

PELATIHAN ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN *PERSONAL SAFETY SKILLS* PADA REMAJA TUNAGRAHITA

Sati Lastari^{1*}**Ria Wardani¹****Jane Savitri¹**

¹Prodi Magister Psikologi Profesi, Universitas Kristen Maranatha, Jawa Barat, Indonesia

Keywords/Kata kunci

assertive training, personal safety skills, intellectual disabilities, adolescents, sexual abuse prevention.

ABSTRACT/ABSTRAK:

Adolescents with intellectual disabilities are highly vulnerable to sexual violence due to limitations in recognizing, resisting, and reporting risky situations. This study examined the effectiveness of assertive training in enhancing personal safety skills among adolescents with intellectual disabilities. The training aimed to strengthen their ability to recognize, refuse, and report situations involving the risk of abuse. A true experimental design was used, involving two groups: an experimental group that received assertive training and a control group with no intervention. The sample consisted of 18 female adolescents with mild intellectual disabilities aged 13–19 years. Results of the paired-sample t-test showed a significant increase in personal safety skills following the intervention ($p = .027$). These findings suggest that assertive training effectively improves adolescents' ability to recognize and establish boundaries in high-risk situations.

pelatihan asertif, personal safety skills, tunagrahita, remaja, pencegahan kekerasan seksual

Remaja tunagrahita memiliki kerentanan tinggi terhadap kekerasan seksual karena keterbatasan dalam mengenali, menolak, dan melaporkan situasi berisiko. Penelitian ini mengkaji efektivitas pelatihan asertif untuk meningkatkan personal safety skills pada remaja tunagrahita. Pelatihan ini bertujuan memperkuat kemampuan untuk mengenali, menolak, dan melaporkan situasi berisiko kekerasan. Penelitian ini menggunakan desain eksperimental sejati dengan dua kelompok: kelompok eksperimen yang menerima pelatihan asertif dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Sampel terdiri dari 18 remaja Perempuan tunagrahita ringan usia 13–19 tahun. Hasil uji paired-samples t-test menunjukkan peningkatan signifikan pada keterampilan keselamatan diri setelah intervensi ($p = .027$). Temuan ini menegaskan bahwa pelatihan asertif efektif dalam meningkatkan kemampuan anak untuk mengenali dan menetapkan batasan dalam situasi berisiko.

* Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: sati4edu@gmail.com

Data Catatan Tahunan Komnas Perempuan tahun 2023 menunjukkan adanya peningkatan pengaduan sepanjang tahun 2022, dengan rata-rata 17 kasus per hari. Dari jumlah tersebut, sekitar 30% diantaranya merupakan laporan kasus kekerasan seksual. Anak dengan disabilitas berpeluang 3,7 kali lebih tinggi untuk mengalami kekerasan dibandingkan anak non-disabilitas (Wissink et al., 2015). Kekerasan yang paling umum adalah kekerasan emosional dan kekerasan fisik, diikuti oleh kekerasan seksual dan penelantaran. Anak dengan gangguan perkembangan intelektual memiliki risiko tertinggi mengalami kekerasan seksual (Jones et al., 2012).

Disabilitas intelektual yang selanjutnya disebut dengan tunagrahita merupakan gangguan perkembangan neurologis yang ditandai oleh keterbatasan fungsi intelektual dan adaptif yang signifikan, yang muncul selama masa perkembangan (American Psychiatric Association, 2022). Keterbatasan kognitif dan kemampuan adaptif mereka mengakibatkan kesulitan dalam mengenali, menolak, atau melaporkan situasi yang berisiko, sehingga membuat mereka menjadi target yang rentan. Bahkan, sebagian besar kasus terjadi di lingkungan sosial terdekat seperti rumah dan sekolah (Komnas Perempuan, 2023).

