

# **PENGARUH *GRAPHOTHERAPY* UNTUK MENINGKATKAN ASERTIVITAS**

Rifatul Fikriyah, Tri Puji Astuti, S.Psi, M.A\*

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

psikologvikri@gmail.com, pujiasjur@gmail.com

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *graphotherapy* dalam meningkatkan asertivitas pada mahasiswa. Pemilihan subjek dilakukan dengan metode *purposive sampling* yaitu memilih subjek dengan kriteria-kriteria tertentu. Kriteria yang digunakan adalah rendahnya skor skala asertivitas subjek dan hasil analisis tulisan tangan subjek. Selain menggunakan skala asertivitas, peneliti juga menggunakan wawancara dan observasi untuk mengumpulkan data tambahan.

Desain eksperimen yang peneliti gunakan adalah *randomized two-groups design* yaitu membagi subjek yang sudah terpilih secara *random* menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Sebelum perlakuan semua subjek menjalani *pretest*. Kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa *graphotherapy* selama 30 hari sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan apa-apa. *Posttest* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dilakukan setelah perlakuan.

Berdasarkan analisis statistik *Wilcoxon test*, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor asertivitas antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen sebesar  $0,017 < \alpha (0,05)$ . Sebaliknya, hasil *Wilcoxon test* menyatakan tidak ada perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol sebesar  $1,00 > \alpha (0,05)$ . Berdasarkan hasil penghitungan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *graphotherapy* dapat meningkatkan asertivitas mahasiswa secara efektif.

Kata kunci: grafoterapi, asertivitas, mahasiswa

\*)Penanggung Jawab

***The Effect of Graphotherapy to Increase Assertiveness  
(Experimental Quasi Study of Diponegoro University's Students)***

Rifatul Fikriyah, Tri Puji Astuti, S.Psi, M.A\*

*Psychology Faculty of Diponegoro University*

psikologvikri@gmail.com, pujiasjur@gmail.com

***Abstract***

*This study aims to determine the effectiveness of graphotherapy in improving assertiveness on students. The subjects selected by using purposive sampling method to select certain subjects. The criteria used are low assertiveness scale scores and results of subject handwriting analysis. In addition to using the assertiveness scale, researchers also used interviews and observations to collect additional data. Experimental design researchers used was a randomized two-group design that divides the chosen subject randomly into control group and experimental group. Before treatment all subjects underwent a pretest. The experimental group was treated for 30 days of graphotherapy while the control group was not given any treatment. Posttest in the control group and the experimental group performed after treatment. Based on Wilcoxon test statistical analysis, there are significant differences between the result from pretest and posttest assertiveness scores of the experimental group which was  $0.017 < \alpha$  (0.05). In contrast, the results of the control group Wilcoxon test revealed no difference between pretest and posttest which  $1.00 > \alpha$  (0.05). Based on the results of these calculations it can be concluded that graphotherapy can effectively improve student assertiveness.*

*Keywords: graphotherapy , assertiveness , students .*

*\*) responsible person*

## PENDAHULUAN

Asertivitas merupakan suatu cara yang berguna untuk menyeimbangkan hubungan antarmanusia. Penyeimbangan dilakukan dengan cara menyingkirkan keraguan saat ingin menyampaikan suatu hal. Orang-orang cenderung ragu untuk menyampaikan suatu hal karena berbagai macam alasan, seperti takut mengecewakan orang lain dan takut ditolak (Alberti & Emmons, 2001, h.4-5). Sejak dulu, individu hanya terpatok untuk menyenangkan orang lain agar hubungan baik tetap terjaga, namun seringkali lupa untuk memenuhi kebutuhan psikologis sendiri (Bishop, 2013, h.4). Asertivitas berguna untuk menyampaikan kemauan dan penolakan berdasarkan kepentingan individu dan orang lain. Hal ini senada dengan penelitian Marini dan Andriani (2005) tentang pola asuh orang tua yang terbukti berpengaruh pada pengembangan asertivitas.

