

# **PENGARUH PELATIHAN ASERTIVITAS TERHADAP RESILIENSI PADA REMAJA**

**Maria Anis Putri Andini dan Anwar**

**Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta**

## **ABSTRAK**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pelatihan asertivitas terhadap resiliensi pada remaja. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat resiliensi pada remaja yang diberikan pelatihan asertivitas dengan remaja yang tidak diberikan pelatihan asertivitas. Remaja yang diberi pelatihan asertivitas (kelompok eksperimen) lebih resilien dibandingkan remaja yang tidak mendapatkan pelatihan asertivitas (kelompok kontrol). Subjek dalam penelitian ini berjumlah 24 orang remaja di SMKN 1 Sedayu yang terbagi dalam dua kelompok yaitu 13 orang untuk kelompok eksperimen dan 11 orang untuk kelompok kontrol. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pretest-posttest group design. Pengambilan data menggunakan skala resiliensi. Analisis data menggunakan independent sample t-test. Hasil analisis data menunjukkan koefisien perbedaan (nilai t) sebesar 5,399 dengan ( $p < 0,050$ ) dan ditambahkan dengan analisis tambahan menggunakan analisis paired sample t-test didapatkan nilai  $t = 6,351$  ( $p < 0,050$ ) untuk kelompok eksperimen dan nilai  $t = 0,544$  ( $p > 0,050$ ) untuk kelompok kontrol. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas dapat menjadi alternatif dalam meningkatkan resiliensi pada remaja.*

***Kata kunci: resiliensi pada remaja, pelatihan asertivitas***

## **PENDAHULUAN**

Perubahan yang dialami pada masa remaja menuju proses kedewasaan berjalan tidak lancar dan banyak mengalami tekanan (Willis, 2012). Terdapat remaja yang dapat bertahan dan melalui tekanan, dan terdapat pula remaja yang gagal mengatasi tekanan tersebut yang

ditunjukkan dengan perilaku negatif (Willis, 2012). Kemampuan untuk melanjutkan hidup setelah mengalami tekanan atau rintangan yang berat bukan sebuah keberuntungan, tetapi hal tersebut menggambarkan adanya kemampuan tertentu pada remaja yang dikenal dengan istilah resiliensi (Tugade & Fredrikson, 2004).

Murray dalam Dewi, Djoenaina, & Melisa (2004) mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki tingkat resiliensi rendah cenderung membutuhkan waktu yang lama untuk mampu menerima segala cobaan yang datang. Sementara itu, Rouse (2001) berpendapat bahwa remaja yang tidak resilien akan sulit dalam menghadapi masalah yang sedang dihadapi dan cenderung mencari pelarian sejenak untuk melupakan masalah dan terkadang tidak mau menghadapi masalah tersebut. Disisi lain, Narayanan (2008) mengemukakan efek dari resiliensi yang rendah dapat membuat remaja mengalami stress berkepanjangan dan dapat mengalami kondisi psikopatologis.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada lima remaja di SMK X Yogyakarta pada tanggal 16 Februari 2015. Narasumber mengungkapkan saat mendapat masalah dengan orang tua atau teman sebaya, terasa sulit untuk menyelesaikannya, 4 orang narasumber mengatakan tidak ada

harapan lagi dan pesimis dengan hubungan persahabatan sehingga menarik diri dari pertemanan saat mendapatkan masalah. 2 orang narasumber sering merasa tertekan saat berselisih paham dengan orang tua atau teman, dan 2 orang narasumber pernah memukul temannya saat dikritik. Selain itu, 3 orang dari narasumber merupakan korban perceraian. Pada saat orang tua narasumber bercerai, narasumber mengatakan mengalami penurunan prestasi akademik, kehilangan kegembiraan, tidak memiliki semangat untuk sekolah, sering bolos, dan merokok yang disebabkan stress dan gelisah serta merasa kecewa dengan perilaku orang tua. Sementara itu, hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 16 Februari 2015 di salah satu SMK X Yogyakarta. Didapatkan dua orang siswa laki-laki yang hampir berkelahi di parkiran pada jam 13.00. Siswa ribut di dalam kelas, sering keluar kelas, dan ada beberapa siswa yang mengantuk.

