**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, HIPOTESIS**

1. **TINJAUAN PUSTAKA**
2. **Teknik *Assertive Training*** 
   1. **Pengertian *Assertive Training* ( Latihan Ketegasan)**

Teknik *assertive training* adalah salah satu teknik dari pendekatan behavioral, sebagaimana menurut Corey (2005: 213) bahwa pendekatan behavioral yang dengan cepat mencapai popularitas adalah *assertive training* yang bisa diterapkan pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.

Asesmen perilaku sering menunjukkan deficit klien di bidang asersi. Menurut Wolpe ( dalam Nelson 2011: 467) menyatakan bahwa “ Perilaku assertif adalah ekspresi verbal dan motorik yang sesuai dari emosi apapun selain kecemasan’’. Tren awal *assertive training* adalah latihan mempertahankan hak seseorang atau dapat diistilahkan perilaku oposisional. Alberti dan Emmons (dalam Nelson 2011: 468) menyatakan sekarang *assertif training* diperluas, termasuk ekspresi dan komunikasi akurat perilaku afeksi ( penuh kasih sayang), bilamana dianggap perlu. Jadi perilaku assertif sekarang mencakup ekspresi pikiran dan perasaan positif maupun negative.

Lebih lanjut Corey (1990: 429-430) mengemukakan juga bahwa *assertive Training* berfokus pada situasi sosial yang menyangkut kecemasan, maka ditawarkannya suatu kesempatan yang realistis untuk menghadapi dan menantang kesulitan mereka dalam lingkungan yang terstruktur dan aman. Asumsi dasar dari pelatihan assertifitas adalah bahwa setiap orang mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaannya, pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya terhadap orang lain dengan tetap menghormati dan menghargai hak-hak orang tersebut. salah satu sasaran dari latihan semacam ini adalah untuk meningkatkan keterampilan behavioralnya sehingga mereka bisa menetukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak.

Tingkah laku menegaskan diri pertama-tama dipraktekkan dalam situasi permainan peran dan dilakukan dalam latar kelompok dan dari sana diusahakan agar tingkah laku menegaskan diri itu dipraktekkan dalam situasi-situasi kehidupan nyata Corey (2005:214). Terapi kelompok latihan asertif pada dasarnya merupakan penerapan latihan tingkah laku pada kelompok dengan sasaran membantu individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi interpersonal.

Dari beberapa gambaran diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *assertive training* adalah suatu teknik atau kemampuan yang digunakan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan sehingga individu dapat mengatasi ketidakmampuannya dan belajar sebagaimana mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi terbuka itu.

* 1. **Manfaat *Assertive Training***

Teknik *assertive training* atau teknik melatih ketegasan merupakan kegiatan yang memerlukan perhatian khusus agar hasilnya juga dapat optimal. Dengan kata lain kegiatan latihan ketegasan diharapkan mampu membantu para siswa untuk lebih mudah mengemukakan masalahnya dengan jelas, sehingga siswa dapat memahami pikiran dan perasaannya sendiri, dimana siswa tidak perlu lagi merasa cemas, takut, ragu-ragu untuk menyatakan pendapatnya. dengan kata lain teknik *assertive training* dapat menumbukan perilaku antar pribadi yang menyangkut emosi yang tepat, jujur, dan tanpa perasaan cemas.

Menurut Corey (2005: 213), *assertive training* akan membantu bagi orang-orang yang :

1. Tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung.
2. Mereka yang sulit untuk mengatakan tidak
3. Menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya.
4. Mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya.
5. Mereka yang merasa bahwa mereka tidak ada hak untuk mengungkapkan pendapat, apa yang mereka percayai, dan apa yang mereka rasakan.

Teknik *assertive training* dapat menuntut individu untuk jujur terhadap dirinya dan jujur dalam mengekspresikan perasaan, pendapat dan kebutuhan secara proporsional, tanpa ada maksud untuk memanipulasi, memanfaatkan ataupun merugikan pihak lain. Sehingga pada akhirnya dapat mengekspresikan kemampuannya dalam bertingkah laku atau dalam mengungkapkan pendapa masalahnya kepada konselor.

