

## **PENDAMPINGAN MELALUI PELATIHAN ASERTIVITAS UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN RELASI INTERPERSONAL PADA KOMUNITAS PEMUDA GEREJA**

**Amanda Meuthia Ramadhanty<sup>1</sup>, Raden Sungging Prabangkoro Aji<sup>2</sup>, Tannia  
Rumagit<sup>3</sup>, Marselius Sampe Tondok<sup>4\*</sup>**

<sup>123</sup>Mahasiswa Program Studi Magister Psikologi Sains, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

<sup>4</sup>Dosen Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

\* Penulis Korespondensi: [marcelius@staff.ubaya.ac.id](mailto:marcelius@staff.ubaya.ac.id)

### **Abstrak**

*Relasi antarpribadi merupakan aspek yang penting dalam kehidupan sosial termasuk dalam kelompok dan komunitas. Kunci sukses bagi kelompok untuk dapat membina hubungan interpersonal di antara anggotanya dengan baik adalah komunikasi asertif. Berdasarkan analisis permasalahan, salah satu permasalahan dalam relasi antar anggota pada kelompok mitra pengabdian adalah masih rendahnya komunikasi asertif pada beberapa anggota. Tujuan dari pendampingan komunitas melalui pelatihan komunikasi asertif adalah untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan komunitas dampingan akan komunikasi asertif antar pribadi. Kelompok mitra kegiatan pengabdian ini adalah komunitas Pemuda Gereja GKIN Sedati-Pabean. Dengan menggunakan metode psikoedukasi, program pelatihan komunikasi asertif terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yang dilaksanakan secara online melalui zoom meeting. Program pendampingan tersebut dinilai efektif dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan komunikasi interpersonal antar anggota sehingga dapat mengaplikasikannya untuk mengatasi kendala dalam komunikasi sehari-hari antar anggota dalam komunitas.*

**Kata kunci:** Komunikasi; Komunitas; Pelatihan Asertivitas; Relasi Interpersonal.

### **Abstract**

*Interpersonal relationships are an important aspect of social life, including in groups and communities. The key to success for groups in building good interpersonal relationships among their members is assertive communication. Based on the problem analysis, one of the problems in interpersonal relationship in the community service partner group was the low level of assertive communication among some members. The purpose of community facilitation through assertive communication training was to increase the understanding and skills of the assisted community in assertive interpersonal communication. The community for this service activity partner was the GKIN Sedati-Pabean Church Youth. By using the psychoeducation method, the assertive communication training program consisted of planning, implementation, and evaluation stages which were carried out online through zoom meetings due to the Covid-19 pandemic outbreak. The mentoring program was considered effective in increasing the interpersonal communication understanding and skills among the community members so that they can apply to overcome any obstacles in daily communication among members in the community.*

**Keywords:** Communication; Community; Assertiveness Training; Interpersonal Relationship

## 1. PENDAHULUAN

Manusia sejatinya merupakan individu yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Setiap orang pasti selalu membutuhkan orang lain dalam segala aspek kehidupannya. Hal itu sesuai dengan teori perkembangan Erik Erikson terutama saat individu memasuki tahap awal dewasa. Pada teori perkembangan Erik Erikson, pada tahap dewasa awal yang bernama "*intimacy versus isolation*" dijelaskan bahwa individu yang memasuki tahapan dewasa awal akan lebih mengeksplorasi pertemanan hingga hubungan yang romantis daripada saat remaja. Adapun individu yang tidak mempunyai pertemanan dan hubungan yang romantis pada fase dewasa awal akan merasa sendiri dalam kehidupannya (Santrock, 2014).

