

## **PSIKOEDUKASI DAN PELATIHAN “EDA”(EKSPRESI DIRI UNTUK ASERTIF) SEBAGAI UPAYA MENCEGAH SEKS BEBAS PADA REMAJA**

**E. Kristanti<sup>1</sup>, Febronia Lasi<sup>2</sup>**

elsakristanti@gmail.com<sup>1</sup>

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Timor

### ***Abstrack***

*Pentingnya perilaku asertivitas bagi setiap individu adalah untuk memenuhi segala kebutuhan dan keinginan, misalnya dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitar terutama pada remaja yang mulai tertarik dengan lawan jenis. Perkembangan biologis remaja yang lebih kompleks memungkinkan terjadinya tingkah laku sosial yang lebih kompleks pula, misalnya berpacaran. Semakin tinggi perilaku pacaran di usia remaja yang rentan dengan tekanan dari teman sebaya, maka diperlukan suatu upaya pencegahan yang dapat mengarahkan para remaja awal agar tidak terjerumus dalam perilaku pacaran berisiko. Pengabdian bagi masyarakat dilaksanakan pada remaja di desa Fatumuti, kecamatan Noemuti, Kabupaten Timor Tengah Utara, Nusa Tenggara Timur. Pengabdian bertujuan untuk membantu para remaja mengembangkan sikap asertivitas sebagai upaya mencegah perilaku seks bebas. Metode pengabdian dengan pemberian materi, ice breaking, dan pelatihan menjadi individu asertif dengan cara role playing. Hasil dari kegiatan pengabdian adalah setelah dilakukan psikoedukasi dan pelatihan “EDA” pada remaja adalah bertambahnya pengetahuan tentang perilaku asertif pada remaja sehingga remaja paham akan pentingnya menjadi individu yang asertif, bertambahnya pengetahuan remaja tentang perilaku seks pranikah di kalangan remaja serta dampaknya baik secara sosial, psikologis dan kesehatan mental*

***Kata Kunci: Pelatihan Asertivitas.***

### ***Abstract***

*The important of assertive attitude to each individual is to fulfill the need and willingness, for instance in socialization to our neighbourhood specifically in teenagers who are interested in different sex. The development of teenagers biological is more complex that enables the happen of more complex social behaviour, for instance getting relationship. The higher of that relationship in their age moreover with the pressure from their contemporary, the higher of avoiding which can guide those teenagers in case they are save in risky relationship behaviour is needed. Dedication to society has been executed in teenagers in Fatumuti, Noemuti District, Timor Tengah Utara Regency, East of Nusa Tenggara Province. This*

*dedication aims at helping the teenagers in developing assertive attitude to avoid free sex. Dedcation methods by explaining the material, ice breaking, and exercise to be an assertive individual have been applied by using role playing. The research result after applying psycho-education and "EDA" exercise to the teenagers shows that there are an increasing of knowledge about assertive attitude to the teenagers , in case they understand the significant of being assertive individual and so does pre merriage sex attitude in teenagers and their impacts socially, psychologically and mental health.*

**Keyword: Assertivity Exercise.**

## **Pendahuluan**

Menurut WHO (*World Health Organization*), remaja adalah suatu masa ketika individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual, suatu masa ketika individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, suatu masa ketika terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri (Sarwono, 2012).

Masa remaja merupakan salah satu tahapan perkembangan manusia yang ditandai dengan terjadinya perubahan-perubahan dalam beberapa dimensi yaitu biologis, kognitif dan sosioemosi. Perubahan ini menandai bahwa secara berangsur-angsur remaja akan menjadi individu yang lebih matang sehingga harus mampu beradaptasi dengan perubahan tersebut. Individu yang mampu beradaptasi dengan perubahan dirinya sesuai dengan periode perkembangannya maka ia dikatakan matang secara psikologis, namun sebaliknya individu yang kurang mampu beradaptasi dengan perubahan dirinya akan cenderung memiliki masalah dan akan berdampak pada perkembangan berikutnya (Gunarsa, 2010).

