

## Training the Assertiveness of Adolescent Victims of Dating Violence

### Melatih Asertifitas Remaja Korban Kekerasan Dalam Pacaran

Anita Dewi Ratnawati <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Magister Psikologi Profesi,  
Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia  
<sup>1</sup> [Anita2007043006@webmail.uad.ac.id](mailto:Anita2007043006@webmail.uad.ac.id)

Elli Nurhayati <sup>2</sup>

<sup>2</sup> Magister Psikologi Profesi,  
Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia  
<sup>2</sup> [Elli.Hayati@psy.uad.ac.id](mailto:Elli.Hayati@psy.uad.ac.id)

#### Correspondence:

Anita Dewi Ratnawati

Magister Psikologi Profesi Universitas Ahmad Dahlan  
Email: [Anita2007043006@webmail.uad.ac.id](mailto:Anita2007043006@webmail.uad.ac.id)

#### Abstract

Victims who experience dating violence are afraid to reveal what they really think or feel, so they tend to be less assertive. One way that can be used to increase assertive behavior is through assertive training, assertive behavior can be learned because it is a form of behavior and not a personality trait. The long-term goal of this research is to help the ability to behave assertively in adolescent victims of dating violence, so that in the future they can protect themselves from acts of violence that might happen to them. The Pre-Test and Post-Test were given to the participants to measure the participant's assertive behavior. Participants in this group intervention totaled 6 people with the criteria namely young women aged 15-18 years, had experienced dating violence such as verbal and emotional violence (threats, yelled at, harsh words, etc.), physical violence (hitting, pressing, pushing, etc.), sexual violence (unwanted touching, unwanted kissing), and having a low score and moderate in assertive behavior. Based on the research results it can be concluded that there is a significant effect of assertive training on assertive behavior in adolescent victims of dating violence.

**Keyword :** Assertiveness; Assertive Training; Dating Violence

#### Abstrak

Korban yang mengalami kekerasan dalam pacaran takut untuk mengungkapkan apa yang sebenarnya mereka pikirkan atau mereka rasakan, sehingga mereka cenderung tidak asertif. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku asertif yaitu melalui pelatihan asertif, perilaku asertif dapat dipelajari karena merupakan suatu bentuk perilaku dan bukan sifat dari kepribadian. Tujuan jangka panjang dari penelitian ini yaitu untuk membantu kemampuan berperilaku asertif pada remaja korban kekerasan dalam pacaran, agar ke depannya mereka dapat menjaga diri dari tindak kekerasan yang mungkin akan terjadi kepada mereka. Pre-Test dan Post-Test diberikan kepada para peserta untuk mengukur perilaku asertif peserta. Peserta Intervensi kelompok ini berjumlah 6 orang dengan kriteria yakni remaja putri usia 15-18 tahun, pernah mengalami kekerasan dalam pacaran seperti kekerasan verbal dan emosi (ancaman, membentak, perkataan kasar, dll), kekerasan fisik (memukul, mendesak, mendorong, dll), kekerasan seksual (sentuhan yang tidak diinginkan, ciuman yang tidak diinginkan), dan memiliki skor rendah dan sedang dalam berperilaku asertif. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pelatihan asertif terhadap perilaku asertif pada remaja korban kekerasan dalam pacaran.

**Kata Kunci :** Asertif; Kekerasan Dalam Pacarana; Pelatihan Asertif

Copyright (c) 2023 Anita Dewi Ratnawati & Elli Nurhayati

Received 2023-06-07

Revised 2023-09-25

Accepted 2023-10-26



## LATAR BELAKANG

Pacaran merupakan hubungan antara laki-laki dan perempuan karena adanya sebuah perasaan yang saling memiliki ikatan emosional (Wahyuni et al., 2020), namun ikatan emosional dalam pacaran tidak selalu tentang romantisme karena dalam menjalin sebuah hubungan terkadang terjadi hal-hal yang tidak kita inginkan seperti kekerasan, kekerasan bisa terjadi secara verbal maupun nonverbal yang terjadi karena perwujudan perasaan sayang, cinta, atau suka menjadi pelampiasan nafsu (Sari, 2018) Berdasarkan Catatan Tahunan 2021 tentang data kekerasan dalam pacaran selama tahun 2021 terdapat 1685, di tahun sebelumnya terdapat 1309 kasus. Dalam 5 tahun terakhir (2017-2021), kasus kekerasan dalam pacaran selalu menempati posisi 3 besar kasus kekerasan di ranah personal terbanyak selain kekerasan terhadap istri dan kekerasan terhadap anak. Catatan tahunan komnas perempuan ini merupakan kumpulan data kasus riil yang tercatat dan ditangani oleh lembaga layanan untuk perempuan korban kekerasan (Catahu 2022: Catatan Tahunan Kekerasan Terhadap Perempuan Tahun 2021, 2022).

