



PENERAPAN ASSERTIVE TRAINING TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL- BEING PADA REMAJA

Emira Apriyeni¹, Helena Patricia², Dwi Christina Rahayuningrum³, Siska Sakti Angraini⁴

^{1,2,3,4} STIKES Syedza Saintika, Padang, Indonesia

Email: emira.apriyeni@gmail.com, helenapatricia77@gmail.com, dwichristina05@gmail.com,
siska.sakti321@gmail.com

Abstrak

Kota Padang merupakan daerah rawan bencana sehingga kasus *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) mengalami peningkatan. Remaja merupakan salah satu yang rentan mengalami PTSD karena masa remaja merupakan masa transisi yang penuh gejolak dan tidak stabil dengan berbagai perubahan fisik, fisiologis, kognitif, emosional, perilaku, sosial. Remaja yang berada di daerah rawan bencana menunjukkan nilai *Psychological Well Being* yang rendah dan akan berdampak pada kesehatan mental. Tujuan kegiatan ini adalah untuk melatih perilaku remaja melalui *Assertive Training* (AT) agar menciptakan generasi remaja yang sehat jiwa. Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan metode ceramah dan diskusi pada kelompok. Media yang digunakan adalah infokus, laptop, dan buku kerja *Assertive Training* (AT). Sasaran dalam kegiatan ini yaitu remaja yang memiliki *psychological well being* yang rendah yang diidentifikasi dengan kuesioner dengan jumlah 16 orang. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil yang didapatkan yaitu adanya peningkatan rata-rata *psychological well being* setelah diberikan latihan asertif yang dilihat melalui hasil koesioner yaitu 9,25 dan pre test sebelum diberikan latihan asertif yaitu 5,19. Diharapkan kegiatan ini akan meningkatkan sikap dan perilaku asertif serta kesejahteraan psikologis pada remaja.

Kata kunci: *Assertive Training, pshycological well being, remaja*

APPLICATION OF ASSERTIVE TRAINING ON PSYCHOLOGICAL WELL- BEING IN ADOLESCENTS

Abstract

Padang City is a disaster-prone area so that cases of Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) have increased. Adolescents are one of the most vulnerable to PTSD because adolescence is a turbulent and unstable transition period with various physical, physiological, cognitive, emotional, behavioral, social changes. Adolescents who are in disaster-prone areas show low Psychological Well Being and will have an impact on mental health. The purpose of this activity is to train adolescent behavior through Assertive Training (AT) in order to create a generation of teenagers who are mentally healthy. The implementation of this activity used as lecture and discussion method in group. The targets in this activity are teenagers who have low psychological well being. The activity is carried out in three stages, namely preparation, implementation and evaluation. The results obtained are an increase in the average psychological well being after being given assertive training which is seen through the results of the questionnaire which is 9.25 and the pre-test before being given assertive training is 5.19. It is hoped that this activity will improve assertive attitudes and behavior as well as psychological well-being in adolescents.

Keywords: *Assertive Training, pshycological well being, Adolescence*

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang memiliki tingkat kerentanan cukup tinggi terhadap bencana, diantaranya adalah kota Padang. Bencana yang berpotensi tinggi terjadi diantaranya bencana gempa bumi dan *tsunami*. Bencana alam memberikan dampak signifikan terhadap fisik, psikologis dan sosial. Dampak psikologis yang paling sering muncul dalam kasus bencana antara lain *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) (Amin, 2016). PTSD merupakan sebuah gangguan yang dapat terbentuk dari peristiwa traumatik yang mengancam keselamatan seseorang atau membuat seseorang merasa tidak berdaya. Salah satu yang rentan mengalami PTSD adalah remaja, masa remaja merupakan suatu masa yang masih labil dan rentan terhadap berbagai masalah (Maurya, 2016). Banyaknya remaja di Kota Padang mengalami kecemasan dan trauma setelah mengalami dan merasakan gempa yang hebat pada tahun 2019 lalu.

Remaja sebagai sasaran dalam program PKMS ini adalah remaja yang berada di SMP Negeri 35 Padang. Sekolah ini merupakan sekolah menengah pertama yang masih tergolong SMP Negeri terbaru di kota Padang. SMP Negeri 35 Padang ini pada awalnya merupakan filial (kelas jauh) dari SMP Negeri 20 Padang. Sekolah ini mulai menerima siswa baru sejak tahun pelajaran 2002/2003. Sekolah ini berlokasi di seberang palinggam dan berada di dekat muara pantai. Lokasi sekolah yang berada pada zona merah menyebabkan remaja menjadi khawatir dan was-was jika seandainya bencana datang. Hal ini menyebabkan remaja tidak fokus dalam proses pembelajaran dan merasa khawatir seandainya bencana datang kembali.