Remaja yang mengatakan tidak ada harapan lagi dan pesimis saat

mendapat masalah menunjukkan subjek kurang memiliki sikap optimis. Remaja yang mengalami penurunan prestasi akademik, kehilangan kegembiraan, tidak memiliki semangat untuk sekolah, sering bolos, dan merokok yang disebabkan stress, gelisah dan kecewa saat mendapatkan masalah menunjukkan bahwa remaja memiliki kemampuan regulasi emosi, optimis, *causal analisis* dan *reaching out* yang rendah. Remaja yang mengungkapkan sulit untuk menyelesaikan masalah menunjukkan kurangnya kemampuan efikasi diri. Remaja yang tidak dapat menahan emosi hingga hampir berkelahi menunjukkan bahwa remaja memiliki kemampuan kontrol impuls yang rendah. Fakta tersebut merupakan indikator bahwa rendahnya kemampuan resiliensi remaja di SMK X Yogyakarta (Reivich dan Shatte, 2002).

Seharusnya remaja mampu mengembangkan kerangka berpikir untuk menjadi resilien. Lebih lanjut, setiap remaja mampu mengatasi setiap tantangan, dapat memecahkan

masalah, mengembangkan tujuan yang jelas dan realistis, berhubungan dengan orang lain secara nyaman, menyikapi dirinya dan orang lain dengan penghargaan, dan mampu kembali dari kekecewaan, kesengsaraan dan trauma (Goldstein & Brooks, 2005).

Menurut Reivich & Shatte (2002) resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dan bertahan dari masalah, kesengsaraan, atau trauma yang dialami. Hal ini penting untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari sehingga dapat merespon secara sehat dan produktif. Lebih lanjut, Reivich & Shatte (2002) mengatakan bahwa resiliensi merupakan *mind-set* yang memungkinkan seseorang untuk mencari berbagai pengalaman dan memandang hidupnya sebagai suatu kegiatan yang sedang berjalan. Resiliensi juga dapat menciptakan dan mempertahankan sikap positif individu.

Menurut Kroverts (dalam Susanto, 2013) resiliensi penting dimiliki remaja untuk mengatasi

masalah yang dihadapi. Remaja yang memiliki tingkat resiliensi tinggi dapat menjadi pribadi yang lebih kuat, menunjukkan sifat positif saat menghadapi lingkungan yang beresiko, dapat menyesuaikan diri dengan kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, dan berhasil dalam perkembangan sosial dan akademis. Selain itu, Drybye dan Shanafelt (2012) mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki kemampuan resiliensi yang tinggi dapat mencapai kesejahteraan secara psikologis. Sedangkan, menurut Dewi, Djoenaina, & Melisa (2004) remaja yang resilien dapat meminimalisir resiko terkena depresi.

Remaja madya (siswa) yang dijadikan subjek penelitian ini adalah sosok yang sering mengalami masalah di keluarga, sekolah, dan teman (Willis, 2012). Remaja madya diharapkan dapat menghadapi dan mengatasi masalah sehingga dapat bangkit menjadi pribadi yang lebih baik sehingga tercapainya tujuan perkembangan (Reivich & Shatte, 2002). Remaja madya memiliki tujuan

untuk dapat mengembangkan suatu identitas yang sehat yang berdampak pada sikap fleksibel, adaptif, mengembangkan ketekunan, dan memperoleh suatu pandangan mengenai refleksi diri atas masa depan (Santrock, 2002). Menurut Reivich & Shatte (2002) secara operasional, resiliensi mencakup tujuh aspek yaitu:

- a. *Emotion regulation* (pengendalian emosi) merupakan kemampuan remaja untuk tetap tenang dan terkendali di bawah tekanan, melalui kemampuan positif untuk mengontrol emosi yang berlebihan. Remaja yang resilien dapat mengekspresikan emosi secara tepat dan sehat, baik emosi positif maupun emosi negatif.
- b. *Impuls control* merupakan kemampuan remaja untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri.
- c. *Optimism* ialah keyakinan diri remaja terkait tujuan yang ingin dicapai. Remaja yang optimis cenderung memotivasi diri untuk mencari solusi dan terus berusaha

- untuk memperbaiki situasi sulit, menatap masa depan dengan positif, dan dapat mengontrol arah hidupnya.
- d. *Causal analysis* (analisis penyebab masalah) yakni kemampuan remaja untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab permasalahan yang dihadapi.
  - e. *Empathy* (empati) ialah kemampuan remaja untuk membaca tanda-tanda mengenai keadaan psikologis dan emosi orang lain.
  - f. *Self-efficacy* adalah keyakinan untuk mengenali kemampuan diri dalam pemecahan masalah dan sukses dalam menghadapi rintangan.
  - g. *Reaching out* adalah kemampuan remaja untuk meningkatkan aspek-aspek positif dari kehidupan. Remaja yang memiliki *reaching out* adalah remaja yang berani mengambil resiko, senang dan tidak takut mencoba hal-hal yang baru, melihat segala sesuatu dapat dicapai/berhasil, dapat bangkit dari ejekan dan kegagalan.

