

## KORELASI ANTARA GAYA KOPING DAN PERILAKU ASERTIF

Gian Sugiana Sugara<sup>\*1a</sup>, Eka Rahmawati<sup>1b</sup>, Muhammad Muhajirin<sup>1c</sup>

<sup>1abc</sup>Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

\* [gian.sugiana@umtas.ac.id](mailto:gian.sugiana@umtas.ac.id)

---

**Abstract:** *The aim of this research is to determine the correlation between coping styles and assertive behavior in students and the comparison based on gender and to plan coping skills training to increase assertive behavior in students. This research uses a quantitative descriptive approach with a correlational design to reveal the correlation regarding coping styles and assertive behavior in students. The measuring instruments used are an inventory of assertive behavior and an inventory of coping styles. Participants in this research were 220 students. Sampling uses random sampling techniques, that is, all members of the population have the same opportunity to be sampled. The data analysis technique uses the Pearson correlation method to determine the relationship between coping styles and assertive behavior in students. The F-Test technique is used to compare differences in coping styles based on gender. The research results show that men's assertive behavior is higher than women's. There is no difference in adaptive and maladaptive coping styles between men and women.*

**Keywords:** *Assertive Behavior, Coping Style, Students*

**How to Cite:** Sugara, G. S., Rahmawati, E., & Muhajirin, M. (2023). Korelasi Antara Gaya Koping dan Perilaku Asertif. *Jurnal Konseling Indonesia*, 9(1), 31-41. <https://doi.org/10.21067/jki.v9i1.9243>

---

**Copyright © 2023(Gian Sugiana Sugara, Eka Rahmawati, Muhammad Muhajirin)**

### Pendahuluan

Masa remaja merupakan peralihan masa perkembangan yang berlangsung sejak usia sekitar 10 atau 11 tahun, bahkan lebih awal sampai masa remaja akhir atau sekitar usia 20 awal, serta melibatkan perubahan besar dalam aspek fisik, kognitif dan psikososial yang saling berkaitan (Papalia et. al., 2009). Pada usia remaja, hampir sebagian besar waktu remaja dihabiskan di sekolah, yaitu 8 sampai 9 jam dalam sehari. Sehingga remaja lebih banyak mendapatkan pengaruh dari teman sebayanya dibandingkan dengan keluarga maupun masyarakat (Miasari, 2012). Remaja cenderung mengikuti perilaku kelompok tanpa peduli perasaan mereka sendiri, seperti jika anggota kelompok tidak masuk kelas, bolos sekolah, merokok, ikut tawuran, mengkonsumsi obat-obatan terlarang dan alkohol. Penyesuaian remaja terhadap norma dengan berperilaku sama dengan kelompok teman sebaya disebut konformitas (Haditono et. al., 2006). Jika dilihat berdasarkan sudut pandang perkembangan sebagian besar siswa di SMA berada pada masa remaja. Para teroris telah menggambarkan remaja sebagai masa stres yang tinggi, ketidakstabilan emosional, variabilitas dalam suasana hati, dan kerentanan sosial. Karena perubahan fisiologis dan sosio-emosional yang terjadi, remaja membutuhkan keterampilan pengelolaan stres yang efektif dan berfungsi adaptif selama periode perkembangan ini (Muhajirin, 2022).

Di beberapa budaya konformitas merupakan hal yang wajar. Individu melakukan sesuatu karena meniru orang lain agar dapat diterima di kelompok sering terjadi di beberapa budaya. Zhang & Thomas (1994) Penelitian mengenai konformitas ditinjau dari berbagai budaya, meneliti mengenai teori modern yang menjelaskan perilaku konformitas untuk menemukan tiga pola dari budaya yang berbeda. Konformitas teman sebaya adalah suatu perubahan sikap, perilaku dan kepercayaan individu agar sesuai dengan norma kelompok atau norma sosial sebagai akibat dari adanya tekanan kelompok dengan tingkat usia atau tingkat kedewasaan yang sama. Untuk mengatasi berbagai pengaruh dan tekanan dari teman sebaya yang bersifat negatif selama masa pubertas, remaja harus memiliki

kemauan dan kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dan keinginan secara jujur kepada orang lain dengan cara mengembangkan dan membiasakan untuk berperilaku asertif (Miasari, 2012).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Maghfiroh (2012) menyebutkan bahwa konformitas dapat memberikan pengaruh yang positif atau negatif. Tergantung dari kelompok rujukan yang memiliki sikap, pendapat dan perilaku positif, maka remaja akan cenderung berperilaku dan berpandangan positif. Akan tetapi beda dengan kelompok rujukan remaja yang memiliki sikap, pendapat, dan perilaku yang negatif, maka remaja akan cenderung berperilaku dan berpandangan yang negatif. Sedangkan remaja yang sudah terlalu masuk di dalam kelompok dan tidak bisa membedakan antara yang baik dan buruk serta mampu mempertahankan pendapat dan pemikirannya, dapat dikatakan remaja belum dapat bersikap asertif.

Alberti & Emmons (2017) menyatakan asertivitas adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain, namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan diri sendiri dan juga orang lain. Rakos & Richard (1991) perilaku asertif dijelaskan sebagai perilaku hubungan antar pribadi yang menyertakan kejujuran dan berterus terang secara sosial dalam mengekspresikan pemikiran dan perasaan serta mempertimbangkan perasaan dan kesejahteraan orang lain. Begitu juga definisi yang dikemukakan oleh Townsend (1991) yaitu orang yang berperilaku asertif dapat disebut sebagai orang yang mempunyai kepercayaan diri, karena orang yang percaya diri selalu bersikap positif pada dirinya sendiri dan orang lain. Sikap ini akan menjadikan seseorang menjadi tegas, jujur dan terbuka, kritis, langsung dan nyaman, dan mampu menghormati orang lain.

