

Pengaruh Pelatihan Resiliensi terhadap Perilaku Asertif pada Remaja

Zainal Abidin

Prodi Psikologi, FISIB, Universitas Trunojoyo Madura

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pelatihan resiliensi dengan perilaku asertif pada remaja. Remaja yang mendapat pelatihan resiliensi menunjukkan bahwa tingkat asertifnya meningkat dibanding yang tidak melakukan pelatihan resiliensi. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah experimental dengan menggunakan pre-test dan post-test. Subjek penelitian adalah siswa SMAN 1 Bangkalan Madura yang berumur antara 15–16 tahun. Untuk mengukur perilaku remaja digunakan skala perilaku asertif dari Rimm dan Masters serta Alerti dan Emmons. Hasil penelitian dengan menggunakan teknik statistik T-Test menunjukkan bahwa perilaku asertif remaja dalam kelompok yang diberi pelatihan lebih tinggi daripada kelompok kontrol.

Kata kunci: Pelatihan Resiliensi, Perilaku Asertif Remaja

Abstract

The purpose of this study was to determine whether there is influence of resilience training on assertive behavior in adolescents. Initial allegations raised in this study is no effect of resilience training on assertive behavior in adolescents. Teens who participated resilience training increases the level of assertive behavior, compared to teens who do not follow the resilience training. This research uses experimental methods to test pre-post test design contro group. Research subjects were students of SMAN 1 Bangkalan Kamal Madura aged 15 to 16 years. To reveal the behavior of teens used assertive behavior scale which is based on the characteristics of assertive behavior from Rimm and Masters (in Rakos, 1991) and Alberti and Emmons (2002). The results of data analysis with T-Test statistical techniques using SPSS 16.0 T-Test analysis that compares the value of post-test group eksperimen with post-test control group. Comparison post-test experimental group with post-test control group gained significance $t = 5072$ with 0000. So as such there are significant differences between post-test experimental group with post-test control group. Assertive behavior of adolescents in the experimental group is higher than the adolescents in the control group.

Keywords: Resilience Training, Assertive Behavior in Adolescents

Kemampuan berkomunikasi dan penyesuaian diri yang baik sangat diperlukan oleh para remaja. Hal ini sesuai dengan salah satu tugas perkembangan masa remaja yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Remaja harus mampu bersikap terbuka dan tegas dalam menyatakan pendapat atau pikirannya terhadap orang lain tanpa kehilangan rasa percaya diri. Fensterheim dan Baer (1995) mengatakan bahwa individu dapat menjadi orang normal apabila individu tersebut membiasakan diri dengan situasi yang penuh ketegasan atau asertif.

Pada kenyataannya perilaku remaja belum sesuai dengan harapan yang ada. Tidak sedikit remaja dalam menghadapi permasalahan cepat menyerah dan mengambil jalan pintas. Contoh kasusnya seperti yang

dikemukakan Emmons (Setiono, 2005) adalah ketika seorang remaja berada di sebuah restoran. Remaja tersebut memesan dada ayam panggang dan ternyata makanan yang dipesan tidak sesuai dengan apa yang ia minta. Karena merasa bingung harus berbuat apa dan tidak ingin menimbulkan keributan, maka ia memutuskan untuk diam dan menikmati hidangan tersebut dengan perasaan sangat tidak puas.

Kejadian yang dialami remaja tersebut tampaknya sering juga terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Remaja selalu dihadapkan pada berbagai kejadian, peristiwa, ataupun permasalahan yang akan memunculkan reaksi-reaksi fisik maupun psikologis atau gabungan antara keduanya. Setiap orang akan memberikan reaksi berbeda dalam menghadapi suatu kejadian atau

¹ Korespondensi: Zainal Abidin, FISIB, Universitas Trunojoyo, Jalan Raya Telang Po BOX 2 Kamal, Madura, 69162. Telp: 031 3011146.

peristiwa. Ada yang menerima dengan pasif, namun ada pula yang aktif berjuang menghadapinya.

Banyaknya persoalan yang dihadapi oleh remaja, menuntut adanya perilaku asertif yang sangat diperlukan untuk mengarahkan individu agar tetap konsisten dan tidak mudah terpengaruh dengan lingkungan yang kurang baik. Seseorang yang asertif selalu berada dalam kondisi atau keadaan yang positif, percaya diri, merasa pasti, tegas dan kuat atau teguh. Remaja yang asertif lebih mampu mengatakan “tidak” untuk hal-hal yang bersifat negatif dan tidak diinginkan. Mereka lebih dapat mengekspresikan emosinya secara benar tanpa harus menjadi agresif ataupun permisif (Hapsari, 2004).

