga cenderung memiliki pribadi yang lemah, dan (3) kurang memiliki keyakinan diri yang kuat sehingga sulit dan ragu-ragu dalam mengekspresikan perasaan yang kuat serta respon yang positif lainnya (Corey, dikutip oleh Gunarsa 1992; Fensterheim & Bear, 1980).

Pelatihan asertivitas ini bertujuan untuk menumbuhkan kehidupan yang aktif dan penyesuaian diri yang adaptif dalam mengatasi kecemasan, kesulitan sosial dan emosional (Walker dkk, 1981). Oleh karena itu diharapkan setelah mengikuti pelatihan ini individu dapat menyatakan secara tegas apa yang dirasakan tanpa tekanan dari orang lain, mampu bertingkah laku secara tepat dan adaptif, meninggalkan perilaku negatif, tidak percaya diri, bermusuhan maupun agresif dan pada akhirnya memiliki harga diri yang lebih tinggi serta memperoleh imbalan sosial sehingga seseorang mendapatkan kesejahteraan dalam kehidupannya (Morgan & Leung, 1980; Walker dkk, 1981).

Pada umumnya pelatihan asertivitas mendasarkan pada prosedur belajar dalam diri seseorang tentang apa saja yang perlu diubah, diperbaiki ataupun diperbaharui. Menurut Alberti (Gunarso, 1992) pelatihan asertivitas ini adalah pelatihan yang bersifat prosedural. Prosedur tersebut adalah (1) Latihan ketrampilan. Pada latihan ini baik perilaku verbal maupun non verbal diajarkan, dilatih dan diintegrasikan ke dalam rangkaian perilaku individu. Teknik untuk melakukan hal ini adalah peniruan dengan contoh atau keteladanan, umpan balik secara sistematis, tugas pekerjaan rumah,

latihan-latihan khusus antara lain melalui permainan (2) Mengurangi kecemasan. Ini diperoleh secara langsung atau tidak langsung, sebagai hasil tambahan dari latihan ketrampilan. Teknik untuk melakukan hal ini antara lain dengan pendekatan tradisional untuk pengebalan, baik melalui imajinasi maupun keadaan aktual (3) Menstruktur kembali aspek kognitif, di mana nilai-nilai, kepercayaan, sikap yang membatasi ekspresi diri diubah oleh pemahaman dan hal-hal yang dicapai dari perilakunya. Teknik untuk melakukan hal ini meliputi penyajian didaktik tentang hak-hak manusia, kondisioning sosial, uraian nilai-nilai dan pengambilan keputusan.

Dalam prakteknya, beberapa prosedur dan teknik dikombinasikan. Penelitian ini ingin mengetahui apakah pelatihan asertivitas yang disusun dengan pendekatan kelompok dengan metode ganda yaitu ceramah, keteladanan, latihan ketrampilan dan gladian dapat meningkatkan harga diri.

Oleh karena itu hipotesis yang diajukan adalah bahwa pelatihan asertivitas berpengaruh positif terhadap peningkatan harga diri.

#### CARA PENELITIAN

Penelitian ini memperlakukan pelatihan asertivitas sebagai variabel bebas dan harga diri sebagai variabel tergantungan.

Pelatihan asertivitas ini disusun untuk meningkatkan ketrampilan individu dalam mengurangi ketakutan bereaksi secara tepat dalam situasi sosial. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini meliputi ceramah, keteladanan, latihan ketrampilan dan gladian.

Ceramah diberikan dengan tujuan untuk membuaysubyek lebih mengenali diri sendiri, paham akan proses-proses psikologis yang terjadi dalam dirinya, membuat subyek paham tentang perilaku asertif, akibat asertif dan perbedaannya dengan perilaku agresif dan pasif atau non asertif.

