

## PELATIHAN ASERTIVITAS NORMATIF TERHADAP PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH PADA WANITA

Deni Nasri, Koentjoro  
Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia

Tujuan penelitian ini adalah agar wanita bermasalah tidak sembarangan melakukan hubungan seksual pranikah. Hipotesis yang diajukan adalah ada pengaruh yang bermakna pelatihan asertivitas normatif terhadap penurunan perilaku seksual pranikah pada wanita bermasalah. Penelitian ini menggunakan metode *action research*. Subjek pada penelitian ini adalah kelayan Panti "X" Yogyakarta. Pengukuran skala perilaku seksual pranikah dan skala asertivitas dilakukan pada saat sebelum pelatihan dan setelah pelatihan. Metode analisis data yang digunakan adalah *paired sample t-test*, yaitu untuk mengetahui perbedaan perbedaan perilaku seksual pranikah dan asertivitas subjek sebelum pelatihan dan setelah dilaksanakan pelatihan asertivitas normatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan perilaku seksual pranikah dan peningkatan asertivitas pada subjek penelitian. Berdasarkan hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa wanita yang mengikuti pelatihan asertivitas normatif mengalami penurunan perilaku seksual pranikah dan peningkatan asertivitas.

Kata kunci : Perilaku seksual pranikah, pelatihan asertivitas normatif

*The purpose of this study was that troubled women were not indiscriminate premarital sexual. The hypothesis is there was significant effect of normative assertiveness training toward premarital sexual behavior in troubled woman. The method used in this study was the action research method. The subject of the research were the clients of Parlors 'X' in Yogyakarta. Premarital sexual and assertiveness scales were measured before and after training. Data analysis method used in this research was the paired sample t-test method, this method used to find out the differences from subject's premarital sexual and assertiveness behavior, before and after the normative assertiveness training. The result of this research showed that the subject's premarital sexual behavior was decreased and the assertiveness was increased. Based on the results of the study, it was concluded that women who take normative assertiveness training will decrease premarital sexual and increase assertiveness.*

*Keyword : Premarital sexual, normative assertiveness training*

Panti “X” Yogyakarta merupakan Unit Pelaksana Teknis Daerah yang berada di bawah Dinas Sosial Daerah Istimewa Yogyakarta yang bertugas menangani permasalahan Wanita Rawan Sosial Psikologis (WRSP). WRSP adalah wanita berusia 15-35 tahun yang secara pribadi maupun lingkungannya rawan terhadap penyimpangan norma psikologis dan sosial. Ciri-ciri permasalahan WRSP adalah 1) wanita yang merasakan kehilangan kasih sayang, krisis kepercayaan diri, merasa tersisih/terlantar dan dalam keputusan; 2) wanita korban tindak kekerasan; 3) wanita korban perdagangan orang/*trafficking*; 4) wanita mantan tuna susila; dan 5) ibu rumah tangga yang mengalami permasalahan dalam rumah tangga. Tujuan dari Panti “X” adalah pulihnya kembali harga diri, kepercayaan diri, tanggungjawab sosial yang berkualitas serta kemauan dan kemampuan agar dapat melaksanakan fungsi sosialnya secara wajar dalam kehidupan dan penghidupan bermasyarakat yang normatif (Dokumentasi Panti “X”, 2012).

Berdasarkan wawancara di lapangan, diperoleh informasi bahwa subjek mudah terpicat dengan lawan jenis, dan terlalu cepat mengambil keputusan untuk menjalin hubungan pacaran. Contohnya, subjek memutuskan untuk menjalin hubungan pacaran setelah satu atau dua minggu proses perkenalan. Rata-rata subjek berkenalan dengan pacarnya melewati jejaring sosial, yaitu *facebook*.

Selain itu, perilaku-perilaku pacaran subjek melanggar norma sosial dan norma agama. Mereka tidak hanya sekedar pergi berjalan berdua, tetapi juga berpegangan tangan, berpelukan, dan ciuman. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yayasan Keluarga Kaiser (*Kaiser Family Foundation*). Salah satu hal yang mendorong remaja melakukan hubungan seks di luar nikah adalah hubungan seks. Seringkali remaja mempunyai pandangan yang salah bahwa masa pacaran merupakan masa dimana seseorang boleh mencintai dan dicintai oleh kekasihnya. Dalam hal ini, bentuk ungkapan rasa cinta (kasih sayang) dapat dinyatakan dengan berbagai cara, misalnya dengan hadiah bunga, berpelukan, berciuman, dan bahkan hubungan seksual (Dariyo, 2004).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Youth Center* Pilar PKBI Jawa Tengah tentang perilaku seksual remaja pada tahun 2010 ditemukan bahwa 79% remaja berpacaran dengan bergandengan tangan, 53% berpelukan, 53% ciuman pipi, 35% melakukan ciuman bibir, 18% ciuman leher, 11% meraba payudara dan alat kelamin, dan 8% melakukan hubungan seks atau *intercourse* (PILAR PKBI, 2010). Selain itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mencatat hasil survei pada tahun 2010 menunjukkan bahwa 51% remaja di Jabodetabek telah melakukan hubungan seks pranikah (antara news, 2013).

Hal yang dialami oleh subjek sesuai dengan definisi perilaku seksual yang diungkapkan oleh Sarwono (2011), yaitu perilaku seksual adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenis, maupun dengan sesama jenis. Bentuk tingkah laku ini bermacam-macam, mulai dari perasaan tertarik sampai tingkah laku berkencan, bercumbu, dan bersanggama. Hal senada juga diungkapkan oleh Broderick & Rowe, Delamater & MacCorquodale (Santrock, 2003) bahwa tingkah laku seksual remaja biasanya bersifat meningkat atau progresif. Biasanya diawali dengan bercium sampai ke daerah dada (*necking*), kemudian diikuti oleh saling menempelkan alat kelamin (*petting*). Kemudian hubungan seks (*intercourse*), atau di beberapa kasus melakukan seks oral. Pada kasus penelitian ini, perilaku pacaran subjek, yaitu

berpegangan tangan, berpelukan, berciuman, dan berciuman sampai ke daerah dada, serta memegang daerah erogen pasangan. Permintaan pasangan mereka meningkat setelah mereka memegang daerah erogennya, yaitu payudara.