Salah satu permasalahan yang banyak dialami oleh remaja adalah permasalahan yang terkait dengan perkembangan aspek biologisnya. Perlu dipahami bahwa salah satu bagian penting dari masa remaja adalah perkembangan seksualitas dan pencapaian kesehatan seksual yang baik. Perkembangan seksual ditandai dengan penguasaan keterampilan yang dapat digunakan untuk mengontrol perasaan gairah seksual dan untuk mengelola

konsekuensi dari perilaku seksual, serta perkembangan bentuk-bentuk baru dari keintiman seksual ( Rickert, Sanghvi and Wiemann 2002).

Perubahan secara seksual yang terjadi antara lain adalah kematangan organ reproduksi yang mengakibatkan perubahan sikap dan tingkahlaku seperti mulai tertarik dengan lawan jenis, berusaha menarik perhatian dan muncul perasaan cinta yang berlanjut dengan munculnya dorongan seksual. Perkembangan jaman saat ini, juga mempengaruhi perilaku seksual remaja dalam berpacaran. Bahkan sebagian kecil dari mereka setuju dengan *free sex* atau seks pranikah. Kondisi tersebut cukup mengkhawatirkan mengingat perilaku tersebut dapat menyebabkan Kasus Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) yang selanjutnya memicu praktik aborsi yang tidak aman, penularan PMS dan HIV/AIDS, bahkan kematian (DeLamater, 2007).

Hubungan seks pranikah pada remaja mengalami peningkatan selama abad ke-20. Usia remaja mulai berhubungan seks pranikah bervariasi di tiap-tiap negara, berkisar dari 12 – 17,5 tahun dan rata-rata dimulai sejak usia 15 tahun (Guiella G, Madise NJ. 2007). Sikap yang lebih permisif terhadap seks pranikah dapat dijadikan prediksi tingkat dari pengalaman inisiasi hubungan seksual prekoital dan koital pada remaja. Niat untuk berhubungan seks pranikah berhubungan dengan inisiasi hubungan seksual atau hubungan seksual dan terlibat di dalam sejumlah situasi-situasi progresif yang berisiko (Hipwell, 2010)

Perilaku seks pranikah ini terjadi karena banyak faktor yang mempengaruhinya, salah satunya adalah kepribadian yang lemah. Adapun ciri kepribadian yang lemah antara lain, daya tahan yang rendah terhadap tekanan atau stressor, harga diri yang rendah, kurang bisa mengekspresikan diri, menerima umpan balik, menyampaikan kritik, menghargai hak dan kewajiban, kurang bisa mengendalikan emosi dan agresif serta tidak dapat mengatasi masalah dan konflik dengan baik. Ciri dari kepribadian yang lemah ini berhubungan erat dengan ketidakmampuan remaja untuk bersikap asertif.

Faktor faktor lain yang dapat memengaruhi seorang remaja melakukan seks pranikah: 1) dorongan rasa ingin tahu yang besar untuk mencoba segala hal yang belum diketahui yang merupakan ciri-ciri remaja pada umumnya, 2) meningkatnya libido seksual, 3) rendahnya taraf pendidikan keluarga, 4) keadaan

keluarga yang tidak stabil (*broken home*) yang berbuntut pada pergaulan bebas, 5) lingkungan yang kurang kondusif dapat menyebabkan remaja terjerumus ke dalam pergaulan bebas, 6) kurang berhati-hati dalam berteman, 7) keadaan ekonomi keluarga, keluarga dengan ekonomi yang rendah membuat anak putus sekolah yang mengakibatkan pergaulan anak tersebut dengan remaja yang senasib dapat membuat perilaku negatif remaja menjadi tambah parah, 8) kurangnya kesadaran remaja, yang merupakan implikasi dari kurangnya pengetahuan remaja tersebut akan dampak pergaulan bebas, 9) kemajuan teknologi informasi (internet), yang disalahgunakan remaja sehingga memudahkan mereka untuk mengakses jenis macam budaya yang tidak sesuai dengan norma ketimuran (Sarwono, 2012).

