

PELATIHAN ASERTIVITAS NORMATIF TERHADAP PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH PADA WANITA BERMASALAH SEBAGAI UPAYA PREVENTIF

Deni Nasri¹⁾, Koentjoro²⁾

Universitas Lancang Kuning Pekanbaru Riau¹⁾, Universitas Gadjah Mada Yogyakarta²⁾
denie.nasri@gmail.com

Remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang memiliki ciri khas di dalam tahap perkembangannya, salah satunya yaitu berkaitan dengan relasi dengan lawan jenis. Dewasa ini bentuk relasi lawan jenis di kalangan remaja sudah semakin mengkhawatirkan, dimana mengarah pada perilaku seksual pranikah. Aspek kepribadian yang erat kaitannya dengan asertivitas memegang peranan penting dalam perkembangan perilaku seksual remaja. Tujuan penelitian ini adalah mengurangi perilaku seksual pranikah pada wanita dengan pelatihan asertivitas normative sebagai upaya preventif. Metode penelitian menggunakan metode *action research* dengan subjek yaitu kelayan Panti "X" Yogyakarta. Skala yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan skala asertivitas yang diberikan sebelum dan sesudah pelatihan. Analisis data dengan menggunakan *paired sample t-test* dan hasilnya menunjukkan bahwa terjadi penurunan perilaku seksual pranikah dan peningkatan asertivitas pada subjek penelitian. Berdasarkan hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa wanita yang mengikuti pelatihan asertivitas normatif mengalami penurunan perilaku seksual pranikah dan peningkatan asertivitas.

Kata kunci: Pelatihan asertivitas normatif, perilaku seksual pranikah

Teen was one stage of development that has a characteristic in its development stages, one of which is related to relationships with the opposite sex. Today the relations of the opposite sex among teenagers were increasingly worrying, which leads to premarital sexual behavior. Aspect of personality that was closely related to assertiveness plays an important role in the development of adolescent sexual behavior. The purpose of this research is to reduce premarital sexual behavior in women with normative assertiveness training as preventive efforts. Research methods using action research with the subject were kelayan Panti "X" Yogyakarta. The scale used to collect data with assertiveness scale given before and after training. Analysis of the data by using a paired sample t-test and the results showed that a decline in premarital sexual behavior and increased assertiveness on the subject of research. Based on the result of study concluded that women who followed a normative assertiveness training decreased premarital sexual behavior and increased assertiveness.

Keyword: Assertiveness normative training, pre-marriage sexual behavior

Dewasa ini masalah seks pranikah pada remaja semakin mengkhawatirkan. Hal ini dapat dilihat dari hasil survei yang dilakukan oleh *Youth Center* Pilar PKBI Jawa Tengah tentang perilaku seksual remaja pada tahun 2010. Survei ini menemukan bahwa 79% remaja berpacaran dengan bergandengan tangan, 53% berpelukan, 53% ciuman pipi, 35% melakukan ciuman bibir, 18% ciuman leher, 11% meraba payudara dan alat kelamin, dan 8% melakukan hubungan seks atau *intercourse* (PILAR PKBI, 2010). Selain itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mencatat hasil survei pada tahun 2010 menunjukkan bahwa 51% remaja di Jabodetabek telah melakukan hubungan seks pranikah (<http://www.antaranews.com/berita/1290923462/bkkbn-51-persen-remaja-jabodetabek-tidak-perawan-diunduh-22Januari2013>).

Hal yang serupa ditemukan ketika peneliti melakukan observasi dan wawancara di Panti "X" Yogyakarta. Peneliti melihat pola pacaran kelayan Panti "X" Yogyakarta mulai mengkhawatirkan. Kelayan menunjukkan kasih sayang kepada pasangannya tidak hanya dengan perhatian, berbagi cerita, jalan-jalan, namun juga dengan berpegangan tangan, berpelukan, ciuman, bahkan memegang payudara. Sesuai dengan pernyataan kelayan berikut ini "... waktu itu tangannya pernah memegang iniku mba (menunjuk payudara), tapi bukan waktu ciuman mba. waktu dia ngerangkulku tangannya memegang iniku mba (menunjuk payudara). Sempat beberapa kali mba." (TW_16th_belum menikah). Perilaku ini perlu diwaspadai karena perilaku seksual pranikah dimulai dari tahap yang paling ringan sampai yang paling berat. Hal ini terjadi pada TW, dimana pacarnya meminta untuk *making love* (ML) setelah pacarnya memegang payudara TW. Sesuai dengan pernyataan TW "... nah, itu mba setelah memegang payudara tu.. dia minta ML gitu tapi sama saya ngga mau (TW_16th_belum menikah).

Hal yang hampir sama terjadi pada kasus AS, dimana pasangan AS meminya ML setelah mereka berciuman bibir dan tangan pacarnya memegang payudaranya, namun AS tidak menuruti keinginan pacarnya karena AS tidak mau melakukan hubungan seks (*intercourse*) sebelum menikah. Seperti pernyataan AS berikut ini "... pernah mba. Pengen lebih tapi ngga diturutin. Dia pengen ML mba tapi ngga ku turutin mba (AS_16th_belum menikah).

Berdasarkan pola pacaran yang dilakukan oleh kelayan Panti "X" Yogyakarta terlihat bahwa cara menunjukkan kasih sayang kelayan sudah mengarah kepada perilaku seksual pranikah. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yayasan Keluarga Kaiser (*Kaiser Family Foundation*). Salah satu hal yang mendorong remaja melakukan hubungan seks di luar nikah adalah hubungan seks. Seringkali remaja mempunyai pandangan yang salah bahwa masa pacaran merupakan masa dimana seseorang boleh mencintai dan dicintai oleh kekasihnya. Dalam hal ini, bentuk ungkapan rasa cinta (kasih sayang) dapat dinyatakan dengan berbagai cara, misalnya dengan hadiah bunga, berpelukan, berciuman, dan bahkan hubungan seksual (Dariyo, 2004). Pada kasus ini, perilaku pacaran kelayan sudah sampai pada tahap ciuman (*kissing*). Bahkan, ada perilaku pacaran yang lebih dari itu, yaitu memegang payudara dan diajak *making love* (ML).

Hal yang dialami oleh kelayan sesuai dengan yang diungkapkan oleh Broderick dan Rowe, Delamater dan MacCorquodale (Santrock, 2003) bahwa tingkah laku seksual

remaja biasanya bersifat meningkat atau progresif. Biasanya diawali dengan berciuman sampai ke daerah dada (*necking*), kemudian diikuti oleh saling menempelkan alat kelamin (*petting*). Kemudian hubungan seks, atau di beberapa kasus melakukan seks oral.

Perasaan yang dialami kelayan setelah melakukan aktivitas seksual berbeda-beda. Kelayan kadang-kadang merasa senang setelah melakukan perilaku-perilaku tersebut, namun kelayan kadang-kadang merasa biasa saja, bahkan merasa tidak senang setelah melakukan hal tersebut. Perasaan kelayan tergantung kepada apakah kelayan ingin melakukannya atau tidak. Sesuai dengan pernyataan kelayan berikut “...*ia mba. Senang kalau mang lagi nafsu dan nurutin nafsu itu mba. Kesalnya karena pacaran juga ngga harus gitu kan mba, sebenarnya ngga boleh kan mba tapi kadang karena nafsu, akhirnya ciuman juga mba*” (*FJ_15th_belum menikah*). Keinginan kelayan untuk melakukan aktivitas seksual bersifat fluktuatif. Kelayan akan memenuhi permintaan pasangan untuk melakukan aktivitas seksual apabila kelayan menginginkannya. Namun, akan menolak melakukan aktivitas seksual apabila kelayan tidak menginginkannya. Dari kasus di atas terlihat bahwa kelayan sudah mampu bersikap asertif, namun perilakunya amoral.

