

Pelatihan asertif pada kelompok remaja perokok

Norhafizha Rinanda, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

Korespondensi:

Norhafizha Rinanda, email: norhafizharinanda@gmail.com

Riwayat artikel

Naskah diterima:
11/09/2020

Revisi diterima:
19/10/2020

Naskah disetujui:
09/12/2020

Abstrak

Masa remaja merupakan periode kehidupan yang ditandai dengan perilaku yang bergejolak, rasa penasarannya yang tinggi, melakukan apa yang diinginkan, dan lebih banyak melibatkan pengambilan keputusan yang dipengaruhi oleh teman sebaya. Pengambilan keputusan oleh remaja berkaitan dengan perilaku asertif yang dimilikinya. Pelatihan asertif pada kasus ini bertujuan untuk meningkatkan perilaku asertif pada remaja perokok. Subjek merupakan kelompok yang terdiri dari empat orang remaja berstatus sebagai siswa SMA yang tersebar di Kabupaten Hulu Sungai Selatan dengan rentang usia 15-16 tahun. Target intervensi yaitu keempat subjek dapat berperilaku asertif yang mana mereka mampu menyatakan tidak kepada ajakan orang lain dan mampu menyampaikan pendapat atau keinginan kepada orang lain. Hasil intervensi menunjukkan adanya peningkatan perilaku asertif dilihat dari hasil skor skala perilaku asertif dan wawancara subjek yang mana mereka mampu untuk menyampaikan pendapat dan menolak ajakan teman-temannya untuk merokok ataupun ajakan lainnya yang dianggap tidak mereka inginkan.

Kata kunci: kelompok, pelatihan asertif, perilaku asertif, remaja perokok.

Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode kehidupan yang ditandai dengan perilaku yang bergejolak, cenderung menunjukkan perilaku yang tidak rasional seperti perilaku pengambilan risiko dan impulsivitas yang berlebihan. Masa ini, remaja memiliki rasa penasarannya yang tinggi, melakukan apa yang mereka inginkan tanpa memikirkan hasil serta dampak dari perbuatan tersebut (Blakemore, 2018).

Masa perkembangan ini individu dihadapkan pada banyak situasi yang melibatkan pengambilan keputusan yang dipengaruhi oleh konteks sosial terutama teman sebaya (Rivers et al, 2008; Steinberg, 2008). Munculnya tekanan dari teman sebaya seperti konformitas yang

dilakukan terhadap teman sebaya dan cenderung melakukan pelanggaran atau melakukan hal negatif bersama teman sebayanya juga cenderung terjadi pada masa ini (Brown & Larson, 2009). Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang tidak yakin mengenai status sosialnya cenderung menyesuaikan diri dengan rekan sebayanya dan lebih mudah dikonfrontasi oleh teman sebaya atau mereka yang memiliki status sosial lebih tinggi (Cohen & Prinstein, 2006; Prinstein, 2007; Prinstein & Dodge, 2008).

Pengambilan keputusan oleh remaja berkaitan dengan perilaku asertif yang dimilikinya. Mereka seringkali mengikuti apa yang diinginkan orang lain untuk menghindari ketegangan dan perasaan yang tidak nyaman terhadap orang lain sehingga cenderung tidak mengutarakan apa dan tidak berterus terang. Fenomena yang ditemui bahwa banyak remaja yang tidak dapat berperilaku sesuai dengan apa yang mereka inginkan. Tidak semua remaja dapat berperilaku asertif secara baik sehingga berdampak pada hubungan interpersonal dan potensi yang dimiliki, serta cenderung pasif (Lilis, 2013).

Perilaku asertif menjadi hal yang penting untuk dimiliki oleh remaja karena pada masa ini remaja banyak mengeksplorasi kemampuan mereka. Pentingnya perilaku asertif untuk dilatih pada remaja dikarenakan asertivitas sendiri merupakan pola sikap dan perilaku yang dipelajari sebagai reaksi terhadap berbagai situasi sosial yang ada di lingkungan. Perilaku asertif dapat membantu remaja untuk dapat bersosialisasi dan menjalin hubungan dengan lingkungan secara efektif (Alberti & Emons, 2009).

Fenomena lain yang sering ditemui saat ini yaitu perilaku merokok yang dilakukan oleh remaja. Saat ini, merokok merupakan suatu pemandangan yang tidak asing dimana merokok menjadi suatu hal yang biasa dan membudaya di masyarakat. Merokok tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa, namun juga para pelajar terutama pelajar sekolah menengah banyak yang merokok. Maraknya penggunaan rokok di kalangan remaja tentunya tidak terlepas dari pengaruh teman dan lingkungan sekitar. Banyak siswa sekolah yang mengkonsumsi rokok karena ajakan oleh teman sebaya dan alasan mereka tidak dapat berhenti merokok disebabkan mereka tidak dapat menyampaikan kemauan atau menolak ajakan teman sebayanya. Permasalahan yang terjadi pada kasus ini, yaitu empat remaja yang memiliki kebiasaan merokok dan memiliki riwayat pelanggaran di sekolah karena merokok. Para subjek beberapa kali mendapat teguran dari pihak sekolah karena ditemukan merokok di lingkungan sekitar sekolah dan membawa rokok ke lingkungan sekolah. Hal tersebut terjadi karena mereka tidak dapat menyampaikan kemauan atau menolak ajakan teman sebayanya.

Berdasarkan permasalahan di atas, perlu adanya terapi untuk meningkatkan perilaku asertif pada subjek guna menghindari hal-hal negatif yang dapat mempengaruhi mereka dengan cepat. Pelatihan asertif dapat meningkatkan kesadaran diri subjek bahwa mereka mempunyai hak untuk membela diri dari upaya perundungan yang dilakukan orang lain, selain itu dapat membantu para subjek untuk memahami dan dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. (Keliat et al, 2015; Paezy et al, 2010).

