

## Pengaruh Pelatihan Asertif untuk Meningkatkan Kematangan Emosi Remaja Kelas X Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang

*The Effect Of Assertive Training To Increase Emotional Maturity Of Adolescence In X Grades Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang*

Hilda Rosa Ainiyah, Aditya Nanda Priyatama, Arif Tri Setyanto

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran  
Universitas Sebelas Maret

### ABSTRAK

Salah satu tugas perkembangan remaja adalah mencapai kematangan emosional. Apabila remaja tidak mampu mengontrol emosinya maka akan sulit untuk menghadapi permasalahan dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Diperlukan adanya intervensi yang dapat membantu remaja untuk meningkatkan kematangan emosinya. Pelatihan Asertif merupakan salah satu upaya yang dapat membantu meningkatkan kematangan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan asertif terhadap peningkatan kematangan emosi remaja putri kelas X Pondok Pesantren Darul Ulum.

Subjek penelitian ini adalah remaja putri yang pertama kali tinggal di pondok pesantren berumur 14-17 tahun di Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang. Desain penelitian ini adalah desain eksperimen *pretest-posttest control group design* dengan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing sebanyak sembilan orang. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan cara undian disesuaikan dengan kriteria subjek penelitian. Kelompok eksperimen diberikan pelatihan asertif selama tiga hari dengan menggunakan metode kuliah, *games*, video, lembar kerja dan diskusi. Penelitian menggunakan modul pelatihan asertif adaptasi dari jurnal Amanatullah (2010) yang berjudul *Negotiating gender roles: Gender differences in assertive negotiating are mediated by women's fear of backlash and attenuated when negotiating on behalf of others*. Pengumpulan data penelitian dengan skala kematangan emosi yang disusun oleh Vidianti (2011).

Hasil analisis kuantitatif uji 2 Sampel Independen *Mann-Whitney* untuk peningkatan kematangan emosi diperoleh nilai  $Z = -2,712$  dan  $p = 0,030 > 0,05$ , Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan asertif terhadap peningkatan kematangan emosi remaja putri kelas X Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang.

**Kata kunci:** Kematangan emosi, pelatihan asertif, remaja, pondok pesantren

---

### PENDAHULUAN

---

Remaja merupakan generasi muda yang memiliki peran tersendiri di dalam kehidupan bermasyarakat. Sebagai generasi muda, mereka

berperan untuk mengembangkan dirinya, sehingga di kehidupan dalam tahap selanjutnya menjadi berkualitas. Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak ke masa

dewasa. Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, memiliki arti tumbuh atau tumbuh untung mencapai kematangan. Hurlock (2006) mengatakan bahwa perkembangan (*adolescence*) pada remaja memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.

Remaja sebetulnya berada di masa transisi, bukan termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk di tahap dewasa. Keberadaan fase antara anak-anak dan dewasa inilah yang menyebabkan remaja seringkali dikenal dengan fase "mencari jati diri" atau fase "topan dan badai". Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya (Monks, 2002).

Salah satu tugas perkembangan remaja menurut Hurlock (2006) adalah mencapai kematangan emosional. Remaja sudah bisa menguasai emosinya sehingga tidak meledak-ledak seperti saat remaja awal tersebut dikatakan matang secara emosi. Menurut Katkovsky dan Gorlow (dalam Sarwono, 2004), kematangan emosi merupakan suatu proses dimana kepribadian secara terus menerus berusaha mencapai keadaan emosi yang sehat baik secara intrafisik maupun interpersonal. Menurut Sarwono (2004), apabila remaja tidak berhasil mengatasi situasi kritis dan terlalu mengikuti gejala emosi, maka besar kemungkinan akan terperangkap masuk ke jalan yang salah.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kematangan emosi remaja adalah jenis

kelamin. Remaja laki-laki dikenal lebih berkuasa jika dibandingkan dengan perempuan, mereka memiliki pendapat tentang kemaskulinan terhadap dirinya sehingga tidak mampu mengekspresikan emosi seperti yang dilakukan oleh perempuan. Hal ini menunjukkan laki-laki cenderung memiliki ketidakmatangan emosi jika dibandingkan dengan perempuan (Santrock, 2003).

