

Efektifitas *Assertiveness Training* untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Dini Ayu Indraswari^{*}, Moh. Irtadji¹, Ike Dwiastuti¹

¹Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang

*dindra.aswari@um.ac.id

Abstract. The purpose of this study was effectiveness of assertiveness training in improving the assertivity of junior high school students. The hypothesis of this research was assertiveness training effective in improving the asertivitas junior high school students. Experimental with the randomized Pretest-Postest Control Group Design was used for this study. The subjects were students of class VIII SMPK ABC in Malang, devided as experimental group (30 students) and control group (30 students). Data collection instrument has been using asertiveness scale consist of 27 aitem with reliability coefficient Cronbach Alpha equal to 0,729. Treatment has been guided with modul Assertiveness Training. Two-way anova was used to verify the hypothesis. The results showed the difference between the pretest-posttest results and the two groups (the value of F is 11.336 with P-value 0.001 <0.05). Thus, Assertiveness Training was effective in improving students' assertiveness skills. Accordingly, schools were encouraged to conduct Assertiveness Training for new students so they can prepare for different school situations.

Keywords : *Assertiveness, Assertiveness Training, Student*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas *assertiveness training* dalam meningkatkan asertivitas siswa SMP. Hipotesis dari penelitian ini adalah *assertiveness training* efektif dalam meningkatkan asertivitas siswa SMP. Rancangan penelitian adalah eksperimental dengan desain *randomized Pretest-Postest Control Group Design*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPK ABC di Malang, kelas VIII A sejumlah 30 siswa untuk kelompok eksperimen dan kelas VIII D sejumlah 30 siswa untuk kelompok kontrol. Instrumen pengumpulan data berupa skala asertivitas yang berjumlah 27 aitem dengan reliabilitas koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,729. Instrumen perlakuan berupa modul *Assertiveness Training*. Teknik analisis yang digunakan adalah uji beda *anova dua jalur*. Hasil penelitian menunjukkan nilai F adalah sebesar 11,336 dengan nilai P = 0,001 < 0,05. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan antara hasil *pretest-posttest* dan kedua kelompok. Dapat disimpulkan bahwa *Assertiveness Training* efektif dalam meningkatkan kemampuan asertivitas siswa. Sekolah didorong untuk melakukan Pelatihan Asertivitas bagi siswa baru sehingga mereka dapat mempersiapkan berbagai situasi sekolah.

Kata Kunci : *Asertivitas, Assertiveness Training, Siswa*

Kemampuan asertivitas sangat diperlukan dalam menjalani kehidupan sehari-hari, terutama dalam berinteraksi dengan orang lain. Saat ini, interaksi sosial terjadi tidak hanya secara tradisional, yaitu dengan tatap muka, namun interaksi juga terjadi secara online dalam dunia maya, yaitu dengan sosial media. Asertivitas merupakan prediktor positif terhadap interaksi sosial tradisional dan interaksi sosial online (Baker & Jeske, 2015). Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa semakin tinggi level asertivitas seseorang maka semakin sering ia terlibat interaksi sosial secara tatap muka maupun secara online. Selain itu, penelitian Baker dan Jeske (2015) menunjukkan bahwa level asertivitas ada kaitannya dengan harga diri dan kecemasan sosial. Harga diri merupakan prediktor positif terhadap level asertivitas, yaitu seseorang yang memiliki level asertivitas tinggi dapat diprediksi juga memiliki harga diri yang tinggi. Sedangkan kecemasan sosial merupakan prediktor negatif terhadap level asertivitas, yaitu seseorang yang memiliki level asertivitas tinggi dapat diprediksi memiliki kecemasan sosial yang rendah.

Penelitian sebelumnya oleh Sarkova, dkk. (2013) juga menemukan bahwa asertivitas sangat berhubungan dengan *psychological well-being* dan harga diri pada remaja. Hubungan antara asertivitas dengan *psychological*

well-being dan harga diri adalah berkorelasi positif. Remaja yang memiliki asertivitas semakin tinggi maka akan memiliki *psychological well-being* semakin baik. Remaja yang memiliki harga diri yang semakin tinggi juga semakin tinggi juga asertivitasnya.

Penelitian Sarkova, dkk. (2013) dan Baker dan Jeske (2015) tersebut menunjukkan bahwa asertivitas memiliki dua fungsi, yaitu fungsi untuk menjaga keharmonisan psikologi secara internal dan untuk menjaga keharmonisan relasi sosial dengan orang lain. Asertivitas merupakan kemampuan yang ditandai dengan dengan perilaku mampu menunjukkan sudut pandang secara terbuka, tanpa manipulasi, dan tidak menyakiti hak-hak orang lain (Potts & Potts, 2013).

Pada dunia pendidikan, siswa diharapkan memiliki asertivitas yang tinggi. Hal ini disebabkan Kurikulum 2013 secara umum dikembangkan berdasarkan penyempurnaan pola pikir dari pola pembelajaran siswa pasif menjadi pola pembelajaran siswa aktif (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 70 Tahun 2013). Pembelajaran siswa aktif merupakan pembelajaran yang berpusat pada siswa. Proses belajar dapat diberikan melalui pembelajaran yang berbasis pada penyelesaian masalah. Herron (1996) menyatakan, penyelesaian masalah

yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok dapat meningkatkan kemampuan kognitif siswa. Pembelajaran kelompok dapat berjalan dengan baik jika siswa mampu mengkomunikasikan ide yang dimiliki dengan baik. Siswa mampu mengkomunikasikan ide dengan baik jika memiliki tingkat asertivitas yang baik pula.