Metode Asesmen

Metode asesmen yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu wawancara, observasi, dan pemberian skala perilaku asertif. Wawancara dan observasi bertujuan untuk mengumpulkan informasi secara mendalam pada subjek mengenai masalah yang dirasakan, kondisi, dan perilaku subjek selama asesmen dan intervensi. Adapun skala perilaku asertif yang disusun oleh Muhsinin (2018) berdasarkan lima aspek yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons (2008) yaitu mampu mengekspresikan pernyataan secara jujur dan terbuka, mampu mengkomunikasikan hal yang dikehendaki pada orang lain, mampu mempertahankan hak pribadi, mampu menghormati hak pribadi orang lain, dan mendukung kesetaraan dalam hubungan manusia. Reliabilitas skala ini ialah 0,938 dan terdiri dari 24 item pernyataan.

Presentasi Kasus

Subjek dalam kelompok ini terdiri dari empat orang remaja laki-laki yang berusia 15-16 tahun yang duduk di kelas XI dari beberapa SMA yang berbeda di kabupaten Hulu Sungai Selatan, Provinsi Kalimantan Selatan. Keempat subjek merupakan siswa yang dilaporkan pernah melakukan pelanggaran merokok di lingkungan sekolah.

Subjek 1

RNH (L/16) merupakan anak kedua dari 2 bersaudara, ia dan kakak perempuannya terpaut usia yang cukup jauh yaitu 15 tahun. Subjek tinggal berdua dengan ibunya karena kakaknya yang sudah berumah tangga. Ayah subjek meninggal satu tahun yang lalu sedangkan ibu subjek bekerja sebagai guru Sekolah Dasar. Subjek menyatakan bahwa ia tidak memiliki hubungan yang dekat dengan orangtuanya. Ayah subjek merupakan sosok yang pendiam dan hanya berkomunikasi dengan keluarga apabila ada hal-hal penting, cenderung sibuk dengan pekerjaannya sehingga jarang berbicara ataupun bercerita dengan subjek. Adapun sosok ibu dianggap subjek seorang yang kaku dan kurang memahami subjek sehingga ia merasa tidak cocok dengan ibunya. Hubungan subjek dengan kakaknya, subjek hanya bercerita tentang hal-hal biasa dan hampir tidak pernah untuk curhat ataupun bercerita jika ada masalah. Subjek yang terbiasa sendiri ketika di rumah sering menghabiskan waktu dengan kakak sepupunya yang terpaut usia 13 tahun atau dengan teman-teman satu sekolahnya.

Subjek menyatakan bahwa ia pertama kali merokok pada saat kelas 4 SD. Subjek mengaku hanya berniat coba-coba dengan teman-temannya, subjek juga dipaksa oleh temannya untuk ikut merokok dan mencoba membuat rokok dari kertas. Semakin lama subjek menjadi semakin penasaran dan mulai mencoba merokok menggunakan rokok pada umumnya. Awalnya subjek mendapatkan rokok dari kakak sepupunya yang ia ambil secara diam-diam. Subjek juga pernah beberapa kali memunguti sisa putung rokok milik kakak sepupunya yang masih dapat digunakan. Kebiasaan tersebut semakin parah setelah teman-temannya sering berbagi rokok bersama. Subjek mulai menggunakan uang sisa jajannya untuk membeli rokok yang disembunyikan di lemari agar tidak di ketahui oleh orang tuanya.

Subjek pertama kali mendapat hukuman karena kedapatan merokok bersama dengan teman-teman di kantin sekolah. Subjek menceritakan bahwa di kantin tersebut memang sering digunakan para siswa untuk merokok karena letaknya yang berada di ujung sekolah sehingga jarang didatangi oleh guru. Subjek mendapat dua kali teguran oleh guru yang mana subjek pernah ditegur karena merokok di dekat lingkungan sekolah. Walaupun bukan berada di dalam sekolah namun peraturan sekolah tetap melarang siswa merokok di lingkungan sekitar sekolah.

Menurut subjek perilakunya yang sering mengikuti ajakan teman-temannya tidak hanya sebatas perilaku merokok, tetapi juga pada perilaku lainnya seperti bermain terus menerus yang membuatnya lalai dalam mengerjakan tugas, kebiasaan membeli barang-barang yang mewah agar dianggap tidak ketinggalan jaman oleh teman-temannya. Hal yang dirasakan subjek ketika mengikuti apa yang dilakukan oleh teman-temannya adalah ia merasa senang karena ada yang memiliki kesamaan dengannya, merasa diterima dan ia tidak dianggap berbeda oleh orang lain. Subjek merasa nyaman ketika ia tidak dianggap berbeda dengan teman-temannya.

Rasa nyaman dan perasaan diterima oleh teman-temannya membuat subjek seringkali sulit untuk menolak permintaan orang lain termasuk menolak untuk merokok ketika subjek bersama dengan teman-temannya. Subjek pernah mencoba untuk menolak ajakan tersebut karna ia mendapat teguran dari ibu dan kakaknya yang mengetahui kebiasaan merokoknya tersebut, namun respon yang diberikan oleh teman-temannya menganggap subjek anak yang cupu. Mendengar hal tersebut subjek semakin merasa dirinya rendah dan takut apabila ia dijauhi oleh teman-temannya yang akhirnya membuat dia kesepian seperti ketika di rumah. Selain itu subjek merasa bahwa dirinya lebih percaya diri dan senang ketika bisa melakukan apa yang

dilakukan oleh teman-temannya, merasa bahwa dirinya lebih di terima serta mendapat pujian dari teman-temannya.