Perilaku *assertive training* membuat seseorang merasa bertanggung jawab dan konsekuen untuk melaksanakan keputusannya sendiri. Dalam hal ini, ia bebas untuk mengemukakan berbagai keinginan, pendapat, gagasan dan perasaan secara terbuka sambil tetap memperhatikan perasaan orang lain.

* 1. **Prosedur *Assertive Training***

Prosedur dasar dalam teknik assertive training menyerupai beberapa pendekatan perilaku dalam konseling. Prosedur-prosedur ini mengutamakan tujuan-tujuan spesifik dan kehati-hatian, sebagaimana diuraikan Osipow dalam *A Survey of Counseling Methode (1984)* yaitu:

* + - * 1. Menentukan kesulitan konseli dalam bersikap asertif

Dengan penggalian data terhadap klien, konselor mengerti dimana ketidakasertifan pada konselinya. Contoh: konseli tidak bisa menolak ajakan temannya untuk bermain voli setiap minggu pagi padahal ia lebih menyukai berenang, hal itu karena konseli sungkan, khawatir temannya marah atau sakit hati sehingga ia selalu menuruti ajakan temannya.

* + - * 1. Mengidentifikasi perilaku yang diinginkan oleh klien dan harapan-harapannya.

Diungkapkan perilaku/sikap yang diinginkan konseli sehubungan dengan permasalahan yang dihadapi dan harapan-harapan yang diinginkannya.

* + - * 1. Menentukan perilaku akhir yang diperlukan dan yang tidak diperlukan.

Dengan kata lain, konselor dapat menentukan perilaku yang harus dimiliki konseli untuk menyelesaikan masalahnya dan juga mengenali perilaku-perilaku yang tidak diperlukan yang menjadi pendukung ketidakasertifannya. Contoh: Dengan mempelajari secara mendetail kasus yang dialami konselinya, konselor menarik kesimpulan awal bahwa, konseli tidak perlu menuruti terus ajakan temannya yang sebenarnya tidak ia sukai. Perilaku yang ia perlukan adalah menolak dengan jujur, tegas dan sopan ajakan temannya tersebut.

* + - * 1. Membantu klien untuk membedakan perilaku yang dibutuhkan dan yang tidak dibutuhkan dalam rangka menyelesaikan masalahnya.

Setelah konselor menentukan perilaku yang dibutuhkan dan yang tidak dibutuhkan, kemudian ia menjelaskannya pada konseli tentang apa yang seharusnya dilakukan dan dihindari dalam rangka menyelesaikan permasalahannya dan memperkuat penjelasannya.

* + - * 1. Mengungkapkan ide-ide yang tidak rasional, sikap-sikap dan kesalahpahaman yang ada dipikiran konseli.
        2. Menentukan respon-respon *Assertif* sikap yang diperlukan untuk menyelesaikan permasalahannya (melalui contoh-contoh).
        3. Mengadakan pelatihan perilaku asertif dan mengulang-ulangnya.

Konselor memandu konseli untuk mempraktikkan perilaku assertif yang diperlukan, menurut contoh yang diberikan konselor sebelumnya.

* + - * 1. Melanjutkan latihan perilaku *assertif*
        2. Memberikan tugas kepada konseli secara bertahap untuk melancarkan perilaku asertif yang dimaksud.

Untuk kelancaran dan kesuksesan latihan, konselor memberikan tugas kepada konseli untuk berlatih sendiri di rumah ataupun di tempat-tempat lainnya.

* + - * 1. Memberikan penguatan terhadap tingkah laku yang diinginkan.

Penguatan dibutuhkan untuk meyakinkan bahwa konseli harus dapat bersikap tegas terhadap permintaan orang lain padanya, sehingga orang lain tidak mengambil manfaat dari kita secara bebas. Selain itu yang lebih pokok adalah konseli dapat menerapkan apa yang telah dilatihnya dalam situasi yang nyata.

