



TERAPI KOMUNIKASI ASSERTIVE SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PERILAKU AGRESIF PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 MARTAPURA

Yohana Agustina Sitanggang*, Tiara Lani, Raziansyah

Program Diploma Tiga Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Intan Martapura, Jl. Samadi No.1, Jawa, Martapura, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan 71213, Indonesia

[*sitanggangyohana@gmail.com](mailto:sitanggangyohana@gmail.com)

Perilaku agresif merupakan salah satu bentuk ekspresi emosi individu akibat adanya suatu ketidakberhasilan yang dialami. Perilaku ini dapat diwujudkan dalam bentuk tindakan berupa merusak benda atau melakukan penyerangan kepada orang lain baik secara verbal ataupun non verbal yang dilakukan dengan unsur kesengajaan. Perilaku agresif salah satu masalah yang sering terjadi pada remaja, ketika remaja melakukan tindakan atau perilaku agresif, maka hal tersebut bisa menyebabkan terjadinya masalah dalam menjalin hubungan interpersonal. Maka dari itu remaja harus memiliki kemampuan dalam berkomunikasi untuk menyampaikan keinginan atau pendapat kepada orang lain sehingga tidak terjadi perilaku agresif. Terapi kelompok assertive training adalah latihan yang dapat diberikan kepada remaja agar remaja mampu mengekspresikan atau mengungkapkan keinginannya secara tepat. Tujuan pemberian terapi komunikasi asertif kepada remaja di SMA Negeri 2 Martapura selain memberikan pengetahuan namun juga membantu remaja agar dapat mengungkapkan pendapat secara positif sehingga menciptakan hubungan baik dengan lingkungan sekitarnya sehingga tidak terjadi perilaku agresif. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan media video kepada 35 orang peserta, kegiatan dimulai dengan pemberian materi kemudian peserta secara berpasangan mempraktikkan cara melakukan komunikasi asertif dan tahap akhir peserta diberikan kuesioner dengan bentuk pertanyaan tertutup untuk menilai tingkat pengetahuan tentang komunikasi asertif. Hasil PKM menunjukkan sebagian besar pengetahuan dalam kategori baik. Pengetahuan siswa/siswi meningkat setelah diberikan edukasi.

Kata kunci: komunikasi asertif; perilaku agresif; remaja

ASSERTIVE COMMUNICATION THERAPY AS AN EFFORT TO PREVENT AGGRESSIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENTS HIGH SCHOOL MARTAPURA 2

ABSTRACT

Aggressive behavior is a form of individual emotional expression due to a failure experienced. This behavior can be manifested in the form of actions in the form of damaging objects or attacking other people, both verbally and non-verbally, which are carried out on purpose. Aggressive behavior is one of the problems that often occurs in adolescents, when teenagers take aggressive actions or behavior, this can cause problems in establishing interpersonal relationships. Therefore, adolescents must have the ability to communicate to convey wishes or opinions to others so that aggressive behavior does not occur. Group therapy assertive training is an exercise that can be given to adolescents so that adolescents are able to express their desires appropriately. The purpose of assertive communication therapy to adolescents at Martapura 2 Senior High School was not only to provide knowledge but also to help adolescents to be able to express opinions positively so as to create good relations with the surrounding environment so that aggressive behavior does not occur. The method used was counseling with video media to 35 participants, the activity began with

the provision of material then the participants practiced assertive communication in pairs and the final stage the participants were given a closed-ended questionnaire to assess the level of knowledge about assertive communication. The results of community service show that most of the knowledge is in the good category. Student knowledge increases after being given education.

