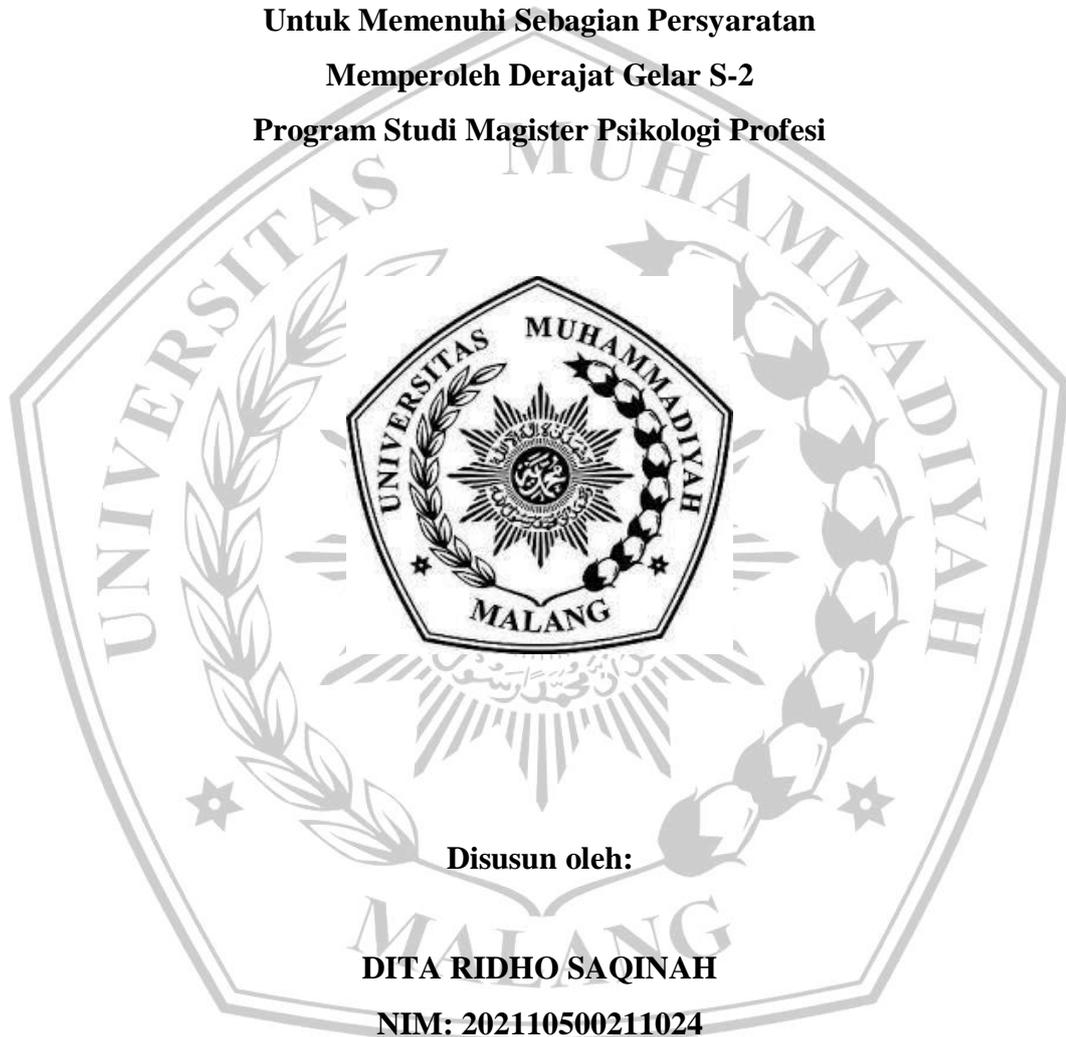


**LATIHAN ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN  
PADA *EMERGING ADULT* YANG MENGALAMI KONFLIK DENGAN  
ORANG TUA**

**TESIS**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Derajat Gelar S-2  
Program Studi Magister Psikologi Profesi**



**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
JANUARI 2024**

**LATIHAN ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN  
KESEJAHTERAAN PADA EMERGING ADULT YANG  
MENGALAMI KONFLIK DENGAN ORANG TUA**

Diajukan oleh :

**DITA RIDHO SAQINAH**  
**202110500211024**

Telah disetujui

Pada hari/tanggal, **Jum'at/ 05 Januari 2024**

Pembimbing Utama



**Prof. Dr. H. Latipun, M. Kes.**

Direktur  
Program Pascasarjana



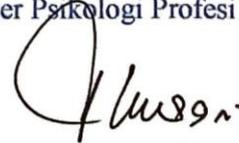
**\*Prof. Akhsanul In'am, Ph.D**

Pembimbing Pendamping



**Dr. Rr Siti Suminarti Fasikhah, M. Si.**

Ketua Program Studi  
Magister Psikologi Profesi



**Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si.**

# **TESIS**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**DITA RIDHO SAQINAH**

202110500211024

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada hari/tanggal, Jum'at / **05 Januari 2024**  
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan  
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana  
Universitas Muhammadiyah Malang

## **SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

<b>Ketua</b>	<b>:</b>	<b>Prof. Dr. H. Latipun, M. Kes.</b>
<b>Sekretaris</b>	<b>:</b>	<b>Dr. Rr Siti Suminarti Fasikhah, M. Si.</b>
<b>Penguji I</b>	<b>:</b>	<b>Prof. Dr. Tulus Winarsunu, M. Si.</b>
<b>Penguji II</b>	<b>:</b>	<b>Muhammad Salis Yuniardi, S.Psi, M.Psi, PhD</b>

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : **DITA RIDHO SAQINAH**

NIM : **20210500211024**

Program Studi : **Magister Psikologi Profesi**

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Tesis dengan judul **LATIHAN ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PADA EMERGING ADULT YANG MENGALAMI KONFLIK DENGAN ORANG TUA** adalah karya saya dan dalam naskah tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTY NON EKSKLUSIF**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 5 Desember 2023

menyatakan,



**DITA RIDHO SAQINAH**

## KATA PENGANTAR

Ucapan rasa syukur kehadirat Allah SWT karena atas rahmat, hidayah, dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “Latihan Asertif untuk Meningkatkan Kesejahteraan pada *Emerging Adult* yang Mengalami Konflik dengan Orang Tua” yang menjadi salah satu syarat untuk memperoleh gelar magister psikologi profesi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak dalam proses menyelesaikan tesis ini. Oleh karenanya dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fauzan, M.Pd. selaku rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Prof. Akhsanul In'am, Ph.D. selaku direktur Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si., Psikolog selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang.
4. Prof. Dr. Latipun, M.Kes dan Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing I dan II yang telah meluangkan banyak waktu, pikiran dan motivasi kepada penulis.
5. Dosen-dosen yang telah mengajar dan memberikan banyak ilmu selama perkuliahan berlangsung.
6. Semua subjek penelitian sejumlah 12 orang yang telah bersedia mengikuti dan berkomitmen dalam proses intervensi dari awal hingga akhir.
7. Keluarga besar yang telah memberikan dukungan berupa semangat, motivasi dan do'a.
8. Teman-teman angkatan 2021 yang saling mendukung selama masa perkuliahan serta teman seperbimbingan tesis.
9. Ibu Baiq Wahyu Rizki Purnama, M.Psi., Psikolog dan Ibu Nurul Firdausi , M.Psi., Psikolog selaku pakar ahli yang telah bersedia membantu dalam memvalidasi modul intervensi.

10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan kepada penulis selama menyelesaikan tesis ini.

Penulis menyadari tidak ada satu pun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya ini sangat diharapkan. Meski demikian, penulis berharap semoga tulisan ini dapat membantu dan bermanfaat secara khusus bagi peneliti dan pembaca pada umumnya.

Malang, 5 Desember 2023

Penulis,



Dita Ridho Saqinah



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR TABEL .....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR GRAFIK .....	vi
DAFTAR LAMPIRAN .....	vii
ABSTRAK.....	viii
PENDAHULUAN .....	1
TINJAUAN PUSTAKA .....	5
Konflik anak dan orangtua .....	5
Latihan Asertif.....	6
Kesejahteraan.....	7
Latihan Asertif dan Kesejahteraan .....	8
Pengaruh Latihan Asertif Terhadap Peningkatan Asertif Dan Kesejahteraan ....	8
Kerangka Penelitian.....	10
Hipotesis .....	10
METODE PENELITIAN .....	10
Desain Penelitian .....	10
Subjek Penelitian .....	11
Instrumen Penelitian.....	12
Prosedur Penelitian.....	13
Analisis Data.....	15
HASIL PENELITIAN .....	15
Uji Deskripsi.....	15
Uji Beda.....	16
Uji Hipotesis .....	18
PEMBAHASAN.....	19
SIMPULAN DAN IMPLIKASI.....	21
REFERENSI.....	22
LAMPIRAN .....	27

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Demografi Subjek dan Deskripsi Variabel .....	16
--	----



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian .....	10
Gambar 2. Desain Penelitian.....	11
Gambar 3. Perbedaan Uji Man-Whitney Asertif.....	18
Gambar 4. Perbedaan Uji Man-Whitney Kesejahteraan .....	19



## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Hasil Perubahan Pre-test dan Post-test Asertif .....	17
Grafik 2. Hasil Perubahan Pre-test dan Post-test Kesejahteraan.....	17



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Modul Intervensi .....	28
Lampiran 2. <i>Informed Concern</i> (IC).....	60
Lampiran 3. IC Per Subjek .....	64
Lampiran 4. <i>Etichal Clearance</i> .....	67
Lampiran 5. <i>Expert Judgement</i> .....	69
Lampiran 6. Distribusi Item & Kategori Skala.....	74
Lampiran 7. Instrumen Skala Penelitian.....	75
Lampiran 8. Tabulasi Data .....	80
Lampiran 9. Output SPSS.....	84
Lampiran 10. Hasil Uji Plagiasi .....	87



# Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Pada Emerging Adult Yang Mengalami Konflik Dengan Orang Tua

Dita Ridho Saqinah, Latipun, Rr. Siti Suminarti Fasikhah

202110500211024

Magister Psikologi Profesi, Universitas Muhammadiyah Malang

[dithasaqinah@gmail.com](mailto:dithasaqinah@gmail.com)

## ABSTRAK

Konflik antara anak dan orang tua merupakan hal umum dan menjadi hal yang tidak dapat dielakkan. Konflik dapat menumbuhkan hal-hal yang positif, namun dapat menjadi permasalahan baru jika penyelesaian masalah yang dipilih tidak efektif. Kegagalan anak menyelesaikan konflik akibat perilaku menghindar tidak hanya dapat mempengaruhi kesejahteraan anak namun juga pada orang tua. Pada latihan asertif dapat mengembangkan pemecahan masalah seseorang dengan menghadapi masalah itu sendiri. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan asertif dalam meningkatkan asertifitas dan kesejahteraan. Metode penelitian yang digunakan *quasi experimental design* dengan subjek berusia 18-25 tahun yang memiliki konflik dengan orang tua dalam 3 bulan terakhir. Instrumen yang digunakan *Rathus Assertiveness schedule* (RAS) dan *The PERMA Profiler*. Teknik analisis menggunakan Uji *Wilcoxon* dan Uji *Mann Whitney*. Hasilnya menunjukkan ada perbedaan sebelum dan sudah diberikan nya intervensi latihan asertif pada kelompok eksperimen dan tanpa perlakuan pada kelompok kontrol yaitu asertifitas sebesar  $Z = -2,882$ ,  $P = 0.004$  dan kesejahteraan sebesar  $Z = -2,892$ ,  $P = 0.004$ .

**Kata kunci:** *Emerging adult, Asertivitas, Konflik, Kesejahteraan*

# Assertive Training to Improve Well-Being in Emerging Adults Who Experience Conflict with Parents

Dita Ridho Saqinah, Latipun, Rr. Siti Suminarti Fasikhah

202110500211024

Magister Psikologi Profesi, Universitas Muhammadiyah Malang

[dithasaqinah@gmail.com](mailto:dithasaqinah@gmail.com)

## ABSTRACT

Conflict between children and parents is common and inevitable. Conflict can grow positive things, but it can become new problems if the chosen problem resolution is not effective. A child's failure to resolve conflicts due to avoidant behavior can not only affect the child's well-being but also that of the parents. Assertive training can develop a person's problem solving by facing the problem itself. The aim of this research is to determine the effect of assertive training in increasing assertiveness and well-being. The research method used was quasi experimental design with subjects aged 18-25 years who had conflict with their parents in the last 3 months. The instruments used are the Rathus Assertiveness schedule (RAS) and The PERMA Profiler. The analysis technique uses the Wilcoxon Test and Mann Whitney Test. The results showed that there was a difference before and after being given the assertive training intervention in the experimental group and without treatment in the control group, namely assertiveness of  $Z = -2.882$ ,  $P = 0.004$  and well-being of  $Z = -2.892$ ,  $P = 0.004$ .

**Keyword:** *Emerging Adult, Assertiveness, Conflict, Well-Being*

## PENDAHULUAN

*Emerging adult* merupakan masa usia transisi seseorang dari remaja menuju dewasa pada rentang usia 18-25 tahun (Arnett, 2000). Pada masa ini, anak telah mencapai kematangan fisik dan psikologis yang membuat mereka lebih mampu untuk mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas tindakannya sendiri (Arnett, 2007). Keinginan untuk mencari identitas diri yang membuat anak lebih ingin untuk mengekspresikan diri dan menemukan jati diri sendiri (Dariyo, 2003). Anak pada masa ini mulai mengeksplorasi berbagai hal baru, termasuk dalam hal nilai dan perilaku yang membuat anak lebih ingin untuk mencoba hal-hal baru dan mengembangkan diri.

Fokus pada diri sendiri dan kemandirian merupakan tema utama dalam masa *emerging adult*, tetapi hal ini tidak relevan pada budaya asia yang lebih tinggi tingkat rasa kewajiban untuk membantu, mendukung, dan menghormati orang tua (Othman & Jaafar, 2022). Kondisi tersebut membuat anak berada dalam tekanan terlebih anak memiliki pilihannya sendiri. Selama masa *emerging adult* menjadi penting bagi lingkungan rumah untuk dapat mendukung kedewasaan dan otonomi, dengan tidak mengontrol langsung secara berlebihan (García Mendoza et al., 2019). Tingkat kontrol yang tinggi dapat berdampak negatif pada dinamika keluarga terutama anak pada masa ini yang dapat menimbulkan hubungan yang lebih tegang dan mengarah pada konflik (Parra et al., 2019).

Pada masa *emerging adult* berbagai perubahan dan perkembangan dialami yang dapat mempengaruhi konflik orang tua dan anak. Oleh karena itu, penelitian yang dilakukan pada subjek di masa ini dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang konflik orang tua dan anak. Konflik orang tua dan anak pada masa *emerging adult* dapat lebih kompleks yang tidak hanya disebabkan oleh perbedaan pendapat atau nilai, tetapi juga oleh faktor-faktor lain, seperti pencarian identitas dan eksperimen (Santrock, 2002). Sedangkan konflik dengan orang tua yang terjadi pada masa remaja merupakan hal yang normatif pada masa perkembangannya (Ibaraki & Manoogian, 2021).

Konflik anak dan orang tua menjadi merupakan hal umum dalam kehidupan sosial masyarakat, dalam hal ini tidak dapat dielakkan. Orang tua akan menganggap anak-anaknya sebagai bagian penting dalam hidupnya tentu memiliki harapan untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan anaknya. Hal ini seharusnya tidak akan berakhir pada konflik antara orang tua dan anak, namun seringkali itu terkesan mengandung unsur kekuasaan dan kewenangan. Orang tua menjadi figur penting dan sumber dukungan dalam proses transisinya menuju masa dewasa (Fang et al., 2020).

Studi kasus yang dilakukan sebelumnya oleh penulis, adanya tuntutan orang tua ke anak untuk dapat memenuhi ekspektasi orang tua biasanya merupakan anak pertama dengan alasan agar dapat menjadi contoh bagi adiknya. Konflik antara anak dan orang tua yang terjadi akibat adanya perbedaan pendapat atau pandangan dan kesalahpahaman. Dampak yang ditimbulkan akibat kondisi tersebut diantaranya menurunnya tingkat kepuasan hubungan antara anak dengan orang tuanya. Ketidakpuasan atas hubungan tersebut berdampak pada kesulitan anak untuk dapat melakukan resolusi konflik dengan orang tua ditandai dengan keengganan anak untuk terlibat diskusi atau pembicaraan lebih lanjut. Anak tidak mengungkapkan apa yang menjadi keinginannya atau ketidaksetujuannya, sesaat maupun setelah konflik terjadi. Akibat dari kondisi konflik yang terjadi juga menyebabkan adanya perasaan sedih dan kosong, perasaan tidak diinginkan, merasa tidak berguna dan bersikap terlalu keras pada diri sendiri. Hal tersebut merupakan dampak dari konflik yang berkelanjutan yang dialami anak dengan orang tuanya. Berdasarkan tinjauan klinis menggunakan DSM-5 tentang kondisi tersebut mengarah pada problem psikologis yaitu permasalahan dalam relasi orang tua dan anak meskipun mungkin perlu asesmen lebih lanjut untuk menentukan sejauh mana tingkat keparahan yang dialami.

Anak menarik diri dan mencoba untuk melupakan konflik yang sedang terjadi yang bertujuan menjaga hubungan dengan orang tua tetap baik (Sarafino & Smith, 2017). Cara ini efektif meredam konflik yang terjadi antar keduanya namun konflik akan terus terulang karena tidak ada bentuk penyelesaian konflik yang dilakukan agar masalahnya benar-benar selesai. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka mempertahankan pertimbangan afeksi tidak cukup untuk menyelesaikan

konflik yang dialami. Individu yang mampu menyelesaikan konfliknya langsung mengomunikasikan permasalahannya sehingga tidak timbul konflik baru (Nur Fitriani, 2020).

Konflik anak dan orang tua dapat di treatment dengan terapi gestalt yang bertujuan untuk merilis perasan-perasaan yang tidak dapat disampaikan kepada orang tua (Hanapi, 2021). Intervensi ini dilakukan secara individu, terutama pada anak yang mengalami konflik dengan orang tua. Pada intervensi ini subjek hanya dapat merilis perasaan-perasaan yang tidak dapat diungkapkan saja terdapat kondisi konflik yang dialami atau pada orang yang membuatnya memiliki perasaan negatif. Seseorang dapat kembali membutuhkan intervensi tersebut ketika ada permasalahan serupa atau saat permasalahan lain muncul karena permasalahan belum diselesaikan secara nyata.

Di penelitian lain, konflik anak dan orang tua juga dapat diselesaikan dengan terapi keluarga, yang bertujuan agar masing-masing anggota keluarga mengetahui masalah yang terjadi diantara mereka, menyeimbangkan penerimaan diri dan penerimaan satu sama lain (Rognli et al., 2021; Wahyuni, 2022). Kekurangan penanganan konflik antar anak dan orang tua dengan terapi keluarga adalah ketika terdapat masalah lain anak tidak memiliki kemampuan untuk dapat menyelesaikan masalah secara langsung dan tuntas. Terapi keluarga ini membutuhkan moderator yang kuat dan memiliki potensi untuk memperburuk permasalahan diantara anak dan orang tua. Terapi keluarga akan menyelesaikan suatu permasalahan di rentang waktu tertentu, namun efeknya mungkin tidak dapat terlihat pada masalah lain yang muncul di masa yang akan datang.

Konflik pada orang tua dan anak umumnya akan terus berkurang dari masa remaja ke masa dewasa (Fang et al., 2021). Meskipun demikian anak perlu dibantu untuk dapat fleksibel menyelesaikan masalahnya saat menghadapi konflik dengan orang tua dengan mengembangkan kemampuan penyelesaian masalah nya karena masing-masing individu memiliki manifestasi konflik yang berbeda-beda. Latihan asertif pada masa *emerging adult* yang mengalami konflik dengan orang tua dapat memberikan waktu ekstra untuk berlatih dan meningkatkan keterampilan hidup yang mungkin tertunda pada masa remaja (McKinney et al., 2020).

Asertif bersifat natural sehingga dapat ditingkatkan dengan menggunakan latihan (Khabibi & Mulawarman, 2023). Pada penelitian terdahulu, latihan asertif pada *emerging adult* wanita berpengaruh pada menurunnya kekerasan dalam pacaran (Pratita & Herdiana, 2022). Selain itu latihan asertif dapat meningkatkan kemampuan hubungan interpersonal pada komunitas pemuda sehingga membantu mengatasi kendala komunikasi dalam kesehariannya (Ramadhanty et al., 2022). Latihan asertif memfasilitasi individu untuk dapat mempraktikkan komunikasi asertif yang memungkinkan dirinya mendapatkan pengalaman korektif sehingga dapat membuat perilaku asertif yang berkelanjutan (Nikolaiev et al., 2023). Latihan asertif ini juga mengajarkan individu dengan meningkatkan kemampuan menyampaikan pendapatnya sehingga terbebas dari konflik yang berlarut-larut dengan sikap yang sopan pada orang tua.

Kegagalan anak menyelesaikan konflik akibat perilaku menghindar tidak hanya dapat mempengaruhi kesejahteraan anak namun juga pada orang tua. Strategi penyelesaian masalah yang tidak berdampak secara signifikan terhadap konflik yang terjadi sehingga dapat menimbulkan masalah lain yang sifatnya personal dan hubungan yang tidak harmonis antara anak dan orang tua (Ruswahyuningsih & Afiatin, 2015). Dalam hal ini, cara yang dipilih *emerging adult* tersebut menyebabkan masalah baru seperti perasaan tidak diinginkan oleh orang tua, merasa sedih dan kosong, merasa diri tidak berguna dan bersikap keras pada diri sendiri.

Kemampuan penyelesaian masalah merupakan suatu usaha untuk menyelesaikan konflik interpersonal. Pada latihan asertif dapat mengembangkan pemecahan masalah seseorang. Berdasarkan uraian tersebut, latihan asertif dapat digunakan sebagai intervensi yang mendukung individu dalam menghadapi konflik dengan orang tua. Rumusan penelitian ini adalah apakah latihan asertif dapat meningkatkan kesejahteraan pada *emerging adult* yang mengalami konflik dengan orang tua.

Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh latihan asertif untuk meningkatkan kesejahteraan pada *emerging adult* yang mengalami konflik dengan orang tua. Manfaat dari penelitian ini sebagai tulisan ilmiah yang dapat

menyumbang temuan bagi keilmuan psikologi terkait bentuk intervensi pada peningkatan kesejahteraan emerging adult dalam konflik dengan orang tua. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat membantu emerging adult melalui latihan asertif dalam menyampaikan pendapat ataupun perasaan dalam konfliknya dengan orang tua sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan pada anak dan hubungan diantara keduanya.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Konflik Anak dan Orang Tua**

Konflik adalah suatu keadaan di mana dua atau lebih pihak yang memiliki tujuan atau kepentingan yang berbeda tidak dapat mencapai tujuan atau kepentingan tersebut secara bersamaan. Pada penelitian ini konflik mengarah pada tipe *Avoidance-avoidance conflict* yaitu jenis konflik di mana individu dihadapkan pada dua pilihan yang sama-sama tidak diinginkannya. Dalam situasi ini, individu akan merasa kebingungan dan tidak tahu harus memilih yang mana (Alwisol, 2009). Anak berada dalam dua pilihan yaitu keinginan untuk mencapai otoritasnya dengan keinginan pribadi namun juga berada dalam pilihan lain dimana anak memiliki peran budaya bahwa orang tua merupakan sosok yang sangat dihormati. Hal tersebut diperkuat dengan salah satu tata krama Budaya Jawa yaitu prinsip tidak boleh mengungkapkan apa yang diinginkan secara langsung karena dianggap kurang sopan (Naufalia & Fajrideani, 2022).