Remaja yang sedang dalam tahap mencapai kematangan emosi juga dialami oleh siswa Pondok pesantren. Keputusan untuk tinggal di Pondok Pesantren secara umum tidak sepenuhnya karena motif dari diri siswa. Kenyataannya, peran orang tua selalu terlibat dengan keputusan tersebut, kebanyakan orang tua menganjurkan anaknya untuk menimba ilmu di pesantren saat anaknya beranjak masa remaja.

Keinginan siswa untuk selalu berbakti pada orang tua, motif tinggal dipesantren pun sedikit siswa paksakan untuk mau belajar di pesantren dan jauh dari keluarga, pemenuhan akan kebutuhan yang selama ini siswa dapatkan dari lingkup keluarga, secara otomatis siswa akan belajar menjadi individu yang mandiri dan siswa akan berupaya sendiri untuk dapat memenuhi kebutuhannya.

Siswa yang baru pertama kali tinggal di pondok mau tidak mau harus beradaptasi dengan lingkungan pondok yang jauh berbeda dengan lingkungan ketika siswa masih tinggal bersama orang tua.

Siswa yang sedang mengalami tahap pencapaian kematangan emosi juga dirasakan

pada siswa kelas X yang menetap pertama kali di Pondok Pesantren Darul Ulum. Berdasarkan hasil wawancara dengan lima calon subjek yakni siswa kelas X Pondok Pesantren Darul Ulum yang baru pertama kali tinggal di pondok, siswa mengungkapkan bahwa ia mengalami perbedaan budaya yang signifikan antara dirumah dan di Pondok. Siswa merasa belum siap untuk tinggal jauh dari orang tua.

Salah satu pengajar Pondok Pesantren Darul Ulum mengatakan bahwa murid-murid baru mengalami kontrol emosi yang rendah dilihat dari mood yang naik turun dalam proses belajar mengajar di sekolah dikarenakan kondisi siswa yang masih dalam tahap beradaptasi dengan lingkungan Pondok Pesantren sehingga dalam beberapa fase kegiatan belajar mengajar mengalami sedikit gangguan.

Salah satu pernyataan Hurlock (2002) bahwa indikator pencapaian kematangan emosi pada remaja yakni tidak meledakkan emosinya dihadapan orang lain tetapi menunggu waktu dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosi dengan cara yang dapat diterima oleh orang lain merupakan pengertian dari asertivitas.

Semakin asertif seorang remaja maka semakin terkontrol pengungkapan emosi marahnya, begitupun sebaliknya semakin tidak asertif seorang remaja maka semakin tidak terkontrol pengungkapan emosi marahnya (Agestin, 2006).

Gandadari (2015) menyatakan bahwa orang yang memiliki kematangan emosi akan mampu menyatakan apa yang sedang dirasakan,

mampu menyatakan pendapatnya. Hal tersebut merupakan aspek dari asertivitas, sehingga seseorang yang memiliki kematangan emosi akan berperilaku asertif. Oleh karena itu, salah satu aspek yang dapat meningkatkan emosi adalah sikap asertif.

Pelatihan asertif merupakan salah satu proses yang dapat meningkatkan kematangan emosi. Pelatihan asertif membantu orang lain dalam memperoleh kemampuan dan pengetahuan. Dalam penelitian ini, pelatihan asertif dipilih karena disesuaikan dengan karakteristik subjek yaitu remaja dimana remaja merupakan individu yang aktif dan kritis, diharapkan remaja tidak hanya dapat mengontrol emosi-emosinya tetapi juga dapat mengungkapkannya secara tepat dan dapat diterima oleh orang lain.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pelatihan asertif terhadap peningkatan kematangan emosi dari siswa kelas X Pondok Pesantren Darul Ulum yang Pertama Kali Tinggal di Pondok Pesantren karena perilaku asertif merupakan suatu kebutuhan bagi siswa kelas X yang pertama kali tinggal di Pondok untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan Pondok Pesantren, tujuannya adalah untuk memberikan strategi koping terhadap permasalahan rendahnya kematangan emosi dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru di Pondok Pesantren.

---

## DASAR TEORI

---

Chaplin (2009) dalam *Dictionary of Psychology* mendefinisikan kematangan emosi

adalah suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional dan karena itu pribadi yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pola emosional yang pantas bagi anak-anak. Individu dikatakan telah mencapai kematangan emosi apabila mampu mengontrol dan mengendalikan emosinya sesuai dengan taraf perkembangan emosinya.