Komunikasi merupakan salah satu cara individu untuk menjalin relasi sosial dengan sesama. Dalam konteks kelompok, komunikasi merupakan faktor yang sangat penting dalam relasi interpersonal dalam kelompok untuk menata kelompok, meminimalisir terjadinya konflik serta resolusi konflik, membangun kekompakan, pembuatan keputusan dan pencapaian tujuan kelompok (Forsyth, 2019). Komunikasi yang baik antar individu akan menciptakan hubungan yang baik antar individu. Hubungan antar individu disebut dengan relasi interpersonal yang merupakan hubungan antara individu secara dekat seperti relasi antar anggota dalam kelompok (Dwyer, 2000). Dalam membina relasi interpersonal tidaklah mudah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Du Plooy (2016) pada mahasiswa di Afrika diketahui bahwa banyak mahasiswa yang mengalami kendala dalam relasi interpersonal. Hal itu tidak berbeda jauh dengan penelitian yang dilakukan oleh Tirmidzi et al. (2013) yang mengatakan bahwa banyak siswa yang masih kurang dalam hal relasi interpersonal meskipun nilai akademiknya terbilang cukup baik.

Relasi interpersonal sangat penting dalam aspek kehidupan individu termasuk ketika individu menjadi bagian dari sebuah kelompok. Salah satu cara yang dapat dilakukan agar individu dapat meningkatkan relasi interpersonal yaitu dengan pelatihan asertivitas. Pelatihan asertif merupakan suatu metode intervensi yang berfokus pada peningkatan perilaku asertif pada individu untuk membantu mentatasi permasalahan interpersonalnya (Heimberg dalam Larsen & Jordan, 2020). Pelatihan asertivitas dapat diaplikasikan pada remaja hingga orang dewasa. Larsen & Jordan (2020) juga menjelaskan perilaku asertif didefinisikan bagaimana seseorang dapat dengan mudah mengekspresikan perasaannya, opini dan pemikirannya dengan tetap memperhatikan perasaan dan menjaga sikap ketika berbicara dengan lawan bicaranya. Pada pelatihan asertivitas, fokus utama yaitu pada aspek verbal dan aspek nonverbal. Aspek verbal berupa kalimat dalam pembicaraan dan aspek non verbal berupa gestur tubuh, kontak mata hingga kontak fisik lainnya.

Kelompok mitra pengabdian ini adalah komunitas Pemuda GKIN (Gereja Kristen Injili Nusantara) Pabean-Sedati, Kecamatan Waru, Kabupaten Sidoarjo. Komunitas ini berisi pemuda-pemudi dengan usia 17 hingga 46 tahun. Komunitas Pemuda GKIN terbentuk dengan harapan adanya kontrol dari Gereja kepada generasi pemuda agar bisa bertumbuh atau berkembang sesuai dengan nilai-nilai Kristiani. Komunitas Pemuda GKIN terdiri dari berbagai latar belakang pribadi, keluarga, dan budaya yang berbeda. Keragaman latarbelakang personal dan sosial tersebut menyebabkan adanya perbedaan pola komunikasi yang pada akhirnya berdampak terhadap interaksi antar pribadi dalam komunitas Pemuda GKIN. Meskipun berada di lingkungan kegiatan agama, terkadang Pemuda GKIN menghadapi perselisihan antar anggota.

Dari data survey awal tim pengabdian pada komunitas Pemuda GKIN diketahui bahwa pada umumnya perselisihan yang dihadapi anggota pemuda berawal dari adanya perbedaan pendapat, komunikasi, ide, dan lain sebagainya. Selanjutnya, jika perbedaan antar pribadi tersebut jika tidak segera diatasi dengan tepat maka akan menimbulkan berbagai dampak negatif seperti konflik antar pribadi. Selain itu, konflik antar pribadi bisa meluas menjadi konflik dalam kelompok. Konflik antar pribadi data dengan mudah memunculkan kubu-kubu dalam kelompok. Artinya, dalam kelompok atau komunitas Pemuda GKIN dimungkinkan memunculnya fenomena adanya berbagai kelompok dalam kelompok. Jika kondisi ini berkepanjangan dan tidak diatasi secara tepat, maka akan berdampak negatif terhadap kualitas relasi dan kekompakan dalam komunitas, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap pencapaian visi dan misi kelompok atau komunitas Pemuda Gereja.

