

**PENERAPAN TEORI BEHAVIORAL DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK
ASSERTIVE TRAINING UNTUK MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI PADA
REMAJA**

Charis Rizqi Pradana, Dinda Syahda Putri
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
E-mail correspondence : rizqicharis@gmail.com,
dindasyahdaputri@gmail.com

Abstrak

Penerapan teknik asertif dalam konteks konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja. Penelitian menunjukkan bahwa banyak remaja mengalami kesulitan dalam membangun kepercayaan diri, yang berdampak negatif pada interaksi sosial dan pencapaian mereka. Teknik asertif diidentifikasi sebagai intervensi yang efektif, memungkinkan remaja untuk mengekspresikan perasaan dan kebutuhan mereka dengan tegas. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, dengan pengumpulan data melalui observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik asertif dapat meningkatkan perilaku asertif dan kepercayaan diri remaja, serta membantu mereka menghadapi tantangan sosial dengan lebih baik. Meskipun hasilnya belum maksimal, namun terdapat perubahan positif pada klien, seperti keberanian untuk mencoba hal baru dan keterbukaan terhadap lingkungan sosial. Kajian keislaman juga menunjukkan bahwa nilai-nilai dalam Al-Qur'an mendukung pentingnya komunikasi asertif.

Kata Kunci : Teknik asertif, Kepercayaan diri, Komunikasi efektif, Interaksi sosial.

Abstract

Application of assertive techniques in a counseling context to increase adolescents' self-confidence. Research shows that many teens have difficulty building self-confidence, which negatively impacts their social interactions and achievement. Assertive techniques were identified as effective interventions, enabling adolescents to express their feelings and needs assertively. The research method used is descriptive qualitative, with data collection through observation and interviews. The research results show that applying assertive techniques can increase students' assertive behavior and self-confidence, and help them face social challenges better. Even though the results were less than optimal, there were positive changes in the client, such as the courage to try new things and openness to the social environment. Islamic studies also show that the values in the Koran support the importance of assertive communication. In conclusion, this technique makes a significant contribution in building self-confidence and effective communication among teenagers.

Keywords: *Assertive techniques, Self-confidence, Effective communication, Social interaction.*

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi yang penuh dengan rintangan, baik dari segi psikologis, social, maupun emosional. Pada tahap ini, kepercayaan diri menjadi salah satu aspek penting yang mempengaruhi cara remaja menghadapi berbagai tekanan dan dinamika kehidupan. Tetapi, banyak remaja yang mengalami kesulitan dalam membangun kepercayaan diri, yang akhirnya berdampak pada interaksi social dan pencapaian mereka. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu remaja dalam meningkatkan kepercayaan diri yang sehat. Salah satu pendekatan yang digunakan adalah teori behavioral dengan menerapkan teknik asertif, di mana remaja dilatih untuk mengungkapkan perasaan dan kebutuhan mereka secara tegas. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana penerapan teori ini dapat berkontribusi dalam membangun kepercayaan diri remaja.

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek psikologis yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari (Amri, 2018). Kurangnya rasa percaya diri sering kali menjadi penghambat individu dalam mencapai potensi maksimalnya, baik dalam lingkungan akademik, pekerjaan, maupun sosial. Menurut Yulita Rintyastini dan Suzy Yulia Charlotte bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu agar merasa memiliki kompetensi, mampu, yakin dan percaya bahwa dia bisa mengembangkan nilai-nilai positif terhadap diri sendiri ataupun lingkungannya (Rais, 2022). Menurut Hambly (1992) kepercayaan diri diartikan sebagai keyakinan terhadap diri sendiri hingga mampu menangani segala situasi dengan tenang. Kepercayaan diri lebih banyak berkaitan dengan hubungan seseorang dengan orang lain, tidak merasa rendah hati dihadapan siapapun dan tidak merasa canggung apabila berhadapan dengan banyak orang (Andiwijaya & Liauw, 2020).

Seperti di lingkungan kerja yang tidak mendukung, berbagai permasalahan dapat muncul, salah satunya isu utama adalah ketidakcocokan antara individu dengan lingkungan kerja. Ketika individu merasa tidak nyaman atau tidak sesuai dengan budaya perusahaan, mereka sering mengalami tekanan mental. Ketidakcocokan ini dapat menyebabkan perasaan tertekan, individu merasa terasing dan

tidak dihargai yang pada akhirnya membuat turunnya motivasi dan produktivitas. Tekanan ini berasal dari berbagai sumber, seperti tuntutan pekerjaan yang tidak sesuai, kurangnya dukungan dari rekan kerja maupun atasan. Selanjutnya, perasaan tertekan sering kali memicu overthinking. Overthinking ini bukan menguras mental, tetapi menghambat kemampuan dirinya untuk mengambil keputusan yang tepat. Akhirnya, semua tekanan dan overthinking berkontribusi pada kondisi capek pikiran. Individu merasa lelah secara mental, bahkan setelah jam kerja selesai ketidakmampuan untuk melepas stress dari pekerjaan membuat individu sulit untuk fokus pada aktivitas yang ia lakukan.

