

PENERAPAN *ASSERTIVE TRAINING* DALAM UPAYA MENCEGAH PERILAKU KEKERASAN SISWA DI MTS NURUL HUDA PALEMBANG

Sri Endriyani^{1*}, Sri Martini², Sulaiman³, Marta Pastari⁴

^{1,2,3,4} *Poltekkes Kemenkes Palembang*

*Korespondensi : yani@poltekkespalembang.ac.id

Abstrak

Perilaku kekerasan pada remaja saat ini meningkat. Perilaku kekerasan yang dilakukan secara fisik, psikologis, verbal dan non verbal dapat terjadi karena ketidakmampuan berkomunikasi secara asertif. Latihan asertif dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menyampaikan perasaan secara terbuka dengan cara yang baik. Kegiatan ini bertujuan agar siswa memiliki pengetahuan dan kemampuan dalam bersikap dan perilaku asertif dalam interaksi mereka. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi dan praktek latihan asertif. Setelah kegiatan ini siswa mampu mengetahui perilaku agresif, perilaku asertif dan implementasi latihan asertif. Latihan asertif sangat berguna bagi remaja dalam upaya mengatasi perilaku kekerasan dan meningkatkan kondisi sehat jiwa remaja.

Kata kunci: latihan asertif, perilaku kekerasan, siswa

Abstract

Violent behavior in juveniles is currently increasing. Violent behavior that is carried out physically, psychologically, verbally and non-verbally can occur due to the inability to communicate assertively. Assertive exercises can improve students' ability to express feelings openly in a good way. This activity aims to make students have the knowledge and ability to act and behave assertively in their interactions. This community service activity is carried out using the lecture method, discussion and assertive practice. After this activity students have been able to know aggressive behavior, assertive behavior and the implementation of assertive exercises. Assertive training is very useful for adolescents in an effort to overcome violent behavior and improve the mental health of adolescents.

Kata kunci: assertive training, violent behavior, students

1. PENDAHULUAN

Emosi remaja pada masa perkembangannya merupakan masa kritis bagi setiap individu. Sebagian remaja mengartikan bahwa masa ini masa yang sulit untuk beradaptasi dan mempengaruhi aspek fisik maupun psikologis (Yunalia, 2017). Kondisi ini membuat remaja kesulitan dalam membedakan suatu tindakan atau kegiatan yang positif atau negatif dampaknya bagi mereka. Salah satu dampaknya remaja bisa menjadi individu yang memberontak dan beresiko melakukan perilaku agresif (Lutfiani, 2017). Perilaku agresif merupakan tindakan yang dilakukan dengan tujuan menyakiti atau melukai orang lain atau merusak benda secara sengaja baik fisik maupun psikis (Yarnizon & Sesriani, 2019).

Perilaku agresif dengan kategori agresif fisik merupakan jenis perilaku agresif tertinggi berupa ancaman, agresif verbal berupa bantahan, bertengkar mulut dan perilaku agresif permusuhan seperti rasa curiga (Yunalia & Etika, 2020). Beberapa bentuk perilaku agresif adalah agresif secara fisik, agresif secara verbal, perilaku marah dan perilaku permusuhan yang dapat merugikan dan menyakiti orang lain secara sengaja (Ferdiansa & Neviyarni, 2018). Hal ini juga disampaikan Andini (2019) bahwa anak-anak sering mengalami kekerasan fisik verbal seperti penghinaan dalam berkomunikasi dan kekerasan secara emosional seperti merendahkan.

Berbagai perilaku kekerasan yang dilakukan remaja menimbulkan dampak baik bagi pelaku maupun korban. Dampak bagi pelaku perilaku agresif adalah dijauhi dan dibenci oleh orang lain, sedangkan dampak bagi korban adalah timbulnya sakit fisik dan psikis serta kerugian akibat perilaku agresif (Restu & Yoshi, 2013). Dampak

perilaku agresif yang dilakukan remaja menyebabkan orang tua dan masyarakat khawatir karena remaja merupakan harapan bangsa di masa depan (Yarnizon & Sesriani, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di MTs Nurul Falah Palembang, diketahui bahwa para siswa sering melakukan perilaku kekerasan terhadap teman sebaya di lingkungan sekolah, baik itu perilaku kekerasan secara fisik, psikologis dan maupun sosial. Bentuk perilaku kekerasan yang dilakukan berupa berbicara dan menjawab dengan kata-kata yang kasar, menghina teman, memukul bahkan berkelahi. Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah yang ada adalah bagaimana para siswa dapat berperilaku asertif dengan mengimplementasikan latihan asertif guna mencegah perilaku kekerasan remaja di MTs Nurul Falah Palembang.

