

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Pacaran sebagai Manifestasi Seksualitas Remaja

1. Perkembangan Seksualitas Remaja

Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 124), mendefinisikan masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja menurut Mappire (Muhamad Ali, dkk, 2005: 9) berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Pada masa ini, ciri yang paling menonjol adalah perkembangan biologis yang ditandai dengan perkembangan seksual. Zulkifli (1986: 899) mengemukakan bahwa secara biologis perkembangan seksualitas perempuan akan lebih cepat matang dibandingkan anak laki-laki. Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 128), pada masa ini nampak tanda-tanda pemasakan seksual primer dan sekunder.

Pemasakan seksual primer adalah pemasakan pada organ tubuh yang langsung berhubungan dengan pertumbuhan reproduksi, sedang tanda-tanda pemasakan seksual sekunder yaitu menunjukkan tanda-tanda khas sebagai laki-laki dan perempuan. Panut Panuju dan Ida Umami (2005: 88) menjelaskan bahwa pemasakan seksual sekunder pada perempuan yaitu tumbuh rambut pada kemaluan dan ketiak, pinggul melebar, paha membesar dan payudara membesar yang disebabkan akibat penimbunan lemak, wajahnya bertumbuhan jerawat karena produksi hormon dalam tubuh. Pemasakan seksual sekunder pada laki-laki di antaranya yaitu alat tumbuh rambut disekitar kemaluan, dada dan

ketiak, bahu melebar, dan perubahan suara yang dikarenakan membesarnya tulang di leher bagian depan, tumbuh buah jakun. Pemasakan seksual primer pada perempuan yaitu haid (*menarche*) yang pertama kali. Pemasakan seksual primer laki-laki yaitu alat produksi sperma mulai bereproduksi, mengalami mimpi basah yang pertama kali.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa perkembangan seksualitas remaja dibagi menjadi dua yaitu perkembangan seksualitas primer dan sekunder.

2. Fase-fase Perkembangan Seksual

Fase-fase perkembangan seksualitas pada remaja di antaranya yaitu:

- a. Pra remaja, di mana berusia sekitar 10 hingga 13 tahun. Soetjaningsih (2004: 134), menyebutkan ciri-ciri perkembangan seksual pada masa ini yaitu perkembangan fisik yang masih tidak banyak beda dengan sebelumnya. Andaikan ada perubahan fisik, maka perubahan tersebut masih amat sedikit dan tidak mencolok.
- b. Remaja awal, pada masa ini remaja sudah mulai tampak ada perubahan fisik yaitu fisik sudah mulai matang dan berkembang (Soetjaningsih, 2004: 134). Selain itu tidak jarang dari mereka yang memilih melakukan fantasi untuk menyalurkan perasaan cinta dengan teman lawan jenisnya yaitu dengan bentuk hubungan telepon, surat menyurat atau mempergunakan sarana komputer (Achir Yani, 1999: 22).

- c. Remaja menengah, para remaja sudah mengalami pematangan fisik secara penuh yaitu anak laki-laki sudah mengalami mimpi basah sedangkan anak perempuan sudah mengalami haid (Soetjiningsih, 2004: 134). Pada masa ini gairah seksual sudah mencapai puncak sehingga remaja mempunyai kecenderungan untuk melakukan sentuhan fisik, misalnya yaitu bercumbu bahkan kadang-kadang mencari kesempatan untuk melakukan hubungan seksual. Sehingga pada masa ini kehamilan remaja makin meningkat akibat hubungan seksual (Achir Yani, 1999: 23).
- d. Remaja akhir, sudah mengalami perkembangan fisik secara penuh sudah menjadi orang dewasa (Soetjiningsih, 2004: 135). Mereka telah mempunyai perilaku seksual yang sudah jelas dan mereka sudah mulai mengembangkannya dalam bentuk pacaran.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa perkembangan seksualitas remaja dibagi menjadi empat fase, yaitu pra remaja, remaja awal, remaja menengah, dan remaja akhir.

3. Perilaku Berpacaran pada Remaja

Menurut Degenova & Rice (2005: 112) pacaran adalah menjalankan suatu hubungan di mana dua orang bertemu dan melakukan serangkaian aktivitas bersama agar dapat mengenal satu sama lain. Stenberg (1996) mendefinisikan pacaran sebagai orang yang dekat dengan seseorang tetapi bukan saudara, dalam hubungannya terdapat cinta yang bermuatan keintiman, nafsu dan komitmen. Hubungan berpacaran didasari oleh beberapa tujuan.