Faktor lain yang menyebabkan terjadinya perilaku seks di luar nikah di kalangan remaja adalah kurangnya informasi yang memadai mengenai seks. Hal ini terjadi pada kelayan, dimana kelayan mendapatkan informasi mengenai seksualitas dari video porno. Sesuai dengan pernyataan kelayan berikut: “*Dari internet mba. Kan sering juga ketemuan sama cowokku di warnet mba. Kalau di warnet sama cowokku, biasanya buka gituan mba (video porno)*” (*AS_16th_belum menikah*). Informasi yang didapatkan AS mengenai seksualitas kurang memadai, bahkan bisa mempengaruhi AS kepada perilaku seks pranikah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Soetjiningsih (2008), salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku seksual pranikah pada remaja adalah eksposur media pornografi. Eksposur media pornografi berpengaruh langsung terhadap perilaku seksual pranikah remaja. Makin tinggi tingkat eksposur media pornografi yang dialami, maka makin tinggi pula tingkat perilaku seksual pranikahnya, dan sebaliknya. Berbeda dengan ER, ER telah mendapatkan sedikit informasi mengenai seksualitas dari pelajaran PKBI dan buku. Selain itu, AN dan RN belum mendapatkan informasi yang memadai mengenai seks, dimana orang tua hanya memberikan nasehat untuk menjaga diri dalam pacaran.

Para remaja, khususnya remaja wanita perlu mengetahui norma-norma agama yang berkaitan dengan perilaku seksual pranikah. Menurut Migdad (2001) dalam hukum Islam, pendidikan seks dibahas dalam bagian munakahat, yaitu cabang fiqih yang membahas tentang perkawinan. Islam memberikan penjelasan sedemikian rupa agar para remaja lebih meningkatkan keimanan, mencintai, dan mendekati diri pada Allah SWT. Selain itu, remaja diharapkan untuk mampu menjaga perilakunya, terutama dengan lawan jenis. Perilaku yang dilakukan dalam subjek penelitian ini sudah melanggar ajaran Islam karena perilaku tersebut sudah termasuk mendekati zina. Allah SWT melarang umatnya mendekati zina, yaitu melakukan segala sesuatu yang mungkin mendekati kepada zina, seperti pergaulan bebas, membaca buku-buku porno, video porno, memandang lawan jenis dengan nafsu, meraba atau menyentuh, berdua-duaan,

apalagi sampai berciuman, meskipun hal tersebut tidak sampai kepada hubungan seks (Akbar, 1982). Sebagaimana firman Allah swt, yang artinya:

“Dan jangankanlah kamu mendekati zina; sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji. Dan suatu jalan yang buruk (Al-Isro’: 32).

Dari ayat di atas bisa kita pahami bahwa dalam ajaran Islam, umatnya dilarang untuk mendekati zina, apalagi melakukan zina. Larangan mendekati zina ini, meliputi larangan melakukan berbagai perilaku pendahuluan dan perantara menuju zina. Zina yang dimaksud adalah melakukan hubungan seks dengan pasangan yang belum halal atau hubungan sek pranikah.

Selain itu, kasus yang dialami oleh subjek penelitian ini juga dipengaruhi oleh kesulitan untuk menolak keinginan pasangan. Kelayan tidak berani menolak keinginan pasangannya karena takut pasangannya marah-marah kepadanya. Menurut Islam, manusia tergantung kepada dirinya sendiri, apakah mau atau tidak. Hal ini dapat dilihat dari firman Allah dalam Al-Quran surat Ar-ra’d ayat 11. Artinya:

Bagi manusia, ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya, dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia (Ar-ra’d:11).

Berdasarkan ayat di atas diketahui bahwa kita tergantung kepada kesungguhan kita sendiri, apakah kita ingin merubah diri kita atau tidak. Diri kita yang pasif dengan kondisi yang ada, sehingga orang lain bersikap seenaknya kepada kita. Atau diri kita yang agresif dalam menghadapi orang lain, sehingga orang lain tersakiti oleh kita. Atau diri kita yang bersikap asertif kepada orang lain, sehingga sama-sama menguntungkan dan tidak ada pihak yang merugi.

Fenomena-fenomena di lapangan ini menunjukkan bahwa hubungan seks pranikah juga menjadi persoalan gender, karena seringkali laki-laki melihat ketidakberdayaan wanita untuk menolak keinginannya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Lewin pada tahun 1985 (Markoff, *et al.*, 1997), yaitu perempuan sering ragu untuk menggunakan strategi penolakan langsung. Mereka lebih takut menyakiti perasaan pasangannya dibandingkan dengan respon emosional mereka sendiri, misalnya malu atau marah.

Banyak dan berbahayanya perilaku seksual pranikah ini menimbulkan dampak negatif. Dampak-dampak yang ditimbulkan antara lain, (Sarwono, 2011): 1) dampak psikologis, yaitu perasaan marah, takut, cemas, depresi, rendah diri, bersalah, dan berdosa; 2) dampak fisiologis, yaitu dapat menimbulkan kehamilan yang tidak diinginkan dan aborsi; 3) dampak sosial, yaitu dikucilkan, putus sekolah pada remaja perempuan yang hamil, dan perubahan peran menjadi ibu; dan 4) dampak fisik, yaitu berkembangnya penyakit menular seksual.

Myles, *et al.* (dalam Ekawati, 2010) memaparkan tiga aspek kepribadian yang cukup penting dalam perkembangan seksualitas, dimana ketiga aspek ini saling berkaitan dan mempengaruhi. Aspek-aspek tersebut adalah 1) harga diri, yaitu konsep individu tentang dirinya yang meliputi bagaimana perasaannya tentang diri dan tubuhnya, serta

seberapa jauh kepuasan yang didapatkannya dari tubuhnya. Bukti-bukti penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara harga diri sebagai pondasi asertivitas dengan sikap seks pranikah; 2) keterampilan komunikasi. Myles, et all (dalam Ekawati, 2010) menjelaskan bahwa remaja yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik akan lebih mudah menyampaikan pendapat dan kebutuhan pribadinya, sehingga keputusan yang diambil dapat lebih mengena dengan kebutuhan dan norma pribadinya; dan 3) kemampuan mengambil keputusan. Myles, *et al.* (dalam Ekawati, 2010) menjelaskan kebanyakan remaja tidak mampu mengambil keputusan yang tepat mengenai seksualitas karena mereka tidak tahu bahwa ada pilihan yang dapat mereka pertimbangkan. Hal ini mengakibatkan banyak keputusan yang mereka ambil dalam keadaan emosional.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa permasalahan-permasalahan yang dialami oleh subjek penelitian adalah subjek mudah menerima laki-laki untuk menjadi pacarnya, kurang memiliki informasi yang memadai tentang seks, dan memiliki kepribadian yang lemah, yang erat kaitannya dengan asertivitas. Mengingat bahwa masa remaja tidak bisa dihindarkan dari topik masalah seksualitas, maka perlu dilakukan upaya-upaya preventif yang bersifat menyeluruh, sehingga wanita tidak menjadi korban perilaku seksual pranikah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan pelatihan asertivitas.