Lloyd & Budiyanto (1991) Perilaku asertif bisa dipahami dengan baik apabila membandingkan perilaku asertif dengan dua sikap dalam merespon suatu situasi, yaitu perilaku pasif dan perilaku agresif. Sedangkan Kustiawan et. al (2022) mendefinisikan perilaku asertif sebagai kemampuan seseorang untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, kebutuhan dan hak pribadinya tanpa kecemasan, mampu bersikap jujur dan langsung serta memperhitungkan hak-hak sendiri tanpa meniadakan hak orang lain. Ekspresi yang langsung dimaksudkan sebagai yang tidak berputar-putar, pesan jelas, dan terfokus serta tidak menghakimi. Ekspresi jujur dimaksudkan sebagai perilaku yang selaras antara katakata, gerak-gerik, perasaan semua mengatakan hal yang sama. Dari berbagai pengertian mengenai asertif, maka dapat disimpulkan bahwa asertif adalah kemampuan mengekspresikan perasaan, pemikiran, pendapat, dan pilihan secara langsung kepada orang lain dengan cara yang sesuai dan jujur dengan tetap menghormati diri sendiri dan orang lain.

Beberapa aspek perilaku asertif yang penting dimiliki oleh siswa dalam kaitannya dengan kegiatan pembelajaran antara lain kemampuan untuk bertanya dan mengungkapkan pendapat. Hal tersebut sesuai dengan yang disampaikan oleh Ramadhani et. al (2013) bahwa ketika siswa memasuki usia sekolah menengah pertama pada dasarnya sudah harus memiliki keberanian berbicara atau mengemukakan pendapat, memiliki keberanian bertanya dan kemampuan untuk menyanggahnya. Namun kenyataannya tidak semua siswa memiliki kemampuan tersebut, bahkan sebagian siswa banyak yang pada usia tersebut tidak dapat bahkan mengalami kesulitan dalam mengemukakan pendapatnya, mereka memilih berdiam diri dengan berbagai alasan, merasa takut salah, malu, dan merasa takut ditertawakan temannya. Hal ini menjadi salah satu sebab tujuan pembelajaran tidak dapat tercapai. Albert & Emmons (2017) juga menyampaikan aspek-aspek perilaku asertif, yaitu: bertindak sesuai dengan keinginan sendiri, mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman, mampu mempertahankan diri, mampu menyatakan pendapat, dan tidak mengabaikan hak-hak orang lain.

Hasil penelitian mengenai perilaku asertif dan karakteristik kepribadian yang dilakukan oleh Kirst (2011) juga mengungkap bahwa ketika seorang individu memiliki perilaku asertif yang baik maka individu tersebut juga akan mempunyai keberanian dalam mengungkapkan ketidaksetujuan serta mempunyai harga diri yang baik. Hal ini membuat seorang individu mampu mengatasi kecemasan mereka serta dapat meningkatkan tingkat penerimaan diri. Sebaliknya, seorang individu yang memiliki

perilaku asertif yang rendah ketika akan melakukan sesuatu seringkali muncul perasaan malu dalam dirinya. Mereka takut dianggap sebagai seseorang yang tidak menyenangkan. Guirdham (2002) terdapat faktor yang mempengaruhi asertivitas yaitu harga diri, ras atau suku bangsa dan jenis kelamin. Sikap asertif perlu dikembangkan agar remaja mempunyai kontrol diri dan mempunyai kemampuan untuk berkata “tidak” tanpa merasa bersalah ketika menolak dan dapat menilai secara kritis hal-hal yang dapat merugikan dan membahayakannya (Alberti & Emmons, 2017). Solichun (2012) mengatakan bahwa semakin tinggi asertivitas maka akan semakin tinggi sosialisasi remaja. Sebaliknya semakin rendah kemampuan sosialisasi maka akan semakin rendah penyesuaian diri individu. Orang yang asertif merasa nyaman saat mengungkapkan kebutuhannya dan membuat orang lain tetap merasa nyaman. Orang-orang yang asertif juga pada umumnya memiliki kecerdasan emosional yang baik, tahu alasan mengapa menolak atau menerima pernyataan orang lain, serta tahu akibat dan sebab sesuatu yang akan dilakukan (Sriyanto et. al., 2014).

Pratiwi (2015) kurangnya perilaku asertif pada siswa akan berdampak buruk saat berada di lingkungan pertemanan yang kurang baik di sekolah seperti membolos, dimana siswa akan terpengaruh mengikuti perilaku negatif teman-temannya karena tidak memiliki prinsip yang kuat. Andriyani et. al (2013) Adapun indikasi Siswa yang kurang asertif atau tidak asertif adalah siswa yang terlalu mudah mengalah atau lemah, mudah tersinggung, cemas, kurang yakin terhadap dirinya sendiri, sukar melakukan komunikasi dengan orang lain dan tidak merasa bebas untuk mengungkapkan masalah dan hak-hak yang diinginkannya. Melihat dampak yang sangat mengganggu bagi siswa, siswa memerlukan suatu cara untuk bisa menangani kurangnya perilaku asertif. Oleh sebab itu koping adalah reaksi individu baik secara kognitif maupun perilaku dalam menghadapi masalah yang datang baik dengan cara manajemen tingkah laku, mencegah, mengatasi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (Sugara et al., 2020; Juliana et. al., 2021). koping dipandang sebagai suatu usaha untuk mengatasi situasi tertekan tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut, tetapi koping bukan merupakan suatu usaha untuk menguasai seluruh situasi yang menekan karena tidak semua situasi tersebut dapat benar-benar dikuasai. Kondisi ini memungkinkan seseorang dapat melakukan koping yang efektif, yaitu koping yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Lazarus & Folkman, 1984).

