

1. Bimbingan dan Konseling Multikulturnal
2. Best Practice Kelembagaan Lokal untuk Peningkatan Kualitas Pembelajaran
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Capaian SD
4. Kebijakan, Strategi, Wawasan, Perencanaan, dan Pelaksanaan Berbasis Kearifan Lokal
5. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Kelembagaan)
6. Asesmen, Pembelajaran, dan Evaluasi PK
7. Peningkatan Nasionalisasi dan Kualitas Guru Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Administrasi Kelembagaan



Upaya Meningkatkan Perilaku Asertif Pada Generasi Z

Nanda Destya Putri¹, Atrup², Risaniatin Ningsih³

Universitas Nusantara PGRI Kediri

nandadestia367@gmail.com¹, atrup@unpkediri.ac.id², risadyne@gmail.com³,

ABSTRACT

Assertive behavior is a behavior that every individual needs to have, especially for generation z which causes individuals to interact directly and communicate virtually. Assertive behavior includes how individuals are able to express their opinions and thoughts. There are several factors that influence individual assertive behavior including: gender, parenting patterns, age, education level, and economic conditions. so this study aims to conceptually determine how to improve the assertive behavior of generation Z. This study is expected to provide an understanding of the assertive behavior of generation Z, as well as provide insight for educators to pay special attention to students' assertive behavior to optimize the learning process and prepare students to enter a wider scope.

Keywords: *Assertive, Generation Z*

ABSTRAK

Perilaku asertif ialah perilaku yang perlu dimiliki setiap individu, terutama bagi generasi z yang menyebabkan individu berinteraksi secara langsung dan komunikasi virtual. Perilaku asertif mencakup bagaimana individu mampu mengungkapkan pendapat dan pikirannya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku asertif individu diantaranya: jenis kelamin, pola asuh orang tua, usia, tingkat pendidikan, dan kondisi ekonomi. maka kajian ini bertujuan mengetahui secara konseptual bagaimana upaya meningkatkan perilaku asertif generasi Z. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai perilaku asertif generasi Z, serta memberi wawasan pada pendidik untuk memberikan perhatian khusus pada perilaku asertif siswa untuk mengoptimalkan proses pembelajaran dan mempersiapkan siswa memasuki lingkup yang lebih luas.

Kata Kunci: Asertif, Generasi Z

PENDAHULUAN

Generasi Z lahir pada era perkembangan digital yang sangat pesat, mereka terbiasa menggunakan berbagai macam teknologi untuk membantu mempermudah menjalankan kehidupan sehari-hari sehingga generasi Z dengan mudah menggunakan waktu dengan efisien. Selain kelebihan terdapat hambatan yang dialami oleh generasi Z, seperti menghadapi tantangan dalam berkomunikasi dan mengekspresikan diri secara efektif. Pada umumnya generasi Z lahir pada tahun tahun 1995-2010. Menurut (Kristyowati:2021) Generasi Z adalah generasi yang lahir di era serba canggih, era dimana internet merambah semua kalangan . maka generasi Z disebut juga generasi

NET, generasi ini sangat bergantung pada teknologi dan menggunakan gadget sebagai sarana mendapatkan informasi

Canggihnya teknologi mengakibatkan generasi Z berada diantara interaksi langsung dan komunikasi virtual, pendapat Elizabeth (Adityara,dkk:2019) menunjukkan bahwa generasi Z lebih memilih berkomunikasi melalui dunia maya dan media sosial dibanding menghabiskan waktu bertatap muka dengan orang lain, hal baiknya mereka menjadi komunitas skala besar yang memanfaatkan internet untuk mengenal satu sama lain, buruknya mereka memiliki kemampuan komunikasi publik yang cukup rendah. Sehingga, hal ini dapat mempengaruhi cara komunikasi dan mengekspresikan diri secara langsung di dunia nyata. Pada rentang usia generasi Z setiap individu dituntut untuk mampu berkomunikasi dan mengekspresikan diri secara utuh dan jujur, hal ini merupakan bagian dari perilaku asertif.