Terkait hal itu, asertivitas siswa yang memasuki tahap remaja perlu diperhatikan. Hal demikian perlu dilakukan karena pada saat seseorang ada pada masa remaja, mereka harus menghadapi tekanan-tekanan dari situasi membingungkan antara masa kanak-kanak dan dewasa (Eslami, dkk., 2016). Secara umum, mereka memiliki minat lebih besar dalam relasi sosial, namun masyarakat kurang mengantisipasi hal tersebut (Santrock, 2011). Selain itu, secara kognitif, mereka juga ada pada tahap operasional formal. Pada tahap ini, seseorang mulai memiliki kemampuan kognitif tingkat tinggi, mudah menyerap hal-hal yang baru ditemui, serta ingin mencoba hal-hal yang baru ditemui dan mengkritisnya (Kusumasari, 2015). Sehingga, siswa remaja diharapkan sudah mampu mengungkapkan pemikiran-pemikiran atau perasaan-perasaannya secara terbuka tanpa manipulasi. Akan tetapi, beberapa penelitian menyebutkan tingkat

asertivitas siswa remaja khususnya tingkat SMP masih kurang merata.

Beberapa penelitian telah dilakukan mengenai tingkat asertivitas siswa SMP. Aminudin (2008) pernah melakukan penelitian untuk mengetahui perbedaan tingkat asertivitas siswa kelas akselerasi dan reguler SMP Negeri 3 Malang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa asertivitas siswa kelas akselerasi lebih tinggi daripada kelas reguler. Selanjutnya, Khalimatussa'diyah (2011) juga pernah melakukan penelitian untuk meningkatkan asertivitas siswa kelas IX SMP Negeri 1 Kandeman Kabupaten Batang. Penelitian ini dilatari oleh ditemukannya data bahwa sebanyak 57% siswa di SMP tersebut memiliki asertivitas rendah, yang ditunjukkan oleh kecenderungan mereka bersikap diam pada saat proses belajar mengajar. Selain itu, mereka juga tidak berani bertanya tentang materi pelajaran yang belum dipahami. Di luar itu, Meilena dan Suryanto (2015) juga melakukan penelitian pada siswa kelas VII SMP Tajinan Malang. Hasil penelitian mereka menemukan bahwa 46% siswa memiliki asertivitas sedang. Dengan mempertimbangkan beberapa hasil riset tersebut, penulis melihat bahwa asertivitas siswa yang ada pada masa perkembangan remaja, khususnya tingkat SMP, perlu untuk diperhatikan.

Selain itu, berdasarkan wawancara penulis pada salah satu guru di SMPK ABC di Malang, didapatkan informasi bahwa siswa mengalami kesulitan saat diskusi dalam pelajaran. Siswa yang aktif menjawab dan bertanya dalam diskusi hanya sekitar dua hingga lima anak. Selain itu, hanya beberapa anak yang sama yang bertanya setiap harinya. Hal tersebut juga dikeluhkan oleh guru mata pelajaran yang lainnya. Berdasarkan masalah yang terjadi, dilakukan wawancara terhadap salah satu siswa kelas VIII SMPK ABC di Malang mengenai keaktifan di dalam kelas. Siswa merasa kurang menyukai kegiatan diskusi di dalam kelas. Siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa kurang percaya diri dalam mengungkapkan opininya saat diskusi kelompok. Siswa tersebut juga mengungkapkan bahwa takut adanya konflik dengan teman-temannya. Hal tersebut pernah terjadi pada salah satu temannya yang saling ejek karena perbedaan pendapat. Berdasarkan kondisi demikian, penulis menyimpulkan bahwa asertivitas siswa kelas VIII SMPK ABC di Malang perlu ditingkatkan untuk mendukung agar proses pembelajaran berlangsung dengan baik.

Paterson (2000) mengelompokkan tiga faktor yang mempengaruhi asertivitas, yaitu stres, lingkungan sosial dan kepercayaan. Di sisi lain,

Khalimatussa'diyah (2011) menyatakan bahwa terdapat enam faktor yang mempengaruhi asertivitas, yaitu pola asuh orang tua, kebudayaan, sosial ekonomi, status, harga diri dan cara berfikir. Beragam faktor tersebut menunjukkan bahwa asertivitas dipengaruhi oleh beragam pengalaman hidup saat individu berinteraksi dengan lingkungan. Oleh karena itu, asertivitas bukanlah suatu tipe kepribadian melainkan suatu keterampilan yang dapat dipelajari (Paterson, 2000).

Sehubungan dengan paparan di atas, asertivitas terlihat menjadi hal perlu dikembangkan, khususnya dalam dunia pendidikan. Dengan kemampuan asertif yang tinggi, mereka akan mampu untuk mengambil inisiatif, mandiri, matang dalam berpikir dan berperilaku sehingga tujuan kegiatan pembelajaran tercapai dengan baik (Rosita, 2007). Bila siswa memiliki asertivitas yang rendah, ia akan cenderung menimbulkan masalah. Sebagai misal, pada pembelajaran kelompok, siswa yang memiliki asertivitas rendah mereka cenderung hanya akan bekerja dengan menunggu perintah dari anggota lain (Moon, 2009).