Keteladanan diberikan untuk mempermudah subyek mendapatkan contoh tentang perilaku asertif yang dilakukan dengan benar. Disamping itu, teknik ini digunakan



untuk mendorong subyek meniru melakukan asertivitas. Dengan melihat dan memperhatikan cara dan akibat asertif, subyek diharap lebih mudah dan lebih berani asertif. Dalam penelitian ini materi keteladanan diperankan oleh beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang disajikan dalam rekaman kaset video.

Latihan ketrampilan bersama-sama dengan metode lain berfungsi sebagai wahana latihan untuk menghadapi kehidupan nyata yang menimbulkan persoalan bagi tiap individu (Master dalam Gunarso, 1982). Dengan dilakukannya metode ini subyek langsung mendapatkan evaluasi dari subyek lain, sebagai pengukuh dan umpan balik atas segala yang dilakukannya.

Metode gladian meminta subyek untuk mengemukakan masalah-masalah yang dihadapi, khususnya dalam situasi-situasi sosial. Teknik ini bertujuan untuk mendorong subyek mengekspresikan diri dan mengembangkan pola perilaku asertif yang positif (Walker, 1981).

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang diseleksi dengan menggunakan Skala Harga Diri terjemahan dari *Self Esteem Inventory* yang disusun oleh Coopersmith (1967). Subyek yang memiliki kriteria untuk mengikuti penelitian ini adalah mereka yang memiliki skor harga diri kurang dari 13, yaitu mereka yang dikategorikan memiliki harga diri rendah (Iriani, 1994).

Dari 54 orang yang berminat terdapat 14 orang yang memenuhi syarat untuk mengikuti penelitian ini. Mereka dikelompokkan ke dalam kelompok eksperimen yaitu kelompok yang mendapatkan pelatihan asertivitas dan kelompok kontrol, kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan asertivitas. Masing-masing kelompok terdiri dari 7 orang.

Pelatihan asertivitas ini terdiri dari 6 sesi. Pelaksanaan pelatihan ini berlangsung selama 3 hari berturut-turut dengan waktu efektif sekitar 2 jam setiap harinya. Jadwal Pelatihan asertivitas dapat dilihat pada tabel 1.

Program pelatihan asertivitas ini dipimpin oleh 2 orang pemandu yang keduanya sudah terlatih dan terbiasa memandu pelatihan serta menyelenggarakan terapi kelompok.

Untuk mengetahui pengaruh pelatihan asertivitas terhadap harga diri dilakukan pengukuran harga diri sekali lagi yaitu 6 minggu setelah pelatihan diberikan. Pengukuran dilakukan pada kedua kelompok penelitian.

Selain itu kepada peserta pelatihan asertivitas atau kelompok eksperimen juga diberikan angket evaluasi pelatihan yang bermanfaat untuk mengetahui tentang sejauh mana sasaran-sasaran yang ingin dicapai oleh tiap materi diserap oleh subyek serta untuk mendapatkan saran-saran.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini digunakan dua kelompok subyek yaitu kelompok subyek yang memperoleh pelatihan asertivitas dan kelompok kontrol sebagai kelompok yang tidak menerima pelatihan asertivitas ketika eksperimen dilangsungkan. Oleh karena itu penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen *control group pretest posttest design* (Kerlinger, 1973)

Untuk menguji hipotesis yang diajukan yaitu bahwa pelatihan asertivitas berpengaruh positif terhadap peningkatan harga diri, maka teknik analisis yang digunakan adalah analisis kovarians 1 jalur. Skor harga diri sebelum pelatihan berfungsi sebagai kovariabel. Teknik ini dipilih sekaligus untuk mengetahui kondisi subyek dari kedua kelompok penelitian sebelum pelatihan asertivitas dilaksanakan. Hasil analisis selengkapnya disajikan dalam tabel 2.

Dari perhitungan yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa kovariabel atau skor harga diri subyek sebelum pelatihan dilaksanakan dari kedua kelompok tersebut tidak berbeda. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kondisi subyek sebelum menerima perlakuan adalah sama atau setara.