Keinginan subjek untuk melakukan aktivitas seksual bersifat fluktuatif. Subjek akan memenuhi permintaan pasangan untuk melakukan aktivitas seksual apabila subjek menginginkannya, dan sebaliknya. Perasaan yang berbeda terjadi pada subjek yang baru pertama kali atau jarang ciuman. Subjek yang baru pertama kali ciuman merasa takut dan tidak nyaman. Subjek tidak akan melakukan aktivitas-aktivitas seksual tersebut apabila subjek merasa tidak siap untuk melakukannya. Hal ini sesuai dengan teori *the law of readiness* yang dikemukakan oleh Thorndike (Hergenhahn & Olson, 2008), apabila respon terhadap stimulus didukung oleh kesiapan untuk bertindak, maka respon itu akan memuaskan. Konsekuensi dari *the law of readiness* adalah 1) ketika seseorang siap untuk melakukan suatu tindakan dan ia melakukan, maka hasilnya akan memuaskan, 2) ketika seseorang siap untuk melakukan suatu tindakan dan ia tidak melakukan, maka hasilnya akan menjengkelkan, dan 3) ketika seseorang belum siap melakukan suatu tindakan tetapi dipaksa melakukan, maka ia melakukannya dengan perasaan jengkel.

Dari informasi yang didapatkan diketahui bahwa perilaku subjek sudah sampai kepada tahap ciuman (*kissing*). Selain itu, pacar subjek pernah mengajak subjek untuk melakukan hubungan seks (*intercourse*). Pasangan mereka mempertanyakan “cinta” subjek apabila subjek tidak mau mengikuti keinginannya untuk berhubungan seks. Hal ini sesuai dengan pendapat Santrock (2003), yaitu dua pernyataan klasik yang sering dikatakan oleh laki-laki menunjukkan bahwa mereka paham pemikiran perempuan tentang seks dan cinta, yaitu “Kalau kamu benar-benar mencintai saya, kamu pasti mau berhubungan seks dengan saya”. Remaja perempuan yang mengatakan “Kalau kamu benar-benar mencintai saya, kamu tidak akan memaksa saya seperti itu” adalah mereka yang mengetahui motivasi seksual laki-laki (Santrock, 2003). Pada kasus ini, subjek mampu menolak ajakan pasangannya untuk berhubungan seks (*intercourse*), namun untuk aktivitas-aktivitas seksual lainnya belum berani. Subjek melakukan aktivitas-aktivitas seksual lainnya selain *intercourse* dengan alasan tidak ingin mengecewakan pacar dan ingin menjaga hubungan. Dari kasus di atas terlihat bahwa subjek tidak berani mempertahankan hak-haknya, dan tidak bisa mengungkapkan keinginannya kepada pacar.

Faktor lain yang menyebabkan terjadinya perilaku seks di luar nikah adalah kurangnya informasi yang memadai mengenai seks. Subjek penelitian ini rata-rata belum mendapatkan informasi mengenai seks. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Sarwono (2011) bahwa salah satu faktor penyebab masalah seksualitas pada remaja adalah kurangnya informasi mengenai seks. Pada umumnya remaja memasuki usia remaja tanpa pengetahuan yang memadai tentang seks. Hal ini disebabkan oleh orang tua dan pendidik tidak mau terbuka dan berterus terang kepada anak-anak mereka mengenai seks. Mereka takut anak-anak mereka menjadi ikut-ikutan melakukan hubungan seks pranikah, sehingga seks menjadi tabu dibicarakan (Sarwono, 2011).

Selain itu, kasus yang dialami oleh subjek penelitian ini juga dipengaruhi oleh perilaku tidak asertif. Subjek tidak berani menolak keinginan pasangannya karena takut pasangannya marah-marah kepadanya. Selain itu, subjek kurang bisa mempertahankan

keinginannya untuk tidak ciuman (*kissing*) dengan pacarnya karena alasan yang dikemukakan oleh pacarnya, yaitu “masa sama pacar sendiri tidak mau”.

Fenomena-fenomena di lapangan ini menunjukkan bahwa hubungan seks pranikah juga menjadi persoalan gender, karena seringkali laki-laki melihat ketidakberdayaan wanita untuk menolak keinginannya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Lewin pada tahun 1985 (Markoff, et al., 1997), yaitu perempuan sering ragu untuk menggunakan strategi penolakan langsung. Mereka lebih takut menyakiti perasaan pasangannya dibandingkan dengan respon emosional mereka sendiri, misalnya malu atau marah.

Nunally dan Hawari (dalam Marini & Andriani, 2005) juga menyatakan bahwa penyebab remaja terjerumus kepada hal-hal negatif, seperti narkoba, tawuran, dan seks bebas, salah satunya disebabkan oleh kepribadian yang lemah. Cirinya antara lain: daya tahan terhadap tekanan dan tegangan yang rendah; harga diri yang rendah; kurang bisa mengekspresikan diri, menerima umpan balik, menyampaikan kritik, menghargai hak dan kewajiban, kurang bisa mengendalikan emosi dan agresivitas, serta tidak dapat mengatasi masalah dan konflik dengan baik, yang erat kaitannya dengan asertivitas.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa permasalahan-permasalahan yang dialami oleh subjek penelitian adalah subjek mudah menerima laki-laki untuk menjadi pacarnya, kurang memiliki informasi yang memadai tentang seks, dan memiliki kepribadian yang lemah yang erat kaitannya dengan asertivitas.

