

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Pustaka

1. Pelatihan Asertivitas

a. Pengertian Asertivitas

Menurut Horney asertivitas adalah label yang diberikan pada sekumpulan perilaku yang berakar dari suatu keyakinan bahwa kebutuhan-kebutuhan dan keinginan-keinginan individu yang sama pentingnya dengan kebutuhan-kebutuhan dan keinginan orang lain.

Asertivitas menurut Taubman dapat diartikan sebagai ekspresi dari perasaan-perasaan, keinginan-keinginan, dan kebutuhan-kebutuhan, orang lain, ekspresi yang tepat dari pikiran dan perasaan serta ekspresi (tingkah laku) yang tepat dari keinginan-keinginan yang dimiliki.

Sedangkan menurut Galassi dan Galassi dalam Scrutchfield asertivitas adalah suatu kemampuan untuk mengomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan, kepada orang lain namun dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pihak atau orang lain.¹

Asertivitas juga diartikan berani mengatakan atau melakukan suatu hal yang menurut kita perlu dilakukan dan benar untuk dilakukan atau tidak perlu dilakukan, dan tidak benar untuk dilakukan. Misalnya saja seperti menyontek disaat ulangan. Artinya ketika suatu saat sahabat kamu mengajak kamu untuk menyontek pada waktu ulangan, kamu dapat bilang kesahabat kamu kalau kamu tidak mau (tidak bisa) menyontek. Untuk menolaknya tidak perlu marah-marah apalagi sampai memberikan ceramah kepada dia (sahabat) kalau nyontek itu tidak baik. Jika perlu memberitahunya sambil bercanda.²

Berdasarkan beberapa definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa asertivitas merupakan kemampuan individu untuk

¹ Farida, *Asertivitas (kata kunci : jujur)*, Yogyakarta: Idea Press, 2009, hlm. 89

² Farida, *Ibid*, hlm. 90

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.

1) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Asertivitas

Tingkat asertivitas yang dimiliki masing-masing individu tidaklah sama. Ada individu yang mampu berperilaku sangat asertif, tetapi ada pula individu dengan tingkat asertivitasnya rendah. Lioyd menyatakan bahwa walaupun bersifat alamiah, tetapi perilaku asertif bukan sekedar perilaku alamiah. Perilaku ini perlu dipelajari dan dikembangkan, sehingga dengan adanya pelatihan asertivitas diharapkan individu mampu untuk lebih asertif.

Santosa yang dikutip dalam buku "Asertivitas" berpendapat faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku asertif pada individu antara lain:³

a) pola asuh orang tua, b) teman sepeergaulan, c) latar belakang budaya, d) usia, f) jenis kelamin, g) strategi coping, h) jenis pekerjaan, i) sosial ekonomi dan intelegensi, j) agama.

2) Manfaat Perilaku Asertif

Banyak studi yang dilakukan oleh universitas dan lembaga penelitian di negara maju sehubungan tentang pengaruh teman sebaya terhadap kebiasaan merokok, penggunaan alkohol, napza, dan hubungan seksual yang dilakukan remaja. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa semua itu berkaitan dengan kemampuan remaja untuk bersikap asertif. Untuk memperbaiki kondisi ini, banyak lembaga bekerja sama dengan sekolah-sekolah yang memberikan pelatihan untuk meningkatkan asertivitas remaja.

Berperilaku asertif tidak selalu menjamin akan memperoleh hasil seperti yang di inginkan. Namun demikian, dalam banyak

³ Farida, *Ibid*, hlm. 111

situasi, asertivitas berorientasi pada kesuksesan dan lebih sering membawa keberhasilan, karena individu yang asertif dapat mengenal diri sendiri dengan baik sehingga mampu menentukan tujuan hidupnya tanpa harus di arahkan oleh orang lain. Artinya bahwa perilaku asertif atau asertivitas sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia dalam berinteraksi dengan lingkungan. Dengan kemampuan asertif seseorang memperoleh kepuasan dan membantu dalam mewujudkan aktualisasi diri sehingga memungkinkan tercapainya kualitas hidup yang lebih baik.

Manfaat dari perilaku asertif sebagaimana dalam Firman Allah berikut ini:

a) Diampuni dosanya, sebagaimana dalam firman Allah:

لِيَجْزِيَ اللَّهُ الصَّادِقِينَ بِصِدْقِهِمْ وَيُعَذِّبَ الْمُنَافِقِينَ إِنْ شَاءَ أَوْ يَتُوبَ عَلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا

Artinya: "Supaya Allah memberikan balasan kepada orang-orang yang benar itu karena kebenarannya, dan menyiksa orang munafik jika dikehendaki-Nya, atau menerima taubat mereka. Sesungguhnya Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (Q.S Al Ahzab: 24).

b) Masuk surga, sebagaimana dalam firman Allah:

قَالَ اللَّهُ هَذَا يَوْمُ يَنْفَعُ الصَّادِقِينَ صِدْقُهُمْ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ

الْفَوْزُ الْعَظِيمُ

Artinya: "Allah berfirman: "Ini adalah suatu hari yang bermanfaat bagi orang-orang yang benar kebenaran mereka. Bagi mereka surga yang dibawahnya mengalir sungai-sungai; mereka kekal di dalamnya selama-lamanya; Allah ridha terhadap-Nya. Itulah keberuntungan yang paling besar" (Q.S Al Maidah:119).

c) Diberi nikmat oleh Allah, sebagaimana dalam firman Allah:

وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَأُولَئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصِّدِّيقِينَ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ وَحَسُنَ أُولَئِكَ رَفِيقًا

رَفِيقًا

Artinya: “Dan barangsiapa yang mentaati Allah dan Rasul (Nya), mereka itu akan bersama-sama dengan orang-orang yang dianugerahi nikmat oleh Allah, yaitu: Nabi-nabi, para shiddiiqin, orang-orang yang mati syahid, dan orang-orang saleh. Dan mereka itulah teman yang sebaik-baiknya.” (Q.S An Nisa: 69).⁴

Manfaat lain dari perilaku asertif (jujur) adalah:⁵

- kejujuran akan memberikan kebahagiaan tersendiri, karena dengan sikap jujur seseorang tidak mengalami konflik batin.
- Meski kejujuran itu pahit, tapi pada akhirnya dengan kejujuran akan mendapatkan kemenangan dengan cara-caranya sendiri, karena kejujuran menang terhadap kedzaliman.
- Orang yang memiliki kejujuran adalah orang yang mengetahui kebenaran sebagai sesuatu yang nyata, karenanya seseorang tidak mempunyai ketakutan menghadapi resiko apapun.
- Kejujuran itu emas (kekayaan yang sangat berharga), baik bagi diri maupun dalam pergaulan. Sehingga orang yang memiliki kejujuran pastilah akan mudah meraih kesuksesan dan teman.
- Kejujuran diri menjadi pangkal munculnya ketenangan, ketentraman dan kedamaian jiwa.
- Untuk tegak dan kokohnya sebuah bangsa, dibutuhkan tokoh-tokoh yang memiliki kejujuran moral, yang benar-benar mengabdikan kepada kepentingan masyarakat.

⁴ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Semarang: Thoza Putra, 1995.

⁵ Farida, *Ibid*, hlm. 167-168

Dapat diartikan bahwa banyak manfaat yang di peroleh ketika seseorang berperilaku jujur, baik manfaat untuk diri sendiri (merasa bahagia) maupun manfaat untuk orang lain (menghargai orang lain). Sehingga sangat perlu untuk memperhatikan komponen-komponen asertivitas, agar seseorang dapat senantiasa melatih atau bersikap asertif.

3) Komponen-komponen dalam asertif

Ketegasan dan tanggung jawab ini berasal dari dalam diri sendiri dan merupakan perwujudan dari asertivitas. Lebih jelasnya, sifat-sifat yang terkandung dalam asertivitas adalah rasa percaya diri, kebebasan berekspresi secara jujur, tegas dan terbuka tanpa mengesampingkan dan mengecilkan orang lain dan berani bertanggung jawab atas perbutannya. Hal tersebut didukung oleh pendapat Harrington dan Anderson bahwa asertivitas berupa ketegasan dan kedisiplinan yang memungkinkan individu untuk berlaku objektif (tidak hanya di pengaruhi diri sendiri maupun orang lain, melainkan tegas berpegang pada permasalahannya).