Individu terjebak dalam pikiran negative, menguraikan setiap interaksi dan keputusan yang diambil. Individu bisa merasa cemas tentang bagaimana rekan kerja atau atasan memandang dirinya, sehingga menghabiskan waktu dan energy untuk memikirkan hal-hal yang tidak penting. Fenomena ini sering terjadi ketika ada ketidakselarasan dinamika social di tempat kerja dengan harapan atau kepribadian seseorang individu. Merasa tidak cocok dengan lingkungan kerja bisa disebabkan oleh berbagai factor seperti tuntutan pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan individu serta teman kerja yang toxic. Hasil penelitian Malik (2016) menunjukkan bahwa gambaran kategori baik dari faktor psikososial di PT. Sandratex sebesar 46%. Faktor perilaku ofensif mempunyai besar persentase kategori baik paling tinggi (76,4%). Sedangkan kondisi terburuk berada pada faktor tuntutan ditempat kerja (39,1%). Untuk meminimalisi dampak buruk dari faktor psikososial di tempat kerja, sebaiknya perusahaan mengupayakan sistem *reward* baik berupa materi maupun apresiasi terhadap hasil kerja untuk meningkatkan motivasi bagi pekerja (Kemala, 2018). Individu yang merasa tidak cocok cenderung mengalami stress, overthinking, dan kelelahan emosional yang berujung pada keinginan untuk resign. Stress dapat timbul akibat dari tekanan atau ketegangan yang bersumber dari ketidakselarasan antara seseorang dengan lingkungannya. Besarnya pengaruh stres kerja yang dialami individu terhadap kinerja terlihat dari beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh Sari (2016) menunjukkan jika stres kerja berpengaruh terhadap kinerja pegawai (Kurniati, 2018).

Pada bagian ini akan dijelaskan hasil-hasil peneliti terdahulu yang bisa dijadikan acuan dalam topik penelitian ini. Penelitian terdahulu telah dipilih sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini, sehingga diharapkan mampu menjelaskan maupun memberikan referensi bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Berikut dijelaskan beberapa penelitian terdahulu yang telah dipilih. *Pertama*, penelitian oleh Khairani, dkk (2017) berjudul “Pelaksanaan Teknik Asertif untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa di SMPN 2 Banda Aceh.” Penelitian ini menggunakan metode pendekatan deskriptif kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimen pretest-posttest one group design. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku asertif siswa sebelum dan setelah diberikan teknik asertif dan untuk mengetahui pengaruh teknik asertif dalam meningkatkan perilaku asertif pada siswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa, ada sebanyak 10 siswa yang diberikan teknik asertif mengalami peningkatan perilaku yang signifikan pada skor tingkat perilaku. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa teknik asertif memiliki efek yang signifikan dalam meningkatkan perilaku asertif siswa. Meningkatnya perilaku asertif secara keseluruhan pada siswa, terlihat dari kemampuannya dalam menceritakan permasalahan yang dialami, memberikan tanggapan, serta adanya perilaku saling menghargai yang ditunjukkan siswa pada saat pemberian teknik asertif (Khairani et al., 2017).

Kedua, penelitian oleh Pengga, L.S.D (2020) berjudul “Konseling Kelompok Strategi Asertif Training Efektif Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMP Dapena 1 Surabaya.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh strategi asertif training dalam konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Berdasarkan penelitian menunjukkan ada pengaruh positif penggunaan strategi asertif training dalam konseling kelompok terhadap rasa percaya diri. Peneliti menggunakan konseling kelompok teknik *assertive training* dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran teknik tersebut (Pengga, 2020). Alasan dari penelitian ini adalah untuk memberikan intervensi yang lebih terarah, bertujuan membantu remaja mengembangkan keterampilan asertif yang penting untuk interaksi sosial mereka. Dengan keterampilan ini, diharapkan mereka

mampu menghadapi tantangan dan komunikasi dengan lebih percaya diri.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif. Menurut Sugiyono metode penelitian kualitatif adalah metode yang digunakan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah dimana peneliti sebagai instrument kunci (Sugiyono, 2017). Studi kualitatif ini berlangsung mulai hari kamis, 5 September 2024. Adapun pemilihan teknik pengumpulan data berperan penting untuk memperoleh data yang dapat mendukung penelitian ini. Berikut merupakan teknik pengumpulan data yang peneliti aplikasikan: 1) Observasi, ialah teknik pengumpulan data yang bersifat mengamati secara langsung sebuah peristiwa. Observasi dilakukan langsung oleh peneliti dan tidak boleh diwakilkan, agar data yang didapatkan bersifat asli dan tidak dibuat-buat. Observasi dilakukan dengan tujuan untuk mencatat data yang bersifat fakta terhadap peristiwa. 2) Wawancara, adalah teknik pengumpulan data yang melibatkan pihak penanya dan pihak ditanya atau menjawab. Pihak penanya di peneliti ini ialah peneliti yang berperan sebagai konselor. Untuk pihak penjawab ialah objek penelitian yang berperan sebagai konseli atau klien. Proses pelaksanaan wawancara memberikan beberapa pertanyaan yang diajukan secara langsung ke pihak penjawab. Tujuannya adalah untuk memperoleh informasi sebagai penambah data yang dibutuhkan pada penelitian ini.

