

META-ANALISIS DATA EFEKTIVITAS PELATIHAN ASERTIF SEBAGAI PENDIDIKAN KARAKTER UNTUK MENURUNKAN PERILAKU MEROKOK SISWA DI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0

¹⁾ **Dina Mariana Siregar**

¹⁾ Program Studi Magister Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta
email: marianadinasiregar@gmail.com

Abstract

In early adolescence, they experience many problems in their lives, this is a factor that causes adolescents tend to do things that lead to juvenile delinquency. During this transition allows adolescents to experience a crisis period marked by the appearance of deviant behavior. One of adolescent' developmental task as students is to have the responsibility to adjust themselves to the values that exist in the school environment, in fact there are still many students taking actions that are contrary to the rules in the school. One of delinquency behavior of students in the school is smoking. Smoking is a form of delinquency at a moderate level, but can provide a tendency for adolescents to lead to more severe delinquency. According to the Global Youth Tobacco Survey (GYTS) in 2014 the proportion of the age of first attempting to smoke in men aged 10-11 years was 26.7%, aged 12-13 years 43.4%, aged 14-15 years 7.3%. These data address the majority of men who smoke for the first time at the age of 12-13 years. The proportion of women who first tried smoking was 10-11 years old 18%, aged 12-13 years 4%, aged 14-15 years 21.5%. The occurrence of smoking behavior on the subject is caused by the process of modeling from the social environment, namely by seeing and observing the smoking behavior of his friends then the subject tries to imitate and follow the smoking behavior of his friends. Because of this problems, a psychological intervention is needed to shape the character of students in the era of the industrial revolution 4.0 which is able to reduce smoking behavior in students as a form of preventive measures with assertive training. Assertive training aims to shape the personality of students so that they can to reject the invitation of friends or others to take actions that refer to smoking behavior. This training is expected to be able to change the mindset of students who tend to imitate and copy the behavior of their peers. Assertive training also affects the personality of students who are still lacking the courage to refuse politely and without harming others.

Keywords: character education, assertive training, smoking behavior, industrial revolution 4.0

Abstrak

Di awal masa remaja, seseorang banyak mengalami masalah-masalah dalam kehidupannya, hal ini merupakan faktor yang mengakibatkan remaja cenderung melakukan hal-hal yang mengarah ke kenakalan remaja. Pada masa transisi ini memungkinkan remaja mengalami masa krisis yang ditandai dengan munculnya perilaku menyimpang. Salah satu tugas perkembangan remaja sebagai siswa adalah memiliki tanggung jawab untuk menyesuaikan dirinya terhadap nilai-nilai yang ada di lingkungan sekolah, akan tetapi pada kenyataannya masih banyak siswa melakukan tindakan yang bertentangan dengan aturan di sekolah. Salah satu bentuk kenakalan siswa di sekolah adalah merokok. Merokok merupakan bentuk kenakalan pada taraf sedang, namun dapat memberikan kecenderungan bagi remaja untuk mengarahkan pada kenakalan yang lebih berat. Menurut Global Youth Tobacco Survey (GYTS) tahun 2014 proporsi umur pertama kali mencoba merokok pada laki-laki usia 10-11 tahun 26.7%, usia 12-13 tahun 43.4%, usia 14-15 tahun 7.3%. Data tersebut menunjukan sebagian besar laki-laki pertama kali merokok pada usia 12-13 tahun. Pada perempuan proporsi pertama kali mencoba merokok usia 10-11 tahun 18%, usia 12-13 tahun 4%, usia 14-15 tahun 21.5%. Terjadinya perilaku merokok pada subjek disebabkan oleh adanya proses modelling dari lingkungan sosialnya, yaitu dengan melihat dan mengamati perilaku merokok teman-temannya kemudian subjek mencoba untuk mencontoh dan mengikuti perilaku merokok teman-temannya. Dengan adanya permasalahan tersebut, maka diperlukan suatu bentuk intervensi psikologis untuk membentuk karakter siswa di era revolusi industri 4.0 yang mampu menurunkan perilaku merokok pada siswa sebagai bentuk dari langkah preventif melalui pelatihan asertif. Pelatihan asertif bertujuan untuk membentuk kepribadian siswa agar lebih mampu untuk menolak ajakan teman atau orang lain untuk melakukan tindakan yang mengacu pada perilaku merokok. Pelatihan ini diharapkan mampu untuk mengubah pola pikir siswa yang cenderung meniru dan mengcopy perilaku teman sebayanya. Pelatihan asertif juga berpengaruh pada kepribadian siswa yang masih kurang berani untuk menolak dengan sopan dan tanpa merugikan orang lain.