Banyak individu yang tetap bertahan dengan pasangannya yang menjadi pelaku kekerasan, sehingga individu tersebut menjadi terperangkap di dalam hubungan yang tidak sehat. Beberapa alasan mereka sulit untuk keluar dari hubungan yang buruk adalah merasa terikat dan bergantung terhadap pasangannya, percaya bahwa pasangannya akan berubah, tidak ingin menyakiti pasangannya, dan memiliki harga diri yang rendah. Dalam beberapa kasus, individu membutuhkan bantuan dan dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya untuk dapat memutuskan hubungan yang buruk tersebut (Goei, Y., 2015; & Helm, S., 2016). Kekerasan dalam pacaran juga sulit terdeteksi karena korban biasanya akan memilih diam dan menutupi karena malu dan takut perbuatannya diketahui orangtua (Syafira & Kustanti, 2017; Anantri, 2017). Sejalan dengan pendapat Tharsis (dalam Mutia & Sukmawati, 2019), kekerasan yang dialami membuat korban merasa kurang percaya diri, takut dalam membuat keputusan, dan seringkali mengalami kesulitan pada saat menghadapi tekanan.

Mereka membutuhkan nasihat dari orang lain. Korban yang mengalami kekerasan dalam pacaran takut untuk mengungkapkan apa yang sebenarnya mereka pikirkan atau mereka rasakan, sehingga mereka cenderung tidak asertif (Wahyuni et al., 2020). Berdasarkan hal tersebut, maka korban kekerasan dalam pacaran harus memiliki keberanian untuk mengungkapkan keberatan atas perilaku pasangan terhadap dirinya dengan komunikasi yang asertif (Diadiningrum & Endrijati, 2014). Hal ini sejalan dengan pendapat Linehan (dalam Shorey dkk., 2012) bahwa kemampuan yang perlu dimiliki individu agar dapat mengobati atau mengurangi terjadinya kekerasan dalam pacaran yang mencakup kesadaran, keterampilan pengaturan emosi, keterampilan interpersonal (asertivitas).

Menurut Alberti dan Emmons (2017), perilaku asertif adalah perilaku individu yang bisa melakukan sesuatu atas dasar keinginannya sendiri tanpa adanya paksaan dari orang lain, menegakkan hak-hak pribadinya tanpa

mengesampingkan hak-hak orang lain, serta mampu untuk mengekspresikan perasaan - perasaannya secara nyaman.

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku asertif yaitu melalui pelatihan asertif, perilaku asertif dapat dipelajari karena merupakan suatu bentuk perilaku dan bukan sifat dari kepribadian (Wardah & Fariat 2019). Perilaku asertif merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan perasaan, gagasan, serta keyakinannya secara jujur dan mempertahankan kebenarannya tanpa berperilaku agresif (Baron dalam Goleman 2000). Pelatihan asertif adalah sebuah pelatihan untuk membantu seseorang yang tidak mampu mengungkapkan perasaan karena takut orang lain akan tersinggung, sulit untuk menolak permintaan orang lain, kesulitan mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya (Pratama, 2014).

Perilaku asertif merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan perasaan, gagasan, serta keyakinannya secara jujur dan mempertahankan kebenarannya tanpa berperilaku agresif (Baron dalam Goleman 2000). Pelatihan asertif adalah sebuah pelatihan untuk membantu seseorang yang tidak mampu mengungkapkan perasaan karena takut orang lain akan tersinggung, sulit untuk menolak permintaan orang lain, kesulitan mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya (Pratama, 2014).

