

**PENGARUH KONSELING INDIVIDUAL TEKNIK ASSERTIVE TRAINING
TERHADAP PERILAKU ASERTIF DALAM BERPACARAN SISWA KELAS XI
SMA NEGERI 1 TANAH JAWA T.A 2020/2021**

Juit Yanti Simanjuntak

Email: juitsimanjuntak0508@gmail.com

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Medan

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian yang bertujuan untuk melihat pengaruh pemberian layanan konseling individual dengan menggunakan teknik assertive training terhadap perilaku asertif siswa dalam berpacaran dan untuk meningkatkan assertivitas siswa dalam berpacaran. Penelitian ini merupakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *quasi experiment* menggunakan desain penelitian *pre-test and post-test group design*. Dalam pelaksanaan kegiatan ini peneliti akan terlebih dahulu menentukan subjek penelitian melalui pemberian pre-test kepada siswa sebanyak 30 siswa lalu menentukan subjek penelitian dengan teknik screening (penyaringan), maka diperoleh subjek penelitian sebanyak 4 siswa yang memiliki perilaku asertif dengan tingkat yang cukup rendah dalam berpacaran. Kemudian peneliti memberikan layanan kepada subjek penelitian yang telah ditentukan. Berdasarkan hasil data *uji wilcoxon* diperoleh nilai terkecil yaitu $J_{hitung} = 9$, dengan $\alpha = 0,05$ dan $n = 4$ sehingga nilai $J_{tabel} = 0$. Dari data tersebut terlihat bahwa $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana $9 > 0$. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konseling individual teknik assertive training terhadap perilaku asertif dalam berpacaran siswa SMA Negeri 1 Tanah Jawa T.A 2020/2021 atau hipotesis diterima.

Kata kunci: Berpacaran, Perilaku Asertif, Konseling Individual

PENDAHULUAN

Berpacaran dapat memberikan kontribusi positif maupun negatif bagi remaja. Hasil positif yang didapatkan oleh remaja yang berpacaran, yaitu: 1) Berpacaran menyediakan sarana belajar keterampilan berkomunikasi secara sehat dengan pasangannya. 2) Berpacaran meningkatkan percaya diri remaja dan posisinya di antara teman sebaya. 3) Berpacaran mengajarkan pada remaja segi pentingnya mempercayai dan bersikap jujur. 4) Berpacaran mengajarkan remaja berkompromi karena relasi pacaran yang sehat menghendaki agar kedua belah pihak kadang berkorban. Sedangkan kontribusi negatif yang muncul akibat berpacaran adalah menjadi malas belajar, berani melawan orang tua demi pacar,

terjadinya aktivitas-aktivitas seksual seperti berpelukan, berciuman, *petting*, seks pranikah yang mengakibatkan munculnya masalah kehamilan yang tidak dikehendaki dan masalah aborsi serta kekerasan dalam berpacaran.

Data dari Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 mengungkap sekitar 2 persen remaja wanita usia 15-24 tahun dan 8 persen remaja pria di rentang usia yang sama, telah melakukan hubungan seksual sebelum menikah. Sebanyak 11 persen di antaranya mengaku mengalami kehamilan tidak diinginkan (dalam Mimin, dkk tahun 2020).

Perilaku berpacaran adalah semua kegiatan atau aktivitas remaja pada masa pendekatan yang ditandai dengan

ketertarikan, ketidakpastian, komitmen dan berakhir dengan tahap keintiman serta adanya saling pengenalan pribadi baik kekurangan atau kelebihan masing-masing individu dari kedua lawan jenis. Perilaku remaja yang berpacaran tergantung dari remaja tersebut dalam memandang tujuan dari pacaran itu sendiri (Idrayani, 2016).