Subjek 2

RM (L/16) merupakan anak pertama dari 2 bersaudara. Saat ini subjek tinggal bersama ibu dan adik laki-lakinya. Ayah subjek meninggal beberapa tahun yang lalu karena sakit. Ibu subjek bekerja sebagai pegawai kantor pemerintahan dan adik subjek duduk di bangku SMP. Subjek memiliki postur tubuh yang kurus dan tidak terlalu tinggi. Subjek pertama kali merokok pada saat SMA, pada saat SMP subjek bersekolah di pondok pesantren. Subjek merasa bahwa ia lebih bebas setelah keluar dari pesantren. Subjek mulai mencoba merokok setelah diajak oleh teman sekolahnya, selain itu ayah subjek juga seorang perokok aktif. Perilaku yang ditiru subjek selain merokok bersama teman-temannya adalah subjek juga beberapa kali ikut membolos ketika jam pelajaran. Subjek pernah mendapatkan pelanggaran karena ketahuan merokok di kantin bersama teman-temannya. Kantin tersebut memang sering digunakan oleh para siswa untuk merokok.

Subjek merasa kehidupannya di pesantren dan di luar sangat berbeda. Ia mulai mencoba hal-hal yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Subjek juga menceritakan bahwa teman-temannya sering mengajaknya untuk bergabung seperti nongkrong dan bermain game. Salah satu alasan subjek seringkali mengikuti apa yang dilakukan oleh teman-temannya karena subjek tidak ingin dilihat berbeda dari yang lain. Subjek juga merasa ia tidak ingin suatu hari ia dijauhi oleh teman-temannya karena tidak melakukan hal yang sama seperti mereka. Subjek merasa bahwa dirinya lebih dewasa dan dianggap jantan oleh orang lain ketika dapat melakukan apa yang dilakukan oleh teman-temannya termasuk merokok. Subjek menyatakan bahwa ia pernah diejek oleh teman-temannya di sekolah dengan sebutan cupu dan polos karena ia yang kurang memahami pergaulan anak-anak di luar pondok pesantren. Hal tersebut membuat subjek semakin sering mengikuti apa yang dilakukan oleh teman-temannya.

Subjek pernah memiliki keinginan untuk berhenti merokok. Ia mengaku bahwa kebiasaan merokoknya membuatnya semakin boros. Pada saat ia tidak merokok dalam sehari, subjek merasa ada yang aneh di badannya layaknya orang sakit dan tidak bersemangat. Subjek juga menjadi kesulitan untuk olahraga karena menjadi cepat lelah, diketahui bahwa subjek merupakan salah satu anggota tim basket di sekolahnya. Hal yang paling sulit ia lakukan adalah menolak tawaran temannya untuk merokok karena merasa sungkan untuk menolak.

Subjek 3

YS (L/16) merupakan anak pertama dari 3 bersaudara. Ayah subjek bekerja sebagai TNI sedangkan ibu subjek bekerja mengelola TK milik TNI dan aktif di kegiatan-kegiatan lainnya. Hubungan subjek dengan keluarga kurang baik. Menurutnya sosok ayah merupakan seorang yang sangat tegas dan sering berperilaku kasar dengannya, sedangkan sosok ibu merupakan pribadi yang hangat, subjek juga dekat dengan adik-adiknya terutama yang paling kecil. Subjek menyatakan bahwa ia hampir tidak pernah untuk bercerita dengan ayahnya karena ketegasan yang dimiliki ayahnya membuat subjek menjadi takut. Apabila subjek berperilaku salah, seringkali ayahnya marah dan memukulinya. Subjek lebih sering bercerita dengan ibunya.

Subjek menyatakan bahwa ia pertama kali merokok pada saat SMP kelas 2. Subjek merokok setelah ditawarkan oleh teman-temannya yang mana pada saat itu subjek dalam keadaan kesal setelah dimarahi oleh ayahnya dan tanpa berpikir panjang subjek menerima tawaran teman-temannya untuk merokok. Subjek untuk pertama kalinya mendapat hukuman di sekolah karena kedapatan membeli rokok dan menyimpannya di dalam tas pada saat setelah jam olahraga. Subjek mendapat hukuman dengan teman-temannya berupa peringatan dan hukuman lari mengelilingi lapangan.

Pada awalnya subjek kesulitan untuk menyesuaikan diri untuk merokok namun semakin lama subjek semakin terbiasa dan sering ingin merokok. Setiap kali bertemu dengan teman-temannya terutama ketika sedang nongkrong, mereka akan berbagi rokok satu sama lain. Hal yang dirasakan subjek ketika merokok adalah ia dapat dengan terbuka bercerita dengan teman-temannya. Subjek merasa teman-temannya mendengarkan apa yang ia ceritakan dan memberikan support kepadanya. Menurut subjek kebiasaannya ini merupakan salah satu kebiasaan yang sulit untuk dihindari karena ia sudah mulai terbiasa. Di sisi lain subjek seringkali khawatir apabila ayahnya mengetahui kebiasaannya tersebut dan ketakutan akan dimarahi oleh ayahnya.