Mengingat bahwa masa remaja tidak bisa dihindarkan dari topik masalah seksualitas, maka perlu dilakukan upaya-upaya preventif yang bersifat menyeluruh, sehingga wanita tidak menjadi korban perilaku seksual pranikah. Adapun alternatif *treatment* yang dapat diberikan adalah pemberian informasi mengenai pendidikan seks, psikoedukasi berbasis kognitif perlakuan, dan pelatihan asertivitas normatif. Dari ketiga alternatif tersebut, peneliti memilih pelatihan asertivitas normatif sebagai intervensi penelitian ini.

Pelatihan asertivitas merupakan sebuah konsep pendekatan behavioral yang digunakan untuk membantu orang-orang mendapatkan hak-haknya secara sempurna, yaitu dengan mengembangkan *self esteem* dan melibatkan ekspresi perasaan positif (Alberti & Emmons, 2002). Pelatihan asertivitas bisa diterapkan pada individu yang mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. Latihan asertivitas akan membantu bagi orang-orang yang 1) tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung, 2) menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya, 3) mengalami kesulitan untuk mengatakan “tidak”, 4) mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya, dan 5) merasa tidak mempunyai hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri (Corey, 2003).

Asertif seksual penting untuk pencapaian tujuan seksual dan perlindungan diri dari aktivitas seksual yang tidak aman dan tidak diinginkan. Namun, secara tradisi yang berdasarkan gender laki-laki memulai aktivitas seksual dan wanita merespon upaya laki-laki untuk memulai aktivitas seksual (Morokoff, 1990; Muehlenhard & McCoy, 1991 dalam Morokoff, et al., 1997).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dengan berperilaku asertif, individu dapat mengurangi dan menghilangkan kecemasan, serta meningkatkan rasa hormat dan harga diri (Alberti & Emmons, 2002). Masih menurut Alberti & Emmons (2002), perilaku asertif lebih adaptif daripada perilaku pasif atau perilaku agresif. Asertif menimbulkan harga diri yang tinggi dan hubungan interpersonal yang memuaskan karena memungkinkan orang untuk mengemukakan apa yang diinginkan secara langsung dan jelas, sehingga menimbulkan rasa senang dalam diri pribadi dan orang lain.

Perilaku pacaran subjek merupakan perilaku yang belum pantas dilakukan oleh remaja, namun subjek tidak berani untuk mengemukakan pendapatnya kepada pasangannya karena takut dimarahi oleh pasangannya, dan untuk menjaga hubungan dengan pasangan. Dengan latihan asertivitas normatif diharapkan subjek mampu mempertahankan hak-haknya dan mengekspresikan pikiran dan perasaannya dengan baik, sehingga tidak menjadi korban seks pranikah. Nelson-Jones (dalam Uyun, 2004) menyatakan bahwa berperilaku asertif adalah menunjukkan komitmen dalam berhubungan dengan pasangan, tidak hanya sebagai orang yang selalu membuat keuntungan kepada pasangan, tetapi juga membantu pasangan untuk lebih berbuat menguntungkan kepada dirinya.

Oleh karena itu, judul penelitian yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah "Pengaruh Pelatihan Asertivitas Normatif terhadap Perilaku Seksual Pranikah pada Wanita Bermasalah sebagai Sebuah Upaya Preventif".

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan *one-group pretest-posttest design*. *One-group pretest-posttest design* adalah sebuah pengukuran *pretest* dari konstruksi hasil desain sebelumnya. Observasi *pretest* tunggal diambil pada sebuah kelompok responden ( $O_1$ ), lalu diberikan perlakuan (X), dan observasi *posttest* tunggal dengan alat ukur yang sama ( $O_2$ ) (Campbell, dkk, 2002). Peserta diminta untuk mengisi *pretest* sebelum mendapatkan perlakuan berupa pelatihan. Pada akhir sesi pelatihan, peserta diminta untuk mengisi lembar *posttest*.

### Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah kelayan yang sedang menempuh pendidikan keterampilan di Panti "X", Sleman Yogyakarta. Karakteristik subjek penelitian ini adalah wanita berusia 15-21 tahun, agama Islam, dan memiliki tingkat asertivitas dalam kategori sedang dan rendah

### Varabel dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini mengkaji dua variabel yaitu pelatihan asertif normative dan perilaku seksual pranikah. Variable bebasnya berupa pelatihan asertif normative dan variable terikatnya yaitu perilaku seksual pranikah. Pelatihan asertif normative adalah sebuah konsep pendekatan behavioral yang digunakan untuk membantu orang-orang mendapatkan hak-haknya secara sempurna, yaitu dengan mengembangkan *self esteem* dan melibatkan ekspresi perasaan positif. Sedangkan perilaku seksual pranikah adalah

segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenis, maupun dengan sesama jenis. Bentuk tingkah laku ini bermacam-macam, mulai dari perasaan tertarik sampai tingkah laku berkencan, bercumbu, dan bersanggama.