Menurut Lips (1988), motivasi remaja berpacaran adalah untuk kesenangan, pemenuhan kebutuhan akan kebersamaan, mengenal lebih jauh pasangannya, menguji cinta dan seks.

Menurut pernyataan-pernyataan para ahli, dapat disimpulkan bahwa berpacaran adalah serangkaian aktivitas bersama yang diwarnai keintiman (seperti adanya rasa kepemilikan dan keterbukaan diri) serta adanya ketertarikan emosi antara pria dan wanita yang belum menikah dengan tujuan saling mengenal dan melihat kesesuaian antara satu sama lain sebagai pertimbangan sebelum menikah.

4. Alasan Remaja Berpacaran

Para ahli mengemukakan ada beberapa alasan mengapa remaja berpacaran di antaranya yaitu:

- a. Suatu bentuk rekreasi. Menurut Degenova & Rice (2005: 146) menyebutkan salah satu alasan bagi remaja berpacaran adalah untuk bersantai-santai, menikmati diri mereka sendiri dan memperoleh kesenangan. Hurlock (1980: 228) juga mengemukakan di mana dengan berpacaran adalah untuk hiburan semata.
- b. Proses sosialisasi (Padgham & Blyth dkk dalam Santrock, 2003: 239), dengan berpacaran akan terjadi interaksi tolong menolong, sebagaimana berteman dengan orang lain. Hurlock (1980: 228), pasangan yang berpacaran akan tetap mengikuti berbagai kegiatan sosial kelompok yang ada. Sehingga, dengan interaksi yang dibangun baik dengan pasangan,

maupun dengan teman lainnya akan meningkatkan seni dalam berbicara, bekerjasama, dan memperhatikan orang lain.

- c. Menjalin keakraban dengan lawan jenis, Padgham & Blyth dkk (Santrock, 2003: 239) mengemukakan bahwa dengan berpacaran memberikan kesempatan untuk menciptakan hubungan yang unik dengan lawan jenis. Berpacaran juga dapat melatih ketrampilan-ketrampilan sosial, mengatur waktu, uang dan melatih kemandirian (Degenova & Rice, 2005:146).
- d. Eksperimen dan penggalan hal-hal seksual (Santrock, 2003: 239). Pacaran menjadi lebih berorientasi seksual dengan adanya peningkatan jumlah kaum muda yang semakin tertarik untuk melakukan hubungan intim (Degenova & Rice, 2005:146).
- e. Pemilihan teman hidup, Hurlock (1980: 228) mengemukakan melalui berpacaran adalah sebagai ajang penyeleksian pasangan. Remaja melalui berpacaran dapat menjajagi sifat-sifat pasangan sesuai yang diinginkan sebagai teman hidup. Atau dengan kata lain berpacaran dapat menjadi alat untuk memilih dan menyeleksi pasangan dan tetap memainkan fungsi awalnya sebagai masa perkenalan untuk hubungan yang lebih jauh Padgham & Blyth dkk (Santrock, 2003: 239).
- f. Pacaran dapat mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang sikap dan perilaku pasangan satu sama lain, pasangan dapat belajar bagaimana cara mempertahankan hubungan dan bagaimana mendiskusikan dan menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang terjadi (Degenova & Rice, 2005: 146)

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa alasan remaja berpacaran yaitu sebagai bentuk rekreasi, proses sosialisasi, menjalin keakraban dengan lawan jenis, eksperimen dan penggalian hal-hal seksual, pemilihan teman hidup dan mengembangkan pemahaman sikap.

5. Komponen Berpacaran

Ada beberapa komponen penting dalam menjalin hubungan pacaran. Komponen-komponen tersebut dalam hubungan akan mempengaruhi kualitas dan kelanggengan hubungan pacaran yang dijalani. Adapun komponen-komponen tersebut antara lain:

- a. Saling percaya (*Trust each other*). Menurut Karsner (Sukamadiarti, 2007: 18), kepercayaan dalam suatu hubungan akan menentukan apakah suatu hubungan akan berlanjut atau akan berhenti. Kepercayaan ini meliputi pemikiran-pemikiran kognitif individu tentang apa yang sedang dilakukan oleh pasangannya. Apabila di dalam hubungan ada ketidakpercayaan, maka didalam hubungan tersebut dapat dikatakan hanya ada cinta, tetapi tidak memiliki keintiman di dalamnya, Sternberg and Barnes dalam (Degenova & Rice, 2005: 145).
- b. Komunikasi (*communication self*). Menurut Karsner (Sukamadiarti, 2007: 18), komunikasi merupakan dasar terbinanya suatu hubungan yang baik di mana situasi merupakan kesempatan seseorang bertukar informasi tentang dirinya dan orang lain.