Subjek juga terkenal sebagai siswa yang pintar dimana subjek masuk dalam kelas dengan banyak siswa yang berprestasi. Kemampuan subjek dalam bidang akademik juga seringkali disalahgunakan oleh teman-temannya yang kebetulan berbeda kelas dengan subjek. Mereka seringkali meminta hasil pekerjaan subjek untuk di contek. Subjek merasa bahwa dirinya mulai dimanfaatkan oleh teman-temannya, namun ia tetap memilih diam agar tidak menimbulkan keributan dengan temannya. Subjek mengaku kurang dekat dengan teman-teman sekelasnya karena mereka cenderung sibuk dengan akademik dan kurang nyaman ketika berkumpul. Hal ini membuat subjek mempertahankan pertemanannya dengan kelompoknya agar ia tetap diterima dengan cara menuruti apa yang diinginkan oleh teman-temannya

Subjek 4

MYR (L/15) merupakan anak pertama dari 3 bersaudara dan dari keluarga yang berkucukupan. Kedua orangtua subjek merupakan seorang wiraswasta, ayahnya membuka usaha tekstil dan ibunya membuka usaha kuliner. Subjek memiliki postur yang tinggi jika dibandingkan dengan teman seusianya dan kurus. Berdasarkan hasil wawancara, subjek merasa bahwa hubungannya dengan orang tua kurang begitu dekat karena kesibukan tuanya yang lebih banyak menghabiskan waktu untuk berbisnis. Subjek merasa ia dan adik-adiknya kurang mendapat kasih sayang dari orang tua. Keseharian subjek lebih banyak dihabiskan di rumah bersama adik keduanya dengan bermain game. Subjek mengaku hanya memiliki beberapa teman yang akrab dengannya dan satu sahabat dekat yang ia kenal sejak SD.

Subjek menyatakan bahwa ia pernah mendapatkan hukuman karena membawa rokok elektrik ke sekolah. Biasanya subjek meletakkan rokok elektriknya di jok bawah motor miliknya agar tidak diketahui guru saat rajia di kelas namun pada hari itu ia lupa mengeluarkan rokok tersebut dari dalam tasnya. Subjek menceritakan bahwa ia pertama kali merokok ketika sahabatnya menawarkan untuk merokok namun subjek menolak. Setelah itu, sahabatnya berhenti merokok dengan rokok batang namun berpindah ke rokok elektrik. Subjek yang semula tidak tertarik untuk merokok karena bau asap yang tidak ia sukai mulai tertarik untuk mencoba rokok elektrik. Subjek mencoba merokok dengan rokok elektrik milik temannya karena ia menganggap rokok elektrik berbeda dengan rokok biasa.

Menurut subjek ketika ia merokok pikirannya akan lebih tenang, selain itu ia merasa mulutnya lebih terasa nyaman setelah merokok. Subjek seringkali merokok ketika ia merasa suntuk di rumah atau merasa bosan dengan pekerjaan rumah dan sekolah. Teman-teman subjek mengajaknya untuk berkumpul bersama di kafe ataupun sekedar duduk duduk di depan rumah temannya ketika subjek merasa bosan. Saat berkumpul kebiasaan merokok selalu mereka lakukan.

Kebiasaan tersebut mengakibatkan subjek mulai mengeluhkan sesekali dadanya terasa sesak terutama saat berolahraga. Ia berpikir bahwa itu merupakan efek dari kebiasaan merokoknya. Subjek pernah memutuskan untuk berhenti namun ketika bersama dengan teman-temannya ia tidak dapat menolak untuk tidak merokok. Subjek tidak bisa menolak kebiasaan merokok dan sulit menolak ajakan temannya untuk bermain game. Subjek menyatakan ia sering dimarahi

orang tuanya karena terus bermain game hingga lupa waktu bersama teman-temannya. Ia menerima ajakan temannya karena ia juga merasa bosan ketika di rumah dan merasa takut menyinggung perasaan temannya karena menolak ajakan. Subjek juga takut jika ia menolak nantinya teman-temannya akan menjauhinya dan ia tidak memiliki teman yang akrab dengannya lagi.

Keempat subjek menunjukkan permasalahan yang sama yaitu kurangnya keterampilan perilaku asertif yang digambarkan dengan kurangnya kemampuan untuk menyampaikan pendapat atau keinginan, kurangnya kemampuan untuk menolak permintaan orang lain terutama ajakan teman untuk merokok. Perolehan skor skala asertif setiap subjek antara lain RNH (57), RM (56), YS (55), MYR (57) menunjukkan bahwa dalam beberapa item skala perilaku asertif dimana para subjek tidak dapat berperilaku asertif sebagaimana mestinya. Mereka cenderung mengikuti apa yang diinginkan oleh orang lain untuk menghindari suatu konflik, seperti di jauhi, ditinggalkan, atau menyakiti perasaan orang lain.

Kebiasaan subjek tidak dapat menolak tawaran teman-temannya dapat dikatakan sebagai hasil dari pembelajaran subjek dan pengaruh lingkungan. Bandura menyatakan bahwa apa yang dipelajari individu dapat dipahami melalui interaksi timbal balik antara perilaku (behavior), kognitif/personal (personal), dan lingkungan (environmental). Pada dasarnya individu mempunyai kemampuan untuk berpikir dan mengatur atau mengarahkan diri sehingga ia dapat pula mengontrol lingkungan, disamping individu juga dibentuk oleh lingkungannya. Perilaku dipelajari melalui interaksi dengan lingkungan, dan perkembangan kepribadiannya tergantung pada interaksi tersebut (Fiest & Fiest, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa subjek membentuk perilaku saat ini merupakan hasil dari interaksi dan pembelajaran dari lingkungan termasuk teman sebaya dan keluarga.