Menurut Grotberg (1995) faktor yang mempengaruhi resiliensi yakni *I HAVE* (kepercayaan dalam hubungan, susunan masyarakat dan peraturan di rumah, peran model atau teladan, dorongan autonomi); *I AM* (bangga pada diri sendiri, perasaan dicintai dan sikap yang menarik, mencintai, empati, altruistik, mandiri dan bertanggung jawab); dan *I CAN* (mengatur berbagai perasaan dan rangsangan, mencari hubungan yang dapat dipercaya, komunikasi (ramah tamah dan nonagresif, ekspresi kasih sayang, asertif, pencarian pertolongan, dan mendengarkan), mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain, kemampuan memecahkan masalah) (Grotber, 1995). Berdasarkan pada faktor-faktor yang mempengaruhi, maka asertivitas merupakan faktor yang mempengaruhi resiliensi (Gortberg, 1995).

Alberti & Emmons (2002) menyatakan asertivitas adalah bentuk pernyataan diri yang positif, ditunjukkan dengan sikap menghargai orang lain. Lebih jauh, asertivitas diartikan sebagai perilaku yang

mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia, bertindak menurut kepentingannya sendiri, membela diri tanpa kecemasan, mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman, dan menerapkan hak-hak pribadi tanpa mengabaikan hak-hak orang lain. Sikap asertif salah satunya dapat ditunjukkan dengan kemampuan untuk berkata “tidak” dengan tegas.

Townend (1991) menyatakan salah satu cara pengembangan asertivitas dapat dilakukan melalui pelatihan asertivitas. Menurut Afiatin, Sonjaya, dan Pertiwi (2013) pelatihan cocok diberikan pada remaja karena pelatihan dapat mengembangkan dinamika kelompok yang akan berdampak pada kemampuan sosial yaitu kemampuan untuk berperilaku asertif. Dijelaskan oleh Eregul & Zengel (2009) latihan perilaku asertif dalam pelatihan asertivitas berguna untuk mengembangkan kognitif dan kemampuan sosial remaja, agar remaja memahami dan dapat merasakan perasaan diri sendiri dan orang lain sehingga remaja dapat menjadi remaja yang asertif. Pelatihan asertivitas

disusun secara sistematis berdasarkan unsur-unsur dari Alberti & Emmons (2002) yaitu bertindak menurut kepentingan sendiri, mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman, mampu membela diri sendiri, menerapkan hak-hak pribadi, tidak menyangkal hak-hak orang lain, dan mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Agbakwaru & Stella (2012) pelatihan asertivitas dapat meningkatkan kemampuan resiliensi pada remaja. Kemampuan berperilaku asertif dibutuhkan remaja untuk melakukan penyesuaian diri dari permasalahan yang di dalam masyarakat (Townend, 2007). Sesi yang dirangkai untuk meningkatkan perilaku asertif, dimulai dari sesi kedua. Sesi kedua “Menonton Video *Help Me Please* dan *Debrief*” yang memuat unsur asertivitas mampu membela diri sendiri dikemas dalam metode *audiovisual* memiliki tujuan mendorong peserta memahami dampak dari ketidakmampuan berperilaku asertif dapat menjadi

korban *bullying* sehingga peserta mendapatkan pemahaman pentingnya menolak atau berkata “tidak” apabila diperlukan. Menurut Alberti dan Emmons (2002) remaja yang asertif adalah remaja yang dapat membela diri sendiri yang mencakup kemampuan untuk berkata tidak dan dapat menanggapi kritik atau hinaan secara terbuka. Kemampuan remaja dapat mengatakan “tidak” saat menghadapi masalah menimbulkan keyakinan dan kepercayaan terhadap diri sendiri bahwa masalah dapat diselesaikan dengan menemukan alternatif solusi yang tepat (Alberti dan Emmons, 2002). Keyakinan terhadap diri sendiri untuk menemukan alternatif solusi yang tepat untuk mengatasi masalah merupakan wujud dari kemampuan efikasi diri yang membentuk remaja menjadi resilien (Reivich dan Shatte, 2002).

Sesi ketiga disusun berdasarkan unsur asertivitas mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman, menerapkan hak-hak pribadi, dan tidak menyangkali

hak-hak orang lain yang dimuat dalam metode *role play*. Menurut Townend (1991); Alberti dan Emmons (2002) remaja yang asertif adalah remaja yang dapat mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman meliputi kemampuan mengakui rasa takut dan cemas, menunjukkan amarah, bersikap spontan, dan mengekspresikan persetujuan atau dukungan. Pendapat Tugade & Fredrickson (2004) kemampuan untuk mengungkapkan perasaan secara nyaman akan membentuk kemampuan regulasi emosi pada remaja yang berdampak pada kesehatan secara psikologis. Remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yaitu dapat menunggu saat tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara yang lebih dapat diterima (Reivich dan Shatte, 2002). Menurut Reivich dan Shatte (2002) remaja yang memiliki regulasi emosi yang tinggi membentuk remaja yang resilien.