Ada beberapa metode yang digunakan dalam mengumpulkan data pada penelitian ini. Adapun metode yang digunakan adalah:

1. Wawancara dan Observasi. Wawancara digunakan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan mengetahui hal-hal yang lebih mendalam dari subjek penelitian. Wawancara dilakukan secara tidak terstruktur, yaitu wawancara yang bebas, di mana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya (Sugiyono, 2010). Peneliti juga menggunakan metode observasi. Observasi digunakan untuk mengukur dinamika peserta pelatihan. Observasi dilakukan oleh *observer* selama proses pengumpulan data dan pelatihan. Hal yang diobservasi meliputi ekspresi non-verbal peserta, perasaan-perasaan subjektif yang muncul selama proses pelatihan, dan simbol-simbol lainnya. Hal ini diperlukan untuk pengecekan data atau klarifikasi terhadap pernyataan-pernyataan yang terungkap selama wawancara maupun proses pelatihan berlangsung. Data yang diperoleh dari observasi digunakan sebagai data pendukung penelitian.
2. Skala Pengukuran. Skala dibuat berdasarkan keluhan atau gejala-gejala yang tampak dan dilakukan oleh subjek penelitian yang ditemukan peneliti saat wawancara dan observasi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala perilaku seksual pranikah dan skala asertivitas. Skala perilaku seksual pranikah yang digunakan dalam penelitian ini mengacu kepada aspek-aspek perilaku seksual pranikah yang dikemukakan oleh Sarwono (2011); Broderick & Rowe, 1986, DeLamater & MacCorquodale, 1979 (dalam Santrock, 2003). Aspek-aspek tersebut terdiri dari: 1) *kissing*, 2) *necking*, 3) *petting*, dan 4) *intercourse*. Selain itu, peneliti juga menggunakan skala asertivitas. Skala asertivitas yang digunakan dalam penelitian ini mengacu kepada aspek-aspek asertivitas yang dikemukakan oleh Alberti & Emmons (2002); Stein & Book (2002); dan Rees & Graham (1991). Aspek-aspek tersebut terdiri dari: 1) meningkatkan kesetaraan hubungan, 2) membangun kesadaran diri, 3) mengekspresikan diri, dan 4) mempertahankan hak-hak pribadi.
3. Evaluasi Program. Efektivitas program pelatihan diperkuat dengan pemberian evaluasi secara tertulis oleh peserta pelatihan. Tujuan pemberian evaluasi ini adalah untuk mengukur penerimaan dan manfaat yang dapat diperoleh oleh peserta. Peserta diminta untuk mengisi lembar evaluasi, yaitu mengenai pemateri atau *trainer*, dan evaluasi pelatihan secara keseluruhan di akhir pelatihan.

### Prosedur dan Analisa Data

Penelitian ini memiliki tiga tahap yaitu Persiapan, Pelaksanaan, dan Analisa. Tahapan dalam penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut: Intervensi yang dilakukan berupa pelatihan asertivitas normatif untuk menurunkan perilaku seksual pranikah pada wanita bermasalah. Pelatihan asertivitas merupakan sebuah konsep pendekatan behavioral yang digunakan untuk membantu orang-orang mendapatkan hak-haknya secara sempurna, yaitu dengan mengembangkan *self esteem* dan melibatkan ekspresi perasaan positif (Alberti & Emmons, 2002). Penyusunan modul pelatihan asertivitas terhadap perilaku

seksual pranikah mengacu kepada teori yang dikemukakan oleh Alberti & Emmons (2002), Stein & Book (2002), dan Rees & Graham (1991) yang indikator-indikatornya disesuaikan dengan tujuan dan sasaran penelitian. Indikator-indikatornya, yaitu 1) meningkatkan kesetaraan hubungan; 2) membangun kesadaran diri 3) mengekspresikan diri; dan 4) mempertahankan hak-hak pribadi. Materi yang diberikan dikaitkan dengan konsep-konsep Islam. Penyusunan modul pelatihan asertivitas normatif ini digunakan sebagai panduan bagi *trainer* dalam melakukan pelatihan. Pelatihan asertivitas normatif diberikan dalam dua kali pertemuan. Waktu yang dibutuhkan untuk pelatihan lebih kurang 480 menit. Setiap pertemuan memerlukan waktu 240 menit. Di bawah ini disajikan prosedur pelatihan asertivitas.

**Table 1. Prosedur dan Analisa Data Penelitian**

SESI	KEGIATAN	WAKTU	METODE	TUJUAN
<b>PERTEMUAN1</b>				
Pembukaan	Pembukaan	10 menit	Presentasi, diskusi, permainan	Mengenalkan dan memberikan pemahaman kepada peserta mengenai tujuan kegiatan pelatihan.
	Game perkenalan “Siapa Dia???”	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agar semua pihak yang terlibat dalam pelatihan saling mengenal, baik sesama peserta, maupun peserta dengan anggota tim.</li> <li>2. Untuk menciptakan suasana yang akrab, hangat, dan nyaman, antar sesama peserta, maupun peserta dan anggota tim.</li> </ol>
	Kontrak Belajar	30 menit		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan tentang waktu dan kontrak pelatihan kepada peserta pelatihan.</li> <li>2. Menjelaskan tentang apa yang akan dilakukan selama proses pelatihan, yaitu kegiatan-kegiatan dan tujuannya.</li> <li>3. Membuat kesepakatan bersama.</li> <li>4. Mengidentifikasi harapan peserta terhadap kegiatan pelatihan ini.</li> </ol>
Sesi 1 Meningkatkan Kesetaraan Hubungan	Materi 1: Meningkatkan Kesetaraan Hubungan	70 menit	Presentasi, studi kasus, diskusi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta memahami tentang relasi gender.</li> <li>2. Peserta memahami bahwa individu perlu mengembangkan hubungan yang setara dengan lawan jenis.</li> <li>3. Peserta memahami bahwa komunikasi asertif yang jujur, terbuka, dan saling menghormati merupakan suatu hal yang sangat bernilai dalam suatu hubungan.</li> </ol>
Sesi 2 Membangun Kesadaran Diri	Energizer “Ikuti Apa yang Saya Katakan” Materi 2: Membangun Kesadaran Diri	15 menit 75 menit	Permainan Permainan, presentasi, studi kasus, diskusi	<p>Menghidupkan suasana dan mengembalikan konsentrasi peserta.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta menyadari tingkat asertivitas yang dimilikinya.</li> <li>2. Peserta memahami: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pengertian perilaku asertif, pasif, dan agresif.</li> <li>b. Proses terbentuknya perilaku asertif.</li> </ol> </li> </ol>