PTSD bisa dicegah dengan kesejahteraan psikologis atau *Psychological well-being* yang baik. *Psychological well-being* adalah suatu kondisi dimana individu menjadi sejahtera dengan menerima diri, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal (Wang dkk, 2010). Namun, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Patricia dan Rahmatika (2020) mengenai faktor yang berhubungan dengan *Psychological well-being* pada remaja di daerah rawan bencana di Kota Padang, didapatkan hasil bahwa siswa-siswi yang berada di sekolah ini rata-rata memiliki nilai *psychological well-being* yang rendah dari enam dimensi *Psychological well-being* diantaranya dimensi otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri,

Hasil wawancara dengan remaja juga didapatkan data bahwa remaja masih belum mampu mengatur perilaku sendiri dan masih terpengaruh dengan keyakinan orang lain, selain itu juga belum mampu mengelola aktivitas sehari-hari dengan baik serta belum mampu mengembangkan potensi diri karena masih belum menentukan tujuan hidup. Selain itu, wawancara dari pimpinan sekolah dan koordinator BK mengungkapkan banyaknya peserta didik yang nakal dan tidak naik kelas, motivasi belajar rendah, membolos dan keluar di jam pelajaran. Tindakan yang dilakukan selama ini berorientasi pada hukuman dimana siswa yang bermasalah akan dipanggil bersama orang tua dan dilakukan pembinaan serta pemberian sanksi.

Upaya promotif dan preventif belum pernah dilakukan oleh sekolah dikarenakan pengetahuan dan kemampuan sumber daya manusia yang kurang memadai. Guru BK mengungkapkan tidak pernah mengikuti pelatihan cara mengatasi perilaku remaja dan belum mengetahui mengenai *Psychological well-being*. Oleh karena itu, sekolah menengah pertama (SMP) 35 Padang terpilih sebagai mitra dalam penanganan masalah *Psychological well-being* untuk menciptakan generasi sehat jiwa dan meningkatkan kecerdasan emosional siswa dengan latihan asertif atau *Assertiveness Theraphy (AT)*. Diharapkan dengan selesainya pengabdian ini akan meningkatkan kesejahteraan psikososial remaja.

MASALAH

Berdasarkan hasil wawancara dengan pimpinan sekolah dan guru BK ditemukan permasalahan. Masalah yang ditemukan yaitu beberapa mahasiswa memiliki motivasi belajar yang rendah, kecemasan karena gempa, membolos sekolah, tindakan *indisipliner* dan cuek ketika diperingati oleh guru. Perilaku ini berdampak buruk terhadap prestasi akademik siswa. Guru BK mengungkapkan beberapa siswa memilih pindah sekolah ke daerah yang lebih aman dan ke sekolah swasta. Selain itu guru BK mengungkapkan upaya yang dilakukan tidak menimbulkan kesadaran dan perubahan pada perilaku siswa, hukuman yang diberikan pihak sekolah seolah tidak menimbulkan jera siswa.

Kurangnya pengetahuan dan kemampuan guru BK dalam menangani permasalahan perilaku siswa membuat masalah ini menjadi semakin rumit diatasi. Oleh karena itu, mitra ini sangat membutuhkan upaya untuk menyelesaikan masalah perilaku dan *Psychological well-being*. Untuk menghadapi semua itu, perlu dilakukan suatu upaya agar remaja dapat berperilaku asertif dengan *Psychological well-being* yang baik dan guru BK juga memiliki kemampuan untuk menangani masalah perilaku remaja.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran dalam pengabdian masyarakat ini yaitu remaja SMP N 35 Padang. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

