

PENCEGAHAN KEKERASAN SEKSUAL KATEGORI RINGAN PADA REMAJA DENGAN PELATIHAN ASERTIF

Nurfaizah¹

¹Universitas Darul 'Ulum

Putri Maharani Kusuma Riyanto²

²Universitas Darul 'Ulum

Rizki Budi Bestian³

³Universitas Darul 'Ulum

Tasya Esty Paramitha⁴

⁴Universitas Darul 'Ulum

Adelia Nur Pawesti⁵

⁵Universitas Darul 'Ulum

Wardatul Mufidah⁶

⁶Universitas Darul 'Ulum

Abstract *This community service aims to provide prevention of acts of sexual violence in adolescents with assertive training. The subjects in this study were student council students at SMA PGRI 1 Jombang Sengon, Jombang. From the research conducted, it was found that the subject's knowledge of sexual education was still very minimal. The service aims to help teenagers develop assertiveness as an effort to prevent acts of sexual violence. The service method is by giving material, pre-post test, and training to become assertive individuals by means of role playing. The results of the service activities are that after psychoeducation and assertive training for adolescents is carried out, there is increased knowledge about assertive behavior in adolescents so that adolescents understand the importance of being assertive individuals, increased knowledge of adolescents about sexual violence among adolescents and its impact both socially, psychologically and on mental health*

Key word *Sexual Violence; Psychoeducation; Assertive Training*

Abstrak Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memeberikan pencegahan tindak kekerasan seksual pada remaja dengan pelatihan asertif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa siswa OSIS SMA PGRI 1 Jombang Sengon, Jombang. Dari penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa pengetahuan subjek akan pendidikan seksual masih sangat minim. Pengabdian bertujuan untuk membantu para remaja mengembangkan sikap asertivitas sebagai upaya pencegahan tindak kekerasan seksual. Metode pengabdian dengan pemb¹erian materi, pre-post test, dan pelatihan menjadi individu asertif dengan cara role playing. Hasil dari kegiatan pengabdian adalah setelah dilakukan psikoedukasi dan pelatihan asertif pada remaja adalah bertambahnya pengetahuan tentang perilaku asertif pada remaja sehingga remaja paham akan pentingnya menjadi individu yang asertif, bertambahnya pengetahuan remaja tentang kekerasan seksual di kalangan remaja serta dampaknya baik secara sosial, psikologis dan kesehatan mental.

¹ Corresponding author: Nurfaizah. email: aaanimahar@gmail.com

Kata kunci | Kekerasan Seksual; Psikoedukasi; Pelatihan Asertif

PENDAHULUAN

Kekerasan sangat sering terjadi di kehidupan sehari-hari baik di lingkungan keluarga, masyarakat maupun teman sebaya. Kekerasan umumnya sering menimpa orang-orang yang tidak berdaya. Maraknya isu kekerasan yang terjadi terhadap perempuan menjadi suatu momok yang menakutkan bagi seluruh perempuan khususnya perempuan yang memiliki kesibukan diluar mengurus pekerjaan rumah meskipun demikian tidak menutup kemungkinan perempuan yang mengurus pekerjaan rumah juga mengalami hal yang sama.

Kekerasan yang terjadi pada seorang perempuan dikarenakan sistem tata nilai yang mendudukan perempuan sebagai makhluk yang lemah dan lebih rendah dibandingkan laki-laki. Masih banyak masyarakat yang memandang perempuan sebagai kaum yang marginal, dikuasai, dieksploitasi dan diperbudak oleh kaum laki-laki. Kekerasan pada dasarnya merupakan sebuah realita yang ada dalam masyarakat saat ini, yang menyatakan kekerasan terhadap perempuan masih terbilang cukup banyak dan sering kali terjadi kapan pun dan dimana pun.

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 role playing. 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.

Tujuan pelaksanaan ini untuk menambah pengetahuan tentang perilaku asertif pada remaja sehingga remaja paham akan pentingnya menjadi individu yang asertif; menambah pengetahuan tentang kekerasan seksual 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 kekerasan seksual pada remaja, dan dengan demikian remaja dapat terhindar secara sadar dari kecenderungan tindak kekerasan seksual.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diadakan SMA PGRI 1 Jombang merupakan SMA yang berlokasi di Jl. Pattimura no. V/ 73, Sengon, Kec. Jombang, Kab. Jombang, Jawa Timur 61419.

Untuk mengatasi permasalahan yang terkait dengan tindak kekerasan seksual, maka:

1. Rencana : Memberikan psikoedukasi dan pelatihan asertif pada remaja.
2. Pelaksana : Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Darul 'Ulum Jombang.
3. Sasaran : Remaja (siswa-siswi OSIS SMA PGRI 1 Jombang)
4. Waktu : Jum'at, 23 Juni 2023 (09:15-selesai WIB)
5. Tempat : SMA PGRI 1 Jombang
6. Kegiatan : Pemberian psikoedukasi dan pelatihan asertif
7. Target : Meningkatnya pengetahuan remaja terkait tindak kekerasan seksual serta dampak dan bahanya.

Tabel.1 Pelaksanaan Program Modifikasi Perilaku Dengan Teknik Psikoedukasi Dan Pelatihan Asertif

Program Modifikasi Perilaku

| Sesi Ke- | Program | Setting (waktu dan tempat) | Teori Modifikasi |
|----------|---|---|-----------------------|
| 1 | Modifikator memberikan <i>pre-test</i> tentang Kekerasan Seksual kepada partisipan | Jam 09:15-09:20 Jum'at, 23 Juni 2023 | Psikoedukasi |
| 2 | Modifikator menyampaikan materi/edukasi tentang Kekerasan Seksual kepada partisipan | Jam 09:20-09:40 Jum'at, 23 Juni 2023 | Psikoedukasi |
| 3 | Modifikator memberikan <i>post-test</i> tentang Kekerasan Seksual kepada partisipan | Jam 09:40-09:45 Jum'at, 23 Juni 2023 | Psikoedukasi |
| 4 | Modifikator menyampaikan tentang pelatihan asertifitas itu apa kepada partisipan | Jam 09:45-09:50 Jum'at, 23 Juni 2023 | Pelatihan Asertifitas |

| | | | |
|---|--|---|-----------------------|
| 5 | Modifikator melaksanakan latihan dan praktik pelatihan asertivitas | Jam 09:50-09:55 Jum'at, 23 Juni 2023 | Pelatihan Asertifitas |
| 6 | Modifikator memberikan kesimpulan tentang Kekerasan Sekual | Jam 09:55-10:00 Jum'at, 23 Juni 2023 | - |

TEMUAN (HASIL)

SMA PGRI 1 Jombang merupakan SMA yang berlokasi di Jl. Pattimura no. V/ 73, Sengon, Kec. Jombang, Kab. Jombang, Jawa Timur 61419. Keseluruhan siswa dan siswi yang menjadi partisipan pada SMA tersebut adalah kelas X dan XI. Berdasarkan data didapatkan bahwa sebagian besar siswa-siswi tersebut adalah kelas XI mayoritas perempuan.

Psikoedukasi tentang pencegahan kekerasan seksual berfungsi sebagai salah satu tindakan preventif untuk mengantisipasi terjadinya kekerasan seksual pada mahasiswa juga sebagai metode untuk memberikan pengetahuan baru yang terus berkembang seiringnya berjalannya waktu (Jalal et al., 2022). Berdasarkan hasil observasi terlihat bahwa seluruh peserta aktif mengikuti psikoedukasi dari selama kegiatan. Peserta aktif bertanya saat sesi diskusi.

Hasil pengabdian menunjukkan tingkat pemahaman remaja tentang perilaku asertivitas dan perilaku seksual pranikah menjadi lebih baik setelah mendapatkan psikoedukasi dan pelatihan tentang asertivitas. Hasil tersebut diperoleh dari post-test yang sudah diberikan.

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.

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.

Dampak dari pelatihan asertivitas juga dapat menghindarkan remaja terutama remaja perempuan dari tindakan kekerasan seksual pada remaja. 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 kekerasan seksual.

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

PEMBAHASAN (DISKUSI)

Model promosi kesehatan pada siswa untuk meningkatkan pengetahuan melalui informasi biasa disebut dengan psikoedukasi (Wiguna et al., 2021). Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi secara tatap muka pada hari Jum'at, 23 Juni 2023 dari jam 9.15 – 10.00 WIB. Materi yang diberikan adalah terkait pencegahan terhadap kekerasan seksual seperti menjelaskan pengertian kekerasan seksual, bentuk perilakunya, faktor terjadinya kekerasan seksual, dampak kekerasan seksual dan pencegahan kekerasan seksual, dan menjelaskan tentang pengertian asertif.



Gambar 1 - pelaksanaan *pre-test*



Gambar 2 - sosialisasi tentang arti kekerasan seksual pada remaja



Gambar 3 – pelaksanaan post test



Gambar 4 – pelatihan asertif



Gambar 5 – foto bersama

KESIMPULAN

Dengan terlaksananya kegiatan pengabdian untuk pencegahan tindak kekerasan seksual dan pelatihan asertif di sekolah, para siswa sebagai peserta psikoedukasi dapat memperoleh pemahaman tentang bentuk kekerasan dan cara bersikap asertif. Hal ini ditandai diskusi aktif dan keterlibatan siswa selama proses pengabdian.

Pemahaman remaja tentang perilaku asertif dan kekerasan seksual setelah mendapatkan psikoedukasi dan pelatihan asertif menjadi lebih baik. Pemahaman tentang perilaku asertif sebelum mendapatkan psikoedukasi masih belum optimal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi dan pelatihan asertif sangat efektif bagi remaja untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang perilaku asertif dan persepsi remaja terhadap kekerasan seksual menjadi lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan syukur & rasa terimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikann ridho dan kelancaran kepada penulis dalam menyusun artikel ini. Tak lupa juga penulis mengucapkan terimakasih kepada orang tua masing-masing penulis yang senantiasa mendoakan dan mendukung dalam menyusun artikel ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing lapangan yakni Wardatul Mufidah, S.Psi, M.Psi, Psikolog yang telah mengarahkan, membimbing penyelesaian artikel. Juga ucapan terimakasih kepada Kepala Sekolah SMA PGRI 1 Jombang Abdul Qodir, S.Ag, Pembina OSIS Umayah S.E, dan OSIS SMA PGRI 1 Jombang yang telah berkenan menjadi partisipan dengan sukarela. Terakhir tidak lupa ucapan terimakasih kepada teman teman seperjuangan kelompok 4 yang telah memberikan motivasi serta semangat yang tiada hentinya.

REFERENSI

- UTAMI ZAHIRAH NOVIANI P, rifdah arifah, CECEP CECEP, & Sahadi Humaedi. (2018). MENGATASI DAN MENCEGAH TINDAK KEKERASAN SEKSUAL PADA PEREMPUAN DENGAN PELATIHAN ASERTIF. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 48–55. <https://jurnal.unpad.ac.id/prosiding/article/view/16035/pdf>
- Malang, U., Psikologi, F., & Tlogomas, J. (2016). IMPLEMENTASI MODEL KARTU EDA (EKSPRESI DIRI UNTUK ASERTIF) SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH Siti Maimunah. In *Seminar Nasional dan Gelar Produk | SENASPRO*. <http://research-report.umm.ac.id/index.php/research-report/article/viewFile/854/1030>
- Kristanti, E., & Lasi, F. (n.d.). *PSIKOEDUKASI DAN PELATIHAN “EDA”(EKSPRESI DIRI UNTUK ASERTIF) SEBAGAI UPAYA MENCEGAH SEKS BEBAS PADA REMAJA*. Retrieved July 2, 2023, from <https://core.ac.uk/download/pdf/229338267.pdf>
- Alberti, R dan Emmons, R. (2002). *Your Perfect Right: Panduan Praktis Hidup Lebih Ekspresif dan Jujur pada Diri Sendiri*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Williams. C. (2000). *Being Assertive*. University of Leeds Innovations Ltd (ULIS)
- Corey, G. (2009). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Adiatma.