- c. Keintiman (*keep romance alive*). Menurut Karsner (Sukamadiarti, 2007:18) keintiman merupakan perasaan terhadap pasangannya. Keintiman tidak hanya terbatas pada kedekatan fisik saja, akan tetapi ada kedekatan secara emosional dan rasa kepemilikan terhadap pasangan. Oleh karena itu, pacaran jarak jauh juga tetap memiliki keintiman yakni dengan adanya kedekatan emosional melalui kata-kata mesra dan perhatian, cinta yang diberikan melalui sms, surat atau email.
- d. Meningkatkan komitmen (*increase commitment*). Menurut Karsner (Sukamadiarti, 2007: 18), komitmen merupakan tahapan di mana seseorang menjadi terkait dengan sesuatu atau seseorang dan terus bersamanya hingga hubungannya berakhir. Individu yang sedang pacaran, tidak dapat melakukan hubungan spesial dengan pria atau perempuan lain selama ia masih terkait hubungan pacaran dengan seseorang. Adanya keintiman, saling percaya dan perasaan cinta dan berkomitmen, maka hal inilah yang dinamakan cinta seutuhnya, Sternberg and Barnes (Degenova & Rice, 2005: 145)

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa komponen berpacara yaitu adanya saling percaya, komunikasi, keintiman dan komitmen.

B. Perilaku Asertif dan Pelatihan Asertivitas

1. Pengertian Perilaku Asertif

Menurut Rakos (1991: 8), perilaku asertif dijelaskan sebagai perilaku hubungan antar pribadi yang menyertakan kejujuran dan berterus terang secara

sosial dalam mengekspresikan pemikiran dan perasaan serta mempertimbangkan perasaan dan kesejahteraan orang lain.

Begitu juga definisi yang dikemukakan oleh Townend (1991: 4) yaitu orang yang berperilaku asertif dapat disebutkan sebagai orang yang mempunyai kepercayaan diri, karena orang yang percaya diri selalu bersikap positif pada dirinya sendiri dan orang lain. Sikap ini akan menjadikan seseorang menjadi tegas, jujur dan terbuka, kritis, langsung dan nyaman, akan tetapi mampu menghormati orang lain.

Menurut Lyod (1991: 1), perilaku asertif adalah gaya wajar yang tidak berlebihan dari sikap langsung, jujur, dan penuh respek ketika berinteraksi dengan orang lain. Begitu juga pendapat yang dikemukakan oleh Stein (2004: 90), di mana perilaku asertif berarti kemampuan untuk berkomunikasi dengan jelas, spesifik, dan tidak taksa (multi tafsir), sambil sekaligus tetap peka terhadap kebutuhan orang lain dan reaksi mereka dalam peristiwa tertentu.

Beberapa ahli tersebut memiliki definisi yang serupa, maka pengertian asertif dapat disimpulkan sebagai kemampuan untuk mengemukakan perasaan, pikiran, pendapat secara langsung, jujur dan dengan cara yang tepat serta tidak memiliki rasa cemas secara tepat dan sesuai dalam menyampaikannya dan tidak menyakiti diri menyakiti diri sendiri maupun orang lain.

2. Perbedaan Perilaku Tidak Asertif, Perilaku Agresif dan Perilaku Asertif

Teori perilaku asertif dapat dibedakan menjadi 3 jenis perilaku pada beberapa situasi, di mana ada 3 jenis situasi yaitu:

- a. Perilaku tidak asertif (Lyod, 1991: 5), mengemukakan bahwa perilaku ini mengkomunikasikan suatu pesan inferioritas, di mana individu yang tidak asertif membiarkan keinginan, kebutuhan, hak orang lain menjadi lebih penting daripada milik kita. Hak individu yang tidak asertif biasanya sering terampas atau dilanggar oleh orang lain (Townend, 1991: 8).
- b. Perilaku agresif (Lyod, 1991: 5), dengan bersikap agresif kita menempatkan keinginan, kebutuhan, dan hak kita di atas milik orang lain. Townend (1991: 8), seseorang yang agresif sangat tegas terhadap dirinya, dan cenderung tidak memberikan respon kepada orang lain.
- c. Perilaku asertif ini individu mempunyai tanggungjawab pada dirinya dan peka pada hak orang lain (Townend, 1991: 8). Dengan sikap asertif, kita memandang keinginan, kebutuhan diri sendiri dan hak kita sama dengan hak orang lain (Lyod, 1991: 5).