Menurut Busse et al (2010) remaja yang berkomunikasi dengan teman tentang seks cenderung meningkatkan kejadian inisiasi seks pranikah di antara remaja berusia 14 – 16 tahun di Philadelphia, sehingga perlu diketahui pengaruh komunikasi tentang seks dengan teman sebaya/akrab terhadap inisiasi hubungan seks pranikah remaja di desa Fatumuti Kefamenanu melalui elemen sikap, tekanan normatif, personal agency, serta niat. Pengabdian ini bertujuan menjabarkan hasil survei awal perilaku seks pranikah remaja yang duduk di bangku SMP tingkat akhir dan SMA kelas 10 sampai kelas 12 di desa Fatumuti Kefamenanu.

Berdasarkan hasil survei di lapangan, diperoleh informasi bahwa akibat perilaku seks pranikah pada remaja terdapat banyak kasus yang merupakan dampak dari perilaku seks pranikah tersebut antara lain: abortus provokatus (pengguguran kandungan) dan beberapa mengakibatkan kematian ibu (remaja) dan anak, putus kuliah atau sekolah, pernikahan dini, penularan HIV, bahkan perilaku kriminal yaitu pembuangan anak yang baru dilahirkan.

Pengetahuan remaja akan kesehatan reproduksi cenderung masih rendah. Kesehatan reproduksi bagi remaja dipersepsikan hanya sebatas pada seksualitas remaja. Resiko akibat dampak negative dari rendahnya pengetahuan remaja akan kesehatan reproduksi menyebutkan akan menyebabkan meningkatnya hubungan seksual pranikah seperti kehamilan tidak diinginkan dan infeksi penyakit menular seksual termasuk HIV/AIDS. Dampak negative yang lebih luas secara langsung dan tidak langsung dapat menyebabkan masalah pada konsisi ekonomi dan sosial bahkan kesehatan mental remaja maupun keluarga (Martino et all.,2008).

Remaja dapat menghindari hal-hal yang tidak merugikan maupun membuat perasaan tidak nyaman jika dalam diri remaja yang berpacaran mempunyai sikap asertif yang tinggi. Menurut Stein (2004) perilaku asertif berarti kemampuan untuk berkomunikasi dengan jelas, spesifik, dan tidak taksa (multi tafsir), namun tetap peka terhadap kebutuhan orang lain. Perilaku asertif juga bukan berarti meminta apa yang diinginkan dengan kasar, menentang, tidak juga dengan kekerasan (agresif) pada orang yang dimintai.

Asertif menurut Williams (2000) adalah kemampuan berdiri sendiri, memastikan pendapat dan perasaan yang telah dipertimbangkan dan tidak membiarkan orang lain selalu mendapatkan jalan mereka. Hal ini tidak sama dengan agresivitas. Orang dapat bersikap asertif tanpa kekuatan atau kekasaran. Sebaliknya, ia mampu menyatakan dengan jelas apa yang diharapkan dan mampu bersikeras untuk melindungi haknya.

Pada pengabdian ini pengabdian lebih tertarik untuk memberikan psikoedukasi dan memberikan metode pelatihan dengan menggunakan kartu EDA (ekspresi diri untuk asertif) untuk meningkatkan asertivitas pada remaja khususnya remaja putri. Seperti yang disampaikan oleh Corey (2003) bahwa latihan asertivitas akan dapat membantu individu yang 1) tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung, 2) menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya, 3) mengalami kesulitan untuk mengatakan "tidak", 4) mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya, dan 5) merasa tidak mempunyai hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri. Sehingga diharapkan remaja putri yang semula menemui kesulitan untuk berperilaku asertif khususnya terkait dengan pemaksaan pacar akan dorongan seksualnya, ia akan mampu untuk melindungi dirinya dengan tidak menyinggung perasaan pacarnya.

Tujuan pengabdian ini untuk menambah pengetahuan tentang perilaku asertif pada remaja sehingga remaja paham akan pentingnya menjadi individu yang asertif; menambah pengetahuan tentang perilaku seks pranikah (seks bebas) pada remaja serta dampaknya (sosial, psikologis dan kesehatan mental); dapat menjadi individu yang asertif dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Sedangkan manfaat dari pengabdian ini diharapkan remaja mempunyai pemahaman tentang perilaku asertif dan perilaku seks di luar nikah (seks bebas), dan dengan demikian remaja dapat terhindar secara sadar dari kecenderungan perilaku seks di luar nikah.