Penyebab umum konflik anak dengan orang tua yang pertama adalah perbedaan nilai dan harapan. Berdasarkan studi kasus yang dilakukan, anak yang dituntut untuk dapat memenuhi ekspektasi orang tua biasanya merupakan anak pertama dengan alasan agar dapat menjadi contoh bagi adiknya. Selain itu, penyebab yang kedua yang juga berperan dalam pemicu konflik adalah kemandirian dan otonomi. Orang tua yang mengontrol otoritas anak membuat anak tidak dapat melakukan apa yang diinginkan terlebih anak sudah memiliki rencana atas kehidupannya sendiri. Apabila tidak terdapat keseimbangan antara harapan dan tuntutan yang dihadapi akan memunculkan konflik dalam diri sehingga memunculkan masalah baru (Santrock, 2002).

Keinginan untuk bebas dan kepemilikan rasa tanggung jawab pada anak menimbulkan kebingungan dan konflik bagi banyak orang tua. Pada masa ini orang tua menganggap anak mereka menjadi sulit untuk ditangani karena orang tua berkeinginan untuk ikut dalam keputusan hidup anak sedangkan anak berkeinginan untuk mencari otonomi dan tanggung jawab pribadi. Beberapa konflik diselesaikan anak dengan sikap menyerah kepada orang tua (Santrock, 2002). Anak memilih menarik diri dan mencoba untuk melupakan konflik yang sedang terjadi yang bertujuan menjaga hubungan dengan orang tua tetap baik (Sarafino & Smith, 2017). Cara ini efektif meredam konflik yang terjadi antar keduanya namun konflik akan terus terulang karena tidak ada bentuk penyelesaian masalah yang dilakukan agar masalahnya benar-benar selesai.

### **Latihan Asertif**

Asertif merupakan bentuk ekspresi diri yang bertindak secara spontan, tegas, positif dan memiliki hubungan yang setara dengan orang lain (Alberti & Emmons, 2017). Aspek-aspek yang membentuk asertif diantaranya: 1) Bertindak sesuai dengan keinginan sendiri 2) Mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman 3) Mampu mempertahankan diri 4) Mampu menyatakan pendapat 5) Tidak mengabaikan hak-hak orang lain (Alberti & Emmons, 2017)

Asertif dapat membantu individu untuk dapat bertindak sesuai dengan kepentingan terbaik yang diinginkan, membela diri tanpa merasa cemas ataupun takut akan penilaian yang buruk, menggunakan hak pribadi tanpa mengenyampingkan hak orang lain serta dapat mengungkapkan perasaan dan kebutuhan dengan jujur dan nyaman. Asertif dapat diterapkan pada latihan tingkah laku untuk mengembangkan cara individu berhubungan pada kehidupan interpersonal nya melalui latihan asertif (Gunarsa, 2016).

Latihan asertif adalah suatu latihan tingkah laku yang menggunakan berbagai jenis teknik yang didesain untuk membantu individu dalam menyesuaikan diri atau berinteraksi dengan orang lain sehingga individu dapat mengembangkan, mengekspresikan serta menyatakan perasaan, pikiran serta tindakan secara bebas tanpa mengganggu orangtua lain maupun membuat orang lain memiliki perasaan terancam (Ratnasari & Arifin, 2021; Setiawat & Prastiwi, 2011). Intervensi dengan

menggunakan teknik latihan asertif menggunakan pendekatan konseling perilaku. Latihan asertif dengan pendekatan konseling perilaku ini bertujuan untuk menciptakan adanya rencana perilaku pada subjek yang dapat diterapkan pada permasalahan subjek yaitu konflik dengan orang tua.

Latihan asertif dimaksudkan untuk membantu orang-orang berikut: 1) Membantu orang yang kesulitan menyampaikan perasaan marah dan tersinggung terhadap suatu hal; 2) Membantu orang yang selalu mendahulukan orang lain dan terlalu menunjukkan kesopannya; 3) Membantu orang yang kesulitan mengatakan "tidak" pada hal-hal; dan 4) Membantu orang yang kesulitan mengungkapkan afeksi dan respons positif (Corey, 2010).

### **Kesejahteraan**

Kesejahteraan adalah jenis kebahagiaan hidup yang nyata yang dapat diperoleh seseorang dari pemahaman dan perasaan mereka tentang diri mereka sendiri, serta dari cara mereka menjalani kehidupan mereka. Kebahagiaan dapat dijelaskan oleh kesejahteraan sebagai konstruksi yang tersusun dari lima elemen: *positive emotion* (emosi yang positif), *engagement* (keterlibatan penuh), *relationship* (hubungan), *meaning* (pemaknaan), dan *accomplishment* (pencapaian), yang disingkat menjadi PERMA. Kelima elemen ini adalah konstruksi yang berbeda, tetapi berfungsi bersama sebagai pondasi utama kebahagiaan dan meningkatkan kesejahteraan (Seligman, 2011).

*Positive emotion* merupakan reaksi atau sikap yang menyatakan bahwa seseorang merasa senang, bahagia dan puas terhadap keadaan maupun objek tertentu. *Engagement* adalah ketika seseorang benar-benar terlibat dalam aktivitas yang dilakukan, menjadi bagian dari dan menyatu dengan aktivitas tersebut. Relasi positif dengan orang lain adalah elemen *relationship*. Pemahaman seseorang bahwa mereka memiliki, mengabdikan, dan terhubung dengan sesuatu yang lebih besar daripada diri mereka sendiri disebut *meaning*. Keberhasilan dalam mencapai dan menguasai sesuatu yang telah diupayakan disebut *accomplishment*.

Kesejahteraan merupakan hal yang penting untuk dimiliki oleh setiap individu. Kesejahteraan berdampak pada bagaimana individu menjalankan kehidupannya dengan tenang, bahagia dan mampu mengatasi segala masalah

(Novita Sari, 2017). Seseorang dikatakan sejahtera jika tidak hanya terbebas dari stres atau masalah kejiwaan lainnya. Namun lebih dari itu, ia mempunyai pandangan positif terhadap dirinya dan mampu bertindak mandiri serta tidak mudah terpengaruh oleh lingkungannya.

### **Latihan asertif dan kesejahteraan**

Teori psikologi yang dapat menjelaskan hubungan antara perilaku asertif dan kesejahteraan adalah teori *self-determination*. Teori ini menyatakan bahwa perilaku asertif dapat meningkatkan kesejahteraan seseorang dengan memperkuat kebutuhan dasar manusia, yaitu kompetensi, hubungan sosial, dan otonomi (Patrick & Williams, 2012; Ryan & Deci, 2022). Perilaku asertif dapat membantu seseorang merasa lebih kompeten dalam mengatasi masalah dan mengambil keputusan yang tepat. Selain itu, perilaku asertif juga dapat meningkatkan hubungan sosial dengan orang lain, karena perilaku asertif yang baik dapat memperkuat hubungan interpersonal dan meningkatkan kepercayaan diri (Ryan & Deci, 2022). Selanjutnya, perilaku asertif juga dapat meningkatkan otonomi seseorang, yaitu kemampuan untuk mengambil keputusan dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan pribadi (Hagger et al., 2020). Dengan demikian, perilaku asertif dapat membantu seseorang merasa lebih bahagia dan puas dengan hidupnya.

Asertif berkorelasi positif pada kesejahteraan (Sarah & Indriana, 2018). Semakin tinggi asertivitas yang dimiliki seseorang, maka tingkat kesejahteraan yang dimiliki juga meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa asertivitas memiliki peran dalam membentuk kesejahteraan individu. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa latihan asertif dapat mengurangi level stres pada remaja (Parray, 2017). Pada latihan asertif diberikan informasi penting dan diajarkan tentang bagaimana berkomunikasi yang baik seperti nada bicara, gestur tubuh, arah mata dan juga latihan memeragakannya, mengurangi stress dan melawan ekspektasi yang tidak logis. Konsep yang diajarkan latihan asertif membantu individu dalam mengorganisasi dan menyelesaikan masalah serta kesulitan yang dialami.

### **Pengaruh Latihan Asertif Terhadap Peningkatan Asertif Dan Kesejahteraan**

Penyelesaian konflik yang lebih matang, ditandai dengan lebih banyak kompromi dan pengambilan perspektif (Van Doorn et al., 2011). Kematangan

individu menghadapi konflik, termasuk pada membuat keputusan dan hubungan interpersonal yang sulit dapat ditingkatkan dengan kemampuan asertif (de Almeida Santos, 2023)

Stres yang disebabkan oleh konflik dapat menyebabkan orang untuk meresponnya dengan cara yang tidak sesuai, sehingga dapat menyebabkan masalah internal maupun eksternal. Resolusi konflik merupakan faktor yang berpengaruh dalam meningkatkan kesejahteraan individu di masa *emerging adult*. *Emerging adult* yang menggunakan usaha penyelesaian masalah akan berusaha mencari cara dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami sehingga kesejahteraan yang dimiliki akan terpelihara dengan baik (Brigita et al., 2023).

Tingkat kesejahteraan yang rendah menjadi akibat dari penggunaan strategi koping yang kurang tepat seperti menyalahkan diri sendiri, mengabaikan masalah dan mencoba memikirkan hal lain (Freire et al., 2016). Lebih jauh lagi, usaha penyelesaian masalah dapat digunakan untuk menghadapi tuntutan yang dirasakan berlebihan akibat situasi ketidaknyamanan emosional (de Almeida Santos, 2023). Perilaku asertif dalam penyelesaian konflik menunjukkan proses yang baik karena dapat mengurangi stres dan meningkatkan penguasaan serta kompetensi yang baik.

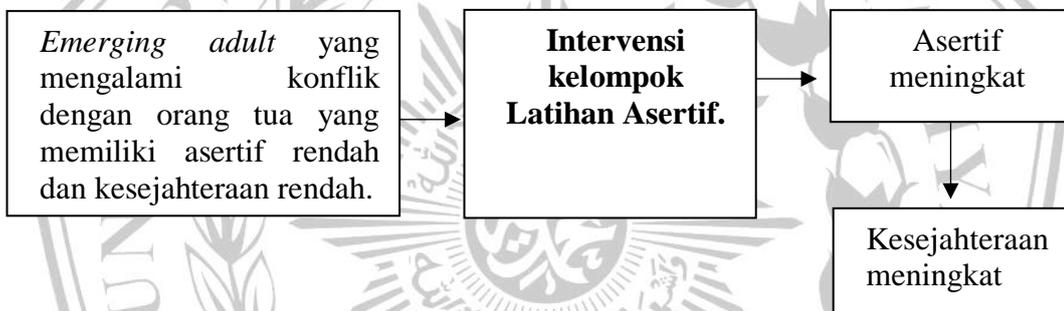
Pengalaman berhasil menyelesaikan masalah akan menjadi bekal seseorang untuk dapat menyelesaikan masalah yang sama maupun yang lebih berat. Hal ini akan mempengaruhi sikap subjek mengenai tantangan permasalahan hidupnya karena dapat lebih tenang (Riani, 2016). Dalam penelitian lain yang telah dilakukan, usaha penyelesaian masalah memiliki bukti mempengaruhi kesejahteraan dalam beberapa konteks seperti pada remaja korban KDRT (Oktoji & Indrijati, 2021). Gambaran lainnya, individu yang merasa nyaman ketika menyelesaikan pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya dapat mencapai pencapaian target yang diinginkan. Semakin terpenuhinya usaha penyelesaian masalah akan semakin meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Ayu & Mujiasih, 2022).

Anak pada masa *emerging adult* perlu dibantu untuk dapat fleksibel dalam menyelesaikan masalahnya saat menghadapi konflik dengan orang tua. Perubahan dalam menghadapi konflik akan membantu anak dengan mengembangkan strategi

penyelesaian masalah yang efektif yaitu menghindari konflik dengan alasan agar dapat tetap menjaga hubungan diantara keduanya. Asertif melalui latihan asertif dapat berkontribusi dalam mengurangi konflik interpersonal dengan meningkatkan keterampilan komunikasi yang sehat sebagai strategi penyelesaian masalah yang efektif. Resolusi konflik merupakan respon individu dalam menghadapi permasalahan yang dialami dengan mencari penyelesaian adaptif sehingga menentukan keadaan individu secara psikologis ketika menghadapi konflik dengan orang tua (Puryanto, 2023).

### **Kerangka berfikir**

Kerangka berfikir dibuat berdasarkan tinjauan teori yang menjelaskan pengaruh asertif dalam konflik dengan orang tua untuk meningkatkan kesejahteraan *emerging adult* melalui latihan asertif.



**Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian**

### **Hipotesis**

Latihan asertif meningkatkan asertif dan kesejahteraan pada *emerging adult* yang mengalami konflik dengan orang tua.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuasi eksperimen (*Quasi Experimental*) dengan *Randomized pretest-posttest control group design*. Desain ini memberikan *pretest* kepada kelompok kontrol dan eksperimen sebelum diberikan perlakuan dan pemberian *posttest* untuk mengetahui perubahan yang

terjadi setelah diberikan perlakuan secara acak (Sugiyono, 2010). Adanya kelompok kontrol sebagai kelompok komparatif untuk memahami efek perlakuan (Latipun, 2015). Adapun desain penelitian dapat dilihat pada gambar berikut:

<b>Kelompok</b>	<b>Pre-test</b>	<b>Perlakuan</b>	<b>Post-test</b>
<b>Eksperimen</b> →	RAS, <i>The PERMA profiler</i> →	Latihan Asertif kelompok →	RAS, <i>The PERMA profiler</i>
<b>Kontrol</b> →	RAS, <i>The PERMA profiler</i> →	- →	RAS, <i>The PERMA profiler</i>

**Gambar 2. Desain Penelitian**

Kelompok eksperimen akan diberikan instrumen *pretest* menggunakan *Rathus Assertiveness Schedule* (RAS) dan *The PERMA profiler* serta diberikan perlakuan Latihan asertif lalu diberikan instrumen serupa untuk pengukuran *posttest*. Pada kelompok kontrol diberikan instrumen *pretest* yaitu *Rathus Assertiveness Schedule* (RAS) dan *The PERMA profiler* lalu diberikan instrumen serupa untuk pengukuran *posttest*.

### **Subjek Penelitian**

Penelitian ini menggunakan populasi subjek di Kota Malang dengan teknik *purposive sampling* yang berarti sampel yang dipilih menggunakan kriteria yang ditetapkan. Kriteria sampel yaitu laki-laki dan perempuan yang memiliki konflik dengan orang tua berusia 18-25 tahun, terlibat konflik dengan orang tua dalam 3 bulan terakhir perselisihan menyebabkan distres psikologi berdasarkan hasil *screening*. Jumlah subjek yang digunakan sebanyak 6 orang pada kelompok kontrol dan 6 orang pada kelompok eksperimen.

Semua subjek saat ini masih tinggal bersama dengan orang tua nya. Penyebab konflik yang paling banyak adalah perbedaan pendapat, kesalahpahaman dan perbedaan pandangan. Subjek dalam menghadapi konflik lebih memilih untuk menghindari perdebatan atau sekedar diskusi mengenai pendapatnya ataupun apa yang dirasakan. Meskipun ada yang mencoba untuk membela diri, namun pesan yang disampaikan malah membuat konflik yang terjadi malah semakin buruk. Subjek tidak terbiasa untuk menyampaikan pendapat dan perasaannya karena tidak ingin hubungan dengan orang tua menjadi buruk atau dianggap anak yang tidak baik.

Konflik subjek dengan orang tua membuat subjek memiliki berbagai perasaan dan pikirannya sendiri seperti merasa tidak dianggap pendapatnya, merasa apapun yang dilakukan tidak pernah cukup, menyesal, sedih, cemas, marah dan merasa bersalah. Adapula yang mengambil hal positif dari konflik yang dialami bahwa orang tua ada benarnya meskipun berbeda dengannya. Adapun perasaan dan pikiran ini dapat bertahan seharian hingga mempengaruhi aktivitasnya namun adapula yang tidak. Ada subjek yang menjadi kurang percaya diri dalam melakukan sesuatu, sering merenung, tidak fokus dalam bekerja, gelisah, suasana hati yang berantakan hingga mengalami susah tidur.

### **Variabel dan Instrumen Penelitian**

Variabel yang diukur adalah Latihan Asertif sebagai variabel bebas (X). Skala Asertif yang digunakan milik *Rathus Assertiveness Schedule* (RAS) yang kemudian diuji konsistensi internalnya oleh Ninawati (2012). RAS memiliki 22 item valid dari total 30 item dari skala aslinya. Skala ini memiliki koefisien *cronbach alpha* sebesar 0,774. Skala ini memiliki 6 rentang nilai pilihan jawaban diantara mulai dari yang paling rendah yaitu nilai 1 yang berarti sangat mirip dengan ku hingga nilai 6 yang berarti sangat tidak mirip dengan ku. Skor yang tertinggi menandakan bahwa semakin tinggi pula tingkat asertif yang dimiliki.

Variabel terikat (Y) yang diukur yaitu kesejahteraan. Instrumen kedua yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan adalah menggunakan *the PERMA-Profiler* milik M. E. P. Seligman yang kemudian diadaptasi dan diuji psikometrik oleh Elfida et al (2021). *The PERMA-Profiler* adalah instrumen kebahagiaan yang menyatukan perspektif kepuasan dan kebahagiaan untuk mengukur kesejahteraan. Instrumen ini mengacu pada teori kesejahteraan Seligman (2011) yang menjelaskan kebahagiaan sebagai konstruk multidimensi, meliputi *positive emotion*, *engagement*, *relationship*, *meaning*, dan *accomplishment* (PERMA). *The PERMA-Profiler* 15 item menunjukkan reliabilitas yang memuaskan. Reliabilitas untuk skor total sebesar 0,944 (CR) dan 0,929 (*Cronbach Alpha*).

## **Prosedur Penelitian**

### **Tahap Persiapan :**

Pada tahap awal, peneliti menyusun modul intervensi sebagai pedoman pelaksanaan eksperimen. Modul intervensi ini telah melewati *expert judgement* oleh seorang ahli yang merupakan psikolog pemilik klinik Rumah Tabinda yaitu Ibu Baiq Wahyu Rizki Purnama, M.Psi., Psikolog dan psikolog yang bertugas di RSJ.Dr Radjiman Wideodiningrat Lawang yaitu Ibu Nurul Firdausi, M.Psi., Psikolog. Total skor yang didapatkan dari kedua ahli yaitu 3.9 dari 5, hal ini menunjukkan bahwa penyusunan modul dalam katagori baik namun masih memerlukan perbaikan. Adapun saran pada modul latihan asertif ini yaitu perlu ditambahkan instruksi yang lebih detail dan dasar teori dari setting terapi.

Peneliti juga melakukan uji coba modul yang digunakan kepada 3 orang dalam memahami konsep dari skala dan pemaknaan dari item yang ada di instrumen. Penelitian ini sudah melalui *ethical clearance* dan mendapatkan status diterima dengan rekomendasi yaitu perbaikan di naskah *Informed concern* (IC) dengan nomor surat E.6.m/048/KE-FPsi-UMM/XI/2023. Peneliti melakukan screening yang dilakukan secara kualitatif secara daring yaitu mengenai seberapa sering melakukan konflik, intensitas konflik, usaha-usaha penyelesaian masalah dan dampak yang dirasakan yang bertujuan mencari subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian. Peserta screening juga diberikan *Rathus Assertiveness Schedule* (RAS) dan skala kesejahteraan (*The PERMA Profiler*).

### **Tahap Perekrutan dan Pengukuran Subjek:**

Tahap ini dimulai dengan melakukan screening secara online yang dimulai dari menyebarkan brosur tentang kebutuhan partisipan penelitian dengan kriteria yang telah ditentukan dan kesediaan mengikuti intervensi jika hasil screening sesuai yang dibutuhkan. brosur ini juga disertakan link pengisian pertanyaan screening yang dilakukan secara daring pula. Brosur kebutuhan partisipan penelitian ini disebar di masing kampus dan juga secara daring untuk memperluas jangkauan.

Peserta yang pilih berdasarkan hasil screening adalah subjek yang mengalami konflik dengan orang tua setidaknya dalam 3 bulan terakhir, sikap yang

diambil ketika mengalami konflik, apa dampak yang dirasakan dan mempengaruhi kehidupan sehari-hari serta bersedia berkomitmen menjadi partisipan penelitian. Peserta yang terpilih melalui hasil screening diberikan skala RAS dan *The PERMA Profiler*.

Tahap selanjutnya yaitu pembagian 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan eksperimen yang masing-masing kelompok terdiri dari 6 orang. Penentuan kelompok dilakukan secara acak dengan membagi subjek kedalam kelompok kontrol dan eksperimen dengan menghilangkan nama subjek dan mengubahnya dengan angka secara acak. Nomor 1-6 masuk kedalam kelompok eksperimen dan 7-12 masuk kedalam kelompok kontrol.

Pengukuran menggunakan skala RAS dan *The PERMA Profiler* dilakukan pada saat *Posttest* dan *Prestest* pada masing-masing kelompok. Analisis data berdasarkan hasil dari dua variabel dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen untuk mengetahui efektifitas hasil intervensi serta mengetahui hasil hipotesis.

### **Tahap intervensi**

Intervensi di desain menggunakan aspek perilaku asertif dengan tahapan intervensi sebagai berikut:

Tahap 1 Inisiatif. Mengembangkan usaha subjek untuk dapat bertindak sesuai dengan keinginan (inisiatif) berdasarkan harapan-harapan yang muncul saat berselisih dengan orang tua. Subjek dapat belajar dampak yang dirasakan akibat dari penyelesaian masalah yang dilakukan sebelumnya.

Tahap 2: Ekspresif. Mengembangkan usaha subjek untuk mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman. Subjek bermain sebuah permainan agar dapat memahami alasan yang membuatnya sulit untuk mengekspresikan perasaannya saat konflik dengan orang tua.

Tahap 3: Pernyataan diri. Melatih subjek untuk dapat bersikap asertif dengan mampu menyatakan pendapat ketika berkonflik dengan orang tua. Tahap ini berisi pemaparan materi beserta diskusi tentang pengalaman dan mengidentifikasi perilakunya. Selanjutnya subjek melakukan *roleplay* perilaku asertif yang baik.

Tahap 4: Pertahanan diri. Melatih subjek untuk dapat bersikap asertif dengan mampu mempertahankan diri ketika berkonflik dengan orang tua. Subjek akan melakukan *roleplay* perilaku asertif dengan *setting* sesuai dengan pengalaman subjek.

Tahap 5: Empati. Subjek dilatih untuk dapat memperhatikan-hak-hak orang tua dalam perilaku asertifnya. Dalam kegiatan ini subjek diberikan video inspiratif dan mendiskusikan apa yang mereka dapatkan. Tahap ini merupakan tahap akhir sehingga juga akan dilakukan terminasi intervensi.