Salah satu upaya agar siswa dapat bersikap asertif dalam berperilaku, berkomunikasi dan berinteraksi diantara remaja dan lingkungannya maka perlu diberikan pengetahuan dan praktik latihan asertif. Latihan asertif bertujuan agar individu mampu mengekspresikan atau mengungkapkan keinginannya secara tepat (Avşar & Alkaya, 2017). Hasil penelitian Wahyuni dkk (2021) juga menyatakan bahwa setelah diberikan intervensi asertif training, perilaku agresif remaja mengalami penurunan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian intervensi asertif training terhadap perilaku agresif pada remaja ($p\text{-value}=0,00, \alpha. 0,05$). Menurut Santoso dkk (2018) menyatakan bahwa ada pengaruh terapi latihan asertif pada respon perilaku remaja dengan perilaku kekerasan berupa tindakan kekerasan secara fisik terhadap orang lain dan

lingkungan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa perilaku kekerasan dalam menanggapi perilaku, kognitif, sosial dan fisik menurun secara signifikan. Ketegasan Pelatihan mampu mengurangi perilaku kekerasan pada remaja dan direkomendasikan kepada guru, teman dan keluarga

Hasil penelitian Ainiyah (2020) menunjukkan bahwa: (1) terdapat perbedaan yang signifikan pada pemahaman subjek mengenai *bullying* dan asertivitas sebelum dan sesudah penelitian, di mana rata-rata pemahaman subjek meningkat setelah pelatihan; (2) perilaku asertivitas siswa meningkat secara signifikan setelah pelatihan. Secara keseluruhan, pelatihan asertif efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa dan efektif untuk meningkatkan perilaku asertif.

2. METODE PELAKSANAAN

Metoda pelaksanaan pengabdian ini berupa pelatihan dengan metoda ceramah, diskusi, metoda pendampingan dilakukan melalui bimbingan dan pembinaan serta evaluasi. Metode pembelajaran serupa pernah dilakukan oleh Sarfika dkk (2020).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diberikan kepada siswa di MTs Nurul Falah Palembang di Kelurahan 30 Ilir Kecamatan Ilir Barat II Palembang dengan metode ceramah dan diskusi berupa penyampaian materi tentang perilaku kekerasan dan latihan asertif serta praktek, yaitu pelaksanaan latihan asertif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat implementasi latihan asertif terhadap siswa di MTs Nurul Huda dilaksanakan dengan metode ceramah dan diskusi serta praktek latihan asertif. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa dilakukan dengan penyampaian materi

tentang perilaku kekerasan secara verbal dan non verbal baik terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungan. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab terkait perilaku kekerasan yang banyak ditemui dan dialami dalam kehidupan sehari-hari siswa di MTs Nurul Huda Palembang.

Kemudian dilanjutkan dengan materi tentang perilaku asertif guna melatih individu untuk berperilaku asertif dengan mengungkapkan pikiran, perasaan secara nyaman tanpa rasa cemas. Kegiatan ini diikuti oleh 26 orang peserta yang sangat antusias menyimak dan memperhatikan materi yang disampaikan. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab terkait perilaku yang banyak ditemui dan dialami dalam kehidupan sehari-hari pada para siswa di MTs Nurul Huda Palembang. Siswa telah mengetahui tentang perilaku kekerasan secara verbal dan non verbal, secara fisik, psikologis dan sosial. Siswa juga mengetahui perilaku asertif yang dapat mereka pilih dan digunakan dalam berinteraksi, berkomunikasi secara interpersonal dan sosial baik di lingkungan sekolah dan di rumah.

Latihan asertif terhadap siswa di MTs Nurul Falah Palembang dilaksanakan dalam 5 sesi pertemuan, yaitu :

Pada saat pelaksanaan latihan asertif sesi pertama, yaitu mengidentifikasi kejadian yang membuat marah atau kesal dan sikap yang muncul pada saat ada kejadian tersebut. Para siswa menyimak dan memperhatikan penjelasan dari pengabdian dengan baik. Siswa mencoba mengingat-ingat kembali kejadian atau situasi yang membuat kesal dan tidak nyaman, kemudian dituliskan ke dalam modul latihan. Kemudian siswa diberi kesempatan untuk menyampaikan

pendapat dan perasaan yang mereka rasakan terhadap pertanyaan dan latihan yang dilakukan bersama-sama ini.