Manfaat asertivitas juga telah diteliti di Indonesia, yaitu 1) Penelitian Dayakisni dan Novalia (2013) yang menyatakan asertivitas menjadi salah satu cara untuk menghindari *bullying* pada remaja, 2) Penelitian Rejeki (2011) tentang perilaku seksual remaja yang memiliki korelasi negatif dengan asertivitas, dan 3) Penelitian Pudjiastuti dan Santi (2012) yang membuktikan bahwa asertivitas bermanfaat untuk meningkatkan penyesuaian pada pasangan suami istri. Selain berkaitan dengan pola interaksi individu (dalam Garner, 2012, h.13) asertivitas juga bermanfaat untuk mengatasi kecemasan, depresi, dan meningkatkan kesehatan mental (Hardcastel, 2004, h.41).

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa asertivitas penting untuk dikembangkan. Asertivitas bukan merupakan suatu bawaan lahir, namun dapat dikembangkan (Bishop, 2013, h.13). Peneliti memilih menggunakan metode *graphotherapy* untuk mengembangkan asertivitas.

### **Perumusan Masalah**

Berdasarkan penguraian latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti merumuskan masalah yang akan diteliti dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut : adakah pengaruh pelatihan *graphotherapy* terhadap peningkatan asertivitas pada mahasiswa Universitas Diponegoro.

## **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *graphotherapy* dalam meningkatkan asertivitas pada mahasiswa.

## **Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini meliputi:

- a.) Manfaat Teoritis Penelitian ini adalah menambah referensi ilmiah mengenai pengaruh pelatihan *graphotherapy* terhadap peningkatan asertivitas pada remaja sehingga menambah referensi ilmiah, khususnya di bidang psikologi sosial dan psikologi klinis.
- b.) Manfaat praktis dari penelitian ini adalah menambah pengetahuan bagi para mahasiswa dan para praktisi dalam meningkatkan kemampuan berkomunikasi dan berperilaku di masyarakat.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Asertivitas**

Alberti dan Emmons (2001, h.36) mendefinisikan asertivitas sebagai perilaku yang meningkatkan keseimbangan hubungan, mendorong kemampuan individu untuk bertindak sesuai keinginannya, mempertahankan kepentingan tanpa harus merasa cemas, mengungkapkan perasaan secara jujur dan nyaman, serta mempertahankan hak pribadi dan hak orang lain. Schwartz (2006, h.6) juga berpendapat bahwa asertivitas adalah pengungkapan pendapat, perasaan dan keinginan secara langsung, jujur dan tepat namun tetap mempedulikan kepentingan orang lain. Langsung diartikan sebagai penyampaian suatu hal secara tepat dan jelas. Jujur berarti adanya keselarasan antara pikiran dan perasaan. Sedangkan tetap mempedulikan kepentingan orang lain berarti mempertimbangkan proporsionalitas yaitu memperhitungkan perasaan dan hak-hak orang lain maupun diri sendiri (dalam Imran, 2000, h.96).

Berdasarkan berbagai definisi yang telah dipaparkan maka yang dimaksud dengan asertivitas adalah kemampuan individu untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhan pribadi secara langsung, jujur dan terbuka tanpa mengabaikan kepentingan dan hak orang lain. Sedangkan komponen

asertivitas terdiri dari kepercayaan diri, harga diri, keterbukaan, dan tanggung jawab. Pengembangan asertivitas juga dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, kebudayaan, jenis kelamin dan usia.

### ***Graphotherapy***

Menurut Baggets (2012, h. 6) *graphotherapy* adalah peningkatan kepribadian dengan cara mengubah tulisan tangan. Tujuannya adalah mengubah kebiasaan negatif seseorang dan menggantinya dengan kebiasaan positif. Selain itu *graphotherapy* juga berguna untuk mengotimalkan potensi yang sudah ada. Menurut Rodgers (2000, h. 4), *graphotherapy* adalah ilmu tentang tingkah laku yang mengundang penulis untuk menulis dan mengubah aspek-aspek kepribadian yang merugikan diri sendiri dengan cara mengubah guratan-guratan spesifik dalam tulisan. Dines (1990, h.111) menjelaskan ada beberapa prosedur yang harus ada dalam *graphotherapy* yaitu pengulangan dan kejelasan.

