

## PENINGKATAN ASERTIVITAS PADA REMAJA MELALUI PELATIHAN

**Olievia Prabandini Mulyana**

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa, olieviaprabandini@unesa.ac.id

**Umi Anugerah Izzati**

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa, umianugerah@unesa.ac.id

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari pelatihan asertivitas dalam meningkatkan kemampuan bersikap asertif pada remaja. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian yang berjumlah 50 orang yang terdiri dari 25 orang pada kelompok eksperimen dan 25 orang lainnya pada kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan *pre-test*. Selanjutnya pada kelompok eksperimen dikenai perlakuan berupa pelatihan asertivitas. *Posttest* diberikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah kelompok eksperimen mendapatkan pelatihan. Kemampuan asertif diukur dengan menggunakan skala asertivitas. Analisis uji statistik menggunakan anava amatan ulangan. Hasil analisis statistik dengan anava amatan ulangan menunjukkan hasil yang signifikan. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh pelatihan asertivitas terhadap kemampuan bersikap asertif pada remaja, diterima. Kemampuan asertif remaja meningkat setelah diberikan pelatihan asertivitas.

**Kata Kunci:** pelatihan, asertivitas, remaja

### PENDAHULUAN

Remaja memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi untuk menuju pada tahapan perkembangan berikutnya. Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang biasanya mulai dari usia 14 tahun (untuk laki-laki) dan usia 12 tahun (untuk perempuan). Batasan remaja dalam hal ini adalah usia 10 tahun sampai dengan 19 tahun menurut klasifikasi World Health Organization (WHO). Pada masa remaja, seseorang cenderung meniru sikap dan perilaku teman sebayanya agar sesuai dengan norma sosial. Hal tersebut sesuai dengan riset telah yang dilakukan oleh Family dan Consumer Science di Ohio, Amerika Serikat yang menunjukkan bahwa perilaku merokok pada remaja dipengaruhi oleh teman yang telah merokok terlebih dahulu. Remaja dengan memiliki sahabat perokok akan lebih mudah untuk menjadi perokok juga. Hal yang sama terjadi pada pengguna narkoba, alkohol maupun hubungan seks bebas. Perilaku negatif tersebut timbul ketika remaja tidak mampu menolak pengaruh negatif yang berasal dari lingkungan sekitar atau dengan kata lain remaja tersebut tidak mampu bertindak asertif.

Cawood (1997), menyatakan perilaku asertif adalah ekspresi yang langsung dan jujur sesuai dengan situasi yang dihadapinya dan berasal dari pemikiran, perasaan, kebutuhan, atau hak-hak yang tanpa disertai dengan kecemasan atau hal-hal lain yang tidak beralasan. Individu yang tidak asertif menunjukkan perilaku yang bertolak belakang dengan individu yang memiliki perilaku asertif. Individu yang tidak asertif tidak mampu mempertahankan diri terhadap situasi tidak adil sehingga terlihat terlalu mudah mengalah, memiliki kepribadian yang cenderung lemah, kurang memiliki keyakinan terhadap diri yang kuat sehingga mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan dan respon yang positif lainnya

Berdasarkan studi pendahuluan diperoleh informasi bahwa lingkungan sekitar remaja tersebut merupakan lingkungan yang banyak memberikan pengaruh yang negatif sehingga memerlukan perhatian yang lebih serius terhadap perkembangan remaja tersebut. Hasil wawancara dengan lingkungan sekitar juga menyatakan bahwa terdapat kenakalan remaja. Kenakalan remaja tersebut dipengaruhi oleh kondisi sosial ekonomi yang rendah. Sebagian besar remaja yang telah lulus sekolah menengah atas mengalami kesulitan untuk melanjutkan pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi atau kuliah karena keterbatasan dana. Lapangan kerja yang tersedia tidak



mampu menyerap lulusan tersebut, sedangkan untuk membuka usaha terkait keahlian yang diperoleh di bangku sekolah juga terbentur permasalahan dana sebagai modal usaha. Kondisi ekonomi tersebut juga menjadi salah satu alasan bagi remaja untuk terlibat dalam perilaku yang negatif. Selain itu, keluarga juga berperan dalam terjadinya kenakalan remaja tersebut. Status ekonomi keluarga membuat orangtua lebih berfokus dalam mencari nafkah daripada mendidik anak-anaknya termasuk dengan bekerja ke luar negeri sebagai TKI/TKW. Kasus perceraian orangtua dengan alasan ekonomi juga menjadi faktor pendukung yang membuat remaja tidak mendapatkan pendidikan yang tepat di keluarganya.