### **Analisis Data**

Analisis dalam penelitian ini menggunakan metode non-parametrik yaitu Uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Uji *Wilcoxon* bertujuan untuk mengetahui efektifitas suatu perlakuan dengan membandingkan perbedaan dari hasil skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Astuti et al., 2021) Sedangkan tujuan Uji *Mann-Whitney* adalah untuk mengetahui bagaimana perbandingan hasil pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

#### **Deskripsi Data**

Penelitian ini mengikutkan 12 subjek yang terdiri 6 subjek di kelompok kontrol dan 6 subjek di kelompok eksperimen. Semua data penelitian pada kedua kelompok memenuhi asumsi homogenitas yaitu Asertif sebesar 0.079 ( $p > 0,05$ ) dan kesejahteraan sebesar 0.744 ( $p > 0,05$ ). Ringkasan data demografi data subjek dan deskripsi variabel dapat dilihat pada tabel 3:

**Tabel 1. Demografi Subjek dan Deskripsi Variabel**

	Kelompok Eksperimen			Kelompok kontrol		
	M	SD	%	M	SD	%
<b>N</b>	6	-	50%	6	-	50%
<b>Jenis kelamin</b>						
Laki-laki	2	-	33,3%	1	-	16,7%
Perempuan	4	-	66,7%	5	-	83,3%
<b>Usia</b>	19.17	2,401	-	19.33	1,966	-
<b>Intensitas Konflik*</b>						
7 Hari	2	-	33.3%	2	-	33.3%
14 Hari	2	-	33.3%	1	-	16.7%
60 Hari	2	-	33.3%	2	-	33.3%
90 Hari	-	-	-	1	-	16.7%
Variabel	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol			
	M	SD	M	SD		
Asertif	48,442	2,625	48,576	3,593		
Kesejahteraan	60,334	3,778	61,167	4,445		

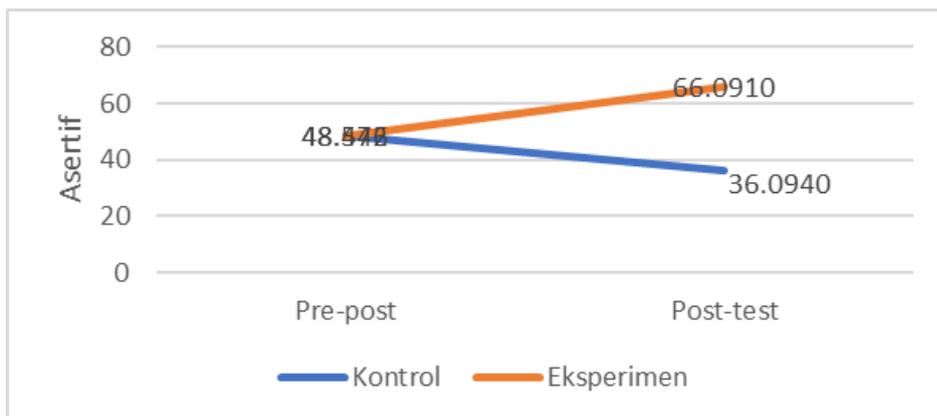
\*Mengalami konflik terakhir kali dinyatakan dalam rentangan waktu tertentu

### Uji Beda

Hasil intervensi dilakukan dengan menggunakan analisis data uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil perubahan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebagai berikut:

Hasil uji analisa statistika yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan pada asertif setelah diberikan intervensi latihan asertif. Hasil yang sama pada kelompok kontrol menunjukkan penurunan asertif. Sedangkan pada uji perbedaan variabel kesejahteraan dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan kesejahteraan setelah diberikan intervensi latihan asertif. Hasil yang sama pada kelompok kontrol tidak menunjukkan adanya peningkatan kesejahteraan yang berarti.

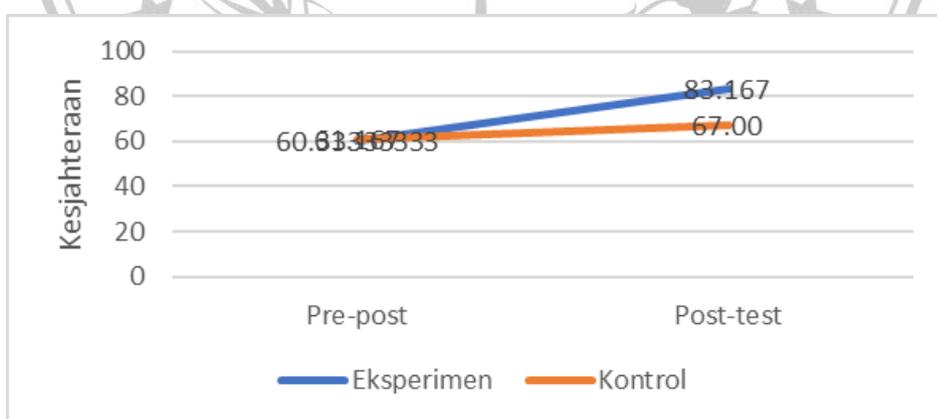
Perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* asertif antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada grafik 1:



**Grafik 1. Hasil Perubahan *Pre-test* dan *Post-test* Asertif**

Hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen yang dilakukan intervensi latihan asertif mengalami peningkatan asertif (*Pre-test* M: 48,442, SD: 2,625 dan *Post-test* M: 6,091, SD: 2,133;  $Z = -2.201$ ,  $P = 0,028$ ). Nilai Signifikansi (*asym.sig* (2-tailed)) sebesar 0.028 ( $p < 0.05$ ) memiliki arti terdapat perbedaan asertif pada kelompok eksperimen setelah diberikan Latihan Asertif secara berkelompok. Kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan menunjukkan adanya penurunan asertif (*Pre-test* M: 48,576, SD: 3,593 dan *Post-test* M: 36,094, SD: 2,326;  $Z = -2.201$ ,  $P = 0,028$ ). Nilai Signifikansi (*asym.sig* (2-tailed)) sebesar 0.028 ( $p < 0.05$ ) memiliki arti terdapat perbedaan asertif pada kelompok kontrol.

Perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* kesejahteraan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada grafik 2:



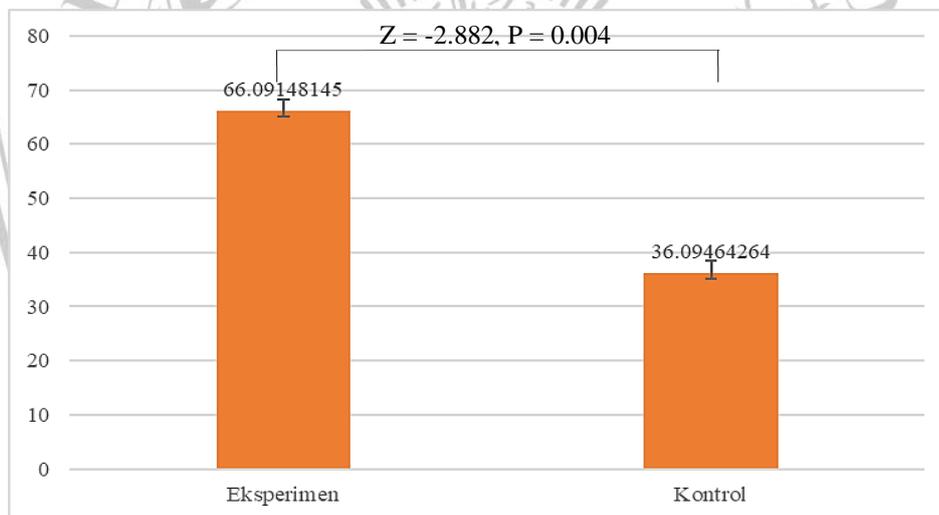
**Grafik 2. Hasil Perubahan *Pre-test* dan *Post-test* Kesejahteraan**

Pada grafik 2 menunjukkan hasil *pre-test* dan *post-test* kesejahteraan pada kelompok eksperimen yang dilakukan intervensi latihan asertif mengalami

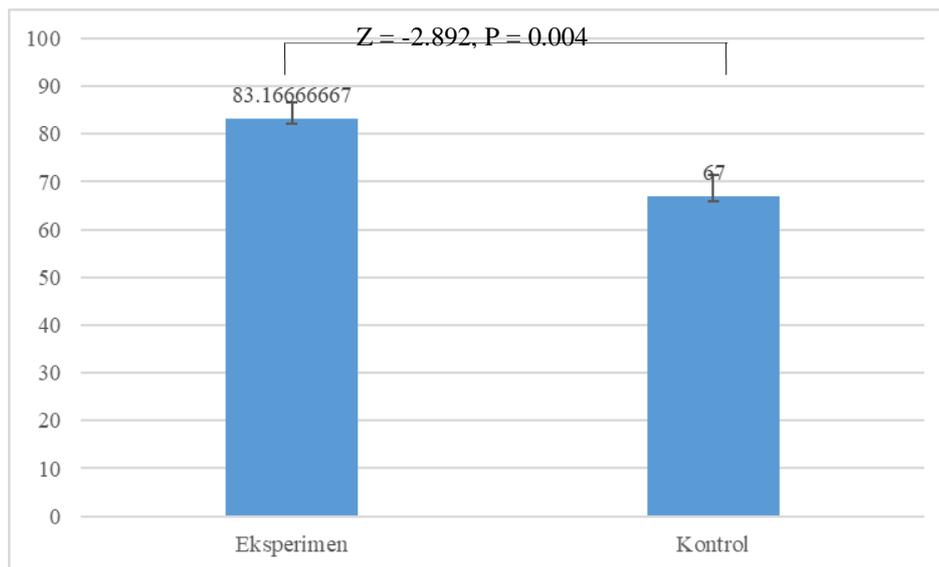
peningkatan (*Pre-test* M: 60,333, SD: 3,777 dan *Post-test* M:83,166, SD: 3,545;  $Z = -2.207$ ,  $P = 0,027$ ). Nilai Signifikansi (*asyp.sig (2-tailed)*) sebesar 0.027 ( $p < 0.05$ ) memiliki arti terdapat perbedaan kesejahteraan pada kelompok eksperimen setelah diberikan Latihan Asertif secara berkelompok. Kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan tidak menunjukkan perubahan yang signifikan (*Pre-test* M: 61,1667, SD: 4,446 dan *Post-test* M: 67,00, SD: 4,335;  $Z = -2.201$ ,  $P = 0,028$ ). Nilai Signifikansi (*asyp.sig (2-tailed)*) sebesar 0.028 ( $p < 0.05$ ) memiliki arti terdapat perbedaan kesejahteraan pada kelompok kontrol.

### Uji Hipotesis

Tahap selanjutnya yaitu uji *Man-Whitney* yang digunakan untuk membandingkan skor asertif dan kesejahteraan pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi Latihan asertif. Ringkasan hasil uji analisa statistik *Man-Whitney* dapat dilihat pada Gambar 2 dan 3:



**Gambar 3. Perbedaan Uji *Man-Whitney* Asertif**



**Gambar 4. Perbedaan Uji *Man-Whitney* Kesejahteraan**

Hasil uji perbedaan Asertivitas dan kesejahteraan kepada 6 subjek pada kelompok eksperimen dan 6 subjek pada kelompok kontrol. Nilai koefisien Z usaha penyelesaian masalah sebesar -2.882 dan kesejahteraan -2.892. Nilai signifikansi usaha penyelesaian masalah adalah 0.004 ( $p < 0.05$ ) dan kesejahteraan 0.004 ( $p < 0.05$ ). Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu asertif melalui latihan asertif dapat meningkatkan kesejahteraan pada *emerging adult* yang memiliki konflik dengan orang tua.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan asertivitas setelah pemberian latihan asertif pada kelompok eksperimen sehingga juga berpengaruh pada peningkatan kesejahteraan pada *emerging adultt* yang memiliki konflik dengan orang tua. Sejalan dengan penelitian pendahulu mengenai peran latihan asertif dalam penyelesaian konflik dalam keluarga. Latihan asertif dapat menciptakan keterbukaan, kejujuran dan respon yang baik terhadap orang lain sehingga permasalahan dapat di sampaikan dengan baik sehingga juga berpengaruh pada penyelesaian konflik yang baik (Purba & Mariani Ruslianty, 2023).

Individu yang mampu menyatakan perasaan, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan dengan cara yang tepat merupakan ciri dari asertif (Arumsari, 2017). Individu yang memiliki dan mampu bersikap asertif akan

bebas dari penderitaan atau tekanan pada pikiran, perasaan, dan tindakan mereka. *Emerging adult* yang tumbuh menjadi asertif akan lebih bahagia karena mereka mampu mengharmonisasikan atau menyelaraskan pikiran, perasaan, dan sikap mereka. Mampu bersikap asertif menunjukkan kesejahteraan yang baik (Dhyah Yulianti & Primaningrum, 2016).

Peran asertif dalam penyelesaian masalah merupakan solusi yang baik untuk diterapkan. Subjek sebelumnya memilih untuk menghindari konflik dengan orang tua mereka karena tidak ingin terjadinya konflik yang lebih besar lagi ataupun karena adanya perasaan hormat. Hal tersebut membuat subjek tidak berani mengungkapkan perasaan dan pendapatnya serta berkata tidak meski tidak menyetujui. Subjek lain memaparkan bahwa terkadang nada bicaranya menjadi meninggi saat menyatakan pendapat sehingga dapat menyebabkan situasi menjadi semakin parah. Disisi lain berdasarkan studi terhadap orang tua, mereka menginginkan adanya diskusi dengan tutur kata yang baik serta bahasa tubuh yang baik dan sopan dalam konflik dengan anak mereka.

Hasil intervensi latihan asertif yang dilakukan menunjukkan adanya perubahan perilaku berdasarkan pengamatan selama proses intervensi berupa perilaku asertif verbal dan non verbal yang lebih baik. Peningkatan tersebut mengembangkan kemampuan subjek untuk dapat bertindak sesuai dengan keinginan berdasarkan harapan-harapan yang muncul (inisiatif), kemampuan subjek untuk mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman (ekspresif), kemampuan menyatakan pendapat, kemampuan mempertahankan diri serta dapat memperhatikan-hak-hak orang lain (empati).

Subjek telah belajar untuk dapat berinisiatif mencari dukungan informasi yang akan dibutuhkan untuk menyelesaikan permasalahan dengan orang tua. Hal ini membantu subjek untuk mendapatkan bantuan informasi sehingga membantu mereka dalam memahami permasalahan yang dialami. Kemampuan mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman juga diajarkan sehingga subjek dapat mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman dengan . Hal ini penting karena selama ini adanya perasaan takut dinilai negatif dan berhubungan dengan hubungan yang tidak baik dengan orang tua. Selanjutnya subjek diajarkan

untuk bisa menyatakan pendapat dan mempertahankan diri ketika menghadapi konflik dengan orang tua sehingga subjek dapat menyatakan pendapat serta mencapai apa yang diinginkan dalam diskusi penyelesaian permasalahan dengan orang tua. Hal yang terpenting dari setiap tahapan yang dilakukan adalah subjek dapat memperhatikan-hak-hak orang tua dalam perilaku asertifnya sehingga subjek dapat mengungkapkan keinginan dan pendapatnya dengan tetap menghormati orang tua.

Pada latihan asertif subjek diajarkan untuk dapat menghadapi konflik yang diikuti adanya perasaan kekhawatiran, penolakan dan juga penilaian yang buruk sehingga berani untuk menolak, memberikan pendapat pribadi, mengungkapkan perasaan dengan mempertimbangkan keadaan dan hak orang lain (Narti, 2019). Ketika melibatkan perilaku asertif perlu melibatkan keselarasan pesan verbal dan non-verbal agar penyelesaian masalah dapat berjalan dengan baik. Kurangnya ketegasan akibat kurangnya komunikasi asertif akibat adanya perasaan bergantung, rasa percaya diri yang rendah dan perasaan kurang beruntung. Asertif tidak hanya bertujuan untuk mewujudkan kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi namun juga sebagai upaya penyelesaian masalah (Khabibi & Mulawarman, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa latihan asertif berpengaruh pada peningkatan usaha penyelesaian masalah. Keberhasilan individu dalam menyelesaikan dan mengelola konflik sehingga tidak menimbulkan masalah baru akan meningkatkan kesejahteraan pada individu tersebut (Aviani & Primanita, 2020).

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu memiliki subjek yang sedikit sehingga hasil penelitian mungkin tidak dapat menggambarkan kondisi permasalahan secara umum. Penelitian ini juga tidak sampai melihat bagaimana implementasi subjek pada permasalahan yang dialami, sehingga peningkatan usaha penyelesaian masalah akibat dari pemberian latihan asertif mungkin dapat diakibatkan dari faktor lain yang belum diteliti lebih lanjut pada penelitian ini.

## **SIMPULAN DAN IMPLIKASI**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan asertif meningkatkan kemampuan subjek dalam menghadapi konflik yaitu asertif sehingga meningkatkan

kesejahteraan *emerging adult* dengan pengurangan konflik. Sesi latihan asertif membantu subjek mencapai tujuannya dengan menghadapi serta menyelesaikan permasalahannya ketika berkonflik dengan orang tua sehingga tidak menciptakan permasalahan baru yang berdampak pada peningkatan kesejahterannya. Pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan sehingga tidak mengalami peningkatan yang berarti pada asertivitas maupun kesejahteraan.

Peneliti selanjutnya dapat menerapkan intervensi latihan asertif ini pada subjek yang berbeda untuk melihat efektivitasnya. Intervensi ini juga dapat dikembangkan agar latihan asertif pada *emerging adult* dapat diterima sebagai upaya penyelesaian konflik dalam latar belakang keluarga atau budaya yang berbeda. Perlu juga untuk meneliti faktor lain yang dapat meningkatkan upaya penyelesaian konflik melalui latihan asertif.

## REFERENSI

- Alberti, R., & Emmons, M. (2017). *Your Perfect Right Assertiveness and Equality in Your Life and Relationship*. Impact Publishers.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Arumsari, C. (2017). Strategi Konseling Latihan Asertif Untuk Mereduksi Perilaku Bullying. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 1(1), 31–39. [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- Astuti, W., Taufiq, M., Muhammad, T., & Teknologi, P. (2021). Implementasi Wilcoxon Signed Rank Test Untuk Mengukur Efektifitas Pemberian Video Tutorial Dan PPT Untuk Mengukur Nilai Teori. *Jurnal Produktif*, 5(1).
- Aviani, Y. I., & Pramanita, R. Y. (2020). Conflict Resolution Dan Subjective Well Being Pasangan Suami Istri Masa Awal Pernikahan di Kurai Limo Jorong Bukittinggi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 193. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>

- Ayu, H. R., & Mujiasih, E. (2022). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Problem-Focused Coping Pada Karyawan PT. Pantjatunggal Knitting Mill Semarang. *Jurnal Empati*, 11(4), 245–250.
- Brigita, C., Andrea, S., Santi, D. E., Ananta, A., & Psikologi, F. (2023). Meningkatkan psychological well-being dewasa awal: Bagaimana peranan problem focused coping dan optimisme? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 445–458.
- Corey, G. (2010). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (E. Koswara, Ed.; Cetakan Keenam). PT. Refika Aditama.
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi perkembangan dewasa muda*. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- de Almeida Santos, Z. (2023). Perspective Chapter: Impact of Assertive Social Skills on Problem Solving of University Students. In *Higher Education – Reflections from the Field* (Vol. 4). <https://doi.org/10.5772/intechopen.109661>
- Dhyah Yulianti, P., & Primaningrum, D. (2016). Merakit Kesehatan Mental Melalui Sikap Asertif. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi 2016 : "Empowering Self,"* 131–137.
- Elfida, D., Milla, M. N., Mansoer, W. W. D., & Takwin, B. (2021). Adaptasi dan uji properti psikometrik The PERMA-Profilier pada orang Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81–103. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4986>
- Fang, S., Galambos, N. L., & Johnson, M. D. (2021). Parent–Child Contact, Closeness, and Conflict Across the Transition to Adulthood. *Journal of Marriage and Family*, 83(4), 1176–1193. <https://doi.org/10.1111/jomf.12760>
- Fang, S., Johnson, M. D., Galambos, N. L., & Krahn, H. J. (2020). Convoys of perceived support from adolescence to midlife. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(5), 1416–1429. <https://doi.org/10.1177/0265407519899704>
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Valle, A., Núñez, J. C., & Vallejo, G. (2016). Profiles of Psychological Well-being and Coping Strategies among University Students. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01554>
- García Mendoza, M. D. C., Sánchez Queija, I., & Parra Jiménez, Á. (2019). The Role of Parents in Emerging Adults' Psychological Well-Being: A Person-Oriented Approach. *Family Process*, 58(4), 954–971. <https://doi.org/10.1111/famp.12388>
- Gunarsa, S. (2016). *Konseling dan Psikoterapi*. Libri.

- Hagger, M. S., Hankonen, N., Chatzisarantis, N. L. D., & Ryan, R. M. (2020). Changing Behavior Using Self-Determination Theory. In *The Handbook of Behavior Change* (pp. 104–119). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108677318.008>
- Ibaraki, A. Y., & Manoogian, M. M. (2021). Patterns of Parental Conflict in Emerging Adult College Students. *North American Journal of Psychology*, 23(4).
- Khabibi, M., & Mulawarman, M. (2023). The Effectiveness of Group Counseling on Coping Strategy of Problem Focused Coping and Emotional Focused Coping to Increase the Assertive Behavior. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(1), 1–6. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Latipun. (2015). *Psikologi eksperimen*. UMM Press.
- McKinney, C., Walker, C. S., & Kwan, J. W. (2020). Mother–Father Dyad Conflict Strategy Clusters: Implications for Emerging Adults. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(1–2), 319–340. <https://doi.org/10.1177/0886260516683177>
- Narti, W. (2019). Pelatihan Asertivitas Untuk Peningkatan Kemampuan Pemecahan Masalah Interpersonal Pada Suami atau Istri Dalam Keluarga Luas (Extended Family). In *Nur El-Islam* (Vol. 6, Issue 2). <http://arsinfo.co.cc/2010//11/.html>.
- Naufalia, A., & Fajrideani, W. (2022). Analysis Of Language Compliance In The Film Perempuan Tanah Jahanam As A Representation Of Java Culture. *Journal Sampurasun: Interdisciplinary Studies for Cultural Heritage*, 8(Sampurasun Vol. 8 No. 2-2022). <https://doi.org/10.23969/sampurasun.v8i2.6231>
- Nikolaiev, L., Herasina, S., Hrechanovska, O., Vlasenko, O., Skliarenko, S., & Hrande, K. (2023). The Development of Assertiveness of the Individual as a Subject of Communication. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 15(2), 210–228. <https://doi.org/10.18662/rrem/15.2/730>
- Ninawati, T. M. (2012). *Training komunikasi asertif untuk meningkatkan perilaku asertif terhadap keterampilan kerjasama pre operational first officer di PT. X =Assertive communication training to improve assertive behavior to teamwork skills of Pre operational first officer at X company* [Thesis]. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Novita Sari, I. (2017). Psychoeducation Psychological Well Being dan Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(1), 2615–5168. <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona>
- Oktoji, T. P., & Indrijati, H. (2021). Hubungan Strategi Koping dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Mengalami Kekerasan dalam Rumah Tangga.

*Buletin Penelitian Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 560–568.