1. Tahap Persiapan dimulai dari penyusunan proposal kegiatan meliputi rancangan kegiatan yang akan dilakukan, koordinasi dengan pihak sekolah dan menyiapkan buku kerja *Assertive Training* (AT).
2. Tahap pelaksanaan diawali dengan mensosialisasikan kegiatan, persamaan persepsi dengan guru BK, membentuk satu kelompok remaja yang berjumlah 16 orang. Setelah membuat *informed consent* pada kelompok yang telah dibentuk, maka tim pelaksana akan melakukan *pre test* terkait *psychological well-being*. Selanjutnya ketua pelaksana melakukan program *Asssertive training* (AT) yang terdiri dari 5 sesi yaitu Sesi pertama : melatih remaja mengikuti dan mengungkapkan pikiran; sesi kedua: melatih remaja mengidentifikasi dan mengungkapkan keinginan dan kebutuhannya; sesi ketiga: melatih remaja mengidentifikasi hal yang membuat marah dan cara mengekspresikan perasaan marah yang biasa dilakukan dan dampaknya dan melatih remaja mengungkapkan cara alternatif untuk mengekspresikan perasaannya; sesi keempat: melatih remaja mengidentifikasi permintaan yang tidak rasional dan alasannya, melatih remaja mengidentifikasi cara biasa remaja menolak dan dampaknya, serta melatih remaja mengatakan “tidak” untuk permintaan yang tidak rasional dan alasannya secara asertif; sesi kelima: melatih remaja mengidentifikasi perilaku asertif yang telah dilatih, menyampaikan manfaat perubahan perilaku asertif dan mengungkapkan hambatan latihan perilaku asertif serta melatih remaja mempertahankan perilaku asertif dalam berbagai situasi.
3. Tahap evaluasi dilakukan dengan melaksanakan *post test* untuk menilai *psychological well-being* setelah diberikan latihan asertif. Di bagian akhir tim melihat menganalisis perubahan nilai *psychological well-being* remaja dengan membandingkan nilai pretest dan posttest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini merupakan keberlanjutan dari hasil penelitian sebelumnya yang berjudul faktor-faktor yang berhubungan dengan *Psychological well-being* pada remaja di daerah rawan bencana di Kota Padang Tahun 2020. Hasil yang didapatkan bahwa siswa-

siswi yang berada di sekolah ini rata-rata memiliki nilai *psychological well-being* yang rendah dari enam dimensi *Psychological well-being* diantaranya dimensi otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Masalah perilaku dan *psychological well being* harus ditangani secara tepat dan cepat. Hal ini agar remaja bisa berperilaku lebih asertif dan tidak mengalami hambatan dalam perkembangan kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif untuk mencegah timbulnya masalah kesehatan jiwa remaja yang beresiko dan berdampak kepada masa depannya.

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penerapan *Assertive Training* terhadap *psychological well-being* remaja dilaksanakan sesuai dengan perencanaan dan berjalan dengan lancar. Sebelum dilaksanakan kegiatan dilakukan persamaan persepsi dan diskusi dengan pihak sekolah melalui guru BK, kemudian melakukan *screening* untuk mengidentifikasi *psychological well-being* remaja. Setelah itu dilaksanakan *Assertive Training* kepada remaja. Latihan asertif merupakan program latihan untuk melatih seseorang dalam menyampaikan kebutuhan, pendapat, perasaan, hak, sikap, dan menentukan pilihan, tanpa mengabaikan orang lain (Mousa et al, 2011). Latihan asertif dapat mengurangi kebimbangan, memecahkan masalah, mengembangkan pendapat diri sendiri, menyampaikan penolakan dan kritik serta dapat membangun harga diri dan kepercayaan diri.

Kegiatan latihan asertif dalam dilaksanakan dalam 5 sesi, yaitu : Sesi I yaitu melatih kemampuan remaja mengungkapkan pikiran dan perasaan, Sesi II yaitu melatih kemampuan remaja mengungkapkan keinginan dan kebutuhan, Sesi III yaitu melatih kemampuan remaja mengekspresikan kemarahan yang positif, Sesi IV yaitu melatih kemampuan remaja cara berkata “tidak” dan menyampaikan alasan, Sesi V yaitu mempertahankan perubahan asertif dalam berbagai situasi. Selama proses kegiatan pemberian latihan asertif, remaja terlihat sangat tertarik mendengarkan dan menyimak informasi yang diberikan oleh tim. Semua materi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik. Peningkatan *psychological well-being* remaja dapat diketahui melalui perbandingan hasil pretest dan posttest yang diberikan sebelum dan sesudah dilakukan latihan asertif kepada remaja. Rata-rata nilai pretest *psychological well-being* remaja 5,19, setelah dilakukan latihan asertif maka nilai posttest *psychological well-being* remaja meningkat menjadi 9,25.

