

Keterampilan Menolak secara Asertif pada Kelompok Remaja yang Mengalami Tekanan Negatif Teman Sebaya: Pelatihan Daring selama Pandemi COVID-19

(Assertive Refusal Skills for Group of Adolescent Exposed to Negative Peer Pressure: Online Training during COVID-19 Pandemic)

Maria Gita Belinda* dan Luh Surini Yulia Savitri

Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Depok, Indonesia

**)gitabelinda@gmail.com*

Abstrak

Pertemanan pada tahapan usia remaja awal sering kali didominasi oleh tekanan negatif dari teman sebaya yang dapat meningkatkan adanya kemungkinan permasalahan adaptasi dan perilaku di masa depan. Saat pandemi COVID-19 terjadi dan remaja tidak perlu bertemu secara langsung, tekanan sebaya ini masih terus terjadi. Penelitian ini adalah sebuah pelatihan kelompok berbasis daring yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan menolak secara asertif pada remaja yang menghadapi tekanan negatif teman sebaya. Enam siswa (usia 12-13 tahun) menjadi partisipan penelitian ini. Mereka mengikuti lima sesi pelatihan kelompok online yang masing-masing berdurasi 60 menit. Penelitian ini merupakan penelitian quasi-eksperimen, dan hasil skor dianalisis menggunakan *Friedman's test*. Sebagai hasilnya, keterampilan menolak dan berperilaku asertif meningkat setelah adanya pelatihan ini. Partisipan juga menunjukkan rasa lebih percaya diri untuk mengaplikasikan keterampilan menolak asertif di kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kami menyarankan penggunaan pelatihan ini untuk meningkatkan keterampilan menolak asertif.

Kata kunci: keterampilan menolak asertif, tekanan negatif teman sebaya, pelatihan kelompok daring

Abstract

Friendships in early adolescent are usually dominated by negative peer pressure. This conceivably develop adjustment and behavioral problems in the future. This peer pressure is still happening even when adolescents do not meet regularly due to the COVID-19 pandemic. This research was an online group training aimed to enhance assertive refusal skills in adolescents exposed to negative peer pressure. Six students in their seventh grade (age 12-13) took part in this research. They participated in a five session of 60-minutes online group training. This research was a quasi-experimental research, and the scores of refusal skills and assertive skills were analyzed using Friedman's test. As a result, participants' refusal and assertive skill increase after participating in this training. Participants also reported that they felt more confident to apply assertive refusal skills in their daily lives. Thus, this we suggested that this online intervention could be used to increase adolescents' assertive refusal skills.

Keywords: *assertive refusal skill, negative peer pressure, online group training*

PENDAHULUAN

Di masa remaja awal, anak mengembangkan pertemanan dengan orang yang berada di rentang usia serupa, dikenal dengan istilah *peer* (Bronson,

2015). Sering kali teman sebaya mendorong anak untuk melakukan hal yang sebenarnya tidak diinginkan anak. Dorongan dari orang-orang seusia untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu,

meskipun secara personal anak tidak mau atau tidak mau melakukannya dikenal dengan istilah *peer pressure* atau tekanan teman sebaya (Brown, Clasen, & Eicher, 1986).

Lebedina-Manzoni, Lotar, dan Ricijas (2011) menjelaskan salah satu karakteristik dari anak usia remaja awal adalah kebutuhan diterima oleh teman sebaya. Kebutuhan ini mendorong mereka menampilkan perilaku sesuai norma kelompok meskipun bertentangan dengan dirinya. Hal ini menyebabkan pertemanan di masa remaja awal didominasi oleh tekanan teman sebaya (Curtis, 2015). Lebedina-Manzoni & Ricijas (2013) menyatakan tekanan negatif teman sebaya berisiko menyebabkan anak mengalami masalah penyesuaian diri dan masalah perilaku di masa mendatang, sehingga diperlukan penanganan bagi anak yang mengalami tekanan teman sebaya untuk mengurangi risiko tersebut.

Selain dipengaruhi usia, tekanan teman sebaya juga dipengaruhi oleh jenis kelamin, secara umum perempuan lebih rentan mengalami tekanan negatif teman sebaya dibandingkan laki-laki (Gikonyo & Njagi, 2016). Martina dan Zeljka (2013) juga menyatakan pendapat serupa dan menjelaskan bahwa perempuan lebih ingin membangun hubungan interpersonal yang baik dan merasa cemas akan penilaian orang lain terhadap dirinya, sehingga cenderung berperilaku sesuai dengan norma kelompok dibandingkan laki-laki. Selain itu lingkungan sekolah seperti status sosial ekonomi siswa serta proporsi jumlah laki-laki dan perempuan dalam kelas juga memengaruhi tekanan teman sebaya (Gikonyo & Njagi, 2016).