Sesi keempat yaitu “Temukan Pasanganmu dan Peranmu” yang disusun berdasarkan unsur asertivitas bertindak menurut kepentingan sendiri

dan mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia yang dikemas dalam metode permainan dan *role play* dengan tujuan mendorong remaja memiliki kepercayaan untuk membuat keputusan tentang diri sendiri mengenai hubungan, meminta pertolongan orang lain, dan berpartisipasi dalam pergaulan, serta membantu peserta untuk menemukan alternatif penyelesaian masalah tanpa melihat perbedaan kesetaraan. Menurut Rees & Graham (1991); Alberti & Emmons (2002) remaja yang asertif ditandai dengan kemampuan remaja untuk menemukan alternatif penyelesaian masalah yang saling menguntungkan tanpa melihat perbedaan kesetaraan usia atau status sosial. Efek dari kemampuan menemukan alternatif penyelesaian masalah membentuk remaja memiliki kemampuan resiliensi (Reivich & Shatte, 2002).

Berdasarkan uraian di atas peneliti mengajukan rumusan permasalahan apakah ada pengaruh pelatihan asertivitas terhadap resiliensi pada remaja. Hipotesis yang diajukan

dalam penelitian ini adalah Ada perbedaan tingkat resiliensi pada remaja yang diberikan pelatihan asertivitas dengan remaja yang tidak diberikan pelatihan asertivitas. Remaja yang diberi pelatihan asertivitas (kelompok eksperimen) lebih resilien dibandingkan remaja yang tidak mendapatkan pelatihan asertivitas (kelompok kontrol).

## **METODE**

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah resiliensi dan variabel bebas adalah pelatihan asertivitas.

Subjek penelitian adalah siswa SMKN 1 Sedayu Yogyakarta yang proses pengambilan subjek penelitian dengan menggunakan *purposive sampling*, yaitu dengan memperhatikan karakteristik yaitu: siswa kelas XI tahun ajaran 2014/2015, masuk kedalam kategori usia 17 tahun, dan memiliki skor resiliensi sedang.

## **Pelatihan**

Perlakuan yang dirancang untuk meningkatkan resiliensi pada



remaja pelatihan asertivitas. Menurut Afiatin, Sonjaya, dan Pertiwi (2013) pelatihan cocok diberikan pada remaja karena pelatihan dapat mengembangkan dinamika kelompok yang akan berdampak pada kemampuan sosial yaitu kemampuan untuk berperilaku asertif. Pelatihan asertivitas dilakukan dalam waktu 300 menit atau 5 jam. Pelatihan asertivitas terdiri dari tahapan-tahapan yang dimuat dalam sesi-sesi atau bagian yaitu: bagian awal, bagian isi, dan bagian akhir (Widyana, 2011).

#### 1. Bagian Awal

Bagian awal diisi dengan *ice breaking*, pembukaan, kontrak belajar pelatihan, perkenalan. Sesi perkenalan berfungsi sebagai sarana pemecahan kekakuan, membuat suasana menyegarkan dan menyenangkan (Soenarno dalam Purnomo, 2008).

#### 2. Bagian isi

Bagian isi adalah kegiatan yang merujuk pada unsur asertivitas yaitu bertindak menurut kepentingan sendiri, mengekspresikan perasaan dengan

jujur dan nyaman, mampu membela diri sendiri, menerapkan hak-hak pribadi, tidak menyangkal hak-hak orang lain, dan mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia.

a. Sesi kedua yaitu “Menonton Video *Help Me Please* dan *Debrief*”, sesi ini bertujuan untuk mengarahkan dan membantu peserta memahami dampak dari individu yang tidak asertif. Peserta diminta untuk duduk ke kursi masing-masing untuk menyaksikan sebuah video. Setelah menonton video berakhir, *trainer* menuntun peserta untuk melakukan *debriefing*.

b. Sesi ketiga bernama “Peranku” sesi ini bertujuan membantu peserta mempraktekan secara langsung berperilaku asertif saat menghadapi situasi yang telah tertulis di kertas “Peran”. Sesi ini menggunakan metode *role play*, peserta akan dibagi kedalam lima kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 3-4

orang peserta, satu kelompok didampingi oleh 1-2 *co.trainer*. Masing-masing peserta kelompok diminta untuk memerankan peran sesuai situasi yang tertulis di kertas peran yang ada pada *co.trainer*, peran setiap peserta berbeda. Setelah semua peserta tampil, *co.trainer* mengajak peserta untuk melakukan *debrief*, setelah semua kelompok selesai tampil di kelompok masing-masing, *trainer* memandu peserta untuk melakukan *debriefing* secara keseluruhan. Sebelum memasuki sesi keempat, peserta diberikan *energizer* untuk menambahkan semangat sebelum memasuki sesi selanjutnya.

