

PENGARUH PELATIHAN ASERTIF TERHADAP ASERTIFITAS SISWA BARU DAN KEBERANIAN SERTA KEPERCAYAAN DIRI SISWA UNTUK MEMUTUSKAN KEHENDAK BAIKNYA

Zun Azizul Hakim

IAIN Tulungagung Jl. Mayor Sujadi Timur 46 Tulungagung

ABTRACT

The Study aimed to know the influence of assertive training towards new student assertiveness and courageusity to eject the negative activity. The method of this study is experimental research using one group with pre-test and post-test design. The result of this study showed that there is significant score of assertiveness, namely $z=-2.201, (P>0.05)$ and it could be concluded that the subject is more courageous and more confident in determining the good will.

Kata Kunci: Pelatihan Asertif, Asertifitas, keberanian, kepercayaan diri

PENDAHULUAN

Kenakalan remaja merupakan isu penting di era informasi sekarang ini. Penyalahgunaan narkoba, tawuran, dan pergaulan bebas adalah diantara bentuk kenakalan remaja yang saat ini marak menjadi berita di banyak media. Usaha-usaha untuk menanggulangi tentu sudah banyak dilakukan oleh pemerintah maupun pihak yang berwenang. Penanganan kenakalan remaja yang selama ini banyak dilakukan lebih banyak yang bersifat kuratif. Dibutuhkan cara yang lebih bersifat preventif untuk memutus rantai regenerasi kenakalan tersebut. Diantara cara yang dapat dilakukan untuk memutus rantai tersebut adalah dengan membekali remaja dengan kemampuan menolak ajakan untuk berperilaku negatif.

Tobler (dalam Santrock, 2003) menyatakan bahwa kemampuan untuk bertahan terhadap tekanan sebaya merupakan salah satu kemampuan yang harus dimiliki remaja dalam menolak kenakalan remaja. Untuk mencegah dampak negatif dari pergaulan dengan teman sebaya tersebut, remaja perlu menumbuhkan asertivitas. Kirschenbaum (1995) menjelaskan bahwa kemampuan menolak tekanan teman sebaya merupakan salah satu aplikasi asertivitas.

Towned (1991) mengungkapkan bahwa pada dasarnya asertivitas berkaitan dengan kepercayaan diri, yang berarti jujur dan menghargai diri sendiri dan orang lain, dapat mengekspresikan dirinya sendiri dengan jelas, serta dapat berkomunikasi dengan orang lain secara efektif. Perilaku asertif menurut Rimm dan Masters (dalam Rakos, 1991) merupakan tingkah laku dalam hubungan interpersonal yang bersifat jujur dan mengekspresikan pikiran-pikiran dan perasaan dengan memperhitungkan kondisi sosial yang ada. Lange dan Jakubowski (dalam Rakos, 1991) menjelaskan bahwa asertif meliputi pertahanan terhadap hak individu untuk mengekspresikan pikiran, perasaan dan keyakinan yang diungkapkan secara langsung, jujur tepat dan tidak melanggar hak asasi orang lain.

Rees dkk. (1991) mengungkapkan bahwa menjadi asertif pada dasarnya adalah tentang menghargai diri sendiri dan orang lain, yaitu bagaimana seseorang memiliki kepercayaan mendasar bahwa pendapatnya, kepercayaannya, pemikirannya, dan perasaannya sama pentingnya dengan milik orang lain. menjadi asertif terkait dengan bagaimana seseorang dapat mengekspresikan dirinya secara jelas, langsung, dan tepat, untuk menghargai apa yang dipikirkan dan dirasakannya, untuk mendapatkan harga diri dan penghormatan bagi dirinya sendiri, untuk mengenali kelebihan dan batasan dirinya. Kata kuncinya adalah jujur pada diri sendiri, tentang apa yang dipikirkan dan apa yang dirasakan.