Berdasarkan perspektif teori behavior keempat subjek memiliki masalah yang sama dari proses pembelajaran timbal balik antara perilaku, personal, dan lingkungan. Keempat subjek menunjukkan perilaku tidak dapat menolak dan cenderung mengikuti permintaan teman-temannya terutama untuk merokok (B), perilaku tersebut mereka lakukan karena dipengaruhi pikiran bahwa orang lain akan meninggalkannya, tidak menganggap sebagai bagian mereka, menganggap akan merusak hubungan mereka atau respon yang kurang menyenangkan (P), adapun reaksi lingkungan dari perilaku tersebut yaitu mereka diterima, dianggap lebih dewasa, ataupun penilaian positif lainnya dari teman-temannya ketika subjek menuruti ajakan orang lain (E). Hal tersebut akhirnya membuat keempat subjek membentuk dan mempertahankan perilaku tidak asertif yakni sulit menolak ajakan orang lain (terutama ajakan merokok) dan sulit mengungkapkan keinginan mereka (keinginan untuk mengurangi kebiasaan merokok).

Teori observational learning, reinforcement merefleksikan orientasi kognitif. Reinforcement eksternal berfungsi sebagai informasi dan sebagai pendorong (incentive) bagi individu untuk menunjukkan suatu perilaku. Individu juga mempelajari reinforcement yang diperoleh model yang diamati dan ia dapat memberikan penghargaan pada dirinya sendiri. Melalui kognitifnya, individu dapat melakukan kontrol diri sehingga ia dapat mengarahkan dan mengatur dirinya. Pada saat melakukan pengamatan terhadap orang lain, lingkungan dan perilakunya dapat dikelola sesuai dengan kemampuannya dalam berinteraksi (Nelson et al, 1995). Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya kontrol diri yang dimiliki subjek untuk dapat mengarahkan dirinya sendiri sesuai dengan apa yang diinginkan. Oleh karena itu keterampilan perilaku asertif subjek perlu ditingkatkan dengan menggunakan pelatihan asertif dalam setting kelompok karena keempat subjek memiliki permasalahan yang serupa. Keterampilan perilaku asertif subjek perlu ditingkatkan agar mengurangi perilaku tidak dapat menolak ajakan orang lain melakukan hal yang dapat melanggar peraturan, seperti merokok di lingkungan sekolah.

Diagnosis dan Prognosis

Berdasarkan hasil asesmen dari kasus kelompok serta rujukan dari Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fifth Edition/DSM-V (APA, 2013) maka dapat ditegakkan diagnosis bahwa keempat subjek memenuhi kriteria diagnostik: Other Personal Risk Factor VI5.89 (Z91.89). Faktor resiko yang dimaksud yaitu adanya ciri-ciri perilaku tidak asertif berdasarkan teori milik Speed, Goldstein, & Goldfried (2017) yakni kesulitan individu dalam membela diri mereka sendiri, mengekspresikan keinginan atau kebutuhan, pikiran, dan perasaan mereka. Terapis memperkirakan keberhasilan intervensi untuk kelompok ini adalah positif/baik, yang ditandai dengan keseluruhan subjek memiliki keinginan untuk berubah dengan cara mengurangi kebiasaan merokok, berani untuk menolak ajakan, membela diri, dan cenderung tidak mengikuti permintaan orang lain dengan mudah.

Intervensi

Pelatihan asertif merupakan terapi perilaku yang berfokus pada peningkatan perilaku asertif, percaya diri pada individu dan mengajarkan gaya komunikasi yang lebih percaya diri dan efektif. Pelatihan asertif menekankan pada keinginan dan kebutuhan kedua belah pihak dalam pertukaran percakapan melalui perubahan yang terjadi baik dalam perilaku asertif verbal maupun nonverbal (Larsen & Sara, 2017). Teknik asertif digunakan untuk melatih keberanian subjek dalam mengekspresikan perilaku-perilaku tertentu yang diharapkan sehingga dapat melatih ketegasan mereka pada saat berhubungan dalam situasi interpersonal. Pelatihan asertif sebagai upaya dalam melatih para subjek untuk dapat memiliki kesadaran diri, membina hubungan yang baik dengan orang lain, kemampuan dalam berkata tegas, dan bagaimana para subjek mampu melihat konflik untuk mengubah dari situasi negatif menjadi situasi positif, diterapkan dalam situasi interpersonal individu yang mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak (Corey, 2013). Latihan ini merupakan komponen dari terapi perilaku dan suatu proses dimana subjek belajar mengkomunikasikan kebutuhan, menolak permintaan dan mengekspresikan perasaan positif dan negatif secara terbuka, jujur, langsung, dan sesuai dengan pemahaman (Tavakoli et al, 2013). Perbedaan penggunaan intervensi ini yaitu pelaksanaan intervensi dilakukan pada remaja yang memiliki masalah kurang dapat membela diri terutama menolak ajakan untuk tidak merokok dan menyampaikan keinginan mereka untuk berhenti merokok kepada teman-temannya. Intervensi dilakukan agar subjek dapat mengekspresikan keinginan mereka dengan cara terbuka kepada orang lain.

Lange dan Jakubowski memaparkan bahwa terdapat 4 tahapan dari pelatihan asertif yaitu (1) describing, mengetahui gambaran perilaku yang akan dipelajari, (2) learning, mempelajari perilaku baru yang diinginkan dengan mengikuti langkah-langkah dan demonstrasi, (3) practicing, mempraktikkan perilaku baru dan memberikan tanggapan balik, (4) transferring, dimana individu menerapkan perilaku baru ke dalam lingkungan atau situasi nyata (Larsen & Sara, 2017).