Keywords: adolescents; aggressive behavior; assertive communication

PENDAHULUAN

Perilaku agresif merupakan salah satu bentuk ekspresi emosi individu akibat adanya suatu ketidakberhasilan yang dialami. Perilaku ini dapat diwujudkan dalam bentuk tindakan berupa merusak benda atau melakukan penyerangan kepada orang lain baik secara verbal ataupun non verbal yang dilakukan dengan unsur kesengajaan. Perilaku agresif adalah salah satu masalah yang sering terjadi pada remaja. Dampak dari perilaku agresif ini bisa menyebabkan kerugian baik pada individu yang melakukan perilaku agresif ataupun pada individu yang menerima perlakuan perilaku agresif (Shao, Liang, Yuan, & Bian, 2014). Perilaku agresi paling sering ditemui pada individu yang memasuki usia masa remaja. Masa remaja adalah masa dimana terjadi peralihan dari masa anak-anak yang ke masa dewasa. Rentang usia pada masa ini adalah antara usia 12-21 tahun. Dikatakan masa peralihan dikarenakan pada masa ini mulai banyak mengalami bentuk perubahan-perubahan dari berbagai aspek-aspek fungsional dalam diri individu.

Kejadian perilaku agresif pada remaja dapat terjadi salah satunya adalah karena masa remaja merupakan masa dimana individu mulai mengalami adanya perubahan-perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Memasuki masa remaja, sebagian remaja mengartikan bahwa masa ini masa yang sulit dan memerlukan adaptasi, yang mana pada proses adaptasi ini akan mempengaruhi kondisi fisik maupun psikologis (Yunalia, 2020). Penelitian Setiowati (2017) menunjukkan bahwa kategori tingkat agresivitas ditemukan dari 470 siswa SMA 11,06% agresivitas rendah, 73,4% agresivitas sedang, dan 15,53% responden berada pada kategori agresivitas tinggi dan didukung oleh penelitian Sitanggang (2023) menunjukkan bahwa tindakan agresifitas pada remaja 100% pada kategori agresifitas tinggi.

Perkembangan emosi pada remaja merupakan masa kritis yang terjadi pada perkembangan individu. Perkembangan emosi masa remaja menyebabkan seseorang memiliki keinginan yang tinggi untuk menggali sesuatu yang berada di lingkungan ataupun orang di sekitarnya yang menjadi minat mereka. Hal ini menyebabkan remaja terkadang sulit untuk membedakan hal bersifat positif ataupun negative. (Lutfiani, Sri, & Setyawati, 2020). Jenis-jenis perilaku agresi yang terjadi pada siswa SMA antara lain, agresi fisik, agresi verbal, *anger* (kemarahan), dan *hostility* (permusuhan). (Zulaiha, 2019)

Perilaku agresif yang terjadi pada remaja diantaranya adalah karena faktor sosial, lingkungan, dan emosi. Faktor sosial merupakan segala keadaan yang berasal dari luar individu remaja yang menjadi penyebab terjadinya perilaku agresif. Faktor emosi merupakan kondisi emosional atau kerentanan emosional yang dialami remaja seperti reaksi dari amarah seseorang yang akan diluapkan melalui berkata-kata kasar.

(Zulaiha,2019). Ketika remaja melakukan tindakan atau perilaku agresif, maka hal tersebut bisa menyebabkan terjadinya masalah dalam menjalin hubungan interpersonal. Maka dari itu remaja harus memiliki kemampuan dalam berkomunikasi untuk menyampaikan keinginan atau pendapat kepada orang lain sehingga tidak terjadi perilaku agresif. Terapi kelompok *assertive training* adalah latihan yang dapat diberikan kepada remaja agar remaja mampu mengekspresikan atau mengungkapkan keinginannya secara tepat atau yang disebut dengan komunikasi asertif (Avsar & Alkaya, 2017). Pemberian terapi komunikasi asertif kepada remaja selain memberikan pengetahuan namun juga membantu remaja agar dapat mengungkapkan pendapat secara positif sehingga menciptakan hubungan baik dengan lingkungan sekitarnya.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMA Negeri 2 Martapura yang telah dilaksanakan pada tanggal 12 Mei 2023 adalah edukasi atau sosialisasi yang diikuti oleh siswa/siswi berjumlah 35 orang yang dilakukan melalui 3 (tiga) tahap yaitu:

1. Tahap 1: kegiatan dimulai dengan pemaparan materi dengan menampilkan video tentang komunikasi asertif serta cara melakukan komunikasi asertif
2. Tahap 2: peserta secara berpasangan mempraktikkan cara melakukan komunikasi asertif.
3. Tahap 3: peserta diberikan kuesioner dengan bentuk pertanyaan tertutup untuk menilai tingkat pengetahuan tentang komunikasi asertif. Data yang diperoleh kemudian diolah dan dibuat dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini diuraikan tentang hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa data yang disajikan meliputi umur, jenis kelamin dan tingkat pengetahuan remaja tentang komunikasi asertif.