Gordon dan Guerriero (2012) melakukan penelitian tentang tekanan teman sebaya pada perempuan yang menempuh pendidikan di *single-sex education* dan *mixed-sex education*. Mael (1998) mendefinisikan *single-sex education* sebagai pendidikan di level dasar, menengah, maupun perguruan tinggi di mana laki-laki atau perempuan mengikuti pembelajaran berdasarkan jenis kelamin. Hasil penelitian menyatakan tekanan teman sebaya yang diperoleh anak pada dua kelompok tersebut berbeda. Secara umum, anak yang memperoleh *single-sex education* mengalami tekanan teman

sebaya yang lebih rendah karena mereka tidak merasa tertekan oleh hal-hal yang biasa dilakukan lawan jenisnya, misalnya anak perempuan tidak merasa tertekan untuk melakukan hal yang tergolong pada *misconduct* seperti merokok atau melanggar aturan berkendara (Gordon & Guerriero, 2012). Uniknya, meskipun tergolong memiliki *peer pressure* yang lebih rendah, ketika mengalami *peer pressure*, anak perempuan yang memperoleh *single-sex education* lebih rentan mengalami masalah psikologis seperti kecemasan karena mereka tidak memiliki alternatif pertemanan di sekolah (Dury, Bukowski, Velasquez, & Stella-Lopez, 2012; Gordon & Guerriero, 2012).

Bagi anak tahun pertama yang menerima *single-sex education*, penyesuaian diri dalam pertemanan merupakan hal yang menantang. Mereka harus membiasakan diri berada di lingkungan yang homogen dengan memulai pertemanan baru (Daly, 1996). Kecemasan tidak memiliki teman membuat mereka cenderung mengikuti ajakan teman (Dury dkk., 2012), hal ini mendorong rasa tidak nyaman di sekolah (Daly, 1996). Ketika mereka mampu melewati tahun pertama sekolah dan memiliki pertemanan yang sehat, tahun-tahun berikutnya akan dijalani dengan menyenangkan (Daly, 1996). Evaluasi pertemanan anak tahun pertama dapat dilakukan setelah melewati masa adaptasi untuk bersosialisasi dengan teman-teman (Daly, 1996), diharapkan mereka masih memiliki kesempatan untuk mengembangkan pertemanan positif di sekolah (Dury dkk., 2012) sebelum terlanjur memiliki pertemanan yang tidak sehat dan sulit diubah saat memasuki masa remaja akhir (Crosnoe, 2000).

Di tahun 2020, Indonesia dan dunia sedang menghadapi pandemi COVID-19. Untuk meminimalisir penularan, masyarakat dihimbau untuk mengurangi aktivitas di luar rumah (Sekretariat Kabinet Republik Indonesia, 2020) serta menjalankan protokol kesehatan. Meski demikian, pelanggaran protokol kesehatan masih sering terjadi, dan remaja menjadi salah satu kelompok yang sering melakukan pelanggaran tersebut. Hamonangan (2020) menyatakan, remaja cenderung memilih berkumpul di keramaian dan

mengabaikan protokol kesehatan ketika diajak oleh temannya. Tingginya konformitas remaja pada teman sebaya membuat mereka merasa tertekan apabila tidak mengikuti ajakan yang diberikan teman sebaya.

Bronson (2015) menyatakan bahwa kemampuan yang kurang terampil dalam melakukan penolakan merupakan faktor yang menyebabkan anak mengalami tekanan teman sebaya. Lebih lanjut, keterampilan menolak merupakan bentuk strategi komunikasi yang membantu anak mengatakan tidak ketika dihadapkan pada situasi yang tidak aman atau bertentangan dengan diri mereka (Bronson, 2015). Strategi komunikasi yang paling efektif dalam menghadapi pengaruh teman adalah asertif, yaitu mempertahankan pemikiran diri secara tegas namun dengan cara yang positif (Bronson, 2015). Maka dari itu, untuk mengurangi tekanan negatif dari teman sebaya, anak perlu dibekali dengan keterampilan menolak secara asertif (*assertive refusal skill/ARS*) (Bronson, 2015).