Prosedur pelatihan asertif kelompok:

Sesi 1: opening (penjelasan kegiatan intervensi) Tujuan sesi ini adalah subjek memahami tujuan intervensi dan bersedia menyepakati peraturan yang ditentukan selama intervensi berlangsung. Kegiatan diawali dengan memberikan penjelasan mengenai gambaran umum hasil asesmen dan tujuan dilakukannya intervensi, aturan-aturan dalam kelompok, dan memberikan pemahaman kepada anggota mengenai tujuan kegiatan/intervensi

Sesi 2: describing Sesi ini bertujuan agar subjek memahami pengertian dari perilaku asertif dan pentingnya perilaku asertif di kehidupan sehari-hari, serta hubungan perilaku asertif dengan kebiasaan merokok. Terapis meminta setiap anggota menceritakan kembali secara singkat

permasalahan mereka dan meminta anggota lain untuk menaggapinya. Terapis mengenalkan konsep perilaku asertif kepada subjek dan memberikan contoh perilaku asertif di kehidupan sehari-hari

Sesi 3: learning Sesi ini bertujuan agar subjek memahami langkah-langkah apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan perilaku asertif dan menetapkan perilaku baru. Terapis meminta subjek untuk membahas topik atau isu dalam kehidupan sehari-hari. Semua anggota diberikan kesempatan untuk mengeluarkan pendapat dan menekankan bahwa pendapat dan saran mempunyai nilai yang sama dan sama pentingnya dan tidak ada jawaban yang benar dan salah. Terapis meminta kepada semua anggota untuk menyampaikan pengalaman setiap anggota tentang diri mereka yang kurang asertif dan hal apa yang harus dilakukan dengan benar. Terapis dan subjek menetapkan pada kegiatan apa saja perilaku asertif dipraktikkan.

Sesi 4: practicing Sesi ini bertujuan agar subjek dapat mempraktikkan perilaku asertif positif (seperti menolak ajakan orang lain dalam konteks negatif). Kegiatan sesi ini diawali dengan penjelasan kepada subjek bahwa kegiatan dilakukan dengan prosedur modeling dan feedback. Masing-masing subjek diminta untuk memperagakan bagaimana perilaku asertif yang positif dilakukan (seperti menolak ajakan untuk merokok). Terapis memberikan kesempatan kepada setiap anggota untuk menyampaikan perasaan mereka setelah melakukan praktik dan memberikan feedback kepada anggota lainnya.

Sesi 5: practicing Sesi ini bertujuan agar subjek dapat mempraktikkan perilaku asertif positif (seperti menolak ajakan orang lain dalam konteks negatif) di lingkungan nyata. Kegiatan sesi ini yaitu subjek mempraktikkan perilaku asertif positif di lingkungan sehari-hari dan menyampaikan hasil praktik yang dilakukan dan setiap subjek diberikan kesempatan untuk memberikan feedback.

Sesi 6: practicing Sesi ini bertujuan agar subjek dapat dapat mengevaluasi secara keseluruhan kegiatan yang telah dilakukan. Terapis dan subjek melakukan evaluasi kegiatan secara menyeluruh. Terapis juga menanyakan tentang hambatan dalam melakukan kegiatan intervensi. Menanyakan tentang tercapai atau tidaknya tujuan atau harapan subjek. Terapis memberikan apresiasi terhadap perkembangan dan usaha seluruh anggota dalam mengikuti kegiatan intervensi. Terapis menutup kegiatan dan memberikan pemberitahuan bahwa akan adanya follow up

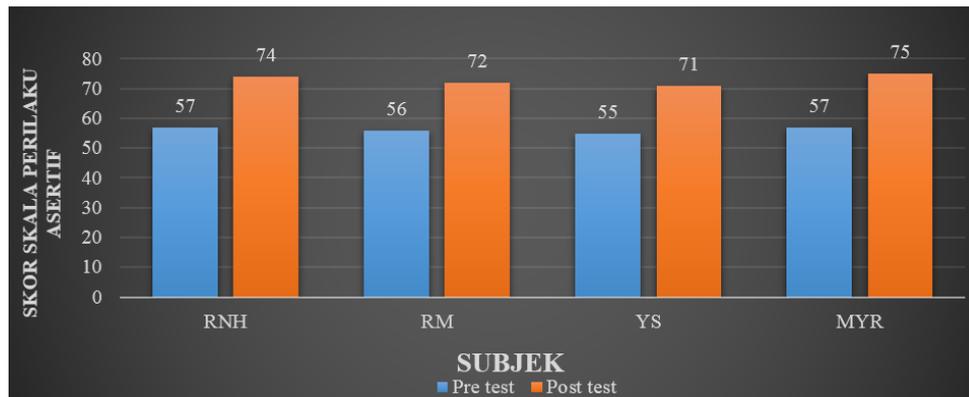
follow up Sesi ini dilakukan 2 minggu setelah intervensi berakhir untuk melihat perkembangan dari masalah masing-masing subjek. Hasil post test menunjukkan adanya peningkatan perilaku asertif pada semua subjek dilihat dari hasil wawancara dan hasil pengisian skala perilaku asertif.

Hasil

Intervensi yang telah dilakukan berjalan dengan baik dimana semua subjek cukup kooperatif dalam mengikuti kegiatan intervensi. Para subjek dapat memahami konsep perilaku asertif dan perilaku seperti apa yang akan diperbaiki selama proses terapi. Para subjek menyampaikan harapan positif mereka agar dapat berperilaku asertif di segala situasi yang merugikan mereka seperti dapat mengutarakan pendapat dan menolak permintaan orang lain jika itu menimbulkan kerugian bagi mereka. Para subjek juga mengetahui langkah apa yang perlu mereka lakukan untuk dapat berperilaku asertif.

Hasil intervensi juga menunjukkan adanya peningkatan perilaku asertif. Para subjek mampu untuk menyampaikan pendapat dan menolak ajakan teman-temannya untuk merokok ataupun ajakan lainnya yang dianggap merugikan mereka. Peningkatan perilaku asertif juga terlihat dari perubahan kurva skor skala perilaku asertif yang menunjukkan peningkatan (lebih jelasnya lihat Gambar 1).