## **Metode Pengabdian**

### **1. Materi**

#### *Konsep Psikoedukasi*

Psikoedukasi merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman atau keterampilan sebagai usaha pencegahan atau meluasnya gangguan psikologis di suatu kelompok, komunitas atau masyarakat. Psikoedukasi merupakan pengembangan dan pemberian informasi dalam bentuk pendidikan masyarakat mengenai informasi yang berkaitan dengan psikologi populer/ sederhana atau informasi lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikososial masyarakat. Pemberian informasi ini bisa menggunakan berbagai macam media dan pendekatan. Psikoedukasi bukan merupakan suatu pengobatan, namun hal ini dirancang untuk menjadi bagian dari rencana perawatan secara keseluruhan (Supratiknya, 2011).

#### *Konsep Perilaku Asertif*

Perilaku adalah semua respon baik itu tanggapan, jawaban maupun batasan yang dilakukan organisme dan hal ini dapat berupa pendapat, aktivitas atau gerak-gerik (Chaplin. J. P. 2004). Menurut Rathus & Nevid (1983) perilaku asertif adalah tingkah laku yang menampilkan keberanian untuk secara jujur dan terbuka menyatakan kebutuhan, perasaan dan pikiran-pikiran apa adanya, mempertahankan hak-hak pribadi, serta menolak permintaan-permintaan yang tidak masuk akal termasuk tekanan yang datang dari figur otoritas dan standar-standar yang berlaku pada suatu kelompok. Sedangkan menurut Alberti dan Emmons (2002) perilaku asertif adalah perilaku yang membuat seseorang dapat bertindak demi kebaikan dirinya, mempertahankan haknya tanpa cemas, mengekspresikan

Dari beberapa pengertian tentang asertif di atas, dapat disimpulkan bahwa asertif merupakan kemampuan untuk mengemukakan perasaan, pikiran,

pendapat secara langsung, jujur dan dengan cara yang tepat serta tidak memiliki rasa cemas secara tepat dan sesuai dalam menyampaikannya dan tetap dapat menghormati pendapat orang lain.

Beberapa ciri yang bisa dilihat dari seorang individu yang asertif antara lain dikemukakan oleh Lange dan Jakubowski (1978) mengemukakan lima ciri-ciri individu dengan perilaku asertif: (a) Menghormati hak-hak orang lain dan diri sendiri, tetapi tidak berarti menyerah atau selalu menyetujui apa yang diinginkan orang lain. Artinya, individu tidak harus menurut dan takut mengungkapkan pendapatnya kepada seseorang karena orang tersebut lebih tua dari dirinya atau memiliki kedudukan yang lebih tinggi; (b) Berani mengemukakan pendapat secara langsung, perilaku asertif memungkinkan individu mengkomunikasikan perasaan, pikiran, dan kebutuhan lainnya secara langsung dan jujur; (c) Kejujuran, bertindak jujur berarti mengekspresikan diri secara tepat agar dapat mengkomunikasikan perasaan, pendapat atau pilihan tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain; (d) Memperhatikan situasi dan kondisi, semua jenis komunikasi melibatkan setidaknya dua orang dan terjadi dalam konteks tertentu.

#### *Konsep Perilaku Seks Pranikah*

Perilaku seksual adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual baik dengan lawan jenisnya maupun dengan sesama jenis. Bentuk-bentuk tingkah laku itu bermacam-macam mulai dari perasaan tertarik sampai tingkah laku berkencan, bercumbu dan bersenggama. Objek seksualnya bisa berupa orang lain, orang dalam khayalan atau diri sendiri (Sarwono, 2011). Dengan demikian perilaku seksual pranikah pada remaja adalah segala tingkah laku remaja yang didorong oleh hasrat baik dengan lawan jenis maupun sesama jenis yang dilakukan sebelum adanya hubungan resmi sebagai suami istri.

