

BAB II

KERANGKA TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Deskripsi Teoretik

1. Hakikat Kekerasan Dalam Pacaran

a. Kekerasan Dalam Pacaran

Sebelum mengetahui apa itu kekerasan dalam berpacaran, terlebih dahulu memahami apa itu arti kekerasan. Terdapat beberapa pengertian menurut para ahli, yaitu:

Menurut Johan Galtung kekerasan diartikan sebagai sesuatu yang menyebabkan seseorang tidak bisa mengaktualisasikan dirinya secara wajar.¹ Menurut Jack D. Douglas & Frances Chaput Waksler, istilah kekerasan digunakan untuk menggambarkan sebuah perilaku, baik yang terbuka (*overt*) atau tertutup (*covert*) dan baik yang bersifat menyerang (*offensive*) atau yang bersifat bertahan (*defense*) yang disertai penggunaan kekuatan kepada orang lain.²

Perilaku yang kasar di dalam sebuah hubungan atau kekerasan dalam pacaran semakin hari semakin meningkat, sejalan dengan pendapat Murray yang mengatakan bahwa di Amerika perilaku kasar dalam hubungan pacaran semakin meningkat dan mengkhawatirkan sejak lima

¹ Thomas Santoso, *Teori-teori Kekerasan*, (Jakarta: Ghalia, 2002), hlm. 26

² Ibid

tahun belakangan ini. Diperkirakan satu dari tiga perempuan memiliki pengalaman tentang perilaku kasar dalam hubungannya.³

Dari berbagai pengertian di atas maka kekerasan dapat disimpulkan sebagai suatu tindakan atau perilaku bersifat menyerang yang membuat seseorang atau sekelompok orang terluka dan mengakibatkan kerugian secara fisik maupun psikologis. Kekerasan banyak terjadi dalam lingkungan masyarakat salah satunya adalah kekerasan dalam berpacaran. Kekerasan dalam pacaran sampai saat ini terus meningkat dan menjadi hal yang sangat mengkhawatirkan.

Definisi kekerasan dalam pacaran atau yang biasa disebut dengan *dating violence* menurut University of Michigan Sexual Assault Prevention and Awareness Center di Ann Arbor, adalah perilaku yang sengaja dilakukan dengan menggunakan taktik kasar dan kekuatan fisik untuk memperoleh dan mempertahankan kekuasaan dan kontrol atas pasangan.⁴

Menurut *The National Center For Victims Of Crime*, dalam bahasa asing *dating violence* dapat diartikan sebagai:

³ Jill Murray, *But I Love Him. Protecting Your Teen Daughter from Controlling, Abusive Dating Relationship*. (HarperCollins e-books, 2007), hlm. 15

⁴ Ibid, hlm. 16

“Dating violence is controlling, abusive and aggressive behavior in a romantic relationship. It can happen in straight or gay relationships. It can include verbal, emotional, physical, or sexual abuse, or a combination of them”⁵

Diterjemahkan, Kekerasan dalam berpacaran adalah sikap mengendalikan, kasar dan perilaku agresif dalam hubungan pacaran. Hal ini dapat terjadi dalam hubungan lawan jenis atau sesama jenis. Hal ini dapat mencakup verbal, emosional, fisik, atau pelecehan seksual, atau kombinasi dari semuanya.

Kekerasan dalam pacaran merupakan salah satu bentuk dari tindak kekerasan terhadap perempuan. Menurut deklarasi penghapusan kekerasan terhadap perempuan tahun 1994 pasal 1, “setiap tindakan berdasarkan perbedaan jenis kelamin yang berakibat atau mungkin berakibat kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual atau psikologis, termasuk ancaman tindakan tertentu, pemaksaan atau perampasan kemerdekaan secara sewenang-wenang, baik yang terjadi di depan umum atau dalam kehidupan pribadi”.⁶ Menurut Sugaman dan Hotaling kekerasan dalam pacaran adalah tindak kekerasan atau

⁵ <http://www.victimsofcrime.org/help-for-crime-victims/get-help-bulletins-for-crime-victims/bulletins-for-teens/dating-violence> diakses pada tanggal 25 Maret 2015

⁶ Catatan Tahunan Komnas Perempuan 2011

ancaman melakukan kekerasan dari satu pasangan yang belum menikah terhadap pasangannya yang lain dalam konteks pacaran atau tunangan.⁷

Dari beberapa pengertian kekerasan dalam pacaran diatas maka dapat disimpulkan bahwa kekerasan dalam pacaran atau *dating violence* adalah suatu tindakan yang dilakukan secara kasar dan perilaku agresif untuk mempertahankan kekuasaan atas pasangan yang dilakukan dengan sengaja kepada pasangan yang belum ada ikatan pernikahan dalam bentuk kekerasan verbal, emosional, fisik dan seksual atau juga campuran dari semuanya sehingga dapat melukai pasangan baik secara fisik maupun psikologis.

b. Faktor yang Mempengaruhi Kekerasan Dalam Pacaran

Kekerasan dalam pacaran sudah menjadi hal umum yang terjadi dalam setiap hubungan remaja. Hal tersebut dibenarkan menurut *Domestic and Dating Violence: An Information and Resource Handbook*, yang telah dikumpulkan dari kota besar Council pada tahun 1996 menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mendorong adanya kekerasan dalam pacaran, sehingga hal tersebut menjadi hal yang umum. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah:⁸

⁷ Atika Fitri Rahmani, *Skripsi "Gambaran Perilaku Coping Wanita Dewasa Muda Korban Kekerasan dalam Pacaran Pasca Putus"*, (Universitas Negeri Jakarta, 2014), hlm.

⁸ Jill Murray. *Loc. Cit*, hlm. 13

1. Penerimaan Teman Sebaya

Remaja sangat bergantung pada penerimaan teman-temannya. Misalnya remaja pria dituntut oleh teman sebayanya untuk melakukan kekerasan sebagai tanda kemasukulinan mereka.

2. Harapan Peran Gender

Pria diharapkan untuk lebih mendominasi sedangkan wanita diharapkan untuk lebih pasif. Pria yang menganut peran gender yang mendominasi akan lebih cenderung mengesahkan perbuatan *dating violence* kepada pasangannya, sedangkan wanita yang menganut peran gender pasif, akan lebih menerima *dating violence* dari pasangannya.

3. Kurangnya Pengalaman

Secara umum, remaja cenderung kurang memiliki pengalaman dalam hal berpacaran, hubungan baik dengan orang dewasa, mungkin juga tidak mengerti dan tidak menyetujui. Sebagai contoh, cemburu dan posesif dari pelaku kekerasan dapat dilihat oleh perempuan sebagai tanda cinta dan kesetiaan. Karena kurangnya pengalaman, mereka cenderung kurang objektif dalam menilai hubungan mereka.

4. Kurangnya Koneksi dengan Orang Dewasa

Remaja sering kali merasa orang dewasa menanggapi dengan serius dan mencampuri urusannya, yang mungkin akan mengakibatkan kehilangan sebuah kepercayaan atau kebebasan. Itu adalah salah

satu alasan mereka tetap merahasiakan *dating violence* yang terjadi pada dirinya.

5. Kurangnya Akses pada Sumber Sosial

Anak berusia di bawah 18 tahun memiliki akses yang sedikit pada perhatian dunia medis dan meminta perlindungan ke tempat penampungan orang-orang yang menjadi korban kekerasan. Mereka mungkin membutuhkan izin orang tua tetapi merasa khawatir untuk mencoba. Hal ini akan menghambat remaja untuk terlepas dari kekerasan dalam pacaran.

6. Permasalahan Hukum

Peluang hukum mungkin berbeda dan mungkin kurang tersedia untuk remaja dibandingkan orang dewasa. Remaja pada umumnya kurang memiliki akses ke pengadilan dan bantuan polisi. Ini adalah hambatan untuk remaja yang tidak ingin melibatkan orang tua mereka dalam melawan kekerasan dalam pacaran.

7. Penggunaan Obat-obatan

Penggunaan obat-obatan bukanlah penyebab terjadinya kekerasan dalam pacaran, mungkin itu mencoba meningkatkan untuk melakukan kekerasan. Alkohol dan obat-obatan menurunkan kemampuan untuk menunjukkan pengendalian diri dan kemampuan untuk mengambil keputusan yang baik, baik dari diri perempuan ataupun laki-laki.

Penjelasan di atas menyatakan bahwa ada 7 faktor yang mempengaruhi adanya kekerasan dalam pacaran, yaitu: Remaja sangat bergantung pada penerimaan teman-temannya. Misalnya remaja pria dituntut oleh teman sebayanya untuk melakukan kekerasan sebagai tanda kemasukulinan mereka. Adanya harapan peran gender, dimana seorang laki-laki mendominasi dan perempuan tetap pada konsep yang pasif, apabila memiliki masalah di dalam hubungan perempuan cenderung harus dapat bertanggung jawab untuk menyelesaikan permasalahan tersebut.

Kurangnya pengalaman, dapat membuat individu tidak mengerti apa arti dari sebuah hubungan yang dijalani, yang diketahui adalah apabila pacar memiliki rasa cemburu dan posesif cenderung dinilai bahwa ia mencintai pasangannya. Kurangnya koneksi dengan orang dewasa, individu cenderung tertutup mengenai hubungan dengan pasangannya, karena apabila ia terbuka menceritakan tentang hubungannya ia akan kehilangan kepercayaan atau kebebasan.

Kurangnya akses sumber sosial, pada hal ini remaja tidak memiliki pengetahuan yang luas tentang dunia medis dan lembaga untuk penampungan korban kekerasan, dan apabila menjadi korban cenderung takut untuk membicarakan kepada orangtua atau orang dewasa lain.

Selanjutnya mengenai masalah hukum, karena kurangnya proses hukum untuk remaja dibandingkan orang dewasa, maka para remaja ini

merasa leluasa untuk melakukan tindak kekerasan. Serta dengan adanya penggunaan alkohol dan obat-obatan menjadi salah satu pemicu individu untuk melakukan kekerasan, selain itu juga dapat mengurangi kemampuan untuk mengendalikan diri dan mengambil keputusan dengan tepat.

c. Bentuk-bentuk Kekerasan Dalam Pacaran

Ada beragam bentuk kekerasan dalam pacaran, diantaranya terdiri dari kekerasan verbal dan emosional, kekerasan fisik, dan kekerasan seksual.⁹

1. Kekerasan Verbal dan Emosional

Menurut Murray kekerasan ini merupakan kekerasan tingkat pertama dan kekerasan ini dapat menjadi kekerasan yang paling merusak kekuasaan dan kontrol diri seseorang. Bentuk yang dilakukan dalam kekerasan ini antara lain: Nama panggilan, yaitu memanggil pacarnya dengan sebutan gendut, jelek, pemalas, bodoh, dll. Terlihat menakut-nakuti, mengawasi melalui telepon secara terus-menerus setiap waktu, membuat pacar perempuannya menunggu lewat telepon, menggunakan pacar layaknya seorang *bitch* sebagai tanda kasih sayang, memonopoli waktu pacar, mengisolasi pacar dari keluarga dan temannya, membuat perasaan pacar terus gelisah, menyalahkan, memanipulasi perasaan atau membuat dirinya terlihat menyedihkan,

⁹ Jill Murray, *Loc. Cit*, hlm. 30-62

mengancam, menginterogasi, dan mempermalukan pacar di depan umum.¹⁰

Dampak yang ditimbulkan dari kekerasan dalam pacaran ini bermacam-macam, diantaranya menurunnya rasa percaya diri, sulit menjadi diri sendiri, kepribadian mengalami perubahan, meningkatnya rasa tak berdaya, mengalami rasa sakit atau terlihat tanda-tanda luka atau memar fisiknya, selalu menyalahkan diri sendiri atas masalah orang lain, meningkatnya rasa cemas sampai depresi sehingga aspek-aspek tugas perkembangan psikologis tidak terpenuhi.¹¹

2. Kekerasan Seksual

Bentuk kekerasan ini adalah kekerasan tingkat kedua dalam kekerasan dalam pacaran. Bentuk kekerasan seksual diantaranya: pemerkosaan, menyentuh bagian badan yang tidak diinginkan atau secara paksa, dan mencium secara paksa.¹² Kekerasan seksual adalah kekerasan yang berkaitan dengan hubungan seksual atau agresifitas seksual pelaku kekerasan kepada korban dengan cara yang tidak disukai. Kekerasan seksual yang dilakukan seperti; awalnya berupa sentuhan yang bermakna seksual, seperti meraba, mencium, mencolek, menepuk, meremas-remas, dan lain sebagainya. Kemudian

¹⁰ Ibid.

¹¹ Dhita Ravina, *Skripsi "Studi Kekerasan Dalam Berpacaran Melalui Persepsi Siswa Kelas XI dan Guru BK di SMA-IT AL HALIMIYAH JAKARTA"*, (Universitas Negeri Jakarta, 2013), hlm. 39"

¹² Jill Murray. *Loc.Cit.* hlm. 49

berlanjut dengan rayuan dan janji-janji manis dari sang pacar. Terkadang sang pacar juga memaksa untuk melakukan hubungan seksual.

3. Kekerasan Fisik

Merupakan tingkat ke tiga dari kekerasan dalam pacaran. Kekerasan ini ada di hampir semua jenis kekerasan seperti kekerasan verbal dan emosional dan kekerasan seksual. Bentuk dari kekerasan ini diantaranya adalah: memukul dan mendorong dengan kasar, menahan, dan bergelut dengan kasar. Kekerasan ini dapat mengakibatkan korban:¹³

- Kematian karena bunuh diri
- Kematian karena dibunuh
- Cedera permanen
- Depresi
- Kesulitan mendapatkan, mempertahankan, dan menyesuaikan diri dengan pekerjaan
- Pelecehan emosional
- Isolasi sosial
- Hilangnya harga diri
- Rasa putus asa dan tidak berdaya

¹³ Ibid., hlm. 58

- Rasa kehilangan identitas
- Beresiko menggunakan alkohol dan narkoba.

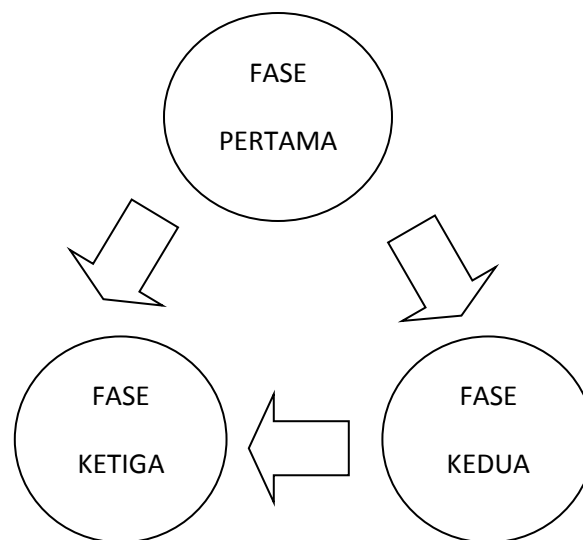
O'Kefee mengatakan bahwa, kurangnya kepuasan dalam hubungan, semakin banyaknya konflik yang terjadi dalam hubungan tersebut akan meningkatkan terjadi kekerasan dalam pacaran.¹⁴ Semakin lama durasi suatu hubungan, maka kekerasan dalam pacaran semakin meningkat, dengan pertambahan setiap 6 bulan durasi kekerasan.¹⁵ Korban dari kekerasan berulang kali akan lebih bisa bertahan dalam hubungan yang dijalannya, daripada korban yang mengalami sekali kekerasan, semakin sering dilakukan suatu kekerasan kepada pasangannya maka sang pelaku akan semakin merasa bahwa korban menerima perilaku kekerasan tersebut.

Titiana Adinda menjelaskan bahwa kekerasan dalam pacaran memiliki *the cycle of violence* atau lingkaran kekerasan¹⁶. Kekerasan memang tidak selalu terjadi sepanjang waktu, namun akan ada masa-masa damai yang dilewati bersama pasangan. Berikut merupakan gambar dan seksual menurut Titiana Adinda.

¹⁴ M. O'Keefe, *Teen Dating Violence: A Review of Risk Factors and Prevention Efforts*, (Vawnet Applied Research Forum, 2005), hlm. 17

¹⁵ Novira Mita, *Gambaran Perilaku Dating Violence pada Remaja yang Pernah Mengalami Child Abuse*, Skripsi. (Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara), hlm. 13

¹⁶ Artikel *change magazine*, Hlm. 5



Gambar 2.1
The Cycle Of Violence
 Sumber: Change Magazine

Berikut ini merupakan penjelasan mengenai *The Cycle Of Violence*

menurut Titiana Adinda:

- 1) Fase Pertama, yaitu fase terjadinya ketegangan yang meningkat;
 - a. Ketegangan mulai muncul, dimana pelaku mulai membuat insiden kecil, kekerasan lisan seperti memaki atau membentak serta kekerasan fisik kecil-kecilan.
 - b. Korban mencoba menenangkan atau menyebarkan pasangan dengan cara apapun yang menurutnya akan membawa hasil.
 - c. Korban merasa tidak banyak yang bisa dia lakukan karena sekuat apapun dia berusaha menyenangkan pelaku, kekerasan terus saja terjadi.

- d. Pelaku melakukan penganiayaan sewaktu tidak ada orang lain.
 - e. Pelaku mulai ada kekhawatiran bahwa pasangannya akan pergi meninggalkannya karena ia tahu bahwa perbuatannya tidak pantas.
 - f. Pada diri pelaku terdapat rasa cemburu yang berlebihan karena memiliki rasa memiliki yang tinggi.
 - g. Korban semakin merasa takut dan menarik diri.
 - h. Ketegangan kecil mulai bertambah.
 - i. Ketegangan semakin tidak tertahankan oleh perempuan.
- 2) Fase Kedua, yaitu terjadinya penganiayaan;
- a. Ketegangan yang meningkat meledak menjadi penganiayaan.
 - b. Pelaku kehilangan kendali atas perbuatannya.
 - c. Pelaku memulai dengan kata-kata “ingin memberi pelajaran” kepada korban, bukan menyakiti.
 - d. Penganiayaan terus terjadi meskipun korban sudah terluka.
 - e. Korban berusaha bersabar dan menunggu sampai keadaan tenang kembali dengan pikiran bahwa kalau ia melawan ia semakin teraniaya.
 - f. Ketegangan yang berasal dari “ketidaktahuan atas apa yang terjadi” mengakibatkan stress, sukar tidur, hilang nafsu makan atau malah makan berlebihan, selalu merasa lelah, sakit kepala, dan lain-lain.

- g. Setelah penganiayaan terjadi biasanya korban menjadi tidak percaya bahwa pasangannya memang bermaksud memukul dan mengingkari kenyataan bahwa pasangannya telah berlaku kejam terhadapnya.
 - h. Pada fase ini biasanya korban tidak mencari pertolongan kecuali kalau lukanya parah.
- 3) Fase Ketiga, yaitu proses permintaan maaf dan kembali mesra;
- a. Pelaku meminta maaf kepada korban seraya berjanji tidak akan mengulangi perbuatannya khususnya jika korban mengancam akan pergi meninggalkannya. Pelaku biasanya mengajukan banyak alasan kenapa penganiayaan itu terjadi. Tak jarang juga pelaku bersikap seperti tidak pernah terjadi apa-apa. Ia bertingkah seperti kehidupan berjalan normal.
 - b. Korban meyakinkan dirinya untuk mempercayai janji-janji pelaku sehingga ia tetap bertahan.
 - c. Korban merasa yakin bahwa “cinta mengalahkan segalanya”
 - d. Pelaku meyakinkan betapa ia membutuhkan pasangannya.

Setelah fase ketiga ini maka akan kembali ke fase pertama, yaitu fase ketegangan yang meningkat dan kemudian menjadi fase penganiayaan. Dan siklus ini akan berulang kembali. Inilah yang disebut lingkaran kekerasan. Lingkaran kekerasan ini akan

berlangsung terus menerus, artinya kekerasan akan terus terjadi, kecuali:

1. Pelaku bertanggung jawab atas tindakannya dan benar-benar berubah sikapnya.
2. Korban meninggalkan situasi lingkaran dan/atau menempuh jalan hukum untuk menghentikannya.

d. Dampak Kekerasan Dalam Pacaran

Kekerasan dalam pacaran memiliki beberapa konsekuensi kesehatan yang negatif. Hal ini termasuk dampak yang dihasilkan dari kekerasan itu sendiri dan juga mekanisme dalam menyelesaikan permasalahan yang tidak sehat yang dapat memiliki dampak dalam jangka panjang dan jangka pendek.¹⁷

1. Dampak Fisik

Luka fisik berkisar dari luka kecil dan cedera memar yang serius, meliputi patah tulang hingga cedera lain yang membutuhkan rawat inap. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan menderita konsekuensi fisik yang lebih serius dibandingkan dengan laki-laki dalam kekerasan dalam pacaran. Kekerasan seksual juga memiliki berbagai konsekuensi fisik. Selain itu memiliki resiko lain seperti tertular infeksi menular AIDS, dan untuk wanita memiliki resiko

¹⁷ Government of Canada, *Violence in Dating Relationship*, (National Clearinghouse on Family Violence), hlm. 9

kehamilan. Muray menjelaskan bahwa kekerasan ini dapat mengakibatkan korban mengalami cedera permanen, kematian karena bunuh diri atau dibunuh.¹⁸ Sementara dalam Ravina, dampak fisik yang mungkin dialami korban kekerasan ialah rasa sakit atau terlihat tanda luka atau memar fisik.¹⁹

2. Dampak Psikologis

Konsekuensi emosional bagi laki-laki dan perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran adalah suatu hal yang luas. Konsekuensi nyata berupa depresi, kecemasan, perasaan sedih, dan putus asa, serta adanya pikiran untuk bunuh diri, dan upayanya. Dalam kasus-kasus kekerasan yang parah, korban mungkin mengalami gejala gangguan stres paska trauma. Wanita yang pernah mengalami pelecehan seksual sering memiliki kekhawatiran tentang bentuk tubuh dan penampilan fisik. Muray juga menjelaskan bahwa kekerasan ini dapat mengakibatkan korban mengalami depresi, kesulitan mendapatkan, mempertahankan, dan menyesuaikan diri dengan pekerjaan, pelecehan emosional, isolasi sosial, kehilangan harga diri, rasa putus asa dan tidak berdaya, dan juga kehilangan identitas.²⁰ Dalam Ravina, dampak psikologis yang dialami korban kekerasan yaitu menurunnya rasa percaya diri, sulit menjadi diri sendiri, kepribadian mengalami perubahan, meningkatnya rasa tidak

¹⁸ Jill, *op.cit.*, h.58

¹⁹ Dita Ravina., *Loc. cit*

²⁰ Jill Murray, *op.cit.*, hlm. 58

berdaya, selalu menyalahkan diri sendiri atas masalah orang lain, serta meningkatnya kecemasan hingga depresi sehingga aspek-aspek tugas perkembangan psikologis tidak terpenuhi.²¹

2. Hakikat Konseling Kelompok

a. Konseling Kelompok

Menurut Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan, konseling kelompok termasuk dalam layanan responsif. Konseling kelompok bertujuan untuk membantu peserta didik yang mengalami kesulitan, mengalami hambatan dalam mencapai tugas perkembangannya. Melalui konseling kelompok, konseli dibantu untuk dapat mengidentifikasi masalah, menemukan berbagai alternatif penyelesaian masalah, dan pengambilan keputusan secara tepat.

Konseling kelompok adalah kegiatan kelompok dengan tujuan mengembangkan kepribadian yang didalamnya membahas tentang pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Dalam definisi lain dijelaskan bahwa konseling kelompok adalah suatu layanan yang mencoba membantu konseli untuk menyelesaikan kembali permasalahan hidup yang umum ataupun sulit.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya yang dilakukan oleh konselor untuk membantu peserta didik

²¹ Ravina, *Loc. Cit.*

mengidentifikasi masalah, mencari alternatif penyelesaian masalah, dan mengambil keputusan yang tepat dalam konteks berkelompok.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Secara umum tujuan dari konseling kelompok adalah sebagai berikut:

- 1) Masing-masing anggota kelompok mampu mengenali dirinya dan memahami dirinya sendiri dengan lebih baik.
- 2) Anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi antara satu individu dengan individu yang lainnya, sehingga mereka dapat saling membantu dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.
- 3) Anggota kelompok memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan kehidupan pribadinya, dimulai dari hubungan antarpribadi di dalam kelompok dan dilanjutkan dengan kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya.
- 4) Anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu mengerti serta memahami perasaan orang lain.
- 5) Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran/target yang ingin dicapai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- 6) Para konseli menyadari dan meresapi makna kehidupan manusia sebagai makhluk sosial yang harus dapat bersosialisasi.

- 7) Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa masih banyak rekan yang bisa diajak berdiskusi tentang permasalahan yang sedang dihadapi.
- 8) Para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai satu sama lain.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan, baik secara interpersonal maupun intrapersonal pada anggota kelompoknya. Serta dapat meningkatkan dan mengembangkan kemampuan anggota kelompok untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

c. Asas-asas Konseling Kelompok

Asas-asas yang ada dalam layanan konseling kelompok diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Asas kerahasiaan; para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.
- 2) Asas keterbukaan; para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang dirasakan dan dipikirkan tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.

- 3) Asas kesukarelaan; semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.
- 4) Asas kenormatifan; semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh berlawanan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.

Berdasarkan uraian tentang asas-asas dalam konseling kelompok di atas, terdapat empat asas yang harus selalu dipegang dan dilaksanakan oleh anggota kelompok dan pemimpin kelompok (konselor), yaitu asas kerahasiaan yang merupakan asas yang paling penting karena permasalahan yang dihadapi anggota kelompok harus tetap menjadi rahasia dalam kelompok; asas keterbukaan di sini maksudnya adalah bahwa anggota kelompok dapat mengungkapkan permasalahan yang sedang dihadapi tanpa ada perasaan ragu dan malu; asas kesukarelaan yang berarti anggota kelompok dapat mengungkapkan permasalahannya tanpa dipaksa oleh konselor ataupun pihak lain; dan asas kenormatifan adalah pembicaraan dalam kegiatan konseling harus tetap berpegang pada norma yang berlaku.

d. Tahap Konseling Kelompok

Tahapan konseling kelompok menurut Jacob melalui tiga tahapan, yaitu: Tahap pendahuluan, Tahap Kegiatan, dan Tahap Pengakhiran

1. Tahap Pendahuluan

Tahap pendahuluan mengacu pada periode waktu yang digunakan untuk pengenalan dan diskusi topik seperti: tujuan kelompok, apa yang diharapkan dalam kelompok, aturan kelompok, tingkat kenyamanan, dan isi dari kelompok. Untuk kelompok membicarakan "agenda" antara anggota sebelum kelompok dapat melanjutkan ke tahap kegiatann.

2. Tahap Kegiatan

Tahap tengah, atau tahap kegiatan adalah tahap ketika anggota kelompok fokus pada tujuan. Dalam tahap ini, anggota belajar materi baru, benar-benar membahas berbagai topik, tugas lengkap, atau terlibat dalam berbagai pribadi dan kegiatan yang dilakukan. Tahap ini merupakan inti dari proses kelompok. Selama tahap ini, banyak dinamika yang berbeda bisa terjadi, karena anggota berinteraksi dengan beberapa cara yang berbeda. pemimpin perlu memperhatikan dinamika kelompok karena anggota dapat bertindak dan bereaksi dengan cara yang sangat berbeda, yang dapat disalahpahami oleh anggota lain dalam kelompok.

3. Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran, atau tahap akhir dikhususkan untuk mengakhiri kelompok. Selama periode ini, anggota berbagi apa yang telah mereka pelajari, bagaimana perubahan yang dialami, dan

bagaimana mereka berencana untuk menggunakan apa yang telah mereka pelajari. Panjang tahap penutupan akan tergantung pada jenis kelompok, jangka waktu itu telah bertemu, dan perkembangannya. Sebagian besar kelompok hanya perlu satu sesi untuk tahap ini.

3. Hakikat Pendekatan Behavioral

a. Pendekatan Behavioral

Pendekatan tingkah laku atau behavioral menekankan pada dimensi yang berorientasi pada tindakan (*action-oriented*) untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku. Konseling behavior memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru, dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Selain itu, manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, mengatur serta dapat mengontrol perilakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.²²

Dalam konsep behavioral, terapi ini adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada teori tentang belajar. Corey menyatakan bahwa berdasarkan teori belajar, modifikasi tingkah laku dan

²² Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), hlm. 141

terapi tingkah laku adalah pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku.²³

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan behavioral ialah pendekatan yang berfokus pada tingkah laku, dan dilakukan pada teori belajar, yakni bahwa seseorang mampu dan mempunyai potensi untuk menerapkan tingkah laku yang baik atau buruk, tepat atau salah, meninggalkan perilaku yang lama dan belajar tingkah laku baru.

b. Asumsi Dasar Tingkah Laku Bermasalah

Pada dasarnya perilaku manusia adalah hasil respon terhadap lingkungan dengan kontrol yang terbatas dan melalui interaksi ini kemudian berkembang pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Asumsi dasar tingkah laku bermasalah dalam pendekatan behavioral diperoleh melalui hasil belajar yang keliru, dan karenanya harus diubah melalui proses belajar, sehingga dapat lebih sesuai.²⁴

Asumsi dasar tingkah laku bermasalah dalam konseling behavioral sebagai berikut.²⁵

1. Tingkah laku bermasalah adalah tingkah laku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau tingkah laku yang tidak tepat, yaitu tingkah laku yang tidak sesuai dengan lingkungan

²³ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2010), hlm. 193

²⁴ Ibid., hlm. 197

²⁵ Dr. DYP Sugiharto, *Pendekatan-Pendekatan Konseling*, (Universitas Negeri Semarang, 2010)

2. Tingkah laku yang salah hakikatnya terbentuk dari cara belajar atau lingkungan yang salah
3. Manusia bermasalah itu mempunyai kecenderungan merespon tingkah laku negatif dari lingkungannya. Tingkah laku maladaptif terjadi juga karena kesalahpahaman dalam menanggapi lingkungan dengan tepat
4. Seluruh tingkah laku manusia didapat dengan cara belajar dan juga tingkah laku tersebut dapat diubah dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar.

c. Tujuan Pendekatan Konseling Behavioral

Tujuan konseling behavioral berorientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku konseli, yang diantaranya untuk:²⁶

1. Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar
2. Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif
3. Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari
4. Membantu konseli membuang respons-respons yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respons-respons baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*)
5. Konseli dapat berperilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptif, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan

²⁶ Gantina Komalasari, *Loc. Cit.*, hlm. 156

6. Penetapan tujuan serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor.

d. Hubungan antara Konselor dan Konseli

Suatu kecenderungan yang menjadi bagian dari sejumlah kritik untuk menggolongkan hubungan antara konselor dan konseli dalam melakukan konseling sebagai hubungan yang mekanis, manipulatif, dan sangat impersonal. Wolpe menyatakan bahwa pembentukan hubungan pribadi yang baik adalah salah satu aspek yang esensial dalam proses konseling.

Tampak bahwa pada umumnya seorang konselor tidak memberikan peran utama pada hubungan variabel antara konselor dengan konseli. Walau demikian, sebagian besar dari mereka mengakui bahwa faktor-faktor seperti kehangatan, empati, keotentikan, sikap permisif, dan penerimaan adalah kondisi-kondisi yang diperlukan. Goldstein menyatakan bahwa pengembangan hubungan kerja membentuk tahap bagi kelangsungan proses konseling. Sebelum intervensi dilakukan, konselor harus membangun atmosfer kepercayaan dengan memperlihatkan: 1) ia memahami dan menerima konseli, 2) konselor dan konseli bekerja sama, 3) konselor memiliki alat yang berguna dalam membantu ke arah yang dikehendaki konseli.²⁷

²⁷ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 8^{ed}, (USA: Brooks/Cole, 2005), hlm. 241

e. Tahap-tahap Konseling Behavioral

Konseling behavioral memiliki empat tahap yaitu: melakukan asesmen (*assesment*), menentukan tujuan (*goal setting*), mengimplementasikan teknik (*technique implementation*), dan evaluasi dan mengakhiri konseling (*evaluation termination*). Penjelasannya adalah:²⁸

1. Melakukan Asesmen (*Assesment*)

Tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. Asesmen dilakukan adalah aktivitas nyata dan perasaan konseli. Analisis ABC yang dilakukan adalah:

A : Korban kekerasan dalam pacaran

B : Tidak tegas, tidak berani melawan dan tidak berani mengungkapkan

C : Pendiam, takut, tidak percaya diri, sulit mengatakan tidak, dan luka fisik bahkan kematian

2. Menetapkan Tujuan (*Goal Setting*)

Konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis.

3. Implementasi Teknik (*Technique Implementation*)

Konselor dan konseli mengimplementasikan teknik konseling sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli (teknik latihan asertif).

²⁸ Gantina Komalasari, *Loc. Cit.*, hlm. 160

Dalam implementasi teknik, konselor membandingkan perubahan tingkah laku antara sebelum dan sesudah melakukan intervensi.

4. Evaluasi dan Pengakhiran (*Evaluation-Termination*)

Evaluasi konseling behavioral merupakan proses yang berkesinambungan, evaluasi dibuat atas apa yang diperbuat konseli. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dari teknik yang digunakan.

4. Hakikat Remaja

a. Pengertian Masa Remaja

Remaja atau *adolescence* berasal dari kata latin *adolescere* (kata bendanya, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”.²⁹ Masa remaja merupakan masa peralihan atau masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-ekonomi.³⁰

Batasan usia pada masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16 tahun atau 17 tahun. Masa remaja akhir dimulai dari usia 16 tahun atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum.³¹

²⁹ Elizabet, Hurlock, *Psikologi Perkembangan*. (Jakarta: Erlangga, 1992), hlm. 206

³⁰ Santrock, *Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm. 23

³¹ Elizabet Hurlock. *Op. Cit.*

b. Ciri-ciri Masa Remaja

Masa remaja memiliki karakteristik yang khusus, karena pada setiap periodenya remaja mempunyai masalah sendiri-sendiri. Seperti yang dikemukakan oleh Hurlock, sebagai berikut:³²

1. Masa remaja sebagai periode yang penting

Periode ini membentuk pengaruh paling besar terhadap fisik dan psikis sepanjang hidupnya. Selama kehidupan ini perkembangan berlangsung semakin cepat, dan lingkungan yang baik semakin lebih menentukan. Jika remaja yang memulai berpacaran menjalani hubungan secara sehat, maka akan menyikapi dengan perasaan senang. Namun apabila mengalami kekerasan, akan mempengaruhi mentalnya atau trauma untuk menjalani hubungan selanjutnya. Periode ini dianggap penting karena memiliki dampak langsung dan dampak jangka panjang.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Periode ini menuntut seorang anak untuk meninggalkan sifat kekanak-kanakannya dan harus mempelajari pola perilaku dan sikap-sikap baru untuk menggantikan dan meninggalkan pola perilaku sebelumnya. Namun perlu disadari bahwa apa yang telah terjadi akan meninggalkan bekasnya dan akan mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru. Jika pada remaja sudah menerima

³² Ibid., hlm. 207-209

kekerasan dan kekerasan tersebut dianggap hal yang wajar maka hal ini bisa terus terjadi sampai masa remaja tersebut terlewati.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Pada periode ini ada lima perubahan pada masa remaja yang hampir sama dan bersifat universal, yaitu meningkatnya emosi, perubahan tubuh, perubahan minat dan peran, perubahan perilaku dan nilai yang dianut, serta perubahan yang ambivalen dimana mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab. Remaja yang cenderung meninggikan emosinya dapat melakukan tindakan kasar terhadap pasangannya, sikap *overprotective* juga dapat merubah perilaku untuk membatasi setiap gerak-gerik pasangannya. Dalam hal ini, remaja yang melakukan kekerasan terhadap pacarnya cenderung meminta maaf bagaimanapun caranya agar pacarnya memaafkan sebagai salah satu bentuk pertanggung jawabannya.

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode mempunyai masalah sendiri-sendiri, namun masalah remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak perempuan maupun laki-laki. Karena ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

Korban yang mengalami kekerasan dalam pacaran tidak dapat menghindar, bukan karena ketidakmampuannya tetapi karena kenyataan bahwa tuntutan yang diajukan padanya terlalu besar sehingga hanya mengharapkan pacarnya berubah menjadi lebih baik.

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Salah satu cara untuk menampilkan identitas diri agar diakui oleh teman sebayanya atau lingkungan pergaulannya, biasanya menggunakan simbol status dalam bentuk kemewahan atau kebanggaan lainnya yang bisa mendapatkan dirinya diperhatikan atau tampil berbeda dan individualis di depan umum. Pada masa ini artinya remaja sedang beroses mencari jati dirinya atau status dirinya. Bagi remaja yang berhasil melewati permasalahan dan tantangan dalam kehidupannya maka akan lebih mudah untuk mencapai tahap perkembangan selanjutnya. Sementara remaja yang kebingungan dalam pencarian identitas akan mengalami krisis identitas. Memiliki pacar atau memiliki status pacaran adalah salah satu identitas untuk remaja, namun apabila kekerasan terjadi dalam hubungan pacarannya akan menyebabkan krisis identitas bagi korban seperti, “Apakah saya perempuan yang tidak baik? Apakah saya orang yang pantas direndahkan? Apakah saya mampu untuk menjadi percaya diri?”

6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Ini menggambarkan bahwa usia remaja merupakan usia yang membawa kekhawatiran dan ketakutan para orangtua. Stereotip ini memberikan dampak pada pendalaman pribadi dan sikap remaja terhadap dirinya sendiri. Sehingga pada masa ini, usia remaja dianggap rentan yang membuat orang tua melakukan berbagai pengawasan, yang dapat membuat pertentangan antara remaja dengan orang tua. Namun untuk remaja yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran, memiliki rasa takut untuk membicarakan kekerasan yang ia alami oleh pacarnya. Remaja pintar menutupi kekerasan yang ia alami, dan membuat kekhawatiran orang tua sehingga orang tua bekerja sama dengan guru di sekolah untuk membantu mengawasi anak-anak mereka.

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja memiliki kecenderungan untuk melihat hidup secara kurang realistis, mereka memandang dirinya dan orang lain sebagaimana yang mereka inginkan dan bukannya sebagai dia sendiri. Semakin tidak realistis mereka akan semakin marah dan kecewa terhadap dirinya. Remaja yang menjalani hubungan pacaran, memiliki pandangan bahwa ia akan bahagia karena ada seseorang lawan jenis selain keluarga dan temannya yang berada disampingnya. Namun, kenyataannya dalam hubungan yang dijalani mengalami

kekerasan ia akan merasa marah dan kecewa terhadap dirinya sendiri.

8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Pada saat remaja mendekati masa dimana mereka dianggap dewasa secara hukum, mereka merasa cemas dengan stereotip remaja dan mereka merasa bahwa berpakaian dan berperilaku seperti orang dewasa sering kali tidak cukup, sehingga mereka mulai untuk memperhatikan perilaku atau simbol yang berhubungan dengan orang dewasa seperti merokok, minum, menggunakan obat-obatan bahkan melakukan hubungan seksual. Hal ini yang sering terjadi dalam hubungan pacaran remaja, biasanya remaja laki-laki yang memiliki pandangan untuk melindungi pacarnya sering kali bersikap dewasa yang cenderung mengekang pacarnya untuk melakukan hal ini dan itu dengan tujuan untuk kebaikan pasangannya, selain itu juga memaksa pasangannya untuk melakukan hal yang diinginkan seperti melakukan hubungan seks untuk membuktikan tanda cinta atau sayang.

c. Tugas Perkembangan pada Masa Remaja

Tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan pada penanggulangan sifat dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan

mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa. Tugas perkembangan remaja meliputi aspek;³³

1. Perubahan Fisik, seringkali sulit bagi para remaja untuk menerima keadaan fisiknya yang memiliki perkembangan secara pesat, seperti ; proporsi ukuran tinggi dan berat badan.
2. Perkembangan Emosi, masa remaja dianggap sebagai periode “Badai dan Tekanan,” suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik. Perkembangan emosi remaja menunjukkan sifat sensitif, reaktif, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung, marah, sedih, dan murung).
3. Perubahan Sosial, salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah sesuatu yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa diluar lingkungan keluarga dan sekolah.
4. Perkembangan minat remaja, dalam masa remaja minat yang dibawa dari masa kanak-kanak cenderung berkurang dan diganti oleh minat yang lebih matang.

³³ Elizabet Hurlock, *Loc. Cit.*, hlm. 210

5. Perubahan moral, dalam masa remaja pandangan moral individu makin lama makin menjadi lebih abstrak dan kurang konkret. Remaja diharapkan mengganti konsep moral yang berlaku selama kanak-kanak dengan prinsip moral yang berlaku umum dan merumuskannya ke dalam kode moral sebagai pedoman bagi perilakunya.
6. Perkembangan heteroseksual, tugas perkembangan yang pertama berhubungan dengan seks yang harus dikuasai adalah pembentukan hubungan baru dan yang lebih matang dengan lawan jenis.
7. Hubungan keluarga, perubahan hubungan antara remaja – orang tua seringkali tidak harmonis, hal ini ditandai dengan adanya pertentangan. Orang tua sering kali tidak merubah konsep tentang kemampuan anaknya setelah anaknya menjadi lebih besar, orang tua tetap memiliki larangan untuk anaknya yang dianggap penting, sedangkan remaja menganggap orang tua tidak “mengerti” dan larangannya dianggap kuno.
8. Perubahan kepribadian, banyak remaja yang menggunakan standar kelompok sebagai dasar konsep mereka mengenai kepribadian “ideal” untuk menilai kepribadian mereka sendiri. Perubahan dengan bertambahnya usia berarti sifat yang

diinginkan akan diperkuat dan sifat yang tidak diinginkan diperlemah.

5. Hakikat Asertif

a. Pengertian Asertif

Asertif adalah sebuah perilaku yang fleksibel atau tidak memihak satu sama lain, sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Connrad & Suzzane, yaitu: *“Assertiveness is a behaviour that seeks to achieve a win-win – a satisfactory outcome for both parties”*, artinya: asertif adalah sebuah perilaku yang berupaya mendapatkan hasil “menang-menang” dan hasil yang memuaskan bagi kedua belah pihak.³⁴

Menurut Rakos, perilaku asertif dijelaskan sebagai perilaku hubungan antar pribadi yang menyertakan kejujuran dan berterus terang secara sosial dalam mengekspresikan pemikiran dan perasaan serta mempertimbangkan perasaan dan kesejahteraan orang lain.³⁵

Menurut Townend “asertif adalah tentang harga diri dan menghormati orang lain, memiliki sikap positif pada diri sendiri, memiliki kepercayaan diri, menerima diri sendiri dan mengembangkan kesadaran diri, berperilaku secara langsung dan jujur yaitu dengan memiliki harga diri yang positif menjadikan seseorang memiliki keberanian untuk bertindak sesuai dengan yang dipikirkan dan dirasakan, tanpa harga diri yang positif seseorang

³⁴ Connrad & Suzzane Potts, *Assertiveness: How in To Be Strong in Every Situation*, (United Kingdom: Chapstone Publishing Ltd, 2013), hlm. 9

³⁵ Richard Rakos, *Assertive Behavior Theory, Research and Training*, (New York: Simultaneously Published, 1991), hlm. 8

tidak akan bertindak sesuai yang mereka inginkan karena cemas dengan penilaian (dikritik) orang lain.”³⁶

Sedangkan asertivitas menurut Alberti dan Emmons yaitu “perilaku yang membuat seseorang dapat bertindak demi kebaikan dirinya, mempertahankan haknya, mengungkapkan perasaannya secara jujur dan nyaman tanpa melanggar hak orang lain”. Menurut kedua ahli ini perilaku asertif adalah keterampilan sosial yang memungkinkan seseorang berhubungan secara efektif dengan orang lain.³⁷

Sementara itu Badell dan Lennox, mengemukakan tentang definisi tingkah laku asertif, yaitu “*Assertiveness promotes interpersonal behavior that simultaneously attempts to maximize the persons’s satisfaction of wants while considerin the wants of other people, thus promoting respect for the self and others*”. Artinya adalah tingkah laku asertif akan mendukung tingkah laku interpersonal yang secara simultan akan berusaha untuk memenuhi keinginan individu semaksimal mungkin dengan secara bersamaan juga mempertimbangkan keinginan orang lain, karena hal itu tidak hanya memberikan penghargaan pada diri sendiri tapi juga kepada orang lain.³⁸

³⁶ Anni Townend, *Assertiveness and Diversity*, (New York: Palgrave Macmillan, 2007), hlm. 11

³⁷ Robert Alberti & Michael Emmons, *Youre Perfect Right*. alih bahasa Ursula G. Buditjahya (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2002), hlm. 7

³⁸ Jeffrey R Bedell & Shelley S Lennox, *Handbook For Communication And Problem Solving Skills Training A Behavioral Approach*, (USA: John Wiley & Sons. Inc. 1997), hlm. 132

Dari pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa asertif adalah perilaku yang mengupayakan hasil "menang" bagi kedua belah pihak, asertif adalah individu yang berusaha untuk mempertahankan harga diri, mendukung tingkah laku interpersonal yang positif dan hak-hak pribadi dengan tetap menghargai hak orang lain yang diungkapkan secara langsung dan jujur tanpa cemas dengan penilaian orang lain guna meningkatkan kualitas hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain.

b. Kategori Asertif

Menurut Chirstoff & Kelly dalam Gunarsa, ada tiga kategori perilaku asertif yakni:³⁹

- a. Asertif penolakan. Ditandai oleh ucapan untuk memperhalus seperti: maaf!
- b. Asertif pujian. Ditandai oleh kemampuan untuk mengekspresikan perasaan positif seperti menghargai, menyukai, mencintai, mengagumi, memuji dan bersyukur.
- c. Asertif permintaan. Jenis asertif ini terjadi kalau seseorang meminta orang lain melakukan sesuatu yang memungkinkan kebutuhan atau tujuan seseorang tercapai, tanpa tekanan atau paksaan.

³⁹ Singgih. D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2011), hlm. 216

Dalam penelitian ini, asertif yang dimaksud termasuk dalam kategori asertif permintaan, yaitu kemampuan individu meminta orang lain untuk membantunya mencapai tujuan atau memenuhi kebutuhannya. Perilaku asertif ini juga dipadukan dengan asertif penolakan, dalam situasi menolak permintaan orang lain dan meminta perubahan tingkah laku peminta agar dapat menghindari terjadinya konflik yang sama dikemudian hari.

c. Aspek-aspek Asertif

Dalam bertingkah laku asertif, seseorang membutuhkan adanya komunikasi dalam bentuk verbal maupun non verbal untuk memperjelas maksud pesan yang ingin disampaikan kepada orang lain, seperti yang dikemukakan oleh Bedell dan Lennox dibawah ini:⁴⁰

1) Aspek Verbal

Dua aspek verbal dalam asertivitas menurut Bedell dan Lennox, dijelaskan sebagai berikut:

- a. Adanya kesepakatan. Tingkah laku verbal yang mencerminkan pilihan untuk mempertimbangkan keinginan-keinginan orang lain yang berusaha untuk menarik keinginan seseorang.
- b. Adanya ekspresi langsung. Tingkah laku verbal yang mencakup ekspresi langsung akan apa yang diinginkan dan perasaan yang dihubungkan. Ekspresi langsung berarti bahwa pernyataan yang jelas

⁴⁰ Jeffrey R & Shelley S, *Loc. Cit*, hlm. 132

dan tidak membingungkan tentang keinginan, harapan, dan perasaan dapat terjadi kapanpun jika memungkinkan.

2) Aspek Non Verbal

Selain aspek verbal, Bedell dan Lennox juga menjelaskan bahwa terdapat juga aspek non verbal dalam asertivitas, yaitu:

- a. Kontak mata. Kontak mata langsung dan terbelalak sangat diperlukan dalam berkomunikasi sehingga pesan dapat tersampaikan dengan baik.
- b. Postur tubuh. Postur tubuh berkomunikasi yang asertif baik ketika berdiri maupun duduk yang tegak, menghadap lawan bicara, sedikit mencondongkan badan, aktif, serta membentuk posisi tidak seimbang (asimetris) akan menambah keasertifan dan pesan dapat diterima dengan baik.
- c. Gerak tubuh. Mengaksentuasikan pesan dengan gerak tubuh yang baik juga mampu menyatakan keterbukaan, kehangatan, serta kekuatan pesan.
- d. Jarak. Dalam berkomunikasi yang asertif jarak juga mempunyai pengaruh dalam penyampaian pesan dan penerimaannya. Oleh karena itu menjaga jarak yang tepat kira-kira 45 – 90 cm dari lawan bicara merupakan hal yang penting dalam berkomunikasi yang asertif.

- e. Kesenyapan sesaat (*latency*). Ketika seseorang sedang berkomunikasi yang asertif ia dapat dengan yakin dan pasti merespon pernyataan lawan bicaranya serta mengetahui betul bagaimana dan kapan untuk melakukan interupsi.
- f. Suara. Suara yang tegas, volume yang cukup tidak terlalu keras, tertata rapi, serta kecepatan yang normal tidak terlalu cepat atau lambat.

Untuk dapat bertingkah laku asertif di setiap interaksi yang dilakukan oleh individu perlu diperhatikan aspek verbal diantaranya adalah adanya kesepakatan untuk mempertimbangkan suatu hal yang diinginkan, kemudian dibutuhkan juga ekspresi langsung yang artinya individu dapat melakukan pernyataan yang jelas dan tidak membingungkan tentang keinginan, harapan, dan perasaan, dan yang terakhir harus diperhatikan juga penerimaan orang lain ini berarti individu harus memperhatikan tingkah laku verbal yang dapat diterima oleh orang lain atau masyarakat umum.

Selain itu aspek non verbal juga sangat diperlukan oleh individu untuk melakukan asertifitas, yaitu kontak mata yang langsung dan tidak terbelalak sangat diperlukan dalam berinteraksi agar pesan dapat tersampaikan. Selain itu postur tubuh yang menghadap lawan bicara sedikit dicondongkan dan membentuk posisi yang tidak seimbang. Kemudian gerak tubuh juga diperhatikan untuk menambah ketegasan, keterbukaan, kehangatan dan

kekuatan pesan. Jarak individu dengan lawan bicara juga harus diperhatikan karena jarak mempunyai pengaruh dalam penyampaian dan penerimaan pesan. Kemudian kesenyapan sesaat sangat diperhatikan agar mengetahui saat apa individu merespon pertanyaan ataupun pernyataan lawan bicara. Terakhir adalah suara, individu harus mengetahui volume suara yang tepat dan kecepatan bicara yang normal agar dapat menciptakan komunikasi yang efektif dan asertif.

d. Karakteristik Individu yang Asertif

Menurut Sue Bishop individu yang asertif adalah sebagai berikut:⁴¹

- a. Berpikiran positif
- b. Memiliki kesadaran diri dan harga diri
- c. Menggunakan bahasa yang positif saat berinteraksi
- d. Memiliki penguatan yang positif
- e. Mencari hasil positif dalam berinteraksi
- f. Bekerjasama dengan orang lain untuk mendapatkan solusi positif ketika ada masalah yang menguntungkan kedua belah pihak
- g. Memiliki pandangan yang positif ketika orang lain mengemukakan pendapat.

Menurut Jakubowski dan Lange, individu yang asertif memiliki karakteristik sebagai berikut:⁴²

⁴¹ Sue Bishop, *Develop Your Assertiveness, Second Edition*, (London: Kogan Page, 2010), hlm. 13

a) Menghormati hak-hak orang lain dan diri sendiri

Menghormati orang lain berarti menghormati hak-hak yang dimiliki, tidak selalu menyerah atau tidak selalu menyetujui apa yang diinginkan. Individu juga harus dapat menghormati hak diri sendiri yang terkadang terabaikan karena selalu mendahulukan hak orang lain.

b) Berani mengemukakan pendapat secara langsung

Tigkah laku asertif memungkinkan individu untuk mengkomunikasikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara langsung dan jujur.

c) Bersikap jujur

Bersikap jujur berarti mengekspresikan diri secara tepat agar dapat mengkomunikasikan pikiran, pendapat, atau pilihan tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain.

d) Memperhatikan situasi dan kondisi

Dalam bertingkah laku asertif, seseorang harus dapat memperhatikan lokasi, waktu, frekuensi, intensitas komunikasi dan kualitas hubungan.

e) Bahasa tubuh yang mencerminkan asertivitas

Dalam bertingkah laku asertif, yang terpenting bukan yang dikatakan melainkan bagaimana menyatakannya. Bahasa tubuh yang menghambat efektivitas komunikasi diantaranya: jarang tersenyum, terlihat kaku, mengerutkan muka, gaya bicara kaku, bibir terkatup rapat, mendominasi

⁴² Patricia Jakubowski & Arthur J Lange, *Responsible Assertive Behavior (Cognitive/Behavioral Procedures For Training)*, (Champaign: Research Press, 1998), hlm. 132

pembicaraan, tidak berani melakukan kontak mata dan nada bicara tidak tepat.

Menurut Fensterheim dan Baer, ciri-ciri pribadi orang yang benar-benar yakin pada dirinya sebagai berikut:⁴³

- a. Merasa bebas untuk mengemukakan dirinya sendiri. Melalui kata-kata dan tindakan, mengeluarkan pernyataan seperti: “inilah diriku. Inilah yang saya rasakan, dan saya ingini”.
- b. Dapat berkomunikasi dengan orang lain dari semua tingkatan, baik dengan orang-orang yang tidak dikenal, sahabat-sahabat, dan keluarga. Komunikasi ini selalu terbuka, langsung, jujur, dan sebagaimana mestinya.
- c. Mempunyai pandangan yang aktif tentang hidup. Mengejar apa yang diinginkan. Sebagai kebalikan menyolok dari orang yang pasif yang menunggu terjadinya sesuatu, orang yang yakin akan dirinya justru berusaha agar sesuatu itu terjadi.
- d. Bertindak dengan cara yang dihormatinya sendiri. Karena menyadari kemenangan tidak selalu di raih dan mampu menerima keterbatasannya. Akan tetapi, selalu berusaha untuk mencapai sesuatu dengan usaha yang sebaik-baiknya, sehingga jika berhasil,

⁴³ Herbert Fensterheim & Jean Bear, *Jangan Bilang Ya Bila Anda Ingin Mengatakan Tidak*, (Jakarta: Gunung Jati, 1995), hlm. 14-15

gagal, ataupun tidak berhasil dan tidak gagal, akan tetap memiliki harga diri.

Membahas mengenai perilaku asertif, maka akan selalu ada kaitannya dengan tingkah laku lain seperti agresif dan pasif. Sejalan dengan pendapat para ahli seperti Gottman, Notarius & Markman, 1976; Jakubowski & Lange, 1978: bahwa pendekatan yang telah dilakukan terhadap tingkah laku asertif tidak dianggap sebagai satu konsep yang berdiri sendiri. Adapun penelitian ini hanya difokuskan pada tingkah laku asertif, namun akan dibahas secara singkat mengenai tingkah laku agresif dan pasif sebagai perbandingan untuk membantu memberikan pemahaman mengenai perbedaan dari ketiga tingkah laku tersebut. Secara lebih rinci perbedaan dari ketiga tingkah laku tersebut akan dijelaskan melalui tabel 2.1 dan tabel 2.2.⁴⁴

Secara umum tingkah laku asertif adalah tingkah laku yang paling efektif yang dapat digunakan dalam berinteraksi dalam lingkungan masyarakat. Tingkah laku agresif juga bisa menjadi efektif untuk mendapatkan apa yang diinginkan namun akan menimbulkan efek negatif baik untuk diri sendiri maupun orang lain, sedangkan tingkah laku pasif yang pada awalnya mungkin saja dapat menjadi pilihan terbaik untuk memperoleh kepuasan demi menjaga hubungan dengan orang lain, namun hal tersebut sangatlah tidak baik untuk hubungannya dalam jangka panjang

⁴⁴ Bedell, Jeffrey R. & Lennox, Shelley S. *Handbook For Communication And Problem Solving Skills Training A Behavioral Approach*. (USA: John Wiley & Sons. Inc. 1997). hal. 134

Tabel 2.1**Aspek Verbal Tingkah Laku Asertif, Agresif, dan Pasif**

Tingkah Laku Asertif	Tingkah Laku Agresif	Tingkah Laku Pasif
1. Tingkah laku verbal yang merefleksikan adanya pilihan untuk mempertimbangkan keinginan orang lain sambil berusaha untuk memperoleh apa yang dikehendaki. Dapat membelikan kompromi, keputusan dari sekelompok orang untuk mengorbankan sebagian dari keinginan mereka sehingga kedua kelompok akan memperoleh keuntungan dengan cara tertentu. 2. Tingkah laku verbal yang secara langsung mengekspresikan keinginan, harapan dan perasaan. 3. Sesuai dengan situasi dan kondisi.	1. Tingkah laku verbal yang merefleksikan adanya pilihan untuk mengabaikan keinginan orang lain dan hanya berusaha untuk memperoleh keinginan pribadi. Tidak melibatkan adanya kompromi. 2. Seringkali tidak mengekspresikan secara langsung terhadap keinginan, harapan dan perasaan. 3. Tingkah laku verbal yang secara sosial sering tidak diterima.	1. Tingkah laku verbal yang merefleksikan adanya pilihan untuk mengabaikan keinginan pribadi dan memberikan kemungkinan orang lain untuk memperoleh apa yang dikehendaki. 2. Adanya kegagalan dalam mengekspresikan keinginan, harapan dan perasaan atau tidak langsung dalam menyampaikan keinginan, harapan dan perasaan yang disampaikan melalui permintaan maaf, tidak menonjolkan diri.

Tabel 2.2

Aspek Non Verbal dari Tingkah Laku Asertif, Agresif dan Pasif

Kontak Mata	Asertif	Kontak mata langsung
	Agresif	Kurang berekspresi, seksama, dingin dan menetap.
	Pasif	Melihat ke bawah atau ke arah lain.
Postur Tubuh	Asertif	1. Menghadap ke orang yang diajak berkomunikasi 2. Menghadap atau duduk tegak mempertahankan posisi asertif; lengan & kaki santai, tidak mempertahankan posisi kedua tangan di sisi kiri dan kanan tubuh terus-menerus. 3. Dapat sedikit mencondongkan badan ke arah yang diajak komunikasi.
	Agresif	Kaku, rapat, tubuh tegang, kaki terpisah, cara berdiri yang simetris.
	Pasif	Melihat ke bawah atau ke arah lain.
Gerak Tubuh	Asertif	Santai, gerakan yang halus menonjolkan ekspresi verbal
	Agresif	Tangan yang mengepal, atau diletakkan di atas pangkal paha/pinggul, gerak tubuh yang kasar biasanya melewati bahu, gerak tubuh yang direktif
	Pasif	Wajah yang lusuh dan berkerut.
Jarak	Asertif	Mempertahankan jarak yang diperlukan dalam komunikasi
	Agresif	Relatif dekat, kurang dari 1,5 kaki.
	Pasif	Menjauh lebih dari 3 kaki.
Kesenyapan Sesaat (<i>Latency</i>)	Asertif	Respon diberikan tanpa ada keraguan, setelah pembicara menyelesaikan pernyataan atau pertanyaan, menginterupsi ketika bertujuan untuk mengakhiri pembicaraan.
	Agresif	<i>Latency</i> yang sangat pendek, saling menginterupsi.
	Pasif	Adanya <i>latency</i> yang panjang antara akhir pernyataan dari pembicara dengan respon yang diberikan.
Suara	Asertif	Volume yang sesuai; kecepatan bicara normal.
	Agresif	Sangat keras, cenderung berbicara rapat.
	Pasif	Volume yang sangat kecil, menonton, cenderung berbicara dengan lambat.

e. Faktor yang Mempengaruhi Tingkah Laku Asertif

Tingkah laku asertif tidak dapat tumbuh dengan sendirinya, menurut Rathus ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkah laku asertif individu dalam lingkungannya dan sepanjang hidupnya sejak awal individu mulai berinteraksi dengan keluarga ataupun orang dewasa sekitarnya. Irani mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan tingkah laku asertif, yaitu: pengalaman, jenis kelamin, kebudayaan, usia, tingkat pendidikan, situasi dan kondisi.⁴⁵

Pengalaman selama hidup yang dijalani oleh individu dapat menjadi faktor yang mempengaruhi perkembangan tingkah laku asertif yaitu saat individu berinteraksi dengan orang lain dengan jenis kelamin yang berbeda dan atau menjalani hubungan dengan orang lain yang memiliki sifat dan watak berbeda dari budaya yang berbeda pula hal ini dapat menjadi penentu individu tersebut untuk dapat bertingkah laku asertif.

Tingkat pendidikan juga adalah faktor yang mempengaruhi tingkah laku asertif, karena semakin tinggi pendidikan seseorang dan semakin banyak ilmu pengetahuan yang dikuasainya maka akan menjadikan individu dapat bertingkah laku asertif ketika menjalin interaksi dengan orang lain.

Selain itu faktor situasi dan kondisi, setiap individu yang bertingkah laku pasti akan melihat situasi dan kondisi untuk dapat menentukan tingkah laku

⁴⁵ Steven Stein J, *Ledakan EQ*, (Bandung: CV Alfabeta, 2002), hlm. 37

asertif. Sejalan dengan pendapat Plattners bahwa keadaan tertentu akan mempengaruhi individu untuk bertindak laku asertif.

6. Hakikat Latihan Asertif

a. Pengertian Latihan Asertif

Latihan asertif atau *assertive training* adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dan dirasakan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain. Latihan asertif ini diberikan kepada individu yang mengalami kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain melecehkan dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung.⁴⁶ Menurut Goldstein, latihan asertif merupakan rangkuman yang sistematis dan keterampilan, peraturan, konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan perasaan, keinginan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri dan jujur sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya.⁴⁷

Sedangkan menurut Corey, latihan asertif merupakan teknik yang termasuk dalam pendekatan behaviorial yang dapat diterapkan terutama pada situasi interpersonal yaitu pada saat individu mengalami kesulitan

⁴⁶ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2007), hlm. 215

⁴⁷ Alfa Khoiriyatul Fuadah, *Skripsi "Penerapan Konseling Behaviorial dengan Teknik Latihan Asertif dalam Menangani Kesulitan Siswa Berinteraksi Sosial di SMA Bhayangkari 1 Surabaya"*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2014), hlm 15.

untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah suatu tindakan yang layak atau benar.⁴⁸

Dari penjelasan yang telah dikemukakan diatas maka dapat disimpulkan latihan asertif atau *assertive training* adalah suatu teknik dari pendekatan behavioral yang dapat memfasilitasi individu untuk mampu keluar dari kecemasan dan mempertahankan hak-hak nya dengan jujur dan percaya diri. Selain itu mendorong keterampilan dan kemampuan individu untuk menyampaikan apa yang dirasakan dan diinginkan namun tetap menghormati dan menghargai perasaan orang lain.

b. Tujuan Latihan Asertif

Latihan asertif memiliki tujuan untuk melatih serta membiasakan individu berperilaku asertif dalam menjalin hubungan dengan orang lain di lingkungan sekitarnya. Perilaku asertif merupakan perilaku dalam hubungan antar pribadi yang menyangkut ekspresi emosi, perasaan, keinginan dan kebutuhan secara terbuka, tepat, dan jujur tanpa adanya rasa cemas atau tegang terhadap orang lain tanpa merugikan orang lain dan diri sendiri.⁴⁹

Latihan asertif dapat bermanfaat besar sebagai sarana pengembangan diri. Individu yang memiliki keterampilan untuk berperilaku aseertif juga dapat meningkatkan kesadaran diri, kepercayaan diri dan

⁴⁸ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2010), hlm. 213

⁴⁹ Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta: Ircisod, 2012), hlm. 55

harga diri yang lebih besar, jujur, kuat serta memiliki keterampilan komunikasi yang efektif dan akan menghormati dirinya maupun orang lain.⁵⁰

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan dari latihan asertif yaitu, membiasakan individu berperilaku asertif seperti mampu mengekspresikan emosi, perasaan, dan keinginan secara terbuka dalam menjalani hubungan dengan orang lain. Kemudian dapat mengembangkan konsep diri individu menjadi lebih besar, mampu berkomunikasi secara efektif sehingga dapat menghormati dirinya dan orang lain.

c. Penerapan Latihan Asertif

Latihan asertif menekankan keterampilan yang fokusnya pada melatih perilaku verbal dan nonverbal yang kemudian diintegrasikan ke dalam perilaku individu, teknik yang dilakukannya adalah *modelling* dan ada latihan khusus *role play* (bermain peran).⁵¹ Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Bedell & Lennox yang juga menekankan fokus pada verbal dan nonverbal, yang tujuannya adalah untuk membantu individu mampu membedakan aspek verbal maupun nonverbal dari perilaku pasif, agresif dan asertif.⁵²

⁵⁰ Sue Bishop, *Develop Your Assertiveness, Second Edition*, (London: Kogan Page, 2010), hlm. 14

⁵¹ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2011), hlm. 216

⁵² Jeffrey R Bedell & Shelley S Lennox, *Handbook For Communication And Problem Solving Skills Training A Cognitive-Behavioral Approach*, (USA: John Wiley & Sons. Inc. 1997), hlm. 150

Penerapan teknik latihan asertif menurut Jakubowski & Lange dilakukan dalam 4 tahap, yaitu:⁵³

- 1) *Describing*: menggambarkan perilaku baru untuk dipelajari
- 2) *Learning*: belajar perilaku baru melalui petunjuk demonstrasi
- 3) *Practicing*: mempraktekan perilaku baru dengan umpan balik
- 4) *Transferring*: menerapkan perilaku baru ke dalam lingkungan yang nyata.

Sedangkan Corey mengembangkan perilaku asertif lebih berfokus pada pelaksanaan pelatihan secara berkelompok. Kelompok latihan asertif ditandai dengan struktur yang mempunyai pemimpin. Sesinya adalah sebagai berikut:⁵⁴

1. Pengenalan secara didaktik tentang kecemasan sosial yang tidak realistis, pemusatan pada belajar menghapuskan respon-respon internal yang tidak efektif yang telah mengakibatkan kurang tegas dan pada belajar tingkah laku baru yang asertif.
2. Memperkenalkan sejumlah latihan relaksasi, dan masing-masing anggota menerangkan tingkah laku spesifik dalam situasi interpersonal yang dirasakannya menjadi masalah. Para anggota kemudian

⁵³ Abdul Gowi, *Tesis "Pengaruh Latihan Asertif terhadap Perilaku Kekerasan Orang Tua pada Anak Usia Sekolah di Kelurahan Tanjungpura Kabupaten Karawang"*, (Depok: Universitas Indonesia, 2011), hlm. 72

⁵⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2010), hlm. 214

membuat perjanjian untuk menjalankan tingkah laku menegaskan diri yang semula mereka hindari sebelum melakukan sesi selanjutnya.

3. Para anggota menerangkan tingkah laku menegaskan diri yang telah dicoba dijalankan oleh mereka dalam situasi kehidupan nyata. Mereka berusaha mengevaluasi dan jika mereka belum sepenuhnya berhasil, kelompok langsung menjalankan permainan peran.
4. Penambahan latihan relaksasi, pengulangan perjanjian untuk menjalankan tingkah laku menegaskan diri, yang diikuti oleh evaluasi.
5. Sesi terakhir ini bisa disesuaikan dengan kebutuhan individual para anggota.

Adapun tahap latihan asertif yang diterapkan pada penelitian ini merujuk pada tahapan latihan asertif menurut Lange & Jakubowski, yaitu:

- 1) Tahap *Describing*, menjelaskan tujuan diadakannya latihan asertif pada siswi dan memahami makna dari perilaku asertif yang dikhususkan pada perilaku asertif terhadap kekerasan dalam pacaran.
- 2) Tahap *Learning*, melatih siswi dalam memahami aspek verbal dan non verbal dalam berperilaku asertif, agresif, dan pasif terhadap kekerasan dalam pacaran. Pada aspek verbal siswi dilatih untuk mengekspresikan perasaan secara langsung, misalnya ketika diajak *kissing* atau *necking* siswi langsung menolak dengan tegas seperti: “maaf, aku tidak bisa menuruti permintaan kamu karena itu sudah

diluar batas hubungan pacaran”. Sedangkan pada aspek non verbal perilaku asertif siswi dilatih agar dapat menyelaraskan antara ucapan dengan bahasa tubuh, seperti ketika menolak untuk ditampar dan dipukul, maka bahasa tubuh yang ditampilkan ketika menolak misalnya memalingkan wajah, atau menahan tangan pacar.