Bloom dkk (Ardiah, 2003) mengatakan bahwa seseorang yang dikatakan tidak berperilaku asertif ketika orang tersebut tidak mampu menyatakan perasaan-perasaan, kebutuhan-kebutuhan dan gagasan-gagasannya secara tepat, mengabaikan hak-haknya dan membiarkan orang lain melanggar haknya tersebut. Perilaku yang tidak asertif ini biasanya bersifat emosional, tidak jujur dan tidak langsung, terhambat dan menolak diri sendiri. Individu yang tidak asertif membiarkan orang lain menentukan apa yang harus dilakukannya dan sering berakhir dengan perasaan cemas, kecewa, bahkan kemudian berakhir dengan kemarahan dan perasaan tersinggung.

Karakteristik-karakteristik psikologis orang yang tidak berperilaku asertif tersebut menunjukkan rendahnya tingkat resiliensi seseorang. Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan bahwa resiliensi merupakan kapasitas untuk merespons sesuatu dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma, terutama untuk mengendalikan tekanan hidup sehari-hari. Resiliensi merupakan *mind-set* yang mampu meningkatkan seseorang untuk mencari pengalaman baru dan memandang kehidupan sebagai proses yang meningkat. Resiliensi dapat menciptakan dan memelihara sikap positif untuk mengeksplorasi, sehingga seseorang menjadi percaya diri berhubungan dengan orang lain, serta lebih berani mengambil risiko atas tindakannya.

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan adanya keterkaitan antara resiliensi dengan asertivitas. Ardiah (2003) menemukan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara resiliensi ego dengan asertivitas untuk menolak rokok pada remaja. Remaja-remaja yang memiliki resiliensi ego yang tinggi menunjukkan kemampuan tinggi untuk mengatakan tidak ketika teman-teman menawari atau

bahkan memaksanya untuk merokok. Hal tersebut sangat mungkin terjadi karena orang yang memiliki resiliensi tinggi menurut Reivich dan Shatte (2002) dan Grotberg (Dodds, 1995) mempunyai efikasi diri tinggi, mempunyai kepercayaan diri yang tinggi dalam bertindak, mampu berhubungan sosial dengan baik, berani mengambil risiko, ulet/tabah dan dapat berfungsi efektif di bawah rintangan yang besar.

Berangkat dari latar belakang masalah di atas maka menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh terhadap tinggi rendahnya tingkat perilaku asertif seseorang, untuk itu maka penelitian ini ingin menguji secara empirik apakah ada pengaruh pelatihan resiliensi dalam meningkatkan perilaku asertif pada remaja.

Perilaku asertif merupakan terjemahan dari istilah *assertiveness* atau *assertion*, yang artinya titik tengah antara perilaku non asertif dan perilaku agresif (Horgie, 1990). Stresterhim dan Boer (1980), mengatakan bahwa orang yang memiliki tingkah laku atau perilaku asertif orang yang berpendapat dari orientasi dari dalam, memiliki kepercayaan diri yang baik, dapat mengungkapkan pendapat dan ekspresi yang sebenarnya tanpa rasa takut dan berkomunikasi dengan orang lain secara lancar. Sebaliknya orang yang kurang asertif adalah mereka yang memiliki ciri terlalu mudah mengalah/ lemah, mudah tersinggung, cemas, kurang yakin pada diri sendiri, sukar mengadakan komunikasi dengan orang lain, dan tidak bebas mengemukakan masalah atau hal yang telah dikemukakan.

Menurut Suterlinah Sukaji (1983), perilaku asertif adalah perilaku seseorang dalam hubungan antar pribadi yang menyangkut ekspresi emosi yang tepat, jujur, relatif terus terang, dan tanpa perasaan cemas terhadap orang lain. Sementara menurut Lange dan Jukubowski (1976), seperti yang dikutip oleh Calhoun (1990), *perilaku asertif* merupakan perilaku seseorang dalam mempertahankan hak pribadi serta mampu mengekspresikan pikiran, perasaan, dan keyakinan secara langsung dan jujur dengan cara yang tepat.