## 2. Metode

Pengabdian dilaksanakan di desa Fatumuti, Kecamatan Noemuti, Kabupaten Timor Tengah Utara. Alat-alat yang dipergunakan dalam pengabdian ini adalah : LCD, Laptop, ballpoint, repott pad, spidol, hektar, dan kartu EDA, skala asertivitas dan skala perilaku seksual. Sedangkan bahan-bahan yang dipergunakan dalam pengabdian ini antara lain : kertas metaplan, kertas karton, balon.

Instrumen pengabdian adalah kuesioner yang dikembangkan untuk mengukur tingkat perilaku asertif dan persepsi tentang perilaku seks pranikah serta psikoedukasi dan pelatihan EDA (Ekspresi Diri untuk Asertif). Kuesioner diberikan sebelum dan sesudah dilakukan psikoedukasi dan pelatihan EDA. Uji validitas dan reliabilitas skala perilaku asertif dan perilaku seks pranikah menggunakan *Cronbach's Alphas* dengan bantuan program *SPSS Version 15.0 for Windows*.

## Hasil

### Hasil Analisis Data

Hasil uji validitas pada skala perilaku asertif menunjukkan 14 item gugur (tidak valid). Dari 40 pernyataan yang valid diperoleh nilai reliabilitas (*cronbach's alpha*) sebesar 0,816 menunjukkan konsistensi ke 40 pernyataan pada skala perilaku asertif sangat reliabel. Sedangkan pada skala perilaku seks pranikah, menunjukkan 14 item gugur. Dari 36 pernyataan yang valid diperoleh nilai reliabilitas (*cronbach's alpha*) sebesar 0,888 menunjukkan konsistensi ke 37 item pada skala perilaku seks pranikah sangat reliabel.

Deskripsi hasil pre-test dan pos-test tentang perilaku asertif dan perilaku seks pranikah dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Deskripsi Skor Pre-test dan Pos-test Perilaku Asertif

<b>Deskripsi</b>	<b>Pre-test</b>	<b>Pos-test</b>
Rata-rata (mean)	136,15	145,48
Nilai terendah	105	128
Nilai tertinggi	155	158



Pada tabel 1 di atas, skor perilaku asertif responden sebelum diberi psikoedukasi tentang EDA (pre-test) memperoleh nilai rata-rata 136,15 dengan skor maksimum 155 dan skor minimum 105. Skor perilaku asertif responden setelah diberikan psikoedukasi tentang EDA dengan nilai rata-rata 145,48, dimana skor maksimum 158 dan skor minimum 128. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian psikoedukasi dan pelatihan tentang EDA dapat meningkatkan pemahaman responden tentang perilaku asertif.

Deskripsi hasil pre-test dan pos-test tentang perilaku seks pranikah dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Deskripsi Skor Pre-test dan Pos-test Perilaku Seks Pranikah

<b>Deskripsi</b>	<b>Pre-test</b>	<b>Pos-test</b>
Rata-rata (mean)	116,42	131,42
Nilai terendah	66	116
Nilai tertinggi	136	141

Pada tabel 2 di atas, skor perilaku seks pranikah responden sebelum diberi psikoedukasi dan pelatihan tentang EDA (pre-test) memperoleh nilai rata-rata 116,42 dengan skor maksimum 136 dan skor minimum 66. Skor perilaku asertif responden setelah diberikan psikoedukasi dan pelatihan tentang EDA dengan nilai rata-rata 131,42 dimana skor maksimum 141 dan skor minimum 116. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian psikoedukasi dan pelatihan tentang EDA dapat meningkatkan pemahaman responden tentang perilaku seks pranikah.

## **Pembahasan**

Setiap manusia tidak akan lepas dari hubungan antar pribadi dengan orang lain, baik dengan orang-orang di lingkungan keluarga, maupun di luar lingkungan keluarga agar bisa bertahan hidup dan memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Pemenuhan kebutuhan tersebut sering menimbulkan banyak masalah yang mewarnai hubungan antara seorang dengan lainnya. Demikian juga halnya dengan remaja, karena faktor pertumbuhan dan perkembangannya terutama

pertumbuhan dan perkembangan organ seksualnya, kebutuhan seksual juga sudah mulai berkembang.

