

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 PERILAKU ASERTIF

2.1.1. Definisi Perilaku Asertif

Perilaku asertif diartikan oleh Sedyawati (2020), yaitu keterampilan yang dimiliki oleh individu untuk dapat mengungkapkan secara jujur kepada orang lain mengenai pikiran dan perasaan secara baik, dengan menjadi individu yang asertif, menjadikan individu tidak kesulitan dalam mengungkapkan pendapatnya pada orang lain, sehingga apa yang dirasakan dan dipikirkan dapat secara terbuka dan jujur disampaikan pada orang lain dan individu tidak takut untuk mempertahankan pendapat diri sendiri, dengan tetap menghargai pendapat orang lain, serta memberikan masukan pada individu lain untuk dapat bersikap asertif. Dalam hal ini, individu yang mampu bersikap asertif, tidak mengalami kesulitan dalam mengungkapkan apa yang dirasakan dan dipikirkan pada orang lain, dan dirasakan namun tetap memperhatikan hak individu lain.

Perilaku asertif menurut Aryani (2022) diartikan sebagai pelaku yang ditunjukkan oleh individu yang menunjukkan keberanian untuk menyampaikan hak, keinginan, agar terpenuhi seluruh keinginan diri, tanpa memiliki kendala dalam menyampaikan hak dan keinginan tersebut dan tetap menjaga hak dan keinginan orang lain.

Berdasarkan pendapat yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif merupakan kemampuan individu untuk menyampaikan pendapatnya dengan nyaman, jujur dan terbuka kepada orang lain. Hal ini

mencakup pengungkapan hak, pikiran dan perasaan pribadi tanpa mengalami kesulitan, ketakutan atau hambatan dalam berkomunikasi..

2.1.2. Aspek-Aspek Asertif

Menurut Rathus & Nevid dalam astute dan Muslikah (2019) aspek-aspek asertif yaitu:

a. Bicara asertif

Rectifying statement (menyampaikan pendapat dan berusaha mencapai tujuan) dan *commendatory* (menyampaikan pujian untuk menghargai orang lain)

b. Menyapa atau memberi salam kepada orang lain

Menyapa orang lain atau orang yang baru dikenal dengan tujuan untuk membuka suatu percakapan

c. Ketidaksepakatan

Kemampuan untuk mengungkapkan rasa tidak setuju dengan cara yang baik

d. Menyatakan alasan

Kemampuan untuk mengungkap alasan apabila diminta untuk melakukan sesuatu

e. Berbicara tentang pribadi

Membicarakan pengalaman pribadi dengan baik dan memiliki keyakinan bahwa lawan bicara akan merespon dengan baik

f. Menghargai pujian orang lain

Memberikan respon kepada orang dengan baik ketika diberi pujian

g. Menolak dengan baik kepada yang suka berdebat dan mengakhiri percakapan dengan yang suka memaksakan kehendaknya.

h. Pada saat berbicara hendak menatap lawan bicara

Ketika seseorang sedang berbicara, sebaiknya mengarahkan pandangannya ke orang yang diajak berbicara

i. Respon yang baik pada saat melawan rasa takut

Respon yang baik saat melawan rasa takut adalah menangkan diri dengan teknik mengenali dan menyadari penyebab ketakutan serta mengubah pola pikir irasional menjadi pola pikir rasional.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek perilaku asertif yaitu, kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dengan jujur tanpa mengabaikan hak orang lain, mampu memulai dan mengakhiri percakapan, serta memiliki kemampuan untuk menolak pernyataan yang tidak sejalan dengan pedapat.

2.1.3.Ciri-Ciri Perilaku Asertif

Menurut Widiawati (2022:40) ciri-ciri perilaku asertif adalah pribadi yang merasa memiliki kebebasan untuk dapat menyatakan pikiran dan perasaan individu, memiliki keyakinan untuk memenuhi apa yang diinginkan dengan berusaha mewujudkannya.

