Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development
Website: *https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index*
Volume: 1, Number: 2,Desember 2019, pp.1-8
p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315

Latihan "Pesan Aku *(I Message)*": Sebuah Praktek Baik untuk Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Asertif dan Etis Peserta Didik

Risma Indah Larasati
SMKN 2 Depok Sleman, Yogyakarta, Indonesia
Email: risma7592@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan pemahaman dan keterampilan berkomunikasi asertif dan etis peserta didik SMK melalui latihan "pesan aku". Melalui latihan ini peserta didik diharapkan mampu mengungkapkan pendapat berupa pikiran dan perasaanya secara tepat dan jelas, menampilkan cara komunikasi verbal dan non-verbal yang sesuai, memiliki rasa percaya diri dan mampu mensikapi ajakan-ajakan negatif yang ditawarkan kepadanya dengan tanpa ragu mengungkapkan prinsip-prinsip pribadinya, serta selalu berusaha memelihara relasi yang harmonis dan setara dengan orang lain. Subjek penelitian ini adalah 1 kelas peserta didik kelas XI salah satu SMKN di Yogyakarta. Jumlah peserta didik 30 peserta didik. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara. Kegiatan berlatih pesan aku dilakukan dalam format Layanan Bimbingan Klasikal dalam 3 kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik menanggapi kegiatan ini dengan respon positif ditandai dengan mau terlibat. Pada awal kegiatan kelihatan memang sulit dan agak malu-malu, terutama dalam latihan mengungkapkan respon asertif secara lisan. Tetapi Guru BK selalu memberi umpan balik untuk tiap respon yang diungkapkan. Pada umumnya peserta didik mampu memberi respon asertif yang sesuai dengan situasi yang diberikan, meskipun masih perlu perbaikan. Melalui berlatih menanggapi dengan tertulis peserta didik mulai dapat mengatur kalimat secara lebih sistematis saat memberi tanggapan. Saat menanggapi situasi rekan yang berisi ajakan negatif, peserta didik mampu mengungkapkan prinsip pribadinya. Respon non-verbal dapat ditampakkan. Pada umumnya peserta didik mampu memberi respon non-verbal yang sesuai. Peserta didik mampu memberi pendapat pribadinya saat diberi kesempatan untuk memberikan hasil pengamatan atau koreksi terhadap penampilan temannya, Peserta didik mampu mengajukan dirinya sendiri tidak menunjuk teman lain. Kesimpulan penelitian ini adalah latihan "pesan aku (I message)" dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan asertif dan etis peserta didik kelas XI SMK.

Key Words: *komunikasi, asertif, etis, I message*

PENDAHULUAN

Berkomunikasi merupakan kebutuhan dalam relasi antar manusia. Kebutuhan untuk saling menyampaikan pesan, saling memahami satu sama lain, saling mendengarkan dan didengarkan. Meskipun berkomunikasi adalah kegiatan rutin yang sangat biasa untuk dilakukan, tetapi kemyatannya untuk dapat terampil berkomunikasi dengan efektif dan empati, bukanlah hal yang mudah. Oleh karenanya keterampilan berkomunikasi perlu dipelajari dan dilatih

Sebagai bentuk gaya komunikasi yang efektif dan empati, gaya komunikasi asertif adalah pilihan yang tepat. Selain mengedepankan penyampaian pesan atau maksud yang jelas, komunikasi asertif sangat mementingkan hubungan atau relasi yang sehat dengan orang lain baik sebagai lawan bicara maupun mitra berelasi. Berkomunikasi asertif juga memperkuat rasa percaya diri terutama dalam

Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development
Website: *https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index*
Volume: 1, Number: 2,Desember 2019, pp.1-8
p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315

menyampaikan prinsip-prinsip pribadi dan menolak ajakan negatif dari orang lain

Dalam konteks budaya bangsa kita yang beragam, cara berkomunikasi pun menganut etika tersendiri yang mungkin memiliki keunikan yang bisa jadi berbeda antara satu masyarakat dengan masyarakat yang lain. Sehingga komunikasi asertif yang diharapkan seharusnya tetap dalam kerangka etika yang berlaku di masyarakatmya.