Selanjutnya menurut Lazarus (Fensterheim, 1980), pengertian perilaku asertif mengandung suatu tingkah laku yang penuh ketegasan yang timbul karena adanya kebebasan emosi dan keadaan efektif yang mendukung yang antara lain meliputi: menyatakan hak-hak pribadi, berbuat sesuatu untuk mendapatkan hak tersebut, melakukan hal tersebut sebagai usaha untuk mencapai kebebasan emosi. Sedangkan Taubmann (1976) menyatakan bahwa asertif adalah suatu pernyataan tentang perasaan, keinginan dan kebutuhan pribadi kemudian menunjukkan kepada orang lain dengan

penuh percaya diri. Alberti dan Emmons (Gunarsa, S.D. 1981) mengatakan bahwa orang yang memiliki tingkah laku asertif adalah mereka yang menilai bahwa orang boleh berpendapat dengan orientasi dari dalam, dengan tetap memperhatikan sungguh-sungguh hak-hak orang lain. Mereka umumnya memiliki kepercayaan diri yang kuat. Menurut Rathus (1986) orang yang asertif adalah orang yang mengekspresikan perasaan dengan sungguh-sungguh, menyatakan tentang kebenaran. Mereka tidak menghina, mengancam ataupun meremehkan orang lain.

Orang asertif mampu menyatakan perasaan dan pikirannya dengan tepat dan jujur tanpa memaksakannya kepada orang lain. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif adalah tingkah laku interpersonal yang mengungkapkan emosi secara terbuka, jujur, tegas dan langsung pada tujuan sebagai usaha untuk mencapai kebebasan emosi dan dilakukan dengan penuh keyakinan diri dan sopan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif adalah perilaku di mana individu mampu mengekspresikan pikiran, perasaan dan keinginan secara tepat, jujur, terbuka, bertanggung jawab, langsung mengarah ke tujuan, penuh percaya diri dan teguh pada pendiriannya tanpa adanya perasaan cemas terhadap orang lain, tanpa mengesampingkan dan menyakiti orang lain dan tanpa melanggar hak-hak orang lain.

Beberapa ciri dari individu yang memiliki asertivitas menurut Lange dan Jakubowski (1978) adalah sebagai berikut: a) Memulai interaksi; b) Menolak permintaan yang tidak layak; c) Mengekspresikan ketidaksetujuan dan ketidaksenangan; d) Berbicara dalam kelompok; e) Mengekspresikan pendapat dan saran; f) Mampu menerima kecaman dan kritik; g) Memberi dan menerima umpan balik.

Ada individu yang mampu bertahan dan pulih dari situasi negatif secara efektif, ada pula individu lain yang gagal karena tidak berhasil keluar dari situasi yang tidak menguntungkan. Kemampuan untuk melanjutkan hidup setelah mengalami hal yang tidak menyenangkan atau setelah mengalami tekanan yang berat bukan sebuah keberuntungan, tetapi hal tersebut menggambarkan adanya kemampuan tertentu pada individu yang dikenal dengan istilah resiliensi (Tugade dan Fredrikson, 2001)

Muncul dan berkembangnya pemahaman mengenai resiliensi yang dipelopori telah menciptakan pergeseran paradigma mengenai bagaimana para ilmuwan melihat manusia menghadapi kesulitan atau tantangan. Paradigma lama yang lebih fokus pada

kekurangan atau gangguan (*pathogenic paradigm*) perlahan-lahan mulai digantikan oleh paradigma adaptasi positif, yang fokus pada kekuatan diri (Masten & Coastworth, 1995).

Kata resiliensi sendiri berasal dari bahasa latin abad pertengahan '*resilire*' yang berarti 'kembali'. Dalam bahasa inggris, kata '*resiliency*' atau '*resilient*' biasa digunakan untuk menyebutkan suatu kondisi seseorang yang berhasil kembali dari kondisi terpuruk. Jika dilihat dari asal dan makna kata, maka resiliensi secara umum dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk kembali pada kondisi semula ketika menghadapi tantangan atau kondisi yang terpuruk. (Putrantie, 2008).

Block (1991), memformulasikan pertama kali istilah resiliensi dengan nama *ego-resilience*, yang diartikan sebagai kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal. Secara spesifik, *ego-resilience* merupakan satu sumber kepribadian yang berfungsi membentuk konteks lingkungan jangka pendek maupun jangka panjang, di mana sumber daya tersebut memungkinkan individu untuk memodifikasi tingkat karakter dan cara mengekspresikan pengendalian ego yang biasa mereka lakukan.