Menurut Burley-Allen yang dikutip dalam buku “Asertivitas” perilaku asertif sendiri 4 komponen, yaitu⁶

a) Komponen verbal

Kata-kata yang digunakan individu. Kata-kata yang digunakan adalah kata-kata yang menunjukkan perasaan individu yang sebenarnya tentang diri sendiri dan membuat orang lain merasa nyaman. Dilakukan melalui perilaku tanpa penilaian, tanpa pemberi nama sebutan, memberi “label” dan mengulang Frasa seperti “kamu seharusnya”, “kamu sebaiknya”, yang membuat orang lain tersinggung dan merespons secara emosional. Tidak melakukan permohonan dan berhenti menggunakan ungkapan seperti “saya akan mencoba”, “saya tidak bisa” atau “saya harap”.

⁶ Farida, *Ibid*, hlm. 170

b) Komponen Kognitif

Komponen kognitif berkaitan dengan apa yang dialami individu secara internal. Mencakup semua hal yang mengganggu perilaku individu untuk menuju pada perilaku yang diinginkan.

c) Komponen Emosional

Komponen emosional mencakup tingkat emosional yang diekspresikan, volume suara dan intonasi.

d) Komponen non verbal

Merupakan hal yang paling di pentingkan karena apa yang di ungkap akan di ekspresikan secara nonverbal, antara lain : kontak mata, ekspresi muka, diam, gerak isyarat, bahasa tubuh, kecepatan bicara, pengaturan waktu.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa komponen asertivitas adalah komponen verbal, kognitif, emosional, dan nonverbal. Semua komponen tersebut berkembang sebagai hasil pengalaman dan proses belajar yang panjang dalam rentang kehidupan individu, dengan kata lain kemampuan ini bukan bawaan. Oleh karena itu orang dapat mengembangkan asertivitas yang dimiliki melalui prosedur pelatihan yang sistematis.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek asertivitas adalah sebagai berikut:

a) Komunikasi

Individu yang asertif mempunyai komunikasi yang jujur, langsung mengutarakan apa yang dipikirkan dan dirasakan. Individu tersebut juga mempunyai kemampuan untuk mendengarkan sehingga mampu menahan diri untuk tidak mengekspresikan diri sesaat.

b) Isarat fisik

Individu yang asertif mempunyai isyarat fisik yang menunjukkan sikap positif terhadap orang lain. Isyarat fisik ini

dapat dilihat dari kontak mata saat berbicara, sikap tubuh saat berhadapan dengan orang lain, jarak saat berinteraksi, ekspresi wajah yang ditunjukkan serta *gesture* yang menyatakan keterbukaan, rasa percaya diri dan spontanitas.

c) Ketepatan respon

Individu yang asertif mempunyai ketepatan dalam memberikan respon, yang artinya individu tersebut dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan pada saat yang tepat, memilih kalimat dan menggunakan intonasi suara yang tepat.

b. Pengertian Pelatihan Asertivitas

Pelatihan Asertivitas 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.

Pelatihan Asertivitas menurut Alberti dalam Gunarsa merupakan prosedur latihan yang diberikan kepada individu untuk melatih penyesuaian sosialnya dalam mengekspresikan sikap, perasaan, pendapat dan haknya.

Dapat disimpulkan Pelatihan Asertivitas merupakan tehnik yang menitik beratkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam persaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya untuk melatih ia agar mampu mengekspresikan sikapnya Pelatihan Asertivitas suatu pelatihan untuk membantu klienya dalam hal-hal berikut :

- 1) Tidak dapat menyatakan kemarahanya atau kejengkelannya.
- 2) Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan dari padanya.
- 3) Mereka yang mengalami kesulitan dalam kata “tidak”
- 4) Mereka sukar menyatakan cinta dan respons positif lainnya.

- 5) Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.⁷

Sedangkan menurut Corey pelatihan asertivitas pendekatan yang diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. Pelatihan asertivitas membantu bagi orang-orang yang :

- 1) Tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung.
- 2) Menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahulukannya.
- 3) Memiliki kesulitan untuk mengatakan “tidak”
- 4) Mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya.
- 5) Merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri.⁸

Pelatihan asertivitas digunakan untuk melatih individu yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Latihan ini terutama berguna di antaranya untuk membantu orang yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan “tidak” afeksi dan respon positif lainnya. Cara yang digunakan adalah dengan permainan peran dengan bimbingan konselor. Diskusi-diskusi kelompok diterapkan dalam latihan asertif ini.⁹

Pelatihan asertivitas digunakan untuk melatih individu yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Latihan ini terutama berguna di antaranya untuk

⁷ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual*, Bandung : Alfabeta, 2010, hlm.72-73

⁸ Corey, G, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: PT Refika Aditama, 2009, hlm. 217

⁹ Latipun, *Psikologi Konseling (edisi ketiga)*, Malang: UMM Press, 2001, hlm. 118

membantu orang yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan “tidak” afeksi dan respon positif lainnya. Cara yang digunakan adalah dengan permainan peran dengan bimbingan konselor. Diskusi-diskusi kelompok diterapkan dalam latihan asertif ini¹⁰

Dari pendapat di atas dapat diketahui bahwa Pelatihan asertivitas dapat membantu peserta didik untuk bergaul dan bersikap lebih aktif dalam komunikasi perorangan, dan kelompok serta memanfaatkan dialog atau interaksi juga mampu mandiri dalam bergaul dan tegas dalam mengambil keputusan. Melalui bermain peran yang intensif, pengungkapan perasaan dengan lebih terbuka dan tetap menghargai hak-hak orang lain, dapat mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para siswa yang merupakan salah satu syarat terwujudnya sikap aktif.

Pelatihan asertivitas ini dibuat ini dibuat berdasarkan prinsip belajar berdasarkan pengalaman, yang prosesnya tidak hanya dilakukan dengan pemberian materi saja, tetapi peserta didik juga diberi kesempatan untuk mengalami secara langsung perilaku-perilaku yang di latih dalam bentuk permainan. Metode tersebut dianggap sesuai untuk pelatihan ini karena didalamnya peserta didik dapat merasakan berbagai situasi dan kondisi yang mungkin ditemui dalam kehidupan sehari-hari, sekaligus dapat diciptakan pada suasana santai yang menyenangkan agar peserta didik dapat belajar dengan sungguh-sungguh dan menyerap materi-materi yang diberikan secara maksimal.

Menurut Burnard agar pemberian tehnik pelatihan asertivitas memiliki dampak yang optimal pada individu maka pertama-tama pelatih

¹⁰ Jamal Ma'ruf Asmani, *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, Yogyakarta: DIVA Press, 2010, hlm 224

harus mengembangkan beberapa kompetensi asertivitas, berikut langkah-langkah atau tahapan yang akan diberikan, yaitu :¹¹