3. Peserta dapat membedakan perilaku asertif, pasif, dan agresif dilihat dari aspek verbal dan non-verbal.

**PERTEMUAN 2**

Pembukaan Sesi 3	Pembukaan (doa) Materi Mengekspresikan Diri	10 menit 3: 65 menit	Presentasi Presentasi, diskusi, studi kasus	Agar acara berlangsung dengan lancar 1. Peserta mampu mengenal emosinya dan mendeskripsikannya. 2. Peserta mampu mengungkapkan emosi yang dialami secara verbal. 3. Peserta terampil mengekspresikan emosi secara asertif dalam berbagai situasi.
Sesi 4	Energizer “Belahan Hatiku”  Materi Mempertahankan Hak-Hak Pribadi	15 menit 4: 65 menit	Permainan, presentasi, diskusi, studi kasus	1. Menghidupkan suasana dan mengembalikan konsentrasi peserta. 2. Peserta memahami bahwa untuk mencari pasangan yang sesuai dengan yang diinginkan tidak bisa dalam waktu yang singkat. 1. Peserta memahami dasar-dasar respon-respon terhadap pelanggaran hak-hak pribadi. 2. Peserta memahami tentang kekerasan dalam pacaran, bentuk-bentuk kekerasan dalam pacaran dan dampaknya.
	PENUTUP	45 menit	Presentasi, lembar evaluasi	1. Melakukan evaluasi pelatihan secara tertulis. 2. Mengetahui apakah materi yang disampaikan dapat diterima oleh peserta. 3. Memotivasi peserta dan memberikan penguatan agar peserta dapat memanfaatkan pengetahuan yang telah didapatkannya.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif. Metode kuantitatif digunakan untuk menganalisis data *pretest*, dan *posttest*. Jenis statistik yang digunakan adalah *paired sample t-test*. *Paired sample t-test* digunakan untuk melihat perbedaan perilaku seksual pranikah dan tingkat asertivitas subjek sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan asertivitas normatif. Pengambilan keputusan yang digunakan adalah jika nilai  $p$  kecil dari 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan, dan sebaliknya.

Analisis data kualitatif bertujuan untuk melihat reflektif dan menjelaskan dinamika psikologis proses pelatihan yang terjadi pada peserta yang dapat mendukung analisis kuantitatif yang telah dilakukan sebelumnya.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini dibagi menjadi dua bagian, yaitu hasil analisis kuantitatif dan hasil analisis kualitatif.

### 1. Hasil Analisis Kuantitatif

Deskripsi penelitian diperoleh dari *pretest* dan *posttest* skala perilaku seksual pranikah dan skala asertivitas dengan menggunakan program *SPSS 16.0 release for Windows* dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini:

**Tabel 2. Deskripsi Statistik *Pretest*, dan *Posttest* Skala Perilaku Seksual Pranikah**

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
<i>Pretest</i>	23	92	57,5	11,5	23	48	33,842	6,668
<i>Posttest</i>	23	92	57,5	11,5	23	40	29,210	4,366

Berdasarkan Tabel 2 *pretest* dan *posttest* skala perilaku seksual pranikah diperoleh data yaitu skor minimal ( $X_{min}$ ) = 23, skor maksimal ( $X_{maks}$ ) = 92, *mean* 57,5, dan *standar deviasi* 11,5 pada *pretest* dan *posttest*. Skor empirik yang diperoleh pada *pretest* adalah skor minimal ( $X_{min}$ ) = 23, skor maksimal ( $X_{maks}$ ) = 48, *mean* = 33,842, dan *standar deviasi* = 6,668. Sedangkan skor *posttest* diperoleh skor minimal ( $X_{min}$ ) = 23, skor maksimal ( $X_{maks}$ ) = 40, *mean* 29,210, dan *standar deviasi* = 4,366.

**Tabel 2. Deskripsi Statistik *Pretest*, dan *Posttest* Skala Asertivitas**

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
<i>Pretest</i>	20	80	50	10	41	56	47,263	4,025
<i>Posttest</i>	20	80	50	10	45	75	56,736	7,629

Berdasarkan Tabel 2 *pretest* dan *posttest* skala asertivitas diperoleh data yaitu skor minimal ( $X_{min}$ ) = 20, skor maksimal ( $X_{maks}$ ) = 80, *mean* 50, dan *standar deviasi* 10 pada *pretest* dan *posttest*. Skor empirik yang diperoleh pada *pretest* adalah skor minimal ( $X_{min}$ ) = 41, skor maksimal ( $X_{maks}$ ) = 56, *mean* = 47,263, dan *standar*

deviasi = 4,025. Sedangkan skor *posttest* diperoleh skor minimal ( $X_{\min}$ ) = 45, skor maksimal ( $X_{\max}$ ) = 75, *mean* = 56,736, dan standar deviasi = 7,629.

Uji hipotesis penelitian menggunakan analisis statistika *paired sample t-test*. Berdasarkan data *pretest* dan *posttest* skala perilaku seksual pranikah subjek diketahui nilai t sebesar 2,744 dengan sig 0,013 (nilai sig < 0,05), berarti hipotesis diterima, yaitu ada perbedaan yang bermakna perilaku seksual subjek sebelum dan sesudah diberikan pelatihan asertivitas normatif. *Mean* dari skala perilaku seksual pranikah subjek adalah sebesar 4,631 dengan standar deviasi sebesar 7,357.