HASIL & PEMBAHASAN

Definisi Teori Behavioral

Dimensi *behavioral* bersumber dari psikologi *behavioral* yang diketahui secara luas, diciptakan oleh J.B. Watson, khususnya melalui publikasi *Psychology From The Standpoint Of A Behaviourist* pada tahun 1919. Watson telah menjadi seorang Professor di Universitas Chicago ketika psikologi sebagai disiplin akademis masih belum populer (John McLeon, 2008). Gagasan utama dalam aliran ini adalah bahwa untuk memahami tingkah laku yang diperlukan pendekatan yang objektif, mekanistik, dan materialistik sehingga perubahan tingkah laku pada diri seseorang dapat dilakukan

melalui upaya pengkondisian (Auliya, 2018). Menurut teori ini yang terpenting adalah masukan (*input*) yang berupa stimulus dan keluaran (*output*) yang berupa respon. Teori ini mengutamakan pengukuran, sebab pengukuran merupakan suatu hal yang penting untuk melihat terjadi tidaknya perubahan tingkah laku (Anam S & Dwiyoogo, 2019). Adapun kelebihan dan kekurangan teori behavioral.

- Kelebihan
 - a) Memahirkan pendidik untuk selalu bersikap teliti dan tanggap atas segala sesuatu yang terjadi dalam proses belajar
 - b) Terbentuknya perilaku yang diharapkan pendidik
 - c) Melakukan *reinforcement positive* (penguatan positif) (Putra et al., 2023).
- Kekurangan
 - a) Sebuah konsekuensi untuk menyusun bahan ajar sudah siap
 - b) Tidak setiap bahan ajar dapat menggunakan metode ini
 - c) Pendidik dipandang pasif
 - d) Penerapan metode yang salah dalam pembelajaran sehingga mengakibatkan ketidaksenangan pendidik yaitu guru sebagai center, otoriter, komunikasi berlangsung satu arah (Auliya, 2018).

Lingkungan Kerja yang Tidak Mendukung

Salah satunya isu utama adalah ketidakcocokan antara individu dengan lingkungan kerja. Ketika individu merasa tidak nyaman atau tidak sesuai dengan budaya perusahaan, mereka sering mengalami tekanan mental. Ketidakcocokan ini dapat menyebabkan perasaan tertekan, individu merasa terasing dan tidak dihargai yang pada akhirnya membuat turunnya motivasi dan produktivitas. Tekanan ini berasal dari berbagai sumber, seperti tuntutan pekerjaan yang tidak sesuai, kurangnya dukungan dari rekan kerja maupun atasan. Sebenarnya dukungan sosial itu sangat diperlukan untuk meminimalisir stress kerja, terutama dari orang-orang terdekat (Maghfirah, 2023). Menurut Sarafino (2006) mengatakan bahwa dukungan sosial sangat penting yang diperoleh dari beberapa sumber yang berbeda, seperti suami atau istri, keluarga, dan rekan kerja (Area, 2022). Selanjutnya, perasaan tertekan sering kali memicu overthinking. Individu terjebak dalam pikiran negative, menguraikan setiap

interaksi dan keputusan yang diambil. Individu bisa merasa cemas tentang bagaimana rekan kerja atau atasan memandang dirinya, sehingga menghabiskan waktu dan energy untuk memikirkan hal-hal yang tidak penting. Overthinking ini bukan menguras mental, tetapi menghambat kemampuan dirinya untuk mengambil keputusan yang tepat.