## **METODE PENELITIAN**

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *graphotherapy* sedangkan asertivitas merupakan variabel tergantung.

### **Subjek Penelitian**

Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah *purposive sampling* yaitu pemilihan subjek berdasarkan karakteristik-karakteristik tertentu. Sedangkan subjek yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Diponegoro angkatan 2012, 2011, 2010 dan 2009.

### **Metode Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan skala psikologi yang disusun berdasarkan komponen asertivitas, yaitu kepercayaan diri, harga diri, keterbukaan, dan tanggung jawab.

### **Rancangan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis rancangan *randomized two-group design*. Subjek yang telah dipilih kemudian dibagi menjadi dua kelompok yang dilakukan secara random, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok

kontrol tidak diberi perlakuan apapun sedangkan kelompok eksperimen diberi perlakuan berupagraphotherapy.

### **Metode Analisis**

Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji statistik non parametrik *Wilcoxon test* menggunakan SPSS versi 20.

## **HASIL PENELITIAN**

Uji analisis dalam penelitian ini menggunakan *Wilcoxon test*. Hasil uji analisis *Wilcoxon test* pada kelompok eksperimen antara skor pretest dan skor posttest menyatakan signifikansi sebesar 0,017 lebih kecil dari  $\alpha$  ( $< 0,05$ ) yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest sehingga dapat disimpulkan bahwa *graphotherapy* dapat meningkatkan asertivitas.

### **Pembahasan**

Berdasarkan skala asertivitas maka dapat diketahui bahwa secara keseluruhan asertivitas pada kelompok eksperimen meningkat, sebaliknya asertivitas pada kelompok kontrol menurun. Turunnya skor asertivitas tidak hanya terjadi pada subjek kelompok kontrol. Salah satu subjek kelompok eksperimen juga mengalami penurunan skor asertivitas setelah menjalani *graphotherapy*. Berdasarkan hasil wawancara, subjek cenderung masih belum terbiasa dengan tulisan tangannya yang baru. Saat menulis, subjek mengaku tulisan tangannya terbentuk karena unsur kesengajaan bukan secara otomatis seperti subjek yang lain. Hal ini dapat menjadi indikasi bahwa bentuk tulisan tangan yang baru belum tertransfer hingga ke alam bawah sadar sehingga proses pembentukan perilaku yang baru belum terbentuk.

Selain itu, saat menjalankan posttest subjek tengah berada dalam kondisi sulit. Tugas akhir yang subjek kerjakan belum juga mengalami kemajuan, padahal menurut penilaiannya, subjek sudah berusaha secara maksimal. Kondisi ini lantas berpengaruh dengan tingkat asertivitas yang dimiliki subjek. Menurut Bishop (2013, h.13) asertivitas dapat menurun jika seseorang berada dalam situasi sulit yang menimbulkan kecemasan.

## **Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan yang penulis paparkan beberapa kali adalah adanya keterbatasan alat ukur penelitian. Beberapa subjek mengatakan bahwa susunan kalimat dalam item kurang jelas sehingga perlu beberapa kali pengulangan agar subjek benar-benar paham maksud dari kalimat tersebut. Selain itu, pernyataan dalam item hanya terpatok dalam kehidupan mahasiswa saat berada di kampus, tidak meliputi saat berada di rumah atau lingkungan sosial yang lain. Keterbatasan alat ukur inilah yang menurut peneliti menjadi salah satu faktor turunnya asertivitas kelompok kontrol.