Dari tabel 2 tersebut juga dapat diketahui bahwa ada perbedaan harga diri yang signifikan antara kedua kelompok subyek penelitian selang 6 minggu setelah perlakuan.



Tabel 1  
**JADWAL**  
**PELATIHAN ASERTIVITAS**

Hari	Sessi	Materi	Metode	Waktu
I	Perkenalan Pengenalan diri	Identitas peserta	Percakapan bebsas Ceramah	50
		1. Makalah Tumbuh Tumbuh kembang Aku		10
		2. Dinamika Psikis Individu	Tugas tertulis, diskusi kelas	50
II	Penampilan model	1. Makalah Perilaku Asertif 2. Adegan asertif, pasif dan agresif	Ceramah keteladanan melalui kaset video Bermain perandengan dibantu model	10
	Latihan ketrampilan	Situasi-situasi sosial		45
III	Gladian I	Permasalahan individual	Tugas rumah, bermain peran, kursi kosong, terapi kognitif sda	60
	Gladian I	sda		50

an diberikan. Untuk mengetahui lebih rinci perbedaan tersebut, maka rerata skor harga diri setelah perlakuan dari kedua kelompok tersebut dibandingkan. Hasilnya seperti terutang pada tabel 3.

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa kedua kelompok eksperimen peningkatan tersebut jauh lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Hal ini dikarenakan kelompok eksperimen mendapatkan pelatihan asertivitas sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan pelatihan.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima. Ini menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas yang penulis susun dapat digunakan untuk meningkatkan individu-individu yang memiliki harga diri rendah.

Hasil penelitian ini mendukung beberapa penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan di luar negeri, yaitu oleh Stake, Devill, dan Pearlman (1981); Aldridge dan Clayton (1980). Selain itu hasil penelitian ini juga memperkuat pendapat-pendapat Temple dan Robson (1991); Lazarus Myers (1992); Spiegler (1993); Bloom dkk (1975); Myers dan Myers (1992) yang menyatakan bahwa pelatihan asertivitas dapat membantu seseorang

dalam mengevaluasi dirinya secara proporsional, meningkatkan harga diri dan kompeten dalam menangani masalah-masalah sosial. Dengan asertif seseorang akan lebih menghormati dan menghargai diri sendiri. Lebih jauh dari itu, orang lainpun akan lebih menghargai dan menghormati dan akibatnya ia akan lebih percaya diri. Adanya kepercayaan diri ini menunjukkan adanya perasaan positif individu terhadap dirinya sendiri. Individu memiliki harga diri yang tinggi.

Hal ini tidak lepas dari prosedur pelatihan asertivitas itu sendiri. Pelatihan ini diawali dengan materi pengenalan diri. Pengenalan diri diawali dengan pelatihan karena faktor ini merupakan penentu asertivitas seseorang (Fensterhem & Bear, 1980; Bloom dkk, 1985; Alberti & Emmons, dalam Masong dkk, 1982).

Orang yang mengenal dirinya dengan baik, mampu menentukan pilihan, keinginan dan tujuan hidupnya tanpa harus dipengaruhi oleh orang lain (Bloom dkk, 1985). Secara obyektif mereka memiliki kebebasan untuk mengemukakan siapa ia, apa yang ia rasakan, apa yang ia pikirkan maupun apa yang ia inginkan dari orang lain tanpa adanya



Tabel 2  
**Hasil analisis kovarians 1 jalur**

Sumber Variasi	Jumlah Kuadrat	df	Rerata Kuadrat	F	P
Kovariabel	12.614	1	12.614	1.660	.224
Pretest Antar kel	121.016	1	121.016	15.926	.002
Residu	83.584	11	7.594	-	-
Total	217.214	13	16.709	-	-

kekhawatiran untuk dikritik. Orang yang mengenali diri adalah mereka yang mampu bersikap terbuka (Fensterheim & Baer, 1980).