Pada anak yang mengalami tekanan dari teman sebaya, hal utama yang diperlukan untuk meningkatkan keterampilan ARS adalah menumbuhkan kesadaran akan adanya tekanan dari teman sebaya serta menyadarkan mereka bahwa mereka memiliki hak untuk menolak (Bronson, 2015). Setelah itu, anak diberikan pemahaman tentang strategi komunikasi yang meliputi pasif, asertif, dan agresif, serta membuat mereka menyadari komunikasi asertif adalah strategi terbaik (Bronson, 2015). Setelah memahami komunikasi asertif, anak diajarkan langkah-langkah untuk menolak secara asertif (Bronson, 2015).

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan menolak secara asertif pada kelompok remaja perempuan kelas 7 yang menerima *single-sex education* dan mengalami tekanan negatif teman sebaya. Intervensi secara berkelompok memungkinkan partisipan memperoleh kesempatan untuk belajar dari partisipan lain dalam kelompok serta membuat partisipan menyadari ada orang lain yang memiliki masalah serupa dengan dirinya (Gidron, 2013).

Intervensi kelompok dinilai efektif dilakukan dalam penelitian ini karena melibatkan aktivitas yang lebih efektif dilakukan secara berkelompok

seperti *sharing* dan *roleplay*. Aktivitas *sharing* yang dilakukan dapat membuat partisipan sadar bahwa ada orang yang memiliki masalah serupa, sehingga mengurangi rasa tidak berdaya dan putus asa (Hall, Rushing, & Khursid, 2009). Selain itu, *roleplay* sering dilakukan dalam pelatihan ARS untuk memberi gambaran pada partisipan sebelum mereka melakukan penolakan di kehidupan sehari-hari (Bronson, 2015).

Menurut Dishion dan Stormshak (2007), dalam pelaksanaannya intervensi kelompok harus tetap memperhatikan kelebihan dan kekurangan partisipan sehingga lebih efektif dilakukan dengan jumlah partisipan yang terbatas. Pada anak usia remaja, enam hingga sembilan partisipan dinilai cukup untuk menciptakan suasana kondusif dalam kelompok (Reid & Kolvin, 1993 dalam Dishion & Stormshak, 2007).

Akibat pandemi COVID-19, seluruh rangkaian pelatihan dilakukan secara daring. Pelatihan bertujuan untuk meningkatkan keterampilan menolak secara asertif pada remaja tahun pertama yang memperoleh pendidikan homogen (kelas 7 SMP). Remaja dengan karakteristik ini yang terindikasi rentan mengalami tekanan teman sebaya perlu diberikan pelatihan dengan harapan mereka dapat lebih asertif dalam menolak ajakan yang tidak baik, termasuk menolak ajakan teman selama pandemi berlangsung. Ketika mereka mampu menolak secara asertif, mereka akan memiliki pertemanan yang lebih positif di tahun-tahun berikutnya, serta meminimalisir terjadinya hal negatif.

METODE

Penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan keterampilan menolak secara asertif pada kelompok remaja yang mengalami tekanan negatif dari teman sebaya. Rangkaian prosedur yang dilakukan dalam penelitian ini telah dinyatakan lolos Kaji Etika Penelitian oleh Komite Etika Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Indonesia pada tanggal 3 Agustus 2020.

Di awal penelitian, peneliti meminta 30 siswi kelas 7 di salah satu kelas homogen mengisi kuesioner daring untuk menjangkau partisipan yang memenuhi karakteristik penelitian. Selain menerima

pendidikan di kelas homogen, karakteristik lain dari partisipan dalam penelitian ini adalah: 1) mengalami tekanan negatif dari teman sebaya, 2) sulit melakukan penolakan, serta 3) menampilkan perilaku non-asertif dalam kehidupan sehari-hari.

Karakteristik pertama yaitu mengalami tekanan negatif dari teman sebaya. Partisipan yang memenuhi karakteristik ini memperoleh skor di atas rata-rata pada alat ukur *Peer Pressure Inventory* (PPI) yang dibuat oleh Clasen dan Brown (1986) dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh

Rahel (2014). Karakteristik kedua yaitu sulit melakukan penolakan. Partisipan yang memenuhi karakteristik ini memperoleh skor di bawah rata-rata pada alat ukur Skala Tingkah Laku Asertif aspek Menolak Permintaan (STLA-MP) yang disusun oleh Zulkaida (2004). Karakteristik ketiga yaitu menampilkan perilaku non-asertif dalam kehidupan sehari-hari. Partisipan yang memenuhi karakteristik ini memilih mayoritas 10 pilihan jawaban A pada alat ukur Skala Tipe Perilaku Asertif (STPA) yang disusun oleh Zulkaida (2004).