Hasil penelitian Kintoko Rochadi (2019) yang dilakukan di kota medan yaitu dari 180 remaja yang mengikuti penelitian ini terdapat 112 remaja (62,2%) yang sudah berpegangan tangan, 43 remaja (23,9%) yang sudah berpelukan dan 48 remaja yang melakukan masturbasi (onani) dengan frekuensi paling sering seminggu 1-3 kali (28) dibandingkan dengan seminggu 3-5 kali (3,3%) dan dibandingkan lain-lain (14,4%). Kemudian ada 38 remaja (21,1%) yang sudah berciuman pipi, 14 remaja (7,8%) sudah berciuman bibir, 12 remaja (6,7%) yang memegang daerah sensitif pasangan, 2 remaja (1,1%) melakukan *petting* (mendekatkan alat kelamin ke pacar), 1 remaja (0,6%) melakukan seks oral. Juga terdapat 1 remaja (0,6%) yang sudah melakukan hubungan seksual diluar nikah (senggama) yang dilakukan dengan orang lain dan hal tersebut dilakukan di rumah sendiri.

Data tersebut di atas sudah menunjukkan terjadi perilaku negatif yang

menghawatirkan pada remaja. Melihat data di atas, perilaku responden sudah cukup mengkhawatirkan karena sudah mengarah pada perilaku seks bebas walaupun jumlahnya sangat sedikit, namun perilaku yang mengarah kepada hubungan seks sudah terlihat nyata.

Hal tersebut diduga karena ketidakmampuan remaja perempuan menolak permintaan pacar dan merasa takut kehilangan pacar jika tidak menuruti keinginannya. Hal tersebut senada dengan pendapat Cassel, Zelnik & Shah (Amaliah, dkk tahun 2015) kebanyakan remaja putri dibanding remaja putra yang menjadikan cinta dan kasih sayang sebagai motif utama untuk melakukan hubungan seks dalam hubungan berpacaran. Paksaan atau ajakan sang pacar pun menjadi salah satu sebabnya, alih-alih karena takut diputusi sang pacar alhasil banyak remaja yang melakukan hubungan seks pranikah.

Remaja masa kini menganggap bahwa ungkapan-ungkapan cinta, apapun bentuknya adalah baik sejauh kedua pasangan remaja saling tertarik. Kebanyakan remaja mengatas namakan cinta dalam melakukan tindakan seksual tersebut terutama bagi remaja putri.

Jika hal ini tidak diperhatikan atau dianggap hal yang wajar di lingkungan sekolah dan di masyarakat akan banyak

sekali dampak negatif yang tentunya merugikan remaja putri, bahkan akan berujung pada seks pranikah yang menyebabkan kehamilan seperti yang marak saat ini. Menyikapi permasalahan yang ada tersebut, maka perlu diberikan layanan untuk meminimalisir perilaku negatif yang ada dalam hubungan berpacaran siswa melalui pemberian layanan konseling individual teknik assertive training.

KAJIAN PUSTAKA

Pacaran

Pacaran (*teen dating*) yaitu aktivitas antara dua orang berusia remaja sampai dengan dewasa dengan tujuan untuk saling mengenal secara lebih baik satu dengan lainnya dengan peluang berkembang menjadi hubungan yang bertaraf romantis (Padmomartono, 2014:75). Kyns menambahkan pengertian pacaran adalah hubungan antara dua orang yang berlawanan jenis dan mereka memiliki keterikatan emosi dimana hubungan ini didasarkan karena adanya perasaan-perasaan tertentu dalam hati masing-masing. Sementara menurut DeGenova & Rice pacaran adalah menjalankan suatu hubungan dimana dua orang bertemu dan melakukan serangkaian aktivitas bersama agar dapat saling mengenal satu sama lain (Luqman, 2014:4).

Perilaku berpacaran adalah semua kegiatan atau aktivitas remaja pada masa pendekatan yang ditandai dengan ketertarikan, ketidakpastian, komitmen dan berakhir dengan tahap keintiman serta adanya saling pengenalan pribadi baik kekurangan atau kelebihan masing-masing individu dari kedua lawan jenis. Perilaku remaja yang berpacaran tergantung dari remaja tersebut dalam memandang tujuan dari pacaran itu sendiri (Idrayani, 2016)

Konseling Individual

Defenisi konseling individual menurut Prayitno merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang guru pembimbing, terhadap seorang klien/siswa dalam rangka pengentasan masalah pribadi. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan guru pembimbing. Menurut Willis (2017:35) konseling individual ialah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada seorang siswa dengan tujuan berkembangnya potensi siswa, mampu mengatasi masalah sendiri, dan dapat menyesuaikan diri secara positif.