- 1) Teori yang berisi penjelasan-penjelasan dasar mengenai perilaku asertif termasuk membedakan perilaku tersebut dengan perilaku agresif.
- 2) Diskusi mengenai asesmen masing-masing peserta mengenai keterampilan asertif/hambatan-hambatan untuk berperilaku asertif. Fase asesmen ini tingkatan dengan sukarelawan bermain peran pada situasi-situasi khusus dimana biasanya orang sulit untuk berperilaku asertif.
- 3) Contoh-contoh perilaku asertif dari peserta yang telah menjadi model peran ini dapat diberikan dalam bentuk demonstrasi-demonstrasi oleh fasilitator dengan fasilitator lain, demonstrasi oleh fasilitator dengan peserta atau melalui demonstrasi yang dilakukan dengan orang yang terampil yang diundang keruang pelatihan untuk mendemonstrasikan perilaku asertif. Pilihan lain, mungkin dianggap kurang menarik, bila penampilan yang baik sering membuat peserta jadi memiliki perasaan tidak mampu maka penting agar fasilitator selama pelatihan tidak menampilkan dirinya sebagai orang yang begitu asertif tetapi menerima beberapa kesalahan muncul. Kesalahan-kesalahan itu dijelaskan pada peserta dan dapat dijadikan pada peserta dan dapat dijadikan contoh oleh peserta.
- 4) Seleksi, bersama para peserta, fasilitator menyeleksi situasi-situasi yang mungkin dipraktekkan dalam berperilaku asertif. Secara umum situasi-situasi yang disiapkan untuk peserta pelatihan adalah berespon secara asertif, berhadapan dengan orang lain secara lebih asertif, mengembalikan makanan yang salah ke toko/mengembalikan makanan yang tidak memuaskan disebuah restoran, tidak berespon agresif dalam suatu diskusi, mampu berbicara didepan sekelompok

¹¹ Farida, *Op Cit*, hlm. 176

orang. Situasi-situasi ini kemudian dapat dilatihkan lagi dengan menggunakan metode bermain peran gerak lambat. Tiap adegan bermain peran, peserta didorong untuk merefleksikan kemampuannya dan mengadopsi perilaku asertif jika mereka tergelincir kedalam perilaku agresif ataupun pasif.

- 5) Keterampilan yang baru dipelajari diterapkan dalam dunia nyata atau kondisi keseharian. Dibutuhkan tindak lanjut untuk melihat kemajuan atau hambatan-hambatan mengenai praktek perilaku tersebut, kemudian dilakukan diskusi dan untuk perilaku yang afektif diberi penguatan.

Adapun tujuan dari pelatihan asertivitas ini adalah mengajarkan secara langsung kepada siswa untuk berkomunikasi secara lebih mendalam dengan orang lain, yang merupakan suatu pendekatan aktif terhadap kehidupan dan penguasaan diri. Dan juga melatih keberanian klien dalam mengekspresikan tingkah laku tertentu yang di harapkan melalui bermain peran, latihan, atau model-model sosial. Ada beberapa tujuan utama teknik pelatihan asertivitas. Pertama, mendorong kemampuan klien mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya. Kedua, membangkitkan kemampuan klien dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain. Ketiga, mendorong klien untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri sendiri. Keempat, meningkatkan kemampuan untuk memilih tingkah laku-tingkah laku asertif yang cocok untuk diri sendiri.¹²

Selain itu, program Pelatihan Asertivitas bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu bersikap terbuka terhadap pengalaman, optimis, spontan, tegas, jujur, melihat hambatan sebagai tantangan yang harus diselesaikan, bebas mengekspresikan perasaan dan

¹² Faris Mashudi, *Psikologi Konseling*, Yogyakarta: IRCiSoD, 2012, hlm. 140

ide, rasa percaya diri yang tinggi dalam pemerikayaan informasi dan lebih berani berinovasi.¹³

Berarti dalam teknik Pelatihan Asertivitas ini memiliki tujuan untuk memudahkan siswa dalam melakukan komunikasi dengan orang lain dengan baik dan menyenangkan sehingga dengan komunikasi yang efektif ini siswa sudah belajar untuk melakukan penguasaan terhadap diri sendiri.

c. Metode Pelatihan Asertivitas

Usaha pembinaan akhlak mulia salah satunya adalah asertivitas yang kata kuncinya "jujur" hendaknya memperhatikan metode pendekatannya, yang biasanya dapat melalui:¹⁴

- 1) Propaganda: yang lebih menitik beratkan kepada pembentukan sikap dan perbuatan yang sesuai dengan maksud propaganda.
- 2) Indoktrinasi: yaitu memahami ajaran dengan konsepsi yang telah disusun secara tegas dan bulat oleh pihak pengajar (pelatih) untuk di sampaikan pada peserta pelatihan melalui kursus-kursus, ceramah dan lain-lain.
- 3) Jalur pendidikan: dengan menitik beratkan pada pembangkitan cipta, rasa dan karsa sehingga cara ini lebih mendalam dan matang dari pada propaganda dan Indoktrinasi.

Metode pelatihan ini disusun berdasarkan metode yang digunakan dalam pelatihan ketrampilan sosial yang meliputi:

- 1) Intruksi, pelatihan dan diskusi, meliputi: tingkat kemampuan verbal tertentu dalam bentuk memberikan intruksi, melatih kemamuan verbal klien dan meningkatkan kesadaran klien terhadap ketrampilan yang ditargetkan melalui diskusi. Cara ini bagi kebanyakan klien hanya mendiskusikan suatu masalah dan cara mengatasinya yang mungkin dapat menghasilkan perbaikan dalam ketrampilan sosial.

¹³ Farida, *Op Cit*, hlm. 179

¹⁴ Farida, *Ibid*, hlm. 197

2) Keteladanan. Keteladanan berkaitan dengan demonstrasi penggunaan ketrampilan khusus atau perilaku oleh orang lain dalam kelompok, kemudian diamati oleh peserta pelatihan. Kebanyakan peneliti mengikuti pendapat Bandura yang menekankan kebutuhan untuk menggunakan model dari usia, jenis kelamin dan status yang sama dengan klien agar menghasilkan pembelajaran yang maksimal, bisa juga materi keteladanan dicontohkan oleh pelatih. Keteladanan diberikan untuk mempermudah peserta pelatihan mendapatkan contoh mengenai suatu perilaku yang diharapkan. Disamping itu, teknik ini digunakan untuk mendorong peserta pelatihan meniru melakukan perilaku yang diharapkan.

3) Latihan ketrampilan. Pelatihan asertivitas secara tipikal meningkatkan latihan terhadap ketrampilan yang ditargetkan. Pengulangan perilaku atau bermain peran (role play), dapat dilakukan dengan latihan sederhana dari perilaku yang ditargetkan atau mungkin di kombinasikan dengan bermain peran. Metode ini secara bersama-sama berfungsi sebagai wahana latihan untuk menghadapi kehidupan nyata yang menimbulkan persoalan bagi tiap individu. Dengan dilakukannya metode ini, peserta akan langsung mendapatkan evaluasi, pengukuhan, umpan balik atas segala yang dilakukannya dari peserta lain. Materi di tetapkan oleh pelatih.¹⁵

Hjelle & Ziegler menyatakan langkah-langkah untuk melaksanakan teknik bermain peran. Langkah-langkah dalam melaksanakan permainan peran ini sebagai berikut:

- a) Beri intruksi kepada konseli dengan jelas (eksplisit) tentang peran konseli yang ingin dilatihkan.
- b) Demonstrasikan perilaku apa yang diinginkan oleh konseli dan minta konseli untuk mengikuti. Hal ini di lakukan untuk

¹⁵ Farida, *Ibid*, hlm. 198

mengetahui tingkat perhatian konseli terhadap perilaku yang akan dilatihkan.

c) Minta konseli untuk menetapkan permainan peran yang akan di mainkan. Permainan peran ini dapat dilaksanakan secara overtly (dilakukan/dipraktekan) atau covertly (hanya dalam benak konseli).

d) Berikan *feedback* terhadap setiap perilaku yang di munculkan oleh konseli, dan berikan instruksi baru atau demonstrasikan ketrampilan-ketrampilan baru yang dibutuhkan konseli.

e) Berikan petunjuk dan lakukan penetapan permainan peran sebagai upaya untuk mendorong konseli agar dapat bermain peran berikutnya.¹⁶

4) Umpan balik (feed back) dan penguatan (reinforcement)

Bagian penting lain dalam pelatihan asertivitas adalah umpan balik kepada peserta pelatihan mengenai penampilannya. Hal ini dapat berasal dari komentar yang di berikan oleh pelatih dan atau anggota kelompok pelatihan mengenai perilaku yang ditampilkan secara benar dan perilaku yang sebaiknya di ubah. Peserta pelatihan dapat belajar dari keberhasilan dan kesalahannya. Penguatan juga merupakan cara yang penting dalam membentuk perilaku. Penguatan ditekankan kepada nilai dari penguatan sosial yang sesuai, seperti penghargaan dan persetujuan dari pelatih dan anggota kelompok pelatihan.