- c. Sesi keempat yaitu “Temukan Pasanganmu dan Peranmu” sesi ini menggabungkan dua metode, yaitu permainan dan *role play*. Peserta diminta untuk mengambil amplop, di dalam masing-masing amplop terdiri dari kata sandi dan sebuah kasus yang akan diperankan

oleh peserta secara berpasangan. Setelah peserta mendapatkan kertas amplop, peserta diminta untuk melihat kata sandi yang menjadi kunci untuk menemukan pasangannya. Setelah peserta mendapatkan pasangan, peserta memerankan peran sesuai kasus yang tertulis di kertas peran yang didampingi oleh *co.trainer*.

### 3. Bagian akhir

Bagian ini merupakan tahap akhir dari pelatihan asertivitas, pada tahap ini peserta diingatkan mengenai manfaat dan kesimpulan dari kegiatan yang telah diikuti. Selain itu, peserta memberikan evaluasi dari proses pelatihan meliputi evaluasi reaksi, pengetahuan, dan perilaku (Kikpatrick & Kikpatrick, 2009).

*Trainer* yang dilibatkan dalam pelatihan ini adalah mahasiswa psikologi yang memenuhi kriteria berdasarkan pendapat Ancok (2006) yaitu harus memiliki kompetensi dalam bidang ilmu manajemen, ilmu

psikologi, dan dinamika kelompok, memiliki kemampuan observasi, kemampuan komunikasi yang baik, menarik dan berwibawa, memiliki *sense of humor*, dan menguasai masalah teknis lapangan.

Pelatihan ini menggunakan model *experiential learning* terdiri dari langkah-langkah yang akan dilalui oleh peserta. Langkah-langkah *experiential learning* dalam pelatihan menurut Widyana (2011) adalah *experience, share, process, generalize, dan apply*. Langkah pertama adalah *experience* yaitu proses dalam bentuk aktivitas, peserta melakukan kegiatan yang telah dirancang. Langkah kedua adalah *share* yaitu peserta membagi pengalaman tentang reaksi dan hasil observasi, menyampaikan hal-hal yang dirasakan, dipikirkan, dan perilaku yang terjadi berdasarkan pengalaman. Langkah ketiga adalah *process* yaitu tahap pengkajian dari pengalaman, pola pikir dan interaksi diinterpretasi sehingga peserta dapat mengetahui arti pembelajaran yang didapat. Langkah keempat *generalize* yaitu penarikan kesimpulan untuk persiapan pada

dunia nyata. Langkah kelima atau terakhir adalah *apply* yaitu merumuskan strategi praktis yang dapat di terapkan di konteks tertentu.

### **Pengukuran**

Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala resiliensi yang disusun berdasarkan aspek dari Reivich dan Shatte (2002) yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, analisis penyebab masalah, efikasi diri, empati, optimis, dan *reaching out*. Skala resiliensi dibuat berdasarkan asumsi dalam metode rating yang dijumlahkan atau skala model Likert (Azwar, 2012). Pembuatan skala resiliensi terbagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok *favorable* disebut sebagai aitem yang mendukung variabel penelitian sedangkan kelompok *unfavorable* berisikan aitem yang berlawanan dengan variabel penelitian (Azwar, 2012). Alternatif jawaban yang disediakan berjumlah empat, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS), sehingga penilaian aitem

*favorable* adalah SS=4, S=3, TS=2, dan STS=1 dan untuk aitem yang *unfavorable* jawaban SS= 1, S= 2, TS= 3 dan STS= 4.

Hasil uji coba skala menunjukkan daya beda aitem skala resiliensi bergerak antara 0,201-0,581. Uji reliabilitas skala resiliensi menggunakan koefisien *alpha Cronbach* sebesar 0,891 (89,1%).

### Prosedur

Tahapan-tahapan dalam penelitian ini adalah

1. Sebelum pelatihan, peneliti melakukan pengambilan data tingkat resiliensi dengan menggunakan skala yang telah

diuji daya beda aitem dan reliabilitasnya.

