

PENERAPAN KONSELING INDIVIDUAL TEKNIK ASSEERTIVE UNTUK MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI

Tri Yunita¹⁾ *, Renie Tri Herdiani ²⁾, Sinta Kusumadewi³⁾

¹Bidang Studi Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Profesi Guru, Universitas Pancasakti Tegal. Jalan Halmahera Km. 1, Kota Tegal, Jawa Tengah, 53121 Indonesia.

²Bidang Studi Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Profesi Guru, Universitas Pancasakti Tegal. Jalan Halmahera Km. 1, Kota Tegal, Jawa Tengah, 53121 Indonesia.

³Bidang Studi Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Profesi Guru, Universitas Pancasakti Tegal. Jalan Halmahera Km. 1, Kota Tegal, Jawa Tengah, 53121 Indonesia.

* Korespondensi Penulis. E-mail:triyunita2727@gmail.com, Telp: +6285714142945

Abstrak

Kepercayaan diri merupakan suatu perilaku atau pandangan yakin atas keahlian yang ada pada diri sehingga individu tersebut tidak terlalu panik dan cemas dalam setiap tindakan yang dilakukan, bebas dalam melakukan hal – hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, serta menerima dan menghargai orang lain dapat mengenal kelemahan dan kekurangan diri. Kurangnya percaya diri mengakibatkan individu mudah putus asa, menjauhi pergaulan, tidak berani mengemukakan pendapat, sering menyendiri. Bantuan yang dapat dilakukan konselor untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah melaksanakan layanan konseling individual dengan pendekatan behavioristik Teknik Assertive. Metode best practices ini yaitu deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi literature yang menjabarkan secara terperinci kebermaknaan konseling individual dengan pendekatan Behavioristik Teknik Assertive untuk membangun kepercayaan diri.

Kata Kerja: Konseling Individual, Teknik Assertive, Kepercayaan Diri

APPLICATION OF ASSERTIVENESS TECHNIQUES IN INDIVIDUAL COUNSELING TO BUILD SELF-CONFIDENCE

Abstract

Self-confidence is a feeling of confidence in one's abilities that makes a person not too worried about every action he takes, free to do what he likes, responsible for all his actions, and able to accept and appreciate. another. An attitude or feeling of confidence. Recognize your own weaknesses and shortcomings. Lack of self-confidence makes people give up easily, avoid social interactions, lack the courage to express opinions, and often stay alone. The assistance that a counselor can provide to increase self-confidence is by providing individual counseling services using the Assertive He technique, namely a behaviorist approach. This best practice method is a qualitative description using a literature research approach and details the importance of individual counseling using a behavioral approach, assertive techniques to build self-confidence.

1. PENDAHULUAN

Individu merupakan makhluk sosial dengan berbagai permasalahan, khususnya yang selalu mengharapkan adanya orang lain dalam melaksanakan roda kehidupan. Terutama pada peserta didik yang ada pada tingkat menengah pertama, dimana pada rentang usia 12-15 tahun. Tindak kekerasan yang dilakukan oleh seseorang maupun sekelompok terhadap teman sebaya banyak terjadi di dunia Pendidikan, khususnya sekolah. Bullying merujuk pada perilaku agresif yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang secara berulang – ulang yang memiliki kekuasaan kepada seseorang yang lebih lemah dengan tujuan menyakiti orang tersebut (Awaliyah, 2014). Dampak dari bullying yang terjadi di kelas VIII.2 menyebabkan konseli “AD” menjadi takut bersosialisasi, minder, menutup diri, cenderung diam saat dan malu untuk mengemukakan pendapat dan kepercayaan diri yang rendah dengan ditunjukkan perilaku malu bertanya dikelas. Menurunnya kepercayaan diri memiliki dampak untuk peserta didik itu sendiri, seperti peserta didik yang tidak dapat menyampaikan pendapatnya karena peserta didik memiliki pemikiran negative, malu saat melakukan presentasi. Oleh karena itu rendahnya kepercayaan diri bisa disebut sebagai perilaku yang negatif (Prananda, 2023).