Dari data *pretest* dan *posttest* skala asertivitas subjek diketahui nilai t sebesar -4,376 dengan sig 0,000 (nilai sig < 0,05) berarti hipotesis diterima, yaitu ada perbedaan yang bermakna asertivitas subjek sebelum dan sesudah diberikan pelatihan asertivitas normatif. *Mean* dari skala asertivitas subjek adalah sebesar -9,473 dengan standar deviasi sebesar 8,720.

## 2. Hasil Analisis Kualitatif

Analisa kualitatif diperoleh berdasarkan data observasi, wawancara, dan lembar kerja pada saat proses pelatihan. Tujuan dilakukan analisa kualitatif adalah untuk melihat perubahan perilaku peserta terkait dengan pengaruh pelatihan asertivitas normatif. Selain itu, untuk mengetahui pengalaman peserta dalam mengikuti pelatihan, serta pengalaman peserta sebelum dan sesudah pelatihan.

Berdasarkan analisis terhadap data individual didapatkan beberapa kesimpulan di antaranya:

1. Rata-rata perilaku seksual subjek mengalami penurunan, sedangkan asertivitasnya mengalami peningkatan. Hal ini disebabkan karena subjek dapat menerapkan asertivitas dalam pacaran.
2. Semua subjek merasakan perubahan perilaku setelah pelatihan, terutama mampu mengungkapkan ketidaksukaan dan penolakan kepada pacar. Beberapa subjek juga mengurangi aktivitas-aktivitas pacaran, yaitu hanya berpegangan tangan.
3. Subjek tidak asertif saat sesi tanya jawab, dimana hanya 2 orang subjek yang bertanya di saat sesi tanya jawab.
4. Manfaat yang diperoleh subjek setelah pelatihan adalah mendapatkan wawasan mengenai asertivitas, dan perbedaan gender dan seks. Selain itu, subjek mengenal diri sendiri, lebih percaya diri, menghargai diri sendiri dan orang lain, belajar mengontrol emosi, dan mampu mengungkapkan perasaan dengan asertif kepada pacar dan orang lain.
5. Secara umum, subjek menilai *trainer*, materi pelatihan, metode pelatihan, dan waktu pelatihan sudah cukup baik. Namun, bicara *trainer* terlalu cepat, sehingga subjek tidak bisa mencatat materi yang disampaikan *trainer*.

Berdasarkan mean hipotetik dan empirik terlihat bahwa mean empirik perilaku seksual pranikah subjek lebih rendah daripada mean hipotetik. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku seksual pranikah subjek secara normatif masih baik. Perbedaan ini disebabkan oleh variasi perilaku seks subjek penelitian yang cukup menonjol, sehingga mewarnai perilaku seksual kelompok tersebut. Begitu juga dengan mean hipotetik dan empirik pada

asertivitas. Mean empirik asertivitas subjek lebih rendah dibandingkan mean hipotetik. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan asertivitas normatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas normatif memiliki pengaruh yang bermakna terhadap penurunan perilaku seksual pranikah pada wanita bermasalah. Hal ini terlihat dari perbedaan rerata (*mean*) perilaku seksual pranikah dan asertivitas antara *pretest* dan *posttest* subjek. Rerata (*mean*) *pretest* perilaku seksual pranikah adalah 33,842, dan pada *posttest* 29,210. Rerata (*mean*) *pretest* asertivitas adalah 47,263, dan pada *posttest* 56,736. Dari hasil tersebut terlihat bahwa rerata (*mean*) perilaku seksual pranikah mengalami penurunan pada saat *posttest*. Rerata (*mean*) asertivitas mengalami peningkatan pada *posttest*.

### DISKUSI

Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh pelatihan asertivitas normatif terhadap penurunan perilaku seksual pranikah pada wanita bermasalah. Penurunan tersebut disebabkan karena subjek dapat berlatih perilaku asertif kepada pacar, sehingga dapat meningkatkan aspek-aspek asertivitas yang mempengaruhi perilaku seksual pranikah pada wanita bermasalah. Wanita yang asertif menjadi lebih percaya diri, berani mengungkapkan perasaan, keinginan, dan pendapat kepada pasangannya, dan mampu mempertahankan hak-haknya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan program untuk mencegah kekerasan yang dilakukan oleh *Youth Relationship Project* (YRP) di London, Ontario, Canada (Affe, dkk dalam Uyun, 2004). Program ini membantu wanita muda untuk memahami hak-haknya, memperhatikan keselamatan dirinya, serta mengekspresikan diri secara asertif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eisler, dkk (dalam Rodriquez, *et al.*, 2001) menunjukkan bahwa wanita menjadi lebih mandiri, percaya diri, mampu menemukan identitas diri, dan lebih kompeten dalam berbagai aspek kehidupan setelah mengikuti pelatihan asertivitas.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan pada berbagai aspek. Pertama, pelatihan asertivitas normatif dapat meningkatkan harga diri. Hal ini dikarenakan peserta lebih memahami bahwa ia memiliki hak yang sama untuk mengungkapkan pendapat dan perasaan. Peserta dilatih untuk mengungkapkan pendapat dan perasaan dengan cara yang positif. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Hidayati (1995) yang menyatakan bahwa pelatihan asertivitas dapat meningkatkan harga diri.

Kedua, pelatihan asertivitas normatif dapat meningkatkan kepercayaan diri. Subjek dilatih untuk membangun kesadaran bahwa wanita memiliki kesetaraan hubungan dengan pria, dan memiliki hak yang sama dengan pria, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam mengatasi masalah dengan pacar. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Rees dan Graham (1991) bahwa pelatihan asertivitas dapat meningkatkan kepercayaan diri. Wanita yang asertif tidak mudah menyerah saat ada masalah dengan pacar. Ia yakin mampu menyelesaikan masalah dengan baik, dengan tidak menyakiti perasaan pacarnya dan tidak pula menyakiti perasaan dirinya sendiri.

