

**PENGARUH PELAKSANAAN PELATIHAN ASERTIF TERHADAP PERILAKU
MARAHA PADA REMAJA**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan



Oleh

Vinny Fitriani Aulia

NIM 2001847

**PRODI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2024**

**PENGARUH PELAKSANAAN PELATIHAN ASERTIF TERHADAP PERILAKU
MARAHA PADA REMAJA**

Oleh

Vinny Fitriani Aulia

NIM. 2001847

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Program Studi S1 Keperawatan

© Vinny Fitriani Aulia

Universitas Pendidikan Indonesia

April 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang


Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

VINNY FITRIANI AULIA

**PENGARUH PELAKSANAAN PELATIHAN ASERTIF TERHADAP
PERILAKU MARAH PADA REMAJA**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Tirta Adikusuma Suparto, S.Kep., Ners., M.Kep
NIPT 920160119880105101

Pembimbing II



Sri Sumartini, S.Kp., M.Kep
NIP 198002252015042001

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Dr. Hj. Linda Amalia, S.Kp., M.K.M.
NIP 196803161992032004

ABSTRAK
PENGARUH PELAKSANAAN PELATIHAN ASERTIF TERHADAP PERILAKU
MARAH PADA REMAJA

Vinny Fitriani Aulia

NIM. 2001847

vinnyfitrianiaulia@gmail.com

Pendahuluan: Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa, namun masih belum cukup matang untuk dapat dikatakan dewasa. Pada usia remaja awal, perkembangan emosi menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang kuat terhadap berbagai peristiwa sebelumnya atau situasi sosial. Perilaku kekerasan disebabkan oleh berbagai faktor yang kompleks. Penyebabnya dapat bervariasi dari individu ke individu, dan seringkali beberapa faktor terjadi secara bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan asertif terhadap perilaku marah pada remaja. **Metode:** Penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan “*Quasi experimental pre post test with control group*” intervensi pelatihan asertif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 8 Desember 2023 - 8 Januari 2024. Sampel dari penelitian ini adalah kelas X dan XI yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kontrol. Dalam penelitian ini angket kuisioner menjadi alat pengumpulan data. Dan dilaksanakan di SMK PGRI 2 Sumedang. **Hasil dan Pembahasan:** Data yang telah didapatkan kemudian dianalisis memakai uji normalitas, uji homogenitas, uji paired sampel t-test, uji independent sampel t-test, dan uji n-gain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan asertif berpengaruh terhadap perilaku marah pada remaja dengan nilai 0.000. Kemudian untuk hasil keefektifan pelatihan asertif menggunakan n-gain diperoleh nilai 96,11. **Simpulan:** Untuk mengukur perilaku marah pelatihan asertif menjadi salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk mengendalikan perilaku marah.

Kata kunci: Remaja, Perubahan Fisik Remaja, Perkembangan Emosional Remaja, Perilaku Kekerasan

ABSTRACT

***THE INFLUENCE OF IMPLEMENTING ASSERTIVE TRAINING OF ANGRY
BEHAVIOR IN ADOLESCENTS***

Vinny Fitriani Aulia

NIM. 2001847

vinnyfitrianiaulia@gmail.com

Introduction: Adolescence is a transition period from childhood to adulthood, but is still not mature enough to be considered an adult. In early adolescence, emotional development shows a sensitive and strong reactive nature to various previous events or social situations. Violent behavior is caused by various complex factors. The causes can vary from individual to individual, and often several factors occur simultaneously. This research aims to determine the effect of assertiveness training on angry behavior in adolescents. **Method:** The research used was quantitative with a "Quasi experimental pre post test with control group" approach to assertive training intervention. This research was carried out on 8 December 2023 - 8 January 2024. The samples from this research were classes X and XI which were divided into 2 groups, namely the intervention and control groups. In this research, questionnaires were used as a data collection tool. And carried out at SMK PGRI 2 Sumedang. **Results and Discussion:** The data that was obtained was then analyzed using the normality test, homogeneity test, paired sample t-test, independent sample t-test, and n-gain test. The research results showed that assertiveness training had an effect on angry behavior in adolescents with a value of 0.000. Then for the results of the effectiveness of assertive training using n-gain, a value of 96,11 was obtained. **Conclusion:** To measure angry behavior, assertive training is one intervention that can be used to control angry behavior. **Keywords:** *Adolescents, Physical Changes in Adolescents, Emotional Development of Adolescents, Violent Behavior*