Peserta didik kelas XI yang sedang menempuh pendidikan di SMK berada pada usia remaja tengah yang pada saatnya nanti akan memasuki usia dewasa muda. Keterampilan berkomunikasi merupakan tuntutan tugas-tugas perkembangannya. Yakni mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat, baik di dunia usaha, dunia kerja, di lingkungan akademis, maupun berkomunikasi di media sosial. Bekal dalam membangun relasi yang sehat serta mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang sesuai, baik dengan orang lain yang sebaya, lebih muda atau yang lebih tua, maupun memasuki kehidupan berkeluarga.

Sejauh pengalaman bertemu dengan peserta didik baik dalam kegiatan klasikal maupun dalam kesempatan di luar kelas, penulis mengamati beberapa tantangan, hambatan atau masalah seputar kegiatan berkomunikasi peserta didik. Hal-hal tersebut tersebut di antaranya adalah: penyampaian maksud atau pesan kalimat kurang sistematis, gerakan non-verbal yang tidak sesuai, ragu dan kurang percaya diri. Hal ini penting terutama dalam kegiatan belajar akademis di kelas. Seharusnya, peserta didik dapat menyampaikan secara jelas, sistematis, dan tidak terkesan asal-asalan.

Saat diberi kesempatan mengungkapkan pendapat, beberapa peserta didik masih terbiasa menunjuk teman lain, tidak ingin mengusulkan dirinya sendiri, dan kesulitan mengungkapkan pemikiran dan perasaannya dengan jelas dan jujur. Masih ada beberapa peserta didik memiliki kebiasaan mengumpat ketika dihadapkan pada situasi yang tidak disukai atau tidak disetujuinya, atau menunjukkan perilaku protes yang tidak pada tempatnya, misalnya, sengaja membolos suatu mata pelajaran tertentu karena tidak cocok dengan gaya gurunya mengajar. Ada juga peserta didik sulit menolak atau berkata tidak pada ajakan-ajakan negatif, misalnya ajakan bergabung dalam geng, merokok, dan sebagainya. Beberapa yang lain, lupa mengindahkan etika atau sopan santun saat berkomunikasi, belum dapat menempatkan diri dengan siapa yang diajak berkomunikasi, belum ingin belajar peka dengan perbedaan karakter tiap orang.

Dalam kasus lain, ada beberapa peserta didik melakukan *bullying*, sebagian yang lain menjadi korbaan *bullying*. Masalah lainnya, berkomunikasi di media sosial terkadang kurang bijak menggunakan kata-kata dan mengekspresikan emosi dengan cara yang kurang tepat

Berlatih KATAKU (**K**omunikasi **A**sertif bere**T**ik**A** dengan pesan A**ku**) merupakan sebuah gagasan mengenai suatu rangkaian kegiatan yang berupaya. membekali peserta didik dengan keterampilan berkomunikasi asertif, dengan cara mengemas teori komunikasi secara sederhana dan dapat dipraktekkan. Tulisan ini memaparkan penelitian tentang usaha membekali peserta didik dengan keterampilan berkomunikasi yang asertif dan beretika, dalam menghadapi tantangan, masalah, atau hambatan yang dihadapi dalam perilaku komunikasi peserta didik sehari-hari.

Dampak yang diharapkan setelah peserta berlatih "KATAKU": (1) terciptanya relasi harmonis yang saling menghargai antara peserta didik dengan sesama peserta didik, dengan guru, dan warga sekolah yang lain; (2) peserta didik memiliki pemahaman yang utuh dan mendasar tentang hakikat berkomunikasi sehingga mampu diterapkan dalam kehidupan sehari–hari baik dalam keluarga, masyarakat, dan lingkungan pekerjaannya; (3) memiliki kemampuan berbicara di depan umum sekaligus

Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development
Website: *https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index*
Volume: 1, Number: 2,Desember 2019, pp.1-8
p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315

membetuk pribadi yang percaya diri, mengusahakan komunikasi yang sehat dengan orang lain, berani mengemukakan prinsipnya, pribadi yang tulus dan jujur, calon pemimpin masa depan yang humanis, yang berupaya memperjuangkan pencapaian pribadinya tanpa melupakan kepentingan atau kesejahteraan orang lain

Perilaku komunikasi manusia sangat beragam. Menurut beberapa teori ada 3 macam perilaku komunikasi yaitu perilaku komunikasi pasif, perilaku komunikasi agresif, dan perilaku komunikasi asertif (ikhtisar.com).