Kepercayaan diri memiliki peran dan manfaat yang sangat besar kepada kehidupan seseorang. Dengan tertanamnya rasa percaya diri yang kuat dalam diri seseorang, maka rasa rendah diri dan pandangan negatif akan menguasainya dengan mudah. Oleh karena itu, seseorang yang tidak memiliki rasa percaya diri yang tinggi, maka seseorang akan tumbuh menjadi pribadi yang putus asa dan lemah.

Tingkat kepercayaan diri individu dapat dipengaruhi salah satunya bagaimana lingkungan sekitar menerima diri individu tersebut. Di dalam lingkungan sekolah, apabila siswa tidak bisa diterima dilingkungannya, ia bisa mendapat tindak bullying dari teman atau orang disekitarnya.

Kepercayaan diri mampu ditingkatkan dengan menerapkan layanan bimbingan dan konseling. Dalam layanan bimbingan dan konseling terdapat banyak layanan yang bisa diterapkan sebagai Langkah membantu menemukan solusi dari masalah remaja. Namun dalam best practices akan menggunakan layanan konseling individual.

Menurut Prayitno (2015) konseling individual merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh guru pembimbing, terhadap konseli/klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi. Layanan ini dilaksanakan secara tatap muka dengan interaksi langsung antara konseli/guru BK dengan konseli. Tujuan konseling individual yaitu untuk membantu individu memperkembangkan diri sesuai dengan tahap perkembangan secara optimal, disesuaikan dengan berbagai latar belakang yang ada serta disesuaikan dengan lingkungannya. Pada layanan konseling individual dibagi dalam 3 tahapan antara lain: tahap awal konseling, tahap inti konseling dan tahap akhir konseling.

Terdapat beberapa pendekatan dalam layanan konseling individual, salah satunya adalah pendekatan behavior. Pendekatan behavior berfokus akan tugas dari belajar dalam mempelajari tingkah laku individu dan terjadi rangsangan (stimulus) Desmita (2011). Dalam pendekatan behavior, ada salah satu teknik yaitu teknik asertif. Guru BK dalam melaksanakan layanan konseling individual dengan penggunaan Teknik dalam konseling, seperti teknik latihan asertif. Menurut Walter (Primavera, 2019) Latihan asertif merupakan prosedur perubahan perilaku individu yang membimbing, mengajarkan, melatih dan mendorong individu untuk menyatakan dan berperilaku tegas akan situasi tertentu.

Menurut Corey (2010) Latihan asertif bermanfaat untuk individu yang memiliki masalah mengenai: a) individu tidak bisa untuk mengekspresikan akan kemarahan atau perasaan tersinggung, b) memperlihatkan kesopanan kepada orang lain secara berlebihan dan selalu mendahulukan orang lain, c) terdapat kesulitan dalam mengucapkan kata tidak, d) kesulitan akan

mengekspresikan perasaan dan aktivitas positif lainnya, e) memiliki perasaan akan tidak punya hak untuk perasaan dan pikirannya sendiri.

Terdapat tujuan akan Latihan asertif ini antara lain: 1) menumbuhkan keterampilan behavior kemudian individu dapat menemukan pilihan mengenai kondisi tertentu perlu berkarakter seperti yang diinginkan atau tidak, 2) mengarahkan individu akan menyatakan diri sehingga memantulkan kepekaan akan perasaan dan hak orang lain, 3) menumbuhkan kemampuan individu akan menyatakan dan mengekspresikan dirinya akan berbagai kondisi, 4) menghindari kesalahpahaman akan pihak lawan dalam komunikasi, 5) mengarahkan pada individu akan mengekspresikan dengan berbagai cara sehingga tersalurkan kepekaan akan perasaan dan hak orang lain. Dalam Teknik asertif dapat memunculkan perilaku baru mengenai komunikasi asertif karena dalam melaksanakan Latihan atau terapi, konseli dapat melakukan penyesuaian mengenai komunikasi asertif yang dapat diperoleh dengan berlatih untuk mengajukan pendapat, kegiatan bermain peran, memberikan dorongan dibandingkan kritikan dan memberikan pujiannya (Azim, 2022).