2. Tahap selanjutnya diberikan pelatihan asertivitas pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak diberikan pelatihan.
3. Analisa menggunakan *independent sample t-test*.

### HASIL

Data yang digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis adalah data *pretest* dan *posttest* skala resiliensi. Deskripsi data penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1**  
**Diskripsi data penelitian (n = 24)**

	Data Hipotetik		Data Empirik (KE)		Data Empirik (KK)	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>pretest</i>	<i>Posttest</i>
<b>Min</b>	42	42	104	116	118	117
<b>Max</b>	168	168	105	157	125	128
<b>Mean</b>	105	105	120.08	134.77	122.00	122.45
<b>SD</b>	21	21	6.910	9.859	2.098	2.979

Dari diskripsi data penelitian di atas diketahui bahwa ada peningkatan skor resiliensi pada kelompok

eksperimen, terlihat skor minimum dan maksimum *posttest* kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan

kelompok kontrol. Kriteria dan distribusi skor subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2 dan tabel 3.

Kategorisasi skor *pretest* di atas menunjukkan bahwa kemampuan resiliensi subjek baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berada kategori sedang. Sebelum melakukan analisis data untuk menguji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan homogenitas.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh bersifat normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov – Smirnov. Hasil pengujian normalitas data *pretest* menunjukkan nilai statistik sebesar 0,261 dengan ( $p < 0,050$ ). Data tersebut menunjukkan bahwa data *pretest* dalam penelitian ini terdistribusi secara tidak normal. Dan data *posttest* menunjukkan nilai statistik sebesar dengan  $p = 0,200$  ( $p > 0,050$ ). Data tersebut menunjukkan bahwa data *posttest* dalam penelitian ini terdistribusi secara normal.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian mempunyai varians yang homogen atau tidak. Hasil uji homogenitas menunjukkan menunjukkan nilai *F levene* data *pretest* sebesar 4,637 ( $p < 0,050$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa data *pretest* kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK) tidak homogen.

Berdasarkan hasil uji homogenitas, diketahui bahwa data *pretest* kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK) tidak homogen, maka perhitungan nilai *t* yang dilihat adalah data *gained score*. Hasil uji beda ditemukan koefisien perbedaan (nilai *t*) sebesar 5,399 dengan  $p < 0,050$ . Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Untuk peningkatan skor resiliensi pada kelompok eksperimen dan pada kelompok kontrol dapat dilihat di lihat pada tabel 4.

Dari diskripsi data penelitian di atas diketahui bahwa ada peningkatan skor resiliensi pada kelompok eksperimen, terlihat skor minimum dan maksimum *posttest* kelompok

eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Kriteria dan distribusi skor subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3 dan tabel 4.

**Tabel 3**

**Kategorisasi Data *Pretest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

Pedoman	Skor	Kategori	Jumlah Subjek	
			KE	KK
$X > (\mu + 1.SD)$	$X > 126$	Tinggi	0	0
$(\mu - 1.SD) \leq X \leq (\mu + 1.SD)$	$84 \leq X \leq 126$	Sedang	13	11
$X < (\mu - 1.SD)$	$X < 84$	Rendah	0	0

Ket:

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

**Tabel 4**

**Kategorisasi Data *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

Pedoman	Skor	Kategori	Jumlah Subjek	
			KE	KK
$X > (\mu + 1.SD)$	$X > 126$	Tinggi	12	1
$(\mu - 1.SD) \leq X \leq (\mu + 1.SD)$	$84 \leq X \leq 126$	Sedang	1	10
$X < (\mu - 1.SD)$	$X < 84$	Rendah	0	0

Ket:

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol.

## DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, diketahui bahwa ada perbedaan peningkatan skor resiliensi yang signifikan antara kelompok subjek yang mendapatkan perlakuan berupa pelatihan asertivitas (kelompok eksperimen) dengan kelompok subjek yang tidak mendapatkan perlakuan berupa pelatihan asertivitas (kelompok kontrol) yang dilihat pada *gained score*. Dari hasil perhitungan ditemukan koefisien perbedaan (nilai t) sebesar 5,399 dengan ( $p < 0,050$ ) dan dari perbandingan mean *posttest* kedua kelompok terlihat bahwa mean *posttest* kelompok eksperimen sebesar 14,69 lebih tinggi dari pada mean *posttest* kelompok kontrol sebesar 0,45. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima; sehingga disimpulkan bahwa pelatihan asertivitas dapat membuat remaja lebih resilien.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas cukup efektif untuk membantu remaja lebih resilien. Remaja yang mendapatkan pelatihan