Dalam perjalanannya, terminologi resiliensi mengalami perluasan dalam hal pemaknaan. Diawali dengan penelitian Garnezy dan Rutter (1983, dalam Rutter et al., 1994) tentang anak-anak yang mampu bertahan dalam situasi penuh tekanan. Dua peneliti di atas menggunakan istilah resiliensi sebagai *descriptive labels* yang mereka gunakan untuk menggambarkan anak-anak yang mampu berfungsi secara baik walaupun mereka hidup dalam lingkungan buruk dan penuh tekanan.

Grotberg (1999), di sisi lain menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kapasitas yang bersifat universal dan dengan kapasitas tersebut, individu, kelompok ataupun komunitas mampu mencegah, meminimalisir ataupun melawan pengaruh yang dapat merusak saat mereka mengalami musibah atau kemalangan.

Resiliensi disebut juga oleh Wolin dan Wolin (dalam Bautista, Roldan dan Bascal, 2001 dalam Putrantie, 2008), sebagai keterampilan *coping* saat dihadapkan pada tantangan hidup atau kapasitas individu untuk tetap sehat mental (*wellness*) dan terus memperbaiki diri (*self repair*).

Lazarus (dalam Tugade dan Fredrikson, 2001), menganalogikan resiliensi dengan kelenturan pada logam. Misalnya, besi cetak yang banyak mengandung

karbon sangat keras tetapi getas atau mudah patah (tidak resilien) sedangkan besi tempat mengandung sedikit karbon sehingga lunak dan mudah dibentuk sesuai dengan kebutuhan (resilien). Perumpamaan tersebut dapat diterapkan untuk membedakan individu yang memiliki daya tahan dan yang tidak saat dihadapkan pada tekanan psikologis yang dikaitkan dengan pengalaman negatif.

Banaag (2002, dalam Putrantie, 2008), menyatakan bahwa resiliensi adalah suatu proses interaksi antara faktor individual dengan faktor lingkungan. Faktor individual ini berfungsi menahan perusakan diri sendiri dan melakukan kontruksi diri secara positif, sedangkan faktor lingkungan berfungsi untuk melindungi individu dan “melunakkan” kesulitan hidup individu.

Masten dan Coatsworth (dalam Smokowski, 1999), mengatakan bahwa untuk mengidentifikasi resiliensi diperlukan dua syarat, yaitu yang pertama adanya ancaman yang signifikan pada individu (ancaman berupa status *high risk* atau ditimpa kemalangan dan trauma yang kronis) dan yang kedua adalah kualitas adaptasi atau perkembangan individu tergolong baik (individu berperilaku dalam *competent manner*).

Minat dan perkembangan penelitian mengenai resiliensi yang begitu pesat mendorong munculnya banyak sudut pandang dalam melihat resiliensi salah satunya adalah mengenai definisi. Oleh karena itu, sampai saat ini belum ada sebuah definisi baku yang disepakati untuk mengartikan resiliensi. Meskipun demikian, semua definisi resiliensi yang cukup dikenal saat ini memiliki makna inti yang sama yang tidak terlalu jauh dengan makna asli kata resiliensi itu sendiri.

Reivich dan Shatte (2002), menyatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu dalam mengatasi, melalui, dan kembali pada kondisi semula setelah mengalami kesulitan. Asumsi dasar dari resiliensi adalah bahwa dalam menghadapi suatu kesulitan atau tantangan, ada individu yang berhasil mengatasinya dengan baik (kembali) dan ada juga yang tidak berhasil

Pelatihan menurut Hardjana (2001) merupakan kegiatan yang dirancang untuk membantu seseorang dalam mengembangkan pribadi, memberi motivasi untuk terus belajar, mempertahankan dan meningkatkan kecakapan-kecakapan yang sudah dikuasai, mempelajari dan mendapatkan kecakapan-kecakapan baru serta mempraktikkan kecakapan dan keterampilan yang sudah dipelajari dalam pelatihan.

Adapun resiliensi menurut Grotberg (1999) adalah kapasitas manusia untuk menghadapi dan mengatasi tekanan hidup.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan pelatihan resiliensi adalah serangkaian kegiatan yang dirancang secara sistematis untuk membantu remaja memiliki kapasitas penting yang diperlukan dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup, sehingga mampu mengendalikan kehidupannya dengan lebih baik. Permasalahan hidup dalam penelitian ini difokuskan pada masalah yang dialami remaja.