Selanjutnya menurut Corey (2005 : 213-215), yang mengemukakan bahwa teknik *assertive training* menggunakan prosedur-prosedur permainan peran. Suatu masalah yang khas yang bisa dikemukakan sebagai contoh adalah kesulitan klien dalam mengungkapkan keinginan, kebutuhan dan masalah yang dialaminya kepada therapis. Tingkah laku menegaskan diri itu dipraktekkan dalam situasi dan kehidupan nyata. Terapis memberikan bimbingan dengan memperlihatkan bagaimana dan bilamana konseli bisa kembali kepada tingkah laku semula, tidak tegas, serta memberikan pedoman untuk memperkuat tingkah laku menegaskan diri yang baru diperolehnya.

Pelaksanaan teknik *assertive training* atau latihan ketegasan merupakan teknik yang digunakan dengan berdasar pada prosedur yang ada walaupun hal tersebut tidak berlaku secara konstan, agar pelaksanaannya dapat melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dan perasaan, sikap, harapan, pendapat dan haknya sehingga dapat menumbuhkan perilaku assertive, dimana siswa belajar bagaimana mengganti sesuatu respons yang tidak sesuai dengan respon yang baru.

* 1. **Kelebihan dan Kekurangan *Assertive Training***

Seperti halnya teknik konseling lainnya yang memiliki kelebihan dan kekurangan, teknik *assertive training* juga demikian. Fauzan, L. (http://e-psiko.com) memaparkan tentang kelebihan dan kekurangan teknik *assertive training* sebagai berikut :

1. Kelebihan teknik *assertive training*
2. Pelaksanaannya yang cukup sederhana,
3. Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan seperti relaksasi, ketika individu lelah dan jenuh dalam berlatiih, kita dapat melakukan relaksasi supaya menyegarkan individu itu kembali. Pelatihannya juga bisa menerapkan teknik modeling, misalnya konselor mencontohkan sikap asertif langsung dihadapan konseli. Selain itu juga dapat dilaksanakan melalui kursi kosong, misalnya setelah konseli memikirkan tentang apa yang hendak diutarakan, ia langsung mengutarakannya di depan kursi yang seolah-olah dikursi itu ada orang yang dimaksud oleh konseli.
4. Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.
5. Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok. Melalui latihan-latihan tersebut individu diharapkan mampu menghilangkan kecemasan-kecemasan yang ada pada dirinya, mampu berfikir relistis terhadap konsekuensi atas keputusan yang diambilnya serta yang paling penting adalah menerapkannya dalam kehidupan ataupun situasi yang nyata.

2. Kelemahan, pelatihan asertif ini akan tampak pada,

1. Meskipun sederhana namun membutuhkan waktu yang tidak sedikit, ini juga tergantung dari kemampuan individu itu sendiri
2. Bagi konselor yang kurang dapat mengkombinasikannya dengan teknik lainnya, pelatihan asertif ini kurang dapat berjalan dengan baik atau bahkan akan membuat jenuh dan bosan konseli/peserta, atau juga membutuhkan waktu yang cukup lama.
3. **Kecemasan Berbicara di depan kelas ( *Communication* *Anxiety*)**
   1. **Definisi Kecemasan Berbicara di depan kelas**

Surya (1995:39) memberi definisi kecemasan sebagai keadaan atau kondisi ketakutan yang dirasakan berlebihan dan tidak menyadari alasannya. takut ketika harus mengungkapkan kata-kata seperti pidato di depan umum yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis.

Kowalski ( Santrock, 2007:238) menyebutkan bahwa kecemasan adalah perasaan yang tidak menentu sekaligus tidak menyenangkan. Sedangkan Mahdaleni,E (<http://makkita.wordpress.com>) menyatakan bahwa kecemasan merupakan tanda adanya bahaya psikologis yang akan menyerang individu, bahaya takut disebabkan oleh adanya bayangan dari pengalaman buruk. Perasaan cemas tersebut dapat menyebabkan perasaan yang tidak menyenangkan pada individu sehingga perasaan yang menyebabkan individu tidak dapat memusatkan pikirannya serta berpikir nyata. Perasaan cemas ini pula yang mengakibatkan perasaan gugup yang berlebihan sehingga individu meras tidak percaya diri untuk tampil di depan umum.

Lebih lanjut Rahmat (2002) menyebutkan bahwa kecemasan berbicara sebagai *communication apprehension*, yaitu suatu reaksi negatif dalam bentuk kecemasan yang terjadi pada individu pada situasi komunikasi, baik itu komunikasi antar pribadi maupun berbicara di depan umum.