Walgito (2010) menyatakan bahwa ciri-ciri remaja yang matang emosinya ditandai dengan perilaku: dapat menerima baik keadaan dirinya maupun keadaan orang lain seperti adanya, tidak bersifat impulsif, dapat mengontrol emosi dan mengekspresikan emosinya dengan baik, bersifat sabar, dan mempunyai tanggung jawab yang baik.

Berkaitan dengan karakteristik kematangan emosi, Lathifah (2015) dan Nugroho (2015) yang menyatakan bahwa siswa yang baru pertama kali tinggal di pondok pesantren mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan yang baru, proses yang sulit dalam penyesuaian diri dipengaruhi adanya kematangan emosi siswa yang rendah.

Alberti & Emmons (2008) mendefinisikan bahwa perilaku asertif merupakan perilaku kompleks yang ditunjukkan oleh seseorang dalam hubungan antar pribadi, dalam mengekspresikan perasaan, sikap, keinginan, hak, pendapat secara langsung, tegas dan jujur, dengan menghormati perasaan, keinginan, pendapat dan hak orang lain. Asertif juga didefinisikan sebagai bahwa perilaku yang

mempertimbangkan persamaan hak dalam hubungan antar pribadi, perilaku asertif memungkinkan individu untuk bertindak sesuai dengan kepentingan sendiri dalam mengekspresikan perasaan dengan senang, jujur, menggunakan hak pribadi tanpa mengabaikan hak atau kepentingan orang lain (Alberti dan Emmons dalam Nursalim, 2005).

Pelatihan asertif (*Assertive Training*) adalah salah satu dari sekian banyak topik yang tergolong populer dalam terapi perilaku (*behavior*). Pelatihan asertif merupakan salah satu pelatihan yang dapat meningkatkan kematangan emosi ditunjukkan dengan peningkatan kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara terbuka, jujur tanpa rasa cemas terhadap orang lain tetapi tetap menghormati hak-hak orang lain. Sesuai dengan pernyataan Corey (2009) menyatakan bahwa asumsi dasar dari pelatihan asertif adalah setiap orang memiliki hak untuk mengungkapkan perasaannya, pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya terhadap orang lain dengan tetap menghormati dan menghargai hak-hak orang tersebut. Menurut Goldstein (2006) pelatihan asertif merupakan rangkuman yang sistematis dari ketrampilan, peraturan, konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri dan kejujuran sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya.

---

 METODE PENELITIAN
 

---

Subjek dalam penelitian ini adalah 9 (sembilan) remaja putri usia 14-17 tahun yang pertama kali tinggal di lingkungan Pondok Pesantren.

Perolehan subjek dilakukan melalui mekanisme perijinan kepada pihak Pondok Pesantren Darul Ulum kemudian diarahkan langsung ke Asrama Putri Muzamamah-Chosyiah yang dijadikan sebagai lokasi penelitian. Pengambilan subjek penelitian dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria sebagai berikut: Remaja wanita dengan rentang usia 14-17 tahun, pertama kali tinggal di Pondok Pesantren, memiliki kematangan emosi yang rendah, dilihat melalui skala kematangan emosi, belum pernah mengikuti pelatihan asertif, kooperatif dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan asertif dengan mengisi *informed*

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*, yaitu merupakan desain penelitian yang membagi subjek penelitian ke dalam dua kelompok setara dengan menggunakan prosedur randomisasi/pengacakan. Kelompok yang memperoleh perlakuan disebut sebagai kelompok eksperimen dan kelompok pembandingan yang tidak diberikan perlakuan disebut sebagai kelompok kontrol. Baik pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen, dilakukan pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian perlakuan (Campbell & Stanley, 1963).

Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini berupa pelatihan asertif.

Kematangan emosi dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan Skala kematangan emosi yang disusun oleh Vidianti (2011) ini memiliki nilai reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,872. Skala ini memiliki skor aitem *favourable* yang bergerak dari empat ke satu, dan satu ke empat untuk skor aitem *unfavourable*. Skala ini akan digunakan sebagai media pengukuran *pretest* dan *posttest*.