Reivich & Shatte (2002) mengungkapkan bahwa ada tujuh kemampuan yang dapat dijadikan untuk membentuk tingkat resiliensi individu, yaitu: 1) *Emotion regulation* (regulasi emosi). Kemampuan mengendalikan emosi adalah suatu kemampuan untuk tetap tenang dan terkendali meskipun berada di bawah tekanan. Remaja yang mempunyai resiliensi menggunakan kemampuan positif untuk membantu mengontrol emosi, memusatkan perhatian, dan perilakunya. Pengendalian diri penting untuk membentuk hubungan dekat, berhasil dalam pekerjaan dan menjaga kesehatan fisik. Remaja yang kurang mampu mengendalikan emosinya akan sulit membangun dan memelihara persahabatan, sehingga akan cenderung mengatasi konflik dengan cara yang emosional; 2) *Impuls control* (pengendalian dorongan). Kemampuan untuk mengendalikan dorongan merupakan kemampuan individu untuk mengatur dorongan dalam dirinya, sehingga tidak mudah untuk lepas kendali. Remaja yang memiliki resiliensi lebih mampu menunda pemuasan, secara signifikan memiliki hubungan sosial dan kemampuan akademik yang lebih baik. Pengaturan emosi dan pengendalian dorongan berhubungan erat, yaitu individu yang kuat dalam faktor pengendalian dorongan cenderung tinggi dalam pengaturan emosi, sehingga mengarahkan pada perilaku resiliensi; 3) Optimis. Individu yang memiliki resiliensi adalah seorang yang optimis, yaitu percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik, memiliki harapan pada masa depan dan percaya bahwa hidup dapat dikontrol secara langsung. Remaja demikian melihat masa depan dengan cerah. Penelitian menunjukkan bahwa optimis dan efikasi diri saling berhubungan satu sama lain; 4) *Causal analysis* (analisis kausal). Analisis penyebab adalah istilah lain dari kemampuan individu yang disebut Martin Seligman, dkk. (Reivich dan Shatte, 2002) sebagai gaya penjelasan yaitu kemampuan individu untuk mengidentifikasi penyebab dari sebuah

peristiwa yang dialami. Secara realistis, individu tidak mengabaikan faktor-faktor yang permanent dan memiliki harapan pada masa depan. Individu juga tidak secara refleks menyalahkan orang lain untuk memelihara *self esteem*nya atau membebaskan dirinya dari rasa bersalah serta melepaskan nilai-nilai yang ada dalam menghadapi peristiwa-peristiwa atau keadaan di luar kontrol dirinya; 5) *Empathy* (empati). *Empathy* menggambarkan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda orang mengenai keadaan psikologis dan emosinya. Hal ini sering disebut sebagai tanda-tanda nonverbal seperti ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh, yang menentukan pikiran dan perasaan orang. Remaja yang empatik memiliki kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain, tanpa ikut terbawa emosi; 6) *Self-efficacy* (efikasi diri). Keyakinan diri menggambarkan keyakinan akan dapat memecahkan masalah, serta keyakinan akan kemampuan diri untuk sukses. Orang-orang yang yakin terhadap kemampuannya memecahkan masalah akan muncul sebagai pemimpin, dengan kata lain mampu mengarahkan dirinya dan tidak tergantung kepada orang lain; 7) *Reaching out* (kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan). *Reaching out* merupakan kemampuan untuk meraih sesuatu dengan cara sebaik-baiknya, sehingga dapat memperbaiki berbagai aspek kehidupan secara positif.

Penelitian ini menggunakan tujuh unsur pembentuk resiliensi tersebut di atas sebagai landasan untuk menyusun modul pelatihan resiliensi.

Istilah asing yang sering dipakai untuk menunjukkan makna remaja, antara lain adalah puberteit, adolescentia dan youth. Dalam bahasa Indonesia sering pula dikatakan pubertas atau remaja. Istilah puberty (Inggris) atau puberteit (Belanda) berasal dari bahasa latin pubertas yang berarti usai kedewasaan, istilah ini berkaitan dengan kata latin lainnya pubescere yang berarti masa pertumbuhan rambut di daerah tulang "Pusic".

Menurut Sarlito, tidak ada profil remaja Indonesia yang seragam dan berlaku secara nasional. Masalahnya adalah Indonesia terdiri dari berbagai suku, adat, dan tingkatan sosial ekonomi, maupun pendidikan sebagai pedoman umum untuk remaja Indonesia dapat digunakan batasan usia 11–24 tahun dan belum menikah.