Perilaku asertif sebagaimana perilaku pasif dan juga agresif, bukanlah perilaku bawaan ataupun perilaku yang muncul secara kebetulan pada fase pembentukan individu, melainkan lebih merupakan pola perilaku yang sebagian besar dipelajari sebagai reaksi terhadap situasi sosial tempat individu mengembangkan diri (Rathus & Nevis, 1980). Individu dengan perilaku asertif memiliki keyakinan bahwa orang dapat belajar dari kesalahannya karena kesalahan bukanlah akhir dari segalanya. Kesalahan adalah sesuatu yang perlu dikoreksi. Pembentukan perilaku asertif dapat dilakukan melalui langkah-langkah menyadari keyakinan seperti apa yang selama ini ada pada diri individu serta menyadari hak-hak yang dimiliki (DEPDIKNAS, 2003). Oleh karena itu pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui pengaruh pelatihan asertif yang diadaptasi dari modul pelatihan asertif yang disusun oleh Fatiasari (2008) terhadap asertifitas siswa baru dan keberanian siswa baru, dalam menolak ajakan berperilaku negatif. Hipotesis yang diajukan adalah terjadi peningkatan asertifitas siswa setelah siswa diberi pelatihan asertifitas.

METODE

Subjek

Subjek penelitian ini adalah siswa-siswa Sekolah Menengah Atas semester pertama di salah satu sekolah di kota Yogyakarta, berjumlah 6 orang siswa. Pemilihan subjek penelitian didasarkan pada hasil tes skala asertifitas yang diberikan kepada seluruh siswa baru, dimana kemudian dipilih siswa-siswa yang memiliki skor asertifitas paling rendah. Selain itu wawancara juga

dilakukan untuk mengkonfirmasi ketidakasertifan dan kesediaan siswa untuk terlibat dalam penelitian.

Instrument penelitian

Skala Asertifitas, untuk mengukur asertifitas subjek penelitian, peneliti menggunakan skala asertifitas yang diadaptasi dari Fatiasari (2008). Skala asertifitas ini memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,8092.

Intervensi

Pelatihan asertifitas,

Pelatihan ini adalah pelatihan yang diadaptasi dari modul pelatihan yang disusun oleh Fatiasari (2008). Materi pelatihan meliputi empat topic bahasan diantaranya:

- 1) Meningkatkan kepercayaan diri
materi ini diberikan agar peserta mampu mengenal dan memahami dirinya dan mampu meningkatkan kepercayaan diri.
- 2) Mampu mengekspresikan perasaan
materi ini bertujuan agar para peserta mampu mengekspresikan emosi yang positif dan negative, serta terampil mengekspresikan emosi dengan jujur, langsung, dan terbuka. Selain itu peserta juga mampu memahami perbedaan sikap pasif, asertif dan agresif. kemudian yang terakhir peserta dilatih untuk mampu bersikap asertif.
- 3) Mampu berkata “tidak” secara asertif
Materi ini bertujuan untuk memahami peserta tentang ragam bentuk respon penolakan dan melatih peserta melakukan penolakan secara asertif.
- 4) Makna persahabatan
Materi ini bertujuan untuk memahami peserta tentang hubungannya dengan orang lain dan makna persahabatan yang baik serta mampu mengaplikasikan pergaulan dengan teman sebaya yang berdampak positif.

Disain penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen kuasi *one-group with pretest and posttest design*. Dalam desain penelitian ini subjek akan mendapat pengukuran sebelum dan sesudah intervensi diberikan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Untuk mengukur perubahan asertifitas subjek sebelum dan sesudah intervensi, peneliti menggunakan analisis *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 1. Deskripsi data pretest dan posttest

	N	Mean	SD	Min	Maks
Pre	6	83,83	6,585	74	92
Post	6	100	8,508	91	112

Tabel 2. Hasil Uji beda (*Wilcoxon Signed Rank Test*) antara pretest dan posttest skala asertifitas

Skala	Nilai Z	Sig,	p	Keterangan
Asertifitas	-2,201	0,028	p>0,05	Terdapat perbedaan

Dari hasil analisis data di atas diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest, dimana skor posttest lebih besar dari skor pretest. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan skor asertifitas subjek setelah diberikan pelatihan asertifitas.