- Othman, A. A., & Jaafar, W. M. W. (2022). Features of Emerging Adulthood: What are Their Relationship with Depression Symptoms? *The Open Psychology Journal*, 15(1). <https://doi.org/10.2174/18743501-v15-e2208010>
- Parra, Á., Sánchez-Queija, I., García-Mendoza, M. del C., Coimbra, S., Egidio Oliveira, J., & Díez, M. (2019). Perceived Parenting Styles and Adjustment during Emerging Adulthood: A Cross-National Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), 2757. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152757>
- Parray, W. M. (2017). *Impact of Assertiveness Training on the Level of Assertiveness, Self-Esteem, Stress, Psychological Well-Being and Academic Achievement of Adolescents*. <https://www.researchgate.net/publication/322420370>
- Patrick, H., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory: its application to health behavior and complementarity with motivational interviewing. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 18. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-18>
- Pratita, H. S., & Herdiana, I. (2022). Hubungan antara Asertivitas dengan Kekerasan dalam Pacaran pada Wanita Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 582–589. <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- Purba, G., & Mariani Ruslianty. (2023). Peran Komunikasi Asertif Dalam Menghindari Konflik Rumah Tangga Kristen. *JURNAL TABGHA*, 4(1), 12–21. <https://doi.org/10.61768/jt.v4i1.65>
- Puryanto, S. (2023). Conflict Resolution in the Interactionism Symbolic Perspective. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(4), 2597–2602. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i4.1747>
- Ramadhanty, A. M., Sungging, R., Aji, P., Rumagit, T., Tondok, M. S., Program, M., Magister, S., Sains, P., Psikologi, F., Surabaya, U., Program, D., Psikologi, S., & Korespodensi, P. (2022). Pendampingan Melalui Pelatihan Asertivitas Untuk Meningkatkan Kemampuan Relasi Interpersonal Pada Komunitas Pemuda Gereja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 28(1), 85–90.
- Ratnasari, S., & Arifin, A. A. (2021). Teknik Assertive Training Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 49–55. <https://doi.org/10.31960/konseling.v2i2.802>

- Riani, A. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Problem-Focused Coping Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa FIP UNY. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 8(5), 136–145.
- Rognli, E., Waraan, L., Czajkowski, N., & Aalberg, A. (2021). Moderation of treatment effects by parent-adolescent conflict in a randomised controlled trial of Attachment Based Family Therapy for adolescent Depression. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*, 9(1), 27–29. <https://doi.org/10.21307/sjcapp-2021-004>
- Ruswahyuningsih, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada Remaja Jawa. *JOURNAL OF PSYCHOLOGY*, 1(2), 96–105.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2022). Self-Determination Theory. In *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 1–7). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-69909-7\\_2630-2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-69909-7_2630-2)
- Santrock, J. W. (2002). *Remaja* (N. I. Sallama & B. Widyashinta, Eds.; 11th ed., Vol. 2). Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology: Biopsychology Interactions* (ninth edition). Jhon Wiley & Son Inc.
- Sarah, Y., & Indriana, Y. (2018). *HUBUNGAN ANTARA ASERTIVITAS DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA TARUNA JURUSAN NAUTIKA SEKOLAH TINGGI ILMU PELAYARAN (STIP) JAKARTA* (Vol. 7, Issue 4).
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A New Understanding of Happiness and Wellbeing: The practical guide to using positive psychology to make you happier and healthier* (Kindle). Nicholas Brealey Publishing.
- Setiawat, D., & Prastiwi, A. (2011). *Penerapan Strategi Assertive Training Untuk Mereduksi Perilaku Konformitas Pada Teman Sebaya Kelas Xi Ips 4 Sman 3 Lamongan Implementation Strategy Assertive Training For Reduce Conformity Behavior In Class Peers Xi Ips 4 Sman 3 In Lamongan*.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Van Doorn, M. D., Branje, S. J. T., & Meeus, W. H. J. (2011). Developmental Changes in Conflict Resolution Styles in Parent–Adolescent Relationships: A Four-Wave Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 97–107. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9516-7>
- Wahyuni, R. (2022). Meningkatkan keharmonisan keluarga melalui solution focused family therapy. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(4), 130–136. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i4.15584>



**LAMPIRAN**

**Lampiran 1. Modul Intervensi**

**MODUL INTERVENSI**

**LATIHAN ASERTIF UNTUK *EMERGING ADULT***



Oleh:

**Dita Ridho Saqinah**

**MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

## A. Pendahuluan

Konflik anak dan orang tua merupakan hal umum dalam kehidupan sosial masyarakat, dalam hal ini tidak dapat dielakkan. Secara naluriah orang tua akan menganggap anaknya sebagai bagian penting dalam hidupnya. Orang tua bertujuan untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan anaknya. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi dari usia, status perkawinan, status pekerjaan, tingkat pendidikan, pengetahuan fungsi keluarga, dan akses informasi (Herawati et al., 2020).

Stres yang disebabkan oleh konflik dapat menyebabkan orang untuk meresponnya dengan cara yang tidak sesuai, sehingga dapat menyebabkan masalah internal maupun eksternal. Respon seseorang terhadap konflik dapat membentuk suatu proses dimana proses tersebut akan digunakan untuk menghadapi permasalahan yang di alami. Asumsi dalam menghadapi konflik dapat memengaruhi sikap seseorang, jika seseorang berasumsi konflik yang dihadapi dirinya atau orang disekitarnya dapat diselesaikan dengan bermusyawarah maka konflik tersebut dapat diselesaikan secara musyawarah, akan tetapi jika seseorang berfikir permasalahan yang ia hadapi tidak dapat dihadapi ada kemungkinan seseorang tersebut menyikapi konflik yang dihadapi dengan cara menghindarinya (Nasrullah et al., 2019).

*Emerging adult* yang masih tinggal bersama dengan orang tua mereka memiliki lebih banyak konflik yang terjadi (Aquilino, 1997). Oleh karena itu konflik antar orang tua dan *emerging adult* menjadi tidak dapat dihindari. Anak yang baru beranjak dewasa mencoba untuk menunjukkan esistensi dirinya pada dunia luar sehingga terkesan ingin bebas dari sesuatu yang mengaturnya. Namun *emerging adult* banyak memilih untuk menghindari situasi dan kondisi yang menimbulkan konflik, sehingga saat terdapat konflik tidak banyak yang dapat dilakukan. Pentingnya pengelolaan dan penyelesaian konflik yang fleksibel pada *emerging adult* sehingga konflik yang dialami dapat diselesaikan secara tuntas.

Hubungan antar anggota keluarga ditentukan dari masing-masing individu dalam merespons terhadap konflik yang dihadapi. Keluarga yang

sering mengalami konflik juga akan tetap dapat berfungsi dengan baik. Meskipun konflik dapat menumbuhkan hal-hal yang positif, namun dapat menjadi permasalahan baru jika penyelesaian masalah yang dipilih tidak efektif. Penyelesaian masalah yang dilakukan dengan menerima dan terkesan adanya perasaan sungkan pada sosok orang tua. Sungkan adalah emosi yang khas dari Budaya Jawa, yang dimaknai sebagai 'ewuh pakewuh'. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti kata sungkan adalah merasa tidak enak hati. Cara tersebut dilakukan untuk mencoba menjaga hubungan antar kedua nya tetap baik mesti tidak meredakan permasalahan yang terjadi.

Respon individu dalam menghadapi permasalahan yang dialami dengan mencari penyelesaian adaptif sehingga dapat menentukan keadaan individu secara psikologis ketika menghadapi konflik dengan orang tua. Komunikasi yang tepat antar anggota keluarga, saling terikat dan saling terhubung serta penyelesaian masalah yang dilakukan merupakan kunci pada keluarga yang berfungsi dengan baik (Sari, 2019). Latihan asertif merupakan bentuk intervensi yang efektif dalam meningkatkan keterampilan asertif, kemampuan dalam mengekspresikan perasaan dan kemampuan dalam berkomunikasi secara efektif (Nurmagandi et al., 2022; Satrio Prabowo, 2018). Asertif merupakan seperangkat keterampilan yang dipelajari yang membutuhkan waktu dan latihan, bersama dengan pematangan biologis dan sosial, hal itu dianggap meningkat secara bertahap seiring bertambahnya usia.

Modul ini digunakan dengan tujuan sebagai pedoman penggunaan latihan asertif pada *emerging adult* dalam menghadapi kondisi konflik interpersonal dengan orang tua sehingga dapat lebih fleksibel dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Model intervensi ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah bentuk alternatif solusi dalam penyelesaian masalah yang dialami oleh *emerging adult*. Selain itu, dapat pula dijadikan sebagai referensi dalam pengembangan penelitian yang akan datang terkait dengan bentuk penyelesaian masalah yang dialami *emerging adult* dengan orang tua maupun dengan orang lain.

## **B. Konflik dengan Orang Tua Dan Perilaku Asertif Pada *Emerging adult***

### **1. Penyebab Konflik dengan Orang Tua pada *Emerging adult***

Penyebab umum konflik *emerging adult* dengan orang tua yang pertama adalah perbedaan nilai dan harapan. Berdasarkan studi kasus yang dilakukan, *emerging adult* yang dituntut untuk dapat memenuhi ekspektasi orang tua biasanya merupakan anak pertama dengan alasan agar *emerging adult* dapat menjadi contoh bagi adiknya. Selain itu, penyebab yang kedua yang juga berperan dalam pemicu konflik adalah kemandirian dan otonomi. Orang tua yang mengontrol otoritas anak membuat anak tidak dapat melakukan apa yang diinginkan terlebih anak sudah memiliki rencana atas kehidupannya sendiri. Apabila tidak terdapat keseimbangan antara harapan dan tuntutan yang dihadapi akan memunculkan konflik dalam diri sehingga memunculkan masalah baru (Hurlock, 2009).

Sumber konflik umumnya ketidakcocokan antara sudut pandang orang tua dan juga sudut pandang *emerging adult*. Hal ini merupakan dampak dari komunikasi kurang efektif antara keduanya yang menjadi penyebab munculnya konflik selanjutnya. *Emerging adult* menarik diri dan mencoba untuk melupakan konflik yang sedang terjadi yang bertujuan menjaga hubungan dengan orang tua tetap baik (Sarafino & Smith, 2017). Cara ini efektif meredam konflik yang terjadi antar keduanya namun konflik akan terus terulang karena tidak ada bentuk penyelesaian masalah yang dilakukan agar masalahnya benar-benar selesai.

Konflik dengan orang tua merupakan hal yang tidak dapat terelakkan terlebih ini terjadi secara berkesinambungan sehingga mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Hal tersebut didukung oleh penelitian Thomas, et al. (2017) Orang tua memiliki kualitas hubungan yang baik dengan anaknya yang beranjak dewasa (*emerging adults*) berhubungan pada *well-being* nya. Oleh karena itu, *emerging adult* perlu dibantu untuk dapat fleksibel dalam menyelesaikan masalahnya saat menghadapi konflik dengan orang tua. Perubahan dalam menghadapi konflik akan membantu *emerging adult*, dengan mengembangkan strategi penyelesaian masalah

yang efektif yaitu menghindari konflik dengan alasan agar dapat tetap menjaga hubungan diantara keduanya. Asertif dapat berkontribusi dalam mengurangi konflik interpersonal dengan meningkatkan keterampilan komunikasi yang sehat sebagai strategi penyelesaian masalah yang efektif.

## **2. Teori Asertif**

Perilaku asertif pada *emerging adult* dapat dijelaskan melalui teori perilaku. Menurut pandangan B.F. Skinner dan teori perilaku operant, perilaku maladaptif atau tidak sehat dapat dipahami sebagai hasil dari pengaruh lingkungan dan pembelajaran. Skinner menganggap bahwa perilaku, baik positif maupun negatif, dipengaruhi oleh konsekuensi yang muncul setelah perilaku tersebut dilakukan.

Penyelesaian masalah yang dilakukan dengan menerima dan terkesan adanya perasaan sungkan pada sosok orang tua. Sungkan adalah emosi yang khas dari Budaya Jawa, yang dimaknai sebagai 'ewuh pakewuh'. Ewuh Pakewuh dapat membatasi kebebasan dalam memberikan ungkapan sebuah pendapat dengan demikian hubungan *emerging adult* dan orang tua nya dapat terjaga.

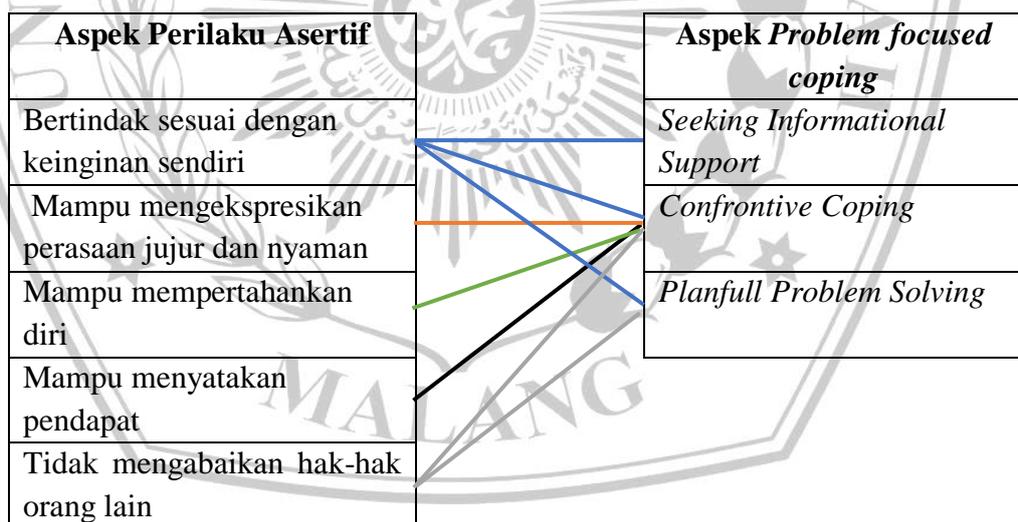
Adanya konflik diperkuat dengan hubungan dengan orang tua yang baik-baik saja sebagai konsekuensi yang didapat. Hal ini dikarenakan dari pemaknaan yang mendalam mengenai budaya ewuh pakewuh ditunjukkan dengan perilaku tidak melakukan apapun untuk menyelesaikan masalah. Perilaku maladaptif bisa jadi muncul atau bertahan karena ada penguatan yang terkait. Dampaknya, orang tua tidak dapat memahami apa yang menjadi keinginan dari *emerging adult*.

## **3. Meningkatkan Perilaku Asertif**

Pemberian latihan asertif pada *emerging adult* ini dilakukan dengan memodifikasi perilaku melalui latihan peran. Skenario *role play* disusun dengan saling berdiskusi menggunakan topik-topik yang benar-benar dialami oleh para peserta. Akibatnya, peserta berbagi pengalaman mereka dalam kelompok dan mencari solusi bersama, meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam ketegasan dan motivasi mereka untuk berubah (Yang &

Lim, 2019). Latihan asertif terbagi menjadi menjadi 5 tahap, yakni menyampaikan tujuan terapi, menetapkan perilaku yang akan dicapai, mendemonstrasikan perilaku asertif, bermain peran dengan kelompok dan pemberian feedback.

Kesulitan yang dialami klien terutama dalam area keluarga akan mengarahkan mereka pada perasaan yang tidak nyaman, frustrasi, perasaan bersalah dan terganggunya fungsi di aspek kehidupan lainnya. Hal yang menghalangi klien untuk dapat mengungkapkan apa yang ada dalam benaknya adalah pikiran negatif bahwa klien akan mendapatkan respon yang tidak baik. Latihan asertif memfasilitasi klien untuk dapat mempraktikkan komunikasi asertif yang memungkinkan klien mendapatkan pengalaman korektif sehingga dapat membuat perilaku asertif yang berkelanjutan. Latihan asertif ini juga mengajarkan subjek untuk menyelesaikan masalah nya dengan meningkatkan kemampuan menyampaikan pendapatnya sehingga terbebas dari konflik yang berlarut-larut dengan sikap yang sopan pada orang tua.



**Gambar 5. Keterkaitan Latihan Asertif dengan *Problem focused coping***

Model latihan asertif ini akan diterapkan sebagai penyelesaian masalah untuk *emerging adult* dalam menghadapi konflik dengan orang tua mereka. *Emerging adult* diharapkan memiliki keterampilan untuk melakukan perilaku asertif dengan kegiatan roleplay situasi yang sesuai

dengan pengalaman yang dialami dan peran *problem focused coping* sebagai strategi yang efektif dalam penyelesaian konflik dengan orang tua. Latihan asertif ini dilakukan sebanyak 5 sesi yaitu pertama identifikasi masalah; kedua menetapkan tujuan dan target perilaku; ketiga latihan asertif yang memuat keterampilan bertindak sesuai dengan keinginan sendiri, mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman, mampu mempertahankan diri, mampu menyatakan pendapat, tidak mengabaikan hak-hak orang lain; keempat bermain peran; kelima evaluasi dan terminasi.

#### **4. Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Terapi**

Keberhasilan terapi latihan asertif dapat bervariasi tergantung pada individu dan situasi yang berbeda. Kolaborasi antara klien dan terapis serta komitmen untuk belajar dan mengembangkan keterampilan asertif adalah faktor penting dalam mencapai hasil yang positif. Tingkat motivasi dan komitmen klien untuk mengikuti latihan asertif secara serius dapat mempengaruhi hasilnya. Semakin tinggi motivasi klien untuk mengembangkan keterampilan asertif, semakin besar kemungkinan keberhasilan terapinya.

Praktik yang konsisten dan berulang-ulang sangat penting dalam mengembangkan keterampilan asertif. Klien perlu berlatih menghadapi situasi yang menantang dan menerapkan keterampilan asertif dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, konteks di mana klien berinteraksi, baik itu di lingkungan keluarga, pekerjaan, atau masyarakat, dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk menerapkan keterampilan asertif dalam situasi nyata. Dengan berlatih keterampilan sosial dan perbaikan gaya komunikasi akan meningkatkan keterampilan asertif individu meskipun dari segi budaya tidak mendukung. Sehingga terapis dapat membantu klien mengidentifikasi cara-cara untuk mengatasi hambatan sosial ini.

#### **5. Pentingnya pemberian Latihan Asertif pada *Emerging adult***

Latihan asertif memiliki banyak manfaat penting bagi *emerging adult*, yang merupakan individu yang berada dalam fase transisi antara masa

remaja dan dewasa. Ini adalah periode ketika individu mulai mengeksplorasi identitas mereka, mengambil tanggung jawab baru, dan menghadapi tantangan baru dalam kehidupan mereka. Saat anak tidak dapat memenuhi tuntutan dari orang tua, *emerging adult* akan merasa gagal dan menyalahkan diri (Mejia et al., 2022).

Latihan asertif membantu *emerging adult* mengenali nilai-nilai, kebutuhan, dan keinginan pribadi mereka dengan lebih jelas. Ini membantu mereka memahami siapa mereka sebenarnya dan apa yang mereka inginkan dalam kehidupan mereka. Di tengah peralihan menuju kehidupan dewasa, *emerging adult* dihadapkan pada tantangan sosial dan pekerjaan yang baru. Latihan asertif membantu mereka mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif untuk mengatasi konflik dan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Dengan hal ini klien dapat menghindari perilaku agresif atau pasif yang dapat merusak hubungan, dan sebaliknya, berkomunikasi dengan jelas dan terbuka dengan orang tuanya.

## **C. Prosedur Latihan Asertif pada *Emerging adult***

### **1. Pendekatan**

Latihan asertif menggunakan pendekatan terapi perilaku yang dilakukan secara berkelompok. Subjek intervensi memiliki permasalahan yang sama sehingga terbentuknya kohesivitas kelompok dalam intervensi yang akan di jalani. Tingkah laku yang dimaksud adalah perbuatan yang ditampilkan oleh individu. Tujuan dari pendekatan behavioral adalah untuk memodifikasi tingkah laku yang tidak diinginkan (maladaptif) sehingga menekankan pada pembiasaan tingkah laku positif (adaptif). Pada konsep pendekatan behavioral, tingkah laku manusia merupakan hasil belajar yang dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasikan kondisi-kondisi belajar.

## 2. Tujuan dan Sasaran

Tujuan dari latihan asertif adalah untuk mengurangi ketegangan yang berkelanjutan akibat penyelesaian masalah yang tidak efektif, dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan sebagai berikut:

1. Subjek mengetahui konsep asertif: membedakan perilaku asertif dan tidak asertif, perbedaan tipe dalam berkomunikasi, strategi penyelesaian masalah yang fleksibel.
2. Subjek dapat menyampaikan pendapat tanpa menimbulkan masalah baru kepada orang tua.
3. Secara non-verbal subjek mengalami peningkatan kemampuan asertif meliputi kontak mata, senyum dan gestur yang tidak menyinggung orang tua.

Sasaran intervensi ini adalah berusia 18 tahun hingga 25 tahun atau masuk dalam kategori masa *emerging adult*, memiliki konflik dengan orang tua dan gagal dalam menyelesaikan konflik dengan orang tua akibat kurang bisa fleksibel dalam menghadapi masalah.

## 3. Terapis dan Klien

Jumlah klien dalam terapi latihan asertif ini adalah berjumlah 10 orang yang kemudian ada di pisah menjadi dua kelompok. Kelompok pertama akan diberikan intervensi secara berkelompok dan kelompok kedua akan di intervensi secara individu. Seluruh klien adalah perempuan dan laki-laki yang memiliki konflik interpersonal dengan orang tuanya dan memasuki masa usia *emerging adult* yaitu 18 tahun hingga 25 tahun.

Terapis yang melakukan intervensi bisa didampingi oleh co-terapis yang akan membantu proses evaluasi klien. Terapis yang dapat melakukan intervensi ini adalah psikolog ataupun sarjana psikologi yang telah diperkenankan untuk melakukan pemberian intervensi psikologis. Dalam proses pelaksanaannya, terapis dan klien akan duduk melingkar atau yang memungkinkan terjadi hubungan yang aktif dan hangat untuk menciptakan

kohesivitas kelompok. Pada kelompok intervensi individu, posisi terapis dan klien menyesuaikan.



**Keterangan:**

-  Terapis
-  Klien

#### 4. Bahan dan Alat

Masing-masing subjek akan memiliki *handout* yang berisi materi asertif, lembar evaluasi kegiatan subjek, alat tulis, papan tulis, *informed concern*, dan ruangan kelas yang akan lebih dijelaskan lebih lanjut pada penjabaran sesi.

#### 5. Langkah-langkah Pelaksanaan Terapi

Pelaksanaan latihan asertif dilakukan dalam 5 sesi pertemuan. Masing-masing sesi akan dilakukan selama 90 - 110 menit tergantung pada kecepatan proses kegiatan.

##### Penjabaran Pelaksanaan Terapi Per Sesi:

##### SESI 1

##### INISIATIF

Sesi ini bertujuan mengembangkan kemampuan subjek untuk dapat bertindak sesuai dengan keinginan (inisiatif) berdasarkan harapan-harapan yang muncul saat berselisih dengan orang tua. Subjek dapat belajar dampak yang dirasakan akibat dari penyelesaian masalah yang dilakukan sebelumnya.

##### Pembukaan

##### Waktu: 10 menit

Sambutan dan perkenalan oleh terapis serta ucapan terima kasih berkenaan hadirnya klien. Instruksinya sebagai berikut:

*“Assalamualaikum teman-teman, selamat pagi/siang! selamat datang semuanya. Saya ucapkan terima kasih atas kesediaan teman-teman untuk dapat bergabung dalam kegiatan ini. Perkenalkan saya Dita mahasiswi magister profesi psikologi UMM, sebagai fasilitator. Bagaimana kabar teman-teman hari ini? Saya harap semuanya dalam keadaan baik yaa. Baiklah, jika teman-teman sudah siap mari kita mulai kegiatannya sekarang..”*

### **Identifikasi masalah**

**Waktu: 30 menit**

Setiap subjek menceritakan permasalahan nya mengenai pengalamannya berselisih dengan orang tua beserta upaya yang subjek lakukan saat itu. Subjek lain mendengarkan dan menanggapi setiap pengalaman yang diceritakan oleh subjek yang sedang bercerita. Tujuannya untuk menciptakan Kohesivitas kelompok dan *disclosure* kelompok.