Pertama, komunikasi agresif. Perilaku komunikasi ini memiliki arti suatu perilaku mempertahankan sikap, pendapat, dan keinginan pribadi tanpa mengindahkan kepentingan, perasaan, atau hak-hak orang lain. Perilaku komunikasi agresif cenderung menggunakan cara-cara yang menyerang kepentingan atau (dalam tahap yang ektrem) pribadi orang lain, demi tercapainya tujuan pribadi.

Secara umum ciri ciri perilaku komunikasi agresif adalah : terlalu banyak permintaan kepada orang lain untuk melakukan sesuatu *(bossy*), dalam relasi perannya sangat dominan, secara non-verbal terlihat tidak bersahabat atau membuat orang lain tidak nyaman, misalnya, mengepalkan tangan, melotot kepada lawan bicara, menunjuk-nunjuk, intonasi tinggi, volume suara cenderung keras, dan secara perasaan tampak emosional. Dampak komunikasi ini terhadap relasi dengan orang lain adalah menimbulkan keretakan dalam relasi serta ketidaknyamanan pada orang lain, yang berwujud misalnya dalam perasaan takut, tertekan, tersinggung bahkan kebencian

Kedua, perilaku komunikasi pasif. Perilaku komunikasi ini kebalbikan dari komunikasi agresif. Perilaku komunikasi pasif memiliki arti suatu perlaku yang cenderung menempatkan diri dibawah kepentingan orang lain, cenderung mengalah demi menghindari konflik dan penilaian buruk dari orang lain, mengabaikan tujuan-tujuan pribadinya karena rasa takut, mempertahankan keharmonisan relasi tetapi mengorbankan perasaan-perasaanya.

Orang yang berperilku komunikasi pasif cenderung menganggap dirinya rendah, tidak setara dengan lawan bicaranya. Orang yang berperilaku komunikasi pasif cenderung menyembuyikan perasaannya dan tidak berani mengungkapkan pemikirannya.

Secara umum ciri-ciri perilaku komunikasi pasif adalah malu atau sungkan membuat permintaan terhadap orang lain, menyembunyikan perasaan atau pemikiran, tidak mampu berkata tidak karena selalu ingin memenuhi keinginan atau harapan orang lain, secara non verbal menghindari kontak mata, postur tubuh membungkuk, perasaan gugup dan takut, volume suara sangat pelan bahkan nyaris tak terdengar.

Ketiga, perilaku komunikasi asertif. Menurut Mac Neilage dan Adams (Nihayah 2014:9) perilaku komunikasi asertif adalah suatu bentuk tingkah laku interpersonal yang terdiri dari komunikasi secara langsung, terbuka dan jujur yang menunjukkan pertimbangan dan penghormatan terhadap individu lain. Berperilaku asertif menunjuk pada kemampuan mengekspresikan diri dengan tepat baik pikiran maupun perasaan, sehingga tujuan atau maksud yang ingin disampaikan ditangkap dengan jelas oleh orang lain. Disamping itu bersikap asertif berarti fokus pada tujuan –tujuan pribadi tanpa mengabaikan kepentingan atau hak-hak orang lain.

Perilaku komunikasi asertif memiliki ciri-ciri yaitu : secara jelas dan jujur mengungkapkan pikiran, perasaan , dan maksud tujuannya; menghargai lawan bicaranya sebagai setara dan juga memiliki kepentingan dan hak-hak yang harus dihargai; tidak melakukan hal-hal yang merugikan orang lain demi mencapai kepentingan pribadinya; dalam menghadapi konflik berprinsip menang-menang (*win-win solution*). Orang yang asertif tidak sungkan meminta bantuan atau membuat permintaan tetapi secara wajar tanpa harus

Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development
Website: *https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index*
Volume: 1, Number: 2,Desember 2019, pp.1-8
p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315

bersikap *bossy*. Secara non-verbal orang yang asertif terlihat tenang dan percaya diri serta mampu menguasai situasi,

Secara etimologi kata etika berasal dari bahasa Yunani yakni *Ethos* dan *Ethikos*. *Ethos* berarti sifat, watak, kebiasaan, tempat yang biasa. *Etikhos* berarti susila, keadaban, kelakuan, dan perbuatan yang baik (Handayani, 2009)

Etika yang berkembang dalam masyarakat Indonesia yang memiliki beragam suku berkembang dalam beragamnya budaya masyarakatnya. Etika di masyarakat tersebut dapat diartikan sebagai tata cara, sikap yang dianggap baik, kebiasaan, yang berlaku dan diatur dalam masyarakat tersebut. Karena beragamnya budaya dapat saja tiap daerah memiliki keunikan masing masing. Misalnya saja dalam budaya Yogyakarta (Jawa) mengatur penggunaan strata bahasa yang berbeda untuk sebaya, orang yang lebih muda, atau orang yang lebih tua.

Istilah *unggah-ungguh* dikenal dalam budaya Jawa, dan merupakan bagian dari etika dan boleh jadi disebut sebagai etika terapan (Handayani, 2009). *Unggah-ungguh* berkaitan dengan sopan dan santun. "Sikap *unggah–ungguh* menjadi dasar kerukunan bermasyarakat" (Handayani: 2009).

Sikap unggah–ungguh dapat berwujud misalnya dalam berbahasa yaitu menggunakan strata yang sesuai, dalam pergaulan misalnya sikap rendah hati, sikap non-verbal yang ditunjukkan ketika berhadapan dengan orang yang lebih tua, mengucapkan salam, mengucapkan kata permisi, dan lain sebagainya.

Meskipun beragam, etika secara umum tentunya dapat dipandang sebagai gambaran umum tentang sikap baik, pantas, sesuai, yang ditujukan untuk menghargai orang lain. Baik verbal maupun non-verbal. Komunikasi asertif penuh keterusterangan tetapi tentunya mesti dikemas dengan baik sehingga sesuai dengan apa yang dianggap pantas di masyarakat bersangkutan.

Komunikasi asertif memiliki aspek verbal dan non-verbal. Secara non-verbal aspek tersebut adalah (wordpress.com):

1. Kontak mata yang wajar
2. Sikap tubuh aktif tegak
3. Jarak atau kontak fisik yang sesuai dan seperlunya
4. Isyarat (*gesture*), memperlihatkan keterbukaan, kehangatan, tetapi juga ketegasan dan percaya diri
5. Ekspresi wajah
6. Nada suara dengan intonasi yang sesuai dan tepat
7. Mempertimbangkan penepatan waktu (*timing*)
8. Sikap mendengarkan dengan seksama
9. Sikap bertanggung jawab akan apa yang telah diucapkannya

Sedangkan aspek verbal meliputi apa saja yang perlu diungkapkan dengan kata-kata yang mencirikan komunikasi asertif yaitu :

1. Mengungkapkan perasaan dengan jujur
2. Mengungkapkan pemikiran dengan jujur
3. Mengungkapkan tujuan-tujuan pribadi
4. Mengungkapkan harapan , permintaan atau keinginan
5. Mengungkapkan alasan (baik atas persetujuan atau ketidaksetujuan)
6. Mengungkapkan pujian dan penghargaan kepada orang lain dengan jujur
7. Menggunakan pernyataan saya dan bukan dimulai dari anda atau kamu
8. Memberikan alternatif atau memberikan solusi

Pesan Aku atau"I" message atau "I" statements adalah gaya komunikasi yang berfokus pada perasaan dan keyakinan si penyampai pesan atau pembicaranya. Fokus ini lebih dipentingkan daripada penilaian-penilaian si pembicara tentang karakter yang dikenakan kepada pendengarnya (PsychPedia. www. goodtherapy.org, 2018)

Dalam berkomunikasi secara asertif pesan selalu dimulai dengan saya. Saya yang menyatakan pendapat, perasaan, harapan, memberi alternatif, pujian atau penolakan. Bukan dimulai dari anda atau kamu yang

Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development
Website: *https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index*
Volume: 1, Number: 2,Desember 2019, pp.1-8
p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315

kemudian dilanjutkan dengan penilaian terhadap anda atau kamu.

Dalam berkomunikasi mengungkapkan ketidaksetujuan atau ketidaksesuaian seringkali dimulai dari penilaian kepada orang lain. Misalnya "Kamu memang sudah mulai malas dan tidak semangat sehingga selalu datang terlambat". Dalam komunikasi asertif ungkapan non-verbal tadi tidak tepat. Ungkapan verbal yang asertif untuk kalimat tersebut adalah "Saya merasa kecewa karena kamu datang tidak tepat waktu. Saya berpikir apakah mungkin semangatmu mulai menurun". Lebih lengkap lagi jika dilanjutkan dengan ungkapan harapan atau memberi aternatif atau solusi. Misalnya, "Harapan saya kamu lebih dapat mengatur kegiatanmu dan berusaha tidur malam lebih awal. Sehingga harapan saya kamu bisa datang lebih pagi"

Cara berbicara seperti tersebut di atas terkesan kaku dan formal, tetapi kesan itu dirasakan karena tidak terbiasa dalam menggunakannya. "*Many people do not communicate naturally with "I" statements, and it often takes some practice before a person can use them effectively*" (PsychPedia. www. goodtherapy.org. 2018). Berkomunikasi dengan pesan AKU atau *I message* atau *I statements* memang perlu dilatih dan perlu dibiasakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan berlatih pesan aku dilakukan dalam format Layanan Bimbingan Klasikal dalam 3 kali pertemuan. Pada pertemuan pertama dibuka dengan memperkenalkan istilah berlatih KATAKU pada peserta didik. Selanjutnya diteruskan dengan pemberian materi yang berisi tentang teori komunikasi antar pribadi, mencakup pengertian, tahapan komunikasi, hambatan komunikasi, dan etika berkomunikasi, dan macam-macam perilaku komunikasi. Materi dikemas secara sederhana sehingga mudah dipahami peserta didik. Untuk meningkatkan keaktifan dan keterlibatan peserta didik Guru BK memberi kesempatan peserta didik untuk mencoba mengungkapkan pemahaman awalnya baik secara tertulis maupun lisan mengenai materi yang diberikan. Misalnya mengenai hambatan komunikasi yang pernah ditemui. Pada akhir pertemuan pertama juga diberikan kuesioner untuk mengetahui kadar asertifitas

Pada pertemuan kedua dibahas Teori Berkomunikasi Asertif. Materi ini mencakup melihat gambaran umum asertifitas diri (hasil pengisian kuesioner asertifitas), membandingkan macam-macam perilaku komunikasi, contoh-contoh situasi yang asertif dan tidak asertif, dan cara atau teknik berkomunkasi asertif. Pada pertemuan kedua ini dilanjutkan dengan berlatih. Peserta didik diberikan contoh situasi-situasi yang harus ditanggapi dengan repon verbal berbicara asertif. Tahap pertama peserta didik berlatih secara individu menanggapi contoh situasi-situasi yang diberikan secara tertulis. Masing-masing menuliskan respon komunikas asertif secara tertulis untuk kemudian dibacakan. Selanjutnya peserta didik berlatih berdua-dua. Setiap orang mengungkapkan situasi dan temannya menanggapinya. Latihan itu kemudian dipresentasikan di kelas

Pertemuan ketiga berisi materi Berlatih Komunikasi Asertif Aspek Nonverbal. Mencakup teori non-verbal perilaku komunikasi asertif dan dialnjutkan berlatih respon non-verbal. Peserta didik menggabungkan respon verbal dengan non-verbal dalam berkomunikasi secara asertif. Peserta didik dipersilahkan berlatih berdua dua kemudian mempraktekkan atau mempresentasikannya di kelas. Dialog agak sedikit lebih panjang dengan masing-masing dua kali tanya jawab, respon non-verbal harus tampak jelas. Teman lain diperkenankan menanggapi dengan memberi umpan balik setiap penampilan peserta didik yang lain. Di pertemuan ke tiga ini dilakukan evaluasi kegiatan mulai pertemuan pertama.

Kegiatan berkomunikasi asertif akan terus menerus dievaluasi dalam setiap

Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development
Website: *https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index*
Volume: 1, Number: 2,Desember 2019, pp.1-8
p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315

pertemuan klasikal meskipun dengan tema yang berbeda. Setiap peserta didik diperkenankan mengkoreksi teman sekelasnya jika berperilaku atau berbicara dengan tidak asertif di kelas kemudian memberi saran perbaikan. Begitupun Guru BK dapat memberi koreksi dan saran perbaikan jika ada peserta didik yang berperilaku tidak asertif di kelas

Penilaian jangka pendek akan hasil yang dicapai dapat diamati dari respon peserta didik di kelas selama dan setelah kegiatan. Peserta didik menanggapi kegiatan ini dengan respon positif ditandai dengan mau terlibat. Pada awal kelihatan memang sulit dan agak malu-malu, terutama dalam latihan mengungkapkan respon asertif secara lisan. Tetapi Guru Bimbingan Konseling selalu memberi umpan balik untuk tiap respon yang diungkapkan.

Pada umumnya peserta didik mampu memberi respon asertif yang sesuai dengan situasi yang diberikan, meskipun masih perlu perbaikan. Melalui berlatih menanggapi dengan tertulis peserta didik mulai dapat mengatur kalimat secara lebih sitematis saat memberi tanggapan. Saat menanggapi situasi rekaan yang berisi ajakan negatif, peserta didik mampu mengungkapkan prinsip pribadinya.

Respon non-verbal dapat ditampakkan, pada umumnya peserta didik mampu memberi respon non-verbal yang sesuai. Peserta didik mampu memberi pendapat pribadinya saat diberi kesempatan untuk memberikan hasil pengamatan atau koreksi terhadap penampilan temannya, Peserta didik mampu mengajukan dirinya sendiri tidak menunjuk teman lain.

Hal ini perlu dilatih terus menerus sehingga respon asertif menjadi terbiasa diberikan dalam situasi nyata. Hasil yang lain dapat diamati dalam situasi lain terutama saat pertemuan klasikal di waktu yang berbeda yaitu peserta didik mulai berkomunikasi dengan lebih tertata, lebih jelas dalam menyampaikan keinginan atau maksudnya.

Diharapkan perilaku komunikasi asertif tetap dikembangkan dan dipertahankan. Target jangka panjang tentunya diharapkan peserta didik mampu memiliki keterampilan berkomunikasi asertif tidak hanya di dalam pertemuan di kelas tetapi juga di lingkungan sekolah dan dalam situasi pergaulan masyarakat yang lebih luas.

Dalam kegiatan berlatih KATAKU ditemui beberapa hambatan antara lain :

1. Sikap malu atau segan saat mengungkapkan pendapat secara lisan
2. Beberapa peserta didik belum dapat menjadi pendengar yang aktif, terutama saat mendengarkan teman lain yang sedang presentasi. Perlu berlatih untuk dapat menjadi pendengar yang aktif
3. Pola pemikiran yang mengganggap kalimat asertif tidak biasa untuk diucapkan atau digunakan dalam komunikasi sehari-hari
4. Peserta didik yang mencoba menerapkan perilaku komunikasi asertif di lingkungannya tetapi kenyataannya yang ditemui adalah tanggapan-tanggapan non asertif.

KESIMPULAN

Berkomunikasi asertif dengan berlatih KATAKU diatanggapi dengan respon positif oleh peserta didik. Hal ini membuktikan bahwa keterampilan berkomunikasi asertif penting dan harus dimiliki sebagai keterampilan yang relevan digunakan dalam berkomunikasi dan berelasi sehari-hari

Berkomunikasi dengan asertif yang ideal memang tidak mudah untuk dilakukan, karena kebiasaan berkomunikasi yang sebelumnya kurang tepat, juga karena berpikiran bahwa terkesan terlalu formal. Padahal sebenarnya berbicara atau berkomunikasi, atau besikap asertif dapat dengan luwes dilakukan dalam pergaulan sehari-hari asalkan perlu pembiasaan dan latihan.

Setidaknya peserta didik belajar menanggapi situasi-situasi tertentu dengan perilaku komunikasi asertif, sehingga jika

situasi-situasi tersebut terjadi dalam kehidupan nyata mereka dapat menanggapinya dengan tepat.

DAFTAR PUSTAKA

Handayani, Sri. (2009). *Unggah-Ungguh Dalam Etika Jawa*. Skripsi Jurusan Aqidah Filsafat Universitas Islam Negeri Syarif Hidatatullah. Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

Ikhtisar.com. (2013). *Perilaku Agresif, Pasif , dan Asertif Dalam Komunikasi.*

Nihayah, Zahrotun. (2014). *Hubungan Asertif dengan Kebahagiaan pada Mahapeserta didik Fakultas Psikologi Angkatan 2013 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Undergraduate Thesis.* Malang : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. http://etheses. uin-malang.ac,id.

PsychPedia. (2018). *"I" Message*. www.goodtherapy.org.

Supratiknya, A. (1995). *Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta Kanisius

Susanto, Hadi. (2013). *Meningkatkan Kemampuan Asertif.* Wong Kapetakan's Blog. bagawanabiyasa.wordpress.com.