Kecemasan berbicara terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap diri sendiri didalam lingkungan pada umumnya. Kecemasan timbul karena manifestasi perpaduan bermacam-macam proses emosi, misalnya individu sedang mengalami frustrasi dan konflik Sundari (2005).

Khususnya kecemasan untuk berkomunikasi di depan kelas disebut dengan istilah *reticence* yaitu ketidakmampuan individu untuk mengikuti diskusi cecara aktif, mengembangkan percakapan, menjawab pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan dalam menyusun kata-kata dan ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna meskipun sudah dipersiapkan sebelumnya.

Berdasarkan uraian diatas kecemasan berbicara di depan kelas dapat disimpulkan sebagai kondisi dan keadaan emosional dimana siswa mengalami gejala-gejala kecemasan berbicara yang terdiri dari gejala fisik yang ditandai dengan adanya perubahan sistem tubuh seperti jantung berdetak lebih cepat, badan gemetaran dan wajah pucat. Yang kedua gejala perilaku seperti merasa gugup, tidak percaya diri, perilaku menghindar karena kekhawatiran yang berlebihan. Ketiga gejala kognitif yaitu memikirkan hal-hal yang negatif, takut dan sulit berkonsentrasi. Dan keempat gejala emosional yang berkaitan dengan emosi seperti merasa malu, kehilangan kendali dan merasa panik.

* 1. **Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan kelas**.

Faktor- faktor penyebab terjadinya kecemasan berbicara menurut Adler dan Rodman ( dalam Apollo, 2007:22) adalah :

1. *Previous experiment* yaitu karena adanya pengalaman komunikasi masa lalu yang tidak menyenangkan.
2. *Reinforcement* yaitu anak belajar mengulang perilaku yang diberi penguatan sementara perilaku yang tidak diberi penguatan cenderung dihilangkan.
3. *Skill acquasition* yaitu anak akan mengalami kecemasan komunikasi karena gagal mengembangkan keterampilan berkomunikasi secara sukses.
4. *Modelling* yaitu kecemasan berbicara dipengaruhi oleh proses imitasi.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor- faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah faktor proses pertumbuhan Fisiologis, pengalaman masa lalu, konflik, ancaman. *irrational thinking* dan faktor lainnya.

* 1. **Gejala- gejala Kecemasan Berbicara di depan Kelas**

Kecemasan secara umum pada seseorang dimulai dengan adanya gejala yang muncul. Menurut Atwater (1983:345) menyebutkan bahwa terdapat gejala – gejala kecemasan berbicara yang kuat, yaitu :

1. Fisik

Kecemasan yang diasosiasikan dengan perubahan-perubahan pada organ dan sistem tubuh, seperti jantung berdetak lebih cepat, badan gemetaran dan wajah terlihat pucat.

1. Perilaku

Reaksi kecemasan seperti ini ditandai dengan adanya gejala seperti merasa gugup, kurang percaya diri, perilaku menghindar karena kewaspadaan yang berlebihan.

1. Kognitif

Memikirkan hal-hal yang negatif tentang sesuatu yg akan terjadi, menimbulkan rasa takut yang berlebihan, serta susah berkonsentrasi. yaitu tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa kecendrungan diri untuk bertindak baik tindakan itu dikehendaki atau tidak.

1. Emosional

Gejala yang timbul berkaitan dengan emosi. Emosi yang timbul adalah perasaan malu, kehilangan kendali serta perasaan panik.

* 1. **Penerapan teknik *Assertive Training* untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas.**

Sebagaimana telah dikemukakan sebelumnya bahwa teknik *assertive training* adalah salah satu teknik dalam pendekatan behavioral yang digunakan dalam proses konseling. Teknik *assertive training* merupakan teknik yang digunakan untuk melatih sikap ketegasan dan keberanian menyatakan pendapat serta mampu menampilkan diri. Sedangkan kecemasan berbicara di depan kelas adalah gejala emosional negatif yang muncul karena adanya pikiran irasional dari dalam diri individu itu sendiri, adanya ketakutan yang berlebihan, kecemasan yang menimbulkan gangguan psikologis dapat menghambat seseorang untuk bisa percaya diri ketika berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan kelas merupakan gejala umum yang banyak dialami oleh siswa disekolah,dan tentu saja dengan munculnya kecemasan yang berlebihan serta tidak adanya kepercayaan diri untuk tampil di depan umum dalam hal ini di depan kelas dapat menghambat kesuksesan siswa dalam belajar dan tentunya berpengaruh terhadap prestasi belajarnya.