Asertivitas dapat meningkat ketika siswa diberikan peluang untuk mempelajarinya, sehingga mereka mampu beradaptasi dengan lingkungannya. Sebagaimana yang diungkapkan Agbakwuru (2012) bahwa

siswa remaja awal yang mengalami kesulitan adaptasi, mereka dapat diberi intervensi berupa pelatihan asertivitas. Riset sebelumnya memperlihatkan bahwa pelatihan asertivitas efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku asertif pada 80 siswa SMP di Jawa Barat (Keliat dkk, 2015). Selain itu, Alayi dkk. (2011) juga mengungkapkan bahwa pelatihan asertivitas cukup efektif diterapkan kepada siswa kelas X SMA di Iran, yang dampaknya mampu mencegah timbulnya kenakalan remaja. Riset lain menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas juga cukup efektif dalam meningkatkan interaksi siswa terhadap guru pada salah satu sekolah di Iran (Niussha dkk, 2012). Penelitian Nabila, dkk. (2012) juga menemukan bahwa terdapat pengaruh pemberian pelatihan asertivitas terhadap kecenderungan kenakalan remaja pada siswa kelas X SMK Bhineka Karya Surakarta. Pelatihan asertivitas yang lain juga terbukti efektif untuk mencegah perilaku *bullying* siswa SMP (Sari, 2016).

Assertiveness training merupakan suatu program pelatihan dalam upaya meningkatkan asertivitas siswa. Pelatihan ini bertujuan untuk membantu mengubah sikap siswa dengan meningkatkan asertivitas sehingga mampu mengungkapkan pemikiran-pemikiran yang dimiliki (Niussha dkk, 2012) juga mampu berfikir kritis dan lebih berani untuk

mengekspresikan pemikirannya (Moon, 2009). Prosedur *assertiveness training* diadaptasi dari Sert (2003), sebuah desain yang sudah pernah diterapkan pada siswa.

Assertiveness Training dapat diterapkan secara individu atau kelompok. Meski demikian, menurut Sert (2003) ia lebih efektif diterapkan secara kelompok. Sert (2003) dalam penelitiannya menerapkan empat jenis tipe pelatihan asertivitas, yaitu 1) *Exercise Oriented*, yaitu tipe pelatihan asertivitas yang menuntut semua anggota kelompok untuk berpartisipasi dalam kegiatan *role play* dan kemudian anggota membangun perilakunya berdasarkan situasi yang dihadapi. 2) *Theme Oriented*, yaitu tipe pelatihan asertivitas yang pada setiap sesi terdiri dari tema khusus dan latihan perilaku digunakan melalui *role play*. 3) *Semi Structured* adalah tipe pelatihan asertivitas yang menggunakan beberapa latihan *role play* yang dikombinasikan dengan prosedur-prosedur terapeutik lainnya. 4) *Unstructured* merupakan tipe pelatihan asertivitas yang dirancang sehingga pengalaman *role play* dilakukan berdasarkan kebutuhan-kebutuhan anggota di setiap sesinya.

Di luar itu, Sert (2003) merancang delapan sesi pertemuan pada *assertiveness training* dengan kegiatan *videotape modeling*, *video-peer-pelatih*

feedback, behavioral rehearsal, group support dan *bibliotherapy*. Pada sesi pertama akan dijelaskan mengenai aturan-aturan, tujuan, metode yang digunakan, waktu, dan tempat pelatihan. Sesi kedua tujuan untuk mempelajari karakteristik dari tindakan pasif, agresif dan asertif melalui sebuah cerita yang akan didiskusikan dengan kelompok. Sesi ketiga adalah aktivitas *role playing* atau bermain peran diperkenalkan pada sesi ini. Aktivitas ini bertujuan untuk mengajarkan anggota kelompok untuk menggunakan cara-cara yang tepat dalam mempertahankan hak-haknya. Sesi keempat terdiri dari *role playing* dan memberikan umpan balik secara aktif kepada teman-temannya yang ditujukan untuk memperluas setiap hak-hak mereka dan menyadarkan pentingnya tindakan asertif saat mempertahankan hak-hak yang dimiliki. Sesi kelima memiliki tujuan agar peserta belajar untuk berkata "tidak" pada permintaan yang tidak diinginkan. Sesi keenam memiliki tujuan untuk memberi pengertian mengenai alasan-alasan saat mengkritisi orang lain, cara untuk mengatasi kritikan yang tidak adil dan berhati-hati pada reaksi non asertif saat menghadapi kritikan. Sesi ketujuh adalah kegiatan dan diskusi kelompok yang digunakan untuk menunjukkan sisi positif pada kritikan-kritikan dan mengatasi kritikan

secara asertif. Sesi kedelapan membahas secara singkat tentang pertemuan sebelumnya. Sesi ini merupakan sesi terakhir dan bertujuan untuk evaluasi mengenai proses kelompok yang telah dilakukan. Pada sesi ini, pertanyaan-pertanyaan tentang kegiatan kelompok, kelebihan dan kekurangan, rencana ke depan, dan lain-lain ditanyakan oleh ketua kelompok dan menuliskan jawabannya di papan oleh salah satu perwakilan kelompok.

Berdasarkan uraian di atas, maka dilakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas *assertiveness training* dalam meningkatkan asertivitas siswa kelas VIII SMPK ABC Malang. Hipotesis dari penelitian ini adalah ada perbedaan asertivitas setelah diberikan *assertiveness training* pada siswa kelas VIII SMPK ABC di Malang.

Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen dengan desain *randomized pretest-posttest control group design*. Ada dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui perbedaan keadaan awal dan akhir antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono, 2012). Desain ini digunakan karena lebih mampu menunjukkan *favourability* variabel bebas dengan jelas melalui

Tabel 1.