Akhirnya, semua tekanan dan overthinking berkontribusi pada kondisi capek pikiran. Individu merasa lelah secara mental, bahkan setelah jam kerja selesai ketidakmampuan untuk melepas stress dari pekerjaan membuat individu sulit untuk focus pada aktivitas yang ia lakukan. Menurut Sinambella (2017) stres kerja adalah perasaan tertekan yang dialami pegawai dalam menghadapi pekerjaan (Manajemen et al., 2018). Dari assessment yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa klien memiliki masalah ketidakcocokan di tempat kerja, tentu di dunia kerja, tidak semua karyawan merasa nyaman atau cocok dengan lingkungannya. Fenomena ini sering terjadi ketika ada ketidakselarasan dinamika social di tempat kerja dengan harapan atau kepribadian seseorang individu. Merasa tidak cocok dengan lingkungan kerja bisa disebabkan oleh berbagai factor seperti tuntutan pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan individu serta teman kerja yang toxic. Individu yang merasa tidak cocok cenderung mengalami stress, overthinking, dan kelelahan emosional yang berujung pada keinginan untuk resign. Stress dapat timbul akibat dari tekanan atau ketegangan yang bersumber dari ketidakselarasan antara seseorang dengan lingkungannya. Besarnya pengaruh stres kerja yang dialami individu terhadap kinerja terlihat dari beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh Sari (2016) menunjukkan jika stres kerja berpengaruh terhadap kinerja pegawai.

Teknik *Asertive Training*

a. Pengertian *asertive training*

Asertive adalah kemampuan untuk menyatakan diri dengan terbuka, jujur, tegas, spontan, apa adanya, dan tepat tentang keinginan, pikiran, perasaan, dan emosi yang di alami. Penerapan teknik asertif tidak hanya membantu individu dalam mengekspresikan diri secara sehat, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri, karena mereka belajar untuk memperjuangkan hak-hak dan kebutuhan mereka

tanpa merugikan orang lain. Teori behavioral adalah pendekatan psikologi yang berfokus pada perilaku yang dapat diamati dan bagaimana perilaku tersebut dipengaruhi oleh lingkungan. Dalam teori ini, perilaku yang diinginkan dapat dibentuk melalui penguatan positif dan perilaku yang tidak diinginkan dapat dikurangi melalui penguatan negative. Dalam konteks membangun kepercayaan diri pada remaja, teknik asertif bertujuan untuk membuat remaja mampu berkomunikasi dengan baik, mengelola konflik dengan lebih efektif, dan merasa lebih percaya diri dalam situasi social. Menurut Dobson menyatakan manfaat latihan asertif adalah dapat meningkatkan kesehatan, diterima secara sosial dan merasa bahagia. Dengan penerapan teori behavioral yang menggunakan teknik asertif, remaja dapat membangun kepercayaan diri yang kuat dan mampu menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sosial dan emosional mereka (Aryani, 2022).

Dalam proses meningkatkan kemampuan asertif, langkah-langkah spesifik yang diterapkan berfokus pada membimbing klien untuk lebih sadar dan terampil dalam berinteraksi sosial secara percaya diri. Pertama-tama, klien didorong untuk mencatat bagaimana mereka bertindak dalam berbagai situasi sosial, terutama yang memicu rasa cemas. Dengan mencatat tindakan mereka, klien bisa lebih paham pola perilaku yang kadang muncul dan menjadi lebih sadar akan respon yang mereka berikan. Selanjutnya, klien diajak untuk mengevaluasi kapan dan bagaimana mereka berhasil atau gagal mengekspresikan diri dengan tegas. Evaluasi ini membantu klien melihat situasi mana yang perlu diperbaiki dan bagaimana mereka lebih asertif di masa mendatang. Bertujuan agar klien dapat mengenali sumber utama ketidaknyamanan mereka dan mencari strategi untuk menghadapinya. Setelah interaksi sosial berlangsung, konseli diajak untuk bertanya pada diri sendiri “apakah sikap asertif sudah berhasil diterapkan” jika belum, apa yang bisa diperbaiki. Dengan cara ini klien secara perlahan dapat mengasah kemampuan mereka dan belajar dari pengalaman. Dalam proses ini klien juga dapat mengamati teman kerja atau orang lain yang mampu bersikap tegas dapat menjadi inspirasi dan memberikan gambaran tentang bagaimana

asertivitas bisa diterapkan secara efektif.

Untuk memperkuat kemampuan ini, klien diajak mencoba menyatakan pendapat mereka secara tegas, namun tetap sopan. Ini adalah latihan penting yang melibatkan keberanian untuk berbicara dan mempertahankan pendapat sendiri, bahkan ketika ada risiko tidak diterima oleh orang lain. Akhirnya klien dianjurkan untuk melakukan uji coba asertivitas ini berulang kali. Dengan latihan yang konsisten, perilaku tegas akan terasa lebih natural dan dapat diterapkan dengan lebih efektif dalam berbagai situasi sosial. Asertivitas memberikan mereka kontrol yang lebih baik atas diri sendiri dan meningkatkan kualitas interaksi dengan orang lain. Menurut pendapat Alberti dan Emmons (2008) yaitu perilaku asertif adalah perilaku yang meningkatkan kesesuaian dalam berhubungan dengan sesama manusia, yang memungkinkan kita untuk menunjukkan minat terbaik kita, berdiri sendiri tanpa harus merasa cemas, mengeskpresikan perasaan kita dengan jujur dan nyaman, melatih kepribadian kita yang sesungguhnya tanpa menolak kebenaran dari orang lain (Ratnasari & Arifin, 2021).