Permasalahan-permasalahan yang terjadi membuat sebagian besar remaja memilih untuk menghabiskan waktu luangnya lebih banyak dengan teman sebaya atau orang dewasa lainnya yang menjadi sumber dalam memberikan pengaruh negatif terhadap kenakalan-kenakalan remaja tersebut. Berdasarkan hasil wawancara dengan remaja diperoleh data bahwa setiap malam remaja berkumpul dengan teman sebaya dan orang dewasa di lingkungan sekitarnya yang juga merupakan pengangguran atau tidak memiliki pekerjaan tetap. Aktivitas berkumpul setiap malam tersebut membuat remaja tidur larut malam dan tidak bisa bangun pagi sehingga terlambat ke sekolah. Kondisi-kondisi tersebut membuat remaja menjadi mudah terpengaruh terhadap informasi negatif atau ajakan untuk melakukan sesuatu yang negatif. Oleh karena itu, dipandang perlu untuk memberikan pelatihan asertivitas sebagai salah satu upaya pencegahan untuk menghindarkan remaja atau remaja dari pengaruh negatif yang berasal dari lingkungannya.

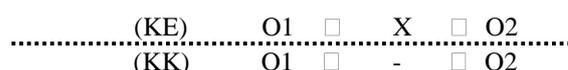
Pelatihan asertivitas sebagai serangkaian latihan yang diberikan kepada individu untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat dan haknya. Pelatihan asertivitas ini dilakukan dengan pendekatan pembelajaran melalui pengalaman (*experiential learning*). *Experiential learning* yaitu suatu proses belajar yang mengaktifkan pembelajar untuk membangun pengetahuan dan keterampilan melalui pengalamannya secara langsung dengan siklus pembelajaran Kolb (Rae, 2005). Pelatihan asertivitas dapat meningkatkan penyesuaian diri yang adaptif dalam mengatasi kecemasan, kesulitan sosial dan emosional.

## METODE PENELITIAN

### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan

metode eksperimen. Subjek penelitian dikelompokkan ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan *pretest*. Selanjutnya pada kelompok eksperimen dikenai perlakuan berupa pelatihan asertivitas. Tahapan berikutnya adalah pemberian *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Maka desain eksperimen yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*. Adapun desain eksperimen pada penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 1. Rancangan Eksperimen

Keterangan :

R (KE) : Random (Kelompok Eksperimen)

R (KK) : Random (Kelompok Kontrol)

O1 : Pretest

O2 : Posttest

X : Pelatihan Asertivitas

### B. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja pada daerah "X". Pada populasi tersebut di ambil sampel sebanyak 25 orang untuk mengikuti pelatihan asertivitas dan menjadi kelompok eksperimen, sedangkan 25 orang lainnya tidak diberi perlakuan dan menjadi kelompok kontrol.

### C. Prosedur Penelitian.

Tahapan pelaksanaan pelatihan asertivitas meliputi :

1. Melakukan koordinasi subjek penelitian mengenai pelaksanaan pelatihan asertivitas yang meliputi waktu, tempat dan pihak-pihak yang terlibat.
2. Pelaksanaan pelatihan asertivitas yang meliputi :
  - a. Pembukaan  
Peserta memahami rangkaian pelatihan, kontrak belajar dan membangun aturan pelatihan.
  - b. Keterampilan *self-awareness*  
Peserta mampu jujur dan menyadari terhadap dirinya sendiri termasuk pada tipe perilaku non-asertif, agresif atau asertif.
  - c. Keterampilan *flashpoints and bruises*  
Peserta mendapatkan informasi mengenai penyebab non-asertif atau agresif yang dilakukan oleh seseorang tersebut.
  - d. Keterampilan *making and refusing requests*  
Peserta mampu menyatakan diri dengan tegas termasuk berkata "ya" dan "tidak", apa yang



harus dilakukan terhadap respons yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya.