Tabel 1. Hasil Pengujian Reliabilitas dan Validitas

	Reliabilitas	Validitas
<i>Press Pressure Inventory</i> (PPI)	0,763	0,224-0,554
Skala Tingkah Laku Asertif-Menolak Permintaan (STLA-MP)	0,814	0,549-0,654
Skala Tipe Perilaku Asertif (STPA)	0,780	0,227-0,451

Peneliti melakukan pengujian reliabilitas dan validitas pada tiga alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Pengujian dilakukan terhadap 330 anak SMP di rentang usia yang sama dengan partisipan penelitian. Hasil pengujian reliabilitas dan validitas dapat dilihat pada Tabel 1.

Mengacu pada Kaplan dan Saccuzzo (2009), alat ukur dengan koefisien reliabilitas di atas 0.7 memiliki konsistensi internal yang cukup baik. Sementara itu, batas *item total correlation* yang disarankan di atas 0.2 (Nunnally & Bernstein, 1994). Dengan demikian, ketiga kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini reliabel dan valid.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner, terdapat 9 siswi yang memenuhi seluruh karakteristik partisipan. Dari 9 siswi, terdapat 1 siswi yang tidak memperoleh persetujuan dari orang tua dan 2 siswi yang berhalangan hadir di jadwal yang ditentukan. Dengan demikian, terdapat 6 partisipan (A, G, K, L, M, T) dalam penelitian ini. Seluruh partisipan berada di kelas 7 dengan rentang usia 12-13 tahun.

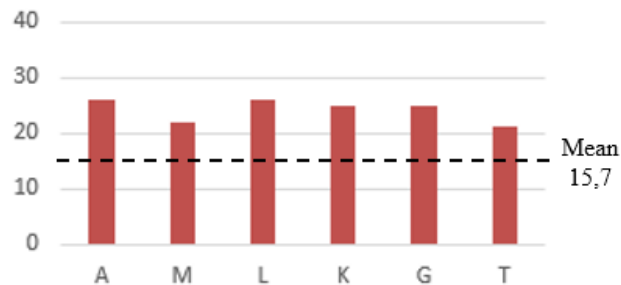
Pelatihan dilakukan secara daring dalam 5 sesi, masing-masing sesi berlangsung selama 60 menit. Sesi pelatihan disusun berdasarkan modul *Assertive Refusal Skill* yang disusun oleh Dickson (2016), kemudian disesuaikan dengan karakteristik partisipan

dalam penelitian dan kondisi saat ini. Penyesuaian yang dilakukan antara lain dengan memasukkan konteks pandemi COVID-19 ke dalam sesi diskusi, pemberian materi, dan *roleplay*. Berikut merupakan gambaran sesi pelatihan yang dilakukan:

1. Sesi pertama fokus pada materi tekanan teman sebaya. Partisipan akan memperoleh materi, melakukan diskusi, dan sharing pengalaman mengalami tekanan teman sebaya.
2. Sesi kedua fokus pada materi gaya komunikasi. Partisipan akan memperoleh materi dan berdiskusi tentang gaya komunikasi, sharing pengalaman berkomunikasi dengan gaya tertentu, serta *roleplay* untuk mempraktikkan gaya komunikasi.
3. Sesi ketiga fokus pada strategi melakukan penolakan. Di sesi ini, partisipan akan memperoleh materi serta *roleplay* untuk mempraktikkan strategi penolakan yang diberikan.
4. Sesi keempat membahas komunikasi asertif. Di sesi ini, partisipan akan berdiskusi dan memperoleh materi, serta *roleplay* untuk mempraktikkan strategi menolak secara asertif.
5. Sesi kelima merupakan sesi penutup. Di sesi ini, dilakukan *review* materi serta *sharing* pengalaman melakukan penolakan secara asertif.

Setelah menjalani lima sesi pelatihan, partisipan diberikan kuesioner daring yang terdiri dari kuesioner STLA-MP untuk melihat keterampilan menolak serta kuesioner STPA untuk melihat kecenderungan perilaku asertif. Satu bulan setelah pelatihan, peneliti kembali

memberikan kuesioner STLA-MP dan STPA. Analisis menggunakan *Friedman's Test* dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan keterampilan menolak dan perilaku asertif sebelum pelatihan, setelah pelatihan, dan satu bulan setelah pelatihan.