Berdasarkan permasalahan yang sudah dipaparkan sebelumnya, maka tim pengabdian bersama kelompok mitra melakukan analisis permasalahan dan menetapkan solusi alternatif. Solusi alternatif yang dipilih adalah pelatihan asertivitas pada pemuda Gereja GKIN Sidoarjo-Pabean. Tujuan dari pelatihan tersebut adalah peningkatkan kualitas relasi interpersonal di antara anggota komunitas mitra. Untuk mencapai tujuan tersebut maka pelatihan komunikasi asertif menasar pada peningkatan pemahaman konseptual tentang komunikasi interpersonal dan peningkatan keterampilan akan komunikasi interpersonal dalam konteks relasi dalam kelompok. Dengan adanya pemahaman dan pembentukan skill yang baru, pemuda dalam komunitas Gereja GKIN dapat berkomunikasi secara positif sehingga dapat mencegah serta mengatasi berbagai permasalahan kelompok yang dihadapi.

## 2. BAHAN DAN METODE

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan yang telah diuraikan, maka kegiatan Pendampingan Melalui Pelatihan Asertivitas untuk mengatasi

permasalahan yang dihadapi oleh komunitas mitra. Kegiatan ini dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu: (1) persiapan; (2) pelaksanaan; dan (3) evaluasi dan monitoring.

### 1. Tahap persiapan

Persiapan kegiatan pengabdian ini dilakukan dari tanggal 11 Januari hingga 1 Februari 2021. Tahap persiapan dilakukan untuk memahami permasalahan atau kebutuhan mitra pengabdian. Selanjutnya, dari pemahaman permasalahan mitra pengabdian, tim pengabdian akan menindaklanjuti dengan menyiapkan materi serta metode dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat. Penggalan informasi terhadap kebutuhan mitra dilakukan melalui wawancara terstruktur dengan model *focus group discussion* (FGD). Peserta FGD adalah tiga pengurus dan dua anggota komunitas mitra pengabdian. Proses wawancara dilakukan secara online.

### 2. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa pelatihan asertivitas dilaksanakan pada tanggal 7 Februari 2021, pukul 15.00-16.45 WIB secara online, mengingat pandemi Covid-19. Mitra pengabdian yang mengikuti pelatihan ini berjumlah 14 orang. Implementasi pelatihan asertivitas pada kelompok mitra bertujuan agar (1) mitra pengabdian mampu memahami komunikasi asertif dan dapat membedakan komunikasi pasif, asertif dan agresif; (2) mitra pengabdian dapat mengaplikasikan komunikasi asertif di kehidupan sehari-hari. Sebelum melakukan pelatihan, seluruh mitra pengabdian diminta secara sukarela untuk menyatakan kesediaannya untuk mengikuti kegiatan ini. Setelah menyatakan kesediaannya, peserta selanjutnya mengisi daftar presensi yang dibuat melalui website Zoho. Jika mitra pengabdian sudah mengisi daftar hadir, mitra pengabdian diminta untuk mengisi pretest. Kegiatan pelatihan asertivitas ini dilakukan dalam empat sesi.

#### a. Sesi pertama

Pada sesi pertama, tim pengabdian memberikan sesi *lecturing* dengan menjelaskan pemahaman mengenai perilaku asertif, manfaat dari perilaku asertif serta faktor yang mempengaruhi individu tidak berperilaku asertif (Bocar (2017); Larsen & Jordan, (2020).

#### b. Sesi kedua

Pada sesi kedua, tim pengabdian memberikan sesi *lecturing* dengan menjelaskan pemahaman mengenai macam-macam komunikasi interpersonal (pasif, asertif dan agresif). Setelah memberikan sesi *lecturing*, tim pengabdian memberikan video kartun *spongebob squarepants* mengenai asertif dengan durasi 3 menit. Lalu tim pengabdian meminta mitra pengabdian untuk mengisi jawaban dari kuis mengenai 3 jenis komunikasi interpersonal.

#### c. Sesi ketiga

Pada sesi ketiga, tim pengabdian memberikan sesi *lecturing* mengenai proses individu untuk menjadi lebih asertif. Terdapat 3 cara agar individu menjadi asertif. Pertama, individu harus mempunyai tujuan dalam berkomunikasi. Kedua, individu harus perhatikan bahasa tubuh dan ketiga, individu harus memulai percakapan yang asertif tapi tetap memperhatikan lawan bicaranya (Spiegler & Guevremont, 2010).

