

PENERAPAN LATIHAN ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENOLAK AJAKAN TEMAN UNTUK MEROKOK PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 NGORO TAHUN AJARAN 2012-2013

Agustin Nur Widianti

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
email : nurwidiantiagustin@yahoo.co.id

Dra. Titin Indah Pratiwi, M.Pd

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
email : prodi_bk_unesa@yahoo.com

ABSTRAK

Di zaman modern, perilaku merokok pada remaja merupakan pemandangan yang tidak asing. Begitu juga dengan permasalahan yang dialami oleh siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngoro dimana banyak siswa yang merokok. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK diketahui bahwa persentase siswa merokok sebesar 20% dari jumlah siswa. Dari 20% siswa yang merokok diantaranya beralasan bahwa merokok karena diajak teman. Hal yang melatarbelakanginya adalah karena tidak mampu menolak ajakan teman untuk merokok. Ketidakmampuan menolak ajakan tersebut dikarenakan akan dijauhi, diolok-olok, dimusuhi, temannya akan tersinggung jika menolak ajakan tersebut. Dampak yang diakibatkan dari ketidakmampuan tersebut adalah selalu mengikuti ajakan teman untuk merokok meskipun mereka sadar bahwa dengan merokok maka kesehatan akan terganggu, uang saku habis, prestasi menurun dan dimarahi orang tua.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah latihan asertif dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan menolak ajakan teman untuk merokok pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngoro tahun ajaran 2012-2013. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-eksperimental design* dengan metode *pre-test post-test one group design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 5 siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngoro tahun ajaran 2012-2013 yang tidak mampu menolak ajakan teman untuk merokok. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket, observasi, dan self report. Angket digunakan untuk mengetahui skor kemampuan menolak ajakan teman untuk merokok sebelum dan setelah diberikan latihan asertif, sedangkan observasi digunakan untuk mengamati subjek ketika perlakuan berlangsung, dan self report digunakan untuk mengetahui perkembangan perilaku subjek setelah diberikan perlakuan. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah statistik non-parametrik dengan menggunakan uji tanda (*sign test*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh $\rho_{tabel} = 0,031$ yang memiliki harga lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Maka dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan skor dari *pre-test* ke *post-test*. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini berbunyi "latihan asertif dapat meningkatkan kemampuan siswa menolak ajakan teman untuk merokok pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngoro tahun ajaran 2012-2013" diterima.

Kata Kunci : Latihan asertif, Kemampuan menolak ajakan teman untuk merokok

ASSERTIVE EXERCISES IMPLEMENTATION TO IMPROVE REJECTING ABILITY TOWARD PEER'S SMOKING INVITATION OF TENTH GRADE STUDENTS IN SMA NEGERI 1 NGORO BY YEAR OF STUDY 2012-2013

Agustin Nur Widianti

ABSTRACT

In this modern era, smoking around teenagers is seen as the normal one. As the case of tenth grade students in SMA Negeri 1 Ngoro many of which tend to smoke. Based on the result of interview with the counseling teacher, there is found that percentage of students who do smoking is 20% from the whole students. From 20% of students who do smoking, there are a number of them stated that the only reason they do it is because of peer's invitation. The background of case is they are not able to refuse their friend's invitation to smoke. The lack of rejecting ability to peer's smoking invitation exists because if they do not smoke, others will avoid them, make them as enemy, and their friend will be offended. The effect that is caused by such kind of this lack is, there is always student's tendency to follow their peer's smoking invitation exists although they aware that smoking can cause some illness, waste of money, achievement discharge, and the parent's anger.

The goal of this research is to test whether assertive exercises can be used to improve rejecting ability toward peer's smoking invitation of tenth grade students in SMA Negeri 1 Ngoro by year of study 2012-2013 or not. This research uses kind of pre-experimental design of research with pre-test post-test one group of method. Subject in this research is 5 tenth grade students of SMA Negeri 1 Ngoro who are not able to refuse their friend's smoking invitation. The method of data collecting that is used is questionnaire, observation, and self report. Whereas, the technique of data analysis that is used is non-parametric statistic with sign test. The result of research shows that $p_{label} = 0,031$ which has smaller value from $\alpha = 0,05$. In conclusion, H_0 is rejected and H_a is accepted. So that the hypothesis that is suggested in this research "assertive exercises can improve students' rejecting ability toward peer's smoking invitation of tenth grade students in SMA Negeri 1 Ngoro by year of study 2012-2013" is accepted.

Keywords: An assertive exercise, Rejecting ability of peer's smoking invitation.

PENDAHULUAN

Di zaman modern, merokok merupakan suatu pemandangan yang tidak asing karena merokok merupakan hal yang biasa dan sudah membudaya di masyarakat. Menurut Armstrong (2000), merokok adalah mengisap asap tembakau yang dibakar ke dalam tubuh kemudian menghembuskan kembali keluar (<http://www.psychologymania.com>). Dengan merokok dianggap dapat memberikan kenikmatan bagi si perokok, namun keuntungan psikologis yang diperoleh perokok tidak sebanding dengan risiko kesehatan yang akan dialami. Menurut WHO (*World Health Organization*), dalam keputihan asap rokok terkandung 4000 racun kimia berbahaya, dan 43 diantaranya bersifat karsinogenik (merangsang tumbuhnya kanker). Berbagai zat berbahaya tersebut diantaranya adalah nikotin, karbon monoksida tar dan sebagainya. Bahkan pada bungkus rokok terdapat seruan bahwa merokok dapat menyebabkan kanker, impotensi, jantung, gangguan kehamilan dan janin. Hal ini menunjukkan betapa rokok memiliki risiko yang sangat tinggi bagi kesehatan.

Belakangan ini merokok tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa, namun pelajar atau siswa-siswa sekolah menengah banyak yang merokok. Usia sekolah menengah termasuk dalam kategori masa remaja. Data Biro Pusat Statistik (SUSENAS) menunjukkan jumlah perokok pada usia remaja meningkat tajam, dari 9,5% (Susenas, 2001) menjadi 17,5% pada tahun 2010. Bahaya merokok bagi remaja diantaranya dapat meningkatkan risiko kanker paru-paru dan penyakit jantung di usia yang masih muda. Selain itu kesehatan kulit tiga kali lipat berisiko terdapat keriput di sekitar mata dan mulut. Kulit akan menua sebelum waktunya atau bisa disebut penuaan dini. Dari segi reproduksi, merokok di usia dini bisa menyebabkan impotensi dan mengurangi jumlah sperma pada pria sedangkan pada wanita dapat mengurangi tingkat kesuburan.

Maraknya penggunaan rokok dikalangan remaja pada zaman sekarang ini tidak lepas dari pengaruh teman dan lingkungan sekitar. Berdasarkan data dari hasil

angket Yayasan Jantung Indonesia, sebanyak 77% siswa merokok karena diajak teman (<http://pabelan-online.com>). Perilaku merokok pada remaja merupakan perilaku yang timbul dari upaya remaja untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma kelompok sebaya. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Erikson (dalam Desmita, 2009:213) bahwa masa remaja berada pada tahap pencarian identitas sosial, pada masa ini remaja seringkali menolak nilai-nilai orang tua dan seringkali lebih suka berada dalam kelompoknya daripada dengan orang tua.

Remaja biasanya merokok di depan atau di dalam kelompoknya karena mereka sangat tertarik kepada kelompok sebayanya dengan kata lain terikat dengan kelompoknya. Pada umumnya remaja merokok di tempat-tempat yang tidak diketahui oleh orang lain kecuali kelompoknya. Namun ada juga remaja yang merokok secara terang-terangan di tempat umum seperti di halte, stasiun, jalan raya, kafe, kamar mandi umum, di dalam kendaraan umum dan sebagainya. Bahkan saat ini tidak sedikit remaja yang berani merokok di lingkungan sekolah. Padahal merokok merupakan salah satu bentuk pelanggaran di sekolah.

Seperti halnya permasalahan yang peneliti jumpai ketika melakukan observasi di SMA Negeri 1 Ngoro adalah permasalahan merokok pada siswa. Berdasarkan data yang diperoleh dari buku catatan pelanggaran siswa selama observasi di SMA Negeri 1 Ngoro diketahui bahwa terdapat cukup banyak kasus siswa yang merokok, diantaranya adalah siswa kelas X, XI, maupun kelas XII. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 9 November 2012 kepada guru BK di SMA Negeri 1 Ngoro, menyatakan bahwa banyak siswa yang merokok. Khususnya siswa kelas X. Hampir di setiap kelas X terdapat siswa yang merokok. Persentase siswa merokok di kelas X sekitar 20% dari 205 siswa kelas X. Tempat-tempat digunakan siswa untuk merokok adalah di dalam kamar mandi dan di lorong-lorong kamar mandi dan umumnya mereka mempunyai kelompok tersendiri untuk merokok, jadi tidak jarang jika salah satu ketahuan merokok maka yang lain juga ikut ketahuan.

Berdasarkan hasil wawancara kepada guru BK dan beberapa siswa, alasan siswa merokok yaitu diajak teman, keinginan untuk mencoba-coba, menghilangkan stres, dan meningkatkan rasa percaya diri. Alasan yang paling banyak melatarbelakangi siswa merokok adalah karena ajakan teman. Bentuk ajakan tersebut yakni ketika jajan di kantin ada beberapa teman yang mengajak duduk berkelompok dan menawarkan rokok sebagai tanda persahabatan, selain itu ketika pergantian jam pelajaran ada beberapa teman yang mengajak ke kamar mandi untuk merokok. Sebenarnya mereka tidak ingin merokok karena mereka mengetahui merokok akan berdampak negatif bagi kesehatan, selain itu karena takut kedua orang tua marah. Dari beberapa kasus merokok yang terjadi pada siswa diketahui bahwa orang tua maupun saudara mereka bukan seorang perokok dan melarang anaknya untuk merokok, namun karena tidak mampu menolak secara tegas akhirnya ikut merokok.

Ketidakmampuan menolak ajakan tersebut karena akan dimusuhi anggota kelompoknya, menyinggung perasaan teman-teman yang ada di kelompoknya, tidak dianggap sebagai anggota kelompok, dan sebagainya. Hal tersebut memberikan dampak negatif tidak hanya bagi siswa, tapi juga bagi sekolah dan orang tua. Dengan merokok mereka akan mengalami gangguan kesehatan, uang saku habis karena digunakan untuk membeli rokok, dan prestasi menurun karena sering meninggalkan pelajaran hanya untuk merokok, mencoret nama baik sekolah dan mempermalukan orang tua.

Pada dasarnya menolak ajakan orang lain merupakan hak setiap orang apabila ajakan tersebut tidak sesuai dengan dirinya, tentunya cara menolak ajakan tersebut dilakukan dengan baik dan benar sehingga tidak menyakitkan dan menyinggung perasaan orang lain. Begitu juga dengan siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngoro yang tidak mampu menolak ajakan teman-temannya untuk merokok, mereka harus dilatih agar mampu mengungkapkan dan mengkomunikasikan keinginannya tersebut. Berdasarkan kajian literatur di dalam bimbingan dan konseling terdapat strategi yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dalam hal ini menolak ajakan teman untuk merokok yakni dengan menggunakan latihan asertif. Asertif merupakan perilaku yang dapat membela kepentingan pribadi, mengekspresikan perasaan dan pikiran baik positif maupun negatif secara jujur dan langsung tanpa mengurangi hak-hak dan kepentingan orang lain (Jakuwoski dan Lange dalam Nursalim, dkk., 2005:125). Hal yang serupa juga disebutkan oleh Corey (2010:213) bahwa latihan asertif dapat membantu orang-orang yang tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung, menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk

mendahuluinya, memiliki kesulitan untuk mengatakan “tidak”, mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya, dan merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikirannya sendiri.

Berdasarkan permasalahan yang dialami siswa di SMA Negeri 1 Ngoro dan uraian penerapan latihan asertif, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang penerapan latihan asertif untuk meningkatkan kemampuan menolak ajakan teman untuk merokok. Tujuan penelitian adalah untuk menguji apakah latihan asertif dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan siswa menolak ajakan teman untuk merokok.

Nantinya hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh guru BK sebagai salah satu strategi konseling yang digunakan untuk membantu siswa yang mengalami ketidakmampuan menolak ajakan teman untuk merokok maupun masalah-masalah yang berkaitan dengan kekurangtegasan dalam mengungkapkan keinginan. Selain itu Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi wacana dan acuan bagi peneliti lain untuk meneliti hal yang sama dalam menyempurnakan hasil penelitian.

METODE

Sesuai dengan judul penelitian ini maka penelitian ini termasuk penelitian eksperimen yakni menggunakan jenis penelitian *pre-eksperimental design* dengan metode *pre-test post-test one group design*. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui efek dari perlakuan (*treatment*) yang diterapkan oleh peneliti. Pertama-tama dilakukan pengukuran awal (*pre-test*) pada satu kelompok subyek dengan menggunakan angket kemampuan menolak ajakan teman untuk merokok. Selanjutnya diberikan perlakuan (*treatment*) dan diakhiri dengan pengukuran kembali (*post-test*) untuk melihat ada atau tidak adanya pengaruh perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada subjek yang diteliti.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngoro yang tidak mampu menolak ajakan teman untuk merokok yakni jumlahnya lima siswa yang dijadikan subjek. Teknik pengambilan subjek yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* dimana ada pertimbangan tertentu dalam penentuan sampelnya. Pengambilan sampel ini didasarkan dari data hasil wawancara dengan guru BK dan buku catatan pelanggaran siswa.

Dalam penelitian ini ada tiga metode pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk memperoleh data, diantaranya adalah (1) angket kemampuan menolak ajakan merokok, (2) observasi, dan (3) self report.

Metode pengumpulan data yang pertama adalah angket dengan menggunakan instrumen berupa angket

atau kuesioner. Kedudukan angket dalam penelitian ini adalah sebagai instrumen primer. Angket yang digunakan adalah angket kemampuan menolak ajakan teman untuk merokok. Untuk memperoleh angket yang baik dan memenuhi persyaratan maka perlu dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan bahwa instrumen mengukur apa yang seharusnya diukur (Arikunto, 2009: 170). Validitas instrumen menunjukkan bahwa hasil dari suatu pengukuran menggambarkan segi atau aspek yang diukur. Suatu instrumen dikatakan valid jika memiliki validitas tinggi, sebaliknya instrumen dikatakan kurang valid jika memiliki validitas rendah. Dalam penelitian ini untuk mengetahui validitas angket yakni menggunakan cara mengkorelasikan skor tiap item dengan skor total dengan menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson. Sedangkan reliabilitas adalah berkenaan dengan tingkat keajegan atau ketetapan hasil pengukuran. Suatu instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang memadai, bila instrumen tersebut digunakan untuk mengukur aspek yang diukur beberapa kali maka hasilnya sama atau relatif sama. Dalam penelitian ini rumus yang digunakan untuk mengukur reliabilitas instrumen adalah rumus *Alpha*. Rumus *Alpha* digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 1-0.

Metode pengumpulan data yang kedua adalah observasi dengan. Observasi adalah suatu cara mengumpulkan data tentang diri seseorang yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan langsung terhadap suatu objek dalam periode tertentu. Jenis observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi sistematis dengan menggunakan pedoman sebagai instrumen pengamatan. Observasi dilakukan ketika peneliti memberikan *treatment* kepada subjek. Kedudukan observasi dalam penelitian ini adalah sebagai instrumen sekunder.

Metode pengumpulan data yang ketiga adalah self report. Self report adalah metode pengumpulan data dengan cara membaca atau mendengar apa yang dikatakan oleh individu yang bersangkutan tentang dirinya. Self report digunakan untuk mengetahui perkembangan subjek mempraktekkan perilaku asertif dalam hal ini mampu menolak ketika diajak teman untuk merokok. Self report diberikan kepada subjek setelah peneliti melakukan tahap evaluasi dan pemberian penguat. Jangka waktunya selama dua minggu atau sampai peneliti memberikan *post-test* kepada subjek. Kedudukan self report dalam penelitian ini adalah sebagai instrumen sekunder.

Untuk mengetahui hasil penelitian maka perlu dilakukan analisis data. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik non-parametrik

dengan menggunakan uji tanda (*sign test*). Uji tanda (*sign test*) digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel yang berkorelasi bila datanya berbentuk ordinal (Suciptawati, 2009:42). Selain itu uji tanda digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tanpa memperhatikan besarnya perbedaan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan penelitian maka selanjutnya adalah analisis data. Data pertama yang disajikan adalah data hasil *pre-test*. Berikut ini skor hasil *pre-test* kelima subjek:

Tabel 1 : Skor Hasil *Pre-Test*

No	Nama	Skor
1.	FU	119
2.	SY	131
3.	MA	125
4.	MZ	121
5.	AR	132

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa subjek FU memiliki skor *pre-test* sebesar 119, subjek SY 131, subjek MA 125, subjek MZ 121, dan subjek AR 132.

Setelah melakukan *pre-test* maka tahap selanjutnya adalah pelaksanaan perlakuan berupa latihan asertif. Pada tahap ini perlakuan diberikan kepada subjek sebanyak enam kali pertemuan yang dimulai sejak tanggal 20 April 2013 sampai 6 Mei 2013. Perlakuan diberikan untuk meningkatkan kemampuan subjek menolak ajakan teman untuk merokok.

Selama pemberian perlakuan latihan asertif, peneliti melakukan observasi kepada subjek untuk mengetahui kemampuan subjek dalam mengikuti perlakuan di masing-masing pertemuan. Untuk menganalisis hasil observasi maka ditentukan terlebih dahulu skor yang akan diberikan kepada subjek, yakni skor untuk kategori subjek dapat mengikuti perlakuan (latihan asertif), cukup dapat mengikuti perlakuan, dan kurang dapat mengikuti perlakuan. Untuk menentukan kategori tersebut yakni dengan menggunakan mean dan standar deviasi (SD). Berikut ini disajikan data hasil observasi yang dilakukan selama pemberian perlakuan kepada subjek :

a. Pertemuan I

Pada pertemuan pertama, yakni subjek SY dan MZ kurang dapat mengikuti perlakuan karena mereka terlihat kurang antusias dan malu-malu. Mereka lebih sering diam dan menundukkan kepala. Subjek MZ sempat meninggalkan tempat ketika perlakuan berlangsung, ia ijin ke kamar mandi sebanyak dua kali. Selain itu ia terlihat *nervous*, hal ini ditandai dengan gerakan tangan MZ yang gemeteran ketika peneliti menyuruhnya untuk memperkenalkan diri. Subjek AR cukup dapat mengikuti perlakuan. Meskipun tampak malu-malu dan diam jika

peneliti tidak bertanya ataupun memotivasinya, namun AR berani berpendapat. Sedangkan subjek FU dan MA dapat mengikuti perlakuan meskipun awalnya mereka terlihat kurang santai. Mereka cukup antusias dalam mengikuti pertemuan pertama mulai dari awal sampai akhir.

b. Pertemuan II

Pada tahap ini FU dapat mengikuti perlakuan. Hal ini didasarkan pada keaktifan FU selama mengikuti pertemuan kedua baik bertanya maupun berpendapat dan terlihat lebih santai dari pertemuan sebelumnya. Ia juga mampu memahami instruksi yang diberikan oleh peneliti dengan baik. Ia juga mampu menentukan letak perilakunya yang tidak asertif. Sedangkan subjek SY, MA, dan AR cukup dapat mengikuti perlakuan. Mereka cukup antusias selama mengikuti pertemuan dan terlihat santai. Mereka mampu memahami instruksi yang diberikan oleh peneliti. SY sudah mulai berani bertanya meskipun awalnya malu-malu. Sedangkan MZ kurang dapat mengikuti perlakuan. Ia sering tidak paham instruksi yang diberikan dan mengalami kesulitan ketika menentukan letak ketidaksertifan yang ia alami. Namun MZ mengalami kemajuan dibandingkan pertemuan sebelumnya, yakni ia tidak lagi ijin untuk meninggalkan tempat selama pertemuan berlangsung. Selain itu MZ juga terlihat lebih santai selama mengikuti perlakuan dibandingkan pada pertemuan sebelumnya.

c. Pertemuan III

Pada pertemuan ketiga dapat diketahui bahwa subjek FU, SY, dan AR dapat mengikuti perlakuan dengan baik. Mereka antusias dan aktif selama mengikuti perlakuan. Selain itu sikap dan bahasa tubuh mereka santai ketika mengikuti perlakuan. Sedangkan subjek MA dan MZ cukup dapat mengikuti perlakuan, hal ini ditandai dengan antusias subjek ketika mengikuti perlakuan.

d. Pertemuan IV

Pada pertemuan keempat, semua subjek tampak antusias dalam mengikuti perlakuan. Subjek FU dan SY dapat mengikuti perlakuan dengan baik. Mereka mampu memahami contoh yang diberikan oleh peneliti. Mereka juga mampu menampilkan respon-respon asertif yang dicontohkan oleh peneliti. Sedangkan subjek MA, AR dan MZ cukup dapat mengikuti perlakuan, mereka tampak aktif bertanya.

e. Pertemuan V

Pada subjek FU, MA, dan SY mereka tampak serius mengikuti setiap instruksi yang diberikan oleh peneliti. Pada subjek FU, suara terdengar jelas ketika mempraktekkan latihan asertif, kalimat yang diucapkan pun lancar, gerakan tangan yang menggaruk-garuk kepala sudah mulai berkurang. Pada subjek MA, suaranya terdengar tegas ketika menolak ajakan teman untuk merokok, dapat mempertahankan kontak mata, tapi

terkadang tidak melihat orang yang diajak bicara. Ia terlihat lebih tenang ketika mempraktekkan latihan asertif. Pada subjek SY suara terdengar tegas ketika menolak ajakan merokok, namun ekspresi wajah masih terlihat tegang. Sedangkan subjek MZ dan AR cukup dapat mengikuti perlakuan. Pada subjek MZ, kalimat yang diucapkan sudah jelas, namun volume suara masih pelan. Hal ini menunjukkan bahwa MZ kurang percaya diri ketika menolak ajakan tersebut. MZ juga terlihat ragu-ragu ketika menggerakkan tangannya saat melakukan latihan asertif. Dan yang terakhir adalah subjek AR, AR serius ketika mempraktekkan latihan asertif dan kalimat yang diucapkannya jelas. Namun AR belum bisa mempertahankan kontak matanya.

f. Pertemuan VI

Pada pertemuan keenam semua subjek mampu melakukan latihan asertif yakni mampu menolak ajakan teman untuk merokok. Mereka sudah mampu memberikan respon asertif baik secara verbal maupun nonverbal dengan baik. Masing-masing subjek memiliki konsekuensi positif jika mereka dapat menolak ajakan teman untuk merokok, hal ini dilakukan untuk memotivasi subjek agar dapat meningkatkan kemampuan menolak ajakan teman untuk merokok. Pada subjek MA, ia ingin bermain basket selama dua jam jika ia berhasil menolak ajakan teman untuk merokok, AR ingin membeli onderdil sepeda motornya jika ia bisa menolak ajakan temannya untuk merokok, FU ingin makan sate kelinci jika ia mampu menolak ajakan temannya untuk merokok, SY ingin jalan-jalan, dan MZ ingin bermain play station jika bisa menolak ajakan temannya untuk merokok.

Setelah subjek mendapat perlakuan berupa latihan asertif sebanyak enam kali pertemuan, maka langkah selanjutnya yakni melakukan *post-test*. Berikut ini data hasil *post-test* kelima subjek :

Tabel 2 : Skor Hasil *Post-Test*

NO	NAMA	SKOR
1.	FU	168
2.	SY	165
3.	MA	156
4.	MZ	158
5.	AR	178

Dari tabel yang disajikan di atas diketahui bahwa subjek FU memiliki skor *post-test* 168, subjek SY memiliki skor 165, subjek MA memiliki skor 156, subjek MZ memiliki skor 158, dan subjek AR memiliki skor 178. Setelah semua data terkumpul maka peneliti melakukan analisis data untuk mengetahui hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Peneliti menggunakan uji tanda (*sign test*) untuk menganalisis data penelitian. Untuk menganalisis data tersebut maka peneliti membuat tabel hasil analisis, yang terdiri atas enam kolom, masing-masing kolom

berisi no, kode subjek, skor sebelum diberi perlakuan (*pre-test*), skor setelah diberi perlakuan (*post-test*), arah perbedaan, dan tanda perbedaan.

Tabel 3 : Hasil Analisis Penelitian Dengan Uji Tanda

No	Kode subjek	Pre-test (O ₁)	Post-test (O ₂)	Selish pre-test post-test	Arah perbedaan	Tanda
1.	FU	119	168	49	O ₂ > O ₁	+
2.	SY	131	165	34	O ₂ > O ₁	+
3.	MA	125	156	31	O ₂ > O ₁	+
4.	MZ	121	158	37	O ₂ > O ₁	+
5.	AR	132	178	46	O ₂ > O ₁	+
Rata-Rata		125,6	165	39,4		

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa kelima subjek memperoleh tanda positif (+), maka N (jumlah pengamatan yang relevan) = 5, sedangkan r (banyaknya tanda paling sedikit) = 0. Untuk menentukan signifikansi dilakukan berdasarkan tabel *probabilitas binomial*, dengan ketentuan N = 5 dan r = 0 maka diperoleh $p_{tabel} = 0,031$ yang memiliki harga lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Sehingga ada perbedaan skor antara skor *pre-test* dan skor *post-test*. Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa rata-rata *pre-test* adalah 125,6 dan rata-rata *post-test* adalah 165. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada kenaikan skor dari *pre-test* (O₁) ke *post-test* (O₂).

Dengan demikian H₀ ditolak dan H_a diterima yang berarti ada perbedaan skor antara sebelum dan setelah diberikan latihan asertif. Sehingga dapat dikatakan bahwa latihan asertif dapat meningkatkan kemampuan menolak ajakan teman untuk merokok pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Mojokerto tahun ajaran 2012-2013.

Berikut hasil analisis masing-masing subjek :

a. Subjek FU

Pada subjek FU, skor hasil angket *pre-test* berjumlah 119. FU mengungkapkan bahwa dirinya tidak bisa menolak jika diajak merokok oleh temannya karena jika menolak maka ia akan dijauhi dan diolok-olok. Ia tidak berani menolak karena yang mengajak adalah anak yang berkuasa di kelas X. Padahal FU tidak ingin merokok karena ia tidak suka dengan bau rokok. Biasanya FU diajak merokok di kantin dan di kamar mandi sekolah. Ketika diajak merokok oleh temannya maka ia selalu mengiyakan ajakan tersebut sambil menggaruk-garuk kepala. Setelah diberikan perlakuan latihan asertif tingkat kemampuan menolak ajakan merokok FU diukur kembali dengan menggunakan angket *post-test*, dan hasilnya terjadi peningkatan skor sebanyak 49 sehingga skornya menjadi 168. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor antara sebelum dan setelah diberikan latihan asertif. Perubahan perilaku FU setelah diberikan

latihan asertif adalah ia mampu menolak ketika diajak temannya untuk merokok. Meskipun pada awalnya FU sangat gugup ketika menolaknya, namun seiring berjalannya waktu dan berlatih secara kontinue FU mampu melakukan apa yang seharusnya ia lakukan saat temannya mengajak merokok. FU mampu menolak ajakan tersebut dengan memberikan respon “*maaf bro aku sudah tidak merokok lagi, ngajak makan aja lho bro*” sambil duduk tegak dan santai serta tanpa menggunakan tangannya untuk mengaruk-garuk kepala.

b. Subjek SY

Pada subjek SY, hasil skor angket *pre-test* adalah 131. SY mengungkapkan bahwa dirinya tidak bisa menolak ajakan temannya untuk merokok. Sebenarnya SY tidak ingin merokok, tapi karena yang mengajak merokok adalah anak yang berkuasa di kelas X maka ia tidak punya keberanian untuk menolaknya. Hal ini dikarenakan jika ia menolak maka akan dimusuhi dan diolok-olok. Ketidakinginan dan ketidaksukaan SY dengan rokok karena ia menyadari bahwa rokok hanya akan mengganggu kesehatannya dan jika kesehatannya terganggu maka akan berdampak buruk bagi kelangsungan cita-citanya yakni ingin menjadi polisi. SY biasanya diajak merokok di kantin dan di kamar mandi. Respon yang diberikan adalah mengiyakan ajakan tersebut sambil mengusap wajah menggunakan dasi yang terpasang di seragam sekolahnya seolah-olah ada keringat di wajahnya. Setelah diberikan perlakuan latihan asertif tingkat kemampuan menolak ajakan merokok SY diukur kembali dengan menggunakan angket *post-test*, dan hasilnya terjadi peningkatan skor sebanyak 34 sehingga skornya menjadi 165. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor antara sebelum dan setelah diberikan latihan asertif. Perubahan perilaku SY setelah diberikan perlakuan latihan asertif adalah ia mengalami kemajuan yang cukup baik. Sebelum diberikan latihan asertif, SY tidak berani mencoba menolak ketika diajak merokok namun setelah diberikan latihan asertif akhirnya ia mampu menolak ketika diajak temannya untuk merokok. Meskipun pada awalnya kalimat yang diucapkan terdengar blepotan, namun setelah berlatih terus menerus akhirnya SY mampu menolak ajakan tersebut dengan lancar. Ia juga tidak lagi mengusap wajahnya dengan dasi ketika menolak ajakan merokok dan berani mengarahkan pandangannya kearah temannya tersebut. Ia mampu menolak ajakan tersebut dengan memberikan respon “*wah maaf banget mas bro, aku sudah berhenti merokok*” sambil berdiri dengan badan yang tegak dan santai.

c. Subjek MA

Pada subjek MA, skor hasil angket *pre-test* adalah 125. MA mengatakan bahwa ia tidak bisa menolak jika diajak sahabatnya untuk merokok. Ia merasa tidak enak jika

menolak ajakan sahabatnya tersebut dan takut menyinggung perasaan sahabatnya. Padahal MA tidak suka merokok karena ia tahu bahaya yang ditimbulkan rokok terhadap kesehatannya. Ketika diajak merokok, yang dilakukan MA adalah mengiyakan ajakan tersebut meskipun ia terpaksa. Setelah diberikan perlakuan latihan asertif tingkat kemampuan menolak ajakan merokok MA diukur kembali dengan menggunakan angket *post-test*, dan hasilnya terjadi peningkatan skor sebanyak 31 sehingga skornya menjadi 156. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor antara sebelum dan setelah diberikan latihan asertif. Perubahan perilaku MA setelah diberikan latihan asertif adalah MA mampu mengungkapkan perasaannya secara jujur kepada sahabatnya bahwa ia tidak ingin merokok. Pada awalnya MA khawatir sahabatnya tersinggung, namun MA terus berusaha. Akhirnya MA berani menolak ajakan sahabatnya untuk merokok. Ia mampu menjawab dengan tenang ketika diajak merokok oleh sahabatnya.

d. Subjek MZ

Skor angket *pre-test* MZ adalah 121. MZ mengungkapkan bahwa dirinya tidak suka merokok namun ia tidak bisa menolak jika diajak merokok oleh teman-temannya. Hal ini dikarenakan jika ia menolak maka ia tidak dianggap lagi menjadi anggota kelompok. Ketika di sekolah, ia seringkali diajak merokok oleh teman-temannya di belakang gedung kelas XII, kantin, dan kamar mandi. MZ selalu mengiyakan ajakan tersebut sambil menundukkan kepala. Padahal ia tidak suka merokok karena setiap kali merokok nafasnya menjadi sesak dan batuk-batuk. Selain itu uang sakunya akan habis jika ia ikut merokok karena digunakan untuk iuran buat membeli rokok. Selain itu MZ juga tidak mampu menolak ajakan merokok teman-teman di rumahnya. Setelah diberikan perlakuan latihan asertif tingkat kemampuan menolak ajakan merokok MZ diukur kembali dengan menggunakan angket *post-test*, dan hasilnya terjadi peningkatan skor sebanyak 37 sehingga skornya menjadi 158. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor antara sebelum dan setelah diberikan latihan asertif. Perubahan perilaku MA setelah diberikan latihan asertif adalah ia mampu menolak secara langsung ketika diajak merokok oleh teman-temannya.

e. Subjek AR

Pada subjek AR, hasil angket *pre-test* menunjukkan bahwa skor yang dimilikinya berjumlah 132. AR mengungkapkan bahwa ia tidak mampu menolak ajakan teman-teman di sekolah untuk merokok. Ia biasanya diajak merokok di kamar mandi sekolah. Padahal sebenarnya ia tidak ingin ikut merokok. Namun jika ia menolak ajakan tersebut maka dianggap tidak setia kawan. Hal tersebut berdampak pada kesehatan dan prestasi AR di sekolah. Karena tidak mampu menolak

ajakan teman-temannya untuk merokok AR sering telat masuk kelas dan tertinggal pelajaran. AR juga tidak bisa menolak ajakan teman-teman untuk merokok yang tergabung dalam kelompok motor di daerah sekitar tempat tinggalnya. AR memang suka sekali dengan motor, ia tergabung dalam kelompok motor yang ada di sekitar tempat tinggalnya. Hampir setiap Sabtu dan Minggu ia berkumpul dengan teman-teman kelompok motor di bengkel dekat rumahnya. Setiap kali berkumpul maka yang dilakukan adalah merokok, dan AR selalu diajak merokok demi menjaga kesetiakawanan. Setelah diberikan perlakuan latihan asertif tingkat kemampuan menolak ajakan merokok AR diukur kembali dengan menggunakan angket *post-test*, dan hasilnya terjadi peningkatan skor sebanyak 46 sehingga skornya menjadi 178. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor antara sebelum dan setelah diberikan latihan asertif. Perubahan perilaku AR setelah diberikan latihan asertif mampu menolak ajakan temannya untuk merokok tanpa membuat temannya berpikir bahwa AR tidak setia kawan lagi. Awalnya ia ragu dan gugup, namun setelah berlatih secara serius akhirnya AR mampu menolak.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa latihan asertif dapat digunakan untuk menangani siswa yang memiliki masalah tidak mampu menolak ajakan teman untuk merokok. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Corey (2010:213) bahwa latihan asertif dapat membantu orang-orang yang tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung, menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya, memiliki kesulitan untuk mengatakan "tidak", mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya, dan merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikirannya sendiri. Peningkatan kemampuan subjek menolak ajakan teman untuk merokok tidak hanya didasarkan pada angket *post-test* namun juga berdasarkan self report yang diberikan kepada subjek. Self report tersebut menunjukkan bahwa subjek mampu menerapkan latihan asertif yakni mampu menolak ketika diajak merokok pada kehidupan nyata.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa latihan asertif dapat meningkatkan kemampuan menolak ajakan teman untuk merokok pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngoro tahun ajaran 2012-2013. Hasil penelitian tersebut berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji tanda (*sign test*) dimana $N = 5$ dan $r = 0$ maka diperoleh $p_{tabel} = 0,031$ yang memiliki harga lebih kecil dari taraf signifikansi yakni $= 0,05$. Dengan demikian ada

perbedaan skor antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan asertif. Sehingga hipotesis penelitian yang berbunyi bahwa latihan asertif dapat meningkatkan kemampuan menolak ajakan teman untuk merokok pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngoro tahun ajaran 2012-2013 terbukti.

Selain itu, hasil penelitian juga didasarkan pada analisis self report yang diberikan oleh peneliti kepada subjek. Dari analisis self report tersebut dapat diketahui bahwa kelima subjek mampu menerapkan perilaku asertif dalam kehidupan nyata yakni mampu menolak ketika diajak teman untuk merokok.

Saran

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi para guru BK dan khususnya bagi sekolah yang dijadikan tempat untuk penelitian. Berdasarkan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa latihan asertif dapat meningkatkan kemampuan menolak ajakan teman untuk merokok pada siswa, maka guru BK dapat menggunakan latihan asertif untuk membantu siswa yang memiliki kesulitan menolak ajakan temannya untuk merokok maupun masalah serupa yang berkaitan dengan kekurangtegasan.

Bagi siswa :

Selain itu penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi siswa. ketidakmampuan menolak ajakan teman untuk merokok merupakan masalah yang serius karena berdampak negatif bagi diri sendiri maupun pihak yang terkait. Oleh karena itu bagi siswa yang memiliki kesulitan menolak ajakan teman untuk merokok atau mengemukakan ketidakinginannya ketika diajak teman untuk merokok maka dapat berlatih latihan asertif agar ia mampu menolak secara tegas ajakan tersebut.

Bagi peneliti lain :

- Bagi peneliti lain yang ingin meneliti variabel yang sama maka diharapkan menggunakan instrumen tambahan disamping instrumen yang telah digunakan dalam penelitian ini. Sehingga data yang diperoleh lebih detail dan akurat.
- Melakukan observasi partisipan untuk mengamati perilaku subjek setelah diberikan latihan asertif agar data yang dikumpulkan lebih akurat.
- Dalam penelitian ini, peneliti mengkombinasikan latihan asertif dengan “bermain peran”. Bagi peneliti lain hendaknya menggunakan kombinasi lain dalam memberikan latihan asertif kepada subjek.

DAFTAR PUSTAKA

Alberti, Robert & Michael Emmons. 2002. *Your Perfect Right*. Terjemahan oleh Ursula G Buditjahya. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Amelia, Adisti. 2009. Gambaran Perilaku Merokok pada Remaja Laki-Laki. *Jurnal Psikologi*, (Online),

(<http://library.usu.ac.id>, diakses 11 Januari 2013).

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Azwar, Saifuddin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Corey, Gerald. 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh E Koeswara. Bandung: Refika Aditama.

Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Karyo, Teguh. 2012. Bahaya Merokok Bagi Pelajar. (Online), (<http://pabelan-online.com/varia/2012/02/bahaya-merokok-bagi-pelajar/>, diakses 24 februari 2013).

Kholish, Nur. 2011. *Kisah Inspiratif Perjuangan Berhenti Merokok*. Yogyakarta: RealBooks.

Komalasari, D & Helmi. 2000. Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, (Online), (http://avin.staff.ugm.ac.id/data/jurnal/perilakumerokok_avin.pdf, diakses 18 januari 2013).

Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.

Melinda, Nofentri Ayu. 2011. *Penerapan Latihan Asertif untuk Meningkatkan Kemampuan Menolak ajakan Berhubungan Intim (Sexual Intercourse) pada Siswi Kelas X APK2 SMK Negeri 4 Surabaya*. Surabaya: Unesa. Skripsi tidak diterbitkan.

Mukhaidlaroh, Fithrotul. 2012. *Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kemampuan Menolak ajakan Membolos Pada Siswa Kelas X SMA PGRI 1 Kota Mojokerto Tahun Ajaran 2011-2012*. Surabaya: Unesa. Skripsi tidak diterbitkan.

Mutadin, Zainun. 2002. Remaja & Rokok. (Online), (http://www.e-psikologi.com/epsi/artikel_detail.asp?id=379, diakses 18 Januari 2013).

Nasution, Indri Kemala. 2007. Perilaku merokok Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Universitas Sumatera Utara*, (Online), (<http://library.usu.ac.id>, diakses 11 Januari 2013).

Nursalim, Mochamad. Dkk. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.

- Pengertian Perilaku Merokok. *Jurnal Psikologi*, (Online), diakses 19 Januari 2013).
- Pusat Komunikasi Publik Sekretariat Jendral Kementerian Kesehatan RI (PKPSJKK). 17 September 2012. *Anak Dan Remaja Rentan Menjadi Perokok Pemula*, (Online), (<http://www.depkes.go.id/index.php/berita/2050-anak-dan-remaja-rentan-menjadi-perokok-pemula.html>), diakses 13 November 2012).
- Ramadhani, Lenta Tyas. 2011. *Penggunaan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa*. Surabaya: Unesa. Skripsi tidak diterbitkan.
- Reksoatmodjo, Tedjo N. 2007. *Statistika Untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung: Refika Aditama.
- Rif'an, Ahmad Rifa'i. 2010. *Merokok Haram*. Jakarta: Republika.
- Satiti, Alfi. 2011. *Strategi Rahasia Berhenti Merokok*. Yogyakarta: Datamedia.
- Santrock, John W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. 2003. Terjemahan oleh Shinto Adelar. Jakarta: Erlangga.
- Suciptawati, Ni Luh Putu. 2009. *Metode Statistika Nonparametrik*. Bali: Udayana University Press.
- Sugiyono. 2010. *Statistik Nonparametrik*. Bandung: Alfabeta.
- Sunardi. Latihan Asertif. (Online), (http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR.PEND.LUAR_BIASA/196002011987031-SUNARDI/pdf/LATIHAN_ASERTIF.pdf), diakses 22 Februari 2013).
- Tim Penyusun Pedoman Skripsi. 2006. *Panduan Penulisan Dan Penilaian Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya: Unesa.
- Tim Redaksi Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa. 2011. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Winarsunu, Tulus. 2009. *Statistik Dalam Penelitian Psikologi Pendidikan*. UMM Press. Malang.
- Winkel, W.S dan Sri Hastuti. 2005. *Bimbingan Dan Konseling Di Instituti Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.