5) Tugas-tugas rumah. Pelatihan asertivitas ini mencakup sejumlah tugas rumah yang di dalamnya peserta pelatihan diminta latihan ketrampilan yang di pelajari pada sesi pelatihan. Pengulangan ketrampilan baru dalam situasi nyata dimaksudkan agar membawa perbaikan penampilan peserta pelatihan ke dalam situasi ilmiah.

¹⁶ Hartono, Boy Soedarmadji, Psikologi Konseling, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013, hlm 129-130

- 6) Gladian. Metode ini meminta subjek untuk mengemukakan masalah-masalah yang di hadapainya khususnya dalam situasi-situasi sekolah. Teknik ini bertujuan untuk mendorong subjek mengekspresikan diri dan mengembangkan perilaku asertif.¹⁷

d. Pelaksanaan Pelatihan Asertivitas

Berhasilnya pelaksanaan pelatihan ataupun *coaching* sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain :

- 1) Dukungan yang kuat dari manajemen khususnya kepastian pendanaan sehingga memudahkan dalam merencanakan anggaran sesuai dengan kebutuhan
- 2) Dukungan *Team Leader* Tenaga Ahli
- 3) Dukungan dari pemandu yang selama masa pelatihan harus “*full time*” berada dilokasi, namun tetap bertanggung jawab terhadap kinerjanya sebagai tenaga ahli.
- 4) Lokasi pelatihan yang strategis
- 5) Tenaga pelatihan yang cukup memadai, terdiri dari ruangan kelas yang representatif sangat membantu proses belajar bersama diantara pemandu dengan peserta pelatihan
- 6) Ketersediaan alat-alat dan media pelatihan yang mencukupi sangat membantu memperlancar pelaksanaan pembelajaran dikelas.
- 7) Dukungan tokoh masyarakat (sekolah, keluarga).
- 8) Komitmen peserta untuk mengikuti pelatihan sampai dengan selesai, dengan intensitas demikian maka pemandu dapat mengamati perkembangan peserta dengan lebih cermat.
- 9) Kerjasama yang baik antara dan tersedianya pemandu tambahan serta bersama-sama mengawal proses pelatihan sampai dengan selesainya pelatihan sangat membantu dan bermakna bagi peserta dan penyelenggaraan pelatihan.¹⁸

¹⁷ Farida, *Op Cit*, hlm. 199

¹⁸ Farida, *Ibid*, hlm. 200

2. Perilaku Agresif

a. Pengertian Perilaku Agresif

Myers mengemukakan bahwa perilaku agresif adalah perilaku fisik atau lisan yang sengaja dengan maksud untuk menyakiti atau merugikan orang lain.¹⁹ Murray mengatakan bahwa agresif adalah kebutuhan untuk menyerang, atau melukai orang lain, untuk meremehkan, merugikan, mengganggu, membahayakan, merusak, menjahati, mengejek, mencemoohkan, atau menuduh secara jahat, menghukum berat, atau melakukan tindakan sadistis lainnya.²⁰

Menurut Krech agresif adalah bentuk perasaan dan tindakan marah dan mengamuk dari kekerasan fisik, makian berupa kata-kata seperti pengaduan dan fitnah serta fantasi kekerasan dan penyerbuan". Sementara Bandura mendefinisikan agresif sebagai tingkah laku berupa penyerangan orang dan pengrusakan fisik. Berkowitz menjelaskan bahwa agresif merupakan bentuk perilaku yang dimaksud untuk menyakiti seseorang baik secara fisik maupun mental.²¹ Kisni mengungkapkan bahwa agresif sebagai bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk melukai seseorang (secara fisik atau verbal) atau merusak harta benda.²² Moore Fine mengatakan bahwa agresif adalah tingkah laku kekerasan secara fisik atau verbal terhadap orang lain atau objek lain.

Agresif menurut Murry didefinisikan sebagai suatu cara untuk melawan dengan sangat kuat, berkelahi, melukai, menyerang, membunuh, atau menghukum orang lain. Atau secara singkatnya agresi adalah tindakan yang dimaksudkan untuk melukai orang lain atau merusak milik orang lain.

¹⁹ Nisfiannoor & Eka Yulianti, *Perbandingan Perilaku Agresif Antara Remaja Yang Berasal Dari Keluarga Bercerai Dengan Keluarga Utuh*, Jurnal psikologi Vol. 3 No. 1, Juni 2005

²⁰ Sarwono Wirawan Sarwono, *Psikologi Sosial*, Jakarta: Balai Pustaka, 2002, hlm 297

²¹ Zamzami Afif, *Agresivitas Siswa SMK DKI Jakarta*, Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan, tahun ke-13, No. 069, 2007

²² Kisni, T. D. & Hudaniyah. *Psikologi Sosial Jilid 1*, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2001, hlm 215

Perilaku agresif menurut David O. Sears adalah setiap perilaku yang bertujuan menyakiti orang lain, dapat juga ditujukan kepada perasaan ingin menyakiti orang lain dalam diri seseorang.

Tim Kesehatan Jiwa Indonesia menyatakan bahwa perilaku agresif merupakan salah satu gangguan tingkah laku terutama apabila agresif dilakukan secara berulang dan menetap, sedikitnya berlangsung selama 6 bulan. Tingkah laku agresif menyebabkan terjadinya pelanggaran hak asasi orang lain dengan cara tindakan kekerasan, pemukulan, pengeroyokan, pemerkosaan dan tidak merasa bersalah apabila orang lain menderita. Agresif seperti yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli memiliki persamaan yang mendasar yaitu pada tingkah laku merusak baik fisik, psikis, maupun benda-benda yang berada disekitarnya. Agresif selalu menunjukkan tingkah laku yang kasar, menyerang dan melukai. Tingkah laku agresif secara sosial adalah tingkah laku menyerang orang lain baik penyerangan secara verbal maupun fisik. Penyerangan secara verbal misalnya mencaci, mengejek atau memperolok, sedangkan secara fisik misalnya mendorong, memukul dan berkelahi. Perilaku agresif adalah termasuk tingkah laku yang mengganggu hubungan sosial yaitu melanggar aturan, permusuhan secara terang-terangan (mengganggu anak-anak yang lebih kecil atau lemah, mengganggu bintang, suka berkelahi) maupun secara diam-diam (pendendam, pemaarah, pencuri, pembohong).²³

Perilaku kasar atau keras dalam percakapan sehari-hari sering dikatakan agresif. Di dalam istilah yang digunakan tersebut kebanyakan didalamnya mengandung akibat ataupun kerugian bagi orang lain. Menurut aliran behavioristik seperti yang dikemukakan oleh Bandura dalam Alwisol, bahwa “tingkah laku agresif merupakan tingkah laku

²³ Fatwa Tentama, *Perilaku Anak Agresif: Asesmen dan intervensinya*, jurnal KESMAS UAD KES MAS Vol. 6, No. 2, Juni 2012 : 162-232 ISSN : 1978 - 0575

yang diperoleh dari hasil proses belajar yang keliru”. Lebih lanjut dikemukakan bahwa:

“Agresif diperoleh melalui pengamatan langsung dengan reinforcement (penguatan) positif dan negatif, latihan atau perintah, dan keyakinan yang ganjil (dibandingkan dengan Freud dan kawan-kawannya yang menganggap agresif adalah dorongan bawaan). Agresif yang ekstrim menjadi disfungsi atau salah suai psikologis. Adapun pengamatan atau observasi terhadap perilaku agresif akan menghasilkan respon peniruan yang berlebih. Pengamat akan bertindak laku lebih agresif dibandingkan modelnya”.²⁴

Pendekatan behavioristik memandang bahwa perilaku manusia sangat bergantung pada faktor belajar. Bandura berpendapat bahwa lingkungan, pribadi, dan tingkah laku saling mempengaruhi dalam suatu proses meniru atau belajar. Begitu juga perilaku agresif yang muncul pada diri individu juga tidak terlepas dari proses tersebut di atas. Proses belajar yang salah pada tahap meniru akan menyebabkan perilaku yang malsuai. Sama halnya dengan munculnya perilaku agresif yang ada pada diri individu.