Modul pelatihan diadaptasi dari jurnal Amanatullah (2010) yang berjudul *Negotiating gender roles: Gender differences in assertive negotiating are mediated by women's fear of backlash and attenuated when negotiating on behalf of others*. Modul disusun berdasarkan aspek-aspek asertif yang ada dalam (dalam Rakos 1991) yang digunakan dalam penelitian yaitu: Ekspresi emosi, kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara terbuka; hak-hak dasar manusia, pengetahuan akan hak asasi manusia; kebebasan berpendapat dan kebebasan dalam memberikan respon, kemampuan untuk mengkomunikasikan secara verbal segala keinginan dan permintaan; respon-respon khas manusia, yaitu dapat memberikan respon kepada orang lain secara sesuai dengan situasi, yang akan dilakukan dalam 6 (enam) sesi selama 3 (tiga) hari.

Pada penelitian ini, validitas alat ukur yang diuji adalah validitas dari modul pelatihan asertif dan validitas Skala Kematangan Emosi. Kedua alat ukur tersebut mendapatkan uji validitas berupa validitas isi, yaitu validitas

yang ditentukan melalui pendapat profesional (*professional judgement*) dalam proses telaah isi modul dan/atau item pernyataan (Suryabrata, 2005).

Selain itu, uji validitas internal alat ukur dalam penelitian ini dilakukan dengan uji coba modul pelatihan pada rmeja kelas X Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang yang tinggal di Asrama Putri Al-Husna, yang memiliki karakteristik sama dengan karakteristik subjek penelitian, serta metode uji validitas untuk skala Kematangan Emosi dilakukan dengan menggunakan *software SPSS for MS Windows version 21.0* dan teknik analisis *Alpha Cronbach*.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan pengukuran nonparametrik dengan prosedur uji *Mann-Whitney* dan *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Perhitungan selengkapnya dilakukan menggunakan komputasi dengan *software SPSS for MS Windows version 21.0*.

HASIL- HASIL

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan pengukuran nonparametrik, yaitu dengan prosedur uji *Mann-Whitney* untuk melihat pengaruh pelatihan asertif terhadap peningkatan kematangan emosi subjek penelitian dengan cara membandingkan perbedaan *gain score* kematangan emosi antara subjek yang berada dalam kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Hasil uji *Mann-Whitney* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.  
Hasil Uji *Mann-Whitney*  
Kelompok Eksperimen dan Kontrol

	Kematangan Emosi
<i>Mann-Whitney U</i>	16.000
Z	-2.172
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.030

Berdasarkan uji *Mann-Whitney* di atas, diperoleh nilai z sebesar -2,172 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,030. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor kematangan emosi pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan berupa pelatihan asertif dikarenakan nilai signifikansi (p) lebih kecil 0,05.

Selanjutnya dilakukan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk mengetahui signifikansi perbedaan tingkat kematangan emosi pada kelompok eksperimen ketika sebelum pemberian perlakuan berupa pelatihan asertif (*pretest*) dan sesudah pemberian perlakuan (*posttest*). Sebagai perbandingan, uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* juga dilakukan pada kelompok kontrol. Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2.  
Hasil Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*  
Kelompok Eksperimen

	<i>Pretest-Posttest</i>
Z	-2.668
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.008

Tabel 3.  
Hasil Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*  
Kelompok Kontrol

	<i>Pretest-Posttest</i>
Z	-1.524
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.128

Hasil uji *WilcoxonSigned-Rank Test* kelompok eksperimen diperoleh nilai  $z$  sebesar -2,668 dan nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,008. Hal ini menunjukkan adanya signifikansi perubahan tingkat kematangan emosi pada kelompok eksperimen sebelum pemberian perlakuan berupa pelatihan asertif (*pretest*) dan setelah pemberian perlakuan (*posttest*) karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Sedangkan pada hasil uji *WilcoxonSigned-Rank Test* kelompok kontrol diperoleh nilai  $z$  sebesar -1,254 dan nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,128. Hal ini menunjukkan tidak adanya signifikansi perubahan tingkat kematangan emosi pada kelompok kontrol antara *pretest* dan *posttest* karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