Menurut (Hasanah,dkk:2015) perilaku asertif merupakan perilaku dimana individu mengungkapkan apa yang dia pikirkan dan dirasakan kepada orang lain secara tegas, lugas, tanpa menyakiti perasaan orang lain. Individu yang memiliki perilaku asertif yang tinggi akan mudah mencapai tujuan, mengekspresikan diri, dan mengembangkan potensi yang mereka miliki, hal ini sejalan dengan pendapat Galasi dalam (Hikmah,dkk:2023) menekankan kemampuan mengekspresikan diri merupakan keterampilan yang diperlukan untuk keberlangsungan hidup manusia. Perilaku asertif dapat membangun hubungan yang baik antar individu. Saling menghargai dan menghormati dengan bersikap jujur, mengungkapkan emosi dengan jelas dan langsung tanpa melanggar hak asasi manusia atau menyakiti perasaan orang lain. Sebaliknya, individu yang memiliki asertif yang rendah cenderung akan mudah cemas karena kurang mampu mengungkapkan pendapatnya dan cenderung mudah untuk terpengaruh pada hal negatif karena tidak mampu untuk menolak.

Pada konteks perilaku asertif generasi Z diharapkan individu mampu mengungkapkan pendapat, pengendalian diri, melakukan penolakan secara langsung serta bijak menggunakan teknologi tanpa melanggar hak orang lain. Hal ini sejalan dengan pendapat Sumarna (Hikmah,dkk:2023) perilaku asertif sangat diperlukan oleh individu karena individu memiliki keberanian untuk menunjukkan sikap menolak dihina atau dilecehkan, individu mampu menolak ajakan atau pengaruh teman yang buruk, serta individu mampu menyikapi perilaku teman sebaya dalam situasi negatif. Tetapi fenomena yang terjadi masih terdapat individu yang kurang memiliki perilaku asertif, mereka tidak mampu mengungkapkan pendapat atau penolakan perilaku negatif yang merugikan dirinya sendiri.

Upaya meningkatkan perilaku asertif sangat penting bagi generasi Z terutama pada lingkup perkembangan teknologi yang mempengaruhi mereka, dalam hal ini perilaku asertif yang baik akan membantu generasi Z lebih bijak mengekspresikan kemampuannya dan memiliki keberanian untuk menolak

tidaklah negatif baik secara langsung ataupun komunikasi secara virtual mengingat generasi Z tidak lepas dari lingkup sosial media. Berdasarkan pemaparan diatas, maka kajian ini bertujuan mengetahui secara konseptual bagaimana upaya meningkatkan perilaku asertif generasi Z. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai perilaku asertif generasi Z, serta memberi wawasan pada pendidik untuk memberikan perhatian khusus pada perilaku asertif siswa untuk mengoptimalkan proses pembelajaran dan mempersiapkan siswa memasuki lingkup yang lebih luas.

PEMBAHASAN

1. Pengertian

Perilaku asertif adalah kemampuan individu untuk mengungkapkan perasaan, pikiran dan kebutuhan dengan memperhatikan hak pribadi dan orang lain (Astuti,dkk:2019). Menurut (Wahid,dkk:2024) Perilaku asertif merupakan salah satu kemampuan hidup yang sangat penting dimiliki oleh setiap individu. Keterampilan ini termasuk dalam kemampuan sosial yang perlu ditanamkan pada diri seseorang. Hal ini berkaitan erat dengan kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial serta berpengaruh pada kesejahteraan pribadi dan hubungan sosial. Olatunji (Ariyani:2022) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki perilaku asertif akan mudah mengenal pribadi secara baik, dengan demikian ia bisa menentukan tindakan yang dipilih, tujuan yang akan dicapai dan tidak mudah bergantung atau terpengaruh oleh orang lain.

Perilaku asertif adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengungkapkan pendapat, pikiran, dan perasaannya secara jujur dengan memperhatikan hak pribadinya dan hak orang lain. Seseorang yang memiliki perilaku asertif yang baik akan mudah mengekspresikan dirinya secara utuh dan mudah mencapai tujuan yang ingin dicapai. Mereka yang memiliki perilaku asertif yang baik akan mudah mempertahankan hak dan keinginannya sehingga mereka tidak mudah terpengaruh oleh orang lain. Sedangkan seseorang yang memiliki perilaku asertif yang rendah akan mudah terjerumus pada hal negatif karena mereka tidak mampu melakukan penolakan dan menyampaikan apa yang mereka inginkan sehingga mereka mudah terpengaruh orang lain. Pada generasi Z perilaku asertif yang baik membantu mereka mengekspresikan diri pada lingkungan sekitar dan bijak membentengi diri di era perkembangan komunikasi digital.