Prayitno dan Amti (2015:114) menjelaskan tujuan konseling individual yaitu untuk membantu individu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya (seperti

kemampuan dasar dan bakat-bakatnya), berbagai latar belakang yang ada (seperti latar belakang keluarga, pendidikan, status sosial ekonomi), serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya.

Menurut Prayitno dan Amti (2015:197) fungsi layanan konseling individual dikelompokkan menjadi empat, yaitu fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, fungsi pemeliharaan dan pengembangan.

Menurut Willis (2017:50) proses konseling dibagi atas tiga tahapan yaitu sebagai berikut: (1) tahap awal konseling, (2) tahap pertengahan (tahap kerja), (3) tahap akhir konseling.

Teknik Assertive Training

Pendekatan behavioral yang dengan cepat mencapai popularitas adalah latihan asertif yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal di mana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. Teknik ini sangat efektif jika dipakai untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan rasa percaya diri, pengungkapan diri, atau ketegasan diri. Terapi kelompok latihan asertif pada dasarnya merupakan penerapan latihan tingkah laku pada kelompok dengan sasaran membantu individu-individu

dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal.

Corey (2010) menyatakan bahwa latihan asertif akan sangat berguna bagi mereka yang mempunyai masalah tentang:

- a. Tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau rasa tersinggung
- b. Menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya
- c. Memiliki kesulitan untuk mengatakan “tidak”
- d. Kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya
- e. Merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikirannya sendiri.

Menurut Gunarsih (Mayumi, 2015:38), terdapat beberapa tujuan *assertive training* yaitu:

1. Mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain
2. Meningkatkan keterampilan behavioralnya sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak

3. Mengajarkan pada individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terfleksikan kepekaannya terhadap perasaan dan hak orang lain
4. Meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan enak dalam berbagai situasi sosial
5. Menghindari kesalahpahaman dari pihak lawan komunikasi

Prosedur atau langkah yang dikemukakan oleh Nursalim (dalam Arumsari 2017) dapat dilakukan dalam pelaksanaan teknik *assertive training* adalah sebagai berikut:

1. Rasional strategi
2. Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan
3. Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target
4. Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik
5. Melaksanakan latihan dan praktik
6. Mengulang latihan
7. Tugas rumah dan tindak lanjut
8. Terminasi

Menurut Galassi & Galassi (dalam Hasbahuddin, 2019) *Assertive* (ketegasan) adalah kemampuan seseorang untuk mengungkapkan suatu pernyataan,

pikiran, dan perasaan yang dimiliki individu secara spontan, jujur tanpa mengakibatkan perasaan tegang, bersalah maupun kecemasan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *quasi eksperiment* dengan desain penelitian *pre-test and post-test group design*. Desain penelitian *pre-test and post-test group design* dilakukan sebanyak 2 kali perlakuan yang dilakukan sebelum eksperimen (01) disebut *pre-test* dan sesudah eksperimen (02) disebut *post-test*.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS 1 sebanyak 30 siswa yang berada di SMA Negeri 1 Tanah Jawa T.A 2019/2020. Dari keseluruhan jumlah siswa ini ditentukan subjek penelitian yang memenuhi persyaratan yaitu siswa yang memiliki perilaku negatif dalam berpacaran.

Penelitian ini menggunakan angket (kuesioner) sebagai teknik pengumpul data. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *wilcoxon* dengan menggunakan analisis *statistic non parametric* untuk melihat apakah ada pengaruh layanan konseling individual teknik *assertive training* untuk meminimalisir perilaku negatif dalam

berpacaran pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tanah Jawa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pretest dan Posttest Perilaku Asertif Siswa Dalam Berpacaran

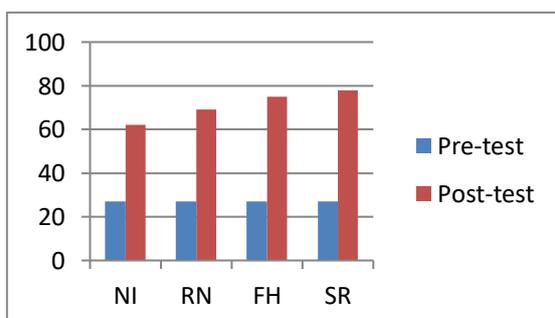
Berikut ini adalah hasil *pre-test* dan *post-test* siswa layanan konseling individual teknik *assertive training*, sebagai berikut:

Tabel.1 Hasil Pre-Test dan Post-Test Perilaku Asertif Siswa dalam Berpacaran

Responden	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori	%
NI	27	Rendah	62	Sedang	56,4
RN	27	Rendah	69	Sedang	60,8
FH	27	Rendah	75	Tinggi	64
SR	27	Rendah	78	Tinggi	65,3

Pada tabel 1 terdapat perbedaan perilaku asertif pada subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling individual teknik *assertive training* yaitu adanya peningkatan perilaku asertif siswa tersebut secara jelas tergambar pada grafik 1 berikut ini:

Grafik 1. Hasil perbandingan Pre-Test dan Post-Test Perilaku Asertif Siswa dalam Berpacaran



Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh layanan konseling kelompok teknik relaksasi untuk menurunkan *burnout* belajar siswa maka dilakukan analisis data kuantitatif. Selanjutnya untuk pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan *uji wilcoxon* pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $N = 4$ maka didapatkan $J_{\text{tabel}} = 4$, dengan asumsi jika $J_{\text{hitung}} > J_{\text{tabel}}$ maka H_a diterima. Bentuk perhitungan analisis data dapat dilihat pada table 3. berikut ini:

Tabel 2. Hasil Analisis Data Uji Wilcoxon

Responden	Pre-test	Post-test	D-MD (d)	Tanda Jenjang	
				(+)	(-)
NI	27	62	9	9	-
RN	27	69	-1	-	1
FH	27	75	-4	-	4
SR	27	78	-7	-	7
Total	108	284		9	12

Berdasarkan tabel hasil data *uji wilcoxon* diperoleh nilai terkecil yaitu $J_{\text{hitung}} = 9$, dengan $\alpha = 0,05$ dan $n = 4$ sehingga nilai $J_{\text{tabel}} = 0$. Dari data tersebut terlihat bahwa $J_{\text{hitung}} > J_{\text{tabel}}$ dimana $9 > 0$ sehingga H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konseling individual teknik *assertive training* terhadap perilaku asertif dalam berpacaran siswa SMA Negeri 1 Tanah Jawa T.A 2020/2021 atau hipotesis diterima.

Selanjutnya dari tabel 3 dapat diketahui total nilai sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) yaitu total 108 dengan

rata-rata perilaku asertif siswa 27% dan setelah diberi perlakuan (*post-test*) diperoleh total 284 dengan rata-rata perilaku asertif siswa 71%. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan siswa yaitu meningkat. Peningkatan nilai rata-rata menunjukkan bahwa adanya peningkatan perilaku asertif siswa dalam berpacaran yang berarti ada pengaruh pemberian layanan konseling individual teknik *assertive training* terhadap perilaku asertif siswa dalam berpacaran.

Pembahasan

Penerapan konseling individual bertujuan untuk membantu individu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya (seperti kemampuan dasar dan bakat-bakatnya), berbagai latar belakang yang ada (seperti latar belakang keluarga, pendidikan, status sosial ekonomi), serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya (Prayitno dan Amti (2004:114).

Dalam kegiatan konseling individual ini konselor memberi bantuan kepada seorang siswa dengan tujuan berkembangnya potensi siswa, mampu mengatasi masalah sendiri, dan dapat menyesuaikan diri secara positif. Dalam kegiatan tersebut, siswa dapat

mengembangkan diri untuk meningkatkan perilaku asertif dalam berpacaran, melatih untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan, bersikap tegas, dan mampu untuk mengungkapkan respon-respon positif.

Kegiatan konseling individual ini menggunakan teknik *assertive training*, yaitu kegiatan yang dilakukan untuk memberi pelatihan asertivitas untuk membimbing manusia menyatakan, merasa, dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri tanpa harus mengesampingkan hak orang lain. Melalui pelatihan asertivitas ini remaja juga dilatih untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan serta mampu memberikan respon-respon penolakan dan permintaan kepada sang pacar. Digunakannya pelatihan asertivitas karena dibutuhkan interaksi sosial secara langsung, dimana dalam peningkatan perilaku asertif ini membutuhkan keterlibatan peran orang lain sebagai pemberi respon dan sumber *feed back*. Sehingga dengan pelatihan ini, siswa dapat mengungkapkan perasaan, pikiran, pendapat secara langsung tanpa ada rasa cemas.