---

## PEMBAHASAN

---

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan pelatihan asertif memiliki pengaruh dalam meningkatkan kematangan emosi pada Remaja kelas X Pondok Pesantren Darul Ulum yang pertama kali tinggal di Pondok Pesantren dan sedang dalam tahap adaptasi dengan lingkungan baru dapat diterima. Hal ini dapat dilihat pada hasil analisis dengan menggunakan uji statistik, yaitu uji 2 *Sampel Independen Mann-Whitney* yang menunjukkan nilai  $z$  sebesar -2.172 dan nilai uji signifikansi ( $p$ ) sebesar 0.030 ( $p < 0.05$ ). Berdasarkan hasil tersebut, dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan tingkat kematangan emosi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan

berupa pelatihan asertif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertif memiliki pengaruh dalam meningkatkan kematangan emosi remaja kelas X Pondok Pesantren Darul Ulum.

Skor kematangan emosi pada kelompok eksperimen meningkat setelah diberi perlakuan berupa pelatihan asertif. Peningkatan skor kematangan emosi pada kelompok eksperimen ini tidak terjadi pada kelompok kontrol. Perbedaan rata-rata (*mean*) skor tingkat kematangan emosi sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Terjadi perubahan skor kematangan emosi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Artinya, pada kelompok eksperimen yang diberi pelatihan asertif, terjadi peningkatan tajam skor kematangan emosi antara sebelum dan sesudah pelatihan yang diberikan. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberi pelatihan asertif terjadi sedikit peningkatan pada beberapa subjek dan sisanya tidak mengalami peningkatan kematangan emosi.

Peningkatan skor kematangan emosi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan rata-rata skor kematangan emosi sebelum diberi perlakuan berupa pelatihan asertif (*pretest*) dengan sesudah diberi perlakuan berupa pelatihan asertif (*posttest*) adalah sebesar 42.77%. Besarnya presentase tersebut dapat menunjukkan bawa perlakuan yang diberikan yaitu pelatihan asertif sangat berpengaruh dalam meningkatkan kematangan

emosi pada remaja kelas X Pondok Pesantren Darul Ulum. Seluruh subjek dalam kelompok eksperimen menunjukkan perubahan yang positif setelah mendapatkan pelatihan asertif. Subjek juga mampu menerapkan metode kemampuan beradaptasi dalam kehidupannya masing-masing tanpa mengalami kesulitan.

Peningkatan skor kematangan emosi yang dialami oleh subjek menunjukkan bahwa subjek memiliki asertif yang baik. Hal ini dibuktikan dari kemampuan subjek dalam memahami perilaku asertif yaitu untuk mengungkapkan perasaan seseorang dan menegaskan hak-hak seseorang tetap menghargai perasaan dan hak orang lain. Subjek juga mampu memberikan pernyataan tentang perasaan, keinginan dan kebutuhan pribadi kemudian menunjukkan kepada orang lain dengan penuh percaya diri. Sesuai dengan tujuan pelatihan asertif menurut Lazarus mengemukakan bahwa tujuan pelatihan asertif adalah untuk mengoreksi perilaku yang tidak layak dengan mengubah respon-respon emosional yang salah dan mengeliminasi pemikiran *irrational*. Pelatihan asertif merupakan penerapan tingkah laku untuk membantu individu atau kelompok dalam mengembangkan hubungan langsung dalam situasi-situasi interpersonal (Zulkaida, 2006).

Menurut Corey, ada beberapa hal yang ingin dicapai dalam pelatihan asertif yaitu: untuk membantu individu mampu menyuarakan perasaan, pikiran dan keyakinannya dalam segala situasi, untuk mengajarkan kepada individu bagaimana mengekspresikan apa yang

dirasakan diri sendiri dan atas kebenaran orang lain (Latipun, 2008). Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil observasi dan wawancara yang didapat setelah melakukan pelatihan kepada subjek, bahwa subjek mengalami peningkatan perilaku positif dengan kemampuan untuk mengekspresikan emosi dengan baik.