#### c. Sesi keempat

Setelah memberikan *lecturing*, tim pengabdian meminta mitra pengabdian untuk mengisi kuis berupa konsep asertivitas serta *roleplaying* komunikasi yang asertif. Diakhir sesi ini, tim pengabdian meminta mitra pengabdian untuk mengisi posttest sebelum menutup pelatihan tersebut.

### 3. Tahap evaluasi

Tahap evaluasi dilaksanakan pada tanggal 17 Februari 2021, pukul 18.00-18.30 WIB) bertujuan untuk mengetahui efektifitas pelatihan asertif pada kehidupan sehari-hari mitra pengabdian. Dalam melakukan tahap evaluasi, tim pengabdian melakukan wawancara secara daring menggunakan *call Whatsapp* dengan beberapa mitra pengabdian pelatihan guna untuk dimintai evaluasi lebih lanjut mengenai hasil dari pelatihan asertif tersebut.

Metode dalam pelatihan ini menggunakan metode psikoedukasi. Menurut Ledly, Marx & Heimberg (Walters & Corey, 1980) mengatakan bahwa psikoedukasi merupakan program penanganan masalah psikologis untuk mendidik individu. Pelatihan asertif yang dilakukan oleh tim pengabdian dengan mengambil acuan teori asertif training dalam buku *contemporary behavior therapy* karangan Spiegler & Guevremont (2010) serta penelitian yang dilakukan oleh Bocar (2017) dan Larsen & Jordan (2020).

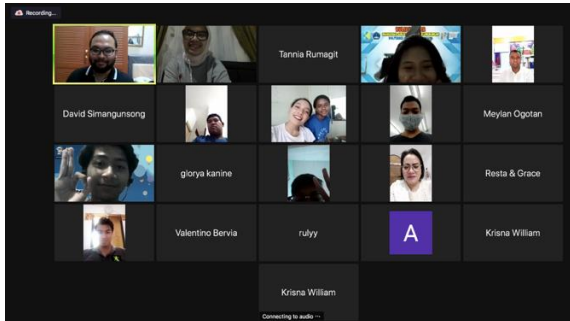
### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan asertivitas pada anggota pemuda GKIN Sedati-Pabean telah dilaksanakan dengan empat belas peserta dengan rincian sebagai berikut.

**Tabel 1.** Frekuensi Jenis Kelamin dan Usia Mitra Pengabdian

Jenis Kelamin	Frekuensi	Usia (Tahun)	Frekuensi
Laki-laki	7	15	2
		16	2
		17	3
		20	2
Perempuan	7	23	1
		24	2
		46	2
Total	14	-	14

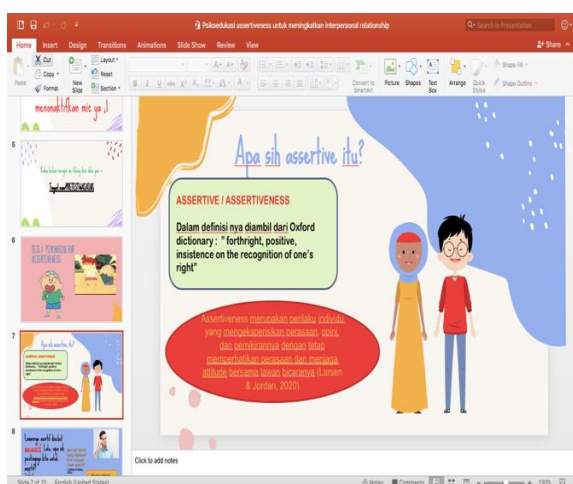
Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian, mitra pengabdian sangat antusias untuk mengikuti seluruh kegiatan pengabdian yang dilakukan secara daring (Gambar 1).



