

“PENERAPAN *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENGURANGI PERILAKU NEGATIF BERPACARAN PADA SISWA KELAS X-1 DI SMA NEGERI 1 PORONG”

“*THE IMPLEMENTATION OF ASSERTIVE TRAINING TO REDUCE NEGATIVE BEHAVIOR DURING A RELATIONSHIP IN CLASS X-1 SMA NEGERI 1 PORONG*”

Antoina Lioni

Prodi BK, FIP, UNESA, mydest1ny_a@yahoo.com

Dra. Titin Indah Pratiwi.,M.Pd

Staf Pengajar BK-FIP UNESA, prodi_bkunesa@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji penerapan *assertive training* untuk mengurangi perilaku negatif berpacaran pada kelas X-1 di SMA Negeri 1 Porong.

Penelitian ini menggunakan rancangan pre-eksperimen berupa *pre-test and post-test one group design*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket untuk mengetahui tingkat perilaku negatif dalam berpacaran pada siswa kelas X-1 di SMA Negeri 1 Porong. Subyek dalam penelitian ini adalah 5 siswa kelas X-1 SMA Negeri 1 Porong yang teridentifikasi memiliki skor perilaku negatif berpacaran yang tinggi.

Teknik analisis data yang digunakan yaitu non parametrik dengan analisis statistik uji tanda *Wilcoxon*. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji tanda *wilcoxon*, diketahui bahwa T hitung $\leq T$ tabel ($0,031 \leq 0,05$) dengan taraf signifikan 5% dan $N = 5$, maka hipotesis penelitian diterima dan dapat disimpulkan bahwa penerapan *assertive training* dapat digunakan untuk mengurangi perilaku negatif berpacaran pada siswa kelas X-1 SMA Negeri 1 Porong.

Kata kunci : *assertive training*, perilaku negatif, berpacaran

ABSTRACT

The purpose of this study was to test the implementation of assertive training to reduce negative behavior during a relationship in class X-1 SMA Negeri 1 Porong.

This study used a pre-experimental design a kind of pre-test and post-test one group design. Data collection methods used was questionnaire to determine the level of negative behavior during a relationship in class X-1 SMA Negeri 1 Porong. The subject in this study was 5 students of class X-1 SMA Negeri 1 Porong, which had identified to get high score in negative behavior during a relationship.

Data analysis techniques used was non parametric statistical analysis Wilcoxon test level. Based on the results of data analysis using Wilcoxon test marked level, it was known that T calculated $\leq T$ tables ($0,031 \leq 0,05$) with a significant level of 5% and $N = 5$, then the research hypothesis was accepted and could be concluded that the implementation of assertive training could be used to reduce negative behavior during a relationship in class X-1 SMA Negeri 1 Porong.

Key words : *assertive training , negative behavior, relationship*

PENDAHULUAN

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia sekolah Masa remaja adalah peralihan menuju dewasa. Pada masa remaja terjadi perkembangan yang dinamis dalam kehidupan individu yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik, emosional, dan sosial (Hurlock,

1980). Perubahan fisik yang terjadi diantaranya timbul proses pematangan organ reproduksi, selain itu juga sudah terjadi perubahan psikologis. Hal ini mengakibatkan perubahan sikap dan tingkah laku seperti mulai tertarik dengan lawan jenis, berusaha menarik perhatian dan muncul perasaan cinta. Perasaan suka terhadap lawan jenis atau tertarik dengan lawan

jenis merupakan proses perkembangan sosial remaja, yang sering diungkapkan dengan istilah berpacaran.

Ada beberapa definisi berpacaran yang dikemukakan oleh para tokoh perkembangan remaja mengenai berpacaran. Menurut Himawan (2007) pacaran adalah penjakakan antar pribadi untuk saling menjalin cinta kasih. Santrock (2003) mengemukakan bahwa memilih dan menentukan pasangan untuk dinikahi disebut dengan kencan.

Berpacaran dapat memberikan kontribusi positif maupun negatif bagi remaja yang berpacaran. Hasil positif yang didapatkan oleh remaja yang berpacaran adalah ketika mereka dihadapkan oleh suatu konflik, maka jalan untuk menyelesaikan konflik adalah dengan pengendalian diri diantara mereka. Pengendalian diri tersebut diantaranya yaitu kesabaran dan berpikir positif. Sedangkan kontribusi negatif yang muncul akibat berpacaran adalah menjadi malas belajar, berani melawan orang tua demi pacar, terjadinya aktivitas-aktivitas seksual seperti berpelukan, berciuman, *petting*, seks pranikah yang mengakibatkan munculnya masalah kehamilan yang tidak dikehendaki dan masalah aborsi serta kekerasan dalam berpacaran.