Salah satu pernyataan Hurlock (2002) bahwa indikator pencapaian kematangan emosi pada remaja yakni tidak meledakkan emosinya dihadapan orang lain tetapi menunggu waktu dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosi dengan cara yang dapat diterima oleh orang lain merupakan pengertian dari asertivitas. Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa setelah mengikuti pelatihan asertif subjek penelitian akan memiliki kematangan emosi yang baik. Subjek merasa mampu untuk mengekspresikan emosinya dengan benar dan tetap memahami hak-hak orang lain. Diharapkan nantinya setelah kematangan emosi subjek meningkat, subjek akan lebih mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan baru karena telah memiliki bekal yaitu perilaku asertif.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian sebelumnya oleh Wulan (2011) dan Gandadari (2015) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asertivitas dengan kematangan emosi. Gandadari (2015) menyatakan bahwa orang yang memiliki kematangan emosi akan mampu menyatakan apa yang sedang dirasakan, mampu menyatakan pendapatnya. Hal tersebut merupakan aspek dari asertivitas, sehingga seseorang yang memiliki



kematangan emosi akan berperilaku asertif. Oleh karena itu, salah satu aspek yang dapat meningkatkan emosi adalah sikap asertif.

Keaktifan subjek dalam mengikuti pelatihan ini juga mendukung keberhasilan dalam pelatihan ini. Subjek dalam pelatihan ini sangat antusias, bersemangat, dan memperhatikan dengan fokus selama pelatihan. Walaupun jadwal pelatihan yang dilaksanakan pada pagi hari membuat subjek tidak dapat mengikuti kegiatan kesehariannya, subjek tetap bersemangat mengikuti pelatihan dan selalu berusaha untuk selalu datang tepat waktu. Sikap kooperatif subjek dalam memberikan umpan balik selama materi pelatihan dan motivasi subjek yang tidak pernah berubah dari awal mengikuti pelatihan hingga akhir juga mendukung keberhasilan tercapainya tujuan pelatihan asertif ini. Subjek selalu berusaha memberikan jawaban terbaik dalam buku kerja mencerminkan motivasi subjek yang tetap terjaga.

---

## PENUTUP

---

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan dan juga pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertif memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kematangan emosi remaja kelas X Pondok Pesantren Darul Ulum yang sedang dalam tahap penyesuaian diri dengan lingkungan baru.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi remaja kelas X Pondok Pesantren Darul Ulum

Remaja kelas X Pondok Pesantren Darul Ulum diharapkan mampu untuk menerapkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari dengan tujuan agar lebih memudahkan dalam masa adaptasi dengan lingan baru yakni Pondok Pesantren. Hal ini didukung dengan salah satu aspek perilaku asertif yakni mampu mengungkapkan emosi tanpa menyinggung perasaan orang lain, maka remaja yang pertama kali tinggal di pondok pesantren mampu mengungkapkan emosi dengan tepat kepada isapapun dalam kehidupan sehari-harinya sehingga dengan mudah mampu beradaptasi dengan lingkungan pondok pesantren.

2. Bagi pihak Pondok Pesantren Darul Ulum

Pihak Pondok Pesantren Darul Ulum diharapkan dapat mengadakan pelatihan asertif dengan mengajarkan cara-cara mengungkapkan emosi dengan benar tanpa menyinggung perasaan orang lain, sebagai upaya untuk meningkatkan kematangan emosi remaja kelas X yang pertama kali tinggal di pondok pesantren dan masi dalam tahap penyesuaian diri dengan lingkungan baru.

3. Bagi pihak Orang tua remaja kelas X Pondok Pesantren Darul Ulum

Orang tua remaja kelas X Pondok Pesantren Darul Ulum diharapkan agar memberikan pengarahan mengenai profil

pondok pesantren dan metode yang tepat yang dapat digunakan sebagai bekal beradaptasi dengan lingkungan baru. Orang tua sebaiknya mengajak diskusi anak sebelum mengambil keputusan untuk menyekolahkan anak di Pondok Pesantren agar anak tidak memiliki keterpaksaan dalam menjalani kehidupan di pondok pesantren.

4. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya dapat memberikan observasi dan wawancara yang sama antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, sehingga dapat diperoleh data yang lebih mendalam mengenai pengaruh pelatihan asertif terhadap peningkatan kematangan emosi.
- b. Peneliti selanjutnya dapat menerapkan pelatihan asertif pada subjek dengan jumlah yang lebih banyak untuk memperlihatkan pengaruh pelatihan pada subjek dengan jumlah yang lebih banyak.

negotiating are mediated by women's fear of backlash and attenuated when negotiating on behalf of others. *Journal of Personality and Social Psychology* vol.98, No.2. American Psychology Association

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bransford, J, D.,. (2003). *The Best Years Emosi Anak Dimasa Remaja*, Jakarta : Prestasi Pustakaraya

Chaplin, J. P. (2009), *Dictionary of Psychology terjemah. Kartini Kartono*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

\_\_\_\_\_. (2011), *Dictionary of Psychology terjemah. Kartini Kartono*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Corey, G. (2009). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama

French. Astrid. (1998). *Ketrampilan Berkomunikasi antar Pribadi*. Jakarta: Kentindo Soho.