Tahapan Pelaksanaan Assertiveness Training

Sesi	Konten	Tujuan
1	Perkenalan dan Pembentukan Kelompok	Siswa memahami aturan-aturan dan tema kelompok, siswa saling mengenal satu sama lain, memberi informasi tentang perilaku pasif.
2	Karakteristik Perilaku Pasif, Agresif dan Asertif	Siswa memahami perbedaan-perbedaan karakteristik perilaku pasif, agresif dan asertif.
3	Cara-cara Mempertahankan Hak yang Dimiliki	Siswa memahami cara-cara tepat dalam mempertahankan hak-hak yang dimiliki.
4	Pentingnya Hak Setiap Orang dan Kentungan Menyikapinya secara Asertif	Siswa memahami pentingnya hak setiap orang dan mengetahui keuntungan jika menyikapinya secara asertif.
5	Berkata "Tidak" pada Permintaan yang Tidak Diinginkan	Siswa memahami cara tepat dalam berkata "tidak" pada permintaan yang tidak diinginkan.
6	Kritikan	Siswa memahami alasan-alasan mengkritisi satu sama lain, menghadapi kritikan yang tidak adil, dan berhati-hati pada tindakan non asertif dalam menghadapi kritikan.
7	Cara Menghadapi Kritikan secara Asertif	Siswa memahami tentang sisi positif dari kritikan dan bagaimana menghadapinya secara asertif.
8	Evaluasi	Siswa mampu merefleksikan diri terhadap perkembangan yang terjadi pada kegiatan kelompok pada pelatihan ini.

perbedaan performa antara kelompok eksperimen dan kontrol (Martin, 2007).

Kelompok eksperimen mendapatkan *assertiveness training* selama delapan sesi pertemuan. Efektivitas dari variabel bebas terhadap variabel terikat akan dilihat dari perbedaan hasil *posttest* kedua kelompok dengan menggunakan teknik *t-test* untuk *two sample related* (Sugiyono, 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPK ABC di Malang kelas VIII tahun ajaran 2017/2018. Populasi terdiri dari 124 siswa dari 4 kelas, yaitu VIII-A, VIII-B, VIII-C dan

VIII-D. Pemilihan sampel ditentukan dengan teknik *cluster random sampling* karena populasi penelitian ini terdiri dari beberapa cluster (yaitu 4 kelas), maka pengambilan sampelnya dapat diambil berdasarkan dari cluster (kelas) tersebut (Sugiyono, 2012). Teknik sampling ini sering digunakan melalui dua tahap, yaitu tahap pertama menentukan sampel area (*cluster*), dan tahap berikutnya menentukan orang dalam area (*cluster*) untuk menjadi subjek (Sugioyo, 2012). Terkait hal itu, Winarsunu (2002) menyatakan bahwa *cluster sampling* dilakukan dengan jalan memilih sampel yang didasarkan pada

klasternya, bukan pada individunya. Dalam penelitian ini, teknik sampling *cluster random sampling* yang digunakan hanya sampai tahap pertama, karena jumlah orang dalam dua klaster (kelas) yang terpilih masing-masing terdiri dari 30 siswa. Kelas VIII-A sebagai kelompok eksperimen dan kelas VIII-D sebagai kelompok kontrol.

Data penelitian ini dikumpulkan menggunakan Skala Asertivitas. Instrumen Skala Asertivitas dirancang berdasarkan aspek-aspek asertivitas dari Galassi dan Galassi (dalam Damayanti, 2016), yaitu pengungkapan perasaan positif, afirmasi diri, pengungkapan perasaan negatif. Pengungkapan perasaan positif dilihat dari kemampuan memberikan pujian, pertolongan, perasaan suka. Afirmasi diri ditunjukkan dari tiga kemampuan, yaitu mempertahankan hak, menolak permintaan dan mengungkapkan pendapat. Pengungkapan perasaan negatif dapat dilihat dari kemampuan mengungkapkan kemarahan, kekecewaan dan kesedihan terhadap suatu hal. Dengan skala tersebut diasumsikan bahwa semakin tinggi skor yang didapatkan dari skala tersebut, maka semakin tinggi pula asertivitas siswa. Instrumen skala asertivitas terdiri dari 27 item valid. Ia memiliki koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,729, yang artinya bahwa Skala Asertivitas tersebut reliabel.

Instrumen perlakuan dalam penelitian ini adalah Modul Pelaksanaan *Assertiveness Training*, berupa perangkat pelatihan yaitu modul dan *worksheet* materi *assertiveness training*. Sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian, semua instrumen telah divalidasi oleh 1 ahli dalam bidang Psikologi dan 1 ahli dalam bidang Bimbingan Konseling. Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *professional judgement* (Azwar, 2010). Penilaian yang dilakukan oleh para ahli terbagi menjadi dua jenis yaitu penilaian kuantitatif dan deskriptif. Penilaian kuantitatif dilakukan dengan memberikan skor pada setiap aspek yang dianalisis dengan menggunakan *inter-rater-aggrement model* (Gregory, 2011). Indeks uji validitas sebesar 0,875 yang berarti memiliki validitas isi yang tinggi. Dengan demikian modul *assertiveness training* dapat digunakan untuk meningkatkan asertivitas siswa namun dibutuhkan perbaikan. Penilaian deskriptif adalah penilaian ahli berupa saran, masukan, dan kritik terhadap instrumen. Saran dan masukan dari kedua ahli tersebut telah digunakan sebagai bahan untuk melakukan revisi terhadap instrumen. Validitas ahli modul menunjukkan bahwa modul yang disusun layak digunakan untuk meningkatkan asertivitas siswa. Tabel 1

merupakan langkah-langkah yang tercantum dalam modul.