Berdasar hasil observasi, perhatian dan pembinaan di lingkungan keluarga yang cenderung masih rendah akan mengakibatkan penyimpangan perilaku seks pada remaja. Masih banyak orangtua cenderung menganggap bahwa kasus-kasus yang menimpa anak remajanya (hamil di luar nikah, aborsi) adalah hal yang biasa. Pengawasan moral sosial dalam masyarakat juga cenderung mulai lemah, dengan demikian karena sikap tidak peduli yang ditunjukkan oleh masyarakat membuat perilaku seks pranikah yang dahulu dianggap tabu untuk dilakukan, sekarang dianggap hal yang biasa dan lumrah. Dengan berkembangnya teknologi informasi yang makin pesat, media komunikasi yang semakin hari semakin banyak dan tidak terkontrol, mulai dari koran dan majalah yang mengupas permasalahan dan gambar yang berhubungan dengan seks, iklan di televisi yang sangat menonjolkan aurat, konsultasi seks di radio, film bioskop dan VCD porno yang sangat mudah didapatkan sampai media internet yang bisa diakses setiap saat oleh semua lapisan masyarakat juga berdampak pada semakin maraknya perilaku seks pranikah pada remaja.

Salah satu penyebab terjadinya perilaku seks di luar nikah adalah kurangnya informasi yang memadai mengenai seks. Subjek pengabdian ini rata-rata belum mendapatkan informasi yang cukup memadai mengenai seks. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Sarwono bahwa salah satu faktor penyebab masalah seksualitas pada remaja adalah kurangnya informasi mengenai seks. Pada umumnya remaja memasuki usia remaja tanpa pengetahuan yang memadai tentang seks. Hal ini disebabkan oleh orang tua dan pendidik tidak mau terbuka dan berterus terang kepada anak-anak mereka mengenai seks. Mereka takut anak-anak mereka menjadi ikut-ikutan melakukan hubungan seks pranikah, sehingga seks menjadi tabu dibicarakan (Sarwono, 2011).

Hasil penelitian Utomo dan McDonald (2009) menunjukkan perilaku seks pranikah disebabkan oleh rangsangan secara terus-menerus melalui materi-materi seksual di media cetak, internet, serta melalui teman sebaya (*peer*). Remaja laki-laki 4 kali lebih sering menonton film porno dibandingkan remaja perempuan.

Umumnya, remaja secara teratur terpapar dengan materi-materi seksual di televisi, film, dan majalah di samping terpapar oleh tayangan video musik yang menggabungkan tayangan seks dan kekerasan. Berdasarkan studi sebelumnya diperoleh bahwa menonton pornografi merupakan faktor terkuat yang memengaruhi perilaku seks pranikah remaja laki-laki. Konten-konten seksual meningkatkan sikap yang mendukung seks pranikah, tetapi jalur antara terpapar dan hubungan seks pranikah belum dapat dipastikan.

Remaja yang bersikap asertif mampu berkomunikasi dengan semua orang secara terbuka, langsung, jujur, dan sebagaimana mestinya, memiliki pandangan yang aktif tentang kehidupan, mempunyai usaha-usaha untuk mendapatkan apa yang diinginkannya, mampu mengungkapkan perasaan dan pikirannya, mampu memberi dan menerima pujian serta dapat menerima keterbatasan dirinya (Falah, 2009). Hal ini erat kaitannya dengan perilaku asertif remaja terhadap lawan jenis.

Komunikasi yang berjalan kurang efektif sering terjadi dalam hubungan interpersonal karena individu kurang mampu dalam mengekspresikan pikiran, perasaan, dan keinginan secara jujur dan terbuka. Individu menunjukkan ketidakberdayaan, kepasifan, meskipun hak-hak pribadi dilanggar, ketidakmampuan berkata "tidak" tentang sesuatu hal yang bertentangan dengan hati nurani. Hal tersebut membuat individu rentan dalam mengalami pelecehan seksual, yang pada umumnya disebabkan karena individu tidak berani dalam menolak ajakan untuk melakukan hubungan seksual oleh pasangannya. Individu seperti itu kurang memiliki perilaku asertif dalam perilaku seksual.