Berdasarkan meta analisa yang dilakukan Siregar (2020) didapatkan hasil bahwa pelatihan asertif adalah salah satu bagian dari cognitive behaviour theory dimana latihan asertif (assertive training) adalah perilaku antar perorangan yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran dan perasaan yang ditandai oleh kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Ainiyah dan Cahyanti (2020) menyatakan bahwa bahwa pelatihan yang dilakukan efektif untuk meningkatkan perilaku asertif subjek sebagai upaya mengatasi bullying di sekolah.

Tujuan jangka panjang dari penelitian ini yaitu untuk membantu kemampuan berperilaku asertif pada remaja korban kekerasan dalam pacaran, agar ke depannya mereka dapat menjaga diri dari tindak kekerasan yang mungkin akan terjadi kepada mereka, sedangkan tujuan jangka pendek dari penelitian ini yaitu peserta diharapkan mampu untuk memahami teknik asertif sehingga mampu mempraktekkan teknik asertif yang telah diberikan.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian eksperimen, yakni dengan menggunakan rancangan one group pretest-posttest design (Azwar, 2004). Penelitian ini menggunakan satu kelompok eksperimen (KE) yang mana akan diberikan pre-test sebelum perlakuan dan post-test setelah pelatihan. Pengukuran pretest dan posttest dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif diperoleh dengan melakukan pengukuran perilaku asertif dengan skala yang diadaptasi dari Noor. A. D (2018) dengan mengacu pada aspek- aspek

yaitu kemampuan berkata “tidak”, kemampuan untuk meminta bantuan dan mengambil keputusan, kemampuan untuk berekspresi tentang perasaan negatif dan positif yang dirasakan, serta kemampuan berkomunikasi yang baik. Rentang koefisien validitas skala perilaku asertif adalah 0,266 sampai dengan 0,835 dengan taraf signifikansi 5% yaitu 0,258. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan teknik Alpha Cronbach sebesar 0,927. Berikut kategorisasi dari skala tersebut:

Rentang Skor	Kategori
$x > 87$	Tinggi
$58 \geq x \leq 87$	Sedang
$x < 58$	Rendah

Data deskriptif diperoleh dari hasil FGD, wawancara dan observasi. Teknik analisis data menggunakan uji wilcoxon. Salah satu bentuk manipulasi variabel bebas dalam sebuah penelitian eksperimental adalah dengan memberikan perlakuan (treatment) pada subjek penelitian yang pada awalnya dalam kondisi setara (Azwar, 2003). Intervensi atau perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini berupa pemberian pelatihan asertif dengan menggunakan modul dari Wardah dan Fariel (2019) yang terdiri dari 6 sesi yaitu orientasi, menghapus rasa takut dan keyakinan negative, letihan perilaku asertif, bermain peran, menerapkan hasil latihan dalam kehidupan sehari-hari, terminasi dan evaluasi.

Pemilihan subjek penelitian melalui grup whatsapp posyandu remaja guna melakukan skrining, grup whatsapp tersebut memiliki anggota sebanyak 53 orang. Setelah masuk kedalam grup whatsapp, peneliti membagikan sebuah link google form skala asertif dengan kriteria remaja putri dengan usia 15-18 tahun, pernah mengalami kekerasan dalam pacaran seperti kekerasan verbal dan emosi (ancaman, membentak, perkataan kasar, dll), kekerasan fisik (memukul, mendesak, mendorong, dll), kekerasan seksual (sentuhan yang tidak diinginkan, ciuman yang tidak diinginkan). Skrining dilakukan

dengan cara peserta yang sesuai dengan kriteria diminta untuk mengisi form tersebut, setelah skala terisi oleh 8 peserta dan tidak ada yang mengisi lagi, dilakukan wawancara individu kepada 8 peserta tersebut namun hanya 7 peserta yang sesuai dengan kriteria, karena terdapat 1 peserta yang tidak mengalami kekerasan dalam pacaran. Peserta intervensi pada penelitian ini adalah 6 orang remaja putri dengan rentang usia 15-18 tahun, pernah mengalami kekerasan dalam pacaran dan memiliki skor rendah dan sedang dalam perilaku asertif dengan berdasarkan skala yang digunakan dalam penelitian ini.

### HASIL PENELITIAN

Penelitian ini mulai dilakukan pada tanggal 15 September 2022 selama kurang lebih satu bulan. Hasil yang diperoleh melalui asesmen meliputi wawancara, observasi individu, FGD, dan Pretest, keenam peserta memiliki perilaku asertif yang rendah dan sedang.