b. Ciri-ciri *asertive*

Menurut Fensterheim dan Baer (2006) ciri-ciri *asertif training* sebagai berikut:

- 1) Bebas mengutarakan pikiran dan pendapat, baik melalui kata-kata maupun tindakan
- 2) Berkomunikasi secara langsung dan terbuka
- 3) Mampu memulai, melanjutkan, dan mengakhiri suatu pembicaraan dengan baik
- 4) Mampu menolak dan menyatakan ketidaksetujuannya terhadap pendapat orang lain
- 5) Menerima keterbatasan yang ada di dalam dirinya dengan tetap berusaha untuk mencapai apa yang diinginkannya sebaik mungkin, sehingga baik berhasil maupun gagal akan tetap memiliki harga diri (self esteem) dan kepercayaan diri (self confidence) (Arumsari, 2017).

c. Tujuan *Asertive Training*

Latihan asertif bertujuan untuk melatih serta membiasakan individu untuk

berperilaku asertif dalam berinteraksi dengan orang lain. Menurut Lazarus (Nursalim, 2014) tujuan Assertive Training adalah untuk mengoreksi perilaku yang tidak layak dengan mengubah respons-respons emosional yang salah dan mengeliminasi pemikiran irasional. Serta dapat meningkatkan kemampuan interpersonal yaitu:

1. Menyatakan tidak;
2. Membuat permintaan;
3. Mengekspresikan perasaan;
4. Membuka dan mengakhiri percakapan.

d. Prosedur Pelaksanaan *Assertive Training*

Ratnasari dan Arifin (2021) mengemukakan *assertive training* merupakan latihan keterampilan sosial. Pada dasarnya pelatihan asertif merupakan penerapan tingkah laku dengan sasaran membantu individu dalam mengembangkan cara berkomunikasi lebih dalam situasi intrapersonal. Menurut Aryani (2022) prosedur keterampilan asertif sebagai berikut:

1. Instruksi, pelatihan ini adalah penjelasan verbal tentang apa yang dimaksud dengan keterampilan asertif, mengapa perlu dilatihkan, serta bagaimana meningkatkan keterampilan asertif.
2. Modelling, suatu proses pelatihan yang menyangkut tindakan memberi contoh perilaku/respon yang dikehendaki oleh peserta pelatihan.
3. Role playing, cara belajar untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan asertif yang diajarkan dengan jalan memerankan situasi yang terjadi dalam kehidupan yang sebenarnya.
4. Feedback, peserta didik memperoleh informasi yang konstruktif apakah dia telah mencapai perilaku yang dikehendaki pada saat bermain peran.
5. Pekerjaan rumah, bentuk pekerjaannya terdiri dari memprogram ulang jenis perilaku asertif yang telah dipelajari. Mengevaluasi setiap keterampilan yang dipraktikkan di kehidupan nyata.

Jadi, dalam penerapan teknik *Assertive Training*, klien dibantu untuk memberikan pemahaman tentang hambatan apa yang menjadi masalah dalam aktualisasi

perilaku asertifnya, serta memberikan pemahaman tentang perilaku asertif (Ramadhani et al., 2023).

Proses Penerapan Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Remaja

1. Identifikasi masalah

Konseli adalah anak pertama dari dua bersaudara, ia tinggal bersama kedua orangtuanya di Kabupaten Tangerang. Saat ini konseli berusia 20 tahun dan bekerja di gudang paket bagian retur barang. Selain bekerja di gudang, konseli juga sebagai MUA yang sering mendapatkan job makeup pengantin serta makeup untuk acara wisuda, lamaran, dan acara lainnya. Permasalahan konseli dimulai dari ia masuk gudang, konseli bekerja sebagai retur barang sudah berjalan 4 bulan. Pekerjaannya cukup rutin memeriksa barang, mencatat kerusakan, dan mengelola pengembalian. Memang pekerjaan ini menuntut ketelitian dan sering kali cukup melelahkan. Konseli memiliki masalah bukan soal tugas harian melainkan circle pertemanan ditempat kerja. Konseli mempunyai 2 teman, sebut saja "S" dan "A". Kedua temannya ini memiliki kepribadian yang ekstrovert (terbuka) sedangkan konseli memiliki kepribadian yang introvert (tertutup). Didalam gudang barang isinya ada grup laki-laki dan perempuan, S dan A sering berbicara sambil bercanda dengan lawan jenis. Lalu si A memanggil konseli untuk gabung dengannya, tetapi konseli tidak mau bergabung karena konseli jarang sekali berbicara dengan lawan jenis. Kemudian si A bilang kepada konseli "yaudah kalau tidak mau gabung, tidak usah berteman dengan kita". Konseli pun menjawab "oke terserah kalian". Konseli tidak terlalu menghiraukan perkataan mereka.