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut disimpulkan bahwa perbedaan perilaku tidak asertif, agresif dan asertif yaitu perilaku tidak asertif cenderung untuk mengalah dan sering kali hak pribadi terampas oleh orang lain, perilaku agresif ingin menang sendiri dan mengesampingkan perasaan orang lain, sedangkan perilaku asertif menempatkan keinginan dan kebutuhan sama dengan orang lain.

3. Aspek Perilaku Asertif

Alberti & Emmons (2002: 52), menyebutkan ada beberapa butir utama tentang perilaku asertif, di antaranya yaitu mampu mengekspresikan diri

sendiri, menghormati hak-hak orang lain, jujur, langsung dan tegas, menguntungkan kedua belah pihak, mengekspresikan kasih sayang dan mengekspresikan kritik maupun amarah.

Townend (1991: 9-10) dan Rakos (1991: 8) mengemukakan aspek perilaku asertif, yang dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Kemampuan memberi dan menerima kritik atau memuji orang lain.
Mengatasi kritik dengan layak adalah dengan menentang kepercayaan irasional yang mendasarinya yang mengakibatkan kita takut tidak diakui oleh orang lain.
- b. Kemampuan mengajukan dan menolak permintaan orang lain. Membuat permintaan termasuk meminta pertolongan adalah suatu bagian penting dari komunikasi yang jujur. Begitu pula kemampuan untuk menolak permintaan orang lain.
- c. Kemampuan memulai, memelihara dan mengakhiri percakapan. Rasa percaya diri dalam individu akan memunculkan komunikasi yang baik. Individu berani memulai dan menjaga percakapan dengan menjaga perasaan orang lain.
- d. Kemampuan mempertahankan hak diri sendiri maupun hak orang lain. Individu harus mampu menyeimbangkan antara mencapai hak yang dimiliki tanpa harus melanggar hak-hak orang lain.
- e. Kemampuan untuk menyatakan perasaan baik menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Menyatakan perasaan yang sesungguhnya tanpa mengesampingkan perasaan orang lain.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa aspek perilaku asertif di antaranya yaitu aspek verbal; kemampuan memberi dan menerima kritik atau memuji orang lain, kemampuan meminta dan menolak orang lain, kemampuan menentukan batasan, kemampuan mempertahankan hak diri sendiri maupun hak orang lain.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Asertif

Faktor–faktor yang mempengaruhi perilaku asertif, di antaranya yaitu:

- a. Kebudayaan. Rakos (1991: 13), kebudayaan mempunyai peran yang besar dalam mendidik perilaku asertif. Biasanya kebudayaan berkaitan atau berhubungan dengan norma-norma, di mana setiap kebudayaan mempunyai aturan atau norma yang berbeda dan perbedaan ini mempengaruhi perbedaan pribadi individu. Senada dengan Townend, Alberti & Emmons (2002: 17), mengatakan bahwa perubahan-perubahan pribadi menuntun kesadaran yang lebih dari latar belakang budaya yang berbeda.
- b. Gender. Rakos (1991: 13), jenis kelamin lebih dipengaruhi oleh stereotip masyarakat di mana anak perempuan memiliki sifat yang feminim, pasif, manis dan pasrah. Sedangkan laki-laki lebih bersifat maskulin, aktif, dominan dan rasional. Oleh karena itu, laki-laki dianggap lebih asertif dari pada perempuan. Albert & Emmons (2002: 16) laki-laki yang asertif dipandang tinggi dalam kehidupannya. Keluarga dan teman-temanpun mendekat dan memiliki rasa hormat lebih besar kepada laki-laki yang cukup

nyaman dengan dirinya dan tidak perlu merendahkan orang lain untuk menaikkan dirinya.

- c. Tipe Kepribadian. Rathus & Nevid (Anniza dkk, 2010), seseorang akan bertingkah laku berbeda dengan individu yang lainnya.
- d. Kemampuan komunikasi. Rakos (1991: 18), komunikasi akan membuat kita dapat memahami apa yang dimaksud orang lain melalui kata-kata, dengan begitu kita dapat mengekspresikan perilaku asertif dengan bebas dan langsung.
- e. Lingkungan sekitar. Rathus & Nevid (Anniza dkk, 2010), dalam berperilaku seseorang akan melihat kondisi dan situasi dalam artian luas. Lingkungan sekitar yang mempengaruhi perilaku asertif seperti sekolah dan tempat kerja (Alberti & Emmons, 2002: 22).
- f. Ras. Ras mempengaruhi perilaku asertif, di mana menurut Garrison dan Jenkins (Rakos, 1991: 78) ras kulit putih lebih asertif dibandingkan dengan ras kulit hitam.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa seseorang berperilaku asertif dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kebudayaan, gender, tipe kepribadian, kemampuan komunikasi, lingkungan sekitar, dan ras.