Roger & Moris (1991) Koping merupakan metode yang mencerminkan individu secara konsisten ketika berhadapan dengan stres di seluruh waktu dan situs. Koping adalah proses yang mengacu pada serangkaian respons kognitif emosional, dan perilaku yang digunakan dalam menangani stres sehari-hari (Mashudi & Yusuf, 2021). Menurut pendapat lain koping diartikan sebagai tindakan individu dalam situasi penuh tekanan yang diklasifikasikan dengan tiga komponen, menghadapi tuntutan, menyelesaikan masalah atau mengubah dan mengelola stress (Patterson & McCubbin, 1987). Roger et. al (1993) membagi koping menjadi dua bagian yaitu koping adaptif dan koping maladaptif. Sementara itu Lanna & Folkman membagi koping menjadi dua bagian yaitu koping yang berfokus pada masalah dan koping yang berfokus pada emosi (Rizkinannisa, 2017; Fajrin et al., 2020).

Koping adaptif merupakan koping positif yang terdiri dari koping rasional dan koping terpisah. Sedangkan koping maladaptif merupakan koping negatif yang terdiri dari koping emosional dan koping penghindaran (Roger et al., 1993). Menurut Nauli (2013) koping adaptif adalah koping yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, pembelajaran, dan pencapaian tujuan. Sebaliknya, koping maladaptif adalah koping yang menghambat fungsi integrasi, mengganggu pertumbuhan, mengurangi otonomi, dan cenderung didominasi oleh emosi.

Roger et. al (1993) membagi koping adaptif menjadi dua bagian yaitu gaya koping rasional dan gaya koping terpisah, gaya koping rasional adalah gaya koping yang berfokus pada menemukan solusi untuk berbagai tuntutan pengalaman, masalah, dan situasi. Sedangkan gaya koping terpisah adalah gaya koping dimana seseorang memberikan jarak atau membatasi diri pada hal-hal yang dapat menimbulkan masalah. Sementara itu koping maladaptif memiliki gaya koping emosional dan gaya koping penghindaran, gaya koping emosional adalah gaya koping dengan mencari perhatian atau

simpati orang lain dengan tujuan tidak terbawa oleh situasi yang mengancam. Sedangkan koping penghindaran adalah gaya koping yang berfokus pada penghindaran secara fisik dengan melakukan aktivitas lain dan secara psikologis mengabaikan sumber stres untuk menghindari dari masalah.

Gaya koping digunakan sebagai usaha untuk mengontrol, mengurangi, atau menyelesaikan masalah (Retno, 2013). Jika dilihat dari kurangnya perilaku asertif adalah mereka yang memiliki ciri-ciri terlalu mudah mengalah atau lemah, mudah tersinggung, cemas, kurang yakin pada diri sendiri, sukar mengadakan komunikasi dengan orang lain, dan tidak bebas mengemukakan masalah atau hal yang telah dikemukakan (Andriyani et. Al., 2013). Dalam konteks yang lain bisa dikatakan sebagai koping maladaptif, karena penyelesaian masalah adalah dengan cara menghindarinya (Alsentali, 2009) Gaya koping maladaptif ini terjadi ketika situasinya tidak dapat dikendalikan, sumber daya emosional terbatas, sumber stres tidak jelas atau tidak diketahui. Oleh karena itu, dengan melihat uraian di atas, maka perlu adanya suatu penelitian yang memberikan gambaran tentang perilaku asertif melalui gaya koping yang digunakan di sekolah untuk mengetahui jenis koping apa yang efektif dalam mengatasi kurangnya perilaku asertif pada siswa.

## Metodologi

### Partisipan

Pada penelitian ini yang dijadikan sebagai populasi adalah siswa SMA Negeri 10 Garut. Dari jumlah populasi 418 siswa didapatkan sampel sebanyak 220 siswa yang terdiri dari 115 siswa perempuan dan 105 siswa laki-laki. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan teknik *random sampling*.

### Pengukuran

Penelitian ini menggunakan dua instrumen yaitu The Assertiveness Inventory digunakan untuk mengukur tingkat perilaku asertif pada siswa dan Gaya koping mengukur tingkat gaya koping yang dimiliki siswa.

#### *The Assertiveness Inventory (Alberti & Emmons, 2017)*

The Assertiveness Inventory adalah alat ukur untuk mengetahui kondisi perilaku asertif pada siswa. Instrumen The Assertiveness Inventory memuat 29 pernyataan yang meliputi aspek nonasertif dan agresif. Responden diminta untuk merespon item pernyataan sesuai dengan apa yang dirasakan dengan menggunakan skala likert di mana 3 (selalu), 2 (biasanya), 1 (kadang-kadang), 0 (tidak pernah). The Assertiveness Inventory telah diperoleh nilai alpha reliabilitas instrumen 0,55. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa alpha reliabilitas Skala Perilaku Asertif berada pada kategori jelek, lalu pada nilai item reliabilitas instrumen 0,72. Dapat disimpulkan bahwa item reliabilitas Skala Perilaku Asertif berada pada kategori cukup. Studi ini menunjukkan bahwa instrumen pengungkap perilaku asertif memiliki validitas konstruk baik.

#### *Coping Style Inventory (Roger, 1987)*

Gaya koping adalah alat ukur untuk mengetahui kondisi gaya koping pada siswa. Instrumen gaya koping memuat 28 pernyataan yang meliputi aspek gaya koping adaptif dan gaya koping maladaptif. Untuk instrumen gaya koping Responden diminta untuk merespon item pernyataan sesuai dengan apa yang dirasakan dengan menggunakan skala likert di mana 4 (selalu), 3 (sering), 2 (kadang-kadang), 1 (tidak pernah). Gaya koping telah menunjukkan nilai person reliabilitas instrumen 0,66. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa person reliabilitas Skala Gaya Koping berada pada kategori cukup, lalu pada nilai item reliabilitas instrumen 0,79. Dapat disimpulkan bahwa item reliabilitas Skala Perilaku Asertif berada pada kategori cukup. Studi ini menunjukkan bahwa instrumen pengungkap gaya koping memiliki validitas konstruk yang baik.

**Prosedur**

Paket kuesioner yang meliputi formulir informasi pribadi, Skala Inventori Perilaku Asertif dan Inventori Gaya Koping diberikan kepada 220 siswa SMAN 10 Garut. Perkiraan durasi penyelesaian instrumen sekitar 10 -15 menit. Setelah siswa menyelesaikan angket, dilakukan regresi bertahap analisis, uji-t dan One Way ANOVA dilakukan untuk menganalisis data.

**Analisis Statistik**

Analisis statistik menggunakan analisis parametrik dan nonparametrik dilakukan dengan menguji kesesuaian variabel dengan distribusi normal. Untuk menentukan arah dan hubungan antara variabel perilaku asertif dan gaya koping dengan mencari koefisien korelasi Pearson Product Moment (PPM). Semua analisis dilakukan dengan menggunakan Rasch Model (Ministep) untuk Windows, versi 16. Nilai p <0,05 dianggap signifikan.

**Hasil**

Hasil penelitian dideskripsikan menjadi tiga bagian. Pertama, menyajikan perilaku asertif secara umum dan 2 domain sub skala pada siswa dan menyajikan gaya koping secara umum dan 4 domain sub skala pada siswa. Kedua, temuan perbedaan perilaku asertif dan gaya koping berdasarkan jenis kelamin. Ketiga, menunjukkan korelasi antara total The Assertiveness Inventory, 2 domain sub skala dikaitkan dengan gaya koping 4 domain sub skala. Jumlah responden sebanyak 220 siswa.

**Tabel 1 Distribusi Perilaku Asertif dan Gaya Koping pada Siswa SMA Negeri 10 Garut**

Scale	Mean	Standard Deviation
Total Perilaku Asertif	38,38	8,18
Perilaku Pasif	29,46	6,15
Perilaku Agresif	8,9	3,47
Total Gaya Koping Adaptif	33,87	5,57
Gaya Koping Rasional	14,70	2,69
Gaya Koping Terpisah	19,16	3,80
Total Gaya Koping Maladaptif	37,12	5,80
Gaya Koping Emosional	15,47	3,03
Gaya Koping Penghindaran	21,64	3,66

Tabel 1 menunjukkan statistik deskriptif perilaku asertif dan gaya koping pada siswa. Hasil penelitian perilaku asertif menunjukkan total perilaku asertif dengan rata-rata 38 dan standard deviation sebesar 8,18. Dari 2 domain sub skala perilaku asertif ditemukan skor maksimum pada domain perilaku pasif (M = 29,46 ; SD = 6,15) dan skor minimum pada domain perilaku agresif (M= 8,9 ; SD = 3,47). Kemudian Hasil penelitian gaya koping menunjukkan total gaya koping adaptif dengan rata-rata 34 dan standard deviation sebesar 5,57. Dari 2 domain sub skala gaya koping adaptif ditemukan skor maksimum pada domain gaya koping terpisah (M = 19,16 ; SD = 3,80) dan skor minimum pada domain gaya koping rasional (M= 14,70 ; SD = 2,69). Kemudian hasil penelitian total gaya koping maladaptif dengan rata-rata 37 dan standard deviation sebesar 6. Dari 2 domain sub skala gaya koping adaptif ditemukan skor maksimum pada domain gaya koping penghindaran (M = 21,64 ; SD = 3,66) dan skor minimum pada domain gaya koping emosional (M= 15 ,47 ; SD = 3,03).



**Tabel 2 Distribusi Perilaku Asertif dan Gaya Koping pada Siswa SMA Negeri 10 Garut Berdasarkan Jenis Kelamin**

Scale	Perempuan		Laki-Laki		F	Sig.
	M	SD	M	SD		
Total Perilaku Asertif	37,50	7,94	39,73	8,41	3,961	0,047
Perilaku Pasif	29,42	6,04	29,58	6,36	0,034	0,846
Perilaku Agresif	8,08	3,14	10,14	3,48	20,829	0,00
Total Gaya Koping Adaptif	33,88	5,20	33,86	6,13	0,001	0,974
Gaya Koping Rasional	14,67	2,57	14,72	2,78	0,018	0,890
Gaya Koping Terpisah	19,15	3,30	19,18	4,48	0,024	0,960
Total Gaya Koping Maladaptif	37,33	5,88	36,79	5,69	0,463	0,496
Gaya Koping Emosional	15,52	3,03	15,40	3,06	0,087	0,768
Gaya Koping Penghindaran	21,81	3,79	21,39	3,47	0,693	0,406

Untuk mengetahui perbedaan jenis kelamin perilaku asertif dan gaya koping dalam penelitian ini diukur menggunakan excel dengan rumus Anova. Dengan ketentuan jika nilai signifikansi (Sig.) < 0,05 artinya terdapat perbedaan antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. Jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan antara siswa laki-laki dan perempuan. Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan hasil Sig. 0,00 < 0,05 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara perilaku asertif dan gaya koping pada siswa laki-laki dengan siswa perempuan pada siswa kelas XII SMA Negeri 10 Garut.

Pada tabel 2 menunjukkan statistik deskriptif mengenai perbedaan perilaku asertif dan gaya koping pada siswa laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian menunjukkan tidak signifikan perilaku asertif secara umum antara laki-laki (M = 39,73 ; SD = 8,41) dan perempuan (M = 37,50 ; SD = 7,94). Pada laki-laki, skor ketercapaian yang paling tinggi pada domain Perilaku Pasif (M = 29,58 ; SD = 6,36). Sementara pada perempuan domain yang paling tinggi adalah domain Perilaku pasif (M = 29,42 ; SD = 6,04). Analisis statistik menggunakan Uji F menunjukkan domain perilaku asertif yang signifikan tidak berbeda adalah Perilaku Pasif. Temuan penelitian menunjukkan siswa laki-laki mendapatkan skor perilaku asertif lebih tinggi daripada siswa perempuan pada domain Perilaku pasif (F = 0,034 ; sig. = 0,846). Sementara untuk domain yang lainnya terdapat perbedaan yang signifikan. Kemudian hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan signifikan gaya koping adaptif secara umum antara laki-laki (M = 33,86 ; SD = 6,13) dan perempuan (M = 33,88 ; SD = 5,20). Pada laki-laki skor ketercapaian yang paling tinggi pada gaya koping terpisah (M = 19,18 ; SD = 4,48), dan pada perempuan (M = 19,15 ; SD = 3,30) Analisis statistik menggunakan Uji F menunjukkan gaya koping adaptif yang signifikan berbeda adalah gaya koping terpisah. Temuan penelitian menunjukkan siswa perempuan mendapatkan gaya koping adaptif lebih rendah pada gaya koping terpisah (F = 0,024 ; sig. = 0,960). Sementara untuk aspek yang lainnya tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Selanjutnya pada penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan gaya koping maladaptif secara umum antara laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan gaya koping maladaptif secara umum antara laki-laki (M = 36,79 ; SD = 5,69) dan perempuan (M = 37,33 ; SD = 5,88). Pada skor laki-laki yang paling tinggi pada gaya koping penghindaran (M = 21,39 ; SD = 3,47). Sementara pada perempuan domain yang paling tinggi adalah gaya koping penghindaran (M = 21,81 ; SD = 3,79). Analisis statistik menggunakan Uji F menunjukkan gaya koping maladaptif yang signifikan tidak ada perbedaan adalah gaya koping penghindaran. Temuan penelitian menunjukkan siswa perempuan mendapatkan skor lebih rendah dari pada siswa laki-laki pada gaya koping penghindaran (F = 0,693 ; sig = 0,406). Sementara untuk domain yang lainnya terdapat perbedaan yang signifikan.

Tabel 3 menunjukkan korelasi antara perilaku asertif dengan gaya koping. temuan pertama menjelaskan total perilaku asertif dengan total gaya koping adaptif memiliki hubungan korelasi positif yang signifikan ( $r = 0,313$ ,  $R^2 = 0,0979$ ). Dengan demikian gaya koping adaptif berkontribusi sebanyak 9,79% terhadap perilaku asertif. artinya terdapat hubungan positif yakni semakin tinggi gaya koping adaptif maka semakin tinggi juga perilaku asertif. Sedangkan antara total perilaku asertif dengan total gaya koping maladaptif memiliki hubungan korelasi negatif yang signifikan ( $r = -0,421$ ,  $R^2 = 0,177$ ). Dengan demikian gaya koping maladaptif berkontribusi sebanyak 1,77% terhadap perilaku asertif. artinya semakin rendah gaya koping maladaptif maka semakin tinggi perilaku asertif.

**Tabel 3 Korelasi Antara Perilaku Asertif dengan Gaya Koping pada Siswa SMA Negeri 10 Garut**

Sub Scala	Total Asertif	$p$	Pasif	$p$	Agresi f	$p$
Total Gaya Koping Adaptif	0,313	0,000	0,145	0,032	0,039	0,556
Gaya Koping Rasional	0,247	0,000	0,221	0,001	0,079	0,242
Gaya Koping Terpisah	0,284	0,000	0,055	0,414	0,002	0,972
Total Gaya Koping Maladaptif	-0,421	0,000	-0,029	0,663	0,041	0,538
Gaya Koping Emosional	-0,368	0,000	-0,033	0,624	0,079	0,425
Gaya Koping Penghindaran	-0,359	0,000	-0,032	0,637	0,047	0,481

### Pembahasan

Perilaku asertif sebagai kemampuan seseorang untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, kebutuhan dan hak pribadinya tanpa kecemasan, mampu bersikap jujur dan langsung serta memperhitungkan hak-hak sendiri tanpa meniadakan hak orang lain (Kustiawan, et. al., 2022). Siswa yang mampu meningkatkan diri atau memiliki kepercayaan yang kuat dalam dirinya ditandai dengan aspek Perilaku Pasif dan perilaku agresif yaitu jika kedua aspek tersebut sama tinggi maka akan menghasilkan perilaku asertif (Alberti & Emmons, 2017). Hal tersebut juga disampaikan oleh Lloyd & Budiyanto (1991) Perilaku asertif bisa dipahami dengan baik apabila membandingkan perilaku asertif dengan dua sikap dalam merespon suatu situasi, yaitu perilaku pasif dan perilaku agresif.

Kecenderungan siswa dalam memiliki tingkat koping adaptif yang cukup disebabkan oleh beberapa faktor karena koping dipengaruhi oleh faktor-faktor kesehatan fisik karena selama dalam usaha mengatasi stress siswa dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar (Suharso, 2017). Selain itu keterampilan sosial menjadi pengaruh terhadap gaya koping yang memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat penting dan mempengaruhi terhadap koping individu (Azi, 2014) siswa supaya bisa meningkatkan koping adaptif di dalam dirinya perlu dilatih dan dibiasakan saat menghadapi masalah.

Koping maladaptif memiliki ciri-ciri terdapat perasaan tidak berdaya jika dihadapkan pada situasi yang sulit bahkan cenderung menilai masalah sebagai sesuatu yang mengancam dirinya. Menurut Rahmah (2018) menjelaskan bahwa koping dipengaruhi oleh keyakinan diri atau lokus kendali internal. Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengerahkan siswa pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan koping siswa.

Temuan penelitian pada perilaku asertif menunjukkan terjadinya perbedaan signifikan laki-laki dan perempuan pada domain Perilaku Pasif. Laki-laki lebih tinggi memaknai bersikap lebih tegas dalam kehidupannya dibandingkan perempuan. Rathus dan Nevid (1980) juga menyatakan bahwa perempuan lebih sulit untuk bersikap asertif seperti mengungkapkan perasaan dan pikirannya dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu Tarigan (2016) menyatakan bahwa laki-laki cenderung terampil, asertif, dan tidak mudah terpengaruh. Sedangkan perempuan cenderung memiliki sifat hangat, bijaksana, lemah lembut, dan bergantung.

Temuan penelitian pada gaya koping adaptif menunjukkan terjadinya perbedaan signifikan laki-laki dan perempuan pada domain gaya koping rasional dan gaya koping terpisah. Laki-laki lebih tinggi memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah dan terus berjuang ketika mengalami kesulitan di dalam hidupnya. Narwoko & Suyanto, (2011) Laki-laki dipandang maskulin artinya berani, berada di atas dan berkuasa, serta laki-laki dipandang lebih rasional. Sebaliknya, perempuan dipandang pasif dan menerima posisi inferior dalam masyarakat yaitu tidak berdaya dan patuh secara berlebihan, cenderung kurang rasional. Selanjutnya pada gaya koping maladaptif menunjukkan terjadinya perbedaan signifikan laki-laki dan perempuan pada domain gaya koping emosional dan gaya koping penghindaran. Perempuan lebih tinggi memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah dengan cara menghindar dan menggunakan emosi dalam dirinya. Lewis & Jones (2008) menjelaskan bahwa laki-laki lebih menggunakan strategi pengaturan emosi pemecahan masalah, perilaku, dan eksternalisasi lebih dari yang dilakukan perempuan, seperti mengambil langkah aktif, dan terlibat dalam kegiatan fisik seperti olahraga. Sedangkan perempuan menggunakan lebih banyak strategi dukungan sosial; internalisasi strategi, seperti menyalahkan diri sendiri dan strategi yang berfokus pada emosi, seperti merenung, terdiri dari perhatian yang terfokus secara pasif pada pengaruh negatif daripada mengambil langkah aktif. Hal ini sejalan dengan penelitian Astuti (2021) terdapat perbedaan antara jenis kelamin dengan perilaku maladaptif, laki-laki maupun perempuan memiliki potensi untuk menunjukkan perilaku maladaptif dalam kondisi yang sama.

Temuan lain penelitian ini menemukan bahwa gaya koping adaptif memiliki korelasi positif dengan perilaku asertif dan gaya koping maladaptif memiliki korelasi negatif dengan perilaku asertif. Hasil penelitian antara The Assertiveness Inventory dengan gaya koping, ini menjelaskan bahwa semakin tinggi gaya koping adaptif, maka semakin tinggi perilaku asertif pada siswa dan semakin tinggi gaya koping maladaptifnya maka semakin rendah perilaku asertif pada siswa. Setelah siswa bisa meningkatkan gaya koping maka kemampuan siswa untuk bertahan dan menghadapi kesulitan di setiap masalah yang ada bisa dihadapi oleh siswa (Novianti, 2018; Sugara et al., 2021). Jika siswa tidak meningkatkan gaya koping akan berkurangnya keyakinan dan kepercayaan diri siswa terhadap kemampuan yang dimilikinya (Misalam et al., 2023). Oleh karena itu siswa tersebut akan mudah berperilaku tegas dan lebih nyaman dengan kehidupannya jika bisa meningkatkan perilaku asertif dengan gaya koping. Perilaku asertif sebagai kemampuan menyampaikan secara jelas pikiran dan perasaan kita, membela diri dan mempertahankan pendapat (Hamzah, 2006 ; Maryuti, 2021). Fitri (2009) ; Arumsari (2017) menyatakan bahwa orang yang memiliki tingkah laku atau perilaku asertif adalah orang yang berpendapat dari orientasi dari dalam, memiliki kepercayaan diri yang baik, dapat mengungkapkan pendapat dan ekspresi yang sebenarnya tanpa rasa takut dan berkomunikasi dengan orang lain secara lancar.

Korelasi aspek perilaku asertif dengan aspek gaya koping adaptif termasuk dalam korelasi positif. Sementara untuk aspek perilaku asertif dengan koping maladaptif termasuk dalam korelasi negatif. Jadi kesimpulannya gaya koping dapat mempengaruhi perilaku asertif siswa. Siswa yang memiliki gaya koping akan berkorelasi dengan perilaku asertif begitupun perilaku asertif akan berkorelasi dengan gaya koping. Gaya koping digunakan sebagai usaha untuk mengontrol, mengurangi, atau menyelesaikan masalah (Retno, 2013). Jika dilihat dari kurangnya perilaku asertif adalah mereka yang memiliki ciri-ciri terlalu mudah mengalah atau lemah, mudah tersinggung, cemas, kurang yakin pada diri sendiri, sukar mengadakan komunikasi dengan orang lain, dan tidak bebas mengemukakan masalah atau hal yang telah dikemukakan (Andriyani et. al., 2013). Dalam konteks yang lain bisa dikatakan sebagai koping maladaptif, karena penyelesaian masalah adalah dengan cara menghindarinya (Alsentali, 2009; Sari et al, 2022). Gaya koping maladaptif ini terjadi ketika situasinya tidak dapat dikendalikan, sumber daya emosional terbatas, sumber stres tidak jelas atau tidak diketahui.

Ini memberikan implikasi terhadap pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah dengan fokus pada upaya peningkatan perilaku asertif. Pelatihan gaya koping siswa menunjukkan secara efektif



dalam meningkatkan perilaku asertif siswa. Pelatihan gaya koping yang menggunakan bimbingan klasikal. Gaya koping digunakan sebagai usaha untuk mengontrol, mengurangi, atau belajar untuk tahan terhadap ancaman (Retno, 2013). Selain itu juga individu belajar mendeteksi pikiran yang tidak akurat, mengajarkan berbagai strategi yang dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah dan mengatasi situasi dan emosi yang sulit (Fitri et al, 2022). Dengan menggunakan bimbingan klasikal berbasis pelatihan gaya koping supaya siswa diharapkan bisa meningkatkan perilaku asertif dengan baik agar siswa dapat berpendapat dengan orientasi dari dalam, dengan tetap memperhatikan hak-hak orang lain.

### Kesimpulan

Sesuai dengan yang dijelaskan sebelumnya, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara perilaku asertif dengan gaya koping pada siswa. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan terdapat korelasi positif yang signifikan antara perilaku asertif dan gaya koping adaptif, selanjutnya terdapat korelasi negatif yang signifikan antara perilaku asertif dan gaya koping maladaptif. Fakta penelitian ini memberikan gambaran fenomena gaya koping memiliki dampak positif terhadap peningkatan perilaku asertif. Gaya koping di dalam diri individu akan mempengaruhi kekuatan hubungan antara peristiwa positif, mengenai perilaku asertif, ada bukti bahwa beberapa respon perilaku asertif dapat berinteraksi dengan pengalaman positif untuk meningkatkan pengaruh positif. Meningkatnya gaya koping adaptif maka semakin meningkatnya perilaku asertif seseorang, dikaitkan secara positif dengan perilaku asertif. Strategi yang digunakan untuk meningkatkan perilaku asertif dengan adanya layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknik konseling berbasis pelatihan gaya koping supaya siswa diharapkan bisa mengelola kopingnya menjadi pengaruh yang baik bagi dirinya untuk terus bertahan dan menghadapi masalah, tidak takut akan perubahan, hambatan, serta hal-hal lain yang terus didapatkan setiap harinya.

### Referensi

- Alberti, R., & Emmons, M. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships*. New Harbinger Publications.
- Alsentali, A. (2009). Predicting coping styles as a function of internal and external sources of acute stress in sport among skilled male Saudi Arabian college athletes.
- Andriyani, R. D., Naqiyah, N., Ag, S., & Laksmiwati, H. (2013). Pengembangan Media Permainan Lingkaran Aksi Asertif pada Siswa SMP Negeri 1 Sidayu. *Jurnal BK UNESA*, 2(1), 61-67.
- Arumsari, C. (2017). Strategi konseling latihan asertif untuk mereduksi perilaku bullying. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 1(01), 31-39.
- Astuti, Y. Nisa, H. Sari, K. and Kumala, I.K. "Perbedaan perilaku maladaptif ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa,". *Serune J. Psikol. Unsyiah*, vol. 4, no. 2, pp. 169–184, 2021.
- Creswell, Jhon W. (2016). *Research Design : Pendekatan Metode Kualitatif , Kuantitatif , dan Campuran*. Pustaka Pelajar Yogyakarta
- Fajrin, N. M. A., Isti'adah, F. N. L., & Sugara, G. S. (2020). Savoring dan kecerdasan adversity pada siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 6 (2), 85-92. DOI: <https://doi.org/10.29210/02020617>
- Guirdham, M. (2002). *Interactive behavior at work*. Pearson Education.
- Haditono, S., Monks, F., & Knoers, A. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta.
- Juliana, A., Saffardin, F. S., & Teoh, K. B. (2021). Job Demands-Resources Model and Burnout among Penang Preschool Teachers: The Mediating Role of Work Engagement. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 6679- 6691
- Kirst, L. K. (2011). Investigating the relationship between assertiveness and personality characteristics.

- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer
- Lewis, M., & Jones, J. M. H. (2008). *Handbook of emotion* third edition.
- Lloyd, S. R., & Budiyanto, F. X. (1991). *Mengembangkan perilaku asertif yang positif*. Binarupa Aksara, Jakarta.
- Maryuti, I. A. (2021). Pengaruh Terapi Asertif Terhadap Kenakalan Remaja. *Jurnal Ners LENTERA*, 9(1), 14-21.
- Mashudi, S., & Yusuf, A. (2021). Family Coping Strategies to Improve the Health of Family Members Living with Schizophrenia. *Jurnal Ners*, 16(1), 67-73.
- Miasari, A. (2012). Hubungan antara komunikasi positif dalam keluarga dengan asertivitas pada siswa SMP Negeri 2 Depok Yogyakarta. *Jurnal Empathy*, 1(1), 32-36.
- Misalam, T., Sugara, G. S., & Muhajirin, M. (2023). Analisis Profil Efikasi Diri Karir Berdasarkan Gender. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 6(1).
- Muhajirin, M. (2022). Pengembangan Konstruk Alat Ukur Ketangguhan Akademik Peserta Didik. *Madaniyah*, 12(1), 51-68.
- Narwoko & Suyanto. (2011). *Sosiologi teks pengantar dan terapan*. Jakarta: Kencana.
- Nauli, F. A. (2013). Hubungan mekanisme coping dengan perilaku Agresif remaja. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 1(1), 1-9.
- Novianti, R. (2018). Orang tua sebagai pemeran utama dalam menumbuhkan resiliensi anak. *Jurnal Educhild: Pendidikan Dan Sosial*, 7(1), 26-33.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* edisi 10. Jakarta: Salemba Humanika.
- Patterson, J. M., & McCubbin, H. I. (1987). Adolescent coping style and behaviors: Conceptualization and measurement. *Journal of adolescence*, 10(2), 163-186.
- Rahmah, R. A. (2018). Pengaruh Strategi Coping dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psiko Borneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2).
- Rakos, Richard, F. (1991). *Assertive Behavior: Theory, Research, and Training*. New York: Routledge London.
- Ramadhani, F., Yusmansyah, Y., & Mayasari, S. (2013). Peningkatan Kemampuan Mengungkapkan Pendapat dengan Menggunakan Teknik Assertive Training. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 2(3).
- Rathus, S. A., & Nevid, J. S. (1980). *Behavior Therapy of Solving Problems in Living*. New York: The New American Library, Inc.
- Retno, N. W. (2013). Tingkat burnout ditinjau dari strategi coping dan efikasi diri pada perawat rumah sakit jiwa Surakarta.
- Rizkinannisa, J. R. (2017). *Pengaruh Coping Stress Terhadap Burnout Anggota Polisi Resort Malang* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Roger, D., & Morris, J. (1991). The internal structure of the EPQ scales. *Personality and Individual Differences*, 12(7), 759-764.
- Roger, D., Jarvis, G., & Najarian, B. (1993). Detachment and coping: The construction and validation of a new scale for measuring coping strategies. *Personality and Individual differences*, 15(6), 619-626.
- Sari, S. A., Sugara, G. S., & Isti'adah, F. N. (2022). Effects of Rational Emotive Behavior Therapy on Academic Grit. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive – Behavior Therapy*, 40(4), 857–878. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00444-4>
- Solichun, S. (2012). *Hubungan Antara Asertivitas Dengan Kemampuan Sosialisasi Pada Remaja*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Sriyanto, S., Abdulkarim, A., Zainul, A., & Maryani, E. (2014). Perilaku asertif dan kecenderungan kenakalan remaja berdasarkan pola asuh dan peran media massa. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 74-88.



- Sugara, G. S. (2018). Kualitas dan Keterpercayaan Penelitian Kualitatif Dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 79-92.
- Sugara, G. S., Rakhmat, C., Nurihsan, J., & Ilfiandra, I. (2020). Factorial Structure and Psychometric Properties of the Quality of Life Inventory in an Indonesian College Sample. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 8(3)
- Sugara, G. S., Yulianingsih, Y., Ist'adah, F. N., Adiputra, S., Muhajirin, M., Fadli, R. P., & Ifdil, I. (2021). Ego State Therapy for the Treatment of Grief and Loss After Death. *Addictive Disorders & Their Treatment*, 20(3), 151-158.
- Suharso, E. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Mekanisme Koping Mahasiswa Prodi Ners Stikes Medika Cikarang Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(1).
- Tarigan, M. (2016). Perbedaan Asertivitas Siswa SMK Nurul Amaliyah I dengan SMA Nur Azizi di Tanjung Morawa. *Jurnal Diversity*, 2(2).
- Townsend, A. (1991). *Developing assertiveness*. Thomson Learning.
- Zhang, J., & Thomas, D. L. (1994). Modernization theory revisited: A cross cultural study of adolescent conformity to significant others in mainland China, Taiwan, and the USA. *Adolescence*, 29(116), 885.