Pelatihan asertivitas merupakan sebuah konsep pendekatan behavioral yang digunakan untuk membantu orang-orang mendapatkan hak-haknya secara sempurna, yaitu dengan mengembangkan *self esteem* dan melibatkan ekspresi perasaan positif (Alberti & Emmons, 2002). Pelatihan asertivitas bisa diterapkan pada individu yang mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.

Latihan asertivitas akan membantu bagi orang-orang yang 1) tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung; 2) menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya; 3) mengalami kesulitan untuk mengatakan “tidak”; 4) mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya; dan 5) merasa tidak mempunyai hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri (Corey, 2003). Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Eisler, *et al.* (dalam Geraldine, Steve & Don, 2001) juga menunjukkan bahwa wanita menjadi lebih mandiri, percaya diri, mampu menemukan identitas diri, dan lebih kompeten dalam berbagai aspek kehidupan setelah mengikuti pelatihan asertivitas.

Asertivitas dibedakan menjadi 2, yaitu asertivitas normatif dan asertivitas anormatif. Asertivitas normatif adalah kemampuan individu untuk mengungkapkan keinginan, pikiran, perasaan, dan pendapatnya dengan tidak menyakiti diri sendiri dan orang lain, serta sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai yang diajarkan oleh Islam. Sedangkan asertivitas anormatif adalah kemampuan individu untuk mengungkapkan keinginan, pikiran, perasaan, dan pendapatnya dengan tidak menyakiti diri sendiri dan orang lain, namun perilaku-perilakunya melanggar norma-norma yang berlaku. Asertivitas dalam penelitian ini adalah asertivitas normatif, yaitu asertivitas yang sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai yang diajarkan oleh Islam.

Perilaku asertif merupakan perilaku yang penting untuk mewujudkan pribadi yang sehat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dengan berperilaku asertif, individu dapat mengurangi dan menghilangkan kecemasan, serta meningkatkan rasa hormat dan harga diri (Alberti & Emmons, 2002). Masih menurut Alberti & Emmons (2002) secara detil menyebutkan bahwa perilaku asertif memungkinkan seseorang untuk bertindak sesuai dengan keinginan, membela diri sendiri tanpa rasa cemas, mengeskpresikan perasaan dengan jujur dan nyaman, dan menggunakan hak-hak pribadi tanpa menyangkal hak-hak orang lain. Menurut Abbasi dan Singh (2006), individu dikatakan asertif apabila ia memiliki keberanian, jujur, dan mandiri.

Berdasarkan data yang diperoleh, ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku seksual pranikah, namun peneliti memandang faktor kepribadian yang lemah sebagai salah satu faktor penting. Kepribadian yang lemah ini erat kaitannya dengan asertivitas. Oleh karena itu, pelatihan asertivitas normatif diperlukan sebagai salah satu upaya pencegahan perilaku seksual pranikah pada wanita bermasalah, sehingga tidak menjadi korban perilaku seksual pranikah. Dimana pihak yang menjadi korban adalah wanita. Pelatihan asertivitas normatif merupakan salah satu program yang dirancang berdasarkan kebutuhan subjek penelitian untuk mencegah perilaku seksual pranikah pada wanita yang bermasalah, yaitu dengan melatih untuk berperilaku asertif. Program ini disusun dalam bentuk pelatihan keterampilan psikologis yang dikombinasikan dengan konsep-konsep Islam. Wanita diharapkan dapat bersifat asertif terhadap perilaku seksual pranikah yang tidak sesuai dengan ajaran agama setelah mendapatkan pelatihan ini. Oleh karena itu, judul penelitian yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah "Pengaruh Pelatihan Asertivitas Normatif terhadap Perilaku Seksual Pranikah pada Wanita Bermasalah sebagai Sebuah Upaya Preventif".

Perilaku Seksual Pranikah

Seks adalah perbedaan yang khas antara perempuan dan laki-laki, atau antara organisme yang memproduksi telur dan sel sperma (Chaplin, 2004). Sedangkan seksualitas mencakup emosi, perilaku, dan sikap yang tidak hanya berhubungan dengan kemampuan berkembang biak, tetapi juga berhubungan dengan pola sosial dan pribadi yang turut berperan dalam pembentukan hubungan intim (Collins & Sprinthall, 1995). Sedangkan perilaku seksual pranikah adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenis maupun dengan sesama jenis. Bentuk-bentuk perilaku ini bermacam-macam, mulai dari perasaan tertarik hingga tingkah laku berkencan, bercumbu, dan sanggama. Objek seksualnya bisa berupa orang lain, orang dalam khayalan atau diri sendiri (Sarwono, 2011).

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Seksual Pranikah

Banyak ahli mencoba melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seksual pranikah, di antaranya penelitian yang dilakukan oleh Sarwono (2011) yang menemukan bahwa masalah seksualitas pada remaja disebabkan oleh 1) Meningkatnya libido seksual. Perubahan-perubahan hormonal yang meningkatkan hasrat seksual remaja. Peningkatan hasrat seksual ini membutuhkan penyaluran dalam bentuk tingkah laku seksual tertentu; 2) Tabu-larangan. Hubungan seks di luar perkawinan dilarang oleh ajaran agama, bahkan larangan berkembang lebih jauh kepada

tingkah laku lain, seperti berciuman dan masturbasi. Hal ini menyebabkan sikap negatif masyarakat terhadap seks. Orangtua menjadi tidak mau terbuka atau berterus terang kepada anak-anak mereka tentang seks. Seks menjadi tabu untuk dibicarakan, walaupun antara anak dengan orangtuanya sendiri. Tabu-tabu ini mempersulit komunikasi (Rogel & Zuehlke dalam Sarwono, 2004). Sulitnya komunikasi, khususnya dengan orangtua, pada akhirnya akan menyebabkan perilaku seksual yang tidak diharapkan; 3) Kurangnya informasi tentang seks. Remaja kurang memiliki informasi yang memadai mengenai seks ketika memasuki masa remaja. Hal ini justru membuat rasa ingin tahu remaja terhadap seksual semakin meningkat, akhirnya hal tersebut mendorong individu untuk mendapatkan informasi yang tidak terkontrol dari media masa.

Selain itu, Myles, *et al.* (dalam Ekawati, 2010) memaparkan tiga aspek kepribadian yang cukup penting dalam perkembangan seksualitas, yaitu: 1) Harga diri. Remaja yang memiliki harga diri rendah cenderung lebih mudah dipengaruhi oleh tawaran lingkungan yang dianggap oleh mereka merupakan syarat status remaja. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh *The Focus Young Adult Program* yang menunjukkan bahwa karakteristik umum remaja perempuan yang mengalami kehamilan di luar nikah disebabkan oleh harga diri yang rendah, pengetahuan kontrasepsi yang rendah, dan komunikasi yang kurang dengan anggota keluarga lain (Network dalam Ekawati, 2010); 2) Keterampilan komunikasi. Kebanyakan remaja tidak mempunyai kesempatan untuk mengembangkan keterampilan komunikasi yang sangat bermanfaat untuk mengekspresikan pemikiran, pertanyaan, pendapat, harapan, dan ketakutan remaja dalam menghadapi permasalahan seksualitasnya; 3) Kemampuan untuk mengambil keputusan. Kebanyakan remaja tidak mampu mengambil keputusan yang tepat mengenai seksualitas. Karena mereka tidak tahu bahwa ada pilihan yang dapat mereka pertimbangkan. Hal ini mengakibatkan banyak keputusan yang diambil dalam keadaan emosional.