Tahapan yang dilakukan dalam pelaksanaan Teknik asertif yang dikemukakan oleh Nursalim (Arumsari, 2017) antara lain: a) rasional strategi, b) pemahaman suasana yang menyebabkan permasalahan, c) memisahkan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengamati target, d) bermain peran, memberikan umpan baik dan memberikan bentuk perilaku yang lebih baik, e) melakukan Latihan dan praktik, f) terus menerus melakukan Latihan, g) tugas rumah dan tindak lanjut, g) terminasi.

Dari hasil beberapa wawancara dengan guru dan teman mengemukakan pada konseli “AD” yang sulit mengungkapkan perasaan secara jelas, rendahnya percaya diri jika diminta untuk menyampaikan pendapat, merasa malu ketika berkomunikasi dengan guru dan teman, serta tidak mampu menolak ajakan teman. Berdasarkan latar belakang diatas maka best practices ini yang berjudul “Penerapan Konseling Individu Teknik Asertif Untuk Membangun Kepercayaan diri”.

2. METODE

Waktu dan Tempat pelaksanaan *best practices* (setting)

Waktu pelaksanaan *best practices* bertempat di Mushola SMPN 1 Slawi siswa kelas 8.2 dengan tanggal pelaksanaan 29 April 2024 bertempat di Mushola.

Target/Subjek *best practices*

Subject pada konseling individu ini adalah AD yang berusia 14 tahun. Dari hasil wawancara dengan guru dan teman mengemukakan pada konseli “AD” yang sulit menyatakan perasaan secara tegas, kurang percaya diri jika diminta untuk menyampaikan pendapat, merasa malu ketika berkomunikasi dengan teman dan guru, serta tidak mampu menolak ajakan teman.

Prosedur

Pelaksanaan layanan konseling individual ini adanya peserta didik yang ingin menceritakan masalah yang dialami di kelas. Dari observasi langsung di kelas memang konseli AD ini kurang nyaman saat pembelajaran, konseli AD ini kurang berinteraksi dengan teman yang lainnya. Wawancara dengan temannya mengatakan bahwa konseli AD ini memang sering di bully oleh teman sekelas dari kelas 7 dan mereka belum berani untuk menceritakan masalah ini dikarenakan takut akan dibully juga di kelas. Konseli AD mendatangi guru ingin melakukan konseling individual karena ia sudah merasa kurang nyaman akan tindakan teman – temannya. Oleh karena itu, saya memutuskan untuk melakukan layanan konseling individual kepada konseli AD. Layanan konseling individual ini bertujuan untuk memecahkan masalah yang sedang dialami oleh konseli AD dan mampu mendapatkan solusi yang sesuai dengan masalah kepercayaan diri konseli AD dan perubahan yang setelah melakukan konseling individual ini konseli AD dapat berinteraksi dengan temannya tanpa rasa takut dan memiliki kepercayaan diri untuk menyampaikan pendapatnya di depan kelas. Dari masalah yang dialami oleh konseli “AD” maka

diperlukan layanan konseling individual dengan pendekatan behavior Teknik asertif untuk membangun kepercayaan diri konseli “AD” . Perubahan yang diharapkan setelah melaksanakan konseling individual ini konseli “AD” dapat membantu konseli “AD” dalam menempatkan dirinya dalam melakukan tugas – tugas perkembangannya dan melewati permasalahan yang ada dalam kehidupannya.