Berdasarkan Gambar 1 terlihat bahwa skor skala perilaku asertif seluruh subjek menunjukkan peningkatan. Skor skala RNH mengalami peningkatan skor yang sebelumnya 57 menjadi 74,



Gambar 1. Perubahan skor skala perilaku asertif.

RM mengalami kenaikan dari 56 menjadi 72, YS juga mengalami peningkatan dari 55 menjadi 71, sedangkan skor MYR yang sebelumnya 57 menjadi 75 setelah dilakukannya intervensi. Peningkatan hasil skor skala perilaku asertif menunjukkan bahwa adanya peningkatan perilaku asertif dan keyakinan setiap subjek dalam memahami kemampuan dirinya yang diperkuat dengan hasil wawancara pada setiap subjek. Pada setiap tahapan assertiveness training yang diberikan, keempat subjek dapat melengkapi setiap tahapannya dan berhasil memenuhi target di setiap tahapan. Keempat subjek merasa adanya peningkatan rasa percaya diri mereka untuk melakukan apa yang mereka inginkan tanpa mempedulikan perasaan ataupun tanggapan orang lain, serta mencoba untuk melakukan perubahan positif dalam hidup dengan melakukan aktivitas yang bermanfaat bagi para subjek. Adapun kondisi para subjek sebelum dan sesudah intervensi berdasarkan hasil wawancara (dapat dilihat di Tabel 1).

Selama proses intervensi yang dilakukan para subjek mengalami beberapa kesulitan di awal intervensi. Para subjek menunjukkan kecanggungan ketika diminta menyampaikan pengalaman mereka mengenai perilaku yang tidak asertif kepada kelompok. Para subjek juga mengalami kesulitan saat mencoba mempraktikkan perilaku asertif yang menjadi target perilaku. Subjek menyatakan bahwa mereka masih merasakan perasaan takut jika apa yang mereka lakukan tidak mendapatkan hasil yang diinginkan. Namun terapis tetap memberikan semangat dan motivasi kepada para subjek agar tetap percaya diri dan lebih berpikir positif bahwa usaha yang mereka lakukan tidak akan merugikan mereka tetapi akan menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya.

Pendekatan yang terapis lakukan dengan pemberian motivasi serta semangat kepada para subjek membuat suasana di kelompok semakin nyaman. Para subjek mulai aktif untuk berdiskusi dan menyampaikan pendapat mereka dalam kelompok sehingga terapis cukup mudah untuk membimbing kelompok.

Pembahasan

Hasil intervensi menunjukkan bahwa pelaksanaan pelatihan asertif dapat meningkatkan perilaku asertif pada remaja perokok. Pada kasus ini perubahan tercapai dengan melihat hasil skor pada skala perilaku asertif yang mengalami peningkatan dan diperkuat dengan keterangan yang disampaikan oleh para subjek dengan adanya perubahan pada diri mereka.

Keberhasilan pelaksanaan intervensi sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa pelatihan asertif dapat meningkatkan harga diri serta perilaku asertif seseorang (Luji & Lubis, 2017; Parray & Kumar, 2017; Tavakoli et al, 2014). Umumnya remaja mulai merokok untuk memunculkan kesan yang modern dan keren, dewasa, ingin disukai oleh banyak orang, gagah, jantan, dan berani yang membentuk identitas diri sebagai perokok. Identitas ini terbentuk

Tabel 1. Perubahan perilaku sebelum dan sesudah intervensi

Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Subjek belum mengetahui bagaimana cara untuk melakukan penolakan terhadap orang lain yang meminta mereka merokok/melakukan hal lainnya yang tidak mereka inginkan.	Angota kelompok telah mengetahui cara untuk melakukan penolakan terhadap orang lain seperti berbicara secara langsung kepada teman dan meyakini bahwa mereka tidak akan ditolak oleh teman-temannya hanya karena menolak ajakan atau permintaan mereka.
Subjek tidak dapat menyampaikan pikiran, perasaan atau keinginan mereka kepada orang lain.	Subjek mampu untuk menyampaikan pikiran, perasaan dan keinginan terutama keinginan mereka untuk mengurangi perilaku merokok yang berlebihan kepada teman-temannya.
Subjek merasa ketika mereka tidak mengikuti apa yang diminta oleh teman-temannya, mereka akan ditinggalkan atau dijauhi. Adanya perasaan lebih dewasa dan diterima oleh kelompoknya ketika mereka melakukan hal yang sama dengan apa yang dilakukan teman-temannya.	Subjek percaya bahwa dengan mereka mengutarakan keinginan mereka, maupun menolak permintaan/ajakan teman-temannya, mereka tidak akan ditinggalkan ataupun ditolak. Subjek juga merasa senang karena dapat melakukan apa yang mereka inginkan dan rasa cemas akan penolakan yang berkurang.

menjadi prinsip kepribadian subjek yang merupakan hasil evaluasi mereka terhadap dirinya (Luji & Lubis, 2017).

Perilaku asertif tidak terlepas dengan harga diri. Para subjek juga menunjukkan adanya peningkatan harga diri yaitu kurangnya penilaian negatif terhadap diri sendiri. Mereka tidak lagi menilai diri lebih buruk ketika tidak melakukan apa yang dilakukan oleh orang lain, dengan meningkatkan perilaku asertif para remaja dapat lebih yakin dengan usaha dan kemampuan dirinya sehingga memiliki usaha/motivasi yang lebih tinggi untuk dapat melakukan apa yang diinginkan (Narotama & Rustika, 2019). meningkatkan perilaku asertif juga dapat memberikan kebahagiaan kepada para subjek karena mereka diberikan kebebasan untuk mengekspresikan perasaan mereka kepada oranglain. Hal ini sebagai bentuk peningkatan kesejahteraan psikologis bagi subjek (Parray & Kumar, 2017).