Seiring perjalanannya waktu konseli pun bergabung, ketika konseli sudah nyaman dengan grupnya tapi ia merasa bahwa lingkungannya sangat toxic. Suatu peristiwa konseli sedang berbicara dengan si S lalu si A ini tidak suka jika melihat si S lebih dekat dengan konseli dibandingkan dirinya. Si A akhirnya membuang muka dan mendiamkan konseli karena merasa teman dekatnya diambil. Konseli pun cape dengan sikap si A yang selalu iri dengannya, pada saat itu juga konseli mengabaikan si A. Jadi dari kejadian itu konseli akhir-akhir ini sadar bahwa dirinya

berubah drastic ketika berteman dengan si S dan A. Yang tadinya pendiam menjadi ramai (heboh), selalu berkata-kata kasar, bermain bersama laki-laki. Jadi menurut konseli circle pertemanan ditempat kerja yang toxic membuat dirinya menjadi orang lain tidak menjadi dirinya sendiri. Konseli meminta solusi agar tetap menjadi dirinya sendiri dan konseli memutuskan untuk resign dari pekerjaan tersebut.

2. Diagnosis

Dari hasil assesment yang dilakukan oleh peneliti bahwa inti permasalahan yang dialami oleh klien yaitu merasa tidak cocok dengan lingkungan kerja, tentu di dunia kerja, tidak semua karyawan merasa nyaman atau cocok dengan lingkungannya. Fenomena ini sering terjadi ketika ada ketidakselarasan dinamika social di tempat kerja dengan harapan atau kepribadian seseorang individu. Merasa tidak cocok dengan lingkungan kerja bisa disebabkan oleh berbagai factor seperti tuntutan pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan individu serta teman kerja yang toxic. Individu yang merasa tidak cocok cenderung mengalami stress, overthinking, dan kelelahan emosional yang berujung pada keinginan untuk resign. Stress dapat timbul akibat dari tekanan atau ketegangan yang bersumber dari ketidakselarasan antara seseorang dengan lingkungannya. Namun dalam sesi konseling konselor membangun kepercayaan diri dengan menggali kekuatan dan potensi yang dimiliki serta memberikan teknik yang cocok digunakan untuk mengatasi kurangnya kepercayaan diri pada remaja.

3. Prognosis

Pendekatan berbasis dukungan sosial dan emosional sangat diperlukan untuk membantu klien mengubah mindset dan menumbuhkan keberanian dalam menghadapi tantangan, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri yang tinggi. Oleh karena itu peneliti menganggap dengan teknik ini klien bisa memberikan pendapat secara tegas dan percaya diri tanpa menghakimi orang lain.

4. Proses Terapi

Proses konseling dilakukan 3 kali pertemuan melalui vidio call. Pada pertemuan pertama peneliti melakukan assesment untuk mencari tau permasalahan yang sedang dialami klien, peneliti terus menggali lebih dalam untuk mengetahui

permasalahan yang sebenarnya melalui tahap-tahap proses konseling latihan asertif sebagai berikut:

a. Pemahaman Dasar Asertivitas

Tahap awal dalam *assertive training* adalah memberikan pemahaman kepada individu apa itu asertivitas. Konselor menjelaskan bahwa asertivitas adalah kemampuan menyampaikan pendapat, perasaan, atau keinginan secara langsung dan jujur tanpa merendahkan atau mengintimidasi orang lain.

b. Identifikasi situasi yang menantang

Konselor membantu individu mengidentifikasi situasi tertentu dimana mereka merasa kesulitan untuk bersikap asertif.

c. Pemahaman dan memproses emosi

Pada tahap ini, individu diajak untuk mengenali emosi yang muncul saat mereka berusaha bersikap tegas. Dengan ini individu belajar memproses emosi yang muncul dan tidak membiarkan emosi tersebut menghambat tindakan mereka.

d. Pengembangan respon asertif

Setelah memahami emosi, konselor berkerja sama dengan individu untuk membangun respon asertif yang tepat. Respon ini melibatkan latihan berbicara langsung, menggunakan kata-kata yang jelas, serta bahasa tubuh yang mendukung pesan.

e. Latihan dan role-playing

Dalam role-playing klien mencoba mengekspresikan dirinya di hadapan konselor atau peserta lain yang berperan sebagai lawan bicara.

f. Evaluasi dan umpan balik

Konselor memberikan umpan balik mengenai sikap, bahasa tubuh, dan kata-kata yang digunakan individu. Tahap ini mencakup refleksi diri agar individu menyadari kekuatan dan area yang masih perlu dikembangkan.

g. Penerapan dalam kehidupan sehari-hari

Individu didorong untuk terus menggunakan keterampilan asertif dalam berbagai situasi. Seperti, dalam lingkungan kerja, keluarga, pertemanan.