Gambar 1. Proses pemberian pendidikan kesehatan dengan media video tentang komunikasi Asertif



Gambar 3. Peserta mempraktikkan cara melakukan komunikasi asertif.



Gambar 3. Berfoto bersama peserta setelah tahapan kegiatan pendidikan kesehatan selesai

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Data Karakteristik Umum Peserta

Variabel	f	%
Umur		
16 Tahun	14	40
17 Tahun	16	45,7
18 Tahun	5	14,3
Total	35	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	48,6
Perempuan	18	51,4
Total	35	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa peserta mempunyai karakteristik umum mayoritas berumur 17 tahun yaitu sebanyak 16 responden (45,7%) dan jenis kelamin mayoritas Perempuan sebanyak 18 responden (51,4%).

Tabel 2.
Tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi tentang terapi komunikasi asertif

Kategori	f	%
Baik	24	68,6
Cukup	11	32,4
Kurang	0	0

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta dalam kategori pengetahuan baik yaitu 24 orang (68,6%).

Hasil pengabdian kepada masyarakat didapatkan bahwa tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi tentang terapi komunikasi asertif sebagian besar dalam kategori baik. Pendidikan kesehatan merupakan sebuah upaya persuasi atau pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan tindakan-tindakan untuk memelihara, dan meningkatkan taraf kesehatan.(Notoatmodjo,2018). M.J Langeveld (1905) dalam Kusniati & Sitanggang (2016) mengemukakan bahwa edukasi merupakan proses pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan diri siswa dan mewujudkan proses belajar yang lebih baik. Pada kegiatan pendidikan kesehatan terdapat media yang digunakan, media bisa berupa perangkat lunak dan perangkat keras yang dapat merangsang pikiran, perasaan,

perhatian dan minat peserta didik sedemikian rupa sehingga proses pembelajaran lebih terfokus baik di dalam maupun di luar kelas salah satunya media audio visual. Menurut Rifai (2007) dengan menggunakan media audio visual memiliki kelebihan yaitu pemakaian yang tidak membosankan dan hasilnya lebih mudah dimengerti serta dipahami Hal ini sejalan dengan penelitian Edyanti, (2014) yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media video dapat meningkatkan pengetahuan siswa. Penelitian Aeni (2018) menunjukkan adanya pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video dan metode demonstrasi terhadap pengetahuan remaja putri.

Menggunakan media video mempunyai dampak yang lebih pada pemberian pendidikan kesehatan karena mengandalkan pendengaran dan penglihatan dari sasaran sehingga pesan yang disampaikan cepat dan mudah diingat, hal ini terlihat pada 35 peserta yang mengikuti pendidikan kesehatan yang merupakan kelompok remaja, dimana menurut Dzurriyatun (2014) dalam Juniarti (2023) remaja yang berada dalam perkembangan pada ukuran tubuh, kekuatan, psikologis, kemampuan bereproduksi, mudah untuk termotivasi dan cepat belajar diharapkan dapat menjadi pengaruh dilingkungannya masing-masing yang mengikuti pendidikan kesehatan, dimana selama pelaksanaan peserta sangat antusias memperhatikan dan mendengarkan penyampaian tentang komunikasi asertif dengan baik. Antusiasme peserta yang sangat tinggi dilihat dari keaktifan peserta mengajukan pertanyaan terkait materi yang disampaikan yang dianggap menarik dan merupakan pengetahuan yang baru bagi para peserta.