Menurut Lubis dan Oriza (dalam Falah, 2009) asertif terhadap perilaku seksual pranikah merupakan kemampuan seseorang bersikap tegas mempertahankan hak seksualnya untuk tidak dilecehkan dan dapat mengambil keputusan seksualnya dengan tetap memberi penghargaan atas hak orang lain dan tanpa menyakiti orang lain atau pasangannya, serta mengekspresikan dirinya secara jujur dengan cara yang tepat tanpa perasaan cemas yang mengganggu sehingga mendorong terwujudnya kesejajaran dan persamaan dalam hubungan dengan pasangannya. Kenyataan yang ada di masyarakat menunjukkan bahwa

masih banyak individu yang tidak bersikap asertif dalam menolak ajakan untuk melakukan perilaku seksual pranikah.

Hasil pengabdian menunjukkan tingkat pemahaman remaja tentang perilaku asertivitas dan perilaku seksual pranikah menjadi lebih baik setelah mendapatkan psikoedukasi dan pelatihan tentang asertivitas. Pelatihan asertivitas dapat meningkatkan kepercayaan diri. Peserta dilatih untuk membangun kesadaran bahwa wanita memiliki kesetaraan hubungan dengan pria, dan memiliki hak yang sama dengan pria, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam mengatasi masalah dengan pacar. Remaja wanita yang asertif tidak mudah menyerah saat ada masalah dengan pacar. Ia yakin mampu menyelesaikan masalah dengan baik, dengan tidak menyakiti perasaan pacarnya dan tidak pula menyakiti perasaan dirinya sendiri.

Seperti yang disampaikan oleh Corey (2003) bahwa latihan asertivitas akan dapat membantu individu yang 1) tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung, 2) menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya, 3) mengalami kesulitan untuk mengatakan “tidak”, 4) mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya, dan 5) merasa tidak mempunyai hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri. Sehingga diharapkan remaja yang semula menemui kesulitan untuk berperilaku asertif khususnya terkait dengan pemaksaan pacar akan dorongan seksualnya, ia akan mampu untuk melindungi dirinya dengan tidak menyinggung perasaan pacarnya.

Pelatihan asertivitas juga dapat meningkatkan kemampuan mengontrol emosi karena dalam pelatihan asertivitas remaja diajarkan dan dilatih untuk mengekspresikan perasaan, terutama perasaan negatif seperti ketidaksukaan dan penolakan dengan cara positif. Hal ini sesuai dengan pendapat Alberti & Emmons (2002) bahwa ungkapan yang jujur dan spontan, yang bertujuan untuk menyelesaikan ketidaksepahaman, mampu mencegah amarah yang tidak sesuai dan destruktif. Selain itu, pelatihan asertivitas juga dapat meningkatkan hubungan yang positif dengan pacar. Dalam pelatihan asertivitas, peserta diajarkan untuk

menerima pujian tanpa malu-malu dan dapat mengungkapkan hal-hal positif, sehingga dapat meningkatkan hubungan yang sehat dengan pacar.

Dampak dari pelatihan asertivitas juga dapat menghindarkan remaja terutama remaja perempuan dari tindakan pemaksaan dalam berpacaran. Disamping itu, pelatihan asertivitas dapat meningkatkan kemampuan untuk introspeksi diri. Dalam pelatihan asertivitas, peserta belajar mengenal dirinya apakah selama ini mereka termasuk individu yang pasif, atau agresif atau asertif, serta melihat seberapa besar tingkat asertivitasnya. Pelatihan asertivitas dimungkinkan dapat menurunkan perilaku seksual pranikah. Karena subjek yang diberikan pelatihan asertivitas berkomitmen menghindarkan diri dari aktivitas-aktivitas seksual yang tidak sesuai dengan aturan-aturan yang berlaku.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi dan pelatihan asertivitas dapat membantu remaja meningkatkan pemahaman yang memadai tentang perilaku asertif dan perilaku seks pranikah, sehingga diharapkan remaja dapat mengekspresikan diri, dan mempertahankan hak-hak pribadi, dan pada akhirnya dapat mencegah dan menghindari perilaku seksual pranikah.