Kekerasan seksual berisiko menimbulkan dampak psikologis jangka panjang, seperti PTSD, depresi, dan kecemasan (Dworkin et al., 2017), sehingga upaya pencegahan melalui pendidikan keterampilan perlindungan diri menjadi sangat penting, terutama bagi kelompok rentan seperti remaja dengan disabilitas intelektual. Namun, intervensi psikologis khusus bagi individu dengan disabilitas intelektual masih terbatas, meskipun kebutuhan mereka tinggi (Byrne, 2018). Kondisi ini mencerminkan kesenjangan layanan dan menegaskan pentingnya

pengembangan program yang relevan dan mudah diakses.

Dalam konteks ini, penting untuk memahami konsep *personal safety skills* sebagai dasar intervensi yang diarahkan untuk melindungi individu dari situasi yang membahayakan. Menurut Juarni et al. (2020), *personal safety skills* merujuk pada pengetahuan dan kemampuan individu untuk melindungi diri dari situasi berbahaya, seperti kekerasan seksual. Individu dengan keterampilan ini mampu mengenali situasi tidak aman, menunjukkan penolakan secara tegas, serta mengupayakan pertolongan dari orang dewasa yang dapat diandalkan. Penelitian sebelumnya juga menekankan pentingnya pelatihan terstruktur bagi anak dengan tunagrahita sebagai upaya pencegahan kekerasan seksual secara dini dan sistematis (Jojo et al., 2023).

Tingginya angka kekerasan seksual pada tunagrahita juga berkaitan dengan beberapa faktor risiko, seperti keterbatasan fisik atau motorik, gangguan dalam menilai situasi berbahaya, minimnya akses terhadap pendidikan seksual, kurangnya strategi perlindungan diri yang memadai, serta rendahnya kemampuan asertif (Brkić-Jovanović et al., 2021). Dalam konteks ini, asertivitas menjadi salah satu keterampilan penting yang dapat dilatih. Asertivitas merujuk pada kemampuan menyatakan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara tegas namun tetap menghormati hak orang lain (Alberti & Emmons, 2017).

Pelatihan asertif terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap pencegahan terhadap kekerasan seksual (Karmakar et al., 2020), serta membekali partisipan dengan kemampuan menolak secara tegas dan mengomunikasikan situasi tidak nyaman secara tepat (Noviani et al., 2018). Pelatihan ini menjadi semakin penting bagi remaja tunagrahita karena sering mengalami kesulitan dalam mengekspresikan diri, terutama dalam

situasi berisiko. Oleh karena itu, pelatihan asertif merupakan intervensi yang relevan untuk meningkatkan perlindungan diri pada kelompok ini. Pelatihan asertif dapat diterapkan pada siswa tunagrahita untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam berkomunikasi secara tepat dan percaya diri (Zulfah, 2019).

Pelatihan asertif dalam penelitian ini menggunakan pendekatan perilaku, khususnya melalui teknik pembelajaran langsung seperti instruksi, pemodelan (*modelling*), bermain peran (*role play*), dan pemberian umpan balik. Pendekatan ini efektif untuk partisipan dengan keterbatasan kognitif karena menekankan pembentukan perilaku melalui penguatan dan pengulangan.

Pelatihan ini dirancang untuk memberikan keterampilan dasar kepada remaja tunagrahita agar dapat mengekspresikan penolakan secara jelas, mengenali situasi yang mengancam, serta mencari bantuan kepada pihak yang tepat. Program ini juga mengajarkan partisipan tentang hak-hak pribadi, batasan fisik, dan cara melaporkan insiden secara tepat kepada orang dewasa yang dapat dipercaya.

Penelitian ini memiliki kontribusi orisinal karena tidak hanya menilai aspek pengetahuan atau sikap, sebagaimana yang telah dilakukan oleh Karmakar et al. (2020) dan Jojo et al. (2023), tetapi secara khusus menekankan pada peningkatan *personal safety skills* melalui pelatihan asertif berbasis perilaku. Selain itu, berbeda dari studi sebelumnya yang umumnya menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen atau deskriptif, penelitian ini menggunakan desain eksperimen acak dengan intervensi terstruktur yang disesuaikan dengan karakteristik remaja tunagrahita, sehingga dapat memberikan bukti empiris yang lebih kuat dalam konteks pencegahan kekerasan seksual pada kelompok rentan.