Ketiga, pelatihan asertivitas normatif dapat meningkatkan kemampuan mengontrol emosi karena dalam pelatihan asertivitas normatif wanita diajarkan dan dilatih untuk mengekspresikan perasaan, terutama perasaan negatif seperti ketidaksukaan dan penolakan dengan cara positif. Hal ini sesuai dengan pendapat Alberti & Emmons (2002) bahwa ungkapan yang jujur dan spontan, yang bertujuan untuk menyelesaikan ketidaksepahaman, mampu mencegah amarah yang tidak sesuai dan destruktif sesudahnya.

Keempat, pelatihan asertivitas normatif dapat meningkatkan hubungan yang positif dengan pacar. Dalam pelatihan asertivitas normatif, peserta diajarkan untuk menerima pujian dan mengungkapkan hal-hal positif, sehingga dapat meningkatkan hubungan dengan pacar, dan menghindarkan wanita dari tindakan kekerasan dalam pacaran. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Nelson-Jones (dalam Uyun, 2004) bahwa pelatihan asertivitas dapat meningkatkan keterbukaan antar pasangan, sehingga akan menimbulkan pemahaman di antara mereka dan dapat meningkatkan hubungan yang lebih baik.

Kelima, pelatihan asertivitas normatif dapat meningkatkan kemampuan untuk introspeksi diri. Dalam pelatihan asertivitas normatif, peserta belajar mengenal dirinya apakah selama ini mereka termasuk individu yang pasif, atau agresif atau asertif, serta melihat seberapa besar tingkat asertivitasnya. Selain itu, peserta diajarkan bagaimana cara berperilaku asertif. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Cloitre, *et al.* (2002) bahwa keterampilan sosial dapat memperkuat manajemen diri, meningkatkan hubungan interpersonal, dan membangun hubungan terapeutik. Pemahaman tentang diri mereka dapat meningkatkan introspeksi diri, sehingga bisa memperbaiki diri.

Selain itu, pelatihan asertivitas normatif dapat menurunkan perilaku seksual pranikah. Karena subjek yang diberikan pelatihan asertivitas normatif akan menghindarkan diri dari aktivitas-aktivitas seksual yang tidak sesuai dengan aturan-aturan yang berlaku. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Marokoff (1997) bahwa aktivitas seksual dalam hubungan heteroseksual penting untuk pencapaian tujuan seksual dan perlindungan diri dari aktivitas seksual yang tidak aman dan tidak diinginkan (Marokoff, 1997). Launer dan Spiner (dalam Andriani, 2006) juga menyatakan bahwa asertivitas yang tinggi akan mendorong individu untuk menjaga perilaku seksual pranikah. Hal ini dikarenakan sikap asertivitas yang tinggi akan membuat individu tidak mudah terpengaruh secara emosional dan mampu bertahan pada jalur yang benar, meskipun menghadapi rayuan dari orang lain. Dalam hal ini, rayuan pacar untuk melakukan aktivitas-aktivitas seksual yang bertentangan dengan norma-norma yang berlaku.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertivitas normatif telah membekali wanita dengan keterampilan meningkatkan hubungan setara, membangun kesadaran diri, mengekspresikan diri, dan mempertahankan hak-hak pribadi, sehingga dapat mencegah perilaku seksual pranikah.

Keberhasilan pelatihan asertivitas ini dipengaruhi oleh beberapa hal di antaranya modul pelatihan, peserta pelatihan, *trainer*, dan fasilitas. Hal ini sesuai dengan pendapat Grieshaber (dalam Umniyah & Afiatin, 2009) keberhasilan pelatihan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu modul pelatihan, *trainer*, partisipan, dan fasilitas. Hal ini sejalan dengan pendapat Salas dan Cannon-Bowers (2001), ada beberapa faktor yang

mempengaruhi pelatihan, yaitu kondisi awal peserta pelatihan, kesungguhan peserta dalam mengikuti pelatihan, partisipasi aktif peserta dalam pelatihan, materi pelatihan, metode pelatihan, karakteristik situasional dan karakteristik *trainer*.

Modul pelatihan asertivitas normatif terdiri dari 2 kali pertemuan. Peneliti terlebih dahulu melakukan *need assessment* sebelum menyusun modul pelatihan. Materi pelatihan asertivitas normatif dirancang khusus untuk meningkatkan perilaku asertif dan menurunkan perilaku seksual pranikah yang di dalamnya terdapat materi tentang perbedaan seks dan gender beserta dampaknya, dan materi asertivitas yang disertai dengan contoh-contoh. Selain itu, peneliti juga membahas asertivitas dilihat dari sudut pandang Islam. Kasus-kasus yang dijadikan kasus pada lembar latihan diambil dari hasil asesmen, sehingga subjek bisa memberikan respon sesuai dengan kondisinya karena hal tersebut pernah mereka alami.

Peserta cukup aktif dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pelatihan. Hal ini dilihat dari kesungguhan peserta dalam mengerjakan *pretest*, *posttest*, mengikuti pelatihan, mengerjakan lembar kerja dan berpartisipasi dalam diskusi selama proses kegiatan pelatihan. Metode yang digunakan dalam modul pelatihan asertivitas normatif antara lain permainan, presentasi, diskusi, dan *role play*, sehingga subjek tidak merasa jenuh dan bosan dalam mengikuti kegiatan pelatihan.