Ketiga aspek-aspek ini memiliki keterkaitan yang erat dengan aspek-aspek asertivitas. Selain itu, Nunally dan Hawari (dalam Marini & Andriani, 2005) menyatakan bahwa penyebab remaja terjerumus kepada hal-hal negatif, seperti narkoba, tawuran, seks bebas, salah satunya disebabkan oleh kepribadian yang lemah. Cirinya antara lain: daya tahan terhadap tekanan dan tegangan yang rendah, harga diri yang rendah, kurang bisa mengekspresikan diri, menerima umpan balik, menyampaikan kritik, menghargai hak dan kewajiban, kurang bisa mengendalikan emosi dan agresivitas, serta tidak dapat mengatasi masalah dan konflik dengan baik, yang erat kaitannya dengan asertivitas.

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa masalah perilaku seksual pranikah pada remaja terjadi disebabkan oleh banyak faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup perubahan hormonal yang menyebabkan libido meningkat, *self esteem*, keterampilan komunikasi, dan kemampuan mengambil keputusan. Sedangkan faktor eksternal, yaitu berasal dari lingkungan yang meliputi kurangnya informasi mengenai seksualitas, dan tabu-larangan.

Bentuk-Bentuk Perilaku Seksual Pranikah

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sarwono ditemukan bahwa bentuk-bentuk perilaku seksual bermacam-macam, mulai dari perasaan tertarik sampai tingkah laku berkencan, bercumbu, dan bersanggama (Sarwono, 2011). Hal yang hampir sama

ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Broderick dan Rowe, 1986, DeLamater & MacCorquodale (Santrock, 2003), tingkah laku seksual remaja biasanya bersifat meningkat atau progresif. Perilaku seksual pranikah biasanya diawali dengan berciuman (*kissing*), berciuman sampai ke daerah dada (*necking*), menempelkan alat kelamin (*petting*), dan hubungan seks (*intercourse*). Pada beberapa kasus, perempuan yang mengatakan tidak pernah melakukan hubungan seks mengaku telah melakukan seks oral. Pada remaja Afrika-Amerika cenderung melakukan hubungan seks pada usia yang lebih muda dan mengabaikan *necking*, *petting* dan kontak genital sebelum melakukan hubungan seksual (Smit & Udry dalam Santrock, 2003).

Dampak Perilaku Seksual Pranikah

Menurut Sarwono (2011) perilaku seksual pranikah dapat menimbulkan dampak negatif, di antaranya adalah 1) dampak psikologis, yaitu perasaan marah, takut, cemas, depresi, rendah diri, bersalah, dan berdosa; 2) dampak fisiologis, yaitu dapat menimbulkan kehamilan yang tidak diinginkan dan aborsi; 3) dampak sosial, yaitu dikucilkan, putus sekolah pada remaja perempuan yang hamil, dan perubahan peran menjadi ibu; dan 4) dampak fisik, yaitu berkembangnya penyakit menular seksual.

Pelatihan Asertivitas Normatif

Alberti dan Emmons (2002) menyatakan bahwa asertivitas adalah pernyataan diri yang positif, dengan tetap menghargai orang lain, sehingga akan meningkatkan kepuasan kehidupan pribadi serta kualitas hubungan dengan orang lain. Sejalan dengan pendapat di atas, Lange dan Jakubowski (dalam Uyun, 2004) juga menyatakan bahwa asertivitas mencakup usaha untuk mempertahankan hak pribadi, dan mengekspresikan pikiran, perasaan, dan keyakinan secara langsung, jujur, dengan cara yang tepat, serta tidak melanggar hak orang lain.

Asertivitas tersebut diwujudkan dalam bentuk perilaku, yaitu perilaku asertif. Perilaku asertif memungkinkan seseorang untuk bertindak sesuai dengan keinginan, membela diri sendiri tanpa rasa cemas, mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman, dan menggunakan hak-hak pribadi tanpa menyangkali hak-hak orang lain (Alberti & Emmons, 2002).

Individu di dalam kehidupannya tidak ada orang yang bisa bersikap asertif secara konsisten, namun kita dapat belajar menjadi lebih asertif. Menurut Rees dan Graham (1991) dalam memberikan respon, orang asertif akan menjelaskan sesuai dengan kondisinya dan konsekuensi tindakannya, dan memberikan saran yang konstruktif untuk masa depan.

Salah satu cara untuk meningkatkan perilaku asertif adalah dengan pelatihan asertivitas. Pelatihan asertivitas merupakan sebuah konsep pendekatan behavioral yang digunakan untuk membantu orang-orang mendapatkan hak-haknya secara sempurna, yaitu dengan mengembangkan *self esteem* dan melibatkan ekspresi perasaan positif (Alberti & Emmons, 2002).

Pelatihan asertivitas pada awalnya merupakan sebuah teknik dari terapi perilaku. Pelatihan asertivitas lebih kepada sebuah *training* daripada sebuah terapi, secara khusus

bukan sebuah psikoterapi wawasan. Fokus pelatihan asertivitas adalah pada pembelajaran teknik-teknik, bukan kepada penjelasan bagaimana, atau kenapa perilaku seseorang (Rees & Graham, 1991). Pelatihan asertivitas merupakan sebuah konsep pendekatan behavioral yang digunakan untuk membantu orang-orang mendapatkan hak-haknya secara sempurna, yaitu dengan mengembangkan *self esteem* dan melibatkan ekspresi perasaan positif (Alberti & Emmons, 2002).

Pelatihan asertivitas akan membantu bagi orang-orang yang 1) tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung, 2) menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya, 3) mengalami kesulitan untuk mengatakan “tidak”, 4) mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya, 5) merasa tidak mempunyai hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri (Corey, 2003).

Asertivitas terdiri dari dua, yaitu asertivitas normatif dan asertivitas anormatif. Asertivitas normatif adalah kemampuan individu untuk mengungkapkan keinginan, pikiran, perasaan, dan pendapatnya dengan tidak menyakiti diri sendiri dan orang lain, serta sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Sedangkan asertivitas anormatif adalah kemampuan individu untuk mengungkapkan keinginan, pikiran, perasaan, dan pendapatnya dengan tidak menyakiti diri sendiri dan orang lain, namun perilaku-perilakunya melanggar norma-norma dan nilai-nilai yang diajarkan Islam. Asertivitas dalam penelitian ini adalah asertivitas normatif, yaitu asertivitas yang sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai yang diajarkan Islam, yaitu subjek mampu menolak aktivitas-aktivitas seksual yang tidak sesuai dengan ajaran Islam.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan *one-group pretest-posttest design*. *One-group pretest-posttest design* adalah sebuah pengukuran *pretest* dari konstruksi hasil desain sebelumnya. Observasi *pretest* tunggal diambil pada sebuah kelompok responden (O_1), lalu diberikan perlakuan (X), dan observasi *posttest* tunggal dengan alat ukur yang sama (O_2) (Campbell, *et al.*, 2002). Peserta diminta untuk mengisi *pretest* sebelum mendapatkan perlakuan berupa pelatihan. Pada akhir sesi pelatihan, peserta diminta untuk mengisi lembar *posttest*.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah kelayan yang sedang menempuh pendidikan keterampilan di Panti “X”, Sleman Yogyakarta. Karakteristik subjek penelitian ini adalah wanita berusia 15-21 tahun, agama Islam, dan memiliki tingkat asertivitas dalam kategori sedang dan rendah.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel yang dikaji di dalam penelitian ini ada dua yaitu variabel bebasnya pelatihan asertivitas normatif dan variabel terikat yakni perilaku seksual pranikah. Pelatihan

asertivitas normative adalah salah satu jenis pelatihan yang berakar pada konsep behavioral dengan mengembangkan self esteem dan melibatkan ekspresi perasaan positif yang diberikan kepada kelayan di Panti "X" Sleman Yogyakarta. Perilaku seksual pranikah adalah bentuk perilaku yang didorong oleh munculnya hasrat seksual, baik dengan lawan jenis atau sesama jenis.