Mengacu pada permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, penelitian ini dimaksudkan untuk menguji efektivitas pelatihan asertif dalam meningkatkan *personal safety skills* pada remaja tunagrahita di Sekolah Luar Biasa di Kota Bandung. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan program pendidikan khusus yang lebih adaptif terhadap kebutuhan perlindungan diri bagi remaja tunagrahita, serta menjadi acuan bagi pendidik dan orang tua sebagai upaya pencegahan kekerasan seksual pada anak dengan disabilitas intelektual.

Hipotesis penelitian ini adalah pelatihan asertif akan secara signifikan meningkatkan *personal safety skills* pada remaja tunagrahita yang mendapatkan pelatihan dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima pelatihan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *randomized experiment* yang melibatkan dua kelompok, yakni kelompok eksperimen yang diberikan intervensi pelatihan asertif dan kelompok kontrol yang tidak mendapat intervensi tersebut. Penelitian ini menggunakan desain *randomized experiment* dengan tipe *equivalent pretest - posttest control group design* (Graziano & Raulin, 2000). Kedua kelompok tersebut kemudian diberikan pengukuran *personal safety skills* baik sebelum (prates) maupun setelah (pascates) perlakuan diberikan.

Partisipan Penelitian

Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh remaja perempuan dengan tunagrahita ringan berusia 13-19 tahun yang terdaftar di dua Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kota Bandung, yaitu SLB C Karya Bhakti dan SLB C Sumbersari. Dari populasi tersebut, sebanyak 18 orang dipilih secara acak (random sampling) menggunakan metode undian tertutup yang dilakukan oleh

pihak sekolah dan peneliti, dengan tetap mempertimbangkan persetujuan tertulis dari orang tua atau wali.

Partisipan yang telah terpilih kemudian dibagi secara acak ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol melalui sistem undian, sehingga kedua kelompok memiliki jumlah partisipan yang seimbang, yaitu sejumlah 9 orang per kelompok.

Metode Pengumpulan Data

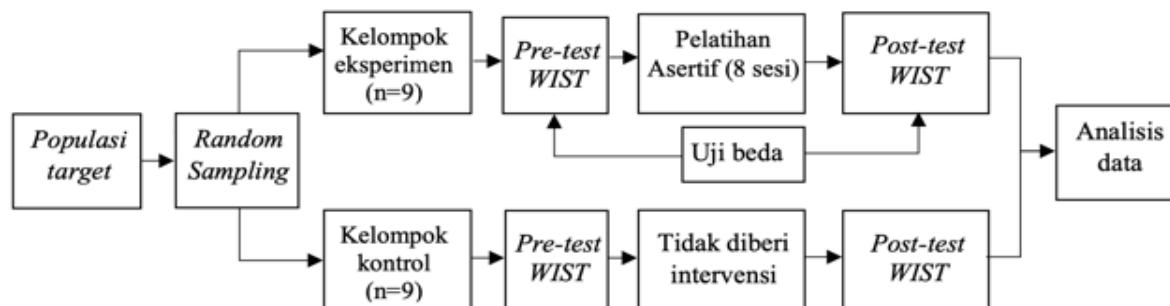
Data dikumpulkan menggunakan alat ukur *What If Situation Test* (WIST) yang dirancang untuk menilai *personal safety skills*. Alat ukur ini terdiri dari enam situasi dengan masing-masing situasi terdapat lima pertanyaan sesuai dengan dimensi *personal safety skills* yaitu kemampuan mengenali, kemampuan menolak dan kemampuan melaporkan.

Uji validitas Alat Ukur WIST dilakukan dengan *content validity* yaitu

melalui *expert judgement*. Kumalasari dan Kurniawati (2018) menemukan, melalui validitas konten dan keterbacaan bahwa alat ukur WIST sudah valid dan dapat digunakan oleh partisipan *down syndrome* dan tunagrahita. Gholamfarkhani et al. (2018) melakukan melakukan uji validitas terhadap WIST dengan hasil *Content Validity Index* (CVI) sebesar $\geq 0,79$, yang menunjukkan validitas konten yang baik. Oleh karena itu alat ukur WIST dinyatakan valid dan dapat digunakan untuk mengukur *personal safety skills* pada partisipan tunagrahita.