### **Instruksi:**

*“Teman-teman ada disini karena telah melalui proses penyaringan peserta dengan permasalahan yang sama, yaitu terlibat perselisihan dengan orang tua. Meskipun hal tersebut sebenarnya hal yang wajar terjadi disekitar kita, namun ada hal yang membuat kita tidak nyaman akibat dari perselisihan tersebut” “dalam proses intervensi psikologis ini memerlukan adanya dukungan dari orang sekitar untuk membantu teman-teman dalam memandang masalah ini dari sudut pandang yang lain yaitu keterbukaan dan ketertarikan dalam kelompok ini.”*

*“Baiklah, jika teman-teman sudah menyepakatinya kita akan memulai” “bagaimana pengalaman teman-teman terkait konflik/perselisihan dengan orang tua?” “Apa yang saat itu teman-teman lakukan saat terjadi konflik/perselisihan dengan orang tua?” “Bagaimana dampak yang ditimbulkan mempengaruhi kehidupan sehari-hari teman-teman?”*

### **Membangun inisiatif pribadi**

**Waktu: 50 menit**

Subjek menyampaikan harapan dan keinginan yang dapat terpenuhi saat berselisih dengan orang tua. Tujuan nya adalah agar subjek tahu apa yang ingin dilakukan/diinginkan beserta alasan nya ketiadaan perilaku tersebut. Hal ini akan menjadi landasan bagi subjek untuk melakukan apa yang diinginkan. Beberapa subjek tidak memiliki inisiatif karena tidak tahu apa yang akan dilakukan, mereka tidak memiliki alasan tujuan dari perbuatan yang akan mereka lakukan. Pada sesi ini subjek diajari untuk secara sistematis mengidentifikasi harapan/keinginan lalu disambungkan dengan cara untuk mencapai keinginan-keinginan tersebut. Sehingga subjek memiliki alasan sebelum melakukan apa yang menjadi keinginannya.

**Instruksi:**

*“apa yang teman-teman harapkan ketika mengalami perselisihan dengan orang tua? ”lalu dengan harapan-harapan tersebut dan upaya-upaya yang teman-teman lakukan, kira-kira apa dampaknya?” “lalu bagaimana cara kita bisa mencapai harapan-harapan itu?”*

**Penutup**

**Waktu: 20 menit**

Tujuan kegiatan ini untuk merefleksikan seluruh rangkaian kegiatan pada sesi I sehingga setiap subjek dapat berinisiatif untuk mencari dukungan informasi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan permasalahan dengan orang tua.

**Instruksi:**

*“ketika kita memiliki inisiatif berarti sebelumnya kita tahu apa yang akan dilakukan, sehingga hal ini akan membantu teman-teman untuk mencari informasi tentang bagaimana menyelesaikan suatu masalah yang teman-teman alami...” “saya rasa sudah cukup hari ini, sampai jumpa di sesi selanjutnya, saya ucapkan terima kasih..”*

## SESI 2

### EKSPRESIF

Sesi ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan subjek untuk mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman.

#### **Pembukaan**

**Waktu:** 5 menit

Sambutan oleh terapis serta ucapan terima kasih berkenaan hadirnya klien. Instruksinya sebagai berikut:

*“Assalamualaikum teman-teman, selamat pagi/siang! selamat datang semuanya. Saya ucapkan terima kasih atas kesediaan teman-teman untuk dapat bergabung dalam kegiatan ini. Bagaimana kabar teman-teman hari ini? Saya harap semuanya dalam keadaan baik yaa. Baiklah, jika teman-teman sudah siap mari kita mulai kegiatannya sekarang..”*

#### **Emotion Games**

**Waktu:** 30 menit

**Alat dan bahan:** Kertas dan alat tulis

Subjek memainkan permainan yang melibatkan kelompok kecil (masing-masing kelompok 2 orang) untuk menuliskan kabar dan perasaan pribadi, perasaan saat teman satu kelompok menatapnya. Tujuannya untuk memberi pemahaman kepada subjek mengapa ia sulit untuk mengekspresikan perasaannya saat berselisih dengan orang tua.

#### **Prosedurnya:**

1. Klien diminta untuk berdiskusi melingkar, masing-masing klien diminta untuk membayangkan jika saat ini didepan mereka berdiri orang tuanya. Klien diminta untuk menghayati situasi tersebut selama 15 detik.
2. Klien menjawab 3 pertanyaan:
  - bagaimana perasaanmu
  - bagaimana kabarmu
  - beritahu aku perasaan yang kamu rasakan saat dia melihatmu

3. Klien diminta untuk menuliskan perasaannya dalam sebuah kertas yang dibagikan terapis selama 2 menit

4. Klien menulis lebih banyak apa yang dirasakan.

**Terapis:** *“apakah kalian bisa menuliskan lebih banyak lagi bahkan jika diberi waktu selama setengah jam lagi?”*

5. Terapis mengajak klien untuk menyatakan tentang dirinya:

**Terapis:** *“mengapa kalian tidak mengerti bagaimana menyampaikan apa yang ada dalam benak kalian?”*

**Klien:** ....

**Terapis:** *“apakah kalian merasa buruk jika menyatakan apa yang kamu rasakan?”*

**Klien:** ....

Terapis menjelaskan kepada klien bahwa rata-rata terdapat lima puluh emosi dan kemudian menunjukkan daftar emosi tersebut. (lampirkan disini)

**Terapis:** *“apakah kalian tidak mempercayai diri sendiri untuk menyampaikan apa yang kalian rasakan? Ataukah kalian tidak percaya diri untuk melakukan hal tersebut?”*

6. Terapis menjelaskan mengenai apa yang menyebabkan orang tidak dapat mengekspresikan perasaannya. Adanya prasangka stereotip (posisi sebagai anak & budaya) > perasaan yang dimiliki > sungkan > perasaan tidak mampu menyampaikan pendapat > penilaian buruk > rusaknya hubungan.

**Terapis:** *“Prasangka stereotip dalam hal ini adalah budaya yang selama ini kita ketahui bahwa kita tidak bisa dengan terbuka menyampaikan pendapat atau apa yang kita rasakan karena adanya perasaan sungkan yang mengakibatkan kalian merasa tidak mampu. Menyampaikan pendapat kita akan membuat kita dinilai buruk dan akan merusak hubungan.”*

*“Itu bukanlah hal yang sepenuhnya benar dan salah. Itulah tujuan kita disini yaitu latihan untuk dapat mengekspresikan perasaan kita sebagai hal yang normal dan sebagai manusia kita perlu*

*mengungkapkan apa yang kita rasakan dan apa yang kita pikirkan jika itu berhubungan dengan apa yang kita alami di masa yang akan datang. Dan menjadi hal yang perlu diperhatikan, bahwa kita perlu berempati atas apa yang dialami oleh orang lain seperti jika seseorang merasa terpuruk jangan merasa senang atas penderitaan yang mereka rasakan, peduli kondisi yang mereka alami dan turut memberi dukungan.”*

### **Diskusi**

**Waktu:** 45 menit

Subjek mendiskusikan mengenai pelaksanaan dan apa yang mereka pahami dari *emotion games*. Setiap subjek memberi masukan dan saran mengenai pengalaman subjek dalam mengekspresikan perasaannya kepada orang tua.

### **Instruksi:**

*“Bagaimana tanggapan kalian mengenai feedback tadi?” “Apakah ada hal lain menurut teman-teman yang dapat menjelaskan hal tersebut?”*

### **Penutup**

**Waktu:** 15 menit

Tujuan kegiatan ini untuk merefleksikan seluruh rangkaian kegiatan pada sesi II sehingga setiap subjek dapat mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman dalam menyelesaikan permasalahan dengan orang tua.

### **Instruksi:**

*“kemampuan untuk dapat mengatakan hal yang jujur dan nyaman akan mempermudah teman-teman dalam menyelesaikan masalah karena teman-teman dapat mengungkapkan apa yang teman-teman*

*mau sehingga pembahasan permasalahan langsung kepada intinya”  
“saya rasa sudah cukup hari ini, sampai jumpa di sesi selanjutnya,  
saya ucapkan terima kasih..”*

### **SESI 3**

#### **PERNYATAAN DAN PERTAHANAN DIRI**

Sesi ini bertujuan untuk melatih subjek untuk dapat bersikap asertif dengan mampu menyatakan pendapat dan mempertahankan diri dalam berkonflik dengan orang tua.

##### **Pembukaan**

**Waktu:** 5 menit

Sambutan oleh terapis serta ucapan terima kasih berkenaan hadirnya klien. Instruksinya sebagai berikut:

*“Assalamualaikum teman-teman, selamat pagi/siang! selamat datang semuanya. Saya ucapkan terima kasih atas kesediaan teman-teman untuk dapat bergabung dalam kegiatan ini. Bagaimana kabar teman-teman hari ini? Saya harap semuanya dalam keadaan baik yaa. Baiklah, jika teman-teman sudah siap mari kita mulai kegiatannya sekarang..”*

##### **Konsep Perilaku Asertif**

**Waktu:** 15 menit

Subjek dapat menyatakan pendapat dan mampu mempertahankan diri saat berselisih dengan orang tua menggunakan konsep asertif (verbal dan nonverbal).

##### **Prosedur nya:**

1. Klien mendiskusikan konsep asertif, terapis mengarahkan klien mendinamikakan permasalahan dengan konsep asertif.
2. Klien mengetahui tipe perilaku, terapis mengarahkan klien untuk berdiskusi dengan melibatkan pengalaman klien sebagai contoh.
3. Klien mengetahui komponen bahasa asertif.

##### **Latihan Asertif 1**

**Waktu:** 60 menit

Subjek perlu berlatih untuk memperhatikan hal-hal yang perlu diperhatikan untuk bisa mengungkapkan keinginan/pendapat ke orang tua menggunakan konsep asertif. Pada sesi ini subjek akan berlatih bersikap asertif secara verbal dan nonverbal serta memperagakan nya dengan teman sebelahnya. Terapis berperan sebagai fasilitator yang akan mengarahkan subjek untuk melakukan latihan sesuai prosedur.

**Prosedur nya:**

1. Klien mengetahui alasan mengapa latihan asertif berguna dalam menyelesaikan masalah dengan orang tua
2. Klien mengetahui bagaimana bersikap asertif dalam mengungkapkan perasaan/pendapat masalah dengan orang tua (asertif verbal).
3. Klien mengetahui bersikap asertif dalam mengungkapkan perasaan/pendapat masalah dengan orang tua dengan gestur dan intonasi yang baik (asertif nonverbal).
4. Klien memperagakan bagaimana cara menyampaikan pendapat/perasaan nya dan berlatih berkata YA/TIDAK dalam sebuah diskusi dengan orang tua disertai bahasa tubuh dan intonasi yang baik.

**Kriteria penilaian:**

Berikut ini kriteria nonverbal sebagai indikator dalam melakukan penilaian (Latipun et al, 2020):

1. Kontak mata:
  - Mampu menjaga kontak mata saat sedang berinteraksi
  - Pandangan ke lawan bicara tenang dan konsisten. Boleh memalingkan wajah sesekali namun kembali menjaga pandangan ke lawan bicara untuk membuat suasana yang nyaman. Menunjukkan kehadiran diri dalam percakapan yang berlangsung ditunjukkan dengan adanya ketertarikan serta rasa menghargai pada lawan bicara.

## 2. Senyum:

- Intensitas klien menunjukkan gerak tubuh: senyum
- Kesesuaian mimik muka dan gerak tubuh terhadap topik pembicaraan
- Posisi tubuh menghadap ke lawan bicara secara berhadapan.

### **Diskusi**

**Waktu:** 20 menit

Subjek mendiskusikan apa yang mereka rasakan dan apa yang mereka dapatkan dari latihan tersebut. Pada sesi ini juga masing-masing dari subjek memberi masukan tentang bagaimana menyatakan pendapat dan mempertahankan diri kepada orang tua.

### **Instruksi:**

*“Tadi kita sudah melakukan latihan asertif secara umum seperti bagaimana melakukannya dalam bentuk verbal dan nonverbal.” “Apakah ada hal yang ingin ditanyakan?” “Jika tidak, bagaimana tanggapan teman-teman mengenai latihan tersebut?” “Apa yang dapat disimpulkan dari kegiatan tadi?”*

### **Penutup**

**Waktu:** 15 menit

Tujuan kegiatan ini untuk merefleksikan seluruh rangkaian kegiatan pada sesi III sehingga setiap subjek dapat menyatakan pendapat dan juga melakukan pertahanan diri dalam menyelesaikan permasalahan dengan orang tua.

### **Instruksi:**

*“saat kita mampu untuk menyatakan perasaan dengan jujur dan nyaman, dapat menyatakan pendapat dan mempertahankannya juga tidak kalah penting dalam penyelesaian masalah. Hal tersebut bertujuan untuk mencapai penyelesaian masalah berdasarkan apa yang sebenarnya kita*

*rasakan/kita inginkan.” “saya rasa sudah cukup hari ini, sampai jumpa di sesi selanjutnya, saya ucapkan terima kasih..”*

#### **SESI 4**

### **PERNYATAAN DAN PERTAHANAN DIRI**

Sesi ini merupakan sesi lanjutan dari sesi 3 yang juga bertujuan untuk melatih subjek untuk dapat bersikap asertif dengan mampu menyatakan pendapat dan mempertahankan diri dalam berkonflik dengan orang tua. Pada sesi ini merupakan aplikasi latihan asertif pada sesi 3 dengan pengalaman subjek ketika berkonflik/berselisih dengan orang tua.

#### **Pembukaan**

**Waktu:** 5 menit

Sambutan oleh terapis serta ucapan terima kasih berkenaan hadirnya klien. Instruksinya sebagai berikut:

*“Assalamualaikum teman-teman, selamat pagi/siang! selamat datang semuanya. Saya ucapkan terima kasih atas kesediaan teman-teman untuk dapat bergabung dalam kegiatan ini. Bagaimana kabar teman-teman hari ini? Saya harap semuanya dalam keadaan baik yaa. Baiklah, jika teman-teman sudah siap mari kita mulai kegiatannya sekarang..”*

#### **Latihan Asertif 2**

**Waktu:** 60 menit

Melanjutkan kegiatan pada sesi 3, subjek melakukan peragaan untuk menyatakan pendapat dan juga melakukan pertahanan diri dengan beberapa tema yang sudah didiskusikan oleh subjek sebelumnya. *Roleplay* ini menuntut subjek untuk berpasangan dengan sesama anggota kelompok dan akan dilakukan secara bergantian.

#### **Langkah kegiatan:**

1. Salam pembukaan
2. Menyampaikan rangkuman kegiatan pada sesi sebelumnya

3. Klien mendiskusikan beberapa tema konflik yang paling sering mereka hadapi dan sulit untuk diselesaikan
4. Klien melakukan *roleplay* berdasarkan tema yang telah ditetapkan secara bergantian
5. Adapun kriteria penilaian sebagai berikut:
  - Memiliki kemampuan untuk mengatakan tidak.
  - Menunjukkan waktu berbicara yang lama.
  - Jelas dalam berbicara.
  - Mampu memberikan saran dan mengeluarkan perasaan sesuai keadaan diri.
  - Mampu mengelola emosi ketika berbicara.
  - Dapat merespon pembicaraan secara tepat.
  - Berani memandang lawan bicara.
  - Memperlihatkan ekspresi yang sesuai dengan perasaan yang dialami.
  - Jarak berbicara yang tidak terlalu dekat atau tidak terlalu jauh.
  - Sikap badan yang tegak ketika berbicara.
  - Mampu menggunakan bahasa tubuh yang sesuai dengan apa yang dikatakan

#### **Diskusi**

**Waktu:** 20 menit

Subjek mendiskusikan apa yang mereka rasakan dan apa yang mereka dapatkan dari latihan tersebut. Masing-masing klien memberikan penghargaan kepada anggota kelompoknya dan terapis juga memberikan penghargaan kepada kelompok atas performa yang sudah diberikan. Pada sesi ini juga masing-masing dari subjek memberi masukan tentang bagaimana menyatakan pendapat dan mempertahankan diri kepada orang tua.

#### **Instruksi:**

*“Setelah kita melakukan roleplay saya melihat teman-teman melakukannya dengan baik, ayo kita beri tepuk tangan untuk teman-teman semua...”*

*“Bagaimana tanggapan teman-teman mengenai roleplay tadi jika dibandingkan dengan apa yang biasanya teman-teman lakukan ketika berselisih dengan orang tua? Apa hal yang kita bisa dapatkan di kegiatan tersebut?”*

### **Penutup**

**Waktu:** 15 menit

Tujuan kegiatan ini untuk merefleksikan seluruh rangkaian kegiatan pada sesi IV sehingga setiap subjek dapat menyatakan pendapat dan juga melakukan pertahanan diri dalam menyelesaikan permasalahan dengan orang tua.

## **SESI 5**

### **EVALUASI DAN TERMINASI**

Sesi ini bertujuan untuk mengevaluasi perubahan klien secara menyeluruh dan menutup rangkaian kegiatan intervensi.

#### **Pembukaan**

**Waktu:** 5 menit

Sambutan oleh terapis serta ucapan terima kasih berkenaan hadirnya klien. Instruksinya sebagai berikut:

*“Assalamualaikum teman-teman, selamat pagi/siang! selamat datang semuanya. Saya ucapkan terima kasih atas kesediaan teman-teman untuk dapat bergabung dalam kegiatan ini. Bagaimana kabar teman-teman hari ini? Saya harap semuanya dalam keadaan baik yaa. Baiklah, jika teman-teman sudah siap mari kita mulai kegiatannya sekarang..”*

#### **Menonton Film**

**Waktu:** 7 menit

Film yang ditonton merupakan film pendek yang bercerita mengenai orang tua yang awalnya terlihat pilih kasih. Namun di akhir cerita orang tua di dalam film tersebut memiliki alasan tersendiri. Film ini berjudul #MomKnowBest | Pilih Kasih? Oleh Betadine Indonesia. Kegiatan ini bertujuan untuk dapat melihat sisi lain dari konflik/perselisihan yang mereka alami dengan orang tua dan dapat mengambil pembelajaran melalui film pendek ini.

**Instruksi:**

*“Teman-teman, kali ini kita akan menyimak film pendek tentang ibu yang dianggap pilih kasih oleh anaknya dalam suatu keluarga. Silahkan untuk dapat dicermati pesan-pesan yang terkandung di dalam nya yaa...”*

**Menyampaikan Kesan dan Pesan**

**Waktu:** 15 menit

Pada kegiatan ini subjek memberikan kesan dan pesan terhadap proses intervensi secara keseluruhan dan juga terhadap sesama subjek yang lain. Sesama subjek juga memberikan pesan berisi semangat dan kata-kata positif lain nya.

**Instruksi:**

*“Kegiatan yang selanjutnya, teman-teman diperkenankan terlebih dahulu untuk menyampaikan kesan yang dirasakan mengenai kegiatan ini atau kesan terhadap teman-teman yang lain. Selanjutnya, silahkan teman-teman menuliskan di handphone masing-masing dengan ukuran font yang besar. Semangat yang ditunjukkan bisa untuk diri sendiri dan juga untuk teman-teman lain nya yang memuat pesan-pesan positif. Agar kita selalu mengingatnya, saya akan memfoto nya untuk teman-teman semua.”*

**Terminasi dan Penutup**

**Waktu:** 10 menit

Ini merupakan kegiatan terakhir dari seluruh rangkaian latihan asertif. Kegiatan ini berisi pemberian feedback tentang perkembangan subjek,

penyampaian kendala dan faktor pendukung selama intervensi dan yang terakhir ucapan terima kasih atas partisipasi dan komitmen subjek.

**Instruksi:**

*“Sudah saat nya kita tiba di akhir kegiatan... saya harap kegiatan ini akan berdampak positif kepada kehidupan teman-teman semua.”*

*“disini saya akan menyampaikan sedikit mengenai perkembangan teman-teman semua.....”*

*“Berkaitan dengan kegiatan ini, adakah kendala dan juga apa yang sangat mendukung kegiatan ini?”*

*“baik terima kasih atas respon nya teman-teman, dan saya akan menyamakan kesimpulan sebagai penutup”*

*“konflik atau perselisihan antara anak dan orang tua merupakan hal yang umum terjadi, namun hal tersebut memang akan berdampak kepada kehidupan kita sehari-hari karena mungkin masalah yang belum selesai membuat hubungan kita dengan orang tua menjadi tidak baik sehingga mengganggu fokus dan stabilitasi kita.” “tidak ada orang tua yang tidak menginginkan yang terbaik untuk anaknya, adapun perilaku orang tua yang mungkin menyakitkan mungkin karena ketidakmampuannya untuk melakukan hal baik sesuai dengan keinginan teman-teman semua” “dan selalu ingat, ketika ingin menyampaikan keinginan, baiknya perlu dipahami permasalahan tersebut seperti apa alasan orang tua dan pertimbangan lain agar tidak menimbulkan masalah baru dan penyesalan yang lebih buruk kedepannya.”*

*“Akhir kata, saya ucapkan terima kasih.. teruslah berproses menjadi individu yang lebih baik, karena kamu berharga.. wassalamualaikum..”*

## Ringkasan Pelaksanaan Latihan Asertif

SESI 1: INISIATIF (110 Menit)					
<p><b>Tujuan:</b> Mengembangkan kemampuan subjek untuk dapat bertindak sesuai dengan keinginan (inisiatif) berdasarkan harapan-harapan yang muncul saat berselisih dengan orang tua. Subjek dapat belajar dampak yang dirasakan akibat dari penyelesaian masalah yang dilakukan sebelumnya.</p>					
No	Kegiatan	Keterangan	Metode	Alat & Bahan	Durasi
1.	Pembukaan	Untuk membangun hubungan terapeutik dengan fasilitator.	Persentasi	-	10 menit
2.	Identifikasi masalah	Setiap subjek menceritakan permasalahannya mengenai pengalamannya berselisih dengan orang tua beserta upaya yang subjek lakukan saat itu. Subjek lain mendengarkan dan menanggapi setiap pengalaman yang diceritakan oleh subjek yang sedang bercerita. Tujuannya untuk menciptakan Kohesivitas kelompok dan <i>disclosure</i> kelompok.	Diskusi	-	30 menit
3.	Membangun inisiatif pribadi	Subjek menyampaikan harapan dan keinginan yang dapat terpenuhi saat berselisih dengan orang tua. Tujuannya adalah agar subjek tahu apa yang ingin dilakukan/diinginkan beserta alasan ketidadaan perilaku tersebut. Hal ini akan menjadi landasan bagi subjek untuk melakukan apa yang diinginkan.	Diskusi	-	50 menit
4.	Penutup	Tujuan kegiatan ini untuk merefleksikan seluruh rangkaian kegiatan pada sesi I sehingga setiap subjek dapat berinisiatif untuk mencari dukungan informasi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan permasalahan dengan orang tua.	Persentasi	-	20 menit
SESI 2: EKSPRESIF (85 menit)					
<p><b>Tujuan:</b> Mengembangkan kemampuan subjek untuk mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman.</p>					
No	Kegiatan	Keterangan	Metode	Alat & Bahan	Durasi
1.	Pembukaan	Pembukaan sesi ke dua dimulai dengan salam dan ucapan terima kasih atas kedatangan subjek.	Persentasi	-	5 menit

2.	<i>Emotion games</i>	Subjek memainkan permainan yang melibatkan kelompok kecil (masing-masing kelompok 2 orang) untuk menuliskan kabar dan perasaan pribadi, perasaan saat teman satu kelompok menatapnya. Tujuannya untuk memberi pemahaman kepada subjek mengapa ia sulit untuk mengekspresikan perasaannya saat berselisih dengan orang tua.	Persentasi	- Kertas - Alat tulis	30 menit
3.	Diskusi	Subjek mendiskusikan mengenai pelaksanaan dan apa yang mereka pahami dari emotion games. Setiap subjek memberi masukan dan saran mengenai pengalaman subjek dalam mengekspresikan perasaannya kepada orang tua.	Diskusi	-	45 menit
4.	Penutup	Tujuan kegiatan ini untuk merefleksikan seluruh rangkaian kegiatan pada sesi II sehingga setiap subjek dapat mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman dalam menyelesaikan permasalahan dengan orang tua.	Persentasi	-	15 menit

**SESI 3: PERNYATAAN DAN PERTAHANAN DIRI (bagian 1) (110 menit)**

**Tujuan:** Melatih subjek untuk dapat bersikap asertif dengan mampu menyatakan pendapat dan mempertahankan diri dalam berkonflik dengan orang tua.