3. Metode-metode yang digunakan dalam pelatihan asertivitas ini meliputi brainstorming, permainan, diskusi, dan role play.
4. Pelaksanaan pelatihan asertivitas dilaksanakan selama 1 (satu) hari.
5. Evaluasi Pelatihan
  - a. Evaluasi Proses  
Evaluasi proses dilakukan pada akhir pertemuan pelatihan. Kegiatan ini dilakukan dengan membagi lembar evaluasi proses kepada setiap peserta untuk diisi sesuai dengan keadaan dan perasaan yang dialami peserta pada pertemuan pelatihan.
  - b. Evaluasi Hasil  
Evaluasi hasil dilakukan setelah pertemuan pelatihan telah selesai dan peserta pelatihan telah melaksanakan aktivitas sehari-hari. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pelatihan asertivitas dapat bermanfaat bagi peserta pelatihan.

Pelaksanaan pelatihan asertivitas dilakukan selama 1 (satu) hari dengan waktu pelaksanaan 5 jam efektif. Pelaksanaan pelatihan akan dilakukan dalam 4 (empat sesi) yang terdiri dari sesi pembukaan dan kontrak belajar, keterampilan *self-awareness*, keterampilan *flashpoints and bruises*, keterampilan *making and refusing requests*.

#### F. Teknik Analisis Data Penelitian

Setelah pelaksanaan pelatihan asertivitas selama 1 (satu) hari dengan waktu pelaksanaan 5 jam efektif dengan menggunakan 4 (empat sesi) yang terdiri dari sesi pembukaan dan kontrak belajar, keterampilan *self-awareness*, keterampilan *flashpoints and bruises*, keterampilan *making and refusing requests*. Maka dilakukan analisis data pelatihan yang meliputi :

1. Melakukan tabulasi data hasil evaluasi pelatihan asertivitas untuk mendapatkan umpan balik mengenai pelaksanaan pelatihan
2. Melakukan tabulasi data hasil pelaksanaan pelatihan asertivitas terhadap kemampuan asertivitas remaja yang diukur melalui skala asertivitas
3. Setelah dilakukan tabulasi hasil skala asertivitas remaja maka tahapan selanjutnya adalah melakukan analisis data untuk mengetahui kemampuan asertivitas remaja setelah dilaksanakan pelatihan.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan model penelitian *pretest-posttest control group design* yaitu penelitian eksperimen yang membutuhkan dua kondisi perlakuan dengan menempatkan subjek penelitian dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Mayers dan Hansen, 2002). Pada penelitian ini menggunakan mekanisme kluster dalam mengelompokkan subjek penelitian pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen akan dikenai perlakuan berupa pelatihan asertivitas sedangkan kelompok lainnya tidak dikenai perlakuan apapun karena berfungsi sebagai kelompok kontrol. Setiap subjek penelitian baik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akan dikenai *pre-test* dan *post-test* yang berupa skala efikasi diri terhadap pilihan bidang minat karir psikologi. Hasil *pre-test* dan *post-test* pada seluruh subjek penelitian akan dianalisis menggunakan anava amatan ulangan.

Hasil analisis data dengan anava amatan ulangan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan sikap asertif melalui pelatihan asertivitas ( $p < 0,05$ ). Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan sikap asertif setelah diberi perlakuan pelatihan. Hasil analisis tersebut ditunjang dengan analisis uji t yaitu *paired samples t test* ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan sikap asertif yang signifikan pada kelompok eksperimen antara *pre-test* dan *post-test* ( $p < 0,05$ ).

Analisis untuk sumbangan efektif didapatkan melalui eta kuadrat yaitu berapa persen prosentasi variasi variabel dependen yang diakibatkan oleh perlakuan. Pada penelitian ini menunjukkan pengaruh pelatihan mampu meningkatkan sikap asertif sebesar 51,3%.

Asertivitas merupakan kemampuan untuk mengekspresikan kenyataan dirinya sesuai dengan keadaan sesungguhnya. Perilaku asertif terjadi apabila seseorang dapat mengekspresikan perasaan, pendapat dan kebutuhan secara proporsional tanpa tingkah laku yang pasif ataupun agresif.