Latihan asertif sesi kedua, yaitu mengungkapkan keinginan dan kebutuhan dan cara memenuhinya. Pengabdian menyampaikan bagaimana membedakan antara keinginan dengan kebutuhan sekaligus memenuhinya dengan cara yang bijak. Siswa belajar untuk dapat mengutamakan pencapaian yang menjadi kebutuhan dan berupaya sebaik mungkin memenuhinya dengan cara yang baik. Mereka juga diminta untuk menuliskannya ke dalam modul agar dapat menelaah selama ini lebih mengutamakan keinginan atau kebutuhan dan sikap yang timbul dari situasi ini.

Latihan asertif sesi ketiga, yaitu melatih kemampuan sikap asertif dalam mengungkapkan kebutuhan dan keinginan. Pengabdian menyampaikan bagaimana bersikap asertif dalam memenuhi suatu kebutuhan ataupun keinginan. Siswa belajar dan melatih diri untuk dapat mengungkapkan hal ini secara asertif.

Latihan asertif sesi keempat, yaitu melatih kemampuan mengatakan "tidak" untuk permintaan orang lain yang tidak rasional dan menyampaikan alasan. Siswa belajar dan melatih diri untuk menolak dengan cara yang baik dan tegas, tanpa perasaan tidak nyaman dan tertekan dengan menyampaikan alasannya secara asertif. Siswa juga belajar menyampaikan secara jujur dan apa adanya terhadap kemampuan mereka untuk memenuhi permintaan orang lain tersebut.

Latihan asertif sesi lima, latihan mempertahankan sikap asertif dalam mengungkapkan kebutuhan dan keinginan serta mengatakan 'tidak' terhadap permintaan orang lain yang tidak rasional. Siswa secara baik

menyampaikan dan mengungkapkan kebutuhan dan keinginan dengan cara asertif yang telah mereka latih di sesi sebelumnya. Mereka juga belajar menolak untuk permintaan yang tidak mungkin mereka penuhi karena tidak rasional juga dengan cara yang baik, yaitu mengungkapkan alasan secara rasional dan tegas.



Gambar 1. Peserta kegiatan mengikuti pelatihan asertif

Perilaku agresif merupakan perilaku yang dilakukan dengan tujuan mendominasi atau merusak benda ataupun orang secara fisik ataupun verbal (Yunalia, 2017). Perilaku kekerasan yang dilakukan remaja menggambarkan adanya ketidakmampuan untuk merespon sesuatu secara adaptif, mereka tidak mampu berperilaku asertif. Belum optimalnya kemampuan untuk berkomunikasi secara asertif juga dapat menyebabkan remaja melakukan perilaku kekerasan (Yunalia et al., 2019). Perilaku asertif dapat ditingkatkan melalui pelatihan asertif. (Ainiyah & Cahyanti, 2020). Latihan asertif dapat membantu seseorang belajar mengekspresikan perasaan dan pikirannya dengan jujur tanpa membuat orang lain terancam (Dahlan & Erwan, 2018). Asertif adalah kemampuan mengungkapkan hak dan kebutuhan secara positif tanpa melanggar hak orang lain (Sriyanto et al., 2014). Secara keseluruhan, pelatihan asertif efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa

dan efektif untuk meningkatkan perilaku asertif (Ainiyah & Cahyanti, 2020)

Memulai sikap asertif dari diri sendiri adalah hal paling baik yang dapat dilakukan, agar kebiasaan dan perilaku baik ini dapat dicontohkan dan disebarluaskan kepada semua pihak di masyarakat. Latihan asertif adalah terapi untuk melatih individu untuk berperilaku asertif dengan mengungkapkan pikiran, perasaan secara nyaman tanpa rasa cemas.

Dengan demikian terapi latihan asertif ini adalah salah satu bentuk terapi yang dapat dijadikan salah satu bentuk kegiatan dan program bagi petugas kesehatan khususnya, keluarga serta masyarakat secara umum guna meningkatkan kualitas dan kemampuan remaja dimasa mendatang dengan mengubah perilaku kekerasan remaja menjadi perilaku asertif. Latihan asertif yang telah dilaksanakan di MTs Nurul Falah Palembang bagi siswa menjadi salah satu sarana komunikasi yang efektif bagi siswa dan juga guru dalam menurunkan kejadian perilaku kekerasan siswa baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal mereka.