No	Kegiatan	Keterangan	Metode	Alat & Bahan	Durasi
1.	Pembukaan	Pembukaan sesi ke tiga dimulai dengan salam dan ucapan terima kasih atas kedatangan subjek.	Persentasi	-	5 menit
2.	Pemaparan materi asertif	Subjek dapat menyatakan pendapat dan mampu mempertahankan diri kepada orang tua dengan konsep asertif (verbal dan nonverbal).	Ceramah dan diskusi	- Handout perilaku asertif	10 menit
3.	Latihan asertif 1	Subjek melakukan peragaan untuk menyatakan pendapat dan juga melakukan pertahanan diri dengan beberapa tema yang sudah didiskusikan oleh subjek sebelumnya. Roleplay ini menuntut subjek untuk berpasangan dengan sesama anggota kelompok dan akan dilakukan secara bergantian.	Roleplay	-	60 menit

4.	Diskusi	Subjek mendiskusikan apa yang mereka rasakan dan apa yang mereka dapatkan dari latihan tersebut. Pada sesi ini juga masing-masing dari subjek memberi masukan tentang bagaimana menyatakan pendapat dan mempertahankan diri kepada orang tua.	Diskusi	-	20 menit
5.	Penutup	Tujuan kegiatan ini untuk merefleksikan seluruh rangkaian kegiatan pada sesi III sehingga setiap subjek dapat menyatakan pendapat dan juga melakukan pertahanan diri dalam menyelesaikan permasalahan dengan orang tua.	Persentasi	-	15 menit
<b>SESI 4: PERNYATAAN DAN PERTAHANAN DIRI (bagian 2) (100 menit)</b>					
<b>Tujuan:</b> Melatih subjek untuk dapat bersikap asertif dengan mampu menyatakan pendapat dan mempertahankan diri dalam berkonflik dengan orang tua.					
No	Kegiatan	Keterangan	Metode	Alat & Bahan	Durasi
1.	Pembukaan	Pembukaan sesi ke empat dimulai dengan salam dan ucapan terima kasih atas kedatangan subjek.	Persentasi	-	5 menit
2.	Latihan asertif 2	Melanjutkan kegiatan pada sesi III, subjek melakukan peragaan untuk menyatakan pendapat dan juga melakukan pertahanan diri dengan beberapa tema yang sudah didiskusikan oleh subjek sebelumnya. Roleplay ini menuntut subjek untuk berpasangan dengan sesama anggota kelompok dan akan dilakukan secara bergantian.	Roleplay	-	60 menit
3.	Diskusi	Subjek mendiskusikan apa yang mereka rasakan dan apa yang mereka dapatkan dari latihan tersebut. Pada sesi ini juga masing-masing dari subjek memberi masukan tentang bagaimana menyatakan pendapat dan mempertahankan diri kepada orang tua.	Diskusi	-	20 menit
4	Penutup	Tujuan kegiatan ini untuk merefleksikan seluruh rangkaian kegiatan pada sesi IV sehingga setiap	Persentasi	-	15 menit

		subjek dapat menyatakan pendapat dan juga melakukan pertahanan diri dalam menyelesaikan permasalahan dengan orang tua.			
<b>SESI 5: EVALUASI DAN TERMINASI (45 menit)</b>					
Tujuan: Mengevaluasi perubahan klien secara menyeluruh dan menutup rangkaian kegiatan intervensi					
1.	Pembukaan	Pembukaan sesi ke empat dimulai dengan salam dan ucapan terima kasih atas kedatangan subjek.	Persentasi	-	5 menit
2.	Menonton film	Film yang ditonton merupakan film pendek yang bercerita mengenai orang tua yang awalnya terlihat pilih kasih. Namun di akhir cerita orang tua di dalam film tersebut memiliki alasan tersendiri. Film ini berjudul #MomKnowBest   Pilih Kasih? Oleh Betadine Indonesia.	Persentasi	Proyektor, Laptop.	7 menit
3.	Kesan pesan	Pada kegiatan ini subjek memberikan kesan dan pesan terhadap proses intervensi secara keseluruhan dan juga terhadap sesama subjek yang lain. Sesama subjek juga memberikan pesan berisi semangat dan kata-kata positif lainnya.	Diskusi	-	15 menit
4.	Terminasi dan penutupan	Kegiatan ini berisi pemberian feedback tentang perkembangan subjek, penyampaian kendala dan faktor pendukung selama intervensi dan yang terakhir ucapan terima kasih atas partisipasi dan komitmen subjek.	Persentasi	-	15 menit

## LAMPIRAN MATERI

### Konsep asertif

Asertif adalah perilaku kesetaraan dalam hubungan manusia, yang memungkinkan kita untuk bertindak menurut kepentingan kita sendiri, untuk membela diri sendiri tanpa kecemasan yang tidak semestinya, untuk mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman, untuk menerapkan hak-hak pribadi kita tanpa menyangkali hak-hak orang lain.

### Bahasa asertif dan tidak asertif? Tipe perilaku individu.

Komunikasi asertif merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengekspresikan emosi dan pendapat dengan jelas dan efektif tanpa memojokkan orang lain. Konsep ini membutuhkan adanya keseimbangan. Ada tiga cara untuk berperilaku dan berperan pada stimulus yang muncul:

- a. Cara agresif: cara ini berkaitan dengan orang/situasi yang agresif, berorientasi pada diri sendiri, memiliki sikap bermusuhan dengan orang lain dan sombong. Seseorang harus dikuasai penuh oleh situasi dan selalu memperlakukan seseorang dengan buruk dengan keunggulan yang dimiliki.
- b. Mode pasif: pada cara ini seseorang memiliki sifat lemah dan penurut. Orang ini tidak dapat mengungkapkan apa yang ia inginkan, memiliki sikap ragu-ragu, selalu merasa takut pada penilaian orang lain dibandingkan dengan menunjukkan dirinya apa adanya, orang ini akan tetap diam, pasif dan cenderung mengikuti alur.
- c. Asertif: kondisi ini berkaitan dengan situasi dimana seseorang memiliki kesadaran yang penuh mengenai kondisi dan kemampuan yang dimiliki. Orang pada kondisi ini mengetahui bagaimana cara untuk menyatakan apa yang diinginkan dan bagaimana cara untuk mengungkapkan semua situasi pada dirinya.

**Komponen dari asertif tidak hanya meliputi aspek verbal saja, tetapi juga melibatkan aspek non-verbal yang meliputi hal-hal sebagai berikut:**

1. Kontak mata, melakukan kontak mata saat menyatakan diri
  - ✓ Mampu menjaga kontak mata saat sedang berinteraksi
  - ✓ Pandangan ke lawan bicara tenang dan konsisten. Boleh memalingkan wajah sesekali namun kembali menjaga pandangan ke lawan bicara untuk membuat suasana yang nyaman. Menunjukkan kehadiran diri dalam percakapan yang berlangsung ditunjukkan dengan adanya ketertarikan serta rasa menghargai pada lawan bicara.
2. Gestur tubuh yang tepat
  - ✓ Posisi tubuh menghadap ke lawan bicara secara berhadapan.
3. Ekspresi wajah, menyatakan emosi positif dan negatif dengan tepat
  - ✓ Kesesuaian mimik muka dan gerak tubuh terhadap topik pembicaraan
4. Volume, nada, intonasi suara yang tepat
  - ✓ emosi sering kali terungkap bukan karena apa yang dikatakan orang, melainkan bagaimana mereka mengatakannya  
**contoh:** berbicara dengan nada yang keras pada kalimat yang singkat bisa menunjukkan agresivitas, sebaliknya berbicara dengan nada yang pelan dan memberikan senyuman dan dukungan dapat menunjukkan kepedulian.
5. Konten/isi pernyataan yang baik

**Mengapa latihan asertif berguna dalam menyelesaikan masalah dengan orang tua?**

Latihan asertif membantu *emerging adult* mengenali nilai-nilai, kebutuhan, dan keinginan pribadi mereka dengan lebih jelas. Ini membantu mereka memahami siapa mereka sebenarnya dan apa yang mereka inginkan dalam kehidupan mereka. Latihan asertif membantu mereka mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif untuk mengatasi konflik dan

membangun hubungan interpersonal yang sehat. Dengan hal ini klien dapat menghindari perilaku agresif atau pasif yang dapat merusak hubungan, dan sebaliknya, berkomunikasi dengan jelas dan terbuka dengan orang tuanya.

**Bagaimana bersikap asertif kepada orang tua saat ingin menyampaikan pendapat:**

1. Katakan hal baik mengenai orang tua (pujian)
2. Namun...
3. Lanjutkan dengan hal spesifik dimulai dengan “menurut saya (nama)...
4. Nyatakan perasaanmu secara jujur dan terbuka: “saya (nama) merasa...
5. Saran dan masukan untuk kedepannya: “kalau boleh saya (nama) menyampaikan masukan, sepertinya....

NB: jangan menggeneralisasi dengan kata-kata: “ibu/ayah selalu melakukan ini”

**Bagaimana untuk mengatakan YA/TIDAK yang baik:**

1. Alasan seseorang tidak dapat mengatakan tidak biasanya karena: perasaan takut menyakiti perasaan orang lain, diabaikan atau ditolak, membuat lawan bicaranya marah, mendapat hukuman, perasaan malu, atau akan dianggap orang yang buruk.
2. Perilaku asertif dengan mengatakan TIDAK terhadap ketidaksesuaian yang kamu alami akan menjaga batas/area yang kamu miliki sesuai dengan hak yang kamu inginkan.

**Ada beberapa teknik yang berkaitan dan berhubungan dalam perilaku positif asertif antara lain:**

1. Menggunakan ekspresi yang nyaman untuk dipandang, selalu menjaga pandangan mata secara baik

2. Menjaga intonasi dalam memberikan ketegasan tapi dapat menyenangkan orang lain.
3. Mendengarkan secara baik lawan bicara yang sedang mengatakan sesuatu
4. Menanyakan pertanyaan apabila membutuhkan penjelasan
5. Selalu berpandang untuk menemukan solusi yang terbaik dalam menyelesaikan suatu masalah.

### REFERENSI

- Aquilino, W. S. (1997). From Adolescent to Young Adult: A Prospective Study of Parent-Child Relations during the Transition to. *In Source: Journal of Marriage and Family* (Vol. 59, Issue 3).
- Herawati, T., Pranaji, D. K., Pujihasvuty, R., & Latifah, E. W. (2020). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pelaksanaan Fungsi Keluarga di Indonesia. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(3), 213–227. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.3.213>
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi perkembangan (suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan)*. Erlangga.
- Mejia, Y., Supple, A. J., Plunkett, S. W., Kulish, A. L., & Stein, G. L. (2022). The Role of Perceived Familial Expectations on Depressive Symptoms and Self-Esteem in Emerging Adulthood: A Cultural Analysis. *Emerging Adulthood*, 10(4), 971–977. <https://doi.org/10.1177/21676968211005861>
- Nasrullah, N., Johar, R., & Munzir, S. (2019). Kemampuan Pemecahan Masalah dan Keyakinan Calon Guru dalam Menyelesaikan Soal Pemecahan Masalah. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(3), 346. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i3.12110>
- Nurmagandi, B., Hamid, A. Y. S., & Panjaitan, R. U. (2022). The effects of assertive communication training on communication skills of adolescents with online game users. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(4). <https://doi.org/10.30604/jika.v7i4.1388>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology: Biopsychology Interactions* (ninth edition). Jhon Wiley & Son Inc.
- Sari, N. (2019). Relasi antara Orang tua dan Anak Ditinjau dari Sudut Pandang Remaja dengan Perilaku Delinkuen. *Acta Psychologia*, 1(2), 115–123. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>

Satrio Prabowo, A. (2018). Latihan Asertif: Sebuah Intervensi Yang Efektif. *In Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling* (Vol. 7, Issue 1).

Yang, Y.-K., & Lim, T.-H. (2019). A case study of conflict resolution program for student-athletes due to violence in sport: Self-assertiveness training based on solution-focused. *Korean Journal of Sport Science*, 30(2), 423–440. <https://doi.org/10.24985/kjss.2019.30.2.423>



## Lampiran 2. Informed Concern (IC)

### **FORM INFORMED CONSENT UNTUK SUBJEK**

Nama : Dita Ridh Saqinah

NIM : 202110500211024

#### **Magister Profesi Psikologi**

#### **Penelitian Tesis Mengenai Latihan Asertif pada Emerging Adult yang Mengalami Konflik dengan Orang tua.**

Form *Informed Consent* ini terdiri dari dua bagian, yaitu:

1. Lembar Informasi (informasi mengenai kegiatan yang akan dilakukan dengan Anda)
2. Pernyataan Kesiediaan (untuk tanda tangan jika Anda bersedia melakukan)

#### **Bagian I: Lembar Informasi**

##### **Pengantar**

Perkenalkan, saya mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saat ini saya sedang melakukan kegiatan penelitian mengenai peningkatan penyelesaian masalah dengan orang tua melalui latihan asertif. Terkait dengan metode penelitian yang akan saya laksanakan, saya bermaksud untuk melakukan serangkaian kegiatan kepada Anda yang meliputi kegiatan wawancara, dokumentasi, dan latihan asertif. Dengan ini saya meminta Anda selaku pihak yang menjadi partisipan dalam penelitian. Setelah Anda mengetahui informasi terkait dengan kegiatan ini dan menyetujuinya, saya akan meminta kesediaan waktu Anda untuk terlibat. Kegiatan baru dapat dilakukan setelah Anda menyetujui rencana kegiatan yang saya sampaikan.

Anda tidak harus/ wajib untuk mengambil keputusan hari ini. Sebelum mengambil keputusan, Anda dapat melakukan diskusi atau dapat bertanya mengenai kegiatan ini dengan siapa saja yang membuat Anda merasa nyaman. Kemungkinan terdapat beberapa kata yang tidak Anda pahami, untuk itu jangan ragu untuk bertanya. Saya akan membantu menjelaskan jawaban atas pertanyaan Anda.

##### **Tujuan**

Kegiatan latihan asertif ini dilakukan bertujuan untuk melatih anda dalam menghadapi kondisi konflik interpersonal dengan orang tua sehingga dapat lebih fleksibel dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.

### **Perlakuan selama Proses Penelitian**

Dalam melakukan penelitian ini saya melakukan pengambilan data berupa penyebaran angket, melakukan pelatihan, dan dokumentasi. Latihan dilakukan secara tatap muka. Dalam proses pelaksanaan penelitian diberikan dibawah pengawasan oleh dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Kegiatan penelitian yang dilakukan sudah disetujui untuk dilakukan sesuai dengan rancangan penelitian yang telah disusun.

### **Pemilihan Partisipan**

Anda dipilih sebagai partisipan berdasarkan pemenuhan kriteria sebagai subjek penelitian dan berdasarkan observasi yang telah dilakukan terlebih dahulu.

### **Partisipan Sukarela**

Partisipan dalam kegiatan ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Anda diperbolehkan untuk memilih ikut atau menolak berpartisipasi dalam kegiatan ini. Apabila Anda menyetujui kegiatan ini, Anda mengizinkan diri Anda untuk terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang sedang berlangsung. Anda juga berhak untuk mendapatkan informasi mengenai kegiatan yang sedang berlangsung.

### **Prosedur Kegiatan**

Prosedur kegiatan terdiri dari pengisian angket dan perlakuan pelatihan dan beberapa dokumentasi. Selama proses pengambilan data, Anda diminta untuk menjelaskan beberapa hal yang berhubungan dengan diri Anda seperti biodata dan riwayat penyakit serta pengobatan yang telah dan hendak dilaksanakan. Anda diminta untuk memberikan informasi yang berkaitan dengan sebenar-benarnya.

### **Jangka Waktu Kegiatan**

Kegiatan ini memiliki sejumlah 5 sesi pelatihan. Waktu yang dibutuhkan dalam kegiatan ini disetiap sesinya adalah sekitar 45 – 110 menit, mengikuti situasi dan kondisi Anda. Apabila Anda merasa keberatan terkait dengan jangka waktu yang telah disampaikan, Anda berhak untuk memberi masukan atau mendiskusikan terkait dengan waktu pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan. Sehingga jangka waktu dapat dibuat atas kesepakatan bersama.

### **Resiko dan Ketidaknyamanan**

Pada kegiatan ini saya akan berpartisipasi langsung sebagai fasilitator pelatihan. Pada proses ini kemungkinan resiko seperti ketidaknyamanan mungkin akan dirasakan, karena proses ini akan meminta Anda untuk melakukan kegiatan yang melibatkan proses menceritakan pikiran dan/ atau perasaan, serta pengalaman pribadi. Terkait dengan data-data yang Anda sampaikan akan terjaga kerahasiaannya dan hanya ditujukan untuk penelitian.

## **Keuntungan**

Keuntungan yang dapat Anda terima dari kegiatan ini adalah Anda berkesempatan untuk mendapatkan dan merasakan langsung latihan asertif yang dapat bermanfaat pada fleksibilitas dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Selain itu, Anda dapat menceritakan pikiran dan perasaan yang mungkin mengganggu setelah mengalami konflik dengan orang tua.

## **Alat Bantu Kegiatan**

Penggunaan alat bantu kegiatan seperti kamera, alat rekam, alat tulis, dan buku untuk pencatatan observasi. Anda dapat menyatakan keberatan jika sekiranya membuat Anda tidak nyaman.

## **Kerahasiaan**

Kerahasiaan semua data mengenai Anda dalam kegiatan ini terjamin aman, terutama informasi pribadi. Kerahasiaan data akan dipertanggungjawabkan dengan sebaik-baiknya. Data yang Anda berikan akan didiskusikan dengan pihak-pihak yang berkepentingan, seperti dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Data atau informasi yang menyangkut kerahasiaan partisipan (nama, alamat, nomor telepon, dan lain sebagainya) dapat dituliskan dengan menggunakan inisial atau samaran dan dapat diakses oleh pihak yang berkepentingan langsung.

## **Penyebarluasan Hasil Laporan**

Hasil penelitian tidak akan dipublikasikan secara terbuka kepada umum dan hanya digunakan untuk kegiatan akademik yakni memenuhi tugas akhir mahasiswa (tesis).



## Bagian II: Pernyataan Kesediaan

### Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disebiakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEDIA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama :  
Tempat, Tanggal Lahir :  
Usia :  
Jenis Kclamin :  
Status Perkawinan :  
Alamat :

### Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Dita Ridho Saqinah  
Usia : 26 tahun  
Alamat : Jl. Raya Tlogomas Gang 15C No. 04, Malang

Mengetahui,  
Praktikan Psikologi



(Dita Ridho Saqinah)  
NIM. 202110500211024

Malang, 2023

Menyetujui,  
Partisipan

(.....)

### Lampiran 3. IC Per Subjek

**Pernyataan Keseluruhan**

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disebutkan dalam informasi/consent yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan partisipasi yang saya sukakan telah dapat secara memuaskan. Saya **SEPIK** dan **BERMUDA** dengan saya sebagai pasien untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh prosedur penelitian yang akan diberikan dan awal hingga selesai.

Nama : |  
 Tempat, Tanggal Lahir : |  
 Usia : |  
 Jenis Kelamin : |  
 Status Perkawinan : |  
 Alamat : |

**Pernyataan Mahasiswa/Fasilitator**

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyimpulkan dengan jelas bahwa dengan informasi dalam informasi/consent kepada partisipasi penelitian saya akan telah sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : | Dra. Rukho Sagah  
 Usia : | 28 tahun  
 Alamat : | Jl. Raya Tripartita Gang 13C No. 04, Malang

Mengunduh,  
 Praktikan Psikologi  
  
 Dra. Rukho Sagah  
 NIM. 20211000021024

**Bagian II. Pernyataan Keseluruhan**

**Pernyataan Keseluruhan**

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disebutkan dalam informasi/consent yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan partisipasi yang saya sukakan telah dapat secara memuaskan. Saya **SEPIK** dan **BERMUDA** dengan saya sebagai pasien untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh prosedur penelitian yang akan diberikan dan awal hingga selesai.

Nama : |  
 Tempat, Tanggal Lahir : |  
 Usia : |  
 Jenis Kelamin : |  
 Status Perkawinan : |  
 Alamat : |

**Pernyataan Mahasiswa/Fasilitator**

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyimpulkan dengan jelas bahwa dengan informasi dalam informasi/consent kepada partisipasi penelitian saya akan telah sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : | Dra. Rukho Sagah  
 Usia : | 28 tahun  
 Alamat : | Jl. Raya Tripartita Gang 13C No. 04, Malang

Mengunduh,  
 Praktikan Psikologi  
  
 Dra. Rukho Sagah  
 NIM. 20211000021024

**Pernyataan Keseluruhan**

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disebutkan dalam informasi/consent yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan partisipasi yang saya sukakan telah dapat secara memuaskan. Saya **SEPIK** dan **BERMUDA** dengan saya sebagai pasien untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh prosedur penelitian yang akan diberikan dan awal hingga selesai.

Nama : |  
 Tempat, Tanggal Lahir : |  
 Usia : |  
 Jenis Kelamin : |  
 Status Perkawinan : |  
 Alamat : |

**Pernyataan Mahasiswa/Fasilitator**

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyimpulkan dengan jelas bahwa dengan informasi dalam informasi/consent kepada partisipasi penelitian saya akan telah sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : | Dra. Rukho Sagah  
 Usia : | 28 tahun  
 Alamat : | Jl. Raya Tripartita Gang 13C No. 04, Malang

Mengunduh,  
 Praktikan Psikologi  
  
 Dra. Rukho Sagah  
 NIM. 20211000021024

**Bagian II. Pernyataan Keseluruhan**

**Pernyataan Keseluruhan**

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disebutkan dalam informasi/consent yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan partisipasi yang saya sukakan telah dapat secara memuaskan. Saya **SEPIK** dan **BERMUDA** dengan saya sebagai pasien untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh prosedur penelitian yang akan diberikan dan awal hingga selesai.