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Remaja	7
2.1.1 Definisi Remaja.....	7
2.1.2 Perubahan Fisik Remaja.....	8
2.1.3 Perubahan Psikososial Remaja.....	9
2.1.4 Perkembangan Emosional Remaja.....	11
2.2 Perilaku Marah.....	12
2.2.1 Definisi Perilaku Marah	12
2.2.2 Faktor Penyebab Perilaku Marah.....	13
2.3 Perilaku Kekerasan	14
2.2.1 Definisi Perilaku Kekerasan.....	14
2.2.2 Faktor Penyebab Perilaku Kekerasan.....	14
2.2.3 Tanda dan Gejala.....	16
2.4 Manajemen Marah	16
2.4.1 Definisi Manajemen Marah	16
2.4.2 Macam-Macam Pengungkapan Emosi.....	17

2.4.3 Teknik Pengelolaan Marah.....	18
2.5 Latihan Asertif.....	23
2.5.1 Manfaat Latihan Asertif	24
2.5.2 Kelebihan Latihan Asertif	24
2.5.3 Kekurangan Latihan Asertif.....	25
2.5.4 Prinsip-prinsip Latihan Asertif.....	25
2.5.5 Prosedur Latihan Asertif	25
2.5.6 Langkah-langkah Latihan Asertif.....	26
2.6 Penelitian Yang Relevan	27
2.7 Kerangka Teori.....	28
2.8 Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1 Desain Penelitian.....	30
3.2 Definisi Operasional	31
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian.....	32
3.3.1 Populasi.....	32
3.3.2 Sampel.....	33
3.3.3 Tempat Penelitian.....	33
3.4 Instrumen Penelitian	33
3.4.1 Uji Validitas.....	34
3.4.2 Uji Reliabilitas	34
3.5 Prosedur Penelitian	34
3.6 Teknik Pengolahan Data	37
3.7 Analisis data.....	38
3.8 Etika Penelitian	38
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Hasil.....	40
4.4.1 Hasil Univariat	40
4.4.2 Gambaran Perilaku Responden Tentang Pelatihan Asertif Terhadap Perilaku Marah Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	41
4.4.3 Hasil Bivariat	42
4.5 Pembahasan.....	44
4.5.1 Pengaruh Pelaksanaan Pelatihan Asertif Terhadap Perilaku Marah Pada Remaja Berdasarkan Karakteristik dan Demografi.....	44
4.5.2 Pengaruh Pelaksanaan Pelatihan Asertif.....	45

4.6 Keterbatasan Penelitian.....	47
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	48
5.1 Simpulan	48
5.2 Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	xiv
LAMPIRAN.....	xix

DAFTAR PUSTAKA

- Amatullah, S. (2020). *Pengaruh Teknik Expressive Writing Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah (Penelitian Pada Siswa Kelas VII E SMP Negeri 3 Mertoyudan Kabupaten Magelang)*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Amatullah, S., Tawil, & Putra, H. E. (2021). Pengaruh Teknik Expressive Writing Dalam konseling Kelompok. *Boro Borobudur Counselling Review*, 01(01), 31–35.
- Amin, A., & Nuzul, P. L. (2021). Pengaruh Regulasi Diri terhadap Kenakalan Remaja. *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*.
- Anggara, (2015). *Metode Penelitian Administrasi*. CV Pustaka Setia.
- Anithalakshmi, (2023). Anger Management Strategies and Benefits of Anger Manageent Therapy. *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research(IJMR)-Peer Reviewed Journal*, 9(2), 198–210. <https://doi.org/10.36713/epra2013>
- Arumsari, (2017). Strategi Konseling Latihan Asertif Untuk Mereduksi Perilaku Bullying. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*,1(1),31–39. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Astinah. (2018). *Asertif Training Meningkatkan Komunikasi Interpersona Siswa SMK*. <https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/download/1659/1508%0Ahttp://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/qre/article/view/1348%5Cnhttp://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09500799708666915%5Cnhttps://mckinseysociety.com/downloads/reports/Educa>
- Chotidjah, (2012). *Pengetahuan Tentang Rokok,Pusat Kendali Kesehatan Eksternal dan Perilaku Merokok. Makara Human Behavior Studies in Asia*. 16(1), 49–56.
- Curtis, (2015). Defining Adolescence. *Contemporary Psychology*, 7(2), 119–119. <https://doi.org/10.1037/000574>
- Dartiwen, & Aryanti, (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Perimenopause*.Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=HJZnEAAAQBAJ>
- Diwanti, (2022). Penyusunan Alat Ukur Perilaku Marah Pada Remaja Usia 12-17 Tahun Development of Anger Behavior Measurement for Adolescents 12-17 Years. *Wacana*, 14(2).
- Falerisiska, Keliat, & Dewi, (2015). Pengaruh Pelaksanaan Manajemen Marah terhadap Perilaku Kekerasa pada Siswa SMK 1 Bukit Tinggi. *Junral Kesehatan Perintis*.
- Farida, & Al, (2023). *Psikologi Perkembangan*. Mitra Cendekia Media.
- Hadi, A. (2023). *Analisis Perilaku Penyimpangan Sosial Tawuran Antar Pelajar di SMKN 1*