Selain itu, keberhasilan pelatihan asertivitas normatif didukung oleh motivasi dan penerimaan yang baik dari peserta karena peserta belum pernah mengikuti pelatihan ini. Hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi pelaksanaan pelatihan asertivitas normatif. Peserta menilai kegiatan pelatihan ini bagus, seru, bermanfaat, menambah wawasan, dan membantu mengenal diri sendiri. Faktor lain yang tidak kalah penting adalah peran *trainer*, *co-trainer*, dan fasilitator. Peran *trainer*, *co-trainer*, dan fasilitator memberikan pengaruh besar terhadap efektivitas kegiatan pelatihan. *Trainer* memberikan yel-yel semangat saat peserta terlihat mulai bosan dan jenuh di tengah-tengah pelatihan. Begitu juga sebelum masuk kepada materi selanjutnya, fasilitator memberikan *energizer* kepada peserta untuk mencairkan suasana. *Trainer* tampak peka terhadap kebutuhan emosi masing-masing peserta. Contohnya, *trainer* memberikan apresiasi kepada peserta yang berani maju ke depan untuk mempresentasikan lembar kerjanya. Selain itu, *trainer* memberikan motivasi kepada peserta saat peserta mengalami kesulitan untuk mengungkapkan pendapat dan perasaannya saat *role play*. *Trainer* memberikan apresiasi saat peserta mulai bisa menerapkan keterampilan berperilaku asertif. Hal ini secara tidak langsung memberikan motivasi kepada peserta lain untuk berani maju ke depan karena mereka merasa dihargai ketika berada di depan, meskipun mereka belum bisa berperilaku asertif.

Di samping keberhasilan yang diperoleh, penelitian ini juga terdapat beberapa kelemahan dan keterbatasan. Beberapa kelemahan dan keterbatasan dari penelitian ini, antara lain *trainer* terlalu cepat dalam menyampaikan materi, sehingga peserta tidak bisa mencatat materi yang disampaikan. Waktu pelatihan di siang hari, sehingga ada beberapa peserta yang mengantuk dalam mengikuti kegiatan pelatihan. Waktu pelatihan dari siang sampai sore, sehingga peserta letih dan bosan, apalagi sebelumnya peserta juga mengikuti kegiatan keterampilan. Permainan yang diberikan terlalu sedikit dan waktu yang terlalu singkat, sehingga peserta tidak terlalu menikmati permainan yang diberikan.

## SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertivitas normatif berdampak positif terhadap penurunan perilaku seksual pranikah pada wanita bermasalah. Wanita yang mendapatkan pelatihan asertivitas normatif mengalami peningkatan asertivitas terhadap perilaku seksual pranikah.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, terdapat beberapa keterbatasan dan kelemahan. Peneliti menyarankan beberapa rekomendasi untuk subjek penelitian, peneliti selanjutnya, dan pihak Panti "X".

Implikasi dari penelitian ini adalah diharapkan kepada remaja Panti untuk memiliki sikap asertif untuk menolak perilaku seksual pranikah dengan cara langsung mengutarakan penolakan tersebut. Bagi peneliti yang ingin mengembangkan penelitian ini, maka dapat memilih subjek yang mengalami kesulitan dalam menolak keinginan pasangan untuk melakukan hubungan seks. Penelitian ini hanya berfokus kepada peningkatan asertivitas terhadap perilaku seksual pranikah, sehingga diperlukan penelitian lain yang dapat menggali aspek-aspek lain yang dapat mempengaruhi asertivitas remaja, seperti jenis kelamin, *self-esteem*, kebudayaan, pendidikan, kepribadian, dan kondisi lingkungan. Permainan yang diberikan juga sebagai pengantar materi karena remaja lebih suka mendapatkan materi melalui permainan.

## REFERENSI

- BKKBN. (2010). BKKBN: 51% Persen remaja Jabodetabek tidak perawan. (Online). Tersedia: <http://www.antarane.ws.com/berita/1290923462/bkkbn-51-persen-remaja-jabodetabek-tidak-perawan> diunduh 22Januari2013.
- Campbell, D. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Cloitre, M. (2002). Skill training in affective and interpersonal regulation followed by exposure: A Phase-based Treatment for PTSD Related to Childhood Abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 5, 1067-1074.
- Corey, G. (2003). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi perkembangan remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Hidayati, N. (1995). *Pengaruh pelatihan asertivitas terhadap peningkatan harga diri*. Tesis (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Lloyd, S.R. (1991). *Mengembangkan perilaku asertif yang positif*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Marini, L., & Andriani, E. (2005). Perbedaan asertivitas remaja ditinjau dari pola asuh orang tua. *Psikologia*, 1, 2.

- Marokoff. (1997). Sexual assertivenss scale (SAS) for Women: Development and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73,4.
- Rees, S., & Graham, R. S. (1991). *Assertion training, how to be who you really are*. London and New York: Routledge, Chapman and Hall Inc.
- Rodriquez, G. (2001). Significant variables associated with assertiveness among Hispanic college women. *Journal of Instructional Psychology*, 28.
- Salas, E. (2001). The science of training: A decade of progress. *Psychol*, 52, 471-99.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, W. (2011). *Psikologi remaja*. Jakarta: Grafindo.
- Soetjningsih, H. A. (2008). *Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seksual pranikah pada remaja*. Disertasi (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Stein, S. J., & Book, H. E. (2002). *Ledakan EQ. 15 prinsip dasar kecerdasan emosional meraih sukses*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Sugiyono. (2010). *Memahami penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Umniyah., & Afiatin, T. (2009). Pengaruh pelatihan pemusatan perhatian (*Mindfulness*) terhadap peningkatan empati perawat. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 1, 1.
- Uyun, Q. (2004). *Pelatihan asertivitas untuk meningkatkan ketahanan istri*. Tesis (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.