Berdasarkan Asesmen yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut para peserta tidak memiliki kemampuan untuk berkata tidak terhadap kekerasan yang dilakukan oleh pacarnya, para peserta mengalami kebingungan apakah ingin melanjutkan hubungan yang sudah tidak sehat atau meninggalkan hubungan tersebut, para peserta tidak mampu untuk mengekspresikan perasaan negatifnya setelah mendapatkan kekerasan dari pacarnya, peserta memilih untuk diam dan tidak mengkomunikasikan masalah yang ada, para peserta menyadari bahwa pacar mereka akan berperilaku baik setelah melakukan kekerasan kepada mereka, para peserta merasa senang karena mendapatkan dukungan dari peserta yang lain karena selama ini ketika mereka cerita ke teman, mereka merasa tidak ada orang yang peduli. Setelah mengetahui hasil asesmen yang telah dilakukan, maka para peserta diberi intervensi selama dua pertemuan. Pemberian Intervensi dapat dilihat pada tabel berikut:

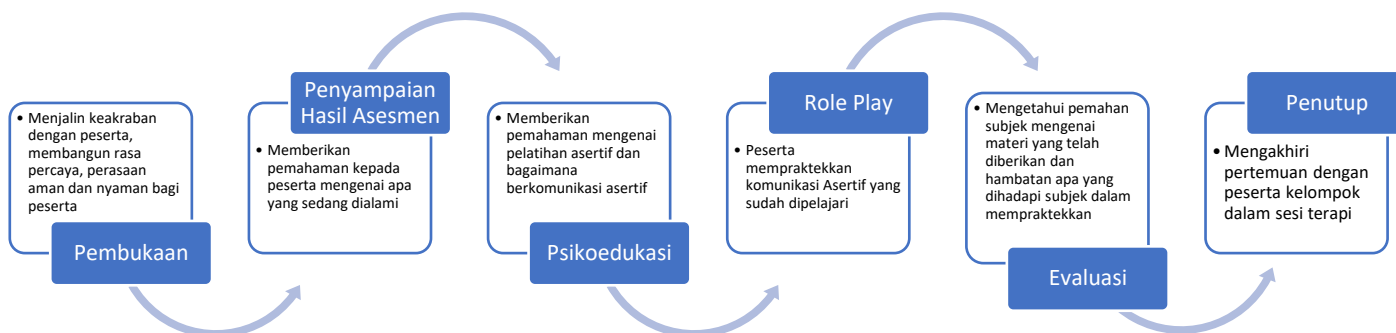


Diagram 1: Pelaksanaan Intervensi

**Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test**

Nama	Pretest	Posttest	Keterangan
HM	69 (Sedang)	83 (Sedang)	Meningkat 14 skor
A	56 (Rendah)	94 (Tinggi)	Meningkat 38 skor
JDA	61(Sedang)	85 (Sedang)	Meningkat 24 Skor
I	62 (Sedang)	92 (Tinggi)	Meningkat 30 Skor
NAR	57 (Rendah)	97 (Tinggi)	Meningkat 30 Skor
Cantik	54 (Rendah)	101 (Tinggi)	Meningkat 43 Skor

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang didapatkan, menunjukkan peningkatan pada perilaku asertif peserta. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan asertif terhadap perilaku asertif pada remaja korban kekerasan dalam pacaran. Setelah itu dilakukan uji hipotesis dengan Wilcoxon, berikut tabel hasil uji hipotesis dengan Wlicoxon

**Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon**

Test Statistics <sup>a</sup>	Post Test - Pre Test
Z	-2.201 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
b. Based on negative ranks.

Berdasarkan Uji hipotesis dengan Wilcoxon, diperoleh hasil *Asymp sig (2-tailed)* sebesar 0,028. Hal tersebut menunjukkan  $H_a$  diterima karena  $<0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pelatihan asertif terhadap perilaku asertif pada remaja korban kekerasan dalam pacaran.