Perubahan yang didapatkan dalam kegiatan ini ditunjang dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Parray (2017), dengan judul “Dampak pelatihan asertif terhadap tingkat ketegasan, harga diri, stres, kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik remaja”

didapatkan bahwa Assertiveness training (AT) membantu meningkatkan tingkat ketegasan, harga diri, kesejahteraan psikologis, dan prestasi akademik di kalangan remaja serta mengurangi mereka tingkat stres. Selain itu, pada penelitian Abdelaziz, et all (2020) mengenai efektivitas program pelatihan asertif pada kesejahteraan psikologis dan keterlibatan kerja di antara perawat psikiatri pemula, didapatkan bahwa *Asssertive training* (AT) bermanfaat dalam mengembangkan keterampilan ketegasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Pada akhirnya kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif yaitu untuk peningkatan kecerdasan emosional remaja, peningkatan kemampuan perilaku asertif remaja dalam berbagai kondisi kehidupan. Dengan adanya perubahan sikap ke arah positif, maka di harapkan dapat meningkatkan psychological well being pada remaja. Psychological well being yang rendah cenderung membuat remaja melakukan hal-hal yang merugikan dirinya sendiri maupun orang lain dan juga mengakibatkan permasalahan pada kesehatan mental remaja.



Gambar 1.
Pengukuran *Pretest Psychological Well Being*



Gambar 2.
Penerapan *Assertive Training* (AT)



Gambar 3.
Pengukuran *Postest Psychological Well Being* dan pembagian buku kerja *Assertive Training* (AT)



Gambar 4.
Dokumentasi setelah kegiatan dilaksanakan

KESIMPULAN



Kesimpulan dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan nilai *psychological well-being* remaja setelah pemberian *assertive training* dengan nilai pretest 5,19 menjadi 9,25. Selain itu dari analisa lebih lanjut didapatkan ada pengaruh penerapan *assertive training* terhadap *psychological well-being* remaja. *Assertive training* efektif diberikan kepada remaja agar dapat membantu siswa dalam peningkatan kemampuan mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain dan membantu individu. Diharapkan kegiatan ini berkelanjutan di sekolah dan dilaksanakan oleh pihak sekolah agar dapat melanjutkan upaya preventif dan kuratif perilaku pada remaja serta meningkatkan *psychological well-being* remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini didanai oleh STIKES Syedza Saintika Tahun 2020/2021. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu khususnya kepada pihak sekolah SMP N 35 Padang, sehingga semua proses kegiatan ini dapat terselenggara dengan baik hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelaziz EM, Diab IA, Ouda MMA, Elsharkawy NB, Abdelkader FA. (2020). The effectiveness of assertiveness training program on psychological wellbeing and work engagement among novice psychiatric nurses. *Nursing Forum*. 2020;1–11. <https://doi.org/10.1111/nuf.12430>
- Akbari, B., & Soraya, S (2012). *Effect of Assertiveness Training Methods on Self Esteem and General SelfEfficacy Female Students of Islamic Azad University, Anzali Branch*. *Journal of Basic and Applied Scientific Research* 2265-2269
- Amin, M. K. (2016). Post Traumatic Stress Disorders Pascabencana: Literature Review Post Traumatic Stress Disorders Post-Disaster: *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad (JKA)*. 2016: X(1).67-73
- Fontaine, K. L (2009). *Mental Health Nursing*. 6th ed .New Jersey: Pearson Education
- Fortinash, K.M. (2009). *Psychiatric Mental Health Nursing*. St. Louis Missouri: Mosby-Year Book Inc
- Patricia, H., Rahmatika, C., Apriyeni, E. (2020). Psychological well being toward adolescents in disaster-prone areas in Padang city. *International Journal of Community Medicine*



and Public Health. 2020;7(11)

- Maurya, V. (2019). Natural Disasters , Psychological Well- Being and Resilience : Concerns related to Marginalized Groups. *International Journal of Research and Analytical Reviews (IJRAR)*. 6 (1) 270-275
- Mousa, et all. (2011). The effect of an Assertiveness Training Program on Asseertiveness Skills and Social Interaction Anxiety of Individuals with Schizophrenia. *Journal of American Science, 2011;7(12)*
- Parray, WM and Kumar, S. (2017). Impact of assertiveness training on the level of assertiveness, self-esteem, stress, psychological well-being and academic achievement of adolescents. *Indian Journal of Health and Well-being, 2017, 8(12)*
- Stuart & Laraia (2016). *Principles and practice o psychiatric nursing*. (9th ed). St Louis: Elsevier mosby.
- Townsend, C.M (2009). *Essential of Psychiatric Mental Health Nursing*. Ed 6th. philadelphia : F. A Davis Company.
- Wang, X., Shinfuku, N., Gao, L., Shen, Y., Zhang, H., & Zhao, C. (2010). Post-earthquake quality of life and psychological well-being: Longitudinal evaluation in a rural community sample in northern China. *Psychiatry and Clinical Neurosciences, 54(4)*, 427 – 433. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1819.2000.007>