Tingginya tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa disekolah dapat ditandai dengan empat gejala yaitu dilihat dari fisik, perilaku, kognitif dan emosional. Gejala fisik dapat dilihat pada perubahan-perubahan sistem tubuh seperti jantung berdetak cepat, badan gemetaran dan wajah pucat. Perilaku dapat ditandai dengan adanya gejala seperti gugup, tidak percaya diri, serta perilaku menghindar. Gejala kognitif seperti memikirkan hal-hal yang negatif, merasa takut, dan susah untuk berkonsentrasi. Selain itu terdapat pula gejala emosional yang berkaitan dengan emosi seperti malu, kehilangan kendali, serta perasaan panik.

Siswa yang tingkat kecemasannya tinggi apabila berbicara di depan kelas biasanya menghindari diskusi, forum umum, menghindari untuk berkomunikasi dengan banyak orang, dan selalu merasa dirinya berbeda dengan teman-temannya.

Semuanya merupakan gejala-gejala yang menandakan tingginya kecemasan siswa berbicara di depan kelas, sehingga salah satu cara yang dilakukan untuk mengatasi hal ini adalah dengan memberi teknik *Assertive Training* yang merupakan salah satu teknik dari pendekatan Behavioral. Teknik ini dilakukan dengan terlebih dahulu mengeksplorasi keinginan dan perasaan siswa, hal ini bertujuan untuk menjalin kedekatan yang kuat dan mengetahui apa yang dirasakan oleh siswa, selanjutnya diberikan teknik *assertive training* dengan cara memberikan latihan-latihan assertif seperti latihan berbicara,latihan untuk bersikap tegas, berani dan percaya diri, latihan mengemukakan pendapat, latihan untuk tampil di depan teman-temannya, untuk mendukung pelaksanaan teknik ini dan agar siswa merasa nyaman mengikuti proses latihan ini dapat ditambahkan dengan cara bermain peran sehingga siswa merasa rileks, nyaman dan mudah untuk mengikuti latihan assertive tersebut. Setelah itu siswa diberikan penguatan berupa pemberian motivasi, dukungan agar siswa tetap merasa percaya diri dan tidak lagi merasacemas untuk berbicara di depan umum baik di depan teman-temannya maupun di depan orang banyak.

Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa teknik *Assertive Training* dapat mengatasi tingginya tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas, mereka mampu untuk tampil percaya diri di depan kelas, berani mengemukakan pendapat, percaya diri dalam berhubungan dan berkomunikasi dengan orang lain.

1. **KERANGKA PIKIR**

Kepercayaan diri merupakan faktor utama keberhasilan siswa dalam mencapai prestasi belajarnya. Adanya gangguan emosional seperti kecemasan, ketakutan dan kekhawatiran dalam berbicara atau berkomunikasi khususnya dalam proses belajar mengajar akan menghambat siswa untuk berprestasi. Ini merupakan permasalahan umum yang banyak dialami oleh siswa disekolah, oleh karena itu kecemasan dan ketakutan yang dialami oleh siswa dalam berbicara di depan kelas perlu diatasi dan siswa perlu diberikan solusi.