Pada perilaku asertif termasuk mengenal kesadaran diri yang lebih besar dan bertanggungjawab untuk mengenal diri. Ini membutuhkan mendengarkan, menanggapi kebutuhan dari orang lain tanpa mengabaikan kepentingan sendiri atau mengorbankan prinsip-prinsip sendiri (Alberti & Emmons, 2002).

Perilaku asertif dipengaruhi oleh faktor-faktor yang sifatnya kompleks seperti pola asuh dan harapan orangtua, status sosial ekonomi keluarga, harga diri

individu, cara berpikir yang dibentuk dari pengalaman hidup dalam melakukan interaksi sosial dengan lingkungannya serta kebudayaan masyarakat sekitar (Nevid & Rathus, 2006). Goldsmith dan Kraiger (1997) menyatakan bahwa pelatihan adalah suatu metode yang digunakan untuk menambah keahlian peserta dalam domain yang spesifik. Sedangkan pelatihan asertivitas adalah upaya melatih seseorang untuk dapat memiliki kesadaran diri, membina hubungan yang baik dengan orang lain, kemampuan seseorang untuk dapat berkata tegas dan bagaimana seseorang mampu mengubah konflik dari situasi negatif menjadi interaksi positif (Bishop, 2007).

Pelatihan asertivitas disusun dengan mengacu pada aspek-aspek asertivitas dari Bishop (1999) yang terdiri atas : *self-awareness, flashpoints and bruises, making and refusing requests* serta *tricky situation*. Pelatihan asertivitas membuat remaja harus jujur dan menyadari terhadap dirinya sendiri termasuk pada tipe perilaku non-asertif, agresif atau asertif, remaja mendapatkan informasi mengenai penyebab non-asertif atau agresif yang dilakukan oleh seseorang tersebut, remaja menyatakan diri dengan tegas termasuk berkata “ya” dan “tidak”, apa yang harus dilakukan terhadap respons yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya serta remaja mampu mengubah konflik dari situasi negatif menjadi interaksi positif.

Berdasarkan hasil evaluasi pelaksanaan pelatihan menyatakan bahwa para peserta mendapatkan manfaat mengenai cara bersikap asertif. Peserta tidak hanya belajar pada saat proses pelaksanaan penelitian namun terus berkelanjutan mempelajari materi-materi dan metode-metode dalam pelatihan. Keberhasilan peningkatan sikap asertif pada setiap individu dapat bervariasi dipengaruhi oleh pengetahuan, pemahaman dan penerapan sikap asertif pada situasi beragam yang dihadapi oleh remaja.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan dapat meningkatkan sikap asertif pada remaja. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbedaan sikap asertif antara sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan. Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan sikap asertif setelah diberi perlakuan pelatihan.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka saran yang dapat dikemukakan adalah remaja dapat membekali diri dengan kemampuan asertivitas yang baik dengan mengikuti program atau kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan bersikap asertif serta bentuk pengembangan diri lainnya sehingga kemampuan asertivitasnya meningkat dan dapat menolak dengan tegas pengaruh negatif yang berasal dari lingkungan sekitarnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alberti, R.E & Emmons, M. L. 2002. *Your Perfect Right: Panduan Praktis Hidup. Lebih Ekspresif dan Jujur pada Diri Sendiri*. Jakarta : Elex Media. Komputindo.
- Bishop, S. 1999. *Assertiveness Skills Training*. New Delhi: Viva Books Private Limited
- Bishop, Sue. 2007. *Develop Your Assertiveness*. London: Kogan page.
- Cawood, D. 1997. *And Asserts That for Companies to Survive*. Canada: International Self Counsel Press Ltd.
- Goldsmith, T.E., & Kraiger, K. 1997. *Applications of structural knowledge assessment to training evaluation*. In J. K. Ford (Ed.)
- Myers, A & Hansen, C. (2002). *Experimental Psychology 5 th edition*. USA: Wadsworth Group
- Nevid J.S, Rathus S.A, Green B. 2006. *Psikologi Abnormal. Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Rae, L. 2005. *Perencanaan Efektif*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.