Metode pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, skala perilaku seksual, dan skala asertivitas. Wawancara digunakan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan mengetahui hal-hal yang lebih mendalam dari subjek penelitian. Wawancara dilakukan secara tidak terstruktur, yaitu wawancara yang bebas, di mana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya (Sugiyono, 2008). Peneliti juga menggunakan metode observasi. Observasi digunakan untuk mengukur dinamika peserta pelatihan. Observasi dilakukan oleh *observer* selama proses pengumpulan data dan pelatihan. Hal yang diobservasi meliputi ekspresi non-verbal peserta, perasaan-perasaan subjektif yang muncul selama proses pelatihan, dan simbol-simbol lainnya. Hal ini diperlukan untuk pengecekan data atau klarifikasi terhadap pernyataan-pernyataan yang terungkap selama wawancara maupun proses pelatihan berlangsung. Data yang diperoleh dari observasi digunakan sebagai data pendukung penelitian.

Selanjutnya skala dibuat berdasarkan keluhan atau gejala-gejala yang tampak dan dilakukan oleh subjek penelitian yang ditemukan peneliti saat wawancara dan observasi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala perilaku seksual pranikah dan skala asertivitas. Skala perilaku seksual pranikah yang digunakan dalam penelitian ini mengacu kepada aspek-aspek perilaku seksual pranikah yang dikemukakan oleh Sarwono (2011); Broderick & Rowe, 1986, DeLamater & MacCorquodale, 1979 (dalam Santrock, 2003. Aspek-aspek tersebut terdiri dari: 1) *kissing*, 2) *necking*, 3) *petting*, dan 4) *intercourse*. Sedangkan skala asertivitas mengacu kepada aspek-aspek asertivitas yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons (2002); Stein dan Book (2002); dan Rees dan Graham (1991). Aspek-aspek tersebut terdiri dari: 1) meningkatkan kesetaraan hubungan, 2) membangun kesadaran diri, 3) mengekspresikan diri, dan 4) mempertahankan hak-hak pribadi.

Prosedur dan Analisa Data

Prosedur penelitian dibagi menjadi tiga yaitu tahap persiapan, pelaksanaan penelitian, dan analisa data. Tahap persiapan diawali dengan mempersiapkan skala yang akan digunakan untuk pengumpulan data dan penyusunan modul pelatihan asertivitas terhadap perilaku seksual pranikah pranikah mengacu kepada teori yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons (2002), Stein dan Book (2002), dan Rees dan Graham (1991) yang indikator-indikatornya disesuaikan dengan tujuan dan sasaran penelitian. Indikator-indikatornya, yaitu 1) meningkatkan kesetaraan hubungan; 2) membangun kesadaran diri 3) mengekspresikan diri; dan 4) mempertahankan hak-hak pribadi. Materi yang diberikan dikaitkan dengan konsep-konsep Islam. Penyusunan modul pelatihan asertivitas normatif ini digunakan sebagai panduan bagi *trainer* dalam melakukan pelatihan.

Selanjutnya menerapkan langkah-langkah di dalam action research yang terdiri dari pertama, melakukan *assessment (entrance)*, yaitu melihat bukti-bukti masalah atau kesenjangan yang terjadi. Kedua, diagnosis, yaitu menyimpulkan satu atau lebih masalah yang ada. Ketiga, membuat *action planning* atau merancang intervensi, yaitu intervensi apa yang cocok dilakukan untuk menangani permasalahan yang ada. Keempat, *intervention*, yaitu melakukan intervensi yang telah dirancang. Peneliti melakukan *pretest* kepada subjek terlebih dahulu sebelum melakukan intervensi dan *posttest* setelah intervensi. Kelima, *evaluation*, yaitu melakukan perhitungan secara statistik. Keenam, *reflection (learning)*, yaitu melakukan evaluasi kualitatif. Ketujuh, jika intervensi berhasil, maka dibuat kesimpulan penelitian, namun jika tidak berhasil, maka kembali dilakukan diagnosis, alternatif pemecahan masalah lainnya yang sesuai dengan hasil asesmen yang dilakukan.

Tahap kedua yaitu pelaksanaan penelitian berupa pelatihan asertivitas normatif untuk menurunkan perilaku seksual pranikah pada wanita bermasalah. Pelatihan asertivitas merupakan sebuah konsep pendekatan behavioral yang digunakan untuk membantu orang-orang mendapatkan hak-haknya secara sempurna, yaitu dengan mengembangkan *self esteem* dan melibatkan ekspresi perasaan positif (Alberti & Emmons, 2002). Pelatihan asertivitas normatif diberikan dalam dua kali pertemuan. Waktu yang dibutuhkan untuk pelatihan lebih kurang 480 menit. Setiap pertemuan memerlukan waktu 240 menit.

Tahap ketiga yaitu analisa data dengan menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif. Metode kuantitatif digunakan untuk menganalisis data *pretest*, dan *posttest*. Jenis statistik yang digunakan adalah *paired sample t-test*. *Paired sample t-test* digunakan untuk melihat perbedaan perilaku seksual pranikah dan tingkat asertivitas subjek sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan asertivitas normatif. Pengambilan keputusan yang digunakan adalah jika nilai p kecil dari 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan, dan sebaliknya. Analisis data kualitatif bertujuan untuk melihat reflektif dan menjelaskan dinamika psikologis proses pelatihan yang terjadi pada peserta yang dapat mendukung analisis kuantitatif yang telah dilakukan sebelumnya.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini dibagi menjadi dua bagian, yaitu hasil analisis kuantitatif dan hasil analisis kualitatif.

Hasil Analisis Kuantitatif

Deskripsi penelitian diperoleh dari *pretest* dan *posttest* skala perilaku seksual pranikah dan skala asertivitas dengan menggunakan program *SPSS 16.0 release for Windows* tersaji dalam Tabel 1:

Tabel 1. Deskripsi Statistik *Pretest*, dan *Posttest* Skala Perilaku Seksual Pranikah

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
<i>Pretest</i>	23	92	57,5	11,5	23	48	33,842	6,668
<i>Posttest</i>	23	92	57,5	11,5	23	40	29,210	4,366

Berdasarkan Tabel 1 skala perilaku seksual pranikah diperoleh skor hipotetik, yaitu skor minimal (X_{min}) = 23, skor maksimal (X_{maks}) = 92, *mean* 57,5, dan *standar deviasi* 11,5 pada *pretest* dan *posttest*. Skor empirik yang diperoleh pada *pretest* adalah skor minimal (X_{min}) = 23, skor maksimal (X_{maks}) = 48, *mean* = 33,842, dan standar deviasi = 6,668. Sedangkan skor *posttest* diperoleh skor minimal (X_{min}) = 23, skor maksimal (X_{maks}) = 40, *mean* 29,210, dan standar deviasi = 4,366.