Sugiyo juga mengemukakan pendapatnya, bahwa, setidaknya terdapat dua pengertian agresif, yaitu:²⁵

- 1) Menurut kaum Behavioristik mengatakan bahwa perilaku dikatakan agresif apabila perilaku tersebut melukai orang lain. Jika perilaku yang tidak menimbulkan bahaya atau melukai orang lain tidak dapat dikatakan agresif.
- 2) Menurut kaum kognitif agresif didefinisikan sebagai tindakan yang dimaksudkan untuk melukai orang lain”.

²⁴ Sidaguna, *Upaya Pengurangi Perilaku Agresif Verbal Melalui Bimbingan Kelompok*, Jurnal Ilmiah Pendidikan Bimbingan Dan Konseling, hlm.79

²⁵ Sidaguna, *Ibid*, hlm. 79

Berdasar beberapa penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif merupakan perilaku mal adaptif, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan norma yang terdapat pada diri individu (remaja) dan bersifat melukai, merusak serta merugikan orang lain.

Agresif seperti yang dikemukakan di atas memiliki persamaan yang mendasar, yaitu pada tingkah laku yang merusak baik fisik, psikis maupun benda-benda yang ada di sekitarnya. Agresif melekat pada diri individu termasuk juga pada siswa usia remaja. Usia remaja sangat rentan untuk melakukan tindakan atau perilaku agresif mengingat remaja memiliki tingkat emosional yang cukup tinggi dan labil. Selain itu remaja juga memiliki kebutuhan-kebutuhan baik fisik maupun mental dalam proses perkembangannya, sehingga remaja sering kali melakukan tindakan agresif untuk dapat memenuhi kebutuhannya

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kecenderungan perilaku agresif adalah adanya keinginan untuk melakukan perilaku negatif, kekerasan guna menyakiti orang lain atau merusak suatu benda yang dilakukan secara fisik maupun verbal.²⁶

b. Bentuk- bentuk perilaku agresif

Menurut Moore dan Fine yang membagi perilaku agresif dalam dua bentuk yaitu secara fisik dan secara verbal, antar lain:

- 1) Agresif verbal yaitu agresif yang dilakukan dengan cara menyerang secara verbal seperti mengejek, membentak, menghina, dan lain-lainnya.
- 2) Agresif fisik yaitu agresif yang dilakukan dengan menggunakan kemampuan fisik seperti menendang, menggigit, mencubit, melempar dan lain-lainnya.²⁷

²⁶ Sidaguna, *Ibid*, hlm. 79

²⁷ Salmiati, *Perilaku Agresif dan Penanganannya (Studi Kasus Pada Siswa SMP Negeri 8 Makassar)*, Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling Vol. 01 No. 01, Juni 2015, hlm. 73

Buss dan Perry mengatakan lebih lanjut bahwa terdapat empat dimensi agresi yang dapat digunakan untuk melihat perilaku agresif secara umum:

- 1) Agresi fisik, yaitu kecenderungan individu untuk melakukan serangan secara fisik sebagai ekspresi kemarahan.
- 2) Agresi verbal, yaitu kecenderungan untuk menyerang orang lain atau memberi stimulus yang merugikan dan menyakitkan orang tersebut secara verbal yaitu melalui kata-kata atau melakukan penolakan.
- 3) Kemarahan, yaitu representasi emosi atau afektif berupa dorongan fisiologis sebagai tahap persiapan agresi.
- 4) Permusuhan, yaitu perasaan sakit hati dan merasakan ketidakadilan sebagai representasi dari proses berpikir atau kognitif.²⁸

Averil mengklasifikasikan perilaku agresif dalam bentuk: (1) agresivitas langsung, yaitu seseorang langsung mengekspresikan perilaku agresifnya kepada orang yang menyebabkan agresifnya, misalkan dengan berkelahi, menyerang, memukul, menghina dan mencerca. (2) Agresivitas tidak langsung, yaitu seseorang secara tidak langsung melakukan agresivitasnya, misalkan dengan menghancurkan barang milik orang lain, menyuruh orang lain melakukan pembalasan, dan secara verbal menyebarkan gosip-gossip. (3) Agresivitas yang dialihkan yaitu seseorang melakukan agresif, tetapi bukan terhadap orang yang menyakitinya tetapi mengekspresikannya terhadap sasaran pengganti.²⁹

²⁸ Ferina Oktavia Dini & Herdina Indrijati, *Hubungan antara Kesepian dengan Perilaku Agresif pada Anak Didik di Lembaga Pemasarakatan Anak Blitar*, Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial Vol. 03 No. 01, April 2014, hlm. 32

²⁹ Nisfiannoor & Eka Yulianti, *Perbandingan fterilaku Agresif Antara Remaja Yang Berasal Dari Keluarga Bercerai Dengan Keluarga Utuh*, Jurnal ftsikologi Vol. 3 No. 1, Juni 2005, hlm 4

Medinus dan Johnson mengelompokkan beberapa bentuk perilaku agresif, yaitu:

a) Menyerang fisik

Perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti fisik individu lain seperti memukul, mendorong, meludahi, menendang, menggigit, meninju, memarahi, dan merampas.

b) Menyerang suatu objek

Yang dimaksud disini adalah menyerang benda mati atau suatu objek.

c) Secara verbal atau simbolis

Perilaku yang dimaksudkan, mengancam secara verbal, memburuk-burukkan orang lain, sikap, mengancam, dan sikap menuntut.

d) Pelanggaran terhadap hak milik atau menyerang daerah orang lain.

Berkowitz membedakan perilaku agresif menjadi dua, yaitu:

a) Agresivitas Instrumental yaitu agresivitas yang dilakukan individu sebagai suatu alat atau cara untuk mencapai tujuan tertentu.

b) Agresivitas impulsif yaitu agresivitas yang dilakukan semata-mata sebagai pelampiasan keinginan untuk menyakiti ataupun melukai, bisa dikatakan bahwa agresivitas ini dilakukan tanpa tujuan tertentu selain untuk menimbulkan efek kerusakan, kesakitan ataupun kematian.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk perilaku agresif yaitu menyerang fisik, menyerang suatu objek, agresif secara verbal atau simbolis, serta pelanggaran terhadap hak milik orang lain.³⁰

Sedangkan Baron dan Bryne mengklasifikasikan perilaku agresif menjadi delapan, antara lain:

³⁰ Zhafarina, *Perilaku Agresif Remaja Ditinjau Dari Konformitas Teman Sebaya*, Jurnal psikologi Universitas Semarang, hlm 289

- 1) Agresif langsung fisik verbal
- 2) Agresif langsung aktif non verbal
- 3) Agresif langsung pasif verbal
- 4) Agresif langsung pasif non verbal
- 5) Agresif tidak langsung aktif verbal
- 6) Agresif tidak langsung aktif non verbal
- 7) Agresif tidak langsung pasif verbal
- 8) Agresif tidak langsung pasif non verbal³¹

Dari beberapa definisi yang telah dikemukakan maka dapat kita tarik kesimpulan bahwa perilaku agresif adalah sebuah tindakan kekerasan baik secara verbal maupun secara fisik yang disengaja dilakukan oleh individu atau kelompok terhadap orang lain atau objek-objek lain dengan tujuan untuk melukai secara fisik maupun psikis.

c. Faktor-faktor pemicu perilaku agresif

Pertanyaannya kemudian adalah faktor-faktor apa saja yang dapat menjadi pemicu perilaku agresif tersebut? Mengapa kasus-kasus sepele dalam kehidupan sosial masyarakat sehari-hari dapat tiba-tiba berubah menjadi bencana besar yang berakibat hilangnya nyawa manusia? Mengapa Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, ada baiknya kita memahami terlebih dahulu apa saja faktor yang mempengaruhi perilaku agresif.