Menurut (Aryani:2022) ciri-ciri seseorang memiliki perilaku asertif ialah: memiliki rasa percaya diri, mampu menghargai diri sendiri dan orang lain, mampu untuk melakukan tugas atau pekerjaan dengan baik, menerapkan sikap jujur dan langsung, terbuka dengan mampu mengungkapkan pikirannya. Seseorang yang memiliki perilaku asertif akan lebih percaya diri mengungkapkan potensinya, mereka akan mampu menjadi dirinya sendiri dan tidak merasa cemas apabila berbeda dengan orang lain dan ia akan mudah

mendapatkan tujuan yang ingin dicapai dengan memperhatikan hak dirinya sendiri tetapi juga mampu menghargai hak orang lain.

Perilaku asertif penting untuk dimiliki setiap individu, Garner dalam (Widyastuti,dkk:2020) memaparkan manfaat perilaku asertif dalam komunikasi ialah untuk menghindari rasa takut dan kecemasan, memberi pengawasan pribadi saat bertindak dan melihat secara personal bagaimana orang lain bersikap, meningkatkan kepercayaan diri dan penghargaan terhadap hak orang lain. Seseorang yang memiliki perilaku asertif yang baik lebih mengutamakan pemecahan masalah, tidak merendahkan orang lain, tidak merasa cemas dan selalu berusaha mengembangkan potensi diri secara maksimal.

2. Faktor Asertif

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi perilaku asertif seseorang, menurut Setyawan dalam (Hasanah,dkk:2015) faktor yang mempengaruhi perilaku asertif ialah sebagai berikut:

- 1) **Jenis kelamin**, jenis kelamin menunjukkan bahwa pria cenderung lebih mampu menunjukkan sikap asertif daripada wanita.
- 2) **Pola asuh orang tua**, Pola asuh orang tua, dimana keluarga merupakan lingkungan sosialisasi pertama yang dihadapi individu. Dalam keluarga, anak diajarkan untuk membangun hubungan interpersonal dengan orang lain melalui komunikasi yang efektif.
- 3) **Usia**, Usia adalah salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku asertif serta hubungan interpersonal antar individu.
- 4) **Tingkat Pendidikan**, Tingkat pendidikan, dimana individu dengan pendidikan tinggi cenderung lebih asertif dibandingkan mereka yang memiliki tingkat pendidikan rendah.
- 5) **Sosial ekonomi**, semakin tinggi status sosial seseorang maka akan semakin tinggi juga tingkat perilaku asertif yang dimiliki.

3. Upaya meningkatkan Perilaku Asertif

Perilaku asertif seseorang bisa ditingkatkan apabila ia sadar akan pentingnya perilaku asertif dan mau berusaha untuk memperbaiki diri. Berikut beberapa upaya untuk meningkatkan perilaku asertif:

- 1) Meningkatkan efikasi diri
Efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki individu untuk menyadari kemampuan yang dimiliki guna melakukan tugas tertentu atau menghasilkan apa yang diinginkan. (Mawadah,2019) dengan keyakinan diri yang baik pada potensi yang dimiliki individu akan lebih mudah menyampaikan pikiran, pendapat dengan jujur dan utuh tanpa memiliki rasa cemas pendapatnya dapat diterima atau tidak.
- 2) Memahami hak dan kewajiban
Wood (Ariyani,2022) menyatakan apabila individu bertindak pada kemampuannya sendiri maka perlu memiliki rasa sensitive dengan perasaan orang lain ketika ia melakukannya. Individu yang sadar akan hak

1. Bimbingan dan Konseling Multikulturnal
2. Best Practice Kelembagaan Lokal untuk Peningkatan Isi Keseluruhan Sekolah
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Kurikulum
4. Kebijakan, Strategi, Wawasan, Perencanaan, Pelaksanaan dan Berbasis Kearifan Lokal
5. Peningkatan Pembelajaran Generasi Z (Praktis-sosial)
6. Makeda & Kait
7. Aspek etika dan moral dalam PK
8. Peningkatan Nasionalisme dan Kemandirian Generasi Z
9. Organisasi Sekolah Berbasis Kearifan Lokal
10. Media digitalisasi Administrasi Kelembagaan



dan kewajibannya atau orang lain akan memberi Batasan untuk tidak melanggar hak-hak tersebut, mereka akan mudah berperilaku asertif dengan memperhatikan hak yang dimiliki dan tidak melanggar hak orang lain.