Perilaku negatif pacaran yang sering dilakukan remaja adalah ciuman. Pengaruh lingkungan, media informasi dan film adalah salah satu yang menyebabkan perilaku tersebut menjadi kebiasaan yang dilakukan oleh remaja ketika pacaran. Seperti survey yang dilakukan oleh HotLine Pendidikan didukung oleh Yayasan Embun Surabaya (YES), Telpn Sahabat Anak (Tesa) 129 Jatim dan Lembaga Perlindungan Anak (LPA) Jatim selama tahun 2012 menunjukkan bahwa sebanyak 44% pelajar dari 450 pelajar di Surabaya mengatakan setuju bahwa pacaran disertai dengan ciuman. Aktifitas tersebut dilakukan dikelas pada saat jam kosong dilakukan sebanyak 22 % pelajar dan 13 % dilakukan di kantin atau ditempat-tempat sepi dilingkungan sekolah, seperti kamar mandi (Hidayatullah, 2012)

Fenomena pacaran yang ada di kalangan remaja kelas X di SMA Negeri 1 Porong masih menunjukan perilaku asertif yang rendah dalam berpacaran. Hal ini terbukti dari hasil wawancara pada tanggal 18 Februari 2013 yang dilakukan dengan beberapa siswa di SMA Negeri 1 Porong mengemukakan bahwa siswa tersebut merasa sungkan untuk mengungkapkan penolakan ajakan pacar ketika sedang sibuk mengerjakan tugas dari sekolah. Sehingga lebih memilih untuk menurut keinginan pacar dan tugas sekolah sering terabaikan. Siswa lain mengungkapkan bahwa ia merasa kesulitan untuk mengungkapkan hak-haknya untuk dapat bersosialisasi dengan lawan jenisnya, karena larangan pacarnya. Ia merasa terkekang dengan sikap pacarnya

yang posesif. Ia ingin mengungkapkan pikiran-pikirannya tersebut tanpa harus kehilangan pacar. Siswa lainnya juga mengungkapkan bahwa ia merasa sungkan untuk mengungkapkan kepada pacar ketika ia menghendaki pacarnya untuk segera pulang ke rumah karena waktu sudah menjelang maghrib. Menyikapi permasalahan yang ada tersebut, maka perlu diterapkan metode untuk meningkatkan perilaku asertif dalam berpacaran.

Metode untuk meningkatkan perilaku asertif salah satunya yaitu pelatihan asertivitas. Menurut Zastrow (Nursalim, 2005), pelatihan asertivitas adalah pelatihan yang dirancang untuk membimbing manusia untuk menyatakan, merasa, dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri tanpa harus mengesampingkan hak orang lain. Melalui pelatihan asertivitas ini remaja juga dilatih untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan serta mampu memberikan respon-respon penolakan dan permintaan kepada sang pacar.

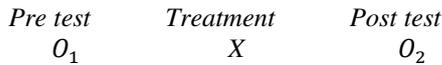
Metode yang dipandang tepat untuk meningkatkan perilaku asertif adalah dengan menggunakan pelatihan asertivitas. Digunakannya pelatihan asertivitas karena dibutuhkan interaksi sosial secara langsung, dimana dalam peningkatan perilaku asertif ini membutuhkan keterlibatan peran orang lain sebagai pemberi respon dan sumber *feed back*. Sehingga dengan pelatihan ini, siswa dapat mengungkapkan perasaan, pikiran, pendapat secara langsung tanpa ada rasa cemas. Oleh karena itu metode yang digunakan untuk meningkatkan perilaku asertif dalam berpacaran pada siswa yang berpacaran kelas X di SMA Negeri 1 Porong menggunakan pelatihan asertivitas. Dimana di sekolah tersebut belum pernah digunakan metode pelatihan asertivitas untuk meningkatkan perilaku asertif terhadap perilaku negatif berpacaran. Harapannya dengan diadakannya pelatihan asertivitas akan mampu meningkatkan perilaku asertif terhadap perilaku negatif berpacaran.

METODE

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Dimana peneliti memberikan *intervensi* kepada sasaran penelitian. Menurut Sugiono (2010) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap orang lain dalam kondisi yang terkendali.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Pre eksperimen, menggunakan *pre test* dan *post test one group design*. Penelitian Pre eksperimental bertujuan

untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat. Dengan cara ini peneliti sengaja membangkitkan timbulnya sesuatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana kaibatnya (Arikunto, 2002: 3). Untuk lebih jelasnya akan diuraikan sebagai berikut :



Sugiyono (2008:75)

Keterangan:

O₁ : Pengukuran dengan diberikan angket *pre-test*

X : Pelaksanaan perlakuan dengan menggunakan *assertive training*

O₂ : Pengukuran kedua dengan diberikan angket *post-test*

Prosedur Penelitian:

1. Memberikan O₁ yaitu pre test berupa angket untuk mengukur tingkat perilaku negatif berpacaran siswa.
2. Diketahui siswa yang memiliki perilaku negatif berpacaran yang tinggi, kemudian diberi *assertive training*.
3. Memberikan O₂ yaitu post-test untuk mengukur adanya perubahan dari perlakuan *assertive training* dengan angket yang sama.
4. Membandingkan hasil O₁ (*pre test*) dan O₂ (*post test*) untuk mengetahui bahwa *assertive training* mampu membantu siswa mengurangi perilaku negatif berpacaran.