Gambar 1. Total skor tekanan negatif teman sebaya

HASIL

Seluruh partisipan memperoleh skor di atas rata-rata pada kuesioner PPI ($M > 15,7$), ini mengindikasikan mereka sering mengalami tekanan negatif teman sebaya dalam kehidupan sehari-hari. Skor tekanan negatif dari teman sebaya dapat dilihat pada gambar 1.

Seluruh partisipan memiliki pengalaman diminta melakukan sesuatu yang sebenarnya tidak ingin mereka lakukan, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun selama pandemi COVID-19 berlangsung.

1. A sering diminta oleh teman memberikan jawaban ketika ujian. Selama pandemi COVID-19, A juga pernah diminta keluar rumah untuk belajar bersama.
2. G selalu diminta untuk ikut dalam pertandingan basket antar kelas, padahal ia takut bermain basket. Selama pandemi COVID-19, G sering diajak pergi ke *mall* oleh temannya.

3. K selalu diminta untuk memberitahu soal ujian oleh teman yang belum mengikuti ujian. Selama pandemi COVID-19, K pernah diajak berjalan-jalan di taman dekat rumah oleh temannya.
4. L diminta oleh teman untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang sama dengan temannya. Selama pandemi COVID-19, L sering diajak berkumpul di restoran cepat saji oleh temannya.
5. M sering diminta mengenakan rok ketika pergi dengan teman, padahal ia merasa lebih nyaman mengenakan celana. Selama pandemi COVID-19, M sering diajak bertemu di *mall* oleh teman.
6. T sering diajak menonton pertandingan olahraga oleh temannya, padahal T tidak memahami tentang olahraga. Selama pandemi COVID-19, T pernah diajak teman untuk pergi keluar rumah hanya untuk memberi kejutan ulang tahun pada temannya.

Tabel 2. Perbedaan skor ketika *pre-test*, *post-test* dan *Follow-Up*

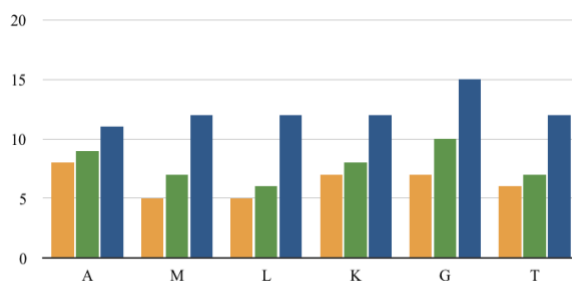
	Mean			F	p
	Pre	Post	FU		
STLA-MP	6,33	7,83	12,33	12,00	0,002
STPA	6,50	9,00	15,33	12,00	0,002

Setelah dilakukan pengukuran, ditemukan adanya perubahan skor STLA-MP maupun STPA pada *pretest*, *posttest*, dan *follow-up*. Skor STLA-MP selalu meningkat pada setiap partisipan seperti yang dapat dilihat pada Gambar 2. Begitu juga dengan Skor STPA setiap partisipan juga selalu meningkat saat *pre-test*, *post-test*, dan *follow-up*, seperti tertera pada Gambar 3.

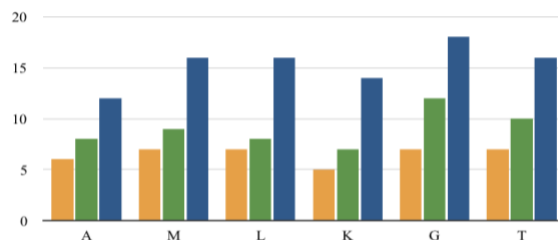
Berdasarkan analisis statistik menggunakan *Friedman's test*, terdapat perbedaan signifikan antara keterampilan menolak pada partisipan yang diukur sebelum pelatihan, tepat setelah pelatihan, dan satu bulan setelah pelatihan dilakukan, $X^2_{F(2)}=12.00, p<.01$. Hal ini mengindikasikan partisipan lebih terampil dalam melakukan penolakan setelah mengikuti pelatihan.

Berdasarkan analisis statistik menggunakan *Friedman's test*, terdapat perbedaan signifikan pada perilaku asertif pada partisipan yang diukur sebelum pelatihan, tepat setelah pelatihan, dan satu bulan setelah pelatihan dilakukan, $X^2_{F(2)}=12.00, p<.01$. Hal ini mengindikasikan partisipan lebih terampil dalam melakukan penolakan setelah mengikuti pelatihan yang diberikan.