Dengan membangun kepercayaan diri konseli “AD” mampu bertindak dan menyelesaikan tugas, baik tugas – tugas yang paling sederhana. Kegiatan konseling individual dengan menggunakan Teknik asertif untuk membimbing konseli “AD” dalam menyatakan perasaan dan bertindak sesuai asumsi bahwa individu memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri tanpa mengesamoi orang lain. Dengan Teknik asertif ini konseli “AD” mapu mengungkapkan pikiran dan perasaan dan memberikan respon penolakan.

Data, Intrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Pada best practices ini berasal dari wawancara langsung dengan konseli “AD” dan wawancara dengan teman konseli “AD” dimana untuk mengetahui kebenaran akan masalah yang dialami oleh konseli “AD” dan masalah ini perlu untuk diselesaikan dalam konseling individual ini. Serta data best practices ini juga berasal dari pengamatan langsung pada proses pembelajaran dimana konseli “AD” terlihat menyendiri dan takut dalam menyampaikan pendapat saat diskusi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Best practices ini dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2023/2024 di SMP N I Slawi. Pelaksanaan layanan Konseling insividual ini pada hari kamis 29 April 2024, sebelum melaksanakan layanan konseling individual ini terlebih dahulu melakukan wawancara kepad teman dekat, dngan konseli “AD” serta pengamatan langsung saat proses pembelajaran di kelas. Hasil wawancara konseli “AD” belum pernah melakukan konseling individual Teknik asertif dalam membangun kepercayaan diri. Proses pelaksanaan konseling individual ini diawali menentukan jadwal pertemuan untuk melakukan pertemuan 1 dan disepakati dilaksanakan pada hari Kamis, 29 April 2024 bertempat di Mushola SMP N 1 Slawi. Proses pelaksanaan konseling individual ini menyesuaikan tahapan yang ada dalam layanan konseling antara lain tahap awal dengan dimulai menyabut konseli “AD” dan mempersilahkan konseli untuk duduk, membina hubungan baik dengan menanyakan kabar nama lengkap dan nama panggilan kesibukan sebelum datang ke Mushola, menanyakan hal apa yang sedang dialami sehingga menginginkan melakukan konseling, menjelaskan ap aitu konseling individual, tujuan dari konseling individual dan asas-asas konseling yang perlu dipahami saat konseling individual ini. Pada tahap inti konselor menjelajahi masalah yang sedang dialami oleh konseli “AD” dengan pertanyaan sejak kapan masalah ini terjadi dan apa yang menyebabkan masalah ini? dsb. Setelah konseli “AD” menyampaikan masalah secara keseluruhan dan pada tahap ini disepakati Teknik yang akan digunakan untuk menemukan solusi dari masalah yang sedang dibahas. Pada tahap inti konselor berusaha agar konseli “AD” memiliki pandangan dan preferensi yang baru akan masalahnya. Konseli “AD” akan menyadari masalahnya dari perseptif atau pandangan yang lain yang lebih objektif. Serta pada pada tahap inti ini konselor akan menerapkan tahapan yang ada pada Teknik asertif antara lain: a) rasional strategi, b) identifikasi keadaan yang menimbulkan permasalahan, c) membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target, d) bermain peran, pemberian umpan baik serta pemberian model perilaku yang lebih baik, e) melakukan Latihan dan praktik, f) mengulang Latihan, g) tugas rumah dan tindak lanjut, g) terminasi. Selanjutnya pada tahap akhir konseling individual ini terdapat beberapa hal antara lain : a) berkurangnya ketakutan yang dialami oleh konseli “AD”, b) adanya kemajuan yang terlihat seperti perubahan perilaku konseli “AD” menuju yang lebih baik dan positif, c) terdapat rencana selanjutnya dengan program

yang tersusun rapi, dan d) terjadinya perubahan mengarah yang lebih baik dan bersikap positif dengan ditunjukkan mulai dapat memperbaiki diri.