5. Karakteristik Perilaku Asertif

Alberti & Emmons (2002: 65-77) menyebutkan 11 karakteristik komponen dari perilaku asertif. Karakteristik Kkomponen tersebut adalah:

a. Kontak Mata (*Eye Contact*)

Saat berbicara individu yang asertif menunjukkan kontak mata dengan menatap langsung dengan 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 apabila terlalu dekat mungkin dapat menyinggung 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 (*voice tone, inflection, volume*)

Saat mengungkapkan pikiran dan perasaan secara verbal, individu yang asertif menggunakan intonasi suara yang tepat.

g. Penetapan Waktu (*Timing*)

Individu yang asertif mampu menyatakan sesuatu kepada orang lain secara tepat sesuai dengan 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. Pemikiran (*thought*)

Ada dua aspek dari pemikiran asertif, di mana merupakan ide bagus jika bersikap asertif dan pemikiran jika berada dalam situasi yang mengundang keasertifan.

j. Isi (*Content*)

Individu yang asertif mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan dengan memilih kalimat yang tepat dalam berkomunikasi dengan orang lain.

Menurut Townend (1991: 25), karakteristik individu yang berperilaku asertif adalah sebagai berikut:

a. Kepercayaan diri dan menghargai diri sendiri

- b. Peka pada dirinya dan orang lain
- c. Bertanggungjawab pada dirinya
- d. Termotivasi untuk melakukan pekerjaan yang baik
- e. Tertarik pada perasaan dan pemikiran orang lain
- f. Mempunyai rasa ingin tau yang tinggi
- g. Jujur dan apa adanya
- h. Mendengarkan orang lain
- i. Memberikan umpan balik terhadap orang yang bertanya.

Senada dengan Townend, Sjarkawi (2006, 12) juga mengungkapkan bahwa orang yang memiliki sikap asertif adalah seseorang yang mampu menyatakan pendapat, ide, gagasannya secara tegas, kritis, tetapi perasaannya halus sehingga tidak menyakiti perasaan orang lain. Perilaku ini mempertahankan hak sendiri, tetapi juga tidak sampai mengabaikan atau mengancam hak orang lain.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa karakteristik perilaku asertif dibedakan menjadi dua yaitu karakteristik verbal dan non verbal. Verbal di antaranya yaitu mampu menyatakan pendapat, ide, gagasannya secara tegas dan jujur dan tidak mengabaikan orang lain, memberikan umpan balik terhadap orang yang bertanya. Non verbal yaitu kontak mata, sikap tubuh, jarak atau kontak fisik, isyarat, ekspresi wajah, nada, penetapan waktu, mendengarkan, pemikiran dan isi.

6. Pengertian Pelatihan Asertivitas

Kartini kartono (1978: 6) menjelaskan pelatihan asertivitas adalah prosedur terapi tingkah laku yang berusaha membantu seseorang untuk lebih mudah mengekspresikan perasaan-perasaan yang masuk akal, atau benci dan dendamnya atau rasa persetujuan melalui penggunaan teknik-teknik modifikasi tingkah laku, diberikan metode pemberian model, pengkondisian atau persyaratan.

Townend (1991: 9) mengemukakan bahwa pelatihan asertivitas dijelaskan sebagai proses menolong orang lain dengan mengerti dan memahami teori asertif dan mempraktikkan kemampuan asertif. Melalui pemahaman perilaku asertif, maka seseorang akan belajar tentang pertanggungjawaban untuk mereka pilih dalam situasi tertentu. Dengan arti lain berarti bahwa seseorang dapat memutuskan untuk berperilaku sifat non asertif atau agresif pada sebuah situasi tetapi untuk melakukannya membutuhkan kesadaran dan pertanggungjawaban atas pilihannya. Corey (2009: 214) juga mengemukakan bahwa pelatihan asertivitas pada dasarnya merupakan penerapan tingkahlaku dalam mengembangkan cara-cara yang berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal.