Perilaku agresif pada remaja terjadi karena banyak faktor yang menyebabkan, mempengaruhi, atau memperbesar peluang munculnya, seperti faktor biologis, tempe- ramen yang sulit, pengaruh pergaulan

³¹ Farah Ariani, *Perilaku Agresif Anak Usia Dini*, Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Vol. 8 Edisi 2, November 2014, hlm 272

yang negatif, penggunaan narkoba, pengaruh tayangan kekerasan, dan lain sebagainya.³²

Menurut Davidoff perilaku agresif remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor:

1) Faktor Biologis

Ada beberapa faktor biologis yang mempengaruhi perilaku agresif yaitu:

a) Gen

Gen tampaknya berpengaruh pada pembentukan sistem neural otak yang mengatur perilaku agresi. Dari penelitian yang dilakukan terhadap binatang, mulai dari yang sulit sampai yang paling mudah dipancing amarahnya, faktor keturunan tampaknya membuat hewan jantan yang berasal dari berbagai jenis lebih mudah marah dibandingkan betinanya.

b) Sistem otak

Sistem otak yang tidak terlibat dalam agresi ternyata dapat memperkuat atau menghambat sirkuit neural yang mengendalikan agresi. Pada hewan sederhana marah dapat dihambat atau ditingkatkan dengan merangsang sistem limbik (daerah yang menimbulkan kenikmatan pada manusia) sehingga muncul hubungan timbal balik antara kenikmatan dan kekejaman. Prescott menyatakan bahwa orang yang berorientasi pada kenikmatan akan sedikit melakukan agresi sedangkan orang yang tidak pernah mengalami kesenangan, kegembiraan atau santai cenderung untuk melakukan kekejaman dan penghancuran (agresi). Prescott yakin bahwa keinginan yang kuat untuk menghancurkan disebabkan oleh ketidakmampuan untuk menikmati sesuatu hal yang disebabkan cedera otak karena kurang rangsangan sewaktu bayi.

³² Laela Siddiqah, *Pencegahan dan Penanganan Perilaku Agresif Remaja Melalui Pengelolaan Amarah (Anger Management)*, Jurnal Psikologi volume 37, no. 1, juni 2010: 50 – 64

c) Kimia darah

Kimia darah (khususnya hormon seks yang sebagian ditentukan faktor keturunan) juga dapat mempengaruhi perilaku agresi. Dalam suatu eksperimen ilmuwan menyuntikan hormon testosteropada tikus dan beberapa hewan lain (testosteron merupakan hormon androgen utama yang memberikan ciri kelamin jantan) maka tikus-tikus tersebut berkelahi semakin sering dan lebih kuat. Sewaktu testosteron dikurangi hewan tersebut menjadi lembut. Kenyataan menunjukkan bahwa anak banteng jantan yang sudah dikebiri (dipotong alat kelaminnya) akan menjadi jinak. Sedangkan pada wanita yang sedang mengalami masa haid, kadar hormon kewanitaan yaitu estrogen dan progesteron menurun jumlahnya akibatnya banyak wanita melaporkan bahwa perasaan mereka mudah tersinggung, gelisah, tegang dan bermusuhan. Selain itu banyak wanita yang melakukan pelanggaran hukum (melakukan tindakan agresi) pada saat berlangsungnya siklus haid ini.³³

2) Faktor lingkungan

Yang mempengaruhi perilaku agresif remaja yaitu:

a) Keluarga

Peranan keluarga sangat besar terhadap remaja untuk berperilaku agresif atau tidak. Menurut Gunarsa keharmonisan sebuah keluarga sangat penting dalam pembentukan kepribadian anak. Keharmonisan keluarga berhubungan erat dengan kualitas komunikasi antarpribadi (interpersonal relationships) yang terbangun dalam kehidupan sehari-hari di rumah. Kualitas komunikasi antarpribadi ini akan memberi pengaruh yang besar terhadap perilaku individu, terutama anak dan remaja. Clark dan Shields yang dikutip oleh Lauer & Lauer mengatakan bahwa

³³ Laela Siddiqah, *Pencegahan dan Penanganan Perilaku Agresif Remaja Melalui Pengelolaan Amarah (Anger Management)*, Jurnal Psikologi volume 37, no. 1, juni 2010: 50 – 64

keluarga yang memelihara komunikasi yang baik antara orangtua dan anak menunjukkan kenakalan yang rendah dan jarang terlibat pada kenakalan yang serius.

Saad menyatakan bahwa kualitas hubungan dengan orangtua dapat dilihat melalui content (isi) dan affect (akibat). Content atau substansi kualitas hubungan dengan orangtua, meliputi aktualisasi dari sikap percaya (trust), sikap terbuka (openes), dan sikap suportif (supportive), yang mewarnai proses hubungan antara anak dengan orangtuanya. Dilihat dari sisi akibat atau efek, hubungan dengan orangtua dapat menimbulkan intimacy atau keakraban hubungan, dan dorongan untuk mandiri atau bertindak otonom.

Rasa cinta dan rasa memiliki merupakan hal yang amat penting dalam membentuk pribadi yang sehat. Menurut Brooks dan Emmert yang dikutip oleh Saad menyatakan bahwa suatu hubungan interpersonal yang positif, yang meliputi unsur afeksi, penerimaan, cinta, rasa bahagia, sangat dominan dalam membangun suatu hubungan antar pribadi, terutama orangtua dengan anak, maka menurut Brooks, akan cenderung membentuk pribadi yang sehat.

Sebaliknya James Peterson dan Nicholas Zill & Cummings yang dikutip oleh Lauer & Lauer mengatakan bahwa keluarga yang dipenuhi oleh berbagai konflik sehingga tidak terjalin hubungan yang baik antar anggota keluarga akan meningkatkan perilaku agresif pada anak, menimbulkan gangguan perilaku, serta masalah dalam sekolah. Oleh karena itu, hubungan dengan orang lain dan orangtua, seyogyanya diwarnai dengan menjalin komunikasi dan membangun hubungan relasi yang sehat.³⁴ Untuk

³⁴ Laela Siddiqah, *Pencegahan dan Penanganan Perilaku Agresif Remaja Melalui Pengelolaan Amarah (Anger Managemen)*, Jurnal Psikologi volume 37, no. 1, juni 2010: 50 – 64

itu, dapat digambarkan bahwa perilaku agresif merupakan salah satu akibat yang muncul sebagai hasil dari kualitas hubungan antarpribadi, terutama antara orangtua dengan anak.³⁵

b) Kemiskinan

Remaja yang besar dalam lingkungan kemiskinan, maka perilaku agresi mereka secara alami mengalami penguatan. Hal yang sangat menyedihkan adalah dengan berlarut-larut terjadinya krisis ekonomi dan moneter menyebabkan pembengkakan kemiskinan yang semakin tidak terkendali. Hal ini berarti potensi meledaknya tingkat agresi semakin besar. Ya walau harus kita akui bahwa faktor kemiskinan ini tidak selalu menjadikan seseorang berperilaku agresif, dengan bukti banyak orang di pedesaan yang walau hidup dalam keadaan kemiskinan tapi tidak membuatnya berperilaku agresif, karena dia telah menerima keadaan dirinya apa adanya.

c) Anonimitas

Terlalu banyak rangsangan indra dan kognitif membuat dunia menjadi sangat impersonal, artinya antara satu orang dengan orang lain tidak lagi saling mengenal. Lebih jauh lagi, setiap individu cenderung menjadi anonim (tidak mempunyai identitas diri). Jika seseorang merasa anonim ia cenderung berperilaku semaunya sendiri, karena ia merasa tidak terikat dengan norma masyarakat dan kurang bersimpati dengan orang lain.

d) Suhu udara yang panas

Bila diperhatikan dengan seksama tawuran yang terjadi di Jakarta seringkali terjadi pada siang hari di terik panas matahari, tapi bila musim hujan relatif tidak ada peristiwa tersebut. Begitu juga dengan aksi-aksi demonstrasi yang berujung pada bentrokan

³⁵ Nisfiannoor & Eka Yulianti, *Perbandingan Perilaku Agresif Antara Remaja Yang Berasal Dari Keluarga Bercerai Dengan Keluarga Utuh*, Jurnal Psikologi Vol. 3 No. 1, Juni 2005

dengan petugas keamanan yang biasa terjadi pada cuaca yang terik dan panas tapi bila hari diguyur hujan aksi tersebut juga menjadi sepi.