Ciri-ciri perilaku asertif menurut Aryani (2022) adalah:

1. Individu yang mempunyai perilaku asertif yang baik adalah individu yang memiliki kepercayaan diri

2. Individu yang mempunyai perilaku asertif mampu menghargai diri sendiri dan orang lain
3. Individu yang memiliki perilaku asertif mampu mendorong untuk melakukan pekerjaan yang baik
4. Individu yang memiliki perilaku asertif akan bersikap jujur terhadap diri sendiri dan mampu mengungkapkan secara langsung kepada orang lain.
5. Individu yang memiliki perilaku asertif akan terdorong untuk terbuka terhadap apa yang diinginkan dan dirasakan oleh dirinya sendiri.

Seseorang yang memiliki perilaku asertif akan percaya pada dirinya sendiri, sehingga mampu menjalankan tugas secara optimal sesuai dengan potensi yang ada.

2.1.4.Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Asertif

Perilaku asertif seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, menurut Aryani (2022) menyatakan bahwa perilaku asertif tidak muncul secara alami sejak lahir, melainkan terbentuk melalui beberapa aspek seperti lingkungan, jenis pekerjaan dan kondisi lingkungan seseorang berperan penting dalam membentuk perilaku asertif tersebut.

Orang tua atau keluarga serta pola asuh yang diterapkan menjadi faktor penting dalam membentuk perilaku seseorang. Sebagai lingkungan terdekat, orang tua memengaruhi cara anak untuk berinteraksi dengan lingkungan. Anak diberikan pola asuh untuk memungkinkan mereka untuk menyampaikan hak-hak mereka sendiri untuk memengaruhi perkembangan sikap asertif pada individu tersebut.

Beberapa pendapat sebelumnya, Sakawuni (2022) mengemukakan beberapa faktor yang memengaruhi perilaku asertif yaitu:

1. Faktor internal

- a. Faktor usia

Usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi perilaku asertif seseorang. Seiring bertambah usia, individu mampu mengekspresikan perasaan serta keinginannya dengan baik.

- b. Faktor self-esteem

Seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang kuat mampu menyampaikan hak, pendapat, dan keinginannya kepada orang lain. Sebaliknya, individu yang kurang percaya diri cenderung merasa takut, dan malu saat harus mengungkapkan hal-hal tersebut kepada orang lain.

2. Faktor eksternal

- a. Pola pengasuhan orang tua

Keluarga merupakan lingkungan pertama tempat anak belajar, sehingga sangat memengaruhi perilaku yang ditunjukkan, termasuk perilaku asertif. Orang tua yang mendidik dengan baik akan mengajarkan nilai-nilai benar dan salah serta menerapkan pola asuh yang member kesempatan kepada anak untuk menyampaikan pendapat dengan efektif.

b. Situasi lingkungan sekitar

Faktor lingkungan seperti sekolah, masyarakat dan teman sebaya memiliki peran penting dalam membentuk perilaku asertif pada individu.

Berdasarkan pendapat yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi perilaku asertif terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

2.2 BIMBINGAN KELOMPOK

2.2.1. Defenisi bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk bantuan yang diberikan kepada individu yang mengatasi masalah. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi maupun kegiatan bersama yang membahas masalah terkait pendidikan, pekerjaan, dan aspek sosial.

Menurut Winkel dan Hastuti (2013:564) bimbingan kelompok pada dasarnya memiliki tujuan yang sama yaitu membantu individu agar mampu mengatur hidupnya sendiri, serta mampu mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas tindakan yang diambil.

Layanan bimbingan kelompok adalah metode pemberian bantuan kepada individu melalui kegiatan yang melibatkan kelompok. Dalam proses ini, interaksi kelompok difokuskan untuk membahas berbagai hal yang bermanfaat dalam membantu peserta, seperti siswa, mengembangkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah pribadi mereka secara efektif.

Menurut Romlah (2001:3) bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling kepada beberapa konseli atau siswa secara bersama dalam sebuah kelompok. Tujuannya adalah untuk mencegah munculnya masalah pada siswa serta mengembangkan potensi diri mereka, dengan pelaksanaan yang berlangsung dalam suasana kelompok. Berdasarkan beberapa definisi yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu upaya untuk membantu individu dalam mengatasi masalah atau persoalan yang dihadapinya dengan tujuan memfasilitasi penyelesaian masalah tersebut.