**Gambar 1.** Pelaksanaan Kegiatan Secara Daring

Kegiatan pengabdian memberikan hasil bahwa melalui pelatihan asertivitas terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada mitra pengabdian terkait relasi interpersonal. Selain itu, mitra pengabdian mampu mengaplikasikan materi pelatihan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Pada sesi pertama, mitra pengabdian diberi materi mengenai konsep dari asertif beserta faktor-faktor penyebab individu tidak menjadi asertif dengan metode *lecturing*. Pada sesi kedua, tim pengabdian menjelaskan mengenai materi 3 (tiga) jenis komunikasi interpersonal (pasif, asertif, agresif) dengan metode *lecturing*. Setelah memberikan *lecturing*, tim pengabdian memberikan video singkat mengenai asertivitas dari cuplikan episode “spongebob squarepants”. Contoh materi yang diberikan kepada mitra pengabdian pada sesi *lecturing* dapat dilihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Contoh Materi Pelatihan Asertivitas

Selanjutnya, tim pengabdian memberikan kuis singkat mengenai materi asertivitas dengan tujuan untuk mengetahui pemahaman mitra pengabdian terkait konsep teoritis komunikasi asertif. Kuis

diberikan secara online dengan menggunakan Google Form, seperti dapat dilihat pada Gambar 3.

**Gambar 3.** Kuis Online dengan Google Form

Adapun persebaran nilai dari kuis konsep komunikasi asertif (kuis 1) dinyatakan pada tabel 2. Pada sesi ketiga, tim pengabdian memberikan materi mengenai 3 langkah untuk menerapkan komunikasi asertif dengan metode *lecturing*. Adapun setelah memberikan *lecturing*, tim pengabdian memberikan kuis role playing yang berisi kasus sehari-hari dan bagaimana menerapkannya dengan komunikasi yang asertif (kuis 2). Hasil kuis pertama dan kedua dinyatakan dalam tabel di bawah ini.

**Tabel 2.** Distribusi Nilai Kuis 1 dan 2

Nilai	Kuis 1 (Frekuensi)	Kuis 2 (Frekuensi)
10	9	4
8	3	8
6	1	1
2	1	1
Rata-rata	8,71	8,00

Hasil pada Tabel 2 menunjukkan bahwa secara umum terlihat bahwa pemahaman mitra pengabdian terhadap konsep komunikasi asertif tergolong tinggi dengan rata-rata 8,7. Pemahaman yang tinggi juga ditunjukkan pada hasil kuis 2 tentang penerapan komunikasi asertif dalam kehidupan sehari-hari, dengan rata-rata 8,00. Meskipun demikian, pada masing-masing kuis tersebut terdapat satu peserta yang memiliki skor yang rendah yakni skor 2.

Pada tahap evaluasi secara kualitatif, tim pengabdian melakukan interview dengan 3 orang pemenang dalam kuis dan bertanya apakah pelatihan yang sudah diberikan oleh tim pengabdian berguna bagi mereka atau tidak. Berikut hasil wawancara yang didapatkan:

Subjek A (Mahasiswi, 24 tahun)

Subjek A yang merupakan mahasiswa di salah satu perguruan tinggi mengatakan bahwa setelah mengikuti pelatihan, subjek A menjadi lebih sering melakukan komunikasi asertif pada lingkungan sosialnya termasuk lingkungan gerejanya dan keluarganya. Subjek A juga mengatakan bahwa dia menjadi terbuka dan merasa tidak takut untuk mengatakan “tidak” jika memang dia tidak bisa. Subjek A mengatakan bahwa dirinya dulu sering menggunakan komunikasi yang pasif. Adapun subjek A bercerita bahwa manfaat dari komunikasi asertif bukan hanya pada dirinya saja tetapi juga pada lawan yang dia ajak bicara

*“Jadi lebih nawarin kalo nanti aja gimana gitu jadi ada kompromi 2 arah jadi dua-duanya asertif” (A, Mahasiswa, 24 tahun)*

Subjek B (Pelajar, 17 tahun)

Subjek B yang merupakan pelajar berusia 17 tahun bercerita bahwa dia mendapatkan manfaat yang banyak sekali dari kegiatan pelatihan komunikasi asertif yang diadakan oleh tim pengabdian. Subjek B bercerita bahwa sebelum mengikuti pelatihan, dia termasuk individu yang sering menggunakan komunikasi yang pasif. Dia merasa susah untuk menolak permintaan orang lain tetapi setelah mengikuti pelatihan komunikasi asertif, dia menjadi mudah untuk mengatakan “tidak” jika dia memang sedang sibuk. Dia mengatakan bahwa saat ini dia sering menggunakan komunikasi asertif pada lingkungan gereja, lingkungan sekolahnya bahkan pada keluarganya. Adapun subjek B juga mengatakan sebelum mengikuti pelatihan komunikasi asertif, dia tidak memahami jenis-jenis komunikasi.