Bila seseorang telah mampu mengenali diri maka ia akan memiliki kepercayaan diri. Bandura (1977) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah merupakan suatu keyakinan seseorang akan kesuksesannya dan mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk mengakibatkan hasil yang diharapkan. Orang yang memiliki kepercayaan diri berani mencoba atau melakukan hal-hal

kontrol. Hal ini karena kelompok eksperimen mendapatkan pelatihan asertivitas sedangkan kelompok kontrol tidak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pelatihan asertivitas terbukti berpengaruh dalam meningkatkan harga diri.

Setelah mengikuti pelatihan asertivitas beberapa ciri yang mendukung harga diri yang rendah seperti memiliki rasa malu yang berlebihan, sulit dalam melakukan hubungan sosial dan interpersonal, kurang percaya diri dan rendah diri serta lebih

Tabel 3  
**Rerata skor dan SD harga diri**

Kelompok	Sebelum perlakuan		Setelah perlakuan	
	Rerata	SD	Rerata	SD
Eksperimen	9.875	2.267	16.714	2.360
Kontrol	8.857	2.911	10.571	2.935

baru didalam situasi baru.

Oleh karena itu jika kondisi demikian telah tercapai, maka pemberian materi tentang perilaku asertif secara lebih luas akan cepat diterima oleh subyek, lebih-lebih jika disertai contoh-contoh konkrit mengenai bagaimana perilaku itu dalam prakteknya.

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa ada perbedaan harga diri subyek kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol (p.002). Kelompok eksperimen memiliki rerata yang lebih tinggi daripada kelompok

mengutamakan kepentingan orang lain, ternyata berkurang.

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan dan dengan diterimanya hipotesis yang diajukan, maka kepada kalangan profesional disarankan bahwa pelatihan asertivitas yang penulis susun ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif praktis untuk menangani masalah-masalah harga diri.

Untuk peneliti selanjutnya disarankan bahwa paket pelatihan asertivitas ini memiliki materi yang disampaikan dalam bentuk ceramah, latihan ketrampilan, gladian dan



kaset audio visual. Kesemua teknik atau metode tersebut belum sempurna dan belum dibakukan, sehingga masih terbuka kesempatan bagi para peneliti yang berminat untuk lebih menyempurnakan dan atau membukukannya.

Kepada subyek penelitian disarankan untuk dapat terus membiasakan diri berperilaku asertif. Hal ini dimaksudkan agar subyek lebih terampil berperilaku asertif dan sekaligus untuk mempertahankan kenaikan harga diri yang telah dicapai.