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui perbedaan asertivitas siswa sebelum dan sesudah pelatihan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Uji hipotesis menggunakan uji anova dua jalur. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui diterima atau tidaknya H_0 dengan melihat nilai probabilitas atau *significance* (sig) yaitu $p = 0,05$. Jika $p > 0,05$ maka H_0 diterima. Setelah melakukan penghitungan dengan uji anova dua jalur, maka selanjutnya adalah menghitung efektifitas treatment atau *size effect* dengan menggunakan *Size Effect Cohen D*. Tabel 2 berikut merupakan kategorisasi effect size.

Tabel 2.

<i>Kategori Effect Size</i>	
Nilai d	Klasifikasi
$0 < d < 0,2$	Efek kecil
$0,2 < d < 0,8$	Efek sedang
$d > 0,8$	Efek besar

Hasil

Sebelum melakukan uji hipotesis dengan anova dua jalur, maka perlu dilakukan uji asumsi, yaitu uji homogenitas dan normalitas. Hasil uji homogenitas dapat dilihat dari tabel *Levene's Test of Equality of Error Variance*, dimana hasilnya menunjukkan P-Value = 0,175, lebih besar dari 0,05, sehingga sebaran data diasumsikan homogen. Uji normalitas dilakukan dengan uji

Kolmogorov-Smirnov, hasilnya diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,683 lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan seluruh data yang kita uji terdistribusi secara normal.

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah tidak ada perbedaan skor asertivitas antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan *Assertiveness Training*. Hasil uji hipotesis dengan anova dua jalur dideskripsikan secara jelas pada Tabel 3.

Berdasarkan Tabel 3 terlihat nilai F adalah sebesar 11,336 dan pada kolom Sig. diperoleh nilai P (P-value) = 0,001. Dengan demikian nilai P yang diperoleh lebih kecil dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal tersebut diartikan ada perbedaan skor asertivitas antara kelompok kontrol yang tidak diberikan pendekatan apapun dengan kelompok eksperimen yang diberikan intervensi pelatihan *assertiveness training*.

Berdasarkan Tabel 4, terlihat bahwa mean skor asertivitas kelompok eksperimen mengalami peningkatan cukup banyak. Hal tersebut ditunjukkan oleh perbedaan skor pretest 76,667 dan skor posttest 92,267, yang selisihnya mencapai nilai 15,6. Kemudian pengujian efektivitas perlakuan menggunakan *Size Effect Cohen D*. Berikut hasil penghitungan *effect size*:

Tabel 3.

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Skor Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig. (P-value)
Kelompok	705,675	1	705,675	14,997	,000
Data	3887,408	1	3887,408	82,615	,000
Kelompok * Data	533,408	1	533,408	11,336	,001

a. R Squared = ,484 (Adjusted R Squared = ,471)

Tabel 4

Skor asertivitas

Kelompok	Mean	Standar Deviasi		<i>Effect size</i>	Presentase	Kategori
Eksperimen	15,6	-1,5	5,13	0,93	93%	<i>Effect besar</i>
Kontrol	7,7	-1,08				

Tabel 5.

Hasil Effect Size

Kelompok	Pengambilan Data	Rerata	Standar deviasi
Kelompok Kontrol	Pretest	76,03	8,206
	Posttest	83,20	7,246
Kelompok Eksperimen	Pretest	76,67	6,546
	Posttest	92,27	5,051
Total	Pretest	76,35	7,366
	Posttest	87,73	7,697

Berdasarkan Tabel 5, diperoleh angka sebesar 0,93 dan presentase sebesar 93%. Angka tersebut masuk dalam kategori efek besar, sehingga dapat disimpulkan pendekatan pelatihan *assertiveness training* memiliki efek yang besar dalam meningkatkan kemampuan asertivitas siswa.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Assertiveness Training* dalam meningkatkan

asertivitas siswa kelas VIII SMPK ABC di Malang. Hipotesis penelitian ini adalah *assertiveness training* efektif untuk meningkatkan asertivitas siswa kelas VIII SMPK ABC di Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis tersebut dapat diterima, dibuktikan oleh nilai *F* adalah sebesar 11,336 dengan signifikansi $0,001 < 0,05$ pada hasil uji beda data dengan menggunakan anova dua jalur. Selain itu, uji efektivitas perlakuan

menggunakan *Size Effect Cohen D* diperoleh angka sebesar 0,93 dan presentase sebesar 93%. Angka tersebut masuk dalam kategori efek besar.

Proses *Assertiveness Training* untuk meningkatkan asertivitas siswa yang dilakukan sesuai dengan penelitian Sert (2003) mengenai efektivitas *assertiveness training* terhadap asertivitas remaja awal. Hasil Sert (2003) menunjukkan bahwa desain pelatihan asertivitasnya tersebut ketika diterapkan dapat meningkatkan asertivitas siswa sebesar 77%. Dengan desain yang sama, Keliat dkk (2015) melakukan penelitian yang hasilnya juga menunjukkan bahwa desain pelatihan tersebut efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku asertif pada 80 siswa SMP di Jawa Barat. Desain pelatihan tersebut juga cukup efektif dalam meningkatkan interaksi siswa terhadap guru pada salah satu sekolah di Iran (Niusha dkk, 2012). Sari (2016) mengembangkan desain pelatihan ini, ketika diterapkan hasilnya terbukti efektif untuk mencegah perilaku *bullying* siswa SMP.