Perubahan yang terjadi pada konseli "AD" tampak pada pertemuan 2 dimana dari hasil tugas rumah pada saat pertemuan 1. Konseli "AD" dulunya saat teman dikelas mengejek dia akan diam saja dan memendam sendiri, karena konseli "AD" beranggapan bahwa yang ia lakukan karena takut. Setelah melakukan konseling kelompok terlihat pada perubahan konseli "AD" yang memiliki semangat dan senyum yang baik ketika dia sedang diejek oleh teman ia akan membalas namun tidak menyakiti balik temannya. Masalah kepercayaan diri yang sebelum konseling yang masih terlihat malu – malu untuk menyampaikan pendapatnya di kelas, lama kelamaan konseli "AD" dapat mengikuti pembelajaran dengan baik dan memiliki kepercayaan diri dengan adanya presentasi kelas. Konseli "AD" menyadari akan pandangan – pandangan irasional yang dimilikinya yang menyebabkan kecemasan dan ketakutan yang ada pada dirinya.

Dari pelaksanaan konseling individual dengan Teknik asertif ini terdapat perubahan yang sebelum dan sesudah pemberian layanan, konseli juga menyampaikan bahwa ia merasa lebih tegas, percaya diri, mampu mengungkapkan perasaan, mampu menolak permintaan orang lain yang merugikannya. Hal ini terjadi karena melalui Teknik asertif, konseli dilatih untuk mampu mengungkapkan perasaan dan pikiran yang ada pada dirinya serta mampu memberikan respon penolakan kepada orang lain.

4. SIMPULAN

Kesimpulan dari pelaksanaan konseling individual dengan pendekatan behavior Teknik asertif dapat memecahkan masalah yang sedang dialami oleh konseli "AD" dimana sebelum melaksanakan konseling individual konseli "AD" mengalami ketakutan untuk menyampaikan pendapatnya dan terlihat menyendiri di kelas. Namun setelah melakukan beberapa kali pertemuan konseling individual perlahan konseli "AD" dapat mengikuti pembelajaran dengan baik dengan ditandai mampu melakukan presentasi di depan kelas dengan baik, mulai bergaul dengan teman yang lainnya.

Individu yang mengalami tindakan bullying tidak melakukan perlawanan sehingga berpengaruh buruk akan perkembangan diri. Individu tersebut akan sulit bergaul, mudah putus asa dan sering menyerah, sering kehilangan kesempatan yang baik, terus melakukan kesalahan yang tidak perlu, ragu dalam melaksanakan sesuatu, sehingga hasilnya tidak maksimal. Tujuan dari Teknik asertif ini adalah penyampaian secara baik apa yang ada di dalam hati korban, yang menyebabkan rasa tidak nyaman pada konseli sehingga memberikan dampak akan perubahan perilaku pada konseli tersebut. Teknik asertif dapat diterapkan dalam konseling individual yang terdiri dari tiga tahap yaitu tahap awal, tahap inti dan tahap akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Amti, P. &. (2015). *Dasar - Dasar Bimbingan dan Konseling* . Jakarta : Rineka Cipta.
- Arumsari, C. (2017). Strategi Konseling atihan Asertif Untuk Mereduksi Perilaku Bullying . *Journal of Inovation Counseling*, 31-39.
- Awaliyah, G. R. (2014). Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Mlelalui Konseling Individu Teknik Homework Assigment. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*.
- Azim, W. N. (2022). Teknik Assertive Training dalam Pendekatan Behavioristik dan Aplikasinya Konseling Kelompok: Sebuah Tinjauan Konseptual . *Journal of Contemporary Islamic Counseling*.
- Corey, G. (2010). *Teori dan Praktek Konsleing & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Desmita, D. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* . Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Prananda, T. (2023). Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Individu dengan Teknik Reframing. *Journal BK UNESA*.
- Primavera, A. A. (2019). Penggunaan Konseling Kelompok Teknik Assertive training Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Dalam Belajar.