Komunikasi asertif merupakan kemampuan untuk mengungkapkan apa yang diinginkan, diharapkan atau yang dipikirkan oleh seseorang kepada orang lain dengan tetap menghargai perasaan dan hak orang lain (Azhari, 2017). Dengan melakukan komunikasi asertif remaja mampu menjalin hubungan dengan orang lain tanpa melakukan penolakan pada dirinya sendiri ataupun pada orang lain. Kemampuan melakukan komunikasi asertif sangat penting bagi remaja agar remaja diterima dalam kelompok sebaya sehingga mendapatkan penerimaan dari lingkungan. (Wardani, 2011), Oleh karena itu dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang terapi komunikasi asertif pada remaja selain untuk memberikan pengetahuan namun juga membantu remaja agar dapat mengungkapkan pendapat secara positif sehingga menciptakan hubungan baik dengan lingkungan sekitarnya serta mencegah terjadinya perilaku agresif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Masyarakat yang telah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar peserta berpengetahuan baik dan Antusiasme serta kehadiran peserta sesuai target yaitu sebanyak 35 orang (100 %) hadir pendidikan kesehatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Hj.Zubaidah SST.S.Kep.,MPH selaku ketua STIKES Intan Martapura yang mendukung dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat, dan Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Martapura yang telah memberikan izin serta seluruh siswa/siswi SMA Negeri 2 yang bersedia mengikuti kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni N, & Yuhandini, D S. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video dan Metode Demonstrasi Terhadap Pengetahuan SADARI. *Jurnal Care* Vol. 6. No.2.
- Azhari,H. (2017). Gaya Komunikasi dalam Menaggulangi Penyalahgunaan Narkoba di Kalangan Remaja Muslim Kelurahan Gading Kecamatan Datuk Bandar Kota Tanjungbalai.
- Edyanti L. (2014). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Personal Hygiene Siswa SDN 1 Kepek Pengasih Kulon Progo. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah. digilib.unisayogya.ac.id.
- Juniarti, Tri & Patimbang, A. (2023). Pengenalan Alat Dan Tata Cara Bantuan Hidup Dasar di SMA Negeri 2 Kokas. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat* Vol. 6 Nomor 8.
- Kusniati,H & Sitanggang, N.S.P. (2016). Aplikasi Edukasi Budaya Tob Samosir Berbasis Android. *Jurnal Teknik Informatika* Vol. 9 No. 1
- Lutfiani, D., Sri, & Setyawati, P. (2018). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku Agresif Siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kediri Tahun Ajaran 2017/ 2018. *Simki-Pedagogia*, 02(03).
- Shao, A., Liang, L., Yuan, C., & Bian, Y. (2014). A Latent Class Analysis of Bullies , Victims and Aggressive Victims in Chinese Adolescence : Relations with Social and School Adjustments. *Plos One*, 9(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.009529>.
- Sitanggang Y.A, Lani. T & Raziansyah. (2023). Hubungan Konsep Diri dengan Kontrol Diri dalam Tindakan Agresivitas di Media Sosial pada Keluarga yang Memiliki Remaja di Wilayah Astambul. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*. Vol.7 No.2
- Setiowati dkk. (2017). Gambaran Agresivitas Anak dan Remaja di Area Berisiko. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*. Vol. No. 1.
- Wardani,D.K. (2011). Hubungan perilaku asertif dengan kenakalan remaja pada siswa Kelas XI SMA Bhakti Praja Kabupaten Batang Tahun Ajaran 2009/2010.
- Yunalia, E.M., & Etika, A.N. (2020). Analisis Perilaku Agresif pada Remaja di Sekolah Menengah Pertama,. *Journal health of studies*. 4(1),38-45.
- Yunalia, E.M & Haryuni. S. (2020). Hubungan antara Kemampuan Komunikasi Asertif dengan Kejadian Perilaku Agresif pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol. 8. No. 2
- Zulaiha,dkk. (2019). Analisis Faktor Penyebab Perilaku Agresif Pada Siswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Vol. 4 No. 1: 77-82.