Penelitian ini menggunakan angket yang disusun berdasarkan kisi-kisi variable penelitian. Sebelum angket disebarkan pada subjek penelitian, diujikan terlebih dahulu ke 31 responden untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dihitung dengan menggunakan rumus *product moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N(\Sigma XY) - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\} \{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Dari 64 item pernyataan angket perilaku negatif berpacaran, terdapat 48 item pernyataan yang valid. Sehingga item-item pernyataan yang tidak valid tidak digunakan untuk pengumpulan data Karena item-item yang valid sudah mewakili setiap indikator-indikator yang ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat diketahui bahwa 5 siswa kelas X-1 SMAN Negeri 1 Porong yang mengalami tingkat perilaku negatif berpacaran yang tinggi. Untuk mengatasi perilaku negatif berpacaran pada siswa tersebut yaitu dengan menerapkan *assertive training*.

1. Data *Pre-test*

No	Subjek	Skor	Keterangan
1	RF	128	Tinggi
2	LSF	106	Tinggi
3	DEL	135	Tinggi

4	HIP	131	Tinggi
5	DSN	107	Tinggi

2. Data *Post-test*

No	Subjek	Skor	Keterangan
1	RF	98	Sedang
2	LSF	89	Sedang
3	DEL	104	Sedang
4	HIP	95	Sedang
5	DSN	80	Sedang

ANALISIS HASIL PENELITIAN

Untuk menganalisis hasil penelitian dibuat table analisis statistic non parametrik *pre test* dan *post test* dengan uji tanda. Berikut adalah hasil analisis *pre test* dan *post test*:

Subyek	Skor Perilaku		Arah Perbedaan	Tanda
	Negatif Berpacaran			
	XB	XA		
RF	128	98	XB > XA	+
LSF	106	89	XB > XA	+
DEL	135	104	XB > XA	+
HIP	131	95	XB > XA	+
DSN	107	80	XB > XA	+
Rata-rata	121	93	XB > XA	+

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa yang menunjukkan tanda positif (+) berjumlah 5 yang bertindak sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan), dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan melihat tabel binomial dengan ketentuan N = 5 dan x = 0, maka diperoleh p (kemungkinan harga di bawah Ho) = 0,031. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) 5 % adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga 0,031 < 0,05 dengan demikian Ho ditolak dan Ha diterima yang berarti bahwa ada perbedaan antara skor pre test dan post test setelah diberikan *assertive training*. Berdasarkan tabel hasil analisis *pre test* dan *post test* angket perilaku negatif berpacaran diketahui bahwa rata-rata skor *pre test* (XB) adalah 121, sedangkan rata-rata jumlah skor post test (XA) adalah 93. Sehingga dapat disimpulkan bahwa “penerapan *assertive training* dapat digunakan untuk mengurangi perilaku negatif berpacaran pada siswa kelas X-1 di SMA Negeri 1 Porong” dapat diterima.

SIMPULAN

Dengan menggunakan analisis data dengan menggunakan uji tanda yang menunjukkan tanda positif (+) berjumlah 5 yang bertindak sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan yang bertindak sebagai x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Kemudian melihat tabel tes binomial (tabel D) dengan ketentuan $N = 5$, dan $x = 0$, maka diperoleh harga ρ (kemungkinan harga di bawah H_0) adalah 0,031. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) 5 % adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga $0,031 < 0,05$. Berdasarkan hasil dari *pre test* dan *post test* yang diberikan kepada 5 siswa diketahui bahwa terjadi penurunan skor. Rata-rata dari *pre test* adalah 121 skor atau termasuk kategori tinggi, setelah diberikan penerapan *assertive training* skor *post test* mengalami penurunan 28 skor yaitu menjadi 93 skor atau termasuk kategori sedang. Dengan demikian hipotesis statistik yang berbunyi “ada perbedaan tingkat skor perilaku negatif berpacaran antara sebelum dan sesudah penerapan *assertive training*” dapat diterima. Maka dapat dikatakan bahwa penerapan *assertive training* dapat digunakan untuk mengurangi perilaku negatif berpacaran pada siswa kelas X-1 SMA Negeri 1 Porong.