5. FollowUp

Tahap ini, konselor melakukan tinjauan ulang mengenai proses awal konseling sampai tahap akhir proses konseling. Karena dalam tahap ini konseli mengetahui proses konseling yang sudah berjalan, sehingga konselor bisa mengukur tingkat keberhasilan proses konseling. Klien menyatakan bahwa ada perubahan yang terjadi padanya setelah melakukan proses konseling menggunakan teknik *assertive training*.

Hasil Proses Penerapan Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Remaja

Berdasarkan proses pertemuan dan pelaksanaan teknik *assertive training* yang telah dilakukan oleh konselor yaitu klien mampu memberikan pendapat secara tegas dan meningkatkan kepercayaan diri. Perubahan yang telah dilakukan klien mulai mencoba hal baru, memberikan pendapat atau mengekspresikan secara baik dan tegas, berusaha tidak menutup diri dari lingkungan sosial. Proses pelaksanaan teknik *assertive training* untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja dapat disimpulkan berhasil walaupun belum maksimal, karena klien perlu membiasakan latihan asertif dalam kehidupan sehari-hari.

Kajian Keislaman

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dimana klien telah menyadari bahwa adanya perubahan pada dirinya, sebelumnya klien tidak berani untuk mengungkapkan perasaannya atau pendapatnya karena takut tidak didengar atau diabaikan. Sekarang klien sudah berani mengungkapkan pendapat secara tegas, lebih fokus kepada hal yang positif, dan sudah menerapkan sikap asertif di dirinya supaya lebih percaya diri. Hal ini relevan dengan yang dijelaskan dalam Al-Qur'an Surah An-Naml 64 yang artinya "*Bukankah Dia (Allah) yang menciptakan (makhluk) dari pemulaannya, kemudia mengulangi (lagi) dan yang memberikan rezeki kepadamu dari langit dan bumi? Apakah disamping Allah ada Tuhan (yang lain)? Katakanlah, kemukakanlah bukti kebenaranmu, jika kamu orang yang benar.*"

Dalam surat An-Naml ayat 64 terdapat pesan mengenai kekuasaan Allah sebagai pencipta dan penyedia rezeki. Ayat ini menegaskan bahwa hanya Allah yang memiliki

kemampuan untuk menciptakan makhluk dari ketiadaan dan menghidupkan kembali setelah mati. Ayat ini juga menunjukkan keesaan Allah dalam hal penciptaan, mengingat tidak ada satu pun entitas lain yang dapat melakukan hal tersebut. Dengan cara ini, ayat tersebut mengajak orang-orang untuk berfikir kritis tentang keyakinan mereka dan mempertanyakan keabsahan pandangan mereka. Islam juga mewajibkan kepada kaum muslimin untuk mengekspresikan pendapat dan melakukan kritik terhadap kesalahan yang terjadi. Ketika hak dirampas, pendapat diabaikan, individu mengambil langkah tegas dan aktif. Inilah konsep *amar makruf nahi mungkar* (Rusli, 2005).

Dalam konteks konseling Qur'ani, nilai-nilai yang terkandung dalam ayat ini dapat diterapkan untuk membantu individu menghadapi ketidakcocokan di lingkungan kerja. Kesadaran akan kekuasaan Allah dapat memberikan ketenangan batin, sementara refleksi diri dan pengungkapan pendapat secara asertif dapat memperbaiki komunikasi dan hubungan antar rekan kerja. Selain itu, tantangan untuk mencari bukti kebenaran dapat mendorong individu untuk lebih objektif dalam menilai situasi atau kondisi, sehingga menciptakan suasana kerja yang lebih nyaman dan tenang. Dalam surat ini memberikan banyak manfaat bagi individu dalam memperkuat iman, mendorong refleksi diri, meningkatkan kesadaran akan nikmat Allah, memotivasi perbuatan baik, serta menciptakan komunikasi yang aktif. Dengan menerapkan nilai-nilai ini di kehidupan sehari-hari individu dapat menjalankan hidup yang lebih bermakna (Magister & Pendidikan Islam Pasacasarjana UIN Sumatera Utara, 2017).

PENUTUP

Kesimpulan

Penerapan teori behavioral dalam teknik *assertive training* memberikan kontribusi signifikan dalam membangun kepercayaan diri pada remaja. Teori ini berfokus pada penguatan perilaku positif melalui latihan yang sistematis, dimana remaja diajarkan untuk mengekspresikan perasaan atau pendapat secara tegas. Dengan pendekatan ini, remaja tidak hanya belajar untuk berkomunikasi dengan efektif, tetapi juga

mengembangkan kemampuan untuk menghadapi situasi sosial yang menantang. Hal ini penting, mengingat banyak remaja mengalami kesulitan dalam membangun kepercayaan diri yang sehat, yang dapat mempengaruhi interaksi sosial dalam aspek kehidupannya.