Kata Kunci: pendidikan karakter, pelatihan asertif, perilaku merokok, revolusi industri 4.0

Submitted: 15 Januari 2020

Revision: 27 Januari 2020

Accepted: 20 Februari 2020

1 PENDAHULUAN

Manusia pada hakekatnya merupakan makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri tanpa bantuan orang lain. Dalam dunia pendidikan pembentukan karakter sangat diperlukan dalam hidup bersosial, terutama pada remaja yang sedang berada pada masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa (Aqid, 2011). Pendidikan karakter ini akan menjadi acuan bagi siswa yang merupakan kategori remaja untuk mengetahui batasan dalam bersikap dan menentukan pilihan agar tidak terjadi tindakan yang merugikan yang berujung pada rusaknya nilai-nilai moral (Aqid, 2011)

Masa remaja awal merupakan masa transisi, dimana usianya berkisar antara 13 sampai 16 atau 17 tahun dan akhir masa remaja dari 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum (Hurlock, 2002). Pada batasan usia ini, remaja harus melakukan beberapa penyesuaian diri, diantaranya: mencapai kedewasaan dengan kemandirian, kepercayaan diri dan kemampuan menghadapi kehidupan, mencapai posisi yang diterima oleh masyarakat, tanggung jawab, moralitas, dan nilai-nilai yang sesuai dengan lingkungan dan kebudayaan, memecahkan problem secara nyata dalam pengalaman sendiri dan dalam kaitannya dengan lingkungan (Sarwono, 2004).

Aspek psikologi merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam munculnya perilaku merokok pada remaja yang akhirnya akan menjadi suatu kebiasaan dan suatu kecanduan terhadap rokok. Dapat dipastikan bahwa setiap individu berbeda-beda sehingga alasan atau faktor yang menjadi penyebab munculnya perilaku merokok juga berbeda-beda pada setiap remaja. Kebiasaan merokok harus segera dihentikan, salah satunya dapat dilakukan dengan pencegahan terhadap perilaku merokok yang dimulai dari remaja. Penghentian ini menjadi cukup sulit

karena Indonesia belum banyak terdapat penelitian yang mendasar tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok serta faktor apa yang paling dominan, terutama pada remaja yaitu usia yang menjadi awal mula seseorang merokok (Wulan, 2012).

Merokok merupakan bentuk kenakalan pada taraf sedang, namun dapat memberikan kecenderungan bagi remaja untuk mengarahkan pada kenakalan yang lebih berat (Masngudin, 2014). Perilaku merokok tergolong dalam perilaku yang dapat membahayakan kesehatan, baik bagi perokok maupun bagi orang lain di sekitarnya. Merokok terbukti berhubungan dengan 25 jenis penyakit berbahaya yang bersifat mematikan, antara lain kanker paru-paru dan jantung koroner (Wulan, 2012). Setiap tahun, angka kematian yang disebabkan rokok semakin bertambah, namun jumlah perokok juga bertambah, bahkan usia seseorang merokok juga semakin muda (Astoni, 1999). Remaja mencapai angka yang tinggi sebagai usia awal seseorang merokok. Motivasi para remaja untuk merokok umumnya karena faktor psikososial antara lain karena ikut-ikutan, mencontoh orang tua dan saudara kandung, ikut mencontoh teman sebaya, ingin disebut dewasa, coba-coba dan lain-lain (Astoni, 1999).

Bagi remaja, rokok adalah paspor untuk mendapatkan identitas yang populer, mengikuti trend/fashion dan identitas yang "sulit" (Lucas & Lloyd, 2005). Pada awal abad 20-an, sebelum seorang remaja pria dianggap dewasa maka dia dituntut untuk merokok, sejak saat itu merokok akhirnya menjadi jalan yang harus dilewati sebelum seorang remaja pria diterima sebagai orang dewasa. Dalam kehidupan sehari-hari, budaya seperti ini muncul dalam bentuk penyebutan "banci" untuk remaja pria yang tidak merokok. Hal ini jelas menekan para remaja yang tidak merokok secara psikologis, akhirnya mereka menjadi luluh dan merokok. Sedangkan pada

remaja wanita salah satu alasan merokok adalah untuk menjaga berat badan agar tetap ideal (Lucas & Lloyd, 2005).

Kebiasaan merokok harus segera dihentikan, salah satunya dapat dilakukan dengan pencegahan terhadap perilaku merokok yang dapat dimulai pada usia remaja agar mereka dapat menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya sebagaimana mestinya. Dari berbagai macam dampak perilaku merokok yang sudah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok membawa dampak buruk bagi berbagai aspek kehidupan manusia seperti, kesehatan (kanker, paru-paru, jantung, hipertensi), perekonomian masyarakat (perokok lebih banyak mengeluarkan uangnya untuk membeli rokok daripada memenuhi kebutuhan pokoknya sehari-hari dan akibat merokok menjadikan sakit sehingga mengurangi produktivitas kerja), lingkungan sosial (dapat menyebabkan kematian bagi perokok pasif yang menghirup asap rokok yang banyak mengandung senyawa kimia) (Ramopoly, 2015)

Perilaku merokok adalah suatu perilaku yang melibatkan proses membakar tembakau yang kemudian dihisap asapnya, baik menggunakan rokok ataupun pipa (Sitepoe, 2000). Perilaku merokok ternyata tidak hanya dijumpai pada kalangan orang dewasa, namun juga dapat ditemui pada kalangan remaja. Perilaku merokok pada remaja umumnya semakin lama akan semakin meningkat sesuai dengan tahap perkembangannya yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas merokok (hasnida & kemala, 2008). Smet (1994) mengatakan bahwa usia pertama kali merokok pada umumnya berkisar antara 11-13 tahun. Perilaku merokok akan diukur dengan empat aspek menurut Aritonang (1997), yaitu fungsi merokok, intensitas merokok, tempat merokok, dan waktu merokok.

Menurut komisi nasional perlindungan anak pada tahun 2012, usia perokok di Indonesia kini semakin muda, bahkan telah menyentuh usia anak-anak. Kondisi ini menyebabkan Indonesia disebut sebagai negara baby smoker atau perokok anak. Jumlah perokok anak usia 10-15 tahun di

Indonesia pada tahun 2008 sampai tahun 2012 sebanyak 1.200.000 jiwa, usia anak kurang dari 10 sebanyak 239.000. Jumlah perokok di Indonesia berdasarkan trend usia mulai merokok 10-15 tahun pada tahun 2007 persentasenya 9,6%, 2010 sebesar 17,5%, dan 2013 naik hingga 18%. Proporsi rata-rata jumlah batang rokok yang dikonsumsi oleh laki-laki dengan 1 batang perhari persentasenya 35,6%, konsumsi 2-5 batang perhari persentasenya 23,1%, konsumsi 6-10 batang perhari persentasenya 5,9%. Sedangkan proporsi rata-rata jumlah batang rokok yang dikonsumsi oleh perempuan dengan 1 batang perhari persentasenya 31,5%, konsumsi 2-5 batang perhari persentasenya 10,2% (Depkes RI, 2013).

Salah satu faktor yang membuat remaja menjadi perokok adalah *intimacy* yang tinggi. Berndt dan Perry (1986) menyatakan bahwa salah satu karakteristik hubungan pertemanan remaja adalah *intimacy*, dimana remaja mencari kedekatan psikologis, kepercayaan, dan rasa saling memahami satu sama lain. *Intimacy* tersebut menjadikan remaja menjadi perokok karena remaja berusaha memahami temannya yang merokok. Salah satunya dengan tidak berperilaku asertif, yaitu menegur temannya yang merokok.

Salim (1995) mengemukakan bahwa remaja yang memiliki kecenderungan tinggi untuk merokok, akan memungkinkan dirinya untuk merokok. Hal ini yang nantinya tidak sesuai dengan tugas dan perkembangan remaja sebagai siswa yang harus lebih bertindak aktif dan produktif yakni belajar dan membuat karya-karya yang bermanfaat dalam bidang akademis maupun non akademis.

Adanya permasalahan tersebut, maka diperlukan suatu bentuk intervensi psikologis yang mampu menurunkan perilaku merokok pada remaja awal sebagai bentuk dari langkah preventif. Pembentukan perilaku remaja yang lebih produktif dan aktif dalam pengembangan potensinya baik dalam bidang akademik, pengendalian emosi dan hubungan sosialnya dapat diperoleh dengan diberikannya suatu latihan keterampilan dalam bertingkah laku. Pelatihan adalah salah satu bentuk intervensi

psikologis yang dapat memberikan pembelajaran bagi peserta pelatihan dalam meningkatkan kemampuan, pengetahuan, keterampilan dan sikap yang lebih baik sesuai dengan tujuan yang sudah ditentukan dalam pelatihan.

Salah satu pelatihan agar remaja lebih asertif untuk menolak ajakan adalah dengan latihan asertif (*assertive training*). Latihan asertif adalah perilaku antar perorangan yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran dan perasaan yang ditandai oleh kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Perilaku asertif adalah perilaku yang menunjukkan rasa percaya diri dan menghormati diri sendiri dan orang lain (Jones & Nelson, 2011).

Latihan asertif adalah salah satu teknik dalam konseling behaviorial yang dapat membentuk karakter seseorang. Dimana hakikat konseling menurut behaviorial adalah proses pemberian bantuan dalam situasi kelompok belajar untuk menyelesaikan masalah masalah interpersonal, emosional, dan mengambil keputusan dalam mengontrol kehidupan mereka sendiri dan mempelajari tingkah laku baru yang sesuai. Tujuan dari latihan asertif ini adalah agar seseorang belajar bagaimana mengganti respon yang tidak sesuai dengan respon baru yang sesuai.

Pelatihan asertif bertujuan untuk membentuk kepribadian dan karakter siswa agar lebih mampu untuk menolak ajakan teman atau orang lain untuk melakukan tindakan yang mengacu pada perilaku merokok. Pelatihan ini di harapkan mampu untuk mengubah pola pikir siswa yang cenderung meniru perilaku teman sebayanya. Pelatihan asertif juga berpengaruh pada kepribadian siswa yang masih kurang berani untuk menolak dengan sopan dan tanpa merugikan orang lain. Ketidakmampuan menolak ajakan tersebut karena akan dimusuhi anggota kelompoknya, menyinggung perasaan teman-teman yang ada di kelompoknya, tidak dianggap sebagai anggota kelompok, dan sebagainya. Hal tersebut memberikan dampak negatif tidak hanya bagi siswa, tapi juga bagi sekolah dan orang tua. Dengan merokok

mereka akan mengalami gangguan kesehatan, uang saku habis karena digunakan untuk membeli rokok, dan prestasi menurun karena sering meninggalkan pelajaran hanya untuk merokok, mencoret nama baik sekolah dan mempermalukan orang tua.

Pada dasarnya menolak ajakan orang lain merupakan hak setiap orang apabila ajakan tersebut tidak sesuai dengan dirinya, tentunya cara menolak ajakan tersebut dilakukan dengan baik dan benar sehingga tidak menyakitkan dan menyinggung perasaan orang lain. Berdasarkan kajian literatur di dalam bimbingan dan konseling terdapat strategi yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dalam hal ini menolak ajakan teman untuk merokok yakni dengan menggunakan latihan asertif. Saat ini Indonesia sedang memasuki era revolusi industri 4.0 yang memiliki potensi manfaat besar namun juga memiliki tantangan yang besar jika tidak bijak dalam menghadapi. Dengan era serba ada dan canggih ini manusia semakin dimanjakan oleh teknologi, manusia semakin berfikir dengan serba instan, dengan begitu karakter manusia semakin menipis. Sehingga era industri 4.0 menjadi *disruption/* problem manusia yang tidak bijak dalam menghadapi era ini. Dengan mudahnya akses teknologi/internet jangan sampai membuat peserta didik meningkat angka kenakalan remajanya, sebab imitasi dan konformitas dapat juga terjadi melalui teknologi, misalnya untuk mendapat pengakuan dari kelompok sebaya remaja akan memposting foto-foto keakraban di media sosial dan biasanya akan memamerkan perilaku merokok agar terlihat keren dan merasa dewasa.

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah yang telah di paparkan di atas, maka peneliti ingin melihat seberapa berpengaruh *assertive training* terhadap pengurangan intensitas perilaku merokok pada siswa remaja awal di era revolusi industri 4.0 dengan melakukan analisis terhadap pelatihan asertif yang telah dilakukan sebelumnya.

2 METODE

Metode yang digunakan penulis yaitu menganalisa faktor-faktor perilaku merokok, kemudian dibahas menggunakan *Cognitive Behavioural Theory*. Adapun penelitian sebelumnya yang sudah ditemukan penulis adalah sebagai berikut:

Tabel 1.
Data Penelitian Sebelumnya

No		
1	Judul	Penerapan <i>assertive training</i> dalam mereduksi konformitas negatif terhadap kelompok sebaya di SMP. Subjek penelitian adalah siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Sungguminasa
	Peneliti	Selfi
	Tahun	2017
	Publikasi	<i>Journal of Educational Science and Technology</i> , 3 (2), 153-163
2	Judul	Pengaruh pelatihan asertifitas dalam meningkatkan perilaku asertif remaja perokok pasif
	Peneliti	Andi Purnama, Ruseno Arjanggal dan Erni A Setiowati
	Tahun	2013
	Publikasi	<i>Jurnal Proyeksi</i> , 8 (1), 47-62
3	Judul	Pelatihan manajemen diri dengan pendekatan <i>choice therapy</i> untuk menurunkan kecenderungan merokok pada remaja
	Peneliti	Lely Ika Mariyati
	Tahun	2014
	Publikasi	<i>Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan</i> , 02 (01), 103-114
4	Judul	Teknik <i>Assertive Training</i> (AT) untuk meningkatkan perilaku asertif siswa
	Peneliti	Nurfaisal
	Tahun	2015
	Publikasi	<i>Jurnal Fokus Konseling</i> , 01 (01), 57-69
5	Judul	Efektivitas pelatihan asertivitas untuk meningkatkan perilaku asertif siswa korban <i>bullying</i>
	Peneliti	Akhmad Rifki Azis
	Tahun	2015
	Publikasi	<i>Jurnal Konseling dan Pendidikan</i> , 3 (2), 8-14

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *review* pada lima jurnal dalam 10 tahun terakhir ditemukan faktor-faktor perilaku asertif yang mengakibatkan munculnya perilaku merokok siswa SMA sebagai berikut:

Tabel 2.
Data Hasil Penelitian Review Jurnal Faktor-Faktor Perilaku Asertif

No	Hasil Penelitian
1	Berdasarkan tabel tingkat asertifitas, menunjukkan bahwa tingkat konformitas negatif siswa di SMP Negeri 1 Sungguminasa, sebelum diberi teknik <i>assertif training</i> berada dalam kategori sangat tinggi sebanyak 2 responden (18,18%), dan tinggi sebanyak 9 responden (81,82%). Namun setelah diberikan perlakuan berupa teknik <i>assertif training</i> sebanyak 6 tahap, maka tingkat konformitas negatif siswa menunjukkan perubahan positif yakni penurunan yang berarti, dimana kategori tinggi sebanyak 1 responden (9,09%), kategori rendah sebanyak 8 responden (72,73%), dan kategori sangat rendah sebanyak 2 responden (18,18%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik <i>assertive training</i> dapat mereduksi konformitas negative terhadap kelompok sebaya di SMP Negeri 1 Sungguminasa.
2	Uji hipotesis dilakukan dengan teknik analisis statistik nonparametrik, yaitu <i>wilcoxon signed test</i> . Hasil uji hipotesis memperlihatkan $Z = -0,470$ dan signifikansi (p) sebesar $0,638$ sehingga dapat diartikan tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor perilaku asertif perokok pasif sebelum dan sesudah diberikan pelatihan asertivitas.
3	Analisa data menggunakan analisis kovarian (anakova). Hasil analisa menunjukkan bahwa ($F = 6,287$; $\rho = 0,02$; $\rho < 0,05$; $\eta = 0,215$), sedangkan pada uji anakova untuk data <i>follow up</i> ($F = 7,223$; $\rho = 0,013$; $\rho < 0,05$; $\eta = 0,239$), Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kecenderungan perilaku merokok yang mendapatkan perlakuan pelatihan manajemen diri dengan pendekatan <i>choice theory</i> dengan yang tidak perlakuan pelatihan manajemen diri dengan pendekatan <i>choice theory</i> dengan melakukan kontrol terhadap kecenderungan perilaku merokok sebelum perlakuan.
4	Profil perilaku asertif siswa SMA Kartika Siliwangi 2 Bandung kelas X tahun pelajaran 2012/2013 menunjukan bahwa tingkat perilaku asertif siswa dalam kategori rendah, artinya bahwa siswa belum memiliki keterampilan untuk berperilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari. Program intervensi berbasis <i>assertive training</i> efektif digunakan untuk meningkatkan perilaku asertif siswa SMA Kartika Siliwangi 2 Bandung.
5	Sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui efektivitas pelatihan asertivitas untuk meningkatkan perilaku asertif siswa korban <i>bullying</i> . Hal ini dapat dilihat dari hasil <i>posttest</i> yang menunjukkan signifikansi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah $0,020$. Berdasarkan pada pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti pelatihan asertivitas, siswa korban <i>bullying</i> mampu bersikap asertif dalam menghadapi permasalahannya; siswa memperoleh keterampilan mengungkapkan perasaan negatif, afirmasi diri dan mengungkapkan perasaan positif.

Menurut (Sitepoe, 2000) perilaku merokok adalah suatu perilaku yang melibatkan proses membakar tembakau yang kemudian dihisap asapnya, baik menggunakan rokok ataupun pipa. Masa sekarang, perilaku merokok merupakan perilaku yang telah umum dijumpai, perokok berasal dari berbagai kelas sosial dan kelompok umur yang berbeda. Hal ini mungkin disebabkan karena rokok dengan mudah dan dapat diperoleh dimanapun dan kapanpun. Merokok merupakan kategori bentuk kenakalan remaja pada tahap sedang, namun dapat memberikan kecenderungan bagi remaja untuk mengarahkan pada kenakalan yang lebih berat.

Untuk menurunkan perilaku merokok pada siswa maka dibutuhkan intervensi, salah satunya adalah pelatihan asertif. Pada dasarnya

terapi tingkah laku diarahkan pada tujuan-tujuan untuk memperoleh tingkah laku baru, menghapus tingkah laku maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Latihan asertif adalah latihan yang 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.

Alberti & Emmons, (2002) menyebutkan aspek-aspek asertivitas antara lain sebagai berikut:

- a. Bertindak sesuai dengan keinginannya sendiri, meliputi kemampuan untuk membuat keputusan, mengambil inisiatif, percaya pada yang dikemukakan diri

sendiri, dapat menentukan suatu tujuan dan berusaha mencapainya, dan mampu berpartisipasi dalam pergaulan.

- b. Mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman, yang meliputi kemampuan untuk menyatakan rasa tidak setuju, rasa marah, menunjukkan afeksi dan persahabatan terhadap orang lain serta mengakui perasaan takut atau cemas, mengekspresikan persetujuan, menunjukkan dukungan, dan bersikap spontan.
- c. Mampu mempertahankan diri, meliputi kemampuan untuk berkata “tidak” apabila diperlukan, mampu menanggapi kritik, celaan, dan kemarahan dari orang lain, secara terbuka serta mampu mengekspresikan dan mempertahankan pendapat.
- d. Mampu menyatakan pendapat, meliputi kemampuan menyatakan pendapat atau gagasan, mengadakan suatu perubahan, dan menanggapi pelanggaran terhadap dirinya dan orang lain.
- e. Tidak mengabaikan hak-hak orang lain
Meliputi kemampuan untuk menyatakan kritik secara adil tanpa mengancam, memanipulasi, mengintimidasi, mengendalikan, dan melukai orang lain.

Alberti & Emmons (2002) menambahkan bahwa terdapat beberapa komponen dalam asertivitas. Komponen-komponen tersebut adalah :

- a. Kontak mata (*eye contact*)
Saat berbicara individu yang asertif menunjukkan kontak mata dengan menatap langsung lawan bicaranya, sehingga akan membantu dalam mengkomunikasikan ketulusan, menunjukkan perhatian dan penghormatan kepada orang lain serta meningkatkan kelangsungan pesan yang disampaikan.
- b. Sikap tubuh (*body posture*)
Sikap tubuh yang ditunjukkan oleh individu yang asertif adalah sikap tubuh yang aktif dan tegak. Sikap berdiri yang membungkuk dan pasif menandakan kurangnya keasertifan seseorang.

- c. Jarak atau kontak fisik (*distance atau physical contact*)
Individu yang asertif mempunyai kemampuan dalam menjaga jarak ketika berinteraksi dengan orang lain. Kedekatan di antara orang-orang yang terlibat pembicaraan akan memiliki dampak yang cukup besar dalam komunikasi. Akan tetapi jika terlalu dekat mungkin dapat mengganggu perasaan orang lain.
- d. Isyarat (*gesture*)
Isyarat yang ditunjukkan oleh individu yang asertif dapat menambah ketegasan, keterbukaan, kehangatan, rasa percaya diri dan spontanitas dalam berkomunikasi dengan orang lain.
- e. Ekspresi wajah (*facial expression*)
Dalam berbicara dengan orang lain, individu yang asertif mampu mengekspresikan wajah sesuai dengan pesan atau hal apa yang akan disampaikan.
- f. Nada, modulasi, volume suara
Saat mengungkapkan pikiran dan perasaan secara verbal, individu yang asertif menggunakan intonasi yang tepat
- g. Penetapan waktu (*timing*)
Individu yang asertif mampu menyatakan sesuatu kepada orang lain dengan tepat sesuai waktu dan tempat.
- h. Mendengarkan (*listening*)
Individu yang asertif mempunyai kemampuan untuk mendengarkan dengan seksama ketika lawan bicaranya sedang berbicara, sehingga mampu menahan diri untuk tidak mengekspresikan diri sesaat.
- i. Isi (*content*)
Individu yang asertif mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan dengan memilih kalimat yang tepat dalam berkomunikasi dengan oranglain.

4 KESIMPULAN

1. Dari uraian di atas, dapat di simpulkan bahwa asertive training 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.

2. Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok adalah suatu kegiatan atau aktivitas membakar rokok dan kemudian menghisapnya dan menghembuskannya keluar dan dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang disekitarnya.

Diharapkan peneliti berikutnya akan mengembangkan hasil dari pembahasan ini dengan pengkajian lebih mendalam pada masing-masing faktor dan membuat sebuah intervensi dalam menurunkan perilaku merokok siswa.

5 DAFTAR PUSTAKA

- Alberti & Emmons. (2002). *Your perfect right "hidup lebih bahagia dengan menggunakan hak"* (PT. Elek media komputindo, ed.). Jakarta.
- Aqid, J. (2011). *Pendidikan karakter membangun perilaku positif anak bangsa. Bandung: CV. Yrama Widya*
- Aritonang, M. . (1997). Fenomena wanita merokok. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*, (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada Press).
- Astoni, M. A. M. Z. (1999). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Merokok serta Prevalensi perokok pada remaja di kelurahan Marianan Kecamatan Banyuasin I Kabupaten Musi Banyuasin. *Jurnal Kedokteran Universitas Sriwijaya*.
- Berdnt dan Perry. (1986). Children's perception of friendships as supportive relationships. *Development Psychologi*, 22.
- Depkes RI. (2013). *Riset kesehatan dasar* (Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI, ed.). Jakarta.
- Hasnida & kemala. (2008). Hubungan antara stres dan perilaku merokok pada remaja laki-laki. *Jurnal Psikologi*, 1(2).
- Hurlock, E. . (2002). *Psikologi perkembangan* (Erlangga, ed.). Jakarta.
- Jones & Nelson. (2011). *Teori dan praktik konseling dan terapi* (Pustaka pelajar, ed.). Yogyakarta.
- Lucas, K., Lloyd, B. (2005). *Health Promotion Evidence and Experience*. London: SAGE Publications.
- Masngudin. (2014). Kenakalan remaja sebagai perilaku menyimpang hubungannya dengan keberfungsian sosial keluarga. *Laporan Penelitian*.
- Ramopoly. (2015). Latihan kontrol diri untuk penurunan perilaku merokok pada perokok ringan. *Jurnal Psikologi*, 17(2).
- Salim, A. (1995). *Perubahan Sosial, Sketsa Teori dan Refleksi Metodologi Kasus Indonesia*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Sarwono, S. . (2004). *Pisikologi remaja* (8th ed.). Jakarta: Raja Gafindo Pustaka.
- Sitepoe. (2000). *Kekhususan rokok indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia widiasrana.
- Smet. (1994). *Psikolodi kesehatan* (P. G. widiasarna Indonesia, ed.). Jakarta.
- Wulan, D. K. (2012). Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Perilaku Merokok pada Remaja. *Humaniora*, 3(2), 504. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v3i2.3355>