## **Simpulan**

Pemahaman remaja tentang perilaku asertif dan perilaku seks pranikah setelah mendapatkan psikoedukasi dan pelatihan "EDA" menjadi lebih baik. Pemahaman tentang perilaku asertif sebelum mendapatkan psikoedukasi dan pelatihan "EDA", skor rata-rata sebesar 136,15 dan setelah mendapatkan psikoedukasi dan pelatihan "EDA" meningkat dengan skor rata-rata 145,48. Sedangkan pemahaman remaja tentang perilaku seks pranikah sebelum mendapatkan psikoedukasi dan pelatihan "EDA", skor rata-rata sebesar 116,42 dan setelah mendapatkan psikoedukasi dan pelatihan "EDA" menjadi meningkat dengan skor rata-rata 131,42. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi dan pelatihan "EDA" sangat efektif bagi remaja untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang perilaku asertif dan persepsi remaja terhadap perilaku seks pranikah (seks bebas) menjadi lebih baik.

Melalui psikoedukasi dan pelatihan “EDA” membantu remaja untuk lebih mengenal dan memahami kondisi fisiknya yang sedang berkembang pesat, mampu memahami tugas-tugas perkembangannya, serta mampu menyatakan diri mereka dengan suatu cara yang baik serta kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain, meningkatkan keterampilan perilakunya sehingga mereka dapat terhindar dan menghindari perilaku seks bebas.

## Referensi

- Alberti, R dan Emmons, R. (2002). *Your Perfect Right: Panduan Praktis Hidup Lebih Ekspresif dan Jujur pada Diri Sendiri*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Busse P, Fishbein M, Bleakley A, Hennessy M. (2010). *The role of communication with friends in sexual initiation*. *Communication Research*. 37 (2): 239-55.
- Chaplin, J.P. (2004). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- DeLamater, John dan Sara M. Moorman. 2007. *Sexual Behavior in Later Life*. *Journal of Aging and Health*. 20(10) : 1-25.
- Guiella G, Madise NJ. (2007). *HIV/AIDS and sexual-risk behaviors among adolescents: factors influencing the use of condoms in Burkina Faso*. *African Journal of Reproductive Health*. 11(3): 182-196.
- Gunarsa, Singgih D dan Gunarsa, Yulia Singgih D. (2010). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Corey, G. (2009). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Adiatma.
- Hipwell AE, Keenan K, Loeber R, Battista D. (2010). *Early predictors of sexually intimate behaviors in an urban sample of young girls*. *Developmental Psychology Journal*. 46 (2): 366-378.
- Lange, A dan Jakubowski, P. (1978). *Responsible Assertive Behavior: Cognitive Behavior Procedures for Trainners*. USA: Research Press.
- Martino, S.C., Elliott, M.N., Corona, R., Kanouse, D.E. & Schuster, M.A. (2008). *Beyond the “Big Talk”: The Roles of Breadth and Repetition in Parent- Adolescent Communication about Sexual Topics*. *Pediatrics*. 121: 612-618.

- Rathus, S.A. dan Nevid, J.S. (1983). *Adjustment and Growth: The Challenges of Life (2nd ed)*. New York: CBS College Publising.
- Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Supratiknya, A.(2011). *Merancang Program Dan Modul Psikoedukasi*. Edisi Revisi. Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma.
- Rickert, V.I., Sanghvi, R. and Wiemann, C.M. (2002). Is Lack of Sexual Assertiveness Among Adolescent And Young Adult Women a Cause for Concern?. *Journal of Perspectives on Sexual and Reproductive Health*. volume 34, number 4
- Stein, S.J. & Book, H. E. (2002). *Ledakan EQ: 15 Prinsip dasar kecerdasan Emosional meraih sukses*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Utomo ID dan McDonald P. (2009). Adolescent reproductive health in Indonesia: contested values and policy inaction. *Studies in Family Planning Journal*. 40 (2): 133-146.
- Williams. C. (2000). *Being Assertive*. University of Leeds Innovations Ltd (ULIS)