Salah satu faktor penyebab rendahnya prestasi belajar disebabkan karena kurangnya keberanian dan kepercayaan diri siswa untuk tampil di depan kelas karena disebabkan oleh perasaan cemas yang berlebihan terhadap dirinya sendiri. Disatu sisi, kami melihat bahwa kecemasan yang dirasakan oleh siswa disebabkan karena siswa mempunyai pemikiran yang irasional dari dalam dirinya sendiri. Pemikiran irasional dan selalu berpikiran negatif akan dirinya selalu menghambat siswa untuk bisa meraih kepercayaan diri. Siswa yang memiliki kecemasan dalam berbicara di depan umum yang dapat dilihat dari gejala-gejala kecemasan berbicara yang telah dipaparkan diatas seperti perasaan takut yang berlebihan, malu, panik, dan sebagainya seakan membelenggu siswa untuk bisa mengekspresikan apa yang dirasakannya dan mengalami kesulitan untuk menyampaikan pendapatnya. Siswa yang cemas selalu menganggap dirinya salah, akan dimarahi oleh guru, akan diejek oleh teman-temannya apabila ia berbicara, hal ini yang selalu menganggu pikiran siswa yang diliputi oleh kecemasan yang berlebihan. Keadaan inilah yang terlihat pada sebagian siswa di SMP Negeri 40 Bulukumba yaitu tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas tinggi.

Salah satu terapi yang dapat digunakan dalam mengatasi permasalahan siswa tersebut adalah salah satu teknik konseling Behavioral yaitu *Assertive Training*. Dalam terapi tersebut, konselor berusaha membawa klien keluar dari keyakinan irasionalnya yang menjadi penyebab timbulnya perasaan cemas yang berlebihan saat berbicara di depan kelas yang dirasakan oleh siswa, serta membantu siswa untuk mengubah tingkah laku sebagaimana yang diharapkan oleh siswa itu sendiri.

Teknik *assertive training* pada dasarnya merupakan penerapan latihan tingkah laku pada kelompok dengan sasaran membantu individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi interpersonal. Dalam latihan assertif ini fokusnya adalah mempraktekkan secara langsung melalui permainan peran, dengan bermain peran siswa akan lebih nyaman dan bebas mengekspresikan apa yang dirasakannya, sehingga dengan ini siswa mampu mengatasi kecemasan serta belajar bagaimana mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran serta pendapat mereka secara lebih bebas dan terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi reaksi yang terbuka tersebut. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Corey (1990:429-430) bahwa *assertive training* berfokus pada situasi sosial yang menyangkut kecemasan, maka ditawarkannya suatu kesempatan yang realistis untuk menghadapi dan menentang kesulitan merekadalam lingkungan yang terstruktur dan aman.

Hubungan antara tingkat kecemasan berbicara di depan kelas dengan teknik *Assertive Training* dapat dilihat dari skema kerangka pikir berikut :

**Kecemasan berbicara siswa di depan kelas tinggi**

1. Jantung berdetak lebih cepat
2. Badan gemetaran dan wajah pucat
3. Gugup dan tidak percaya diri
4. Perilaku menghindar
5. Takut
6. Susah berkonsentrasi
7. Malu
8. Panik
9. Kehilangan kendali

**Pemberian teknik *Assertive training***

1. Menentukan kesulitan konseli dalam mengurangi kecemasan berbicara.
2. Mengidentifikasi perilaku yang di inginkan oleh konseli dan harapannya.
3. Menentukan perilaku akhir yang diperlukan dan yang tidak diperlukan.
4. Membantu klien untuk membedakan perilaku yang dibutuhkan dan yang tidak dibutuhkan dalam rangka menyelesaikan masalahnya.
5. Mengungkapkan ide yang tidak rasional, sikap dan kesalahpahaman yang ada dipikiran konseli.
6. Menentukan respon *assertive*.
7. Mengadakan latihan *assertive* dan mengulang-ulangnya.
8. Melanjutkan latihan *assertive training*.
9. Memberikan tugas kepada konseli secara bertahap untuk melancarkan perilaku assertive yang dimaksud.
10. Memberikan penguatan.

Gambar 2.1 : Skema Kerangka Pikir Penelitian

**Kecemasan berbicara siswa didepan kelas berkurang**.

1. Mampu mengendalikan detak jantung
2. Badan rileks dan wajag lebih ceria
3. Tidak merasa gugup dan percaya diri
4. Berpikir positif
5. Berkonsentrasi
6. Tidak merasa malu
7. Mampu mengontrol diri dan tidak panic.

Gambar 2.1 : Skema Kerangka Pikir Penelitian

**C. HIPOTESIS**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pikir maka dapat diajukan hipotesis yaitu “ Penerapan teknik *Assertive Training* dapat mengurangi tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas pada siswa SMP Negeri 40 Bulukumba.”