Kepada lembaga pendidikan tinggi, modul pelatihan asertivitas ini telah dapat meningkatkan harga diri mahasiswa. Oleh karena itu lembaga pendidikan tinggi sebagai salah satu lembaga yang memiliki tanggung jawab langsung atas terbentuknya harga diri yang tinggi bagi anak diriknya dapat menyelenggarakan pelatihan asertivitas secara periodik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aldridge, J & Clayton, G. 1990. *Source of Self Esteem : Perception of Education Majors*. *Psychological Abstract*, Agustus, 1992, 8, 27229.
- Bandura, A. 1977. *Social Learning Theory*. New Jersey : Prentice Hall.
- Bloom, L.A., Coburn, K. & Pearlma, J. 1975. *The New Assertive Woman*. New York : American Book Company.
- Fensterheim, H & Bear, J. 1980. *Jangan Bilan Ya Bila Anda Akan Mengetahui Tidak* (terjemahan). Jakarta : Penerbit Gunung Jati
- Gunarso, SD 1992. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPKGM
- Iriani, N. 1994. Validasi Self Esteem Inventory dari Coopersmith. *Laporan Penelitian*. Surakarta : Fakultas Psikologis Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kerlinger, F.N. 1973. *Foundation of Behavior Research*. New York : Holt Rinehart & Winston Inc.
- Lazarus, A.A. 1976. *Patterns of Adjustment*. Third edition. Tokyo : McGraw Hill Kogakusha, Ltd.
- Massong, S.R. Dickson, A.L. & Ritzler, B.A. 1982. Assertion and Defense Mechanism Preference. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 6, 591 - 596.
- Morgan, B. & Leung, P. 1980. Brief Report : Effect of Assertive Training on Acceptance of Disability by Physically Disabled. University Students. *Journal of Counseling and Clinical Psychology* 27, 12, 209 - 212.
- Myers, G.E. & Myers, M.T. 1992. *The Dynamics of Human Communication : A Laboratory Approach*. Sixth edition. Singapore : McGraw Hill International Editions.
- Petri, L.H. 1981. *Motivation Theory and Research*. Belmont, California : Wadsworth Publishing Co.
- Spiegler, M.D. 1983. *Contemporary Behavioral Therapy*. California : Mayfield Publishing Company.
- Stake, J.E. DeVille, C.J., & Pennell, C.L. 1983. The Effect of Assertive Training on The Performance Self Esteem of Adolescent Girl. *Journal of Youth and Adolescence*, 12, 435 - 493.
- Temple, S. & Robson, P. 1991. The Effects of Assertive Training on Self Esteem. *British Journal of Occupational Therapy*, 54, 329 - 332.
- Tim Dosen FIP - IKIP Malang, 1988. *Pengantar Dasar-dasar Kependidikan*. Surabaya : Penerbit Usaha Nasional.
- Walker, J.W. Hedberg, A.G., Clement, P.W., & Wright, L. 1981. *Clinic Procedures for Behavior Therapy*. London : Prentice Hall International Inc.

# DAFTAR ISI

<b>PENGARUH PELATIHAN ASERTIVITAS TERHADAP PENINGKATAN HARGA DIRI.</b>	1
<i>Niken Iriani LNH</i> .....	
<b>PERANAN KOMPETISI SOSIAL PADA TINGKAH LAKU KOPING REMAJA AKHIR</b>	8
<i>Siti Suminarti Fasikhah</i> .....	
<b>PELATIHAN PEMECAHAN MASALAH UNTUK MENGURANGI GANGGUAN PENYESUAIAN DIRI</b>	15
<i>Nanik Prihartanti</i> .....	
<b>STUDI PERBANDINGAN TENTANG NILAI-NILAI KERJA BERDASARKAN PENDIDIKAN ORANG TUA DAN ASPIRASI KERJA SLTA NEGERI DI KODYA SURA- KARTA</b>	23
<i>Daliman</i> .....	
<b>MEMBANGUN KURIKULUM PSIKOLOGI YANG BERWAWASAN ISLAM</b>	29
<i>Arif Wibisono Adi</i> .....	
<b>KONSEPSI MANUSIA DALAM ISLAM TELAHAH KRITIS TENTANG HAKIKAT MANUSIA DAN PENERAPANNYA MENURUT ISLAM</b>	35
<i>Mohammad Ngemron</i> .....	
<b>LIMBAH GLOBALISASI DAN PERAN PSIKOLOGI</b>	44
<i>Arief Budiman</i> .....	
<b>THE HUMANISTIC PSYCHOLOGY AS THE THIRD SCHOOL IN UNDERSTANDING HUMAN PERSONALITY</b>	46
<i>Yayah Khisbiyah</i> .....	
<b>MENGGUGAT MISSI TV DALAM PERWUJUDAN "LEARNING SOCIETY"</b>	50
<i>Ali Imron A.M.</i> .....	
<b>DAMPAK GLOBALISASI INFORMASI TERHADAP PERILAKU SOSIOPSIKOLOGIS - Kajian Analisis Tayangan TV Terhadap Perilaku Agresif</b>	57
<i>Soleh Amini Yahman</i> .....	