Perubahan kemampuan asertivitas siswa terlihat dari perbandingan mean skor *pretest* dan *posttest* siswa. Pada perbandingan mean skor *pretest* dan *posttest* menunjukkan peningkatan pada kelompok eksperimen terjadi lebih besar daripada kelompok kontrol. Peningkatan ini

terjadi setelah kelompok eksperimen mengikuti *Assertiveness Training* yang memberikan peluang siswa untuk mempelajari asertivitas sehingga mampu beradaptasi dengan lingkungan. Hasil ini mendukung pernyataan Agbakwuru (2012) bahwa kesulitan dalam beradaptasi pada siswa remaja awal dapat diberikan intervensi yaitu dengan pelatihan asertivitas.

Proses intervensi terhadap kelompok eksperimen melalui pendekatan *Assertiveness Training* dilakukan 8 kali sesi pertemuan dengan kegiatan kelompok. Kegiatan kelompok dilakukan secara *theme oriented*, yaitu setiap sesi memiliki tema khusus dan latihan perilaku digunakan melalui *role play* (Sert, 2003). *Role play* digunakan pada beberapa sesi khususnya pada tema cara mempertahankan hak. Kegiatan ini sangat diperlukan melihat hasil diskusi siswa menunjukkan ada yang sering terpancing emosi dan ada yang diam saja ketika tidak dihargai haknya. Kegiatan ini dilakukan untuk melatih siswa bersikap asertif ketika mempertahankan hak dan opininya. Kegiatan ini cukup efektif dengan melihat hasil diskusi kelompok tentang melengkapi cerita didapatkan setiap kelompok mampu menemukan solusi yang tepat pada cerita tersebut.

Beberapa teknik yang diterapkan untuk mendukung keefektifan *assertiveness training*. Pertama, teknik

response acquisition strategies yang menggunakan modeling dengan media video. Video cuplikan digunakan agar siswa lebih mendapatkan cerita penuh mengenai perilaku asertif. Kedua, teknik *response reproduction procedures* diterapkan dengan latihan perilaku melalui *role play* untuk memberikan kesempatan siswa berperilaku asertif dengan baik dan benar.

Ketiga, teknik *response refinement techniques* yang diterapkan untuk mengulang perilaku yang diajarkan dengan benar melalui *feedback* memberikan kesempatan siswa merasakan dan memilih bahwa asertif merupakan perilaku paling baik untuk diterapkan. Keempat, teknik *cognitive restructuring procedures* dengan melatih siswa memilah dan mengetahui perbedaan antara perilaku pasif, agresif dan asertif. Kelima, teknik *response transfer strategies* diterapkan dengan adanya tugas kelompok dan *modeling* secara terselubung dengan melatih kemampuan persepsi sosial. Hal ini diberikan lembar kerja secara kelompok dengan beberapa tugas, yaitu lembar observasi, cerita pengalaman dan melengkapi cerita. *Modeling* secara terselubung digunakan pada tema kritikan dengan penayangan video mengenai tanggapan terhadap suatu kritikan. Kegiatan ini mampu melatih siswa ketika menghadapi kritikan. Hasil diskusi kelompok menunjukkan siswa

lebih memilih untuk membuktikan kemampuan dirinya daripada terlalu memikirkan kritikan orang lain.

Pada akhir kegiatan, dilakukan evaluasi akhir pelatihan. Tujuan penelitian akan tercapai ketika peserta mendukung dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan tersebut. Fasilitator yang mampu berinteraksi dengan baik akan membangun dukungan siswa terhadap pelatihan tersebut (Johnson & Kaslow, 2014). Fasilitator dinilai dalam segi penampilan, cara penyampaian dan media yang digunakan. Pada segi fasilitator, menunjukkan 27 (90,00%) siswa menilai sudah baik dan 3 siswa (10,00%) menilai cukup.

Suatu materi pelatihan harus diajarkan sesuai dengan kemampuan siswa agar dapat menyimpan informasi tersebut (Johnson & Kaslow, 2014). Pada segi materi, 27 (90,00%) siswa menilai sudah baik dan 3 siswa (10,00%) menilai cukup. Beberapa siswa berpendapat materi cukup menyenangkan dan ada beberapa siswa juga berpendapat materi terlalu banyak. Beberapa siswa menilai bahwa materi yang digunakan kurang menyenangkan karena metode yang digunakan membosankan. Hal ini ditunjukkan siswa lebih memilih materi kritikan yang menggunakan cuplikan video daripada materi perilaku pasif, agresif dan asertif menggunakan cerita secara lisan.

Perkembangan asertivitas pada kelompok eksperimen juga dilihat dari observasi selama proses pelatihan. Siswa semakin partisipatif di setiap sesi pertemuan. Hal ini ditunjukkan ketika diminta perwakilan untuk presentasi terdapat setiap kelompok angkat tangan ingin maju. Ketika diskusi kelompok, beberapa siswa tidak segan untuk bertanya mengenai materi yang diberikan. Perkembangan kemampuan asertivitas siswa juga dapat dilihat pada setiap pertemuan diperoleh dari hasil diskusi kelompok. Siswa mampu mengikuti perintah tugas kelompok dengan baik meskipun ada beberapa kelompok yang tidak terlalu paham dengan tugas yang diberikan. Tugas-tugas kelompok digunakan untuk melatih kemampuan asertivitas siswa sehingga terjadi peningkatan cukup signifikan pada setiap aspek-aspek asertivitas.

Terdapat tiga aspek kemampuan asertivitas, yaitu pengungkapan perasaan positif, afirmasi diri, pengungkapan perasaan negatif. Tingkat rendah atau tingginya asertivitas siswa dapat ditinjau dari ketiga aspek tersebut. Aspek-aspek tersebut dapat dilihat melalui kemampuan menunjukkan sudut pandang secara terbuka, tanpa manipulasi, dan tidak menyakiti hak-hak orang lain (Potts & Potts, 2013). Dari hasil *pretest* dan *posttest*, didapatkan

peningkatan yang paling besar terjadi pada aspek afirmasi diri dengan rata-rata peningkatan sebesar 5,96. Hal ini terjadi karena ketertarikan pada materi dengan aspek afirmasi diri menunjukkan 26 (86,67%) siswa sangat tertarik dengan materi mengenai cara menghadapi kritikan. Siswa tertarik dengan media yang digunakan yang mereka anggap tidak membosankan.

Assertiveness Training telah membantu peningkatan kemampuan asertivitas siswa, namun tidak semua siswa dapat meningkatkan skor dengan tinggi setelah mengikuti kegiatan tersebut. Hasil *posttest* menunjukkan terdapat 3 siswa yang memiliki skor asertivitas tetap. Namun, setelah dianalisis dari instrumen asertivitas yang diisi siswa, hasilnya menunjukkan bahwa ketiga siswa berkemampuan tinggi dalam mempertahankan hak, menolak permintaan dan mengungkapkan pendapat. Namun, mereka berkemampuan rendah dalam mengungkapkan kemarahan, kekecewaan dan kesedihan terhadap suatu hal.

Paterson (2000) mengungkapkan faktor sosial dapat memengaruhi kemampuan asertivitas siswa. Seseorang akan meningkatkan asertivitasnya ketika didukung oleh orang di sekitarnya. Hal ini menggambarkan bahwa ketiga siswa kurang mampu dalam mengungkapkan

perasaan negatif yang kemungkinan terjadi karena adanya ketakutan mendapatkan penolakan dari lingkungan. Terkait temuan itu, menurut Santrock (2011) siswa remaja awal memiliki minat lebih besar dalam relasi sosial, namun masyarakat kurang mengantisipasi hal tersebut.

Nilai budaya masyarakat yang dimiliki, khususnya budaya Jawa kemungkinan berpengaruh pada hasil penelitian terkait aspek tersebut. Paramitha dan Dewi (2013) menjelaskan adanya sikap sungkan dengan timbulnya perasaan tidak enak terhadap orang lain atau merasa bersalah, sehingga perasaan itu akan dipendam atau tidak dikatakan. Jika dibandingkan dengan hasil *pretest* ketiga siswa tersebut, kemampuan dalam mengungkapkan kemarahan, kekecewaan dan kesedihan sudah mengalami peningkatan setelah mengikuti *Assertiveness Training*.

Efektivitas *Assertiveness Training* dalam meningkatkan asertivitas siswa kelas VIII SMPK ABC di Malang dapat dilihat dari *gain score*. *Gain score* didapatkan dari selisih antara hasil *pretest* dan *posttest*. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan kemampuan asertivitas lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Hal ini terjadi karena kelompok eksperimen mendapatkan pelatihan selama delapan sesi pertemuan. Pelatihan yang

dilakukan untuk memberikan peluang siswa mempelajari lebih banyak mengenai asertivitas sebagai perilaku yang tepat dalam menghadapi segala situasi. Kegiatan kelompok juga diterapkan agar siswa dapat berlatih bersikap asertif dengan anggota-anggotanya. Terkait hal itu, Sert (2003) mengungkapkan *Assertiveness Training* akan lebih efektif jika diterapkan secara kelompok.

Penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan dan kelemahan, yang meliputi beberapa hal, yaitu : 1) Waktu yang terbatas, membuat diskusi dan presentasi terkesan terburu-buru dan tidak dapat membuat seluruh siswa untuk melakukan presentasi. 2) Tampilan *power point* yang kecil sehingga sulit dibaca dari belakang. 3) Kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi apapun sehingga skor *posttest* tidak terlalu meningkat. Oleh karena, pengembangan lebih lanjut mengenai penelitian dengan menggunakan desain pelatihan serupa dapat membantu menyempurnakan kekurangan-kekurangan yang terdapat dalam penelitian ini.

Kesimpulan

Penelitian ini dibuat dengan tujuan untuk dapat memperkaya konsep dan teori mengenai pendekatan *Assertiveness Training*, sehingga dapat dijadikan tambahan referensi bagi

kajian Ilmu Psikologi khususnya Psikologi Pendidikan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Assertiveness Training* efektif dalam meningkatkan asertivitas siswa kelas VIII SMPK ABC Malang. Hal ini dikarenakan, kegiatan-kegiatan pada *Assertiveness Training* memberikan kesempatan kepada setiap siswa untuk dapat mengembangkan kemampuan asertivitasnya dan menuntut siswa untuk mau berperan aktif dalam kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa penggunaan pendekatan *Assertiveness Training* efektif untuk meningkatkan kemampuan asertivitas siswa. Melihat hasil tersebut, sekolah dapat mengadakan pelatihan *Assertiveness Training* untuk siswa baru, sehingga mereka mampu menyiapkan diri dalam menghadapi situasi sekolah yang berbeda. Guru dapat menerapkan pendekatan *Assertiveness Training* dengan teknik-teknik yang diterapkan dalam kegiatan belajar mengajar untuk meningkatkan kemampuan asertivitas siswa, misalnya dengan kegiatan *role playing, modeling*. Untuk meningkatkan asertivitas, siswa dapat melakukannya dengan meningkatkan afirmasi diri dengan kelompok kecil, dengan sering belajar berkelompok atau berdiskusi atau saling tukar pemikiran dengan teman, atau dengan bertanya kepada

rekan, guru atau anggota keluarga bila tidak memahami sesuatu. Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar dapat memberikan perlakuan lain kepada kelompok kontrol, sehingga dapat membandingkan *assertiveness training* dengan teknik lainnya.