Kota Jambi. Universitas Jambi.

- Humaira, (2022). *Pengaruh Empati Terhadap Perilaku Prosocial Remaja Di Kota Makassar : The Effect Of Empathy On Adolescent Prosocial Behavior*. Universitas Hasanuddin.
- Hurlock, (1997). *Psikologi Perkembangan Suatu pendekatan rentang kehidupan* (Edisi Keli). Erlangga.
- Ichwanul, (2022). Analisis Viktimologi pada Fenomena Tawuran Kelompok Anak Remaja di DKI Jakarta. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 11775–11783. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/4318>
- Indrawati, Setyorini, & Padmomartono, (2014). Meningkatkan Perilaku Asertif Menggunakan Pendekatan Behavioral Dengan Latihan Asertif Pada Siswa Kelas Ix Smp Negeri 2 Salatiga. *Satya Widya*, 30(1), 1. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2014.v30.i1.p1-12>
- Irawan, (2015). *Pemikiran Tokoh-Tokoh Psikologi: dari Klasik sampai Modern*. Ircisod.
- Keliat, & Prawirowiyono, (2016). *Keperawatan Jiwa: Terapi AKtivitas Kelompok*. EGC.
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2014). *Tawuran Pelajar Memprihatinkan Dunia Pendidikan*. <https://www.kpai.go.id/publikasi/artikel/tawuran-pelajar-memprihatinkan-dunia-pendidikan>
- Lestari, (2019). *Penerapan Tenik Asertive Training untuk Mengurangi Perilaku Konformitas Negatif siswa di SMAN 11 Bulukumba*.
- Malfasari, E., Febtrina, R., Maulinda, D., & Amimi, R. (2020). Analisis Tanda dan Gejala Resiko Perilaku Kekerasan pada Pasien Skizofrenia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 65. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i1.478>
- Moomina, S., Hani, T., & Selpina, E. (2020). Upaya Mengontrol Perilaku Agresif Pada Perilaku Kekerasan Dengan Pemberian *Rational Emotive Behavior Therapy*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 27-32.
- Nora, R., & Marizki Putri. (2022). Efektifitas Terapi Assertive Training Terhadap Kemampuan Komunikasi Asertif Dan Self Esteem Pada Remaja Dengan Perilaku Agresif. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 11(2), 158–164. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v11i2.2272>
- Nordman, (2022). Anger Management: Mechanisms of Glutamate Receptor- Mediated Synaptic Plasticity Underlying Animal aggression. *International Journal of Biochemistry and Cell Biology*, 142, 1–5.
- Putri, P. W. (2017). *Efektivitas Anger Management Training (Amt) Terhadap Penurunan*

Agresivitas Remaja Ditinjau dari Jenis Kelamin. UNTAG Surabaya.