Pada sesi role play para subjek diminta untuk mempraktikkan berbagai perilaku yang sudah dibahas pada sesi sebelumnya seperti menolak permintaan merokok atau hal lainnya, mengungkapkan keterbatasan diri sendiri, mengekspresikan perasaan, mampu menerima kritik, menerima bahwa setiap individu berbeda satu sama lain, dan dapat bersikap tegas dalam suatu situasi. Penggunaan role play sebagai sarana para subjek agar dapat berkomunikasi dan berlatih keterampilan yang diajarkan sebelum mereka melakukannya di situasi seharusnya. Pembelajaran yang diberikan dapat lebih efektif ketika didampingi oleh latihan agar tujuan yang dicapai dapat tertuju dengan baik (Ahmadi et al, 2017; Parray & Kumar, 2017).

Faktor lain yang memberikan kontribusi keberhasilan dalam intervensi yaitu dilakukannya dalam seting kelompok. Keterlibatan subjek sebagai anggota kelompok dapat menjadi pemicu subjek yang lain untuk berkomitmen pada hasil yang telah disepakati (Corey, 2013). Setiap subjek berkesempatan untuk menyampaikan pendapatnya dan memberikan feedback kepada anggota lain. Terapis juga memberikan arahan kepada para subjek untuk melakukan kegiatan

yang lebih bermanfaat dalam mengisi waktu luang sebagai bentuk aktivitas yang dapat mengalihkan mereka dari keinginan merokok.

Simpulan

Hasil intervensi menunjukkan bahwa pelatihan asertif efektif untuk meningkatkan perilaku asertif pada remaja perokok. Terdapat peningkatan perilaku asertif dilihat dari hasil pre dan post test yang diberikan. Peningkatan perilaku asertif juga terlihat dari kemampuan para subjek untuk menyampaikan pendapat dan menolak ajakan teman-temannya untuk merokok ataupun ajakan lainnya yang dianggap merugikan mereka dalam kehidupan sehari-hari.

Referensi

- Ahmadi, H., et al. (2017). Effectiveness of group training of assertiveness on social anxiety among deaf and hard of hearing adolescents. *International Tinnitus Journal*, 21(1), 14-20
- Alberti, R., & Emmons, M. (2008). *Your perfect right: A guide to assertive behavior (9th ed.)*. San Luis Obispo, CA: Impact Press
- Blakemore, S. J. (2018). Avoiding social risk in adolescence. *Current Direction in Psychological Science*, 27(2), 116-122
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). *Peer relationships in adolescence*. Handbook of Adolescent Psychology : Wiley Online Library
- Cohen, G. L., & Prinstein, M. J. (2006). Peer contagion of aggression and health risk behavior among adolescent males: An experimental investigation of effects on public conduct and private attitudes. *Child Development*, 77(4), 967-983
- Corey, G. (2013). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Yogyakarta : Refika Aditama
- Keliat, P. B. A., Tololiu, T. A., Daulima, D. N. H. C., & Erawati, E. (2015). Effectiveness assertive training of bullying prevention among adolescents in west java indonesia. *International Journal of Nursing*, 2(1)
- Larsen, K. L., & Sara, S. J. (2017). *Assertiveness training*. Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Springer International Publishing
- Lilis, R. (2013). *Teknik-teknik konseling*. Jogjakarta : Deepublish
- Lujil, L., & Lubis, D.P.U. (2017). Hubungan perilaku merokok dengan persepsi remaja perokok tentang harga diri. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 8(1), 8-15
- Muhsinin, A. (2018). *Hubungan konsep diri dan perilaku asertif dengan prestasi belajar pada siswa SMP "X" Malang (Skripsi)*. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
- Narotama, I.B., & Rustika, I.M. (2019). Peran harga diri dan efikasi diri terhadap social loafing pada mahasiswa preklinik program studi sarjana kedokteran dan profesi dokter fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 56-67
- Nelson, Richard & Jones (1995). *Counseling and personality: theory and practice*. Sydney: Allen & Unwin Pty Ltd.
- Paezy, M., Shahraray, M., & Abdi, B. (2010). Investigating the impact of assertiveness training on assertiveness, subjective well-being and academic achievement of Iranian female secondary students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5(2), 1447-1450
- Paray, W., & Kumar. S. (2017). Impact of assertiveness training on the level of essertiveness, self-esteem, stress, psychological well-being and academic achievement of adolescents. *Indian Journal of Health and Weel-Being*, 8(12), 1476-1480
- Prinstein, M. J. (2007). Moderators of peer contagion: A longitudinal examination of depression socialization between adolescents and their best friends. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 36(2), 159-170
- Prinstein, M. J., & Dodge, K. A. (2008). *Current issues in peer influence research*. In M. J. Prinstein & K. A. Dodge (Eds.), *Understanding peer influence in children and adolescents*. New York: Guilford Press
- Rivers, S. E., Reyna, V. F., & Mills, B. (2008). Risk taking under the influence: A fuzzy-trace theory of emotion in adolescence. *Developmental Review*, 28(1), 107-144
- Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2017). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), 1-20
- Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28(1), 78-106
- Tavakoli, P., et al. (2015). The influence of assertiveness training on self-esteem in female students of government high schools of Shiraz, Iran: A randomized controlled trial. *Nursing Practice Today*, 1(1), 17-23