Nama : |  
 Tempat, Tanggal Lahir : |  
 Usia : |  
 Jenis Kelamin : |  
 Status Perkawinan : |  
 Alamat : |

**Pernyataan Mahasiswa/Fasilitator**

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyimpulkan dengan jelas bahwa dengan informasi dalam informasi/consent kepada partisipasi penelitian saya akan telah sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : | Dra. Rukho Sagah  
 Usia : | 28 tahun  
 Alamat : | Jl. Raya Tripartita Gang 13C No. 04, Malang

Mengunduh,  
 Praktikan Psikologi  
  
 Dra. Rukho Sagah  
 NIM. 20211000021024



**Pernyataan Keseluruhan**

Saya yang menandatangani surat ini telah membaca informasi yang disediakan dalam informasi/cover dan yang telah dibagikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pernyataan yang saya sampaikan telah dibuat secara sukarela. Saya **SEPIU** dan **BERBUDA** dengan saya adanya jaminan untuk berpartisipasi dan membuat sebuah prosedur kegiatan yang akan diberikan dan akan hingga selesai.

Nama : |  
Tempat, Tanggal Lahir : |  
Ura : |  
Jenis Kelamin : |  
Status Perkawinan : |  
Alamat : |

**Pernyataan Mahasiswa/Faculty**

Saya yang menandatangani surat ini telah menyimpulkan dengan jelas setelah dengan informasi dalam informasi/cover kepada panitia pemilihan kegiatan akan saya sehingga dapat dipertanggungjawabkan.

Nama : | Dita Rizka Sagitah  
Ura : | 20 tahun  
Alamat : | Jl. Raya Tlogomas Gang 13C No. 04, Malang

Mengucapkan,  
Pribadi Pribadi

*Dita Rizka Sagitah*

(Dita Rizka Sagitah)  
NIM. 20211000021024

**Pernyataan Keseluruhan**

Saya yang menandatangani surat ini telah membaca informasi yang disediakan dalam informasi/cover dan yang telah dibagikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pernyataan yang saya sampaikan telah dibuat secara sukarela. Saya **SEPIU** dan **BERBUDA** dengan saya adanya jaminan untuk berpartisipasi dan membuat sebuah prosedur kegiatan yang akan diberikan dan akan hingga selesai.

Nama : |  
Tempat, Tanggal Lahir : |  
Ura : |  
Jenis Kelamin : |  
Status Perkawinan : |  
Alamat : |

**Pernyataan Mahasiswa/Faculty**

Saya yang menandatangani surat ini telah menyimpulkan dengan jelas setelah dengan informasi dalam informasi/cover kepada panitia pemilihan kegiatan akan saya sehingga dapat dipertanggungjawabkan.

Nama : | Dita Rizka Sagitah  
Ura : | 20 tahun  
Alamat : | Jl. Raya Tlogomas Gang 13C No. 04, Malang

Mengucapkan,  
Pribadi Pribadi

*Dita Rizka Sagitah*

(Dita Rizka Sagitah)  
NIM. 20211000021024

**Bagian II. Pernyataan Keseluruhan**

**Pernyataan Keseluruhan**

Saya yang menandatangani surat ini telah membaca informasi yang disediakan dalam informasi/cover dan yang telah dibagikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pernyataan yang saya sampaikan telah dibuat secara sukarela. Saya **SEPIU** dan **BERBUDA** dengan saya adanya jaminan untuk berpartisipasi dan membuat sebuah prosedur kegiatan yang akan diberikan dan akan hingga selesai.

Nama : |  
Tempat, Tanggal Lahir : |  
Ura : |  
Jenis Kelamin : |  
Status Perkawinan : |  
Alamat : |

**Pernyataan Mahasiswa/Faculty**

Saya yang menandatangani surat ini telah menyimpulkan dengan jelas setelah dengan informasi dalam informasi/cover kepada panitia pemilihan kegiatan akan saya sehingga dapat dipertanggungjawabkan.

Nama : | Dita Rizka Sagitah  
Ura : | 20 tahun  
Alamat : | Jl. Raya Tlogomas Gang 13C No. 04, Malang

Mengucapkan,  
Pribadi Pribadi

*Dita Rizka Sagitah*

(Dita Rizka Sagitah)  
NIM. 20211000021024

**Bagian II. Pernyataan Keseluruhan**

**Pernyataan Keseluruhan**

Saya yang menandatangani surat ini telah membaca informasi yang disediakan dalam informasi/cover dan yang telah dibagikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pernyataan yang saya sampaikan telah dibuat secara sukarela. Saya **SEPIU** dan **BERBUDA** dengan saya adanya jaminan untuk berpartisipasi dan membuat sebuah prosedur kegiatan yang akan diberikan dan akan hingga selesai.

Nama : |  
Tempat, Tanggal Lahir : |  
Ura : |  
Jenis Kelamin : |  
Status Perkawinan : |  
Alamat : |

**Pernyataan Mahasiswa/Faculty**

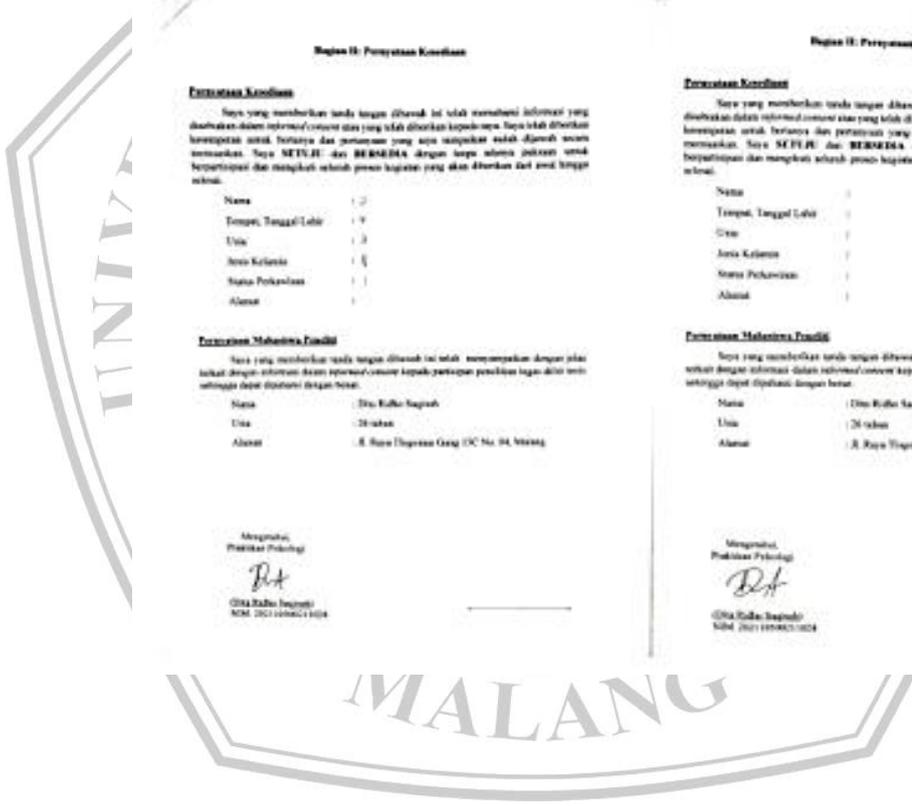
Saya yang menandatangani surat ini telah menyimpulkan dengan jelas setelah dengan informasi dalam informasi/cover kepada panitia pemilihan kegiatan akan saya sehingga dapat dipertanggungjawabkan.

Nama : | Dita Rizka Sagitah  
Ura : | 20 tahun  
Alamat : | Jl. Raya Tlogomas Gang 13C No. 04, Malang

Mengucapkan,  
Pribadi Pribadi

*Dita Rizka Sagitah*

(Dita Rizka Sagitah)  
NIM. 20211000021024



**Pernyataan Keseluruhan**

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam informasi consent dan yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SEPIK** dan **BERGEMAH** dengan saya adanya jaminan serta kepercayaan dan mengikat seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dan awal hingga selesai.

Nama : I  
Tempat, Tanggal Lahir : A  
Urus  
Jenis Kelamin  
Status Perkawinan  
Alamat

**Pernyataan Malaria**

Saya yang telah dengan tidak terganggu dapat dipulihkan dengan jalan  
seluruh dengan informasi di  
seluruh dapat dipulihkan di

Nama : Dita Rully Sagitika  
Usia : 28 tahun  
Alamat : J. Raya Tuguasari Gang 1C No. 04, Malang

Mengucapkan,  
Praktikus Perilaku  
*Dita Rully Sagitika*  
Dita Rully Sagitika  
NIM. 202110040210224

**Pernyataan Keseluruhan**

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam informasi consent dan yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SEPIK** dan **BERGEMAH** dengan saya adanya jaminan serta kepercayaan dan mengikat seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dan awal hingga selesai.

Nama :  
Tempat, Tanggal Lahir :  
Urus  
Jenis Kelamin  
Status Perkawinan  
Alamat

**Pernyataan Malaria 2**

Saya yang sudah seluruh dengan informasi di seluruh dapat dipulihkan di  
dan dengan jalan  
tangan-ditika telah

Nama :  
Usia : 28 tahun  
Alamat : J. Raya Tuguasari Gang 1C No. 04, Malang

Mengucapkan,  
Praktikus Perilaku  
*Dita Rully Sagitika*  
Dita Rully Sagitika  
NIM. 202110040210224

**Bagian II. Pernyataan Keseluruhan**

**Pernyataan Keseluruhan**

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam informasi consent dan yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SEPIK** dan **BERGEMAH** dengan saya adanya jaminan serta kepercayaan dan mengikat seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dan awal hingga selesai.

Nama : 12  
Tempat, Tanggal Lahir : 14  
Urus : 13  
Jenis Kelamin  
Status Perkawinan  
Alamat

**Pernyataan Malaria**

Saya yang telah dengan tidak terganggu dapat dipulihkan dengan jalan  
seluruh dengan informasi di  
seluruh dapat dipulihkan di

Nama :  
Usia :  
Alamat : J. Raya Tuguasari Gang 1C No. 04, Malang

Mengucapkan,  
Praktikus Perilaku  
*Dita Rully Sagitika*  
Dita Rully Sagitika  
NIM. 202110040210224

**Bagian II. Pernyataan Keseluruhan**

**Pernyataan Keseluruhan**

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam informasi consent dan yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SEPIK** dan **BERGEMAH** dengan saya adanya jaminan serta kepercayaan dan mengikat seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dan awal hingga selesai.

Nama :  
Tempat, Tanggal Lahir :  
Urus :  
Jenis Kelamin  
Status Perkawinan  
Alamat

**Pernyataan Malaria 1**

Saya yang sudah seluruh dengan informasi di seluruh dapat dipulihkan di  
dan dengan jalan  
tangan-ditika telah

Nama :  
Usia :  
Alamat :  
Ang

Mengucapkan,  
Praktikus Perilaku  
*Dita Rully Sagitika*  
Dita Rully Sagitika  
NIM. 202110040210224

MALANG

## Lampiran 4. Etichal Clearance



UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
MALANG



### FAKULTAS PSIKOLOGI

KOMISI ETIK PENELITIAN PSIKOLOGI  
psikologi.umm.ac.id | komisetikfapsi@umm.ac.id

#### SURAT KETERANGAN PERSETUJUAN ETIKA PENELITIAN

#### *RESEARCH ETHICS APPROVAL*

Nomor: E.6.m/048/KE-FPsi-UMM/XI/2023

Setelah mengkaji dengan teliti proposal dan protocol pelaksanaan penelitian yang berjudul:

*Upon careful review on research proposal and protocol of study entitled:*

**“Latihan Asertif dalam Usaha Penyelesaian Masalah dengan Orang Tua untuk Meningkatkan Kesejahteraan pada Emerging Adult”**

**“Assertive Training in Problem Solving Efforts with Parents to Improve Well-Being in Emerging Adults”**

Peneliti : 1. Dito Ridho Saqinah  
Investigator 2. Latipun  
3. Rr Siti Suminarti Fasikhah

Institusi : Universitas Muhammadiyah Malang  
Institution

Komite Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang menyatakan bahwa penelitian tersebut di atas telah MEMENUHI 3 (tiga) prinsip, yaitu Baik (*non-maleficence dan beneficence*), Adil (*Justice*), Hormat (*Respect for Person*), 7 (tujuh) standar dan 25 pedoman CIOMS-WHO (nilai sosial/klinis, pemerataan risiko-manfaat, desain, seleksi, bujukan, privasi dan kerahasiaan, dan persetujuan responden), serta sesuai dengan standar etika penelitian psikologi, kode etik Himpunan Psikologi Indonesia dan tidak melanggar peraturan pemerintah.

*The Research Ethics Committee of the Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Malang states that the above research has FULFILLED the 3 (three) principles, namely Good (non-maleficence and beneficence), Fair (Justice), Respect for Person, 7 (seven) standards and 25 CIOMS-WHO guidelines (social/clinical value, risk-benefit equity, design, selection, inducement, privacy and confidentiality, and informed consent), and been in accordance with the ethical standards of psychological research, the code of ethics of the Indonesian Psychological Association and does not violate government regulations.*

Malang, 01 Desember 2023

Ketua,  
Chair,



**Dr. Istiqomah, M. Si**  
NIP-UMM. 150813071976



**Kampus I**  
Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 253 (Hunting)  
F: +62 341 460 435

**Kampus II**  
Jl. Bendungan Sutarni No.188 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 149 (Hunting)  
F: +62 341 582 060

**Kampus III**  
Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 464 318 (Hunting)  
F: +62 341 460 435  
E: webmaster@umm.ac.id



UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
MALANG



## FAKULTAS PSIKOLOGI

KOMISI ETIK PENELITIAN PSIKOLOGI  
psikologi.umm.ac.id | komisietikfapsi@umm.ac.id

Status: **Approved with Recommendation**

### CATATAN HASIL REVIEW

- Kriteria inklusi dan eksklusi subjek penelitian perlu dilengkapi
- Pernyataan terkait dengan tidak adanya *Conflicts of Interest* penelitian
- Informed consent (IC) perlu dilengkapi;
  - Jika hasil penelitian akan di publish di jurnal, harusnya ada di inform consent dituliskan bahwa hasil penelitian akan di publish di jurnal
  - Narahubung peneliti untukantisipasi dampak dari penelitian



**Kampus I**  
Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 253 (Hunting)  
F: +62 341 460 435

**Kampus II**  
Jl. Bendungan Sutarni No 198 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 149 (Hunting)  
F: +62 341 582 060

**Kampus III**  
Jl. Raya Tigomas No 246 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 464 318 (Hunting)  
F: +62 341 460 435  
E: webmaster@umm.ac.id

## Lampiran 5. *Expert Judgement*

### LEMBAR KESEDIAAN PENILAIAN

Yang menyatakan:

Nama : Nurul Firdausi, M.Psi, Psikolog  
Pekerjaan : Praktisi Psikologi (Psikolog)  
Pendidikan : Magister Profesi Psikologi  
Instansi : RSJ Dr.Radjiman Wediodiningrat Lawang

Bersedia untuk menjadi penilai terhadap modul “Latihan Asertif untuk *Emerging Adult*” dan menyatakan bahwa kualitas modul terlampir \*Sesuai/Tidak Sesuai untuk dipergunakan dalam penelitian tesis yang akan dilakukan oleh:

Nama : Dita Ridho Saqinah  
NIM : 202110500211024  
Status : Mahasiswa Magister Psikologi Profesi UMM

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

N Malang, 10 November 2023

Yang menyatakan,



(Nurul Firdausi, M.Psi, Psikolog)

\*Lingkari salah satu pilihan

**LEMBAR PENILAIAN**  
**MODUL INTERVENSI WELAS DIRI**

Mohon bapak/ibu berkenan memberikan penilaian terhadap modul Latihan regulasi emosi. Validasi meliputi aspek-aspek yang terlah tertera dalam tabel indikator. Mohon agar bapak/ibu memberi nilai dengan cara memberikan skor 1-5 pada kolom nilai dengan mengacu pada kriteria sebagai berikut:

Skor 1 : Sangat Kurang  
Skor 2 : Kurang  
Skor 3 : Cukup  
Skor 4 : Baik  
Skor 5 : Sangat Baik

Apabila terdapat saran-saran yang ingin bapak/ibu berikan, mohon langsung dituliskan pada kolom saran yang telah disediakan.

**I. Pendahuluan**

No	Aspek Penilaian	Skor
1.1	Latar belakang telah sesuai menggambarkan alasan pentingnya intervensi diberikan.	5

**II. Teori Pendukung Intervensi**

No	Aspek Penilaian	Skor
2.1	Dasar teori yang digunakan sesuai dengan modul.	4
2.2	Dasar teori intervensi sesuai dengan tujuan penelitian.	4

**III. Prosedur Terapi**

No	Aspek Penilaian	Skor
3.1	Strategi dan teknik terapi yang telah dirumuskan relevan dengan teori yang digunakan.	4
3.2	Strategi dan teknik terapi dapat diaplikasikan oleh terapis dalam mencapai tujuan dan target terapi.	3
3.3	Tahap-tahap terapi dapat digunakan sebagai sebuah	4

	prosedur untuk mencapai target terapi.	
3.4	Deskripsi tiap sesi dapat diaplikasikan oleh terapis dalam membantu partisipan.	<b>3</b>

**Catatan tambahan:**

Kata-kata dan instruksi yang diberikan sebaiknya lebih mendetail dan mudah supaya modul dapat dipakai oleh orang lain (terapis).



## LEMBAR KESEDIAAN PENILAIAN

Yang menyatakan:

Nama : Baiq Wahyu Rizki Purnama, S.Psi, M.Psi, Psikolog  
Pekerjaan : Praktisi Psikologi (Psikolog)  
Pendidikan : Magister Profesi Psikologi  
Instansi : Rumah Tabinda

Bersedia untuk menjadi penilai terhadap modul “Latihan Asertif untuk *Emerging Adult*” dan menyatakan bahwa kualitas modul terlampir \*Sesuai/Tidak Sesuai untuk dipergunakan dalam penelitian tesis yang akan dilakukan oleh:

Nama : Dita Ridho Saqinah  
NIM : 202110500211024  
Status : Mahasiswa Magister Psikologi Profesi UMM

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 10 November 2023

Yang menyatakan,

  
(Baiq Wahyu Rizki P. M.Psi, P.S.)

\*Lingkari salah satu pilihan

**LEMBAR PENILAIAN**  
**MODUL LATIHAN ASERTIF UNTUK *EMERGING ADULT***

Mohon bapak/ibu berkenan memberikan penilaian terhadap modul Latihan Asertif. Validasi meliputi aspek-aspek yang terlah tertera dalam tabel indikator. Mohon agar bapak/ibu memberi nilai dengan cara memberikan skor 1-5 pada kolom nilai dengan mengacu pada kriteria sebagai berikut:

Skor 1 : Sangat Kurang  
Skor 2 : Kurang  
Skor 3 : Cukup  
Skor 4 : Baik  
Skor 5 : Sangat Baik

Apabila terdapat saran-saran yang ingin bapak/ibu berikan, mohon langsung dituliskan pada kolom saran yang telah disediakan.

**I. Pendahuluan**

No	Aspek Penilaian	Skor
1.1	Latar belakang telah sesuai menggambarkan alasan pentingnya intervensi diberikan.	3

**II. Teori Pendukung Intervensi**

No	Aspek Penilaian	Skor
2.1	Dasar teori yang digunakan sesuai dengan modul.	3
2.2	Dasar teori intervensi sesuai dengan tujuan penelitian.	3

**III. Prosedur Terapi**

No	Aspek Penilaian	Skor
3.1	Strategi dan teknik terapi yang telah dirumuskan relevan dengan teori yang digunakan.	4
3.2	Strategi dan teknik terapi dapat diaplikasikan oleh terapis dalam mencapai tujuan dan target terapi.	4
3.3	Tahap-tahap terapi dapat digunakan sebagai sebuah prosedur untuk mencapai target terapi.	4



3.4	Deskripsi tiap sesi dapat diaplikasikan oleh terapis dalam membantu partisipan.	3
-----	---	---

**Catatan tambahan:**

Dasar teori yang digunakan secara general sudah baik, namun untuk detail instruksi & setting terapi perlu ada dasar teorinya.

**Lampiran 6. Distribusi Item & Kategori Skala**

***Rathus Assertiveness Schedule (RAS)***

No	Aspek	Sebaran item	Jumlah
1	Kemampuan untuk meminta pertolongan dan menolak permintaan tidak layak	5, 6, 16, 23	4
2	Kemampuan untuk mengungkapkan ketidaksetujuan terhadap pendapat orang lain secara efektif	18, 19	2
3	Kemampuan untuk menjalin interaksi sosial termasuk menyapa, membuak percakapan, serta mengetahui apa yang harus dikatakan	2, 9, 11, 12, 13	5
4	Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dan apa yang dipikirkan secara spontan dan tidak berlebihan	1, 15, 17, 21, 24, 29, 30	7
5	Kemampuan untuk mengungkapkan dan menerima pujian	7, 8, 20, 26	4
6	Kemampuan untuk memberikan dan menerima keluhan atau	3, 4, 10, 14, 22, 25, 27, 28	8

komplain	
<b>Total item</b>	<b>30</b>

### Skala kesejahteraan (*The PERMA Profiler*)

No	Aspek	Sebaran item	Jumlah
1	<i>Positive emotion</i>	3, 13, 22	3
2	<i>Engagement</i>	2, 10, 17	3
3	<i>Relationship</i>	8, 19, 21	3
4	<i>Meaning</i>	7, 9, 20	3
5	<i>Accomplishment</i>	1, 5, 15	3
<b>Total item</b>			<b>15</b>

### Kategorisasi skala

<b>KATEGORI MEAN HIPOTETIK RAS</b>	
Sangat Rendah	$X < 44,006$
Rendah	$44,006 \leq X \leq 66,002$
Sedang	$66,002 < X \leq 87,998$
Tinggi	$87,998 < X \leq 109,994$
Sangat Tinggi	$X > 109,994$
<b>KATEGORI MEAN HIPOTETIK WB</b>	
Sangat Rendah	$X < 30$
Rendah	$30 \leq X \leq 60$
Sedang	$60 < X \leq 90$
Tinggi	$90 < X \leq 120$
Sangat Tinggi	$X > 120$

### Lampiran 7. Instrumen Skala Penelitian

#### Skala 1 *Rathus Assertiveness Schedule (RAS)*

Petunjuk: Tunjukkan seberapa baik setiap item menggambarkan Anda dengan menggunakan kode ini:

- 1 sangat mirip denganku
- 2 agak seperti saya
- 3 sedikit seperti saya
- 4 sedikit tidak seperti saya
- 5 agak tidak seperti saya
- 6 sangat tidak seperti saya

No	Item	Skor
1	Kebanyakan orang tampak lebih agresif dan asertif daripada saya.	
2	Saya ragu untuk membuat atau menerima kencana karena “rasa malu	
3	Ketika makanan yang disajikan di restoran tidak memuaskan saya, saya mengadukan hal itu kepada pramusaji atau pramusaji.	
4	Saya berhati-hati untuk tidak menyakiti perasaan orang lain, bahkan ketika saya merasa telah terluka	
5	Jika seorang wiraniaga bersusah payah untuk menunjukkan kepada saya barang dagangan yang kurang cocok, saya akan kesulitan mengatakan “Tidak.”	
6	Ketika saya diminta melakukan sesuatu, saya bersikeras untuk mengetahui alasannya.	
7	Ada kalanya saya mencari argumen yang bagus dan kuat.	
8	Saya berusaha untuk maju sebaik kebanyakan orang di posisi saya.	
9	Sejujurnya, orang sering memanfaatkan saya.	
10	Saya senang memulai percakapan dengan kenalan baru dan orang asing.	
11	Saya sering tidak tahu harus berkata apa kepada orang yang menurut saya menarik.	
12	Saya akan ragu untuk melakukan panggilan telepon ke perusahaan dan institusi bisnis	
13	Saya lebih suka melamar pekerjaan atau masuk ke perguruan tinggi dengan menulis surat daripada melalui wawancara pribadi.	
14	Saya merasa malu untuk mengembalikan barang dagangan.	
15	Jika seorang kerabat dekat dan terhormat mengganggu saya, saya akan menahan perasaan saya daripada mengungkapkan kekesalan saya.	
16	Saya menghindari bertanya karena takut terdengar bodoh.	
17	Selama pertengkaran, saya kadang-kadang takut bahwa saya akan menjadi sangat marah sehingga saya akan gemetar.	
18	Jika seorang dosen yang terkenal dan dihormati memberikan komentar yang menurut saya tidak benar, saya akan menerimanya audiens mendengar sudut pandang saya juga.	
19	Saya menghindari perdebatan mengenai harga dengan juru tulis dan penjual.	
20	Ketika saya telah melakukan sesuatu yang penting atau bermanfaat, saya berhasil memberi tahu orang lain tentang hal itu.	
21	Saya terbuka dan terus terang tentang perasaan saya.	