Selain analisis kuantitatif terhadap skor skala asertifitas di atas, peneliti juga melengkapi analisis penelitian ini dengan data kualitatif yang diperoleh dari testimoni subjek setelah mengikuti pelatihan. Data kualitatif subjek dirangkum dalam table berikut ini:

Table 3. testimoni subjek setelah mengikuti pelatihan

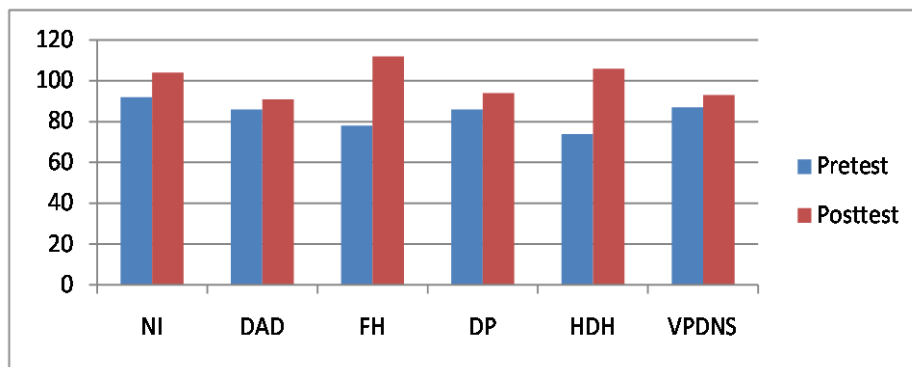
Inisial	Testimoni setelah mengikuti pelatihan
F H	<ul style="list-style-type: none"> -Berani mengatakan tidak untuk kegiatan yang lebih penting dan positif. -Berusaha menggunakan kata-kata yang bersifat asertif bila hendak menolak ajakan, supaya tidak menyinggung perasaan orang lain. -Berani untuk percaya diri karena dengan percaya diri dapat menjadikan berbicara dan presentasi lebih lancar.
N I	<ul style="list-style-type: none"> -Lebih berani bilang “tidak” jika memang aku dalam keadaan tidak sanggup/tidak bisa/tidak mau. -Lebih mengakui kelebihan yang aku miliki. -Akan belajar lebih sabar, jujur dan berkata lebih sopan dengan teman.
S P	<ul style="list-style-type: none"> -Lebih PD -Lebih bisa mengungkapkan perasaan diri sendiri -Lebih baik dari yang dulu & sekarang -Lebih semangat buat belajar -Menggali dalam-dalam potensi diri
D P	<ul style="list-style-type: none"> -Lebih PD terhadap apa saja yang akan aku temui nantinya. -Lebih bisa menguasai diri sendiri -Lebih mamanaage diri sendiri -Bisa ngomong apa adanya ke orang yang akan dituju -Lebih bersikap asertif terhadap situasi apapun -Berani berkata benar -Berani berkata tidak di segala aspek
V P D N S	Setelah saya mengikuti pelatihan ini, saya akan berusaha tetap terus percaya pada diri sendiri untuk memilih mana yang terbaik, dan menyatakannya pada orang lain. Saya juga akan belajar untuk lebih mengenal emosi orang lain melalui banyak kegiatan yang dilalui bersama. Saya akan lebih tegas pada diri sendiri dan orang lain untuk dapat melakukan tindakan asertif.

D A D	- Saya akan berusaha lebih mengungkapkan perasaan saya - Saya mungkin akan lebih berani berkata tidak - Lebih percaya diri - Lebih berperilaku asertif
H D H	Setelah kegiatan ini, kedepannya saya akan mencoba untuk lebih mengenal diri sendiri dan lingkungan. Belajar untuk lebih percaya diri dalam menghadapi situasi seburuk apapun. Tetap berpacu kepada tujuan diri sendiri dalam meraih cita-cita atau apa yang kita inginkan. Saya akan mencoba untuk lebih terbuka. dan terimakasih banyak sudah mengajak saya mengikuti kegiatan ini.

Dari testimony subjek setelah mengikuti pelatihan dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian merasa lebih berani dan percaya diri untuk memutuskan sendiri kehendak baiknya. Selain itu subjek merasa lebih asertif nantinya untuk menolak setiap ajakan yang tidak sesuai dengan diri pribadinya.

PENUTUP

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan skor asertifitas siswa setelah diberikan pelatihan asertifitas, $\{z = -2.201, (P > 0,05)\}$. Dengan kata lain, pelatihan asertifitas yang diberikan kepada siswa baru semester pertama pada sekolah menengah atas yang menjadi subjek penelitian ini, telah berhasil meningkatkan skor asertifitas siswa-siswa tersebut. Peningkatan skor ini mengkonfirmasi penelitian - penelitian sebelumnya (Fatiasari, 2008; Setiono & Pramadi, 2005; Fitriana, 2011) yang juga menemukan bahwa pelatihan asertifitas yang diberikan dapat meningkatkan asertifitas siswa.