Ketika *follow-up* dilakukan, seluruh peserta menyatakan lebih mudah melakukan penolakan. Mereka dapat mengaplikasikan materi pelatihan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk ajakan yang diberikan teman berkaitan dengan kondisi COVID-19.



Gambar 2. Perubahan skor keterampilan menolak permintaan ketika *pre-test*, *post-test*, dan *follow-up*



Gambar 3. Perubahan skor perilaku asertif ketika *pre-test*, *post-test*, dan *follow-up*

DISKUSI

Seluruh partisipan menilai bahwa mereka sulit menolak ajakan teman dan menyatakan bahwa mereka bingung apa yang harus dilakukan ketika ingin menolak. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bronson (2015) yang menyatakan kesulitan menolak ajakan teman sebagai faktor utama yang menyebabkan individu mengalami tekanan teman sebaya. Lebih lanjut, Bronson (2015)

menyatakan, pada individu yang mengalami tekanan teman sebaya karena kesulitan untuk menolak, pelatihan menolak secara asertif sesuai dapat diberikan. Dengan demikian, pelatihan menolak secara asertif tepat untuk diberikan kepada partisipan dalam penelitian ini.

Di akhir pelatihan seluruh partisipan memperoleh peningkatan skor Skala Tingkah Laku Asertif Aspek Menolak Permintaan (STLA-MP) dan Skala Tipe Perilaku Asertif (STPA), artinya partisipan lebih

mampu melakukan penolakan secara asertif. Hal ini mengindikasikan pelatihan yang diberikan efektif untuk meningkatkan keterampilan menolak secara asertif. Keberhasilan untuk meningkatkan keterampilan menolak secara asertif dipengaruhi oleh pengalaman yang diperoleh ketika mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari (Galassi, 1974 dalam Economy, 1979) serta materi yang diberikan (Bronson, 2015). Pada lingkup yang lebih spesifik yaitu partisipan yang mengalami tekanan teman sebaya, Hall dkk. (2009) menyatakan keterbukaan setiap partisipan untuk menceritakan pengalaman ditekan oleh teman sebaya sebagai faktor yang memengaruhi keberhasilan intervensi.

Secara umum, terdapat peningkatan skor STLA-MP dan STPA pada seluruh partisipan ketika *post-test* dan *follow-up*, namun peningkatan yang terjadi ketika *follow-up* lebih besar dibandingkan peningkatan ketika *post-test*. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, seluruh partisipan menyatakan mereka merasa lebih percaya diri dan lebih mudah menolak secara asertif ketika jeda 1 bulan (antara *post-test* dan *follow-up*) karena telah mempraktikkan hal tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Galassi (1974 dalam Economy, 1979) yang menyatakan bahwa keberhasilan ketika melakukan praktik di luar sesi pelatihan akan meningkatkan asertivitas.

Berdasarkan pengisian STPA, mayoritas partisipan baru menunjukkan perilaku asertif ketika *follow-up*, hal ini sejalan dengan hasil penelitian Economy (1979). Pada partisipan dengan skor asertivitas rendah, sulit untuk mencapai perilaku asertif tepat ketika sesi pelatihan berakhir atau *post-test*, terutama ketika pelatihan diberikan dalam waktu singkat. Kemungkinan perubahan perilaku menjadi asertif baru terjadi ketika dilakukan *follow-up*, karena partisipan memiliki kesempatan lebih banyak untuk mempraktikkan materi yang diberikan (Economy, 1979). Pada penelitian ini, hanya G yang mengalami perubahan perilaku dari non-asertif menjadi asertif ketika *posttest*. G menyatakan perubahan penilaiannya pada item-item tersebut dikarenakan sebenarnya ia sudah melakukan hal tersebut saat tinggal di Belgia. Hasil yang berbeda antara G dan partisipan lain sejalan dengan pernyataan

Martin dan Rohrllich (1991) yang menyatakan pelajar terutama dengan jenis kelamin perempuan dari negara Eropa yang pindah ke luar Eropa cenderung menurunkan asertivitas saat berinteraksi karena mempertimbangkan penerimaan orang lain.

Meskipun pengalaman di luar sesi pelatihan dapat meningkatkan perilaku asertif (Galassi, 1974 dalam Economy, 1979), pengalaman juga dapat mengubah perilaku asertif menjadi non-asertif. Hal ini terlihat dari perubahan penilaian beberapa partisipan ketika mengisi STPA.