22	Jika seseorang telah menyebarkan cerita bohong dan buruk tentang saya, saya menemuinya sesegera mungkin dan “berbicara” tentang hal itu.	
23	Saya sering kesulitan mengatakan “Tidak.”	
24	Saya cenderung memendam emosi saya daripada membuat keributan.	
25	Saya mengeluh tentang pelayanan yang buruk di restoran dan di tempat lain.	
26	Ketika saya diberi pujian, terkadang saya tidak tahu harus berkata apa.	
27	Jika pasangan di dekat saya di teater atau di kuliah berbicara agak keras, saya akan meminta mereka untuk diam atau mengalihkan pembicaraan mereka ke tempat lain.	
28	Siapa pun yang mencoba untuk mendorong di depan saya dalam barisan akan bertarung dengan baik.	
29	Saya cepat mengungkapkan pendapat.	
30	Ada kalanya saya tidak bisa berkata apa-apa	

**Skala 2 *The PERMA profiler***

Item	Pertanyaan
1 (Acc)	Seberapa sering anda merasakan bahwa anda sedang membuat kemajuan ke arah pencapaian tujuan-tujuan anda? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <b>Tidak Pernah</b> <b>Selalu</b>
2 (Eng)	Seberapa sering anda menjadi sangat asyik dalam sesuatu yang sedang anda kerjakan? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <b>Tidak Pernah</b> <b>Selalu</b>
3 (Pos)	Secara umum, seberapa sering anda merasa gembira? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <b>Tidak Pernah</b> <b>Selalu</b>
4 (Acc)	Seberapa sering anda mencapai tujuan-tujuan penting yang telah anda susun untuk diri anda? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <b>Tidak Pernah</b> <b>Selalu</b>
5 (Mea)	Secara umum, seberapa terarah anda pada kehidupan yang penuh tujuan dan bermakna? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <b>Tidak Pernah</b> <b>Selalu</b>
6 (Rel)	Seberapa sering anda menerima bantuan dan dukungan dari orang lain ketika anda memerlukannya? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <b>Tidak Pernah</b> <b>Selalu</b>

7 (Mea)	Secara umum, seberapa sering anda merasa bahwa apa yang anda lakukan di kehidupan ini bermakna dan berharga? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <b>Tidak Pernah</b> <b>Selalu</b>
8 (Eng)	Secara umum, seberapa sering anda merasa bersemangat dan berminat terhadap berbagai hal? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <b>Tidak Pernah</b> <b>Selalu</b>
9 (Pos)	Secara umum, seberapa sering anda merasa positif? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <b>Tidak Pernah</b> <b>Selalu</b>
10 (Acc)	Serapa sering anda mampu menjalankan tanggung jawab anda? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <b>Tidak Pernah</b> <b>Selalu</b>
11 (Eng)	Seberapa sering anda lupa waktu ketika sedang mengerjakan sesuatu yang anda sukai? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <b>Tidak Pernah</b> <b>Selalu</b>
12 (Rel)	Seberapa kuat anda merasa dicintai? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <b>Tidak Pernah</b> <b>Selalu</b>
13 (Mea)	Secara umum, seberapa anda merasa memiliki kesadaran akan arah hidup? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <b>Tidak Pernah</b> <b>Selalu</b>
14 (Rel)	Seberapa puas anda terhadap hubungan personal anda? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <b>Tidak Pernah</b> <b>Selalu</b>
15 (Pos)	Secara umum, seberapa anda merasa puas terhadap kehidupan anda? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <b>Tidak Pernah</b> <b>Selalu</b>

## Lampiran 8. Tabulasi Data

### Pre-test *Rathus Assertiveness Schedule (RAS)*

#### Kelompok Eksperimen

SUBJ EK	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x1 0	x1 1	x1 2	x1 3	x1 4	x1 5	x1 6	x1 7	x1 8	x1 9	x2 0	x2 1	x2 2	total	katego ri
1	1.0	1.0	1.0	2.7	1.0	1.0	3.0	1.0	2.5	3.9	2.6	3.0	1.0	2.4	2.2	2.9	2.2	2.7	2.3	1.8	1.0	2.2	44.9	REND
	00	00	00	30	00	00	95	00	18	31	05	27	00	10	71	32	30	11	80	53	00	71	64	AH
2	3.5	2.3	2.8	2.7	2.5	1.0	2.2	2.1	4.1	3.9	1.0	2.0	1.0	1.0	2.2	1.0	1.0	2.7	1.0	1.8	1.0	4.1	47.3	REND
	42	03	33	30	03	00	73	61	11	31	00	43	00	00	71	00	00	11	00	53	00	11	75	AH
3	3.5	2.9	2.0	2.7	1.6	2.5	2.2	3.5	2.5	2.6	1.0	1.0	2.1	2.4	3.5	2.9	1.0	1.0	1.0	2.7	2.2	1.0	48.4	REND
	42	32	54	30	81	96	73	42	18	12	00	00	23	10	42	32	00	00	00	30	01	00	18	AH
4	2.7	1.8	3.7	2.7	3.5	1.0	2.2	3.5	2.5	2.6	2.6	3.0	1.0	2.4	1.0	2.9	1.0	2.7	1.0	3.6	1.0	3.2	52.2	REND
	06	79	70	30	50	00	73	42	18	12	05	27	00	10	00	32	00	11	00	81	00	58	05	AH
5	3.5	2.9	2.8	4.3	2.5	1.0	2.2	3.5	2.5	2.6	1.0	3.0	1.0	1.0	2.2	1.0	1.0	2.7	2.3	2.7	2.2	2.2	50.6	REND
	42	32	33	39	03	00	73	42	18	12	00	27	00	00	71	00	00	11	80	30	01	71	85	AH
6	2.0	3.9	1.0	4.3	3.5	1.0	1.0	2.1	1.0	2.6	2.6	2.0	1.0	2.4	2.2	2.0	2.2	2.7	1.0	2.7	1.0	2.2	47.0	REND
	54	31	00	39	50	00	00	61	00	12	05	43	00	10	71	91	30	11	00	30	00	71	10	AH

#### Kelompok Kontrol

SUBJ EK	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15	x16	x17	x18	x19	x20	x21	x22	total	katego ri
1	2.0	2.9	1.0	1.0	4.6	2.5	3.7	2.8	2.5	1.0	2.6	2.0	3.6	2.4	3.5	2.0	2.2	4.3	2.3	1.0	3.9	1.0	55.5	REND
	54	32	00	00	80	96	76	21	18	00	05	43	38	10	42	91	30	39	80	00	31	00	85	AH
2	2.0	1.8	2.8	3.5	3.5	1.0	1.0	1.0	2.5	2.6	1.0	1.0	2.7	1.0	2.2	1.0	3.1	4.3	1.0	2.7	3.0	1.0	46.3	REND
	54	79	33	22	50	00	00	00	18	12	00	00	85	00	71	00	68	39	00	30	78	00	38	AH
3	1.0	1.0	2.0	1.8	2.5	2.5	1.0	2.1	1.0	3.9	1.0	3.0	2.1	2.4	2.2	2.0	1.0	2.7	3.5	4.6	2.2	2.2	48.3	REND
	00	00	54	53	03	96	00	61	00	31	00	27	23	10	71	91	00	11	09	80	01	71	90	AH
4	2.0	1.0	3.7	3.5	2.5	2.5	1.0	2.1	1.0	3.9	1.0	1.0	2.7	1.0	1.0	1.0	3.1	2.7	1.0	3.6	2.2	2.2	46.3	REND
	54	00	70	22	03	96	00	61	00	31	00	00	85	00	00	00	68	11	00	81	01	71	53	AH
5	1.0	2.3	2.0	1.8	3.5	2.5	1.0	1.0	2.5	2.6	1.0	1.0	1.0	1.0	3.5	3.9	1.0	2.7	2.3	2.7	2.2	3.2	46.2	REND
	00	03	54	53	50	96	00	00	18	12	00	00	00	00	42	31	00	11	80	30	01	58	38	AH
6	2.7	1.0	2.0	2.7	2.5	2.5	2.2	2.1	2.5	1.6	2.6	1.0	2.1	3.7	1.0	2.0	1.0	2.7	1.0	3.6	3.0	2.2	48.5	REND
	06	00	54	30	03	96	73	61	18	81	05	00	23	76	00	91	00	11	00	81	78	71	57	AH

**Pre-test The PERMA Profiler**

Kelompok Eksperimen

subj ek	WB 1	WB 2	WB 3	WB 4	WB 5	WB 6	WB 7	WB 8	WB 9	WB 10	WB 11	WB 12	WB 13	WB 14	WB 15	TOTAL WB	KATEG ORI
1	6	5	4	5	4	4	5	5	4	5	3	2	3	2	4	61	Rendah
2	4	5	5	2	4	1	4	6	4	5	4	2	4	2	3	55	Rendah
3	3	3	4	4	3	3	4	6	4	6	5	4	6	5	4	64	Rendah
4	3	2	4	4	4	2	5	4	3	5	3	3	7	5	5	59	Rendah
5	5	4	5	5	5	3	4	5	5	5	3	3	5	4	4	65	Rendah
6	5	4	6	4	5	2	3	4	3	4	4	3	3	3	5	58	Rendah

Kelompok Kontrol

subj ek	WB 1	WB 2	WB 3	WB 4	WB 5	WB 6	WB 7	WB 8	WB 9	WB 10	WB 11	WB 12	WB 13	WB 14	WB 15	TOTAL WB	KATEG ORI
1	5	5	4	4	5	5	4	5	6	5	5	2	5	2	4	66	Rendah
2	4	5	5	2	4	1	4	6	4	5	4	2	4	2	3	55	Rendah
3	3	3	4	4	3	3	4	6	4	6	5	4	6	6	4	65	Rendah
4	3	2	4	4	4	2	5	4	3	5	3	3	7	5	5	59	Rendah
5	5	4	5	5	5	3	4	5	4	5	3	3	5	4	4	64	Rendah
6	5	4	6	4	5	2	3	4	3	4	4	3	3	3	5	58	Rendah

**Post-test Rathus Assertiveness Schedule (RAS)**

**Kelompok Eksperimen**

SUBJ EK	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15	x16	x17	x18	x19	x20	x21	x22	tota l	katego ri
1	2.0	2.0	2.9	3.2	2.2	3.0	2.8	2.8	3.1	4.1	2.3	2.1	4.3	2.6	3.0	4.3	4.3	2.3	4.1	2.8	3.0	3.0	67.2	SEDA
	54	43	32	08	71	27	40	89	82	11	87	66	39	80	57	39	39	88	11	21	27	27	37	NG
2	2.9	2.0	2.0	3.2	3.5	1.9	4.6	2.0	3.1	2.8	2.3	3.0	3.2	1.8	3.8	3.2	3.4	2.3	4.1	3.5	3.0	3.0	65.7	REND
	82	43	91	08	42	84	80	10	82	40	87	69	87	79	27	87	01	88	11	42	27	27	93	AH
3	2.9	2.7	2.0	2.3	3.5	3.0	2.8	2.8	2.0	4.1	2.3	3.0	4.3	2.6	4.6	3.2	4.3	2.3	2.9	2.1	3.0	2.0	66.0	SEDA
	82	78	91	71	42	27	40	89	91	11	87	69	39	80	80	87	39	88	50	61	27	43	70	NG
4	2.0	2.0	3.9	1.9	2.2	1.9	3.6	2.8	3.1	4.1	2.3	3.0	3.2	2.6	3.0	3.2	3.4	3.7	2.9	3.5	3.0	2.0	64.5	REND
	54	43	31	36	71	84	81	89	82	11	87	69	87	80	57	87	01	70	50	42	27	43	83	AH
5	2.9	2.7	2.0	2.3	2.2	1.9	2.8	2.8	2.0	3.2	3.6	3.0	3.2	2.6	3.8	4.3	3.4	2.3	2.9	2.1	3.0	3.0	63.3	REND
	82	78	91	71	71	84	40	89	91	74	38	69	87	80	27	39	01	88	50	61	27	27	64	AH
6	4.1	3.7	2.9	3.2	2.2	3.0	3.6	2.0	3.1	3.2	2.3	3.0	3.2	3.9	3.0	3.2	2.3	3.7	4.1	3.5	2.1	3.0	69.5	SEDA
	11	76	32	08	71	27	81	10	82	74	87	69	87	31	57	87	66	70	11	42	96	27	02	NG

**Kelompok Kontrol**

SUBJ EK	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x1 0	x1 1	x1 2	x1 3	x1 4	x1 5	x1 6	x1 7	x1 8	x1 9	x2 0	x2 1	x2 2	tota l	kategori
1	2.0	2.7	1.0	1.0	3.5	3.0	3.6	1.0	1.0	1.0	1.0	1.8	1.0	1.0	2.1	2.2	2.3	2.3	1.0	2.1	1.8	1.0	40.0	SANGAT
	54	78	00	00	42	27	81	00	00	00	00	37	00	00	29	50	66	88	00	61	79	00	91	RENDAH
2	1.0	1.0	1.0	1.9	2.2	1.0	1.0	1.0	1.0	2.8	1.0	1.0	2.2	1.8	2.1	2.2	2.3	2.3	2.9	1.0	1.0	1.0	35.2	SANGAT
	00	00	00	36	71	00	00	00	00	40	00	00	50	79	29	50	66	88	50	00	00	00	59	RENDAH
3	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.9	1.0	1.0	2.1	1.0	3.0	2.2	1.0	2.1	2.2	2.3	1.0	2.9	1.0	1.0	2.0	35.2	SANGAT
	00	00	91	00	00	00	99	00	00	29	00	69	50	00	29	50	66	00	50	00	00	43	76	RENDAH
4	2.0	1.0	2.9	1.0	1.0	1.0	2.8	1.0	2.0	2.1	1.0	1.0	2.2	1.0	2.1	2.2	1.0	1.0	1.9	2.1	1.8	1.0	35.7	SANGAT
	54	00	32	00	00	00	40	00	91	29	00	00	50	00	29	50	00	00	99	61	79	00	13	RENDAH
5	1.0	1.0	1.0	1.0	2.2	1.0	1.9	1.0	1.0	2.1	1.0	1.8	2.2	1.0	3.0	2.2	2.3	1.0	1.9	1.0	1.0	1.0	33.1	SANGAT
	00	00	00	00	71	00	99	00	00	29	00	37	50	00	57	50	66	00	99	00	00	00	57	RENDAH
6	2.9	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.9	1.0	2.0	2.1	1.0	1.0	2.2	2.6	1.0	1.0	2.3	2.3	1.9	2.1	1.0	1.0	37.0	SANGAT
	82	00	00	00	00	27	99	00	91	29	00	00	50	80	00	00	66	88	99	61	00	00	71	RENDAH

**Post-test *The PERMA Profiler***

Kelompok Eksperimen

subj ek	WB 1	WB 2	WB 3	WB 4	WB 5	WB 6	WB 7	WB 8	WB 9	WB 10	WB 11	WB 12	WB 13	WB 14	WB 15	TOTAL WB	KATEG ORI
1	7	6	5	7	7	6	7	5	7	6	6	5	5	5	6	90	sedang
2	5	7	5	4	6	5	5	7	5	5	6	5	4	7	7	83	sedang
3	4	5	4	5	5	5	4	7	4	6	5	8	7	6	5	80	sedang
4	5	4	5	6	5	5	5	4	5	7	6	6	8	5	6	82	sedang
5	5	6	5	6	5	7	4	5	7	5	6	4	5	6	5	81	sedang
6	6	7	6	5	5	6	6	5	5	4	5	7	5	5	6	83	sedang

Kelompok Kontrol

subj ek	WB 1	WB 2	WB 3	WB 4	WB 5	WB 6	WB 7	WB 8	WB 9	WB 10	WB 11	WB 12	WB 13	WB 14	WB 15	TOTAL WB	KATEG ORI
1	5	6	4	4	5	6	4	5	6	7	6	4	5	4	4	75	sedang
2	4	6	5	5	4	4	3	6	4	5	4	3	4	5	3	65	sedang
3	4	4	4	4	3	4	4	6	4	6	5	4	6	5	4	67	sedang
4	3	4	4	3	4	5	5	4	3	5	4	5	7	5	5	66	sedang
5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	3	3	5	4	4	67	sedang
6	5	5	6	4	5	4	3	4	3	4	4	3	3	4	5	62	sedang

## Lampiran 9. Output S

### Deskripsi Data

#### Statistics

		USIA KK	USIA KE
N	Valid	6	6
	Missing	6	6
Mean		19.33	19.17
Std. Deviation		1.966	2.401

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest LA eksperimen	6	44.96	52.21	48.4428	2.62592
Pretest LA kontrol	6	46.24	55.59	48.5768	3.59382
Pretest WB eksperimen	6	55.00	65.00	60.3333	3.77712
Pretest WB kontrol	6	55.00	66.00	61.1667	4.44597
Valid N (listwise)	6				

### Uji Homogen

#### Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest LA	Based on Mean	.079	1	10	.784
	Based on Median	.041	1	10	.844
	Based on Median and with adjusted df	.041	1	7.697	.845
	Based on trimmed mean	.049	1	10	.829
Pretest WB	Based on Mean	.744	1	10	.409
	Based on Median	.710	1	10	.419
	Based on Median and with adjusted df	.710	1	9.509	.420
	Based on trimmed mean	.743	1	10	.409

## Uji Wilcoxon

### Wilcoxon Signed Ranks Test Rathus Assertiveness Schedule (RAS)

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest LA eksperimen – Pretest LA eksperimen	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	6 <sup>b</sup>	3.50	21.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	6		
Posttest LA kontrol – Pretest LA kontrol	Negative Ranks	6 <sup>d</sup>	3.50	21.00
	Positive Ranks	0 <sup>e</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>f</sup>		
	Total	6		

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	Posttest LA eksperimen - Pretest LA eksperimen	Posttest LA kontrol - Pretest LA kontrol
Z	-2.201 <sup>b</sup>	-2.201 <sup>c</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028	.028

### Wilcoxon Signed Ranks Test The PERMA Profiler

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest WB eksperimen – Pretest WB eksperimen	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	6 <sup>b</sup>	3.50	21.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	6		
Posttest WB kontrol – Pretest WB kontrol	Negative Ranks	0 <sup>d</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	6 <sup>e</sup>	3.50	21.00
	Ties	0 <sup>f</sup>		
	Total	6		

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	Posttest WB eksperimen - Pretest WB eksperimen	Posttest WB kontrol - Pretest WB kontrol
Z	-2.207 <sup>b</sup>	-2.201 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027	.028

## Uji Mann-whitney

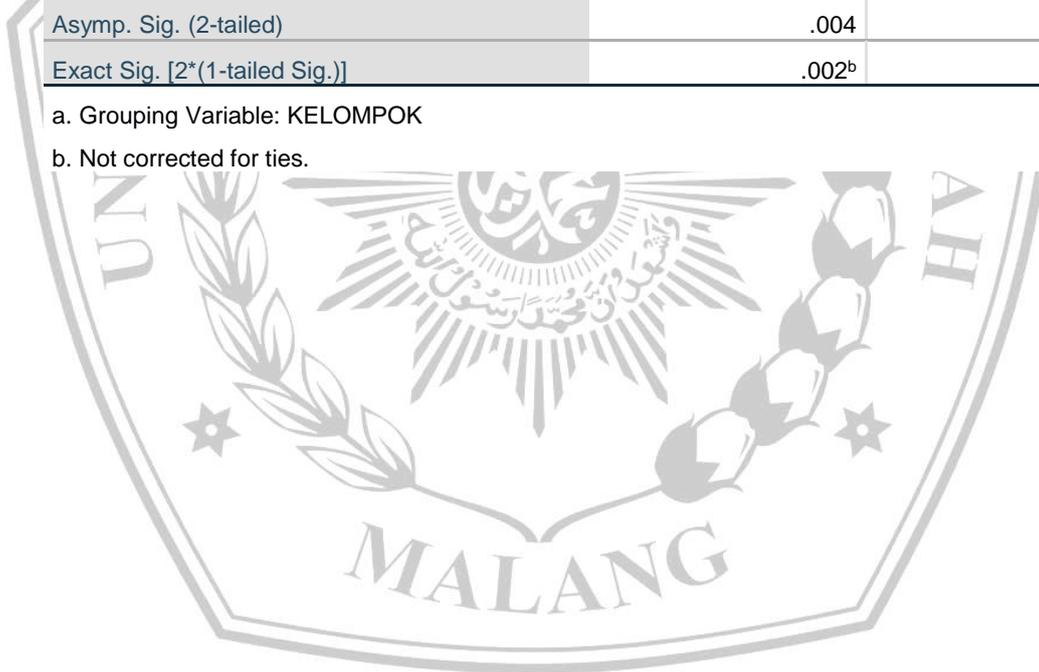
	Ranks			
	KELOMPOK	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest LA	EKSPERIMEN	6	9.50	57.00
	KONTROL	6	3.50	21.00
	Total	12		
Posttest WB	EKSPERIMEN	6	9.50	57.00
	KONTROL	6	3.50	21.00
	Total	12		

### Test Statistics<sup>a</sup>

	Posttest LA	Posttest WB
Mann-Whitney U	.000	.000
Wilcoxon W	21.000	21.000
Z	-2.882	-2.892
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004	.004
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.002 <sup>b</sup>	.002 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: KELOMPOK

b. Not corrected for ties.



## Lampiran 10. Hasil Uji Plagiasi

### Tesis (Dita Ridho Sacinah) 1

#### ORIGINALITY REPORT

<b>4%</b>	<b>4%</b>	<b>2%</b>	<b>0%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

#### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>dspace.uii.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>www.researchgate.net</b> Internet Source	<b>2%</b>

Exclude quotes  Off  
Exclude bibliography  On

Exclude matches  < 2%