Menurut Corey (2010) pendekatan behavioral berupa *assertive training* ini bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu

mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. Jadi, layanan ini mampu membantu siswa untuk menyatakan atau menegaskan diri dengan tindakan yang layak dan benar.

Selain data statistik yang menunjukkan bahwa adanya perubahan sebelum dan sesudah pemberian layanan, siswa juga menyampaikan bahwa siswa merasa lebih tegas, percaya diri, mampu mengungkapkan perasaan suka, cinta dan sayangnya, mampu mempertahankan haknya, mampu menolak permintaan pacar yang merugikannya. Munculnya perilaku diatas merupakan hasil dari meningkatnya perilaku asertif siswa dalam berpacaran. Hal itu dapat terjadi melalui pelatihan asertivitas, siswa dilatih untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan serta mampu memberikan respon-respon penolakan dan permintaan kepada sang pacar.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ada pengaruh pemberian layanan konseling individual teknik assertive training terhadap perilaku asertif siswa dalam berpacaran. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan nilai rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan adanya

peningkatan perilaku asertif siswa dalam berpacaran setelah diberikan layanan konseling individual teknik *assertive training*. Hasil analisis data menggunakan *uji wilcoxon* diperoleh nilai terkecil yaitu $J_{hitung} = 9$, dengan $\alpha = 0,05$ dan $n = 4$ sehingga nilai $J_{tabel} = 0$. Dari data tersebut terlihat bahwa $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana $9 > 0$ sehingga H_a diterima.

Saran

Disarankan kepada siswa agar yakin dan percaya diri untuk menampilkan sikap asertif dalam berpacaran.

Disarankan bagi guru BK untuk memanfaatkan layanan konseling individual teknik assertive training sebagai salah satu model layanan dalam pelaksanaan layanan BK disekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberti, R. dan Emmons, M., 2002. *Your perfect right*. Alih Bahasa: Budi Thjahya, G.U. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
- Amaliyah, Khilda, dkk. 2015. Pengaruh Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Assertivitas Terhadap Perilaku Seksual Dalam Berpacaran Pada Siswa Kelas VII (Studi Kuasi Eksperimen Di SMP Diponegoro 1 Jakarta). *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(1), 57-62
- Arumsari, Cucu. 2017. Strategi Konseling Latihan Asertif Untuk Mereduksi Perilaku Bullying. *Journal of Innovation Counseling*, 1 (1), 31-39

- Corey, Gerald. 2010. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung:Refika Aditama
- Hasbahuddin, dkk. 2019. Assertive Training Untuk Mengurangi Kecenderungan Pergaulan Bebas. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, 1 (2), 94-101
- Indrayani, Wiwit. 2016. Perilaku Berpacaran Pada Remaja Di Desa Batubelah Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar. *JOM FISIP*, 3 (1), 1-15
- Luqman, el-Hakim. 2014. *Fenomena Pacaran Dunia Remaja*. Riau: ZanafaPublishing
- Mayumi, Suchi. 2015. Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Kejujuran Akademik Siswa Kelas VII SMP Al- Ulum Tahun Ajaran 2014/2015. Medan: Universitas Negeri Medan
- Mimin, dkk. 2020. Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Perilaku Seksual Remaja Di SMK Kesehatan Haji Sumatera Utara Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3 (1), 35-45
- Rochadi, Kintoko. 2019. Kasus Perilaku Beresiko Remaja Kota Medan (Pola Makan, Aktivitas Fisik, Konsumsi Alkohol dan Narkoba Serta Perilaku Seksual). *Jurnal Pembangunan Perkotaan*, 7 (1), 7-12
- Sugiyono. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Susetyo, Budi. 2017. *Statistika untuk Analisis Data Penelitian Dilengkapi Cara Perhitungan dengan SPSS dan MS Office Exel*. Bandung: Refika Aditama
- Padmomartono, Sumardjono. 2014. *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Penerbit Ombak
- Prayitno & Erman Amti. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta:Rineka Cipta
- Willis, Sofyan S. 2017. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung:Alfabeta