Remaja sebagaimana yang dikatakan Musthafa Fahmi adalah sosok manusia yang belum matang. Hal ini dikarenakan remaja berada pada fase perkembangan antara anak-anak dan dewasa. Karena keberadaannya itulah maka remaja dikatakan sebagai tahapan usia

yang belum matang. Remaja juga disebut sebagai usia pencarian identitas atau jati diri. Dalam proses pencarian jati diri (aku), remaja selalu mencoba dan mencoba apa yang cocok pada dirinya. Di samping itu, remaja juga mencari bentuk dirinya kelak dikemudian hari.

Selama proses ini remaja selalu berinteraksi dengan lingkungannya, baik lingkungan dalam bentuk jasmani ataupun rohani. Keberadaan lingkungan demikian dekatnya dengan remaja sehingga apa yang terdapat dalam lingkungan akan dengan mudah diindera. Akibat dari keadaan ini maka dalam jangka panjang remaja akan terbentuk sesuai dengan lingkungan yang membentuknya.

Dalam kenyataan, lingkungan ada yang baik dan ada yang buruk. Lingkungan yang baik akan membentuk remaja menjadi baik dan lingkungan yang buruk akan membentuk remaja menjadi buruk pula. Peran lingkungan memang demikian besar dalam proses pembentukan remaja, di samping faktor hereditas.

Remaja harus pandai menentukan di mana harus berada, pada siapa harus berteman, bagaimana harus bersikap pada lingkungan yang tidak baik, ia harus menjadi apa dan siapa, bagaimana harus berbuat. Hal ini penting sebab akan memberikan gambaran tentang sosok remaja bersangkutan. Bila gagal dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan di atas maka akan menjadi sosok remaja yang "tidak diinginkan". Sungguh ironis apabila remaja menjadi manusia yang mengalami angst yaitu keterasingan, baik dari diri sendiri, keluarga, lingkungan dan Tuhannya. Bila hal ini terjadi maka remaja "bukan apa-apa dan bukan siapa-siapa". Remaja bukan lagi menjadi dirinya, bukan bagian dari lingkungannya dan jauh dari Tuhan. Keberadaannya tidak lagi diperhitungkan atau *wujuduhu ka adamihi* (adanya sama saja dengan tidak adanya). Dampak selanjutnya adalah remaja akan berbuat semaunya karena merasa tidak lagi menjadi bagian dari lingkungannya, sekalipun perbuatannya merugikan diri sendiri, keluarga dan lingkungannya. Ia menjadi manusia yang tidak memiliki *sense of responsibility*, cuek dan acuh tak acuh.

Perilaku asertif merupakan perilaku yang sangat diperlukan bagi siapa pun, terlebih bagi remaja yang sedang berada pada masa pencarian identitas diri. Pencarian identitas pada remaja tersebut akan menimbulkan berbagai macam permasalahan. Hurlock (1998) menyatakan bahwa pada masa transisi anak-anak mengalami banyak permasalahan yang akan menimbulkan kesulitan dalam melakukan hubungan

sosial baik dengan teman sebaya maupun dengan orang tua. Alberti dan Emmons (2002) menyatakan bahwa perilaku asertif dapat mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia, memungkinkan individu untuk bertindak menurut kepentingannya sendiri, untuk membela diri sendiri tanpa kecemasan yang tidak semestinya, untuk mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman serta untuk menerapkan hak-hak pribadi individu tanpa menyangkali hak-hak orang lain.

Hal tersebut di atas dapat dilakukan remaja ketika mereka mampu memonitor dan mengatur emosinya, mampu untuk memfokuskan masalah dan menyelesaikan masalahnya, mempunyai efikasi diri tinggi, mempunyai kepercayaan diri yang tinggi dalam bertindak, mampu berhubungan sosial dengan baik dan berani mengambil risiko.

Memandang perlunya peningkatan perilaku asertif pada remaja, penulis merasa perlu melakukan berbagai tindakan dalam rangka meningkatkan perilaku asertif pada remaja. Pelatihan resiliensi merupakan suatu alternatif yang dapat meningkatkan perilaku asertif pada remaja.