Daftar Pustaka

- Agbakwuru, C. & Stella, U. (2012). Effect of Assertiveness Training on Resilience among Early-Adolescents. *European Scientific Journal*, 8 (10): 69-84.
- Alayi, Z., Khamen, A., Ahmadigatab, T. (2011). Parenting style and self-assertiveness: Effects of A training program on self-assertiveness of Iranian High School girls. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30: 1945-1950.
- Aminudin, A. (2008). *Perbedaan keterampilan asertif siswa kelas reguler dengan siswa kelas akselerasi di SMP Negeri 3 Malang* (Skripsi tidak diterbitkan). Malang : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Azwar, S. (2010). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baker, A. E. & Jeske, D. (2015). Assertiveness and anxiety effects in traditional and online interactions. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 5 (3). pp. 30-46.
- Potts, C. & Potts, S. (2013). *Assertiveness: How to be strong in every situation*. New York : MJF Books

- Damayanti, A. (2016). *Pengaruh metode bermain peran dan video psikoedukasi terhadap perilaku asertif pada anak usia dini* (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang, Malang.
- Eslami, A.A. Rabiei, L. Afzali, S.M. Hamidizadeh, S. & Masoudi, R. (2016). The effectiveness of assertiveness training on the level of stress, anxiety, and depression of high school students. *Iran Red Crescebr Med Journal*, 18 (1).
- Gregory, R.J. (2011). *Psychological testing: History, principles, and applications (6th Ed)*. Boston: Allyn & Bacon.
- Herron, J. D. (1996). *The chemistry classroom: Formula for successful teaching*. Washington, DC : American Chemical Society
- Johnson, W. B & Kaslow, N. (2014). *The Oxford Handbook of Education and Training in Professional Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Keliat, B. A., Tololiu, T. A., Daulima, N. H. C., Erawati, E. (2015). Effectiveness Assertive Training of Bullying Prevention among Adolescents in West Java Indonesia. *International Journal of Nursing*, 2 (1): 128-134.
- Khalimatussa'diyah. (2011). *Upaya Meningkatkan Asertivitas melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Kelas IX SMP Negeri 1 Kandeman Kabupaten Batang*. (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Semarang
- Kusumasari, R. N. (2015). Lingkungan Sosial dalam Perkembangan Psikologi Anak. *Jurnal Ilmu Komunikasi (J-Ikom)*. 2 (1): 32-38.
- Martin, D. W. (2007). *Doing Psychology Experiments*. Belmont: Wadsworth Publishing.
- Meilena, T. & Suryanto. (2015). Self Disclosure, Perilaku Asertif dan Kecenderungan Terhindar dari Tindakan Bullying. *Jurnal Psikologi*, 4 (2): 208-215.
- Moon, J. (2009). *Achieving Success through Academic Assertiveness*. New York: Routledge.
- Nabila, A.I. Hardjono. & Nugroho, A.A (2012). Pengaruh Pemberian Pelatihan Asertivitas terhadap Kecenderungan Kenakalan Remaja pada Siswa Kelas X (SMK) Bhinneka Karya Surakarta. *Jurnal Wacana Psikologi*, Vol 4, No 8, 1-36.
- Niusha, B., Farghadani, A., Safari, N. (2012). Effectiveness of assertiveness training on test anxiety girl students in first grade of guidance school. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 46: 1385-1389.
- Paramitha, P.P. & Dewi, K. (2013). Hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri di jejaring sosial pada siswa SMA Kesatrian 1 Semarang. *Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. Diunduh dari: <https://media.neliti.com/media/publications/65571-ID-hubungan-antara-kontrol-diri-dengan-peng.pdf> tanggal 10 Oktober 2017.

Paterson, R.J. (2000). *The assertiveness workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 70 Tentang Kerangka Dasar dan Struktur Kurikulum Sekolah. (2013). Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia

Rosita, H. (2007). *Hubungan antara perilaku asertif dengan kepercayaan diri pada mahasiswa*, Diunduh dari: http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2007/Artikel_10502099.pdf tanggal 4 Desember 2016.

Santrock. J.W. (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga.

Sari, D. K. (2016). *Pengembangan panduan pelatihan keterampilan asertif untuk mencegah perilaku bullying siswa SMP* (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang, Malang.

Sarkova, M. Sleskova, M.B. Orosova, O. Geckova, A.M. Katreniakova, Z. Daniel Klein, D. Wim van den Heuvel, W.V.D. & Dijk, J.P.V. (2013). Associations between assertiveness, psychological well-being, and self-esteem in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 43, pp. 147–154. doi: 10.1111/j.1559-1816.2012.00988.x

Sert, A. G. (2003). The effect of an assertiveness training on the assertiveness and self esteem level of 5th grade children. (Tesis tidak dipublikasikan). Middle East Technical University, Ankara.

Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit ALFABETA.

Winarsunu, T. (2002). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Malang: UMM Press