2.2.2. Jenis-Jenis Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, penting untuk menjelaskan jenis-jenis bimbingan kelompok. Menurut Prayitno terdapat dua jenis bimbingan kelompok, yaitu topik bebas dan topik tugas dengan penjelasan sebagai berikut:

1. Topik bebas yaitu, jenis bimbingan kelompok dimana anggota dapat secara leluasa mengemukakan masalah yang sedang mereka hadapi untuk didiskusikan bersama dalam kelompok
2. Topik tugas yaitu, jenis bimbingan kelompok dimana pemimpin kelompok secara langsung menentukan topik yang akan dibahas, kemudian anggota diberikan tugas untuk mendiskusikan topik secara bersama-sama.

2.2.3. Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (1995:40-60) pelaksanaan bimbingan kelompok terdiri dari empat tahap yaitu, tahap pembentukan, peralihan, pelaksanaan kegiatan, dan tahap pengakhiran.

1. Tahap pembentukan

Tahap ini merupakan fase awal dimana anggota dikenalkan dan dilibatkan dalam kelompok. Tujuannya agar anggota memahami tujuan bimbingan kelompok serta menciptakan suasana saling mengenal, menerima, dan saling membantu antar anggota

2. Peralihan

Pada tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan dengan tegas jenis-jenis kegiatan bimbingan kelompok yaitu tugas dan bebas. Dengan penjelasan yang jelas mengenai kegiatan yang dilakukan, anggota tidak merasa ragu dalam mengikuti kegiatan.

3. Pelaksanaan kegiatan

Tahap ini merupakan fase utama dalam kegiatan bimbingan kelompok dimana fokusnya adalah membahas secara mendalam dan menyeluruh masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok serta menciptakan suasana yang mendukung pengembangan diri, baik dalam hal kemampuan komunikasi maupun dalam menyampaikan pendapat.

4. Tahap pengakhiran

Tahap ini menjadi penutup dari seluruh rangkaian kegiatan bimbingan kelompok. Dalam proses ini, pemimpin kelompok berperan memberikan penguatan terhadap pencapaian yang telah diraih oleh kelompok.

2.3 KONSELING REALITAS

2.3.1. Defenisi Konseling Realitas

Menurut William Glasser, konseling realitas adalah pendekatan yang berfokus pada perilaku individu saat ini dan bertujuan membantu mereka memenuhi kebutuhan dasar psikologis seperti, kebutuhan akan kasih sayang dan rasa berempati. Pendekatan ini menekankan pentingnya tanggung jawab individu atas tindakan yang diambil untuk menghadapi kenyataan dengan cara yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Dalam pendekatan ini, konselor berperan secara aktif dan memberikan arahan. Konselor membuat kesepakatan dengan konseli untuk melakukan perubahan perilaku.

Konseling realitas merupakan pendekatan yang berfokus pada saat ini tanpa berfokus pada pengalaman masa lalu. Dalam proses ini, konselor berperan sebagai pengajar dan teladan yang membantu klien mengembangkan perilaku bertanggung jawab.

Konseling realitas dapat diartikan sebagai pendekatan dalam proses konseling yang bertujuan untuk membantu individu menetapkan dan memperjelas tujuan mereka, serta membantu klien menemukan alternatif solusi untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

Dalam beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa konseling realitas merupakan konseling yang menekankan pentingnya perilaku saat ini dan tanggung jawab individu terhadap pilihan serta tindakan yang diambil.

2.3.2. Ciri-Ciri Konseling Realitas

Menurut Padillah (2020), ciri-ciri konseling realitas adalah:

1. Terapi realitas menolak adanya sakit mental

Terapi ini berfokus pada perilaku saat ini dan pilihan yang diambil individu, bukan pada pengalaman masa lalu dan perasaan tidak sadar.