Gandadari, N. (2015). Pengaruh Asertivitas dan Kematangan Emosi terhadap Perilaku Kenakalan Remaja pada Siswa SMSR Yogyakarta. *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta*

Goldstein LB, Adams R, Alberts MJ, Appel LJ, Brass LM, Bushnell CD, etal. (2006). *Primary prevention of ischemic stroke. Stroke*

Goleman, D. (2004). *Emotional Intelligence (edisi ke-14)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Gunarsa, S. (2004). *Dari Anak Sampai Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia

Hurlock, E.B (2002). *Psikologi Perkembangan. 5th edition*. Erlanga: Jakarta.

\_\_\_\_\_. (2006). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang*

---

DAFTAR PUSTAKA

---

Agustin, Y., I. & Widyarini, N. (2006). Contribution to the emotional maturity in Adolescent assertive behavior. *Journal of Psychology*. Gunadarma University

Alberti, R. E & Emmons, M. L. (2008). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationship (9<sup>th</sup> ed.)*. Atascadero, CA: Impact Publisher

Amanatullah, dkk. (2010). Negotiating gender roles: Gender differences in assertive

- Kehidupan*. Edisi kelima. Alih bahasa Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Jahja, Y., (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Kemenag. (2015). *Analisis dan Interpretasi Data pada Pondok Pesantren, Madrasah Diniyah (Madin), Taman Pendidikan Qur'an (TPQ) Tahun Pelajaran 2011-201*. Handbook Kemenag RI
- Lathifah, Siti Ashlihatul. (2015). Hubungan antara Kematangan Emosi dan penyesuaian diri pada Remaja Pondok Pesantren Al-luqmaniyyah Yogyakarta. (*Skripsi Tidak Dipublikasikan*), Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Latipun. (2008). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Malang.
- Marzuki. (2000). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: BPFE-UII
- Maslow, A., H. (2002). *Motivation and Personality*. Jakarta
- Mastuhu. (1994). *Dinamika Sistem Pendidikan Pesantren*. Jakarta: INIS
- Monks, F.J. (2002). *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajahmada University Press
- Nugroho, Wahyu. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecerdasan Emosi dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta yang Pertama Kali Tinggal di Pondok Pesantren. (*Skripsi Tidak Dipublikasi*), Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Nursalim. (2005). *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press
- Rahmawati, Hetti. (2009). *Modifikasi Perilaku Manusia*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang
- Rakos. (1991). *Asertive Behavior Theory, research & Training*. New York: Routledge, Chapman & hall Inc.
- Santrock. J.W. (2003). *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono. S.W. (2004). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja grafindo persada.
- Seniati, Liche, dkk. (2005). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks Kelompok Gramedia.
- Shauhnessy, J.J., Zechmeister, E.B., & Zechmeister, J.S. (2012). *Metode Penelitian Dalam Psikologi Edisi 4*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sholeh, M., Ahmadi, A., (2005). *Psikologi Perkembangan Edisi Revisi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sikula, Andrew F. (1981). *Personnel Administration and Human Resources Managemnt*. Santa Barbara: John Willey & Sons, Inc.
- Sunardi. (2010). *Konsep Dasar Modifikasi Perilaku. Makalah Modifikasi Perilaku*. Bandung: PLB FIP UPI
- Vidianti, A. (2011). Hubungan antara Persepsi terhadap Keharmonisan Keluarga dan Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri Akademik pada Remaja Siswa Sekolah Bertaraf Internasional. *Tesis Fakultas psikologi*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada
- Walgito, B., (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Wulan, R. (2011). Hubungan antara Asertivitas dan Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Neurotik pada Remaja. *Jurnal Psikologi No.02*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada
- Zulkaida, A. (2006). Tingkah laku asertif yang bertanggung jawab. *Handbook*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma