

**PENGGUNAAN METODE THE CORE CONFLICTUAL
RELATIONSHIP THEME (CCRT) DAN COGNITIVE-EMOTION
REGULATION QUESTIONNAIRE (CERQ) DENGAN MEDIA MENULIS
EKSPRESIF UNTUK MENGUNGKAPKAN SIKAP ASERTIF
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS JAMBI**

Kuntarto, E, 2015

Email: abieko28@gmail.com

ABSTRAK

Masalah perilaku negatif mahasiswa akhir-akhir ini telah sampai pada kondisi yang cukup mengkhawatirkan. Masalah tersebut terjadi diduga karena rendahnya sikap asertif yang dimiliki oleh mahasiswa. Asertif adalah kemampuan untuk mengekspresikan diri dengan sikap tulus, jujur, jelas, tegas, terbuka, sopan, spontan, apa adanya, dan tepat dalam menyampaikan keinginan, pikiran, perasaan dan emosi yang dialami. Ekspresi tersebut dinyatakan tanpa merugikan, melukai, menyinggung, atau mengancam hak-hak, kenyamanan, dan integritas perasaan orang lain. Fenomena-fenomena perilaku menyimpang dari mahasiswa dan mahasiswa tersebut perlu dicegah atau diatasi, dan memerlukan penanganan yang komprehensif oleh semua unsur masyarakat dan pemerintah, termasuk per dosen tinggi. Berkaitan dengan hal tersebut, penelitian tentang sikap asertif di kalangan mahasiswa perlu dilakukan.

Penelitian ini dilandasi teori *the core conflictual relationship theme* (CCRT) Luborsky. Analisis data menggunakan teknik behavioral *Cognitive-Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ) Garnefski. Pengumpulan data menggunakan metode kuisioner dan pengamatan (observasi).

Hasil penelitian: Berdasarkan analisis tugas diketahui adanya pola-pola yang unik, dari kelompok atau kategori responden pria (A) dan wanita (B). Pada kelompok A ada kecenderungan untuk memperoleh nilai yang rendah pada CERQ item (2), dan memperoleh nilai tinggi pada item (1), (3), (4), (5), (6), (7), (8), dan (9). Pada kelompok B ada kecenderungan untuk memperoleh nilai rendah pada item (6) dan (7), dan ada kecenderungan untuk memperoleh nilai tinggi pada item (1), (2), (3), (4), (5), (8), dan (9). Hasil analisis tahap 1 juga menunjukkan bahwa metode *Cognitive-Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ) efektif untuk menganalisis fenomena perilaku asertif mahasiswa karena melalui tugas menulis ekspresif metode tersebut dapat membedakan secara konstan tiap item CERQ.

Berdasarkan hasil penelitian disampaikan saran sebagai berikut: (1) Metode CCRT dan CERQ dengan media menulis ekspresif dapat menjadi sarana untuk meningkatkan perilaku asertif mahasiswa, (2) Pemanfaatan metode CCRT dan CERQ dengan media menulis ekspresif perlu dilakukan secara kolaboratif, yaitu kerjasama antara dosen, dan (3) kegiatan menulis perlu terus digalakkan di kalangan mahasiswa.

Makalah disampaikan dalam seminar APROBSI, 29-30 April 2016 di Makassar

Kata-kata kunci: menulis ekspresif, sikap, asertif

Pendahuluan

Di tengah era globalisasi abad ke-21, dunia pendidikan di Indonesia mengalami banyak perubahan. Di samping perubahan menuju ke hal yang lebih baik, ada pula perubahan yang mencitrakan kondisi yang kurang baik. Kenakalan remaja dan mahamahasiswa, misalnya, menjadi salah satu bentuk perubahan bidang pendidikan yang kini dipandang cukup memprihatinkan. Kondisi yang demikian tentu saja tidak boleh dibiarkan. Semua pihak yang terkait dengan dunia pendidikan, termasuk dosen, orang tua, mahamahasiswa, pemerintah dan masyarakat perlu bahu-membahu mencari jalan keluar agar kondisi yang memprihatinkan itu dapat segera dihentikan. Pendidikan harus dikembalikan pada fungsi semula, sesuai hakikat dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Kampus merupakan *miniature* masyarakat yang menjadi bukti keanekaragaman dalam kehidupan manusia. Di dalamnya terdapat beraneka ragam sifat, watak, dan perilaku manusia: dosen, mahamahasiswa, dan pegawai. Mereka bergaul dan berinteraksi hampir setiap hari layaknya sebuah masyarakat dengan aneka warna kondisi dan situasi. Jika setiap individu yang ada di dalam kampus saling menerima dan menghargai, mampu berempati terhadap individu lain mahasiswa lain yang berbeda, dan mampu untuk hidup bersama dan bekerjasama dengan setiap individu, maka di kampus tersebut akan tercipta suasana yang harmonis dan nyaman. Akan tetapi, jika yang terjadi adalah sebaliknya, maka suasana di kampus tersebut akan tidak harmonis dan kurang nyaman.

Pengamatan penulis menunjukkan bahwa, permasalahan “kesulitan bergaul” yang terjadi pada sebagian mahasiswa tersebut banyak disebabkan karena rendahnya *sikap asertif* di antara para mahasiswa itu sendiri. *Sikap asertif* adalah bentuk pola pikir yang mampu menerima perbedaan, belajar hidup bersama dan mampu menghargai orang-orang dari kelompok lain. Adapun ciri mahasiswa yang memiliki *sikap asertif* yaitu mampu menerima dan menghargai pendapat dan

perbedaan dengan orang lain, dapat bekerja sama, mudah beradaptasi, tidak memilih-milih teman, serta mampu menciptakan suasana keterbukaan dan hubungan timbal-balik serta tenggang rasa dan toleransi.

Dalam realitasnya, ada mahasiswa yang tinggi *sikap asertif*-nya, sebaliknya ada yang rendah *sikap asertif*-nya. Mahasiswa yang memiliki *sikap asertif* yang tinggi ditandai dengan kemampuan untuk menerima dan menghargai pendapat dan perbedaan dengan orang lain, dapat bekerja sama, dan mampu menciptakan suasana keterbukaan dan hubungan timbal-balik serta tenggang rasa dan toleransi. Mahasiswa yang memiliki *sikap asertif* yang rendah tidak memiliki kemampuan untuk menerima dan menghargai pendapat dan perbedaan dengan orang lain, tidak dapat bekerja sama, dan tidak mampu menciptakan suasana keterbukaan dan hubungan timbal-balik serta tenggang rasa dan toleransi.

Rendahnya *sikap asertif* tersebut mungkin berkaitan dengan latar belakang kehidupan pribadi dan keluarga, latar belakang pendidikan dan kebiasaan sehari-hari, adanya *trauma batiniah*, misalnya pengalaman mendapatkan tindak kekerasan fisik dan kekerasan psikhis, yang telah lama mengendap di dalam pikiran, dan sebagainya. Rendahnya tingkat *sikap asertif* mahasiswa bisa menjadi sumber persoalan seperti membeda-bedakan teman, kecenderungan berkelompok dengan teman yang memiliki persamaan, munculnya kekerasan dan berbagai persoalan lain yang selanjutnya akan menggumpal menjadi tindak-tindak kekerasan di kalangan mahasiswa. Hal itu yang mendasari terjadinya fenomena tindak a-sosial dan kekerasan di kalangan mahasiswa yang akhir-akhir ini marak diberitakan berbagai media informasi.

Gejala tersebut menarik untuk diteliti karena ternyata kemampuan beradaptasi bisa ditunjukkan dalam dua kondisi, yaitu rendah diri yang berlebihan dan percaya diri yang berlebihan, yang dapat ditunjukkan dengan tingkat laku yang brutal, suka melawan, suka menjahili teman-temannya, bertindak sebagai *jagoan*, suka bermusuhan dan biang konflik, dan berbagai perilaku a-sosial lainnya. Kedua fenomena tersebut merupakan bentuk dari rendahnya tingkat sikap asertif. Keduanya harus ditangani secara profesional melalui layanan pembinaan akademik

yang terencana. Berdasarkan latar belakang di muka, maka penulis termotivasi untuk melakukan penelitian dengan judul: “Penggunaan Metode The Core Conflictual Relationship Theme (CCRT) dan Cognitive-Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) Dengan Media Menulis Ekspresif Untuk Mengungkapkan Sikap Asertif Pada Mahasiswa Universitas Jambi”.

Landasan Teori

Keberhasilan proses belajar dipengaruhi berbagai dimensi, antara lain dimensi internal dan dimensi eksternal. Dimensi internal ada dalam diri individu mahasiswa, sedangkan yang berada di luar diri seorang individu disebut sebagai dimensi eksternal. Dimensi itulah yang menjadi dinamika pengembangan seorang individu. Prayitno dan Amti (2009: 17) menyatakan, ada empat dimensi yang mempengaruhi dinamika pengembangan individu, yaitu **dimensi keindividualan** (individualitas), **dimensi kesosialan** (sosialitas), **dimensi kesusilaan** (moralitas), dan dimensi **keberagamaan** (religiusitas). Pada dimensi-dimensi itulah diperlukan peran layanan akademik di kampus.

Mahasiswa adalah juga makhluk multidimensional. Mereka secara hakiki memiliki keempat dimensi tersebut: **individualitas**, **sosialitas**, **moralitas**, dan **religiusitas**. Justru keempat dimensi tersebut menjadi ukuran atau indikator standar bagi pencapaian tingkat kedewasaan individu dalam proses belajar. Seseorang belum dapat dianggap dewasa, baik secara akademis, psikhis, maupun fisik, jika belum memiliki keempat dimensi tersebut pada tingkat yang diharapkan. Sementara itu, sebagaimana telah dijelaskan di muka, setiap individu akan mendapatkan hambatan atau kendala dalam mencapai tingkat perkembangan yang optimal. Hambatan mana dapat mengakibatkan seseorang tidak dapat mencapai keempat dimensi tersebut secara maksimal dalam waktu yang ditetapkan.

Dosen memiliki peran ganda, sebagai pengajar dan sekaligus sebagai pendidik. Dalam kaitan dengan tugas mendidik, peran dosen dapat dijelaskan sebagai berikut.

Menurut teori humanistik, tujuan belajar adalah untuk memanusiakan manusia. Proses belajar dianggap berhasil apabila si mahasiswa mampu memahami dirinya dan lingkungannya. Sedangkan menurut teori belajar, belajar adalah usaha memahami perilaku belajar dari sudut pandang pelakunya, bukan dari sudut pandang pengamatnya. Akan tetapi dunia modern, lebih berpegang pada teori belajar humanistik (McLeod, 2006).

Relevan dengan teori humanistik, dipahami bahwa mahasiswa mempunyai persoalan untuk belajar secara wajar. Mahasiswa belajar supaya pandai adalah benar, dengan catatan materi belajar tidak di paksakan dan dapat diserap sesuai kemampuan mahasiswa. Dalam pencapaian tujuan belajar ini sangat diharapkan adanya perorganisasikan bahan pengajaran supaya sesuai dengan dunia persepsi mahasiswa. Belajar bagi mahasiswa adalah hal penting bagi dirinya dan relatif terhadap perubahan dunia sosial. Lingkungan sosial menuntut adanya perubahan, dan perubahan itu pada akhirnya harus diserap oleh mahasiswa. Proses penyerapan hendaknya berlangsung secara alamiah, menurut kadar kemampuan mahasiswa. Tidak boleh ada paksaan dalam proses pencapaian tujuan belajar.

Akan tetapi, pada kenyataannya proses belajar acapkali dilaksanakan dalam konteks paksaan. Mahasiswa dipaksa untuk memperoleh kemampuan tertentu, dalam waktu tertentu, dan dalam kondisi tertentu pula. Pemaksaan seperti itu akan menimbulkan permasalahan dalam diri mereka. Di satu sisi ada target-target yang harus diperoleh mahasiswa, di sisi lain ada kendala internal yang menjadi penghambat bagi berlangsungnya proses belajar yang wajar dan alamiah. Permasalahan tersebut pada gilirannya akan menimbulkan konflik batin, seperti kondisi tertekan, frustrasi, ketakutan, dan lain-lain yang dapat menimbulkan pola-pola perilaku yang berbeda atau menyimpang. Pada sebagian mahasiswa, permasalahan tersebut mungkin membuat mereka menyendiri, penakut, memiliki rasa rendah diri yang berlebihan, dan sebagainya. Pendek kata, permasalahan tersebut dapat menimbulkan sikap non-asertif.

Sebaliknya pada sebagian mahasiswa yang lain, permasalahan tersebut mungkin dapat menyebabkan kenakalan, *over confidence*, bahkan bisa

menimbulkan tindak anarkhis dan kekacauan. Bisa jadi, penyebab tawuran di kalangan mahasiswa, misalnya, merupakan salah satu bentuk sikap protes terhadap kondisi-kondisi belajar yang memaksa.

Fokus penelitian ini adalah mengungkapkan sikap asertif pada mahasiswa Universitas Jambi melalui penggunaan metode The Core Conflictual Relationship Theme (CCRT) dan Cognitive-Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) dengan media menulis ekspresif. Penelitian ini berupaya menggabungkan teori psikologi dan teori bahasa, khususnya menulis ekspresif.

Dalam manuskripnya yang berjudul “Respectful Counseling: An Integrative Multidimensional Model for Counselors” yang ditulis dalam blog *National Institute For Multicultural Competence*, Michael D'Andrea & Judy Daniels menyatakan, model layanan konseling *respectful* menekankan perlunya konselor menyadari individu sebagai seseorang yang multidimensional. Karena itu, perkembangan psikologis individu dipengaruhi oleh faktor-faktor multidimensi, yaitu relegius, etnik, identitas seksual, kematangan psikologis, kelas sosial ekonomi, tentang kronologis, ancaman, sejarah keluarga, keunikan karakteristik fisik, dan lokasi tempat tinggal. Layanan konseling hendaknya didahului dengan asesmen yang menyangkut aspek-aspek multidimensional individu tersebut. Model konseling ini dikembangkan untuk membantu konselor agar mampu berpikir lebih holistik tentang konselinya. Konselor juga berupaya untuk menilai tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan psikologis, agar dapat lebih menyadari akan adanya aspek spesifik yang multidimensi dari konselinya. (<http://www.coedu.usf.edu/zalaquett/nimc/nimc2/rnl.htm>, diunduh 10 Januari 2015).

Model konseling *respectful* Michael D'Andrea & Judy Daniels dalam pandangan penulis merupakan embrio dari perhatian psikologi terhadap peran sikap *respect* sebagai bagian dari aspek-aspek perkembangan psikologis manusia yang perlu mendapat perhatian. Meskipun Michael D'Andrea & Judy Daniels belum menguraikan secara lebih rinci teknis pengembangan model layanan konseling *respectful*, namun paling tidak dari uraian yang disampaikannya, dapat diketahui pandangan mereka tentang layanan dalam konseling *respectful*.

Konsep layanan konseling *respectful* tersebut didasari oleh dua asumsi. Asumsi pertama, bahwa tujuan akhir dari layanan konseling adalah untuk membantu pengembangan pribadi individu. Beberapa contoh cara di mana praktisi kesehatan mental bekerja untuk membantu pengembangan pribadi konseli meliputi: (1) mendorong konseli untuk mengembangkan cara yang lebih efektif dalam pengambilan keputusan dan kompetensi pemecahan masalah yang dapat digunakan oleh konseli, tidak harus dalam situasi krisis tetapi juga dalam kaitannya dengan kebutuhan memperoleh keterampilan hidup yang lebih efektif, (2) menyediakan layanan konseling krisis yang dirancang untuk membantu konseli mengembangkan strategi coping yang lebih efektif selama masa stres tinggi, dan/atau (3) menggunakan lebih intensif, intervensi psikoterapi jangka panjang yang bertujuan untuk mendorong perubahan kualitatif dalam pengembangan kepribadian konseli.

Asumsi kedua, kerangka kerja model layanan konseling ini didasarkan pada pengakuan multidimensionalitas unik dan kompleks pembangunan manusia. Hal-hal yang pernah diteliti dan menyangkut faktor-faktor multidimensionalitas manusia, misalnya, penelitian yang berfokus pada peran gender seseorang, latar belakang budaya-ras, perkembangan psikologis individu, dan studi tentang bagaimana faktor-faktor ini mempengaruhi konseling, dan proses serta hasil terapi.

Sejalan dengan asumsi Michael D'Andrea & Judy Daniels, dalam mengembangkan model layanan konseling *respectful*, asumsi yang dijadikan dasar pemikiran dalam penelitian ini adalah bawa *sikap asertif* adalah pola pikir untuk menerima perbedaan pandangan dengan sikap terbuka, dan bukan dengan sikap saling curiga. Pola pikir ini akan membuat individu terhindar dari anarkhi akibat pemaksaan kepentingan. Pola pikir ini mengajak manusia untuk merayakan keragaman pandangan dan sekaligus menghadirkan empati bagi pendapat/pikiran orang lain – meski pendapat itu mungkin berbeda dengan pendapat manusia.

Berdasarkan asumsi tersebut perlu dibuat suatu model layanan akademik yang terintegrasi dengan materi perkuliahan, yang mampu mengembangkan sikap terbuka, jujur, mau menerima dirinya sendiri dan orang lain apa adanya, mampu menghormati diri sendiri dan orang lain secara proporsional, dan sikap-sikap asertif

lainnya. Adapun strategi yang digunakan untuk meningkatkan kepemilikan *sikap asertif* adalah dengan mengungkapkan perasaan *low self-esteem* (LSE) dan *over confidence* (OC) dalam diri mahasiswa melalui kegiatan menulis ekspresif.

Menulis ekspresif merupakan salah satu teknik yang digunakan di dalam terapi psikologi. Dalam beberapa riset psikologi, menulis ekspresif digunakan sebagai salah satu media terapi atau menyembuhkan dan peningkatan kesehatan mental.

Secara umum tujuan dari terapi menulis diantaranya: (1) Meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain dalam bentuk tulisan dan literatur lain; (2) Meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri; (3) Memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal; (4) Mengekspresikan emosi yang berlebihan (sebagai katarsis) dan menurunkan ketegangan, dan (5) Meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah dan beradaptasi (Davis, 1990 dalam Fikri, 2012).

Banyak penelitian yang membuktikan bahwa menulis pengalaman emosional mempunyai manfaat yang besar sebagai alat terapeutik dalam beberapa permasalahan klinis. Penelitian yang dilakukan oleh O'Connor, dkk. (dalam Fikri, 2013) membuktikan bahwa terapi menulis mampu meningkatkan perawatan diri bagi individu yang mengalami kesedihan mendalam karena menulis digunakan sebagai media untuk membuka diri sehingga individu tersebut lebih mampu untuk melakukan rawat diri dengan lebih baik.

Beberapa penelitian terdahulu yang terkait dengan terapi menulis pengalaman emosional diantaranya penelitian Susilowati (2009) dan Siswanto (2002) yang menggunakan terapi menulis sebagai salah satu sarana terapi pada mahasiswa. Hasilnya adalah terapi menulis pengalaman emosional merupakan mekanisme proses terapeutik yang berpusat pada proses penyingkapan diri.

Penelitian ini berupaya memanfaatkan kegiatan menulis ekspresif sebagai tindakan terapeutik untuk meningkatkan pola pikir *sikap asertif* melalui netralisasi LSE dan OC. Model yang sesuai digunakan dalam penelitian ini adalah model konseling Corey (2003). Model konseling *sikap asertif* tersebut sejatinya merupakan gabungan antara model psikoanalitik, behavioral, dan realitas.

Penelitian tentang *sikap asertif* disusun berdasarkan acuan teoretis sebagai berikut. *Pertama*, tingkah laku manusia tidaklah terbentuk secara lengkap dalam diri manusia sebagai sebuah bawaan sejak lahir. Tingkah laku (*behavior*) dihasilkan dari suatu interaksi timbal balik antara manusia dengan dunianya. Manusia adalah makhluk reaktif yang tingkah lakunya dikontrol oleh faktor-faktor dari luar dirinya. Manusia mengawali hidupnya dengan memberikan reaksi terhadap dunia dan lingkungannya, dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang membentuk kepribadian.

Kedua, manusia dibentuk dan dikondisikan oleh aspek-aspek sosial-budaya yang deterministik. Artinya, tingkah laku dipandang sebagai hasil belajar dan pengondisian. Tingkah laku sebagai hasil belajar dan pengondisian berarti tingkah laku dibentuk melalui hukum-hukum belajar dan terkondisikan dengan cara memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi pembentukannya. Hukum-hukum belajar dalam kaitannya dengan tingkah laku meliputi hukum pembiasaan dan peniruan. Pendekatan behavioristik memandang bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan – kecenderungan positif dan negatif yang sama.

Ketiga, manusia memiliki hak untuk menyatakan, merasa, bertindak untuk menjadi dirinya sendiri, dan untuk mengekspresikan perasaan secara bebas. Beberapa ahli mengemukakan bahwa dalam hubungan atau interaksinya dengan orang lain dapat diidentifikasi tiga bentuk kualitas dasar pola perilaku individu yaitu asertif, agresif dan pasif (Zastrow, 2000; Alberti dan Emmons, 1986; Bruo, 2000).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain gabungan antara kuantitatif dan kualitatif, namun lebih cenderung pada deskriptif-kualitatif, yaitu penelitian untuk menggambarkan atau mendeskripsikan prosedur pengembangan suatu produk dengan melihat fenomena-fenomena dan gejala-gejala yang dapat diamati. Angka-angka (numerik) bisa saja digunakan tetapi dalam bentuk yang sederhana, lebih sebagai pendukung pembuktian, bukan sebagai alat untuk mengambil kesimpulan.

Karena fenomena-fenomena yang diamati adalah suatu perilaku, maka diperlukan penggambaran (deskripsi) berdasarkan data-data yang berupa informasi-informasi, dan bukan data berupa angka-angka.

Dalam penelitian ini data dikumpulkan baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Namun teknik kuantitatif digunakan dalam bentuk yang sederhana, yaitu hanya berupa kategori-kategori. Adapun pembuktian dan pencarian jawaban atas pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif, yang mencoba untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai kompleksitas yang terjadi dalam kegiatan layanan konseling di kampus. Metode kualitatif dinilai cocok digunakan karena dalam penelitian ini yang akan dikaji adalah fenomena alamiah, yaitu masalah perilaku mahasiswa yang terjadi apa adanya, tanpa rekayasa apapun (lihat Bodgan and Biklen, 1998: 4).

Teknik-teknik pokok yang akan digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam penelitian ini adalah tugas (task), pengamatan (observasi) dan wawancara (interview). Catatan observasi lapangan (*field note*) akan menjadi data pokok penelitian ini. Uraian lebih rinci mengenai langkah-langkah metodologis yang digunakan dalam penelitian ini dijelaskan berikut.

Informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa PGSD Universitas Jambi berjumlah 103 orang, terdiri dari 52 pria dan 51 wanita. Kepada mereka diberikan tugas (task) terstruktur untuk mengungkapkan 8 perilaku, yaitu: (1) mereka yang pasif yang berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan daripadanya; (2) mereka yang mempunyai kesulitan menyatakan tidak; (3) mereka yang tidak dapat menyatakan kemarahan atau kejengkelan; (4) mereka yang tidak merasa punya hak untuk menyatakan perasaan-perasaan dan pikiran-pikirannya; (5) mereka yang memendam rasa kecewa, marah, dan dendam dan melampiaskannya dalam bentuk tindakan mengganggu; (6) mereka yang cenderung bersikap responsif dan reaktif berlebihan; (7) mereka yang cenderung bersikap anti-sosial; (8) mereka yang sukar menyatakan rasa hormat, kecintaan dan respon-respon positif lainnya.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini mengadaptasi cara yang dipakai oleh Luborsky (McLeod, 2006: 256). Dari 8 tema menulis yang dikembangkan oleh Luborsky, penelitian ini menggunakan 7 tema, yaitu: (1) Ekspresi menolak (EMen), (2) Ekspresi menyatakan persetujuan (EPer), (3) Ekspresi sedih (ESed), (4) Ekspresi gembira (EGem), (5) Ekspresi kritis (EKri), (6) Ekspresi meminta bantuan (EBan), dan (7) Ekspresi intim (EInt). Satu tema, yakni ekspresi bisnis tidak digunakan untuk menyesuaikan dengan kebutuhan klien.

Analisis data terhadap tugas menulis dilakukan dengan teknik *Cognitive-Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ). Metode CERQ ini digunakan untuk mengetahui pemikiran seseorang pada saat atau setelah mengalami kejadian yang mengancam atau menekan. Teknik analisis model *Cognitive-Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ) ini terdiri dari sembilan item yaitu: (1) menyalahkan diri sendiri, (2) menyalahkan orang lain dan lingkungan, (3) ruminasi (seringkali berpikir tentang perasaan yang berkaitan dengan kejadian-kejadian negatif), (4) katastrofi (pikiran pada teror yang dirasakan), (5) menyusun perspektif, (6) memusatkan pikiran pada hal positif, (7) menilai adanya hal yang positif, (8) menerima situasi, dan (9) menyusun rencana. Analisis CERQ menggunakan format skala Likert 5 pilihan, yaitu: 1 (hampir tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering), dan 5 (hampir selalu).

Keabsahan data/ triangulasi diuji menggunakan beberapa metode, yaitu: (1) triangulasi metode, (2) triangulasi antar-peneliti, (3) triangulasi sumber data, dan (4) triangulasi teori. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik behavioral metode *Cognitive-Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ). Metode CERQ yang asli terdiri dari sembilan item perilaku yaitu: (1) menyalahkan diri sendiri, (2) menyalahkan orang lain dan lingkungan, (3) ruminasi (seringkali berpikir tentang perasaan yang berkaitan dengan kejadian-kejadian negatif), (4) katastrofi (pikiran pada teror yang dirasakan), (5) menyusun perspektif, (6) memusatkan pikiran pada hal positif, (7) menilai adanya hal yang positif, (8) menerima situasi, dan (9) menyusun rencana. Dalam penelitian ini metode CERQ yang digunakan telah diubah sedemikian rupa sesuai tujuan penelitian.

Hasil dan Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis tugas diketahui adanya pola-pola yang unik, dari kelompok atau kategori responden pria (A) dan wanita (B). Pada kelompok A ada kecenderungan untuk memperoleh nilai yang rendah pada CERQ item (2), dan memperoleh nilai tinggi pada item (1), (3), (4), (5), (6), (7), (8), dan (9). Pada kelompok B ada kecenderungan untuk memperoleh nilai rendah pada item (6) dan (7), dan ada kecenderungan untuk memperoleh nilai tinggi pada item (1), (2), (3), (4), (5), (8), dan (9). Hasil analisis tahap 1 juga menunjukkan bahwa metode *Cognitive-Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ) efektif untuk menganalisis fenomena perilaku asertif mahasiswa karena melalui tugas menulis ekspresif metode tersebut dapat membedakan secara konstan mana tiap item CERQ.

Berdasarkan analisis terhadap hasil tugas, dilakukan penilaian ada/ tidaknya perubahan perilaku pada diri mahasiswa. Jika hasil pengamatan menunjukkan nilai yang tinggi (≥ 3), maka berarti mahasiswa telah mengalami perubahan perilaku asertif. Sementara jika nilai rendah (< 3), maka berarti mahasiswa belum mengalami perubahan perilaku asertif yang lebih baik. Dari analisis data diketahui bahwa dengan menulis ekspresif lebih banyak mahasiswa yang mengalami perubahan perilaku asertif, daripada yang tidak mengalami perubahan perilaku. Pada kelompok A (Pria), setelah dilaksanakan kegiatan menulis ekspresif ada 45 responden yang sikap asertifnya berubah lebih baik; sedangkan 7 responden tidak berubah. Pada kelompok B (wanita), setelah dilaksanakan kegiatan menulis ekspresif ada 39 responden yang sikap asertifnya berubah; sedangkan 12 responden tidak berubah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa menulis ekspresif efektif digunakan untuk meningkatkan sikap asertif.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa metode CCRT dan CERQ efektif digunakan untuk mengungkap sikap asertif mahasiswa. Metode tersebut telah berhasil secara konstan menggambarkan jenis-jenis perilaku asertif dan solusi untuk menanganinya.

Berdasarkan simpulan atas hasil penelitian ini, disampaikan saran-saran sebagai berikut. Pertama, Pemanfaatan Metode CCRT perlu dilakukan secara kolaboratif oleh para dosen dan hendaknya merupakan bagian integral dari Proses Belajar-Mengajar. Kedua, kegiatan menulis hendaknya perlu terus dikembangkan dalam kegiatan belajar-mengajar mahasiswa, agar kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor mereka berkembang secara optimal. Ketiga, pada pengembangan lebih lanjut terhadap Metode CCRT ini, perlu dilakukan pengembangan aspek-aspek CCRT, agar menjadi lebih rinci dan tepat guna. Keempat, aspek-aspek CCRT perlu dirumuskan lebih mendalam, menyesuaikan kebutuhan layanan akademik di kampus yang bersangkutan. Dengan demikian pada gilirannya akan ditemukan konsep CCRT yang lebih luas dan memenuhi sasaran pembinaan sikap mahasiswa yang efektif dan efisien.

Daftar Rujukan

- Anneahira. 2009. *Pengertian Percaya Diri*. From: http://www.anneahira.com/pengertian_percaya_diri.htm, diunduh 20 Nopember 2014.
- Arikunto, S.. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Bandung: Rineka Cipta
- Bogdan, R. and Taylor, S.J. 1975. *Introduction to Qualitative Research Method*. New York : John Willey and Sons, 1975.
- Bogdan, R. C & Biklen, S. K. 2003. *Qualitative Research for Education: An Introduction to Theories and Methods* (4th ed.). New York: Pearson Education Group.
- Borg and Gall. 1979. *Educational Research: An Introduction*. New York: Longman, Inc.
- Calvin S. Hall & Gardner Lindzey, 1993. *Teori-teori Sifat dan Behavioristik*. Yogyakarta: Kanisius
- Corey, Gerald. 1988. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Eresco

- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh Koeswara, E. Bandung: Refika Aditama.
- Creswell, John W., 2014. *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches*. Second Edition. LA, London: Sage Publications Inc.
- Denzin, Norman K and Lincoln, Yvonna S. Lincoln (Editor), 2011. *Handbook of Qualitative Research*. LA, London: Sage Publications Inc.
- Dick, W and Carey, L. 2009. *The Systematic Design of Instruction*. United States of America: Scott, Foresman and Company.
- Downing dan Hansen, dalam Prayitno, 1978. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rineka Cipta
- Fikri, Harry Theozard. 2013. *Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja*. Tesis. Universitas Ahmad Dahlan. Tidak diterbitkan.
- Frank Person dan Dunsmoor & Miller, dalam Prayitno dan Erman Amti, 2009. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Gardner, H. 2014. *Five Mind for The Future*. From <http://konselingkita.com/respectful-mind>; <http://dirgantarawicaksono.blogspot.com/2013/01/analisis-filsafat-book-of-five-minds.html>, diunduh 17 Nopember 2014.
- Gardner, Howard. 2003. *Multiple Intellegences*. Alih Bahasa Drs. Alexander Sindoro. Batam Center: Interaksara.
- Hamalik, Omar H., 2013. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Gardner, Howard. 2012. *Five Minds for the Future*. [Http://diginsider.com.july 30,2012](http://diginsider.com.july30,2012), diunduh 19 november 2013). Harvard University. <http://diginsider.com>, July 30, 2012, diunduh 19 Nopember 2014.
- Wongso, A, 2014. Menulis Diary Sebagai Terapi Kesuksesan. From: <http://www.andriewongso.com/articles/details/2460/9>, diunduh 20 Nopember 2014.
- Jones dan Zastrow, dalam Prayitno dan Erman Amti, 2009. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Kemendikbud, 2013. *Kurikulum 2013*. Jakarta: Kemendikbud.
- Malchiodi, C.A., 2007. *Expressive Therapies*. New York: The Guilford Press.
- McLeod, John, 2006. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Terj. A.K. Anwar. Jakarta: Kencana.
- Michael D'Andrea & Judy Daniels. 2013. *Respectful Counseling: An Integrative Multidimensional Model for Counselors*. National Institute for Multicultural Competence Hawaii: Department of Counselor Education at the University of Hawaii.
- Miles, B.B., dan A.M. Huberman, 1992. Terjm. *Analisa Data Kualitatif*. Jakarta: UI Press
- Miles, M.B. &Huberman, A.M, 1994. *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. New York: SAGE Publications.
- Moser dalam Prayitno, 1978. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta

- Navion, Febranti Putri. 2013. *Perbedaan Sikap asertif Antara Mahasiswa Kelas Akselerasi Dan Mahasiswa Kelas Reguler Di SMAN RSBI Se-Kota Malang*. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Malang. Tidak diterbitkan.
- Nurihsan, 2012. *Strategi Layanan dan Bimbingan Konseling*. Jakarta: Reflika Aditama
- Nursalim, Mochammad, dkk., 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Prayitno dan Erman Amti, 2008. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Prayitno dan Erman Amti, 2009. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno. 1978. *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rofi'uddin, Ahmad, dan Zuhdi, Darmiyati, 1999. *Pendidikan Bahasa Dan Sastra. Indonesia di Kelas Tinggi*. Jakarta: Dirjen Dikti, Depdikbud.
- Sadili, Samsudi, 2006. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung: Pustaka Setia.
- Santrock, J.W, 2008. *Psikologi Pendidikan*. Terj. Tri Wibowo B.S. Jakarta: Kencana.
- Sarwono, Sarlito Wirawan, 2001. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Radja Grafindo Persada
- Setyosari, Punaji, 2010. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: Kencana
- Mahasiswa. 2003. "Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Simtom-Simtom Depresi Pada Mahamahasiswa". *Jurnal Sosiohumanika* Volume 16A, Nomer 1, Januari 2003.
- Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Susilowati, T.G dan Hasanat, N.U., 2011. "Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahamahasiswa Tahun Pertama". *Jurnal Psikologi*, Volume 38, No. 1, Juni 2011: 92 – 107 92
- Untoro. 2014. *Efek Buruk Pujian Bagi Anak*. From: <http://untoro.wordpress.com/2007/04/18/> diunduh 20 Nopember 2014.
- Walgito, Bimo. 2004. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Penerbit Andi.
- Zastrow, C.A.1977. "The Stability of Aggressive Behavior: a Meta Analysis". *Journal of Psychology*, 18, 273-281.
- Zebua, Novetree Mutiara. 2010. *Pengembangan Model Pelatihan Sikap asertif Untuk Mahasiswa SMK*. Tesis Universitas Negeri Malang. Tidak diterbitkan.