- 3) Tahap *Practicing*, melalui *modelling* dan *role play* dengan tujuan melatih siswi menyampaikan penolakan dan mengatakan “tidak” pada permintaan pacar yang tidak ingin diikuti karena termasuk pada kekerasan dalam pacaran. Melatih siswi menyampaikan perasaan tanpa rasa takut, serta melatih siswi mempertahankan perilaku asertif terhadap kekerasan dalam pacaran.
- 4) Tahap *Transferring*, melatih siswi dalam membuat keputusan menolak menjadi korban kekerasan dalam pacaran dengan menunjukkan perilaku yang tegas. Mengarahkan siswi agar mampu mengaplikasikan perilaku asertif ke dalam kehidupan nyata. Misalnya, berperilaku asertif mengungkapkan rasa tertekan karena larangan pacar atau ketika pacar *overprotective* dan mampu melawan serta menghindar ketika pacar ingin melakukan kekerasan seksual dan fisik.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Berbagai penelitian yang berkenaan dengan kekerasan dalam berpacaran telah banyak dilakukan. Beberapa diantara penelitian tersebut memiliki relevansi dengan penelitian penulis. Penelitian tersebut antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rian Ardi Pratama dengan judul “Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIII C SMPN 2 BUKATEJA” dengan hasil penelitiannya yaitu, metode pelatihan asertif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hal ini dilihat dari hasil *pre-test*, *post-test*, dan observasi. Kondisi awal tingkat kepercayaan diri siswa masih kurang hasil *pre-test* dengan skor rata-rata adalah 95,69 dikategorikan tingkat kepercayaan diri sedang. Kemudian pada siklus 1 hasil *post-test* meningkat menjadi 106,33 dikategorikan kepercayaan diri tinggi. Peningkatan dari *pre-test* ke *post-test* sebesar 10,64 poin.⁵⁵
2. Penelitian yang dilakukan oleh Jihan Rahma D & Herdina Endrijati dengan judul “Hubungan antara Sikap Asertivitas dengan Kecenderungan Menjadi Korban Kekerasan dalam Pacaran pada Remaja” penelitian ini dilakukan pada 104 siswa SMA yang rentang usia 15 – 18 dengan rata-rata usia 16,62 tahun, pernah atau sedang

⁵⁵ Rian Ardi Pratama, *Skripsi “Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIII C SMPN 2 BUKATEJA”*, (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2014).

berpacaran minimal 3 bulan dan berdomisili di Surabaya. siswa dengan hasil penelitiannya yaitu, kesimpulan utama yang menghasilkan jawaban atas suatu hipotesis bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap asertivitas dengan kecenderungan menjadi korban kekerasan dalam pacaran pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara kedua variabel, artinya semakin tinggi sikap asertivitas maka semakin rendah kecenderungan menjadi korban kekerasan dalam pacaran, begitu juga sebaliknya.⁵⁶

3. Penelitian yang dilakukan oleh Gracia Ferlita dengan judul “Sikap terhadap Kekerasan dalam Berpacaran (Penelitian pada Mahasiswi Reguler Universitas Esa Unggul yang Memiliki Pacar)” dengan hasil penelitiannya yaitu, gambaran sikap terhadap kekerasan secara umum yaitu terdapat 42% responden dengan sikap positif 85% responden dengan sikap yang negatif terhadap kekerasan dalam berpacaran. Responden lebih banyak yang bersikap negatif daripada yang bersikap positif terhadap kekerasan dalam pacaran yang berarti bahwa responden dalam penelitian ini cenderung menolak dan menjauhi kekerasan dalam pacaran.⁵⁷

⁵⁶ Jihan Rahma D & Herdina Endrijati, *Jurnal Penelitian “Hubungan Sikap Asertivitas dengan Kecenderungan Menjadi Korban Kekerasan dalam Pacaran pada Remaja”*, (Surabaya: Universitas Airlangga, Vol 3, No. 2, Agustus 2014).

⁵⁷ Gracia Ferlita, *Skripsi “Sikap terhadap Kekerasan dalam Berpacaran: Penelitian pada Mahasiswi Reguler Universitas Esa Unggul yang Memiliki Pacar”*, (Jakarta: Universitas Esa Unggul, 2008)

C. Kerangka Berpikir

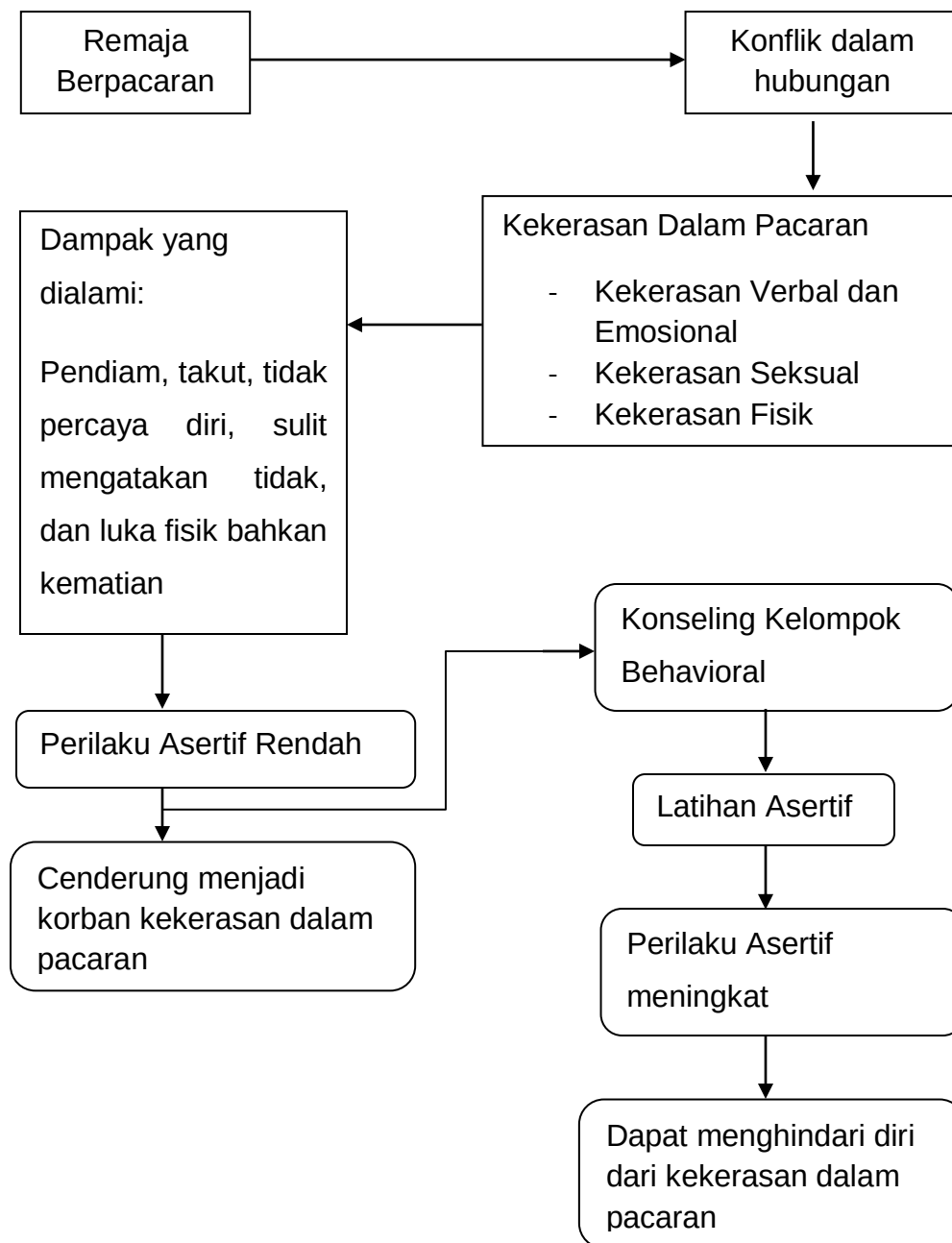
Remaja memiliki emosi yang tidak stabil dan penuh gejolak. Masa ini disebut pencarian identitas karena memiliki rasa keingintahuan yang besar, mencoba segala untuk mencari jati dirinya. Untuk menampilkan identitas diri agar diakui oleh teman sebayanya atau lingkungan pergaulannya, biasanya menggunakan simbol status dalam bentuk kemewahan atau kebanggaan lainnya agar dirinya diperhatikan atau tampil berbeda. Misalnya dengan memiliki pacar, karena pacar adalah salah satu topik utama perbincangan di kalangan remaja.

Memiliki ketertarikan satu sama lain dengan lawan jenis sesuai dengan perkembangan organ seksual remaja menurut Harlock mempunyai pengaruh yang kuat dalam minat remaja dan proses perkembangan sosial remaja yang pada akhirnya membuat komitmen untuk menjalani hubungan pacaran. Pada saat menjalani hubungan pacaran tidak selalu berjalan mulus, karena di dalamnya pasti ada konflik yang dapat membuat perilaku agresif pasangan muncul karena merasa kesal atau marah dengan pacarnya sehingga terjadilah kekerasan di dalam hubungan tersebut.

Kurang berani mengambil sikap asertif apabila mendapat kekerasan, takut hidup tanpa pendamping, tidak berani menolak atau berkata “tidak”, dan cenderung menutup diri yang apabila terus dipertahankan membuat individu menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Selain itu, akan berdampak negatif bagi diri korban salah satunya dampak psikologis seperti: rasa

tertekan, cemas, takut untuk mengungkapkan kebenaran, karena apabila melawan maka kekerasan yang didapat dan tidak merasakan kebahagiaan dalam hubungannya.

Untuk menyikapi individu yang memiliki sikap asertif rendah perlu diterapkan konseling yang berfokus pada tingkah laku, yaitu konseling behavioral karena konseling behavioral menekankan pada dimensi yang berorientasi pada tindakan (*action-oriented*) untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku. Salah satu teknik yang ada dalam konseling behavioral adalah teknik latihan asertif, teknik ini mendorong individu untuk terbiasa berperilaku asertif seperti mampu mengekspresikan emosi, perasaan dan keinginan secara terbuka dalam menjalani hubungan dengan orang lain. Selain itu, membantu untuk meningkatkan asertivitas dalam menjalani hubungan pacaran seperti: secara bebas mengungkapkan apa yang dirasakan tanpa adanya rasa takut, tertekan atau cemas agar individu mencapai kesadaran dan bisa mengambil keputusan yang tegas atau mampu berperilaku asertif sehingga tidak terus merasa sakit dan mampu menghindari terjadinya konflik yang sama dikemudian hari dalam menjalani hubungan selanjutnya dengan pasangan.



Gambar 2.2
Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teoretik dan kerangka berpikir yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh pendekatan behavioral dengan teknik latihan asertif dalam layanan konseling kelompok terhadap peningkatan asertivitas korban kekerasan dalam pacaran.