Beberapa ahli memiliki definisi yang serupa, maka pengertian pelatihan asertivitas dapat disimpulkan sebagai prosedur terapi tingkah laku yang berusaha menerapkan perilaku asertif dalam situasi-situasi interpersonal.

7. Prosedur Pelatihan Asertivitas

Corey (2009: 214) mengembangkan perilaku asertif lebih berfokus pada pelaksanaan pelatihan secara berkelompok. Kelompok pelatihan asertivitas ditandai dengan struktur yang mempunyai pemimpin. Secara khas *sessions* berstruktur sebagai berikut:

- a. *Sessions* pertama, yang dimulai dengan pengenalan didaktik tentang kecemasan sosial yang tidak realistis, pemusatan pada belajar menghapuskan respons-respons internal yang tidak efektif yang telah mengakibatkan kekurangtegasan dan pada belajar peran tingkahlaku yang asertif.
- b. *Session* kedua, dapat memperkenalkan sejumlah latihan relaksasi, dan masing-masing anggota menerangkan tingkahlaku spesifik dalam situasi-situasi interpersonal yang dirasakannya menjadi masalah. Para anggota kemudian membuat perjanjian untuk memasuki *session* selanjutnya.
- c. *Session* ketiga, para anggota menerangkan tentang tingkah laku menegaskan diri yang telah dicoba dijalankan oleh mereka dalam situasi-situasi nyata. Mereka berusaha mengevaluasi dan jika mereka belum sepenuhnya berhasil, kelompok langsung menjalankan permainan peran.
- d. *Session* keempat, terdiri dari penambahan latihan relaksasi, pengulangan perjanjian untuk menjalankan tingkah laku menegaskan diri, yang diikuti oleh evaluasi.
- e. *Session* kelima, dapat disesuaikan dengan kebutuhan-kebutuhan individual para anggota. Sejumlah kelompok cenderung berfokus pada permainan

peran tambahan, evaluasi dan latihan-latihan, sedangkan kelompok yang lainnya berfokus pada usaha mendiskusikan sikap-sikap dan perasaan-perasaan yang telah membuat tingkahlaku menegaskan diri lebih sulit dijelaskan.

Menurut Alberti (Mariati, 2007: 34), prosedur pelatihan asertivitas sebagai berikut:

- a. Latihan ketrampilan. Pada latihan ini baik perilaku verbal maupun non verbal diajarkan, dilatih dan diintegrasikan ke dalam rangkaian perilaku individu. Teknik untuk melakukan hal ini adalah peniruan dengan contoh atau keteladanan, umpan balik secara sistematis, tugas pekerjaan rumah, latihan-latihan khusus antara lain melalui permainan.
- b. Mengurangi kecemasan. Ini diperoleh secara langsung atau tidak langsung, sebagai hasil tambahan dari ketrampilan. Teknik untuk melakukan hal ini antara lain dengan pendekatan tradisional untuk mengembalikan baik melalui imajinasi maupun dalam keadaan aktual.
- c. Menstruktur kembali aspek kognitif, yaitu nilai-nilai kepercayaan, sikap yang membatasi ekspresi diri diubah oleh pemahaman dan hal-hal yang dicapai dengan perilakunya. Teknik untuk melakukan hal ini meliputi penyajian didaktik tentang hak-hak manusia, sosial, uraian nilai-nilai dan pengambilan keputusan.

Prosedur pelatihan asertivitas (Townend, 1991: 11-131) adalah sebagai berikut:

- a. *Self awareness*

Siswa diberi questioner untuk mengetahui tingkat keasertifannya. Selain itu dengan menggunakan questioner dapat diketahui karakteristik individu yang meliputi perilaku pasif (*I'm not ok- you're ok*), manipulatif (*I'm not ok- you're not ok*), agresif (*I'm ok- you're not ok*), asertif (*I'm ok- you're ok*). Siswa juga diajak untuk mengembangkan karakteristik yang dimiliki untuk memiliki perilaku asertif. Kemudian siswa juga diminta untuk memahami mengapa ia berperilaku seperti yang ia sering lakukan sekarang.

b. Mengembangkan perilaku asertif

Pada tahap ini ada beberapa program yang digunakan untuk mengembangkan perilaku asertif. Program pertama yaitu mengembangkan perilaku asertif melalui *self-recognition*. Pada tahap ini metode yang dikembangkan yaitu mengenali dan menganalisa pikiran negatif tentang dirinya dan mengubah menjadi pikiran yang positif. Selanjutnya dilakukan relaksasi untuk dapat mengontrol diri sehingga mampu berperilaku asertif.

Tahap selanjutnya yaitu pengembangan perilaku asertif melalui visualisasi yang positif seperti *body language* dan nada suara. Tahap yang paling penting dalam mengembangkan perilaku asertif adalah melalui komunikasi. Komunikasi disini menyangkut aspek mendengar, mengklarifikasi, *checking out assumption*, membuka dan menutup pembicaraan.

- c. Mengembangkan dan memelihara perilaku asertif kepada orang lain.

Pada tahap ini digunakan cara memberi dan menerima umpan balik ke orang lain dengan baik sehingga akan mempengaruhi perilaku orang lain. Dalam mempengaruhi orang lain tetap berperilaku asertif (*I'm ok- you're ok*).

Prosedur umum dalam latihan asertivitas (Sunardi, 2010: 4-5) adalah sebagai berikut:

- a. Identifikasi masalah, yaitu dengan menganalisis permasalahan klien secara komprehensif yang meliputi situasi-situasi umum dan khusus di lingkungan yang menimbulkan kecemasan, pola respon yang ditunjukkan, faktor-faktor yang mempengaruhi, tingkat kecemasan yang dihadapi, motivasi untuk mengatasi masalahnya, serta sistem dukungan.
- b. Pilih salah satu situasi yang akan di atasi, dengan memilih terlebih dahulu situasi yang menimbulkan kesulitan atau kecemasan paling kecil. Selanjutnya, secara bertahap menuju pada situasi yang lebih berat.
- c. Analisis situasi, yaitu dengan menunjukkan kepada klien bahwa terdapat banyak alternatif yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalahnya tersebut. Identifikasi alternatif penyelesaian masalah.
- d. Menetapkan alternatif penyelesaian masalah. Bersama-sama klien berusaha untuk memilih dan menentukan pilihan tindakan yang dianggap paling sesuai, mungkin, cocok, layak dengan keinginan dan kemampuan klien serta memiliki kemungkinan peluang berhasil paling besar.

- e. Mencobakan alternatif yang dipilih. Dengan bimbingan, secara bertahap klien diajarkan untuk mengimplementasikan pilihan tindakan yang telah dipilih.
- f. Dalam proses latihan, hendaknya diperhatikan hal-hal yang terkait dengan kontak mata, postur tubuh, gerak isyarat, ekspresi wajah, suara, pilihan kalimat, tingkat kecemasan yang terjadi, serta kesungguhan dan motivasinya.
- g. Diskusikan hasil, hambatan dan kemajuan-kemajuan yang terjadi, serta tindak lanjutnya.
- h. Klien diberi tugas untuk mencoba melakukan hal-hal yang sudah dibicarakan secara langsung dalam situasi yang nyata.
- i. Evaluasi hasil

Berdasarkan berbagai pendapat mengenai tahapan pelatihan asertivitas, maka peneliti menyusun tahapan pelatihan asertivitas dalam rangka meningkatkan perilaku asertif sebagai berikut:

- a. Tahap pemahaman perilaku asertif dalam berpacaran.
- b. Mengidentifikasi permasalahan siswa yang meliputi situasi-situasi umum dan khusus di lingkungan yang menimbulkan ketidaksertifan.
- c. Menetapkan alternatif penyelesaian masalah.
- d. Mengimplementasi alternatif yang dipilih sebagai proses pelatihan.
- e. Mendiskusikan hasil, hambatan dan kemajuan-kemajuan yang terjadi, serta tindak lanjutnya.
- f. Evaluasi hasil.

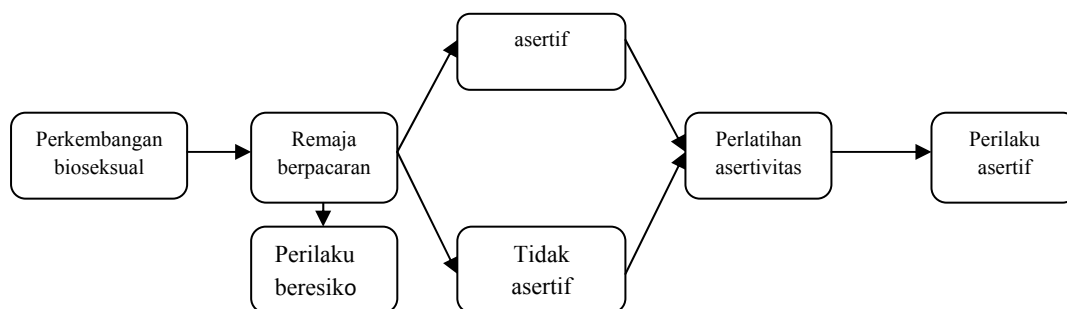
C. Pentingnya Pelatihan Asertivitas untuk Meningkatkan Perilaku Asertif terhadap perilaku Negatif Berpacaran.