Hal ini sesuai dengan pandangan bahwa suhu suatu lingkungan yang tinggi memiliki dampak terhadap tingkah laku sosial berupa peningkatan agresivitas. Pada tahun 1968 US Riot Comision pernah melaporkan bahwa dalam musim panas, rangkaian kerusuhan dan agresivitas massa lebih banyak terjadi di Amerika Serikat dibandingkan dengan musim-musim lainnya (Fisher et al, dalam Sarlito, Psikologi Lingkungan, 1992)

3) Kesenjangan generasi

Adanya perbedaan atau jurang pemisah (gap) antara generasi anak dengan orang tuanya dapat terlihat dalam bentuk hubungan komunikasi yang semakin minimal dan seringkali tidak nyambung. Kegagalan komunikasi antara orang tua dan anak diyakini sebagai salah satu penyebab timbulnya perilaku agresi pada anak.

4) Amarah

Amarah merupakan emosi yang memiliki ciri-ciri aktifitas system saraf parasimpatik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang biasanya disebabkan akarena adanya kesalahan yang mungkin nyata-nyata salah atau mungkin tidak. Pada saat amarah ada perasaan ingin menyerang, meninju, menghancurkan atau melempar sesuatu dan biasanya timbul pikiran yang kejam. Bila hal tersebut disalurkan maka terjadilah perilaku agresif.

Cornell, Peterson, & Richards menyatakan bahwa amarah merupakan faktor predisposisi dari perilaku agresif dan amarah itu paralel dengan dorongan agresi, sehingga inter vensi terhadap amarah perlu dilakukan sebagai sarana mengurangi perilaku agresif seseorang. Tingkat amarah yang tinggi di kalangan remaja awal sering terwujud dalam perilaku kejahatan, antisosial, kekerasan,

prestasi belajar rendah, dan lemahnya kesehatan fisik dan mental hingga masa remaja akhir dan dewasa. Penelitian Lench melaporkan bahwa subjek dengan tingkat amarah yang tinggi cenderung memiliki strategi koping yang destruktif; mengekspresikan amarah dengan cara menyerang orang dan benda secara fisik dan verbal; lebih banyak menantang dan berperilaku negatif; serta lebih sering mengalami konflik dengan orang lain. Berdasarkan fakta tersebut, maka remaja yang memiliki tingkat amarah yang tinggi dan berisiko berperilaku agresif, perlu mendapatkan perhatian dengan memberikan penanganan yang tepat dalam mengelola amarah dan mengendalikan dorongan agresinya.³⁶

5) Peran belajar model kekerasan

Model pahlawan-pahlawan di film-film seringkali mendapat imbalan setelah mereka melakukan tindak kekerasan. Hal bisa menjadikan penonton akan semakin mendapat penguatan bahwa hal tersebut merupakan hal yang menyenangkan dan dapat dijadikan suatu sistem nilai bagi dirinya. Dengan menyaksikan adegan kekerasan tersebut terjadi proses belajar peran model kekerasan dan hal ini menjadi sangat efektif untuk terciptanya perilaku agresif.

6) Frustrasi

Frustrasi terjadi bila seseorang terhalang oleh sesuatu hal dalam mencapai suatu tujuan, kebutuhan, keinginan, pengharapan atau tindakan tertentu. Agresi merupakan salah satu cara merespon terhadap frustrasi. Remaja miskin yang nakal adalah akibat dari frustrasi yang berhubungan dengan banyaknya waktu menganggur, keuangan yang pas-pasan dan adanya kebutuhan yang harus segera terpenuhi tetapi sulit sekali tercapai. Akibatnya mereka menjadi mudah marah dan berperilaku agresif.

³⁶ Laela Siddiqah, *Pencegahan dan Penanganan Perilaku Agresif Remaja Melalui Pengelolaan Amarah (Anger Management)*, Jurnal Psikologi volume 37, no. 1, juni 2010: 50 – 64

7) Proses pendisiplinan yang keliru

Pendidikan disiplin yang otoriter dengan penerapan yang keras terutama dilakukan dengan memberikan hukuman fisik, dapat menimbulkan berbagai pengaruh yang buruk bagi remaja. Pendidikan disiplin seperti akan membuat remaja menjadi seorang penakut, tidak ramah dengan orang lain, membenci orang yang memberi hukuman, kehilangan spontanitas serta kehilangan inisiatif dan pada akhirnya melampiaskan kemarahannya dalam bentuk agresi kepada orang lain.

Sejak manusia dilahirkan ke dunia ini ia akan melewati beberapa priode kehidupan hingga saat dia sampai ke liang lahad. Masa kanak-kanak, remaja, dewasa, dan kemudian menjadi orangtua, tidak lebih hanyalah merupakan suatu proses wajar dalam hidup yang berkesinambungan dari tahap-tahap pertumbuhan yang harus dilalui oleh seorang manusia. Setiap masa pertumbuhan memiliki ciri-ciri tersendiri, masing-masing mempunyai kelebihan dan kekurangan. Demikian pula dengan masa remaja. Masa remaja sering dianggap sebagai masa yang paling rawan dalam proses kehidupan ini. Masa remaja sering menimbulkan kekuatiran bagi para orangtua. Masa remaja sering menjadi pembahasan dalam banyak seminar. Padahal bagi si remaja sendiri, masa ini adalah masa yang paling menyenangkan dalam hidupnya. Oleh karena itu, dengan mengetahui faktor penyebab seperti yang dipaparkan di atas diharapkan dapat diambil manfaat bagi para orangtua, pendidik dan terutama para remaja sendiri dalam berperilaku dan mendidik generasi berikutnya agar lebih baik sehingga aksi-aksi kekerasan baik dalam bentuk agresi verbal maupun agresi fisik dapat diminimalkan atau bahkan dihilangkan.

d. Dampak-dampak perilaku agresif

Dampak buruk perilaku agresif bagi korban-korbanya meniscayakan kita selalu berupaya mengeliminasi factor-faktor penyebab perilaku agresif. Dengan upaya tersebut diharapkan dapat meminimalkan terjadinya tindakan perilaku agresif. Menurut Anantasari, dampak buruk bagi korban perilaku agresif meliputi perasaan tidak berdaya korban, emosi, kemarahan setelah menjadi korban perilaku agresif, perasaan bahwa diri sendiri mengalami kerusakan permanen, ketidakmampuan memercayai orang lain dan ketidakmampuan menggalang relasi dekat dengan orang lain, keterpakuan pada pikiran tentang tindakan agresif atau kriminal. Hilangnya keyakinan bahwa dunia bisa berada dalam tatanan yang adil.³⁷

Firman Allah

أَوْ كَصَيْبٍ مِّنَ السَّمَاءِ فِيهِ ظُلُمَاتٌ وَرَعْدٌ وَبَرْقٌ يَجْعَلُونَ أَصْدِعُهُمْ فِي
ءَاذَانِهِمْ مِّنَ الصَّوَاعِقِ حَذَرَ الْمَوْتِ وَاللَّهُ مُحِيطٌ بِالْكَافِرِينَ ﴿١٩﴾

Artinya: “atau seperti (orang-orang yang ditimpa) hujan lebat dari langit disertai gelap gulita, guruh dan kilat; mereka menyumbat telinganya dengan anak jarinya, karena (mendengar suara) petir, sebab takut akan mati. Dan Allah meliputi orang-orang yang kafir”. (Q.S Al-Baqarah:19).³⁸

قُلْ إِنِّي أَخَافُ إِنْ عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ ﴿١٥﴾

Artinya: “Katakanlah: "Sesungguhnya aku takut akan azab hari yang besar (hari kiamat), jika aku mendurhakai Tuhanku". (Q.S Al An'am:15).³⁹

³⁷ Laela Siddiqah, *Pencegahan dan Penanganan Perilaku Agresif Remaja Melalui Pengelolaan Amarah (Anger Management)*, Jurnal Psikologi volume 37, no. 1, juni 2010: 50 – 64

³⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Semarang: ThoHa Putra, 1995, hlm. 5

³⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Semarang: ThoHa Putra, 1995, hlm. 118

Ayat diatas menjelaskan mengenai sifat emosi. Yang mana sifat emosi tersebut merupakan salah satu sifat yang bisa menyebabkan seseorang memiliki perilaku agresif.