Tabel 2. Deskripsi Statistik *Pretest*, dan *Posttest* Skala Asertivitas

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
<i>Pretest</i>	20	80	50	10	41	56	47,263	4,025
<i>Posttest</i>	20	80	50	10	45	75	56,736	7,629

Berdasarkan Tabel 2 skala asertivitas diperoleh skor hipotetik, yaitu skor minimal (X_{min}) = 20, skor maksimal (X_{maks}) = 80, *mean* 50, dan standar deviasi 10 pada *pretest* dan *posttest*. Skor empirik yang diperoleh pada *pretest* adalah skor minimal (X_{min}) = 41, skor maksimal (X_{maks}) = 56, *mean* = 47,263, dan standar deviasi = 4,025. Sedangkan skor *posttest* diperoleh skor minimal (X_{min}) = 45, skor maksimal (X_{maks}) = 75, *mean* = 56,736, dan standar deviasi = 7,629.

Uji hipotesis penelitian menggunakan analisis statistika *paired sample t-test*. Berdasarkan data *pretest* dan *posttest* skala perilaku seksual pranikah subjek diketahui nilai t sebesar 2,744 dengan sig 0,013 (nilai sig < 0,05), berarti hipotesis diterima, yaitu ada perbedaan yang bermakna perilaku seksual subjek sebelum dan sesudah diberikan pelatihan asertivitas normatif. *Mean* dari skala perilaku seksual pranikah subjek adalah sebesar 4,631 dengan standar deviasi sebesar 7,357.

Dari data *pretest* dan *posttest* skala asertivitas subjek diketahui nilai t sebesar -4,376 dengan sig 0,000 (nilai sig < 0,05) berarti hipotesis diterima, yaitu ada perbedaan yang bermakna asertivitas subjek sebelum dan sesudah diberikan pelatihan asertivitas normatif. *Mean* dari skala asertivitas subjek adalah sebesar -9,473 dengan standar deviasi sebesar 8,720.

Hasil Analisis Kualitatif

Analisa kualitatif diperoleh berdasarkan data observasi, wawancara, dan lembar kerja pada saat proses pelatihan. Tujuan dilakukan analisa kualitatif adalah untuk melihat perubahan perilaku peserta terkait dengan pengaruh pelatihan asertivitas normatif. Selain itu, untuk mengetahui pengalaman peserta dalam mengikuti pelatihan, serta pengalaman peserta sebelum dan sesudah pelatihan.

Berdasarkan analisis terhadap data individual didapatkan beberapa kesimpulan di antaranya:

1. Empat belas subjek mengalami penurunan perilaku seksual pranikah, tiga orang subjek mengalami peningkatan perilaku seksual pranikah, dan dua orang subjek memiliki skor tetap. Selain itu, lima belas orang subjek mengalami peningkatan skor asertivitas, dua orang subjek memiliki skor tetap, dan dua orang subjek mengalami penurunan skor asertivitas. Rata-rata perilaku seksual subjek mengalami

- penurunan, sedangkan asertivitasnya mengalami peningkatan. Hal ini disebabkan karena subjek dapat menerapkan asertivitas dalam pacaran.
2. Semua subjek merasakan perubahan perilaku setelah pelatihan, terutama mampu mengungkapkan ketidaksukaan dan penolakan terhadap pacar. Beberapa subjek juga mengurangi aktivitas-aktivitas pacaran, yaitu hanya berpegangan tangan. Selain itu, subjek lebih mengenal diri sendiri dan lebih percaya diri.
 3. Subjek berani mengungkapkan pendapat kepada peserta lain.
 4. Subjek kurang asertif saat sesi tanya jawab, dimana hanya 2 orang subjek yang bertanya ketika sesi tanya jawab.
 5. Manfaat yang diperoleh subjek setelah pelatihan adalah mendapatkan wawasan mengenai asertivitas, dan perbedaan gender dan seks. Selain itu, subjek mengenal diri sendiri, lebih percaya diri, menghargai diri sendiri dan orang lain, belajar mengontrol emosi, dan mampu mengungkapkan perasaan dengan asertif kepada pacar dan orang lain.
 6. Secara umum, subjek menilai *trainer*, materi pelatihan, metode pelatihan, dan waktu pelatihan sudah cukup baik. Namun, bicara *trainer* terlalu cepat, sehingga subjek tidak bisa mencatat materi yang disampaikan *trainer*.

Berdasarkan mean hipotetik dan empirik terlihat bahwa mean empirik perilaku seksual pranikah subjek lebih rendah daripada mean hipotetik. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku seksual pranikah subjek secara normatif masih baik. Perbedaan ini disebabkan oleh variasi perilaku seks subjek penelitian yang cukup menonjol, sehingga mewarnai perilaku seksual kelompok tersebut. Begitu juga dengan mean hipotetik dan empirik pada asertivitas. Mean empirik asertivitas subjek lebih rendah dibandingkan mean hipotetik. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan asertivitas normatif.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas normatif memiliki pengaruh yang bermakna terhadap penurunan perilaku seksual pranikah pada wanita bermasalah. Hal ini terlihat dari perbedaan rerata (*mean*) perilaku seksual pranikah dan asertivitas antara *pretest* dan *posttest* subjek. Rerata (*mean*) *pretest* perilaku seksual pranikah adalah 33,842, dan pada *posttest* 29,210. Rerata (*mean*) *pretest* asertivitas adalah 47,263, dan pada *posttest* 56,736. Dari hasil tersebut terlihat bahwa rerata (*mean*) perilaku seksual pranikah mengalami penurunan pada saat *posttest*. Rerata (*mean*) asertivitas mengalami peningkatan pada *posttest*.

Penurunan perilaku seksual pranikah pada wanita bermasalah disebabkan beberapa hal, salah satunya karena subjek dapat berlatih perilaku asertif kepada pacar, sehingga dapat meningkatkan aspek-aspek asertivitas yang mempengaruhi perilaku seksual pranikah pada wanita bermasalah. Wanita yang asertif menjadi lebih percaya diri, berani mengungkapkan perasaan, keinginan, dan pendapat kepada pasangannya, dan mampu mempertahankan hak-haknya.

Hasil penelitian ini memperkuat penelitian yang dilakukan oleh Ekawati (2008) yang menyatakan bahwa pelatihan asertivitas efektif untuk meningkatkan perilaku asertif pada remaja putri terhadap hubungan seks pranikah. Pelatihan asertivitas juga sesuai dengan program untuk mencegah kekerasan yang dilakukan oleh *Youth Relationship*

Project (YRP) di London, Ontario, Canada (Affe, *et al.*, dalam Uyun, 2004). Program ini membantu wanita muda untuk memahami hak-haknya, memperhatikan keselamatan dirinya, serta mengekspresikan diri secara asertif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eisler, *et al.* (dalam Geraldine, Steve & Don, 2001) yang menunjukkan bahwa wanita menjadi lebih mandiri, percaya diri, mampu menemukan identitas diri, dan lebih kompeten dalam berbagai aspek kehidupan setelah mengikuti pelatihan asertivitas.

Selain itu juga hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan pada berbagai aspek. Pertama, pelatihan asertivitas normatif dapat meningkatkan harga diri. Hal ini dikarenakan peserta lebih memahami bahwa ia memiliki hak yang sama untuk mengungkapkan pendapat dan perasaan. Peserta dilatih untuk mengungkapkan pendapat dan perasaan dengan cara yang positif. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Hidayati (1995) yang menyatakan bahwa pelatihan asertivitas dapat meningkatkan harga diri. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Alberti dan Emmons (2002) bahwa dengan mengembangkan kemampuan untuk membela diri sendiri dan melakukan hal-hal berdasarkan inisiatif pribadi, maka dapat mengurangi tekanan sekaligus meningkatkan harga diri.