Selain melalui pengalaman dalam kehidupan sehari-hari, peningkatan keterampilan menolak secara asertif dapat pula dipengaruhi oleh sesi pelatihan yang diberikan (Bronson, 2015). Ketika *post-test*, terdapat 1 item yang sama pada STLA-MP yang meningkat 1 poin dibandingkan *pre-test* pada seluruh partisipan. Berdasarkan wawancara, meskipun mayoritas partisipan belum memiliki kesempatan melakukan penolakan, skor pada di item ini meningkat karena memahami materi pelatihan, terutama materi alasan menolak. Hal ini sejalan dengan penjelasan Rich dan Schroeder (dalam Economy, 1979) yang menyatakan salah satu aktivitas yang efektif dilakukan pada pelatihan adalah pemberian materi. Hal ini dikarenakan pemberian materi dapat memberikan sudut pandang baru pada partisipan sehingga memungkinkan untuk mengubah cara pandang partisipan terhadap sesuatu.

Keberhasilan pelatihan juga didukung oleh kesediaan partisipan untuk membagikan pengalaman mengalami tekanan teman sebaya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Hall dkk. (2009) dan Bishop (2013). Pada penelitian ini, setiap partisipan diberikan kesempatan untuk menceritakan paling tidak satu pengalaman mengalami tekanan teman sebaya. Materi yang diberikan akan dikaitkan dengan pengalaman partisipan sehingga partisipan dapat merefleksikan hal yang membuat mereka mengalami hal tersebut dan apa yang dapat mereka lakukan ketika berada pada situasi tersebut (Hall dkk., 2009; Bishop, 2013).

Meski pelatihan menunjukkan hasil positif, terdapat beberapa limitasi dari penelitian ini.

Pelatihan dilakukan secara daring sehingga terdapat keterbatasan dalam melakukan observasi, di mana observasi yang dapat dilakukan terbatas pada hal-hal yang tertangkap oleh layar. Selain itu, pelatihan dilakukan dalam rentang waktu satu minggu dengan total tiga pertemuan. Jeda waktu yang singkat membuat partisipan kurang dapat mempraktikkan materi yang diberikan. Hal ini terlihat dari hasil *posttest* partisipan yang tidak berbeda secara signifikan dibandingkan dengan *pretest*. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan jeda waktu antara pertemuan adalah 1 minggu (Hall dkk., 2009).

Penelitian ini sebatas menjadikan tekanan negatif dari teman sebaya sebagai salah satu kriteria partisipan pada tahap penjarangan (*screening*). *Follow-up* dengan durasi waktu lebih lama akan dilakukan untuk melihat efek pelatihan terhadap skor tekanan negatif teman sebaya. Selain itu, partisipan pada penelitian ini terbatas pada enam siswi kelas 7 di kelas homogen. Penyesuaian materi diperlukan apabila penelitian serupa ingin dilakukan pada kelompok remaja lain.

SIMPULAN

Pelatihan ini menasar peningkatan keterampilan menolak secara asertif. Di akhir pelatihan, seluruh partisipan memperoleh peningkatan skor Skala Tingkah Laku Asertif Aspek Menolak Permintaan (STLAM-P), yang mengindikasikan partisipan lebih mampu menolak ajakan teman dibandingkan sebelum pelatihan diberikan. Selain itu, seluruh partisipan juga memperoleh peningkatan skor Skala Tipe Perilaku Asertif (STPA), yang mengindikasikan partisipan lebih menunjukkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari dibandingkan sebelum mereka mengikuti pelatihan. Peningkatan ini juga terkonfirmasi melalui wawancara individual. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan yang diberikan efektif untuk meningkatkan kemampuan menolak secara asertif, khususnya pada siswi kelas 7 yang menerima *single-sex education*.

DAFTAR PUSTAKA

Bishop, S. (2013). *Develop your assertiveness*. London: Kogan Page Publishers.