Selain itu peneliti juga melakukan wawancara kepada subjek untuk melihat dampak yang dirasakan oleh subjek setelah mendapatkan pelatihan. Peserta Cantik bercerita bahwa awalnya cantik merasa takut untuk mengatakan bagaimana perasaannya kepada pacarnya, namun setelah mengikuti terapi kelompok subjek memiliki keberanian untuk mengungkapkan bahwa subjek tidak senang apabila subjek dibentak dan diperlakukan kasar oleh pacarnya karena selama ini orang tua subjek menyayangi subjek dan tidak pernah berbuat kasar kepada subjek. Awalnya subjek takut untuk mengungkapkan hal tersebut, namun subjek mencari momen yang tepat untuk mengatakannya yaitu ketika perasaan pacar subjek sedang bagus sehingga tidak memicu pertengkaran. Setelah mengungkapkan hal tersebut, pacar subjek meminta maaf karena telah kasar kepada subjek.

Peserta A mengatakan bahwa selama ini ia takut untuk menyampaikan apa yang ia rasakan dan pikirkan karena takut pacarnya marah, namun setelah mendapat pelatihan ini subjek menjadi memiliki keberanian untuk mengungkapkan apa yang seharusnya ia ungkapkan. Dan subjek merasa dirinya berhak untuk berteman dengan siapapun, pria maupun wanita karena ia berhak untuk bahagia dan menikmati masa mudanya, apalagi setelah subjek mulai dikucilkan oleh teman-temannya karena masih menerima perilaku pacarnya yang kasar, subjek merasa dirinya tidak pantas untuk memiliki banyak teman, namun saat ini subjek harus mengatakan perasaan dan apa yang ia pikirkan kepada

pacarnya sehingga teman-teman subjek tidak mengucilkannya lagi. Setelah mengatakan hal tersebut, pacar subjek menjadi marah kepada subjek, namun subjek sudah mempersiapkan diri jika pacarnya marah maka subjek ingin putus dengan pacarnya. Setelah subjek mengatakan ingin putus, pacar subjek lalu memohon kepada subjek untuk tidak putus dan berjanji untuk tidak berperilaku kasar pada subjek namun subjek juga harus membatasi diri dengan lawan jenis seperti tidak berboncengan atau makan berdua, setelah banyak komunikasi antar kedua pihak subjek setuju dengan kesepakatan tersebut.

Peserta I mengatakan bahwa selama ini subjek membandingkan dirinya dengan kakaknya, setelah pelatihan ini subjek sadar bahwa kakak subjek selalu memiliki keberanian untuk mengutarakan apa yang dirasakan dan dipikirkan, berbeda dengan subjek yang selalu memendam apa yang ia rasakan. Peserta I baru berperilaku asertif kepada kakak subjek, subjek mampu menolak ketika kakak subjek menyuruh subjek I untuk mengambil setrika, subjek I mengatakan kepada kakaknya untuk mengambil setrika sendiri karena subjek I sedang mengerjakan tugas. Kakak subjek tidak mengatakan apapun dan langsung mengambil setrika sendiri.

Peserta NRA mengatakan bahwa setelah belajar komunikasi asertif, subjek ingin mengatakan apa yang ia rasakan kepada orang-orang disekitarnya terutama pacarnya dengan cara asertif, saat sedang di kos pacarnya subjek mengatakan kepada pacarnya tentang kejadian mereka berhubungan seksual saat subjek sedang menstruasi, peserta NRA mengatakan bahwa ia tidak suka dan tidak mau melakukan hal tersebut, pacarnya marah mendengar perkataan peserta NRA, kemudian NRA mengatakan bahwa selama ini NRA tidak pernah menolak ketika pacarnya mengajak berhubungan seksual jadi ketika NRA tidak mau NRA minta pengertiannya kepada pacarnya untuk menghargai keinginan NRA. Mendengar hal tersebut, pacar NRA hanya mengatakan "Ya". NRA merasa lega mampu menyampaikan apa yang selama ini mengganggu pikirannya, meski respon pacarnya hanya seperti itu.

Peserta HM mengatakan bahwa ada perubahan dalam diri subjek dimana subjek merasa lebih percaya diri karena subjek menyadari bahwa selama ini subjek salah terkait cara komunikasi subjek pada pacarnya, ketika akan menyampaikan sesuatu subjek mengatakan dengan kalimat yang membuat pacarnya merasa tertindas karena subjek berpikir bahwa ketika pasangannya merasa tersakiti maka ia akan mengerti perasaan subjek, namun ternyata salah, sehingga HM mulai merubah cara komunikasi supaya tidak menyakiti, meski sangat sulit namun HM akan selalu mencoba.

Peserta JDA mengatakan bahwa selama ini ia tidak memiliki keberanian untuk mengungkapkan apa yang ia rasakan dan pikirkan karena ia takut orang lain tidak setuju dengan pendapatnya, apalagi subjek merupakan anak perempuan satu-satunya dan memiliki 3 saudara laki-laki, namun setelah praktik komunikasi asertif, subjek merasa orang lain akan baik-baik saja jika subjek mengungkapkannya dengan benar, hal tersebut membuat subjek menjadi percaya

diri dan jika orang lain tidak setuju dengan pendapatnya subjek juga harus bisa menerima diri, hal tersebut bukan karena subjek bodoh dan tidak pantas untuk berpendapat tapi karena setiap orang memiliki pendapatnya sendiri. Selama ini ketika di kelas subjek ingin bertanya tentang materi yang disampaikan guru subjek, namun subjek tidak memiliki keberanian untuk bertanya seperti teman-teman yang lain, setelah mengikuti terapi ini subjek jadi memiliki keberanian sehingga subjek bertanya ketika ada materi yang tidak subjek pahami, awalnya subjek merasa jantungnya berdebar sangat kencang dan takut salah berbicara didepan kelas, namun setelah subjek mencoba ternyata subjek mampu meskipun subjek merasa tidak lancar bicarannya.

Hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan pelatihan asertif ini semua peserta tidak memiliki keberanian dan takut untuk untuk berkata tidak terhadap kekerasan yang dilakukan oleh pacarnya, para peserta mengalami kebingungan apakah ingin melanjutkan hubungan yang sudah tidak sehat atau meninggalkan hubungan tersebut, para peserta tidak mampu untuk mengekspresikan perasaan negatifnya setelah mendapatkan kekerasan dari pacarnya, peserta memilih untuk diam dan tidak mengkomunikasikan masalah yang ada. Setelah diberikan pelatihan asertif para peserta mengatakan bahwa peserta sudah berani menolak dan meminta bantuan dengan tegas dan bersikap tegas seperti berani menatap mata orang (lawan bicara) serta sikap badan dan kepala tegak. Peserta juga menyampaikan bahwa setelah mencoba untuk berperilaku asertif dengan pacarnya maka seiring berjalannya waktu pacar mereka mau mengerti dan memahami kondisi peserta sehingga kekerasan yang terjadi pun cukup berkurang. Peserta merasa lega dan nyaman ketika mereka sudah berani menyampaikan apa yang ingin mereka sampaikan, walaupun diawal masih banyak tantangan dan hambatan namun peserta tetap bisa melewati hambatan tersebut dan menerapkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-harinya.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data dengan wilcoxon, diketahui adanya perbedaan skor perilaku asertif pada remaja perempuan yang mengalami KDP sebelum dan setelah diberikan pelatihan asertif ( $Z=2,201$  dan  $p<0,05$ ). Skor perilaku asertif setelah diberikan pelatihan asertif lebih tinggi dibandingkan sebelum diberikan pelatihan asertif. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan asertif terbukti dapat meningkatkan perilaku asertif remaja putri yang menjadi korban kekerasan dalam pacara. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Wardah dan Farial (2019), bahwa pelatihan asertif mampu meningkatkan perilaku asertif. Hal ini karena pada dasarnya pelatihan asertif merupakan teknik yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku individu yang tidak tepat, sehingga pelatihan asertif membantu para peserta untuk lebih berperilaku asertif.

Untuk menjalin hubungan interpersonal yang baik. Seseorang membutuhkan kemampuan untuk berperilaku asertif. Alberti dan Emmons (2007) menyatakan bahwa perilaku asertif merupakan bentuk keterampilan sosial yang

tepat untuk berbagai situasi sosial. Perilaku asertif merupakan kemampuan untuk mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia, yang memungkinkan individu untuk bertindak menurut kepentingan individu sendiri, untuk membela diri sendiri tanpa kecemasan yang tidak semestinya, untuk mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman, untuk menggunakan hak-hak pribadi tanpa menyangkal hak-hak orang lain.

Menurut Sikone (dalam Sari, 2007) bahwa kemampuan untuk berperilaku asertif sangatlah dibutuhkan oleh para remaja, hal itu untuk mengurangi terjadinya konflik dengan orang lain sehingga tidak menghambat penyesuaian sosial remaja dalam menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain. Perilaku asertif memudahkan remaja untuk bersosialisasi dan menjalin hubungan dengan lingkungan seusianya maupun di luar lingkungannya secara efektif, remaja bisa menghindari munculnya ketegangan dan perasaan tidak nyaman karena tidak dapat menyampaikan sesuatu yang ingin diutarakan, remaja dapat dengan mudah mencari solusi dari berbagai permasalahan yang dihadapi sehingga permasalahan tersebut tidak menjadi beban pikiran yang berlarut-larut.

Selanjutnya, pelatihan yang telah dilakukan oleh Greene & Navarro (1998) menunjukkan bahwa respon asertif yang dimunculkan oleh wanita menghasilkan peningkatan asertif seksual dan penurunan perilaku kekerasan seksual. Pratia (Pelatihan asertif pada wanita mendapatkan hasil bahwa mereka lebih mampu mengurangi agresivitas dari pelaku dibandingkan dengan wanita yang tidak mendapatkan pelatihan asertif. Murphy (2011 dalam Khoirunnisa, 2021) juga mengatakan bahwa respon wanita yang dapat merespon sikap agresif pasangan dengan mereka memunculkan asertivitas, akan lebih sedikit menerima perlakuan dominasi dan pengontrolan dari pasangan mereka. Walker dkk (1981) menjelaskan bahwa asertivitas menyebabkan individu lebih dapat mengendalikan kehidupannya, lebih mengembangkan penghargaan terhadap diri dan kepercayaan dirinya, serta lebih menerima penghargaan dari lingkungannya. Selanjutnyadinyatakan bahwa dasar pelatihan asertivitas adalah individu belajar mempertahankan hak-haknya, mengatur hubungan personal, menilai perilaku, mengembangkan hubungan interpersonal dengan cara efektif.

Berdasarkan hasil penelitian ini, terlihat bahwa peserta pelatihan memiliki asertivitas sedang hingga rendah sebelum mendapatkan pelatihan aserti. Namun setelah diberikan pelatihan asertif maka terjadi peningkatan perilaku asertif yang dimiliki peserta pelatihan. Hal ini berdampak pada hubungan interpersonal peserta dengan pacarnya. Peserta pelatihan sudah mampu mengkomunikasikan pendapat dan pandangannya terhadap orang lain secara efektif. Sejalan dengan pernyataan dari Rosita (2012) wanita yang memunculkan asertivitas dapat mengatakan perasaannya secara jujur terkait masalah yang muncul terhadap pasangan, sehingga kemungkinan kecil untuk terjadinya kekerasan dalam pacaran.

Alberti & Emmons (2017) mengatakan bahwa asertivitas dapat membantu untuk membangun relasi

romantis yang setara, dengan wanita memunculkan asertivitas mereka dapat merasa nyaman untuk meminta apa yang diinginkan, dapat berbagi secara setara dalam ekspresi keintiman, sehingga dengan asertivitas ini wanita dapat meningkatkan kepuasan dalam hubungan romantisnya. Pernyataan ini sesuai dengan hal penelitian yang didapat oleh peneliti bahwa dengan berperilaku asertif maka seiring berjalannya waktu pacar peserta mau mengerti dan memahami kondisi peserta sehingga kekerasan yang terjadi pun cukup berkurang. Peserta juga merasa lega dan nyaman ketika mereka sudah berani menyampaikan apa yang ingin mereka sampaikan, sehingga hubungan di antara keduanya pun lambat laun semaki membaik.

### KESIMPULAN

Berdasarkan penjabaran diatas, pelatihan asertif efektif digunakan untuk meningkatkan perilaku asertif pada remaja, khususnya remaja yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Setelah diberikan pemahaman dan simulasi terkait komunikasi asertif, terjadi kenaikan skor asertif para peserta.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah, Hilda. R., Cahyanti, I.Y. (2020). Efektivitas Pelatihan Asertif Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku "Bullying" di SMPN A Surabaya. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(2), 105-113.
- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2017). *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships*. (Tenth Edition). Impact Publishers, an imprint of New Harbinger Publications, Inc.
- Azwar, S. (2003). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Goei, Y.A. (2015). The Trap in Choosing a Life Partner. *Journal of Indigenous Psychology*, 2(2). <https://doi.org/10.24854/jpu33>
- Goleman, Daniel. (2000). *Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Greene, D. M., & Navarro, R. L. (1998). Situation-specific assertiveness in the epidemiology of sexual victimization among university women: A prospective path analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 22(4), 589-604. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1998.tb00179.x>
- Hamoud, S.A, dkk. (2011). The Effect on an Assertiveness Training Program on Assertiveness Skill and Self-Esteem on Faculty Nursing Students. *Journal of American Science*, 7 (12)
- Hapsari, R. M. (2007). Sumbangan Perilaku Asertif Terhadap Harga Diri Pada remaja. *Jurnal psyche*.1 (1), 1-6. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/276/216>
- Helm, S., Baker, C. K., Berlin, J., & Kimura, S. (2016). Getting In, Being In, Staying In, and Getting Out. *Youth & Society*, 49(3), 318-340. <https://doi.org/10.1177/0044118x15575290>
- Kashani, P.A., & Bayat, M. (2010). The Effect of Social Skills Training (Assertiveness) on Assertiveness and Self-Esteem Increase of 9 to 11 Year-old Female Students in Tehran, Iran. *World Applied Sciences Journal* 9 (9): 1028-1032.
- Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan. (2022). *Catatan Tahunan Kekerasan Terhadap Perempuan Tahun 2021*. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak
- Mutia, A. T. & Sukmawati, I. (2019). Relationship Between Peer Pressure and Self Esteem in Adolescents. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3). DOI: <http://dx.doi.org/10.24036/00132kons2019>
- Noor, A.I. (2018). Hubungan Antara Perilaku Asertif dengan kekerasan dalam pacaran pada mahasiswi (Skripsi Tidak diterbitkan). Semarang : Universitas Katolik Soegijapranoto
- Pratama. R.A. (2014). Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Metode Pelatihan Asertif Pada Siswa SMP N 2 Bukateja tahun pelajaran 2013/2014. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 4 (1), 1-11
- Pratia. H.S. (2021). Hubungan antara Asertivitas dengan kekerasan dalam pacaran pada dewasa awal. *Buletin Riset Psikologi dan kesehatan mental* 2(1) 582-589. <https://orcid.org/0000-0001-5527-1770>
- Rakos, R.F. (1991). *Assertive behavior theory, research and training*. London: Routledge.
- Sari, I. P. (2018). kekerasan dalam hubungan pacaran di kalangan mahasiswa :studi refleksi pengalaman perempuan. *Jurnal Dimensia*, 7(1), 64-85.
- Siregar, Dina. M.(2020). Meta-Analisis Data Efektivitas Pelatihan Asertif Sebagai Pendidikan Karakter Untuk Menurunkan Perilaku Merokok Siswa Di Era Revolusi Industri 4.0. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(1), 38-45.
- Shorey, R. C., Zucosky, H., Brasfield, H., Febres, J., Cornelius, T. L., Sage, C., & Stuart, G. L. (2012). Dating violence prevention programming: Directions for future interventions. *Aggression and Violent Behavior*, 17(4), 289-296. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2012.03.001>
- Townen, A. (1991). *Developing assertiveness*. London: Routledge
- Wahyuni, D. S., Komariah, S., & Sartika, R. (2020). Analisis Faktor Penyebab Kekerasan dalam Hubungan Pacaran pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Sosietas Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 10(2), 923-928. <http://ejournal.upi.edu/index.php/sosietas/>
- Walker, C. E. Clement P. W., Hedberg, A. G., & Wright, L. (1981). *Clinical procedures for behavior therapy*. New Jersey: Prentice -Hall. Inc. Englewood Cliffs.
- Wardah, A. & Farihal (2019). Pelatihan Asertivitas untuk meningkatkan perilaku Asertif peserta didik SMP korban Bullying. *Jurnal pengabdian Siliwangi*. 5 (1). 44 - 48
- Windaniati. (2013). Meningkatkan Self-esteem siswa melalui Teknik Asertif Training pada siswa kelas XI TMO 1 SMK Negeri 7 Semarang. *Jurnal Penelitian Pendidikan*. 30 (2).
- Zengel, M. (2009). The Effectiveness of an Assertiveness Training Programme on Adolescent's Assertiveness Level. *Journal Elementary Education Online*. 8 (2), 485-492.