B. Hasil Penelitian Terdahulu

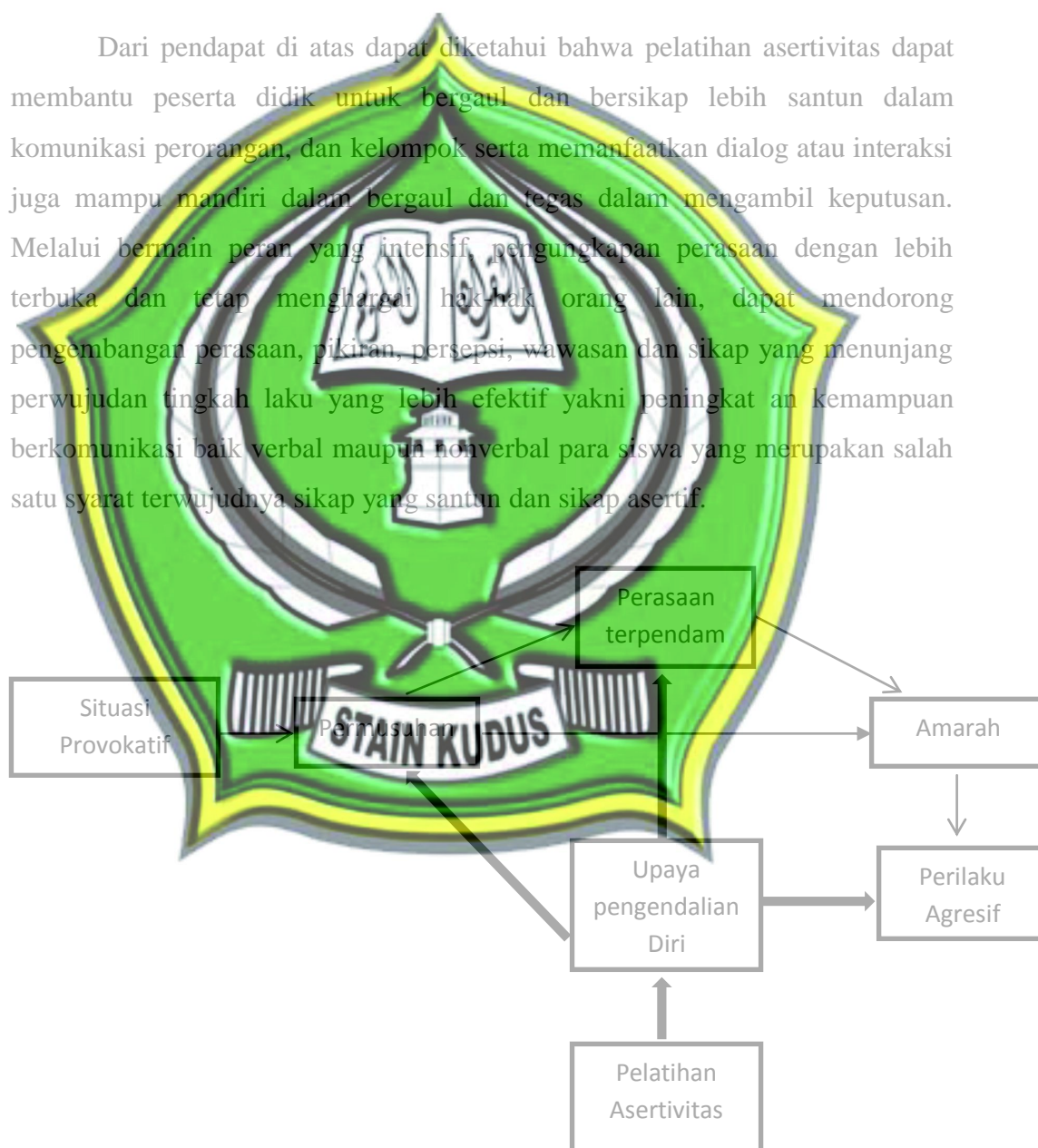
Dalam penelitian ini, peneliti akan menjelaskan penelitian yang pernah dilakukan oleh peneliti terdahulu. Adapun penelitian yang pernah dilakukan oleh peneliti terdahulu adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ferisa Prasetyaning Utami. Penerapan Pelatihan Asertivitas Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Februari 2015. Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan atau Research and Development. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui keefektifan penerapan pelatihan asertifitas untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama. Hasilnya kepercayaan diri para siswa mengalami peningkatan yang signifikan dalam proses pembelajaran, misalkan lebih aktif dalam bertanya dan proses pembelajaran.
2. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Rani Rahmayanti tentang Penggunaan Pelatihan Asertifitas Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Kelas VII. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah assertive training dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas VII SMP N 29 Bandar Lampung. Hasilnya Para siswa lebih percaya ketika proses pembelajaran berlangsung.
3. Lalu penelitian yang dilakukan oleh Rian Ardi Pratama berkaitan dengan Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIII C Smp N 2 Bukateja Tahun Pelajaran 2013/2014. SKRIPSI Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Hasilnya Kepercayaan diri siswa meningkat setelah melakukan pelatihan asertivitas, hal ini ditandai dengan semangat dan aktif dalam setiap proses pembelajaran berlangsung dengan siswa selalu bertanya dan ingin tahu.

C. Kerangka Berpikir

Uma sekaran dalam bukunya *busines research* yang dikutip dam bukunya sugiono mengemukakan bahwa, kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.⁴⁰

Dari pendapat di atas dapat diketahui bahwa pelatihan asertivitas dapat membantu peserta didik untuk bergaul dan bersikap lebih santun dalam komunikasi perorangan, dan kelompok serta memanfaatkan dialog atau interaksi juga mampu mandiri dalam bergaul dan tegas dalam mengambil keputusan. Melalui bermain peran yang intensif, pengungkapan perasaan dengan lebih terbuka dan tetap menghargai hak-hak orang lain, dapat mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para siswa yang merupakan salah satu syarat terwujudnya sikap yang santun dan sikap asertif.



⁴⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung : Alfabeta, 2014, hlm.91

Keterangan:

————▶ : Proses yang dapat meningkatkan (penyebab) perilaku agresif

————▶ : Proses yang dapat menurunkan (pencegah) perilaku agresif

Dari skema diatas dapat dijelaskan bahwa situasi yang provokatif seperti menghina, membentak, mengejek dan sebagainya dapat menyebabkan suatu permusuhan yang mana permusuhan tersebut akan menjadi suatu perasaan yang terpendam yang lama-kelamaan akan menjadikan sebuah amarah. Nah, amarah ini jika dibiarkan terus menerus lama kelamaan akan membentuk suatu perilaku agresif seseorang. Disini pelatihan asertivitas sangat berperan penting sebagai upaya pengendalian diri untuk mengatasi sikap perilaku agresif seseorang (siswa). Selain itu, pelatihan asertivitas sebagai upaya pengendalian diri juga berperan penting dalam menurunkan atau mencegah permusuhan dan mencegah timbulnya sikap dendam. Sehingga dengan adanya pelatihan asertivitas ini di harapkan dapat mengatasi masalah perilaku agresif pada siswa.