Pemberian materi meraih harapan, efikasi diri, optimis, regulasi emosi, pengendalian dorongan, dan analisis penyebab masalah akan memberi remaja pengalaman dan pemahaman yang dapat membantu mengembangkan perilaku asertif. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu adakah pengaruh pelatihan resiliensi terhadap peningkatan perilaku asertif pada remaja. Remaja yang mengikuti pelatihan resiliensi perilaku asertifnya meningkat, sehingga tingkat perilaku asertifnya lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak mengikuti pelatihan resiliensi.

Metode Penelitian

Identifikasi Variabel-variabel Penelitian

Variabel Bebas : Pelatihan Resiliensi
 Variabel Tergantung : Perilaku Asertif

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Perilaku Asertif

Perilaku asertif adalah seberapa sering remaja mampu mengekspresikan pikiran, perasaan dan keinginan secara tepat, jujur, terbuka, bertanggung jawab, langsung mengarah ke tujuan, penuh percaya diri dan teguh pada pendiriannya tanpa adanya perasaan cemas terhadap orang lain, tanpa mengesampingkan dan menyakiti orang lain dan tanpa melanggar hak-

hak orang lain. Tinggi rendahnya perilaku asertif ini diukur dengan skala perilaku asertif yang disusun berdasarkan ciri-ciri perilaku asertif dari Alberti dan Emmons (2002) dan Rimm dan Masters (Rakos, 1991). Semakin tinggi skor yang diperoleh remaja dalam skala perilaku asertif, maka semakin tinggi perilaku asertif remaja tersebut dan sebaliknya.

Pelatihan Resiliensi

Pelatihan resiliensi adalah serangkaian kegiatan yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kemampuan remaja untuk menghadapi berbagai permasalahan hidup, sehingga mampu mengendalikan kehidupannya dengan lebih baik. Pelatihan ini menggunakan modul pelatihan resiliensi yang disusun peneliti berdasarkan tujuh komponen pembentuk resiliensi dari Reivich & Shatte (2002).

Penelitian ini menggunakan suatu rancangan eksperimen yaitu *pre-test post-test control group design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *treatment* yang berupa pelatihan resiliensi terhadap peningkatan asertivitas pada remaja. Pengukuran tingkat asertivitas dilakukan sebelum *treatment* diberikan (*pre-test*) dan setelah *treatment* diberikan (*post-test*).

Tabel 1.

Ke	(R)	O1	X	O2
Kk	(R)	O1	-	O2

Keterangan:

Ke = Kelompok eksperimen

Kk = Kelompok kontrol

R = Prosedur randomisasi

O = Pengukuran terhadap variabel dependen

X = Pemberian perlakuan

Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan selama dua hari, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah variabel perilaku asertif.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMAN 1 Kamal Bangkalan yang berusia antara 15 sampai 16 tahun sebanyak 35 siswa untuk kelompok eksperimen 35 siswa untuk kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan beberapa instrument penelitian yaitu Skala Perilaku Asertif 20 item *compendium of questionnaire*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa pelatihan resiliensi cukup efektif untuk meningkatkan perilaku *asertif* pada remaja. Peningkatan perilaku *asertif* pada remaja dengan adanya peningkatan skor perilaku *asertif* pada skala perilaku *asertif*.

Deskripsi data memperlihatkan adanya peningkatan kategori perilaku asertif pada remaja secara umum ditunjukkan pada hasil analisis skor *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen. Subjek penelitian kelompok eksperimen berjumlah 35 remaja dan berdasarkan hasil kategorisasi perilaku asertif menunjukkan bahwa saat *pre-test*, subjek kelompok eksperimen yang tergolong kategori tinggi 9, sedang berjumlah 21 remaja dan kategori rendah berjumlah 5 enam remaja. Setelah diberi pelatihan resiliensi seluruh subjek mengalami peningkatan tingkat perilaku asertif, dapat dilihat dari hasil kategorisasi setelah *post-test* yaitu enam remaja tergolong kategori sangat tinggi, 17 enam belas remaja tergolong kategori tinggi, sembilan remaja tergolong kategori sedang dan tiga remaja tergolong kategori rendah.

Meningkatnya perilaku asertif remaja setelah mengikuti pelatihan resiliensi dapat dijelaskan secara berikut. Pemberian motivasi dan materi meraih harapan pada pelatihan resiliensi membuat remaja dapat menentukan cita-cita atau harapannya dan remaja dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan diri masing-masing serta dapat menyesuaikan antara apa yang diinginkan dan menyesuaikan dengan kelebihan serta kekurangannya sehingga hal ini akan dapat membantu mengembangkan perilaku asertif pada diri remaja khususnya aspek komunikasi.