- Bronson, M. (2015). *Florida Health*. New York: McGraw Hill Education.
- Brown, B.B., Clasen, D.R., & Eicher, S.A. (1986). Perceptions of peer pressure, peer conformity dispositions, and self-reported behavior among adolescents. *Developmental Psychology*, *22*, 521-530.
- Clasen, D. R., & Brown, B.B. (1985). The multidimensionality of peer pressure in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *14*, 451-468.
- Crosnoe, R. (2000). Friendships in childhood and adolescence: The life course and new directions. *Social psychology quarterly*, *63*(4), 377-391.
- Curtis, A. C. (2015). Defining adolescence. *Journal of adolescent and family health*, *7*(2), 2.
- Daly, P. (1996). The effect of single-sex and coeducational secondary schooling on girls' achievement. *Research Papers in Education*, *11*(3), 289-306.
- Dickson, S. (2016). *Utah's Safe and Drug-Free Schools and Communities: PK-12 Prevention Program*. Utah: Utah State Office of Education.
- Dishion, T. J., & Stormshak, E. A. (2007). *Intervening in children's lives: An ecological, family-centered approach to mental health care*. American Psychological Association.
- Dury, K., Bukowski, W.M., Velasquez, A.M., & Stella-Lopez, L. (2012). Victimization and gender identity in single-sex and mixed-sex schools: Examining contextual variations in pressure to conform to gender norms. *Sex Roles*, *69*, 442-454.
- Economy, M.M. (1979). Assertiveness training a study of its effects with female adolescent. *Thesis*. Faculty of Psychology California State University.
- Gikonyo, R.W., & Njagi, K. (2016). The influence of demographic factors on peer pressure among secondary school adolescent in Nyahuru Laikipa County, *Research on Humanities and Social Science*, *6*(22), 87-91.

- Gidron, Y. (2013). Group therapy/intervention. In M.D. Gellman, J.R. Turner. *Encyclopedia of Behavioral Medicine (Eds.)*. New York: Springer.
- Gordon, V.H., & Guerriero, J.R. (2012). Do single-sex classes and/or schools better address the needs of elementary and/or secondary students?. In A.G. Osborne., C.J. Russo., & G.M. Cattaro. (Eds). *Alternative Schooling and School Choice*. California: SAGE Publications.
- Hall, K.R., Rushing, J.L., Khursid, A. (2009) Using the solving problems together psychoeducation group counseling model as an intervention for negative peer pressure. *The Journal for Specialists in Group Works*, 36(2), 97-110.
- Hamonangan, J. (2020). "Melanggar PSBB, Remaja ini Dikenakan Sanksi Bersihkan Sampah di Pulau Tidung (20 Mei 2020)." www.tribunnews.com, Diakses pada 30 Juni 2020 dari <https://wartakota.tribunnews.com/2020/05/20/melanggar-psbb-remaja-ini-dikenakan-sanksi-bersihkan-sampah-di-pulau-tidung?page=4>
- Kaplan, R. M. & Saccuzzo, D.P. (2009). *Psychological testing: Principles, applications, and issues*. Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.
- Lebedina-Manzoni, M., Lotar, M., & Ricijas, N. (2011). *Peer Pressure in Adolescence Boundaries and Possibilities*. Saarbrucken, LAP LAMBERT Academic Publishing.
- Lebedina-Manzoni, M., & Ricijas, N. (2013). Characteristics of youth regarding susceptibility to peer pressure. *Kriminologija i socijalna integracija*, 21.
- Mael, F. A. (1998). Single-Sex and Coeducational Schooling: Relationships to Socioemotional and Academic Development. *Review of Educational*, 68(2), 101-129.
- Martin, J.N., & Rohrlach, B. (1991). The relationship between study-abroad student expectations and selected student characteristics. *Journal of College Student Development*, 32(1), 39-46.
- Martina, L., & Zeljka, K. (2013). Susceptibility to peer pressure and attachment to friends. *Psihologija*, 46(2), 112-126.
- Nunnally & Bernstein, I.H. (1994). *Psychometric Theory 3rd ed*. New York: McGraw Hill.
- Rahel (2014). Asosiasi antara Tekanan Teman Sebaya, Emosi Malu, dan Emosi Bersalah pada Remaja. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Sekretariat Kabinet Republik Indonesia. (2020, Maret 15). Perkembangan Terkini Penanganan Pandemi Virus Korona, 15 Maret 2020, di Istana Kepresidenan Bogor, Provinsi Jawa Barat. Diakses pada 30 Juni 2020 dari <https://setkab.go.id/perkembangan-terkini-penanganan-pandemi-virus-korona-15-maret-2020-di-istana-kepresidenan-bogor-provinsi-jawa-barat/>
- Zulkaida, A. (2004). Pelatihan Asertif untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa (Pendekatan Kognitif-Tingkah Laku). *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Naskah masuk : 8 Oktober 2020
Naskah diterima: 27 Juni 2021