

PELATIHAN ASERTIVITAS UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA REMAJA KORBAN PERUNDUNGAN

Monalisa Aryanti¹ dan Sri Muliati Abdullah²

Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

e-mail: monalisa.aryanti@yahoo.co.id

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki variabel bebas adalah pelatihan asertivitas dan variabel terikat adalah kecemasan, yang bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan asertivitas dalam menurunkan kecemasan pada remaja korban perundungan. Desain penelitian ini adalah true experiment dengan bentuk desain pretest-posttest control group design. Subjek penelitian yang berpartisipasi adalah remaja korban perundungan berjumlah 10 orang yang memiliki skor kecemasan sedang dan tinggi berdasarkan skala kecemasan serta perilaku asertif memiliki kategori sedang dan rendah berdasarkan skala perilaku asertif, yang dirandom menjadi 5 orang pada kelompok eksperimen dan 5 orang pada kelompok kontrol. Analisis data yang digunakan adalah analisis U-Mann Whitney dan Wilcoxon Rank Test. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan skor kecemasan kelompok remaja korban perundungan yang mendapatkan pelatihan asertivitas memiliki tingkat kecemasan yang rendah dibandingkan dengan kelompok remaja perundungan yang tidak mendapatkan pelatihan asertivitas serta ada perbedaan skor kecemasan remaja perundungan pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan pelatihan asertivitas, yang mana tingkat kecemasan setelah perlakuan lebih rendah dari sebelum perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas efektif dapat menurunkan kecemasan pada remaja korban perundungan, yang mana remaja korban perundungan mampu berperilaku asertif dapat mampu menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan.

Kata Kunci: Pelatihan asertivitas, Kecemasan, Perilaku asertif, Remaja korban perundungan.

ASSERTIVENESS TRAINING TO REDUCE ANXIETY IN ADOLESCENT VICTIMS OF BULLYING

Monalisa Aryanti¹ and Sri Muliati Abdullah²

Master Program of Psychology Profession, Mercu Buana University Yogyakarta, Faculty of Psychology, Mercu Buana University Yogyakarta
e-mail: monalisa.aryanti@yahoo.co.id

ABSTRACT

The independent variable in this study was assertiveness training while the dependent variable was anxiety. The aims of this study aims was to examine the effect of assertiveness training in reducing anxiety in adolescent victims of bullying. The research design was a true experiment with a pretest-posttest control group design. Research subjects who participated in this study were adolescent victims of bullying as many as 10 people. In addition, subjects had moderate and high anxiety scores based on anxiety scales, and assertive behavior had moderate and low categories based on assertive behavior scales, which were further divided into 5 people in the experimental group and 5 people in the control group via a randomized system. Analysis of the data used was the analysis of U-Mann Whitney and Wilcoxon Rank Test. The results of the analysis showed that there were differences in anxiety scores among groups of adolescent victims of bullying who received assertiveness training where they had a low level of anxiety compared to the group of victims adolescents of bullying who did not receive assertiveness training. Besides that, there were differences in adolescent victims of bullying scores in the experimental group before and after being given assertiveness training where the level of anxiety after treatment was lower than before treatment. This showed that effective assertiveness training can reduce anxiety in adolescent victims of bullying, where adolescent victims of bullying who are able to behave assertively can reduce the level of anxiety felt.

Keywords: Assertiveness training, Anxiety, Assertive behavior, Adolescent victims of bullying.