Materi efikasi diri, materi optimis dan percaya diri membuat remaja yakin dengan kemampuannya sendiri dan dapat mengambil hikmah dibalik peristiwa yang menimpa dirinya serta mampu bangkit dari sebuah kegagalan sehingga hal ini dapat membantu mengembangkan perilaku asertif pada remaja khususnya aspek isyarat fisik. Materi pengendalian emosi dan pengendalian dorongan membuat remaja mengetahui cara mengelola emosi dengan baik dan remaja dapat memprioritaskan hal-hal yang lebih penting dalam kehidupan, sehingga dapat membantu mengembangkan perilaku asertif pada remaja khususnya aspek ketepatan respons. Pemberian materi manajemen konflik membantu memberikan pemahaman kepada remaja bahwa setiap masalah ada penyelesaiannya dan memberikan bimbingan kepada remaja bagaimana cara mengatasi suatu

masalah dengan baik sehingga hal ini dapat membantu mengembangkan perilaku asertif pada remaja yang mencakup seluruh aspek perilaku asertif. Pemberian materi empati membantu memberikan pemahaman kepada remaja pentingnya sikap menghargai dan menghormati remaja lain serta cara memahami apa yang dirasakan remaja lain, sehingga hal ini dapat membantu mengembangkan perilaku asertif pada remaja yang mencakup seluruh aspek perilaku asertif.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa tinggi rendahnya perilaku asertif remaja dipengaruhi oleh resiliensi yang dimiliki remaja.

Berdasarkan kesimpulan tersebut disarankan pada remaja-remaja awal untuk mengasah kapasitas resiliensi mereka sehingga dapat meningkatkan perilaku asertif yang mereka miliki. Bagi pihak sekolah diharapkan dapat mempertahankan tingkat asertivitas yang sangat tinggi dan tinggi pada siswa-siswa sekolahnya. Dalam perkembangan selanjutnya diharapkan lebih menitikberatkan pada aspek kepribadian siswa-siswanya, dengan membuat program-program yang bisa meningkatkan perilaku asertif, dengan cara memberikan materi-materi yang terdapat dalam pelatihan resiliensi.

Daftar Pustaka

- Alberti, R and Emmons, M. (2002) *Your Perfect Right*. Terjemahan. Jakarta: Gramedia.
- Ardiah, A. (2003) Hubungan antara Resiliensi Ego dengan Asertivitas untuk Menolak Rokok pada Remaja. *Skripsi*. (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi. Universitas Islam Indonesia.
- Dodds, J. (1995) *Reciliency in Children: A Review of Recent Research*. Washington, D.C. institute For Mental Health Initiative.
- Fensterhem, H. & Baer, J. (1995) *Jangan Bilang Ya Bila Anda Akan Menyatakan Tidak* (Terjemahan). Jakarta: Gunung Jati.
- Grotberg, E.H. (1999) *Tapping Tour Inner Strength. How to Find The Resilience to Deal With Anything*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Hadi, S. (1995) *Metodologi Research. Jilid I (Cetakan XXVIII)*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Hardjana, A. M. (2001) *Training Sumber Daya Manusia yang Efektif*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hurlock, E.B. (1997) *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan. Jakarta: Erlangga.
- Lloyd, S.R. (1991) *Mengembangkan Perilaku Asertif yang Positif*. Jakarta: Bina Aksara Rupa.
- Rakos, R.F. (1991) *Assertive Behavior. Theory, Research and Training*. London: Routledge.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002) *The Resilience Factor. 7 Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Random House, Inc.
- Setiono, V. (2005) *Pelatihan Aseritivitas dan Peningkatan Perilaku Asertif pada Siswa-Siswi SMP*. *Anima Journal of Indonesian Psychological Anima*, Vol. 20. No. 2, 149-168.
- Lazarus, A.a. (1976) *Patterns of Adjustment. 3rd edition*. Tokyo: McGraw Hill Kogakusha Ltd.
- Latipun. (2004) *Psikologi Eksperimen*. Ed 2. Malang: UMM Press.
- Moleong, Lexy J. (2000) *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rakos, R.F. (1991) *Assertive Behavior: Theory, Research and Training*. New York: Routledge.
- Rathus, S.A. (1986) *Essentials of Psychology*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Taumbman, B. (1976) *How To Become an Assertive Woman*. New York: John Willey and Son Inc.