2. Lebih berfokus pada perilaku yang nyata dalam mencapai keinginan dan menggapai goals tentunya dengan sebuah planning.

Memusatkan perhatian pada perilaku saat ini dalam proses perencanaan untuk mewujudkan tujuan dan keinginan

3. Lebih fokus pada perilaku yang dapat diubah, juga menyesuaikan dengan kondisi yang akan datang

4. Mengutamakan nilai nilai kehidupan penting bagi seseorang dalam mengukur kemampuan diri

5. Menilai kemampuan diri sekaligus memperkuat ketahanan saat menghadapi kegagalan

6. Menghilangkan sanksi atau hukuman terhadap seseorang saat mengalami kesalahan

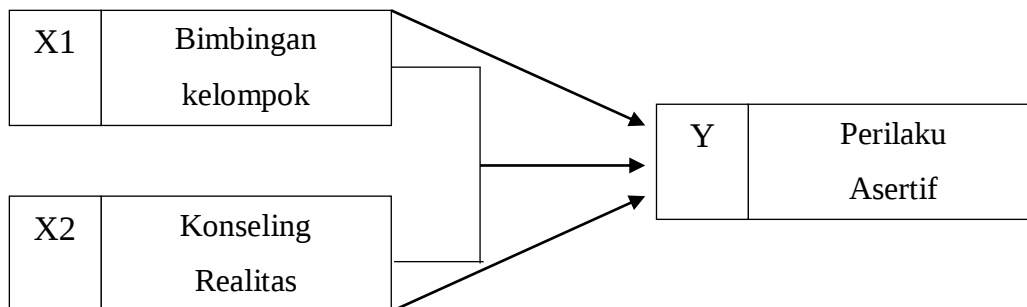
Sanksi atau hukuman dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan rasa rendah diri. Dengan meniadakan hukuman, individu dapat merasa lebih

aman dan didukung, yang berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik.

Konseling realitas pada dasarnya bertujuan untuk membuat konseli lebih sadar akan kondisi saat ini. Pendekatan ini mendorong konseli untuk menghadapi kenyataan yang ada dan menekankan pentingnya perubahan perilaku. Dengan demikian, individu diharapkan dapat mengambil tanggung jawab atas tindakan mereka dan merencanakan langkah-langkah yang konkret untuk mencapai tujuan mereka.

2.4 KERANGKA BERPIKIR

Berdasarkan kajian teori diatas maka kerangka berpikir adalah:



KETERANGAN:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama-sama layanan bimbingan kelompok (X1) dengan konseling realitas (X2) terhadap perilaku asertif peserta didik
2. Terdapat pengaruh yang signifikan secara parsial layanan bimbingan kelompok (X1) terhadap perilaku asertif (Y)
3. Terdapat pengaruh yang signifikan secara parsial konseling realitas (X2) terhadap perilaku asertif (Y)

2.5 HIPOTESIS

1. Hipotesis (H_0)

- a. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama-sama layanan bimbingan kelompok (X1) dengan konseling realitas (X2) terhadap perilaku asertif (Y)
- b. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan secara parsial layanan bimbingan kelompok (X1) perilaku asertif (Y)
- c. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan secara parsial konseling realitas (X2) perilaku asertif (Y)

2. Hipotesis (H_a)

- a. Terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama-sama layanan bimbingan kelompok (X1) dengan konseling realitas (X2) terhadap perilaku asertif (Y)
- b. Terdapat pengaruh yang signifikan secara parsial layanan bimbingan kelompok (X1) terhadap perilaku asertif (Y)
- c. Terdapat pengaruh yang signifikan secara parsial konseling realitas (X2) terhadap perilaku asertif (Y)

Penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh:

1. Rina Sari (2021) Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas Terhadap Perilaku Asertif Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Jakarta. Kesimpulan hasil penelitian: Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan konseling realitas dapat meningkatkan perilaku asertif siswa. Metode

kuasi-eksperimental digunakan untuk mengukur perubahan perilaku asertif sebelum dan sesudah intervensi.

2. Siti Nurjanah (2023) Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Konseling Realitas terhadap Peningkatan Keterampilan Asertif Siswa di MTs Negeri 1 Yogyakarta. Penelitian ini mengkaji pengaruh bimbingan kelompok dengan konseling realitas terhadap keterampilan asertif siswa. Hasil menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program bimbingan kelompok mengalami peningkatan keterampilan asertif yang signifikan.
3. Ahmad Rizky (2022) Efektivitas Konseling Realitas dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa di SMP Negeri 2 Bandung. Penelitian ini menemukan bahwa konseling realitas dalam bimbingan kelompok berpengaruh positif terhadap peningkatan perilaku asertif siswa. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam skor perilaku asertif setelah mengikuti program.