Melalui teknik asertive, remaja dilatih untuk memahami hak-hak mereka dan berjuang untuk memenuhi kebutuhan tanpa merugikan orang lain, sehingga meningkatkan rasa percaya diri mereka secara keseluruhan. Langkah-langkah dalam *assertive training* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja meliputi beberapa tahapan. 1) Remaja diajak untuk mengenali dan memahami perasaan serta kebutuhan mereka sendiri, 2) Mereka dilatih untuk mengungkapkan perasaan tersebut dengan cara yang terbuka dan jujur, menggunakan kalimat yang jelas dan langsung, 3) Latihan role-playing sering digunakan untuk mensimulasikan situasi sosial yang mungkin dihadapi remaja, sehingga dapat berlatih merespons dengan cara yang asertif. Proses ini tidak hanya membantu dalam meningkatkan keterampilan komunikasi tetapi juga membangun kepercayaan diri melalui pengalaman. Dengan menerapkan langkah-langkah ini secara konsisten, remaja dapat mengembangkan sikap positif terhadap diri mereka sendiri dan merasa lebih siap menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 159.
- Anam S, M., & Dwiyoogo, W. D. (2019). Teori Belajar Behavioristik DANam S, M., & Dwiyoogo, W. D. (2019). Teori Belajar Behavioristik Dan Implikasinya Dalam Pembelajaran. Universitas Negeri Malang, 2.an Implikasinya Dalam Pembelajaran. *Universitas Negeri Malang*, 2. https://cdn-gbelajar.simpkb.id/s3/p3k/Pedagogi/Artikel/TEORI_BELAJAR_BEHAVIORISTIK_DAN_I MPLIKAS.pdf
- Andiwijaya, D., & Liauw, F. (2020). Pusat Pengembangan Kepercayaan Diri. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 1(2), 1695.

<https://doi.org/10.24912/stupa.v1i2.4487>

Area, U. M. (2022). *181804086_Venny Effri_Fulltext*.

Arumsari, C. (2017). Strategi Konseling Latihan Asertif Untuk Mereduksi Perilaku Bullying. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 1(1), 31–39.
http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling

Auliya, R. U. (2018). Teori Behavioral Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling*
<https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/513>

Kemala, A. (2018). Faktor Psikososial Lingkungan Kerja (Studi Kasus) Pada Karyawan Pabrik Ssp Pt. X. *Jurnal Psikologi*, 11(1), 95–106. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i1.2077>

Khairani, A., Martunis, & Fajriani. (2017). Pelaksanaan Teknik Sertif untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa di SMPN 2 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 65–72.

Kurniati, H. (2018). Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pt. United Tractors Tbk. Branch Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB*, 6(2), 1–16.
<https://jimfeb.ub.ac.id/index.php/jimfeb/article/view/4745>

Maghfirah, N. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Karyawan. *Jurnal Doktor Manajemen (JDM)*, 6(2), 127. <https://doi.org/10.22441/jdm.v6i2.22307>

Magister, P. S., & Pendidikan Islam Pasacasarjana UIN Sumatera Utara, J. (2017). *Dasar-Dasar Konseling Dalam Al-Qur'an Dedi Sahputra Napitupulu*. 7(2), 49–68.

Manajemen, P. S., Ilmu, F., Dan, S., & Batam, U. P. (2018). *Pengaruh stres kerja dan pelatihan terhadap kinerja karyawan pada pt tai cheng development di kota batam*.

Pengga, L. S. . (2020). Konseling kelompok strategi asertif training efektif meningkatkan rasa percaya diri siswa SMP Dapena 1 Surabaya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 272–277.
<https://doi.org/10.2653/teraputik.42443>

Putra, A., Harahap, T. H., & Panggabean, E. M. (2023). Kelebihan Dan Kekurangan Teori Belajar Behavioristik Dalam Penerapan Pembelajaran. *Khazanah Pendidikan*, 17(2), 1.
<https://doi.org/10.30595/jkp.v17i2.17835>

Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al-Irsyad*, 12(1), 40. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>

Ramadhani, N., Saman, P. A., Si, M., Buchori, S., & Pd, M. (2023). *PENERAPAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN ASERTIVITAS SISWA KORBAN*

BULLYING DI MTSN 1 KOTA MAKASSAR IMPLEMENTATION OF ASSERTIVE TRAINING TECHNIQUES TO INCREASE THE ASSERTIVENESS OF STUDENTS WHO ARE VICTIMS OF BULLYING IN MTSN 1 MAKASSAR CITY. 1–18.

Ratnasari, S., & Arifin, A. A. (2021). Teknik Assertive Training Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa. *Konseling: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 49–55. <https://doi.org/10.31960/konseling.v2i2.802>

Rusli. (2005). *Kebebasan Berkomunikasi Dalam*. 1–19.