Meningkatnya asertifitas siswa dalam penelitian ini dikaitkan dengan bagaimana siswa mengaplikasikan keasertifitasannya itu dalam ranah yang positif. Hasil analisis terhadap testimony siswa setelah mengikuti pelatihan

menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan, siswa tidak hanya merasa lebih dapat berperilaku asertif, namun juga merasa lebih percaya diri dan lebih berani mengungkapkan pendapat pribadinya. Kepercayaan diri dan keberanian yang muncul ini tentunya merupakan efek dari beberapa materi pelatihan yang memunculkan keberanian dan kepercayaan diri siswa tersebut. Hasil ini sejalan dengan temuan pada penelitian lain yang dilakukan oleh Hasanah, dkk (2012) yang menemukan bahwa pelatihan asertifitas tidak hanya meningkatkan asertifitas namun juga kepercayaan diri peserta pelatihan. Kepercayaan diri dan keberanian merupakan aspek yang sangat penting untuk berperilaku asertif. Tanpa keberanian dan kepercayaan diri maka perilaku asertif tidak akan muncul.

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertifitas yang diberikan pada siswa baru semester satu sekolah menengah atas di kota Yogyakarta ini, mampu meningkatkan asertifitas siswa dan juga keberanian serta kepercayaan diri siswa untuk memutuskan sendiri kehendak baiknya. Konsekuensi dari asertifitas yang meningkat ini nantinya diharapkan siswa akan lebih berani lagi untuk selektif terhadap setiap ajakan-ajakan untuk berperilaku negatif. Aplikasi asertifitas untuk menangkal ajakan untuk berperilaku negative tentunya sangat sejalan dengan keinginan semua pihak. Mengingat keterjerumusan remaja dalam perilaku negatif salah satunya dapat ditangkal dengan sikap asertif dari remaja tersebut.

Peneliti mengakui bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna. Namun begitu peneliti berharap akan ada penelitian-penelitian lanjutan yang mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini. Diantara yang dapat disempurnakan oleh peneliti selanjutnya adalah 1) Menambahkan kelompok control sebagai pembanding kelompok eksperimen; 2) Melakukan *follow up* untuk melihat konsistensi efek dari pelatihan yang diberikan; 3) Melakukan pada karakteristik sample yang berbeda dan pada jumlah sample yang lebih banyak untuk mengetahui apakah dengan karakteristik dan jumlah sample yang berbeda akan memiliki efek yang berbeda ataukah sama.

DAFTAR PUSTAKA

- DEDIKNAS. (2003). *Mencegah Penyalahgunaan NAPZA Melalui Kepercayaan, Kasih Sayang Ketulusan (Serial Program Prevention Unit di SMU)*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Menengah Umum.
- Fatiasari, N. (2008). *Efektifitas Pelatihan Asertifitas Untuk Menurunkan Dorongan Melakukan Kenakalan Remaja Pada Siswa SMA*. Tesis Tidak diterbitkan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Fitriana, A. (2011). *Efektivitas Pelatihan Asertivitas (Assertive Training) untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas X SMAN 1 Karangrejo Tulungagung*.
- Hasanah, N., Supriyono, Y., Herani, I., & Lestari, S. (2012). *PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA MELALUI PELATIHAN ASERTIVITAS*. *Jurnal Interaktif*, 1(2).
- Kirschenbaum, H. (1995). *100 Ways to Enhance Values and Morality in Schools and Youth Settings*. Massachusetts: A Simon & Schuster Company.
- Rakos, F. R. (1991). *Assertive Behaviour*. New York: Roubledge Chapman & Hall, Inc.
- Rathus, S. A. & Nevid, J. S. (1980). *Behavior Therapy: Strategies for Solving Problem in living*. New York: The American Library, Inc.
- Rees, S & Graham, R. (1991). *Assertion Training: How to be Who You Really Are*. London: Roudledge.
- Santrock, J. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Editor: Adelar, S., & Saragih, S. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Setiono, V., & Pramadi, A., (2005). *Pelatihan Asertifitas dan Peningkatan Perilaku Asertif Pada Siswa-Siswi SMP*. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 20(2), 149-168.
- Towned, A. (1991). *Developing Assertiveness*. London: Roudledge.