asertivitas lebih resilien setelah mengikuti pelatihan asertivitas. Remaja yang tidak mendapatkan pelatihan asertivitas, tidak mengalami peningkatan resiliensi. Berdasarkan hasil analisis perbedaan tingkat resiliensi sebelum dan sesudah pelatihan asertivitas pada kelompok eksperimen, terlihat nilai  $t = 6,351$  ( $p < 0,050$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat resiliensi pada kelompok kontrol sebelum dan setelah pelatihan asertivitas. Selain itu, dari hasil analisis perbedaan tingkat resiliensi sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan asertivitas menunjukan nilai t sebesar 0,544 ( $p > 0,050$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada peningkatan perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* dari kelompok kontrol. Hal tersebut berarti, tidak ada peningkatan resiliensi pada kelompok kontrol.

Agbakwuru & Stella (2012) menyatakan bahwa pelatihan asertivitas dapat mendorong remaja untuk memiliki kemampuan resiliensi

yang digunakan sebagai alat untuk mengatasi tantangan hidup yang disebabkan oleh perkembangan teknologi ataupun dari hasil peradapan. Menurut Alberti dan Emmons (2002) remaja yang asertif adalah remaja yang dapat membela diri sendiri yang mencakup kemampuan untuk berkata tidak dan dapat menanggapi kritik atau hinaan secara terbuka. Kemampuan remaja dapat mengatakan “tidak” saat menghadapi masalah akan menimbulkan keyakinan dan kepercayaan terhadap diri sendiri bahwa masalah dapat diselesaikan dengan mencari penyebab masalah dan menemukan alternatif solusi yang tepat (Alberti dan Emmons, 2002). Keyakinan terhadap diri sendiri adalah wujud dari kemampuan efikasi diri yang membentuk remaja menjadi resilien (Reivich dan Shatte, 2002).

Menurut Alberti dan Emmons (2002) remaja yang asertif adalah remaja yang dapat mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman meliputi kemampuan mengakui rasa takut dan cemas, menunjukkan amarah,

bersikap spontan, mengekspresikan persetujuan atau dukungan. Menurut Lake dalam Rahmi (2005) remaja yang tidak dapat mengungkapkan perasaan secara nyaman akan menimbulkan stress pada diri remaja, sedangkan remaja yang dapat mengungkapkan perasaan secara nyaman akan berdampak pada kemampuan remaja untuk mengelola mengekspresikan perasaan secara sehat dan tepat. Pedapat tersebut senada dengan pendapat Tugade & Fredickson (2004) kemampuan untuk mengungkapkan perasaan secara nyaman akan membentuk kemampuan regulasi emosi pada remaja yang berdampak pada kesehatan secara psikologis. Remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yaitu dapat menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima (Reivich dan Shatte, 2002). Menurut Reivich dan Shatte (2002) remaja yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan membentuk remaja yang resilien.

Menurut Alberti & Emmons (2002) remaja yang asertif ditandai



dengan kemampuan remaja untuk tetap menemukan alternatif penyelesaian masalah yang saling menguntungkan tanpa melihat perbedaan kesetaraan usia atau status sosial. Kemampuan untuk menemukan alternatif penyelesaian masalah akan membentuk remaja untuk dapat mengatasi dan lebih produktif saat menghadapi masalah yang membentuk resiliensi pada remaja (Reivich & Shatte, 2002).

Pelatihan asertivitas dapat meningkatkan resiliensi pada remaja hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan peningkatan resiliensi antara subjek yang mendapatkan perlakuan berupa pelatihan asertivitas (kelompok eksperimen) dengan subjek yang tidak mendapatkan pelatihan asertivitas (kelompok kontrol) yaitu dengan  $t = 5,399$  ( $p < 0,050$ ) dan *mean posttest* kelompok eksperimen = 14,69 lebih tinggi dari pada *mean* kelompok kontrol = 0,45. Perhitungan *Eta Squared* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan hasil  $r^2 = 0,507$  hal ini menunjukkan pelatihan asertivitas memiliki efek

yang besar terhadap peningkatan resiliensi pada remaja (Cohen, 1988). Sehingga pelatihan asertivitas dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan resiliensi pada remaja.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan diketahui bahwa ada perbedaan peningkatan skor resiliensi antara subjek yang mendapat perlakuan berupa pelatihan asertivitas (kelompok eksperimen) dengan subjek yang tidak mendapatkan perlakuan berupa pelatihan asertivitas (kelompok kontrol). Hal tersebut berarti ada perubahan yang terjadi pada kelompok yang dilatih untuk dapat menyatakan diri yang positif, ditunjukkan dengan sikap menghargai orang lain sehingga remaja memiliki kemampuan individu untuk beradaptasi dan bertahan dari masalah, kesengsaraan, atau trauma yang dialami. Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Penelitian ini memiliki kelemahan yaitu tidak diberikan *energizer* setiap selesai sesi dan tidak

dilakukan pengukuran perilaku asertif terlebih dahulu sebelum pelatihan. Oleh karena itu diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk mampu mengembangkan penelitian ini sehingga menjadi lebih baik lagi. Saran peneliti untuk peneliti selanjutnya antara lain:

- A. Peneliti dapat menspesifikan karakteristik subjek yang lebih khusus, misalkan korban *bullying* atau penerima cacat bawaan. Remaja dengan kondisi tersebut membutuhkan resiliensi yang lebih untuk menjalani hidup.
- B. Dapat menggunakan desain penelitian yang lain, agar lebih bervariasi. Karena penelitian ini hanya mengontrol satu variabel bebas yang dapat mempengaruhi variabel terikat. Misalkan menggunakan *factorial design* untuk pengembangan ilmu.

Hal ini dapat menjadi rekomendasi pada pihak sekolah untuk memberikan pelatihan asertivitas agar siswa lebih resilien dan dapat memberikan kesempatan kepada

siswa untuk berperilaku asertif di sekolah.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T., Sonjaya, J.A., & Pertiwi, Y.G. (2013). *Mudah dan Sukses Menyelenggarakan Pelatihan*. Yogyakarta: Kanisius.
- Agbakwuru, C & Stella, U. (2012). Effect of Assertiveness Training on Resilience Among Early-Adolescents. *European Scientific Journal*. Vol 8(10); 69-84.
- Alberti, R & Emmons, M. (2002). *Your Perfect Right (Terjemahan)*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Ancok, D. (2006). *Outbond Management Training*. Yogyakarta: UII Press
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavior Sciences* (2<sup>nd</sup> ed). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Drybye, L & Shanafelt, T. (2012). Nurturing resiliency in medical

- trainees. *Medical Education*. 46; 343–348
- Dewi, F.I.R., Djoenaina, V., & Melisa. (2004). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Depresi Pada Perempuan Pasca Pengangkatan Payudara (Mastektomi). *Journal psikologi*. Vol 2(2); 102-120.
- Erogul, A.R.C & Zengel. M. (2009). The Effectiveness on an Assertiveness Training Programme on Adolescents' Assertiveness Level. *Journal Elementeri Education Online*. Vol 8(2); 485-492.
- Flores, E., Cicchetti, D., & Rogosh, F. A. (2005). Predictor of Resilience in Maltreated and Nonmaltreated Latino Children. *Developmental Psychology* Vol 41(1); 338-351.
- Goldstein, S & Brook, R.B. (2005). Why Studi Resilience?. *Handbook of Resilience in Children*. United States of America: Springer.
- Grotberg, E.H. (1999). *Tapping Tour Inner Strength. How to Find The Resilience to Deal With Anything*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Kirkpatrick, D.L & Kirkpatrick, J.D. (2009). *Evaluating Training Programs (Third Edition)*. Barret-Koehler Publisher.
- Narayanan, A. (2008). The resilient individual: A personality analysis. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. Vol 34(special issue); 110-118.
- Novalia & Dayakisni, T. (2013). Perilaku Asertif dan Kecenderungan Menjadi Korban Bullying. *Journal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol 01(1); 169-175.
- Purnomo, W. E. A. (2008). Efektivitas Pelatihan Efikasi Diri untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Publik. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Mercu Buana.
- Rahmi, A. (2005). Pengaruh Pelatihan Asertivitas terhadap Kemampuan Memecahkan Masalah pada Penderita Skizofren yang akan

- keluar dari RSJ. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Wangsa Manggala.
- Rees, S & Graham, R.S. (1991). *Assertion Training*. London: Routledge.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor. 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Random House, Inc.
- Rouse, K. A. (2001). Resilient students' goals and motivation. *Journal of Adolescence*. Vol24: 461-472.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga.
- Susanto, D. (2013). Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan, Kemampuan *Coping* dan Resiliensi Remaja. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*. Vol.1 (2); 101-113.
- Townend, A. (1991). *Developing Assertiveness*. London: Routledge.
- Townend, A. (2007). *Assertiveness and Diversity*. New York: Palgrave Macmillan.
- Tugade, M.M & Fredrickson, L.B. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce back from Negative Emotions Experiences. *Journal Pers Soc Psychol*. 86(2); 320-333.
- Widyana, R. (2011). *Bahan Ajar Psikologi Pelatihan*. Yogyakarta: Tidak diterbitkan.
- Willis, S. S. (2012). *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: Alfabeta.