Kedua, pelatihan asertivitas normatif dapat meningkatkan kepercayaan diri. Subjek dilatih untuk membangun kesadaran bahwa wanita memiliki kesetaraan hubungan dengan pria, dan memiliki hak yang sama dengan pria, serta mengembangkan cara mengekspresikan pikiran dan perasaan secara positif, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam mengatasi masalah dengan pacar. Hasil penelitian sesuai dengan pendapat Rees dan Graham (1991) bahwa pelatihan asertivitas dapat meningkatkan kepercayaan diri. Wanita yang asertif tidak mudah menyerah saat ada masalah dengan pacar. Ia yakin mampu menyelesaikan masalah dengan baik, dengan tidak menyakiti perasaan pacarnya dan tidak pula menyakiti perasaan dirinya sendiri. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Lloyd (1991) bahwa perilaku asertif mengkomunikasikan kesan respek kepada diri sendiri dan kepada orang lain. Dengan bersikap asertif, kita memandang keinginan, kebutuhan dan hak kita sama dengan keinginan, kebutuhan dan hak orang lain.

Ketiga, pelatihan asertivitas normatif dapat meningkatkan kemampuan mengontrol emosi karena dalam pelatihan asertivitas normatif peserta diajarkan dan dilatih untuk mengekspresikan perasaan, terutama perasaan negatif seperti ketidaksukaan dan penolakan dengan cara positif, sehingga tidak melukai pacar. Peserta mengalami kesulitan dalam mengungkapkan ketidaksukaan dan penolakan sebelum pelatihan karena takut menyakiti perasaan pasangan, sehingga memilih diam. Selain itu, ada peserta yang mengungkapkan perasaan ketidaksukaan dengan agresif. Melalui pelatihan asertivitas normatif peserta belajar untuk mengungkapkan perasaan dengan asertif, sehingga pacar mengetahui bahwa ia tidak suka dan tidak mengulangi lagi perbuatannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Alberti & Emmons (2002) bahwa ungkapan yang jujur dan spontan, yang bertujuan untuk menyelesaikan ketidaksepahaman, mampu mencegah amarah yang tidak sesuai dan destruktif sesudahnya.

Keempat, pelatihan asertivitas normatif dapat meningkatkan hubungan yang positif dengan pacar. Dalam pelatihan asertivitas normatif, peserta juga diajarkan untuk menerima pujian dan mengungkapkan hal-hal positif, sehingga dapat meningkatkan hubungan dengan pacar, sehingga akan lebih menghindarkan wanita dari tindakan kekerasan dalam pacaran. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Nelson-Jones (dalam Uyun, 2004) bahwa pelatihan asertivitas dapat meningkatkan keterbukaan antar pasangan, sehingga akan menimbulkan pemahaman di antara mereka dan dapat meningkatkan hubungan yang lebih baik.

Kelima, pelatihan asertivitas normatif dapat meningkatkan kemampuan untuk introspeksi diri. Dalam pelatihan asertivitas normatif, peserta belajar mengenal dirinya apakah selama ini mereka termasuk individu yang pasif, atau agresif atau asertif, serta melihat seberapa besar tingkat asertivitasnya. Selain itu, peserta diajarkan bagaimana cara berperilaku asertif. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Rees dan Graham (1991) bahwa melalui pelatihan asertif, kita belajar lebih banyak tentang diri kita, sehingga kita lebih mengenal diri. Kita mulai melihat perilaku kita saat ini dan mulai mempertimbangkan cara untuk mengubahnya. Penelitian Cloitre, *et al.* (2002) juga menunjukkan bahwa keterampilan sosial dapat memperkuat manajemen diri, meningkatkan hubungan interpersonal, dan membangun hubungan terapeutik. Pemahaman tentang diri mereka dapat meningkatkan introspeksi diri, sehingga bisa memperbaiki diri.

Selain itu, pelatihan asertivitas normatif dapat menurunkan perilaku seksual pranikah. Karena subjek yang diberikan pelatihan asertivitas normatif akan menghindarkan diri dari aktivitas-aktivitas seksual yang tidak sesuai dengan aturan-aturan yang berlaku. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Marokoff (1997) bahwa aktivitas seksual dalam hubungan heteroseksual penting untuk pencapaian tujuan seksual dan perlindungan diri dari aktivitas seksual yang tidak aman dan tidak diinginkan (Marokoff, 1997). Launer dan Spiner (dalam Andriani, 2006) juga menyatakan bahwa asertivitas yang tinggi akan mendorong individu untuk menjaga perilaku seksual pranikah. Hal ini dikarenakan sikap asertivitas yang tinggi akan membuat individu tidak mudah terpengaruh secara emosional dan mampu bertahan pada jalur yang benar, meskipun menghadapi rayuan dari orang lain. Dalam hal ini, rayuan pacar untuk melakukan aktivitas-aktivitas seksual yang bertentangan dengan norma-norma yang berlaku.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertivitas normatif telah membekali wanita dengan keterampilan meningkatkan hubungan setara, membangun kesadaran diri, mengekspresikan diri, dan mempertahankan hak-hak pribadi, sehingga dapat mencegah perilaku seksual pranikah.

Keberhasilan pelatihan asertivitas ini dipengaruhi oleh beberapa hal di antaranya modul pelatihan, peserta pelatihan, *trainer*, dan fasilitas. Hal ini sesuai dengan pendapat Grieshaber (dalam Umniyah & Afiatin, 2009) keberhasilan pelatihan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu modul pelatihan, *trainer*, partisipan, dan fasilitas. Hal ini sejalan dengan pendapat Salas dan Cannon-Bowers (2001), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pelatihan, yaitu kondisi awal peserta pelatihan, kesungguhan peserta

dalam mengikuti pelatihan, partisipasi aktif peserta dalam pelatihan, materi pelatihan, metode pelatihan, karakteristik situasional dan karakteristik *trainer*.

Modul pelatihan asertivitas normatif terdiri dari 2 kali pertemuan. Peneliti terlebih dahulu melakukan *need assessment* sebelum menyusun modul pelatihan. Materi pelatihan asertivitas normatif dirancang khusus untuk meningkatkan perilaku asertif dan menurunkan perilaku seksual pranikah yang di dalamnya terdapat materi tentang perbedaan seks dan gender beserta dampaknya, dan materi asertivitas yang disertai dengan contoh-contoh. Selain itu, peneliti juga membahas asertivitas dilihat dari sudut pandang Islam. Kasus-kasus yang dijadikan kasus pada lembar latihan diambil dari hasil asesmen, sehingga subjek bisa memberikan respon sesuai dengan kondisinya karena hal tersebut pernah mereka alami.

Peserta cukup aktif dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pelatihan. Hal ini dilihat dari kesungguhan peserta dalam mengerjakan *pretest*, *posttest*, mengikuti pelatihan, mengerjakan lembar kerja dan berpartisipasi dalam diskusi selama proses kegiatan pelatihan. Metode yang digunakan dalam modul pelatihan asertivitas normatif antara lain permainan, presentasi, diskusi, dan *role play*, sehingga subjek tidak merasa jenuh dan bosan dalam mengikuti kegiatan pelatihan.

