Pelatihan Asertif untuk Meningkatkan Tingkah Laku Asertif pada Mahasiswa (Pendekatan Kognitif-Tingkah Laku)

Anita Zulkaida, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20343556&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Perkembangan di berbagai bidang menyebabkan semakin besar kemungkinan seseorang untuk bertemu dan berinteraksi dengan banyak orang dari berbagai kalangan, dengan latar belakang kultur dan gaya hidup yang berbeda. Hal ini akan berpengaruh terhadap adanya perubahan budaya di masyarakat, terutama dalam pola komunikasi atau hubungan interpersonal. Dalam situasi seperti ini, hubungan interpersonal mulai lebih dihargai, karena dinilai sebagai sumber utama dari kepuasan dan cara mencapai self worth di dalam kehidupan. Banyak orang menyadari bahwa mereka kurang memiliki keterampilan dan merasa tidak memiliki kehidupan yang cukup memuaskan, karena merasakan adanya ketidak-adekuatan personal dalam berinteraksi dengan orang lain. Ellis (dalam Lange & Jakubowski, 1976) melihat bahwa cara untuk membantu individu untuk dapat mempertahankan dirinya dalam dunia yang sulit namun dalam bentuk yang lebih rileks, lebih menyenangkan dan lebih sehat adalah dengan tingkah laku asertif.

Lange dan Jakubowski (1976) mengatakan karena kebanyakan masalah psikologi yang melibatkan asertion memiliki komponen kognitif afektif, dan tingkah laku, maka kombinasi pendekatan kognitif, afektif dan tingkah laku dalam pelatihan asertif dianggap tepat. Oleh karena itu, mereka kemudian mengembangkan suatu bentuk pelatihan asertif dengan menggunakan pendekatan kognitif - tingkah laku (cognitive-behavioral procedures).

Penelitian ini ingin melihat apakah program pelatihan asertif dengan pendekatan kognitif-tingkah laku dapat menjadi sarana untuk meningkatkan tingkah laku asertif pada mahasiswa.

Subjek penelitian mahasiswa Universitas Gunadarma tingkat 2 (dua), laki-laki dan perempuan, berusia antara 18 - 20 tahun, memiliki skor tingkah laku non asertif yang lebih dominan berdasarkan hasil Tes Skrining Subjek, bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian (mengikuti seluruh program pelatihan selama 8 kali berturut-turut, mengisi kuesioner dan mengerjakan tugas-tugas yang diminta - untuk kelompok eksperimen)

Jumlah subjek penelitian 12 orang pada kelompok eksperimen dan 12 orang pada kelompok kontrol. Rancangan yang digunakan di dalam penelitian ini adalah true experimental design, dengan bentuk randomized matched pretest-posttest control group design. Pelatihan asertif untuk kelompok eksperimen diberikan selama 4 minggu dengan 8 kali pertemuan, sekitar 2,5 - 3 jam setiap pertemuan. Adapun untuk kelompok kontrol hanya diberikan pretest dan posttest.

Untuk mengumpulkan data digunakan Tes Skrining Subjek untuk menyeleksi individu yang akan diikutsertakan dalam pelatihan, Skala Tingkah laku asertif yang digunakan untuk pretest dan posttest (dengan 10 aspek yaitu melakukan percakapan, mencari informasi, memberikan pendapat, mengajukan permintaan, menolak permintaan, mengekspresikan perasaan, memberikan pujian, memberikan kritikan, menerima pujian dan menerima kritikan) Serta Evaluasi Pelaksanaan Pelatihan Asertif. Untuk analisis data digunakan Wilcoxon Signed Rank Test, Mann Whitney U Test dan distribusi frekuensi.

Kesimpulan yang diperoleh adalah 1) Ada peningkatan tingkah laku asertif secara sangat signifikan setelah mengikuti pelatihan. Peningkatan terjadi dalam semua aspek tingkah laku asertif 2) Ada perbedaan tingkah laku asertif secara signifikan antara subjek yang mengikuti pelatihan dengan yang tidak mengikuti pelatihan. Namun jika dilihat secara lebih khusus berdasarkan aspek-aspeknya, perbedaan yang signifikan terjadi pada aspek kemampuan melakukan percakapan dan memberikan kritik. Faktor yang mungkin menyebabkan adalah karena materi yang diberikan untuk setiap sesi (dan tugas rumah yang diberikan) cukup banyak sedangkan pertemuan dilakukan seminggu 2 kali, sehingga selang waktu pertemuan yang hanya 2-3 hari tampaknya menyebabkan peserta pelatihan merasa bebannya menjadi banyak (karena bersamaan dengan pengerjaan tugas-tugas kuliah) dan menyebabkan beberapa dari mereka menjadi belum sempat untuk menerapkan secara optimal berbagai keterampilan yang telah mereka pelajari di pelatihan. Komponen active experimentation, dimana subjek diminta untuk mempraktikkan berbagai materi yang telah dilatihkan ke dalam situasi sosial keseharian (membuat keputusan, menyelesaikan masalah), tampaknya kurang berjalan dengan optimal.

Kesimpulan 3) bentuk tingkah laku asertif yang sulit dilakukan subjek adalah mengekspresikan perasaan dan menolak permintaan 4) materi yang dianggap membantu meningkatkan tingkah laku asertif subjek adalah percakapan sosial, memperkenalkan diri, memberikan pujian, seb' statement, imajinasi emosi dan memberikan kritikan 5) teknik yang dianggap membantu meningkatkan tingkah laku asertif subjek adalah diskusi dalam kelompok besar (sharing masalah dan

pengalaman).