*“Saya dulu sih pasif karna saya sungkan pengen bantu teman saya tapi lama kelamaan setelah mengikuti webinar kemarin saya jadi asertif, saya milih yang keuntungan saya sendiri. Kalau memang bener bisa saya bantu kalau tidak ya kepentingan saya dulu saya utamakan baru membantu orang lain” (B, pelajar, 17 tahun)*

Subjek C (Pelajar, 17 tahun)

Subjek C yang merupakan pelajar berusia 17 tahun bercerita bahwa dia mendapatkan manfaat dari kegiatan pelatihan komunikasi asertif yang diadakan oleh tim pengabdian. Subjek C bercerita bahwa sebelum mengikuti pelatihan, dia juga termasuk individu yang sering menggunakan komunikasi yang pasif terutama di lingkungan sosialnya. Dia merasa tidak bisa untuk berkata “tidak” kepada teman-temannya atau bahkan keluarganya. Subjek C mengatakan bahwa saat ini dia sudah mempraktekan komunikasi asertif di lingkungan gereja hingga di keluarganya.

*“Manfaat yang saya dapetin itu saya jadi dapet wawasan baru mengenai komunikasi yang paling baik di pelatihan asertif dan kemarin saya juga sudah coba praktek-praktekin gitu” (C, pelajar, 17 tahun)*

Selain terhadap ketiga komunitas mitra yang berhasil memperoleh nilai yang tertinggi, tim pengabdian juga melakukan wawancara pada peserta yang pada kuis mendapatkan nilai terendah. Dari hasil wawancara diketahui bahwa selama mengikuti pelatihan online, peserta tersebut beberapa kali mengalami gangguan jaringan. Hal ini membuat ia sulit untuk mengikuti proses pelatihan secara optimal.

## SIMPULAN

Berdasarkan proses pendampingan melalui pelatihan komunikasi asertif, diketahui bahwa mitra pengabdian mendapatkan peningkatan wawasan dan keterampilan tentang konsep komunikasi asertif. Konsep dan keterampilan yang diperoleh melalui pelatihan dapat dengan mudah diaplikasikan pada konteks relasi sosial dalam kehidupan sehari-hari sehingga mitra pengabdian mampu mengantisipasi dan meminimalisir berbagai permasalahan relasi interpersonal dalam komunitas maupun dalam relasi interpersonal lainnya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis menyampaikan terima kasih kepada Program Studi Magister Psikologi Sains, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian ini. Terima kasih juga kepada komunitas Pemuda Gereja GKIN Sedati-Pabean, yang telah menjadi mitra pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bocar, A. C. (2017). Aggressive, passive, and assertive: Which communication style is commonly used by college students? *SSRN Electronic Journal*, 53(9), 1–10. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2956807>
- Dwyer, D. (2000). *Interpersonal Relationships. International Review of Mission* (Vol. 57). London: Routledge.
- Forsyth, D. R. (2019). *Group Dynamics* (Seventh Edition). Boston, MA: Cengage Learning, Inc.
- Larsen, K. L., & Jordan, S. S. (2020). Encyclopedia of personality and individual differences. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, (January 2019).
- Du Plooy, K. (2016). Impact of a relationship development group on students interpersonal communication and relationships. *South African Journal of Higher Education*, 29(2), 82–105. <https://doi.org/10.20853/29-2-476>
- Santrock, J. W. (2014). *Life-Span Development* (15 ed.). New York: McGraw-Hill Education.

- Spiegler, M. D., & Guevremont, D. C. (2010). *Contemporary behavior therapy*. Wadsworth Cengage Learning.
- Tirmidzi, A., Nursalim, M., Pratiwi, T. I., & Setiawati, D. (2013). Penggunaan teknik sosiodrama untuk meningkatkan hubungan interpersonal siswa yang rendah. *Jurnal BK UNESA*, 3(1), 127–132.
- Walters, L. H., & Corey, G. (1980). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. *Family Relations* (Ninth Ed., Vol. 29). USA: Cengage Learning.