Selain itu, keberhasilan pelatihan asertivitas normatif didukung oleh motivasi dan penerimaan yang baik dari peserta karena peserta belum pernah mengikuti pelatihan ini. Hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi pelaksanaan pelatihan asertivitas normatif. Peserta menilai kegiatan pelatihan ini bagus, seru, bermanfaat, menambah wawasan, dan membantu mengenal diri sendiri. Faktor lain yang tidak kalah penting adalah peran *trainer*, *co-trainer*, dan fasilitator. Peran *trainer*, *co-trainer*, dan fasilitator memberikan pengaruh besar terhadap efektivitas kegiatan pelatihan. *Trainer* memberikan yel-yel semangat saat peserta terlihat mulai bosan dan jenuh di tengah-tengah pelatihan. Begitu juga sebelum masuk kepada materi selanjutnya, fasilitator memberikan *energizer* kepada peserta untuk mencairkan suasana. *Trainer* tampak peka terhadap kebutuhan emosi masing-masing peserta. Contohnya, *trainer* memberikan apresiasi kepada peserta yang berani maju ke depan untuk mempresentasikan lembar kerjanya. Selain itu, *trainer* memberikan motivasi kepada peserta saat peserta mengalami kesulitan untuk mengungkapkan pendapat dan perasaannya saat *role play*. *Trainer* memberikan apresiasi saat peserta mulai bisa menerapkan keterampilan berperilaku asertif. Hal ini secara tidak langsung memberikan motivasi kepada peserta lain untuk berani maju ke depan karena mereka merasa dihargai ketika berada di depan, meskipun mereka belum bisa berperilaku asertif.

Di samping keberhasilan yang diperoleh, penelitian ini juga terdapat beberapa kelemahan dan keterbatasan. Beberapa kelemahan dan keterbatasan dari penelitian ini, antara lain *trainer* terlalu cepat dalam menyampaikan materi, sehingga peserta tidak bisa mencatat materi yang disampaikan. Waktu pelatihan di siang hari, sehingga ada beberapa peserta yang mengantuk dalam mengikuti kegiatan pelatihan. Waktu pelatihan dari siang sampai sore, sehingga peserta letih dan bosan, apalagi sebelumnya peserta juga mengikuti kegiatan keterampilan. Permainan yang diberikan terlalu sedikit dan waktu yang terlalu singkat, sehingga peserta tidak terlalu menikmati permainan yang diberikan

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertivitas normatif berdampak positif terhadap penurunan perilaku seksual pranikah pada wanita bermasalah. Wanita yang mendapatkan pelatihan asertivitas normatif mengalami penurunan perilaku seksual pranikah. Peningkatan asertivitas dan penurunan perilaku seksual pranikah subjek disebabkan oleh subjek mampu menerapkan perilaku asertif kepada pacar.

Implikasi penelitian ini yaitu bagi subjek penelitian diharapkan dapat meningkatkan asertivitasnya dalam kehidupan sehari-hari dengan terus melatih diri menerapkan pelatihan asertivitas yang telah didapat sebagai salah satu bentuk ketrampilan coping. Berikutnya kepada pihak Panti "X", melihat tanggapan yang positif dari kelayan terhadap program pelatihan ini, maka diharapkan pihak panti untuk dapat meningkatkan kerjasama dengan kalangan profesional yang ada untuk menyelenggarakan program-program pelatihan terkait dengan pencegahan perilaku seksual pranikah. Pemberian pelatihan terkait dengan pembentukan karakter yang berhubungan dengan keterampilan masing-masing. Untuk peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian asertivitas normatif ini dapat dikaitkan dengan aspek-aspek yang lain yang berkaitan dengan asertivitas remaja seperti jenis kelamin, *self esteem*, kebudayaan, pendidikan, kepribadian, dan kondisi lingkungan.

REFERENSI

- Abbassi, A., & Singh, R. N. (2006). Assertiveness in marital relationships among Asian Indians in the United States. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couple and Families*, 14, 392-399.
- Akbar, A. (1982). *Seksualitas ditinjau dari Hukum Islam*. Jakarta: Yudhistira.
- Alberti, R., & Emmons, M. (2002). *Your perfect right. Hidup lebih bahagia dengan mengungkapkan hak*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.
- BKKBN. (2010). BKKBN: 51% Persen remaja Jabodetabek tidak perawan. (Online). Tersedia: <http://www.antaraneews.com/berita/1290923462/bkkbn-51-persen-remaja-jabodetabek-tidak-perawan-diunduh-22Januari2013>.
- Chaplin, J. P. (2004). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Grafindo.
- Cloitre, M., Cohen, L. S., Koenen, K. C., & Han, H. (2002). Skill training in affective and interpersonal regulation followed by exposure: A phase-based treatment for PTSD related to childhood abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, (5), 1067-1074.
- Collins, W., & Spinthall, N. (1995). *Adolescent psychology: A development view*. 3th Edition. New York: McGraw-Hill. Inc.

- Corey, G. (2003). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi perkembangan remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Davison, R. M, Martinsons, M.G, & Kock, N. (2004). Principal of canonical action research. *Info Systems J*, 14, 65-86.
- Ekawati, D. N. (2008). *Pelatihan asertivitas pada remaja awal putri untuk meningkatkan perilaku asertif terhadap hubungan seks pranikah*. Tesis (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Geraldine, R., Steve, J., & Don, C. (2001). Significant variables associated with assertiveness among hispanic college women. *Journal of Instructional Psychology*, 28.
- Hidayati, N. (1995). *Pengaruh pelatihan asertivitas terhadap peningkatan harga diri*. Tesis (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Lloyd, S. R. (1991). *Mengembangkan perilaku asertif yang positif*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Marini, L., & Andriani, E. (2005). Perbedaan asertivitas remaja ditinjau dari pola asuh orang tua. *Psikologia*, 1, (2).
- Marokoff, P. J., Quina, K., Harlow, L. L., Whitmire, L., Grimley, D. M., Gibson, P. R., & Burkholder, G. J. (1997). Sexual Assertivenss Scale (SAS) for Women: Development and Validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, (4).
- McNiff, J., & Whitehead, J. (2006). *Action research*. London: Sage Publications.
- Migdad, A. (2001). *Pendidikan seks bagi remaja*. Menurut Hukum Islam. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Rees, S., & Graham, R .S. (1991). *Assertion training, How to be who you really are*. London and New York: Routledge, Chapman and Hall Inc.
- Salas, E. (2001). The science of training: A decade of progress. *Psychol*, 52, 471-99
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, W. (2011). *Psikologi remaja*. Jakarta: Grafindo.
- Soetjningsih, H. A. (2008). *Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seksual pranikah pada remaja*. Disertasi (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.

- Stein, S.J., & Book, H. E. (2002). *Ledakan EQ. 15 Prinsip dasar kecerdasan Emosional meraih sukses*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Umniyah., & Afiatin, T. (2009). Pengaruh pelatihan pemusatan perhatian (*Mindfulness*) terhadap peningkatan empati Perawat. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 1, (1).
- Uyun, Q. (2004). *Pelatihan asertivitas untuk meningkatkan ketahanan istri*. Tesis (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Yuniarti, D. (2007). *Pengaruh pendidikan seks terhadap sikap mengenai seks pranikah pada remaja*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Jakarta: Universitas Gunadarma (Online).
(http://174.142.150.69/library/articles/graduate/psychology/2007/Artikel_10503040.pdf Diunduh 7 Februari 2013)