Pada masa remaja terjadi perkembangan yang dinamis dalam kehidupan individu yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik, emosional, dan sosial (Hurlock, 1980: 210). Perubahan fisik terjadi karena peningkatan kadar hormon seks baik laki-laki maupun perempuan yang menyebabkan perubahan perilaku seksual remaja secara keseluruhan. Pada kehidupan psikologis remaja, perkembangan organ seksual mempunyai pengaruh kuat dalam minat remaja terhadap lawan jenis. Perasaan suka terhadap lawan jenis atau tertarik dengan lawan jenis merupakan proses perkembangan sosial remaja, yang sering diungkapkan dengan istilah berpacaran.

Remaja berpacaran dalam melakukan interaksi dapat bersikap asertif maupun tidak asertif. Stein (2004: 90) mengemukakan bahwa perilaku asertif berarti kemampuan untuk berkomunikasi dengan jelas, spesifik, dan tidak taksa (multi tafsir), sambil sekaligus tetap peka terhadap kebutuhan orang lain dan reaksi mereka dalam peristiwa tertentu. Remaja yang memiliki perilaku asertif memiliki ketegasan dan keberanian untuk mengungkapkan perasaan yang mengganggu dirinya kepada pasangannya. Apabila remaja bersikap asertif maka remaja tersebut dapat berpacaran secara sehat. Pacaran sehat yaitu pacaran yang tidak mengarah ke perilaku seksual beresiko. Apabila remaja tidak dapat bersikap asertif, maka akan mudah terjerumus dalam perilaku seksual beresiko. Perilaku seksual beresiko di antaranya yaitu gaya pacaran tidak sesuai norma seksual pranikah, aborsi, KTD, KDP. Remaja berpacaran sering dijumpai terjerumus ke dalam perilaku beresiko karena remaja kurang berani mengambil sikap, takut

hidup tanpa pendamping (sebab perempuan seharusnya dilindungi), tidak berani menolak atau berkata “tidak”, menutup diri dan menghukum diri. Menyikapi remaja berpacaran yang memiliki asertif rendah, maka perlu diterapkan metode untuk meningkatkan perilaku asertif dalam berpacaran. Tidak hanya remaja yang memiliki perilaku asertif rendah dalam berpacaran, akan tetapi remaja yang sudah memiliki perilaku asertifpun perlu untuk diberikan pelatihan asertivitas. Perlunya pemberian pelatihan asertivitas pada remaja yang sudah asertif karena pada remaja masih cenderung labil dan apabila dihadapkan pada suatu kondisi tertentu (dirayu pacar) perilaku asertifnya bisa saja akan menurun.

Metode untuk meningkatkan perilaku asertif salah satunya yaitu pelatihan asertivitas. Menurut Zastrow (Nursalim: 2005:129), pelatihan asertivitas adalah pelatihan yang dirancang untuk membimbing manusia untuk menyatakan, merasa, dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri tanpa harus mengesampingkan hak orang lain. Digunakannya pelatihan asertivitas karena ada interaksi secara langsung, siswa didampingi fasilitator juga dapat saling memberi *feed back*, dan ada proses belajar bersama sehingga ada peningkatan pemahaman bersama. Dengan pelatihan ini, siswa dapat mengungkapkan perasaan, pikiran, pendapat secara langsung tanpa ada rasa cemas. Oleh karena itu metode yang digunakan untuk meningkatkan perilaku asertif terhadap perilaku negatif berpacaran pada siswa X Pemasaran 1 di SMK Negeri 1 Depok menggunakan pelatihan asertivitas. Alur tentang penjabaran tentang pentingnya pelatihan asertivitas untuk meningkatkan perilaku asertif dapat dilihat pada bagan dibawah ini:



Gambar 1. Bagan Pelatihan Asertivitas untuk Meningkatkan Perilaku Asertif dalam Berpacaran

D. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah diuraikan di atas, maka dapat diajukan hipotesis tindakan ini adalah pelatihan asertivitas dapat meningkatkan perilaku asertif terhadap perilaku negatif berpacaran siswa kelas X Pemasaran 1 SMK Negeri 1 Depok.