Reliabilitas Alat ukur What If Situation Test (WIST) III yang dikembangkan oleh Sandy Wurtele dengan indeks reliabilitas *alpha cronbach* antara 0,75-0,90 yang mendukung konsistensi internal dari WIST-III (Kumalasari & Kurniawati, 2018). Berdasarkan data tersebut, reliabilitas WIST-III dinilai memuaskan, mengacu pada kriteria yang dikemukakan Azwar (2012).

Prosedur Intervensi



Grafik 1. Alur Pelatihan Asertif

Pelatihan asertif disusun oleh peneliti berdasarkan komponen asertif dari Albert Emmons. Pelatihan dilakukan selama delapan sesi, dimana setiap sesinya terdiri dari penyampaian materi menggunakan media audio-visual yang disesuaikan dengan karakteristik partisipan. Terdapat sesi-sesi dimana partisipan bermain peran sesuai dengan situasi yang dicontohkan oleh peneliti. Pelatihan dirancang secara

terstruktur dan berulang untuk memastikan pemahaman dan keterampilan yang berkelanjutan. Secara umum berikut gambaran sesi pelatihan yang diberikan:

SESI 1: Aku dan Tubuhku

Tujuan: Partisipan memiliki pengetahuan tentang konsep dasar kekerasan seksual.

SESI 2: Aku memiliki hak!

Tujuan:

- a. Partisipan mampu menentukan perbedaan perilaku pasif, asertif, dan agresif dan manfaat perilaku asertif dalam konteks kekerasan seksual.
- b. Partisipan memahami komunikasi dan bertindak tegas dalam hal batasan pribadi ketika menghadapi potensi kekerasan seksual.
- c. Partisipan mampu mempertahankan hak untuk melindungi diri ketika menghadapi potensi kekerasan seksual.

SESI 3: Aku boleh berekspresi!

Tujuan:

- a. Partisipan mampu memahami perlunya membuat keputusan dan mengambil tindakan yang melindungi (kesajahteraan) diri ketika menghadapi potensi kekerasan seksual.
- b. Partisipan mampu menyatakan ketidaknyamanan atau penolakan secara jelas, konsisten, dan optimis ketika menghadapi potensi kekerasan seksual

SESI 4: Katakan tidak!

- a. Partisipan mampu mampu meniru mengatakan secara tegas menolak dan melawan tindakan yang mengancam diri ketika menghadapi potensi kekerasan seksual.
- b. Partisipan mampu menyampaikan apa yang mereka butuhkan dan rasakan secara terbuka dan tanpa rasa takut ketika menghadapi potensi kekerasan seksual.
- c. Partisipan mampu mampu mengingat untuk meminta bantuan dari orang lain saat menghadapi potensi kekerasan seksual serta meniru cara bercerita kepada orang dewasa dalam konteks kekerasan seksual.

SESI 5-8

Tujuan: pengulangan sesi 1-4 agar partisipan lebih memahami materi yang diberikan. Menyesuaikan dengan karakteristik pembelajaran yang dibutuhkan oleh partisipan, yaitu membutuhkan pengulangan pemberian materi.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji-t berpasangan guna melihat perbedaan antara skor prates dan pascates pada kelompok eksperimen. Sementara itu, untuk membandingkan hasil antar kelompok, diterapkan uji-t tidak berpasangan. Apabila hasil uji menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal, maka analisis dilanjutkan dengan menggunakan uji nonparametrik *Mann-Whitney* dan *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik partisipan

Karakteristik umum partisipan pada kelompok eksperimen dan kontrol diidentifikasi melalui jenis kelamin, usia, jenjang sekolah, pendidikan dan pekerjaan orang tua, serta tempat tinggal. Partisipan penelitian ini terdiri atas 