4. KESIMPULAN

Implementasi asertif bagi siswa di MTs Nurul Falah Palembang merupakan media pembelajaran bersama bagi semua pihak, baik bagi dosen sebagai pengabdian dalam mengaplikasikan ilmu dan pengetahuan yang bagi siswa dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan untuk memiliki perilaku asertif.

Latihan asertif ini juga menjadi program latihan yang sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan asertif siswa dengan mengajarkan secara langsung kepada siswa perilaku asertif yang akan sangat membantu mereka dalam meningkatkan kepercayaan diri

dan kemampuan interaksi dan komunikasi secara personal dan interpersonal terutama saat mereka dewasa nanti.

REFERENSI

- Ainiyah, H. R., & Cahyanti, I. Y. (2020). Efektivitas Pelatihan Asertif Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku “Bullying” di SMPN A Surabaya. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(2), 105. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i2.3868>
- Andini, T. M. (2019). Identifikasi Kejadian Kekerasan Pada Anak Di Kota Malang. *Jurnal Perempuan dan Anak*, 2(1), 13. <https://doi.org/10.22219/jpa.v2i1.5636>
- Dahlan, N., & Erwan. (2018). *Penerapan Assertive Training Untuk Meningkatkan Keterbukaandiri (Self Disclosure) Korban Perilaku Bullying Verbal Siswa Di SMA Negeri 16 Makassar. 2013*, 129–135.
- Ferdiansa, G., Neviyarni, S. (2018). Analisis perilaku agresif siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(2), 8–12. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti%0AAalisis>
- Lutfiani, D. (2017). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Kediri Tahun Ajaran 2017/2018*. 02(03), 2–9.
- Restu, & Yoshi. (2013). Studi Tentang Perilaku Agresif Siswa Di Sekolah. *Konselor*, 2(1). <https://doi.org/10.24036/02013211074-0-00>
- Santoso, B., Ridwan, Endriyani, S. (2018). The effect of assertiveness training in reducing adolescent violence among high school students. *International Journal of*

- Advanced Research and Development*, 3(1), 706–709.
<https://doi.org/10.22271/advanced.2018.v3.i3.166>
- Sarfika, R., Afriyeni, N., Hermalinda, H., & Feri Fernandes, F. F. (2020). Pemberian Rational-Emotive Behavior Therapy Dan Assertive Training Sebagai Upaya Mengurangi Perilaku Agresif Pada Remaja Di Pauh Padang. *Jurnal Hilirisasi IPTEKS*, 3(1), 54–63.
<https://doi.org/10.25077/jhi.v3i1.390>
- Sriyanto, -, Abdulkarim, A., Zainul, A., & Maryani, E. (2014). Perilaku Asertif dan Kecenderungan Kenakalan Remaja Berdasarkan Pola Asuh dan Peran Media Massa. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 74.
<https://doi.org/10.22146/jpsi.6959>
- Wahyuni, S. E., Wardiyah Daulay, Mahnum Lailan Nasution, & Jenny Marlindawani Purba. (2021). Asertif Training berpengaruh terhadap perilaku agresif narapidana remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 9(2), 391–398.
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/7042>
- Yanizon, A., & Sesriani, V. (2019). Penyebab Munculnya Perilaku Agresif Pada Remaja. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 6(1), 23–36.
<https://doi.org/10.33373/kop.v6i1.1915>
- Yunalia, E. M. (2017). Hubungan Antara Konsep Diri dengan penerimaan perubahan fisik remaja putri pada masa pubertas. *Nursing Sciences Journal*, 1(1), 30–36. <http://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/nsj/article/view/53>
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. N. (2020). Analisis perilaku agresif pada remaja di sekolah menengah pertama. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 4(1), 38–45.
<https://doi.org/10.31101/jhes.1358>
- Yunalia, E. M., Etika, A. N., Studi, P., Keperawatan, I., Ilmu, F., & Universitas, K. (2019). *Efektivitas Terapi Kelompok Assertiveness Training Terhadap Effectiveness Of Assertiveness Training Group Therapy On Assertiveness Communication Skills In Adolescents With Aggressive Behaviour Keywords : assertiveness training , assertiveness communicatio*. 7(3), 229–236.