- Rahayu, A., Noor, M. S., Yulidasari, F., Rahman, F., & Andini Octaviana Putri. (2017). Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Nomor 9).
- Rita, S., Desma, H., Eka, F. (2014) Perasaan Terluka Membuat Marah
- Rozi, F., Baharun, H., Tohet, M., Aini, Q., & Imamah, N. N. (2022). Anger Management in Improving Teacher Performance in School. *AL-TANZIM: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 6(1), 243–253. <https://doi.org/10.33650/al-tanzim.v6i1.3299>
- S.W.Sarwono. (2013). *An Indonesian Perspective on Psychological Literacy*. Oxford University Press.
- Salamor, Y. B., & Salamor, A. M. (2020). Sosialisasi Dampak Kenakalan Remaja Bagi Anak Di Sma Negeri 10 Ambon. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 701–705. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.4535>
- Saputra, W., Psikologi, F., Khumas, A., Psikologi, F., Ridfah, A., & Psikologi, F. (2022). Efektivitas Anger Management Training Untuk Menurunkan Perilaku Agresi Verbal Pada Remaja Pengguna Game Online Mobile Legends Di Kota Makassar. 4, 107–117.
- Sari, K. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR)*.
- Sari, N. P. (2017). Pengembangan Modul Pelatihan Konseling Teman Sebaya untuk Anggota PMR di SMP Negeri 1 Banjarmasin. *Jurnal Ilmiah dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan dan Konseling Berbasis KKNI*, 4–6.
- Silalahi, U. (2018). *Metodologi Analisis Data Dan Interpretasi Hasil Untuk Penelitian Sosial Kuantitatif*. Refika Aditama.
- Siregar, S., Effendi, Z., & Mardhiyah, S. (2020). A Comparison of the Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy and Assertive Training Against the Ability to Control Violent Behavior in Schizophrenic Patients. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11, 210–222. <https://doi.org/10.26553/jikm.2020.11.3.210-222>
- Sunarti. (2018). Sikap Remaja Tentang TRIAD KRR (Seksualitas, Napza, HIV/AIDS) Di Kelompok PIK R Tahap Tegar (The Attitude of teenager about triad KRR (Sexuality, drugs, HIV/AIDS) in PIK R group Tegar stage Blitar). *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(2), 105–110. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i2.ART.p105>
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Konsep, Teori dan Aplikasinya a Group*. Jakarta: Prenadamedia.
- Sutinah, S., Safitri, R. H., & Saswati, N. (2019). *Teknik Relaksasi Nafas Dalam Berpengaruh*

- Terhadap Kemampuan Mengontrol Marah Klien Skizofrenia.*
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:189997503>
- Thalib, R., & Abdullah, R. (2022). Pemberian Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengontrol Perilaku Agresif Pada Pasien Perilaku Kekerasan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 127–137. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.718>
- Tombokan, & Laubo. (2023). *Pencegahan dan Penanganan Pasien Gangguan Jiwa dengan Perilaku Kekerasan di Masyarakat*. Penerbit NEM.
- Triandiva, M. (2023). Dampak Tawuran antar Pelajar di SMKN 1 Budi Utomo Jakarta. *Pendekar: Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 6(1), 11. <https://doi.org/10.31764/pendekar.v6i1.9514>
- UNICEF. (2016). *Adolescent Empowerment*. 1–17.
- Utami, C. D., Sri, Y., Hutasuhut, H., & Yenti, M. M. (2023). *Efektivitas Teknik Asertif untuk Menggulangi Siswa Terisolir*. 2(2), 770–779.
- Wahyuni, S. E., Wardiyah Daulay, Mahnum Lailan Nasution, & Jenny Marlindawani Purba. (2021). Asertif Training berpengaruh terhadap perilaku agresif narapidana remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 9(2), 391–398. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/7042>
- Wardana, G. H., Kio, A. L., & Arimbawa, A. A. G. R. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Tingkat Kekambuhan Klien dengan Resiko Perilaku Kekerasan Relation of Family Support to Client's Recurrence Rate with Risk of Violent Behavior. *E-Journal.Poltekkesjogja.Ac.Id*, 9(1), 69–72. <https://doi.org/10.29238/caring.v9i1.592>
- Wardiyah, A., Pribadi, T., & Yanti Tumanggor, C. S. M. (2022). Terapi Relaksasi Napas dalam pada Pasien dengan Resiko Perilaku Kekerasan di Rs Jiwa Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(10), 3611–3626. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i10.7322>
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2020). *Emotional Intelligence Correlation with Self Efficacy in Adolescent*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:228975696>
- Yunere, F., Keliat, B., & Putri, D. (2019). Pengaruh Pelaksanaan Manajemen Marah Terhadap Perilaku Kekerasan Pada Siswa SMK. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 6, 153–163. <https://doi.org/10.33653/jkp.v6i2.300>
- Zulaiha, Husen, M., & Bakar, A. (2019). *Analisis Faktor Penyebab Perilaku Agresif pada Siswa*. 4(1), 77–83.