Pada saat pemberian *assertive training*, para siswa dapat melaksanakan langkah-langkahnya dengan baik. Hal ini dapat dilihat berdasarkan hasil *post test* yang menunjukkan adanya penurunan skor bila dibandingkan dengan hasil *pre test*. RF mengalami penurunan sebesar 30 skor, LSF mengalami penurunan sebesar 17 skor, DEL mengalami penurunan sebesar 13 skor, sedangkan HIP mengalami penurunan sebesar 36 skor, dan DSN mengalami penurunan sebesar 27 skor.

Jadi hipotesis yang berbunyi “penerapan *assertive training* dapat digunakan untuk mengurangi perilaku negatif berpacaran pada siswa kelas X-1 SMA Negeri 1 Porong”, dapat diterima. Jadi simpulan penelitian ini adalah bahwa *assertive training* dapat membantu menurunkan perilaku negatif berpacaran pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, Moh. 2012. “Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi untuk Mengurangi Perilaku Negatif dalam Pacaran di Kelas XI SMAN 1 Ambunten”. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: FIP Universitas Negeri Surabaya.
- Agupena. (2011). *Kehamilan Tidak Diinginkan*. (Online). (http://agupenarembang.blogspot.com/2011/05/kehamilan-tidak-diinginkanktd_siti.html/ diakses 27 Februari 2013)
- Alberti, Robert & Emmons, Michael. (2001). *Your Perfect Right- Hidup Lebih Bahagia dengan Mengungkapkan Hak*. (Alih bahasa: Ursula G. Buditjahya). Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Andri Haryanto. (2010). *KPAI Ragukan Data BKKBN Soal 51% Pelajar Ngeseks di Luar Nikah*

(Online).

(<http://news.detik.com/read/2010/11/29/144428/1504838/10/kpairagukan-data-bkkbn-soal-51--pelajar-ngeseks-di-luar-nikah/> diakses 26 Februari 2013)

- Anissa, K. (2009). *Making Love Sama dengan Cinta Itu Seks*. Yogyakarta: Garasi.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Corey, Gerald. (2009). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Adiatma.
- Degenova & Rice.(2005). *Intimate Relationships, Marriages & Families*. 6th e. (Online).
- Farida Harahap dkk. (2009). Pengembangan Komik Edukasi sebagai Media Bimbingan Pribadi Sosial untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa SMA Terhadap Perilaku Seksual Beresiko. *Jurnal FIP UNY*
- Gunarsa, Singgih d. Dan Yulia Singgih d. Gunarsa. 2001. *Psikologi Muda-mudi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Hajaraysa, Jiptian. (2007). *Opini Masyarakat Desa Banjarkemantren, Buduran-Sidoarjo Mengenai Perilaku Seks Bebas*. Makalah tidak diterbitkan. IAIN Sunan Ampel Surabaya
- Hidayatullah. (2012). *Pelajar di Surabaya Setuju Pacaran Disertai Seks*. (Online). (<http://www.hidayatullah.com/read/26566/30/12/2012/44-persen-pelajar-setuju-pacaran-disertai-hubungan-seks.html> diakses 13 Mei 2013)
- Himawan. (2007). *Bukan Salah Tuhan mengazab*. Solo: Tiga Serangkai.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Alih Bahasa: Istiwidayanti). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nur Samsi, Weni. 2012. “Peningkatan Perilaku Asertif Terhadap Perilaku Negatif Berpacaran Melalui Pelatihan Asertivitas Pada Siswa Kelas X Pemasaran 1 di SMK Negeri 1 Depok”. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: FIP Universitas Negeri Yogyakarta
- Nursalim, Mochammad. dkk. (2005). *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Rakos, Richard F. (1991). *Assertive Behavior Theory, Research, and Training*

(Online).(http://books.google.co.id/books?id=WL0OAAAAQAAJ&printsec=frontcover&source=gbs_vpt_buy#v=onepage&q&f=false/ diakses 3 Maret 2013)

Santrock.(2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. (Alih bahasa: Shinto B. Adelar). Jakarta: Erlangga.

Setiawan, Roni dan Siti, Nurhidayah. 2008. *Pengaruh Pacaran Terhadap Perilaku Seks Pranikah*. Jurnal Soul, Vol. 1, No. 2, September 2008

Stein, Steven. (2004). *Ledakan IQ 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*. Bandung: Kaifa.

Sukmadiarti. (2007). Kepuasan Pernikahan pada Pasangan yang Menikah dengan Pacaran & Tanpa Pacaran (Ta'aruf). *Skripsi*. Universitas Sumatra Utara.

Tim Penyusun. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya.

Townend, Anni. (1991). *Developing Assertiviness*. London: Routledge.

