

## ABSTRAK

**Ayu Dewanti Putri. 2018: Rancangan dan Uji Coba Pelatihan Asertivitas *Saying 'No'* untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Remaja Putra yang Mengalami Perundungan Verbal (Usia 13-15 Tahun).**

**Pembimbing: Dr. Poeti Jofiani, M.Si., Psikolog dan Langgersari Elsari N.,M.Psi.,Psikolog**

Perundungan verbal terjadi karena adanya ketidak seimbangan kekuatan dalam relasi pertemanan. Remaja putra yang terlihat lemah seperti memiliki sikap asertif rendah lebih berpotensi menjadi korban dan akan terus berada dalam situasi perundungan. Salah satu upaya untuk mengatasi perundungan verbal dengan meningkatkan perilaku asertif melalui pelatihan asertivitas. Pelatihan asertivitas adalah salah satu metode terapi perilaku untuk melatih keterampilan sosial dengan pendekatan konseling perilaku (Corey, 1995).

Penelitian ini bertujuan untuk merancang pelatihan asertivitas *saying 'no'*. Serta melihat apakah rancangan pelatihan tersebut dapat digunakan sebagai intervensi meningkatkan perilaku asertif remaja putra. Desain penelitian ini adalah kuasi eksperimen yang terdiri atas dua studi yaitu studi I berupa perancangan modul pelatihan asertivitas. Rancangan modul ini telah divalidasi oleh *expert judgement* dan diperoleh modul yang dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku asertif remaja putra yang mengalami perundungan verbal. Studi II, uji coba rancangan dengan menggunakan metode *One Group Pretest-Posttest Design*. Proses uji coba ini melibatkan tiga orang subjek remaja putra yang diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data diperoleh melalui metode wawancara, observasi, alat ukur berupa kuesioner, serta lembar kerja yang diisi oleh subjek. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur tingkat asertivitas yaitu SRAS (*Simple Rathus Asertiveness Schedule*) dari Rathus (1984).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas dapat meningkatkan perilaku asertif remaja putra. Peningkatan dapat dilihat dari hasil skor SRAS dan dapat dilihat melalui pencapaian subjek di tiap sesi. Melalui pelatihan asertivitas, subjek menjadi lebih paham mengenai diri mereka sendiri, kekuatan mereka, mengetahui cara mengatasi situasi menekan, dan mengetahui cara-cara penolakan yang dapat dilakukan saat menghadapi situasi perundungan. Dengan demikian, modul ini dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku asertif remaja putra yang mengalami perundungan verbal.

Kata kunci: pelatihan asertivitas, asertivitas, remaja putra yang mengalami perundungan.

## **ABSTRACT**

***Ayu Dewanti Putri. 2018. Design and Trial of Saying 'no' Assertiveness Training to Increase Assertive Behavior of Adolescent Boys Aged 13-15 Years Old who Experienced Verbal Bullying.***

***Supervisor: Dr. Poeti Joejiani, M.Si., Psikolog and Langgersari Elsari N.,M.Psi.,Psikolog***

*Verbal bullying is caused by the imbalance of power among friends. In some cases, weak adolescent boys with lack of assertiveness become potential victims who find it hard to escape from the bullying situations. One such attempt to deal with verbal bullying is the method of increasing assertive behavior through assertiveness training. Assertiveness training is one of the methods of behavioral therapy to train social skills on the basis of behavioral counseling (Corey, 1995).*

*The aims of this research were to design a 'saying no' assertiveness training module which aimed to increase assertiveness behavior of 13-15-year old adolescent boys who experienced verbal bullying and particularly to observe if the training module could be used as an intervention. The design of this research was quasi experimental, consisting of two studies: designing study module and implementing trial design module. The first study was reviewed and validated by expert. Expert judgement was needed to deliver a reliable module and to assure its effective use.*

*Study II was the implementation of trial design module using Pretest-Posttest Design. This trial process involved three adolescent boys as subjects obtained by using purposive sampling technique. Data were collected by interviews, observations, questionnaires, and worksheets filled by the subjects. The measuring instrument used in this study was the Simple Rathus Assertiveness Schedule (SRAS) by Rathus (1984). The findings indicated that 'saying no' assertiveness training could be used to increase assertive behavior of adolescent boys. Increased SRAS Score and accomplishments in each session were the quantitative and qualitative evidence, as a result of the intervention. Through this training, subjects became more aware of themselves, their strengths, know how to cope with stressful situations, and more importantly know the ways of rejection to equipped themselves to face bullying. Thus, this module can be used to increase assertive behavior of adolescent boys 13-15 years old.*

***Keywords: Assertiveness training, assertive, adolescent boys, verbal bullying***