Keterbatasan penelitian yang kedua adalah kurangnya kontrol yang dilakukan peneliti terhadap subjek, terutama subjek eksperimen. Peneliti melakukan kontrol dengan cara mengunjungi subjek setiap harinya, namun, karena waktu yang perlakuan bertepatan dengan hari libur kuliah, maka pada seminggu terakhir penelitian sebagian subjek pulang ke rumahnya. Sebenarnya, peneliti masih dapat melakukan kontrol dengan cara mengirimkan hasil scan foto dari tulisan subjek, namun karena keterbatasan alat, misal hp kamera dan beberapa subjek tinggal di tempat yang jauh dari jangkauan internet maka cara ini kurang efektif digunakan. Hasilnya peneliti tidak dapat memastikan bahwa sebagian subjek berlatih menulis setiap harinya.

Saat perlakuan dilakukan, peneliti hanya mampu melakukan kontrol tulisan pada sebagian besar subjek, sedangkan sebagian kecil yang lainnya masih banyak yang belum memenuhi materi *graphotherapy*, namun peneliti tetap menganggap subjek tersebut telah menguasainya. Salah satunya adalah pada materi spasi dan arah tulisan tangan. Beberapa subjek masih terlihat belum terlalu baik dalam mengatur spasi pada tulisannya dan arah kemiringan tulisan yang masih belum teratur arah kemiringannya, kadang tulisan subjek mengarah ke kanan, kadang tegak atau kadang mengarah ke kiri.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil uji analisis *Wilcoxon test* secara umum *graphotherapy* dapat menjadi cara yang efektif dalam meningkatkan asertivitas pada mahasiswa. Terbukti dari hasil uji analisis, terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest

dan posttest kelompok eksperimen sebesar 0,017 yang berarti signifikansi kurang dari  $\alpha$  ( $< 0,05$ ).

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian saran-saran yang dapat peneliti sampaikan untuk penelitian selanjutnya adalah perlunya kontrol yang lebih kuat saat perlakuan dilakukan. Salah satu cara untuk menguatkan kontrol yang ada adalah dengan menggunakan fasilitator. Fasilitator dapat menggunakan orang-orang terdekat subjek, seperti teman dekat, saudara bahkan orang tua subjek.

Penggunaan *graphotherapy* sebagai cara untuk meningkatkan asertivitas sebaiknya diperpanjang waktunya, misal dari 30 hari menjadi 40 hari. Semakin lama subjek berlatih untuk mengubah tulisannya maka proses terbentuknya perilaku yang baru akan semakin kuat sehingga proses *graphotherapy* akan menjadi lebih efektif. Penelitian selanjutnya dapat diperluas untuk meningkatkan potensi lain, dan tidak hanya pada mahasiswa tetapi juga anak-anak, remaja hingga orang dewasa yang lebih luas cakupannya.

## Daftar Pustaka

- Alberti, R. & Emmons, M. 2001. *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationship*. 8<sup>th</sup> edition. California: Impact Publishers, Inc.
- Azwar, S. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baggets, B. 2012. *Handwriting University 2012 Edition. Catalogue Service*. h.16. Sherman Oaks: Handwriting University International.
- Bishop, S. 2013. *Develop Your Assertiveness*. 3<sup>rd</sup> edition. London: CPI group.
- Dines, J.E. 1990. *Handwriting Analysis Made Easy*. New Delhi: Sterling Publisher Pvt. Ltd.
- Hardcastle, D.A., Powers P.R., & Wenocur, S. 2004. *Instructor's MANUAL to accompany community practice: theories and skills for social workers*. 2<sup>nd</sup> edition. New York: Oxford University Press, Inc.
- Pudjiastuti, E., Santi, M. 2012. Hubungan antara Asertivitas dengan Penyesuaian Perkawinan Pasangan Suami Istri dalam Usia Perkawinan 1 – 5 Tahun di Kecamatan Coblang, Bandung. *Jurnal Psikologi*. Vol. 3, No. 1. h.7
- Rejeki, S. 2011. Perilaku Seksual Pranikah Remaja Putri ditinjau dari Asertivitas dan Sikap terhadap Aborsi. *Tesis*. Tidak diterbitkan: Perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata.
- Soemantoro, A. 2009. *Mengenal Potensi Anak melalui Tulisan Tangan*. Jakarta: PT Grasindo.