3) Meningkatkan kesadaran diri

Okpara dkk (Hasan, dkk: 2023) seseorang dengan kesadaran diri yang tinggi mampu mengukur suasana hati, perasaan, dan memahami bagaimana perasaan mereka mempengaruhi orang lain, terbuka terhadap umpan balik dari orang lain tentang bagaimana cara untuk terus berkembang dan mampu membuat keputusan yang tepat. Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik akan memahami keinginan, kebutuhan dirinya sendiri dan memahami nilai serta Batasan pribadi, hal ini dapat memudahkan untuk berperilaku asertif.

4) Meningkatkan komunikasi yang efektif

Komunikasi ialah sebuah proses penyampaian pesan dari satu individu ke individu lain yang dapat dilakukan secara langsung atau melalui media digital Wariza dalam (Hanifah,dkk:2023). Komunikasi yang disampaikan bertujuan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan, hal ini berkaitan dengan kemampuan individu berperilaku asertif. Dengan memiliki kemampuan komunikasi yang baik individu akan dapat mengutarakan pendapatnya dengan efektif tanpa menyinggung orang lain.

KESIMPULAN DAN SARAN

Perilaku asertif dikalangan generasi Z sangat diperlukan, dengan berperilaku asertif generasi Z akan dengan mudah mengekspresikan pikiran dan potensinya pada lingkup perkembangan teknologi yang pesat karena generasi Z lahir di era teknologi. Perilaku asertif yang dimiliki tidak hanya untuk mengungkapkan potensinya melainkan juga dapat membentengi individu dari pengaruh negatif dengan berani melakukan penolakan. Dengan ini individu dapat meningkatkan perilaku asertif dengan cara: meningkatkan keyakinan diri, memahami hak dan kewajiban, meningkatkan kesadaran diri, mampu berkomunikasi secara efektif.

Dengan memahami pentingnya perilaku asertif pada remaja, diharapkan pendidik memperhatikan tingkat perilaku asertif siswa sekolah menengah atas dalam kategori generasi Z guna mempersiapkan diri siswa agar dapat beradaptasi di dunia luar. Kajian ini berupa konseptual, sehingga perlu untuk dilakukannya penelitian mengenai perilaku asertif pada generasi Z.

DAFTAR RUJUKAN

Adityara, Sarah, dkk (2019). Karakteristik generasi Z dalam Perkembangan Diri Anak Melalui Visual. *Institut Teknologi Bandung*.

Aryani, Farida. (2022). Keterampilan Asertif Untuk Remaja. *El_Markazi*

Astuti,Dwi Wahyu. & Muslikah.(2019) Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Asertif Siswa Kelas XI. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 5(2).

Hanifah, Alifia. Dkk (2023) Peran Perilaku Asertif Terhadap Keterampilan Berkomunikasi Remaja. *Edu Consilium: Jurnal bk Pendidikan Islam*. 4(1).

Hasanah, Ana Mar Atul, dkk.(2015). Pengaruh Perilaku Teman Sebaya Terhadap Asertivitas Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 4(1).

Hasan,Muhammad Nizar. Dkk(2023). *Self Awareness* Dalam Perilaku Sosial Altruisme Di Era Sosial Media: Studi Jama'ah Masjid Al-Azhar Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 5(2).

Hikmah, Mutiara. Dkk.(2023). Perilaku Asertif Pada Generasi Z: Bagaimana Peranan Budaya Kolektivisme?. *Jurnal penelitian Psikologi*. 4(2).

Kristyowati, Yuli.(2021). Generasi Z dan Strategi melayaninya. Manado. *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, 2(1).

Mawaddah, Hasnul.(2019) Analisis Efikasi Diri pada Mahasiswa Psikologi Unimal. *Jurnal Psikologi Terapan*. 2(2).

Wahid, Ahmad. Dkk.(2024) Peran Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa: *Systematic Literature Review*. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Konseling*. 2(3).

Widyastuti, Tri. Dkk.(2020) Perilaku Asertif Dalam Meningkatkan Prestasi Kerja Konsultan *Multi Level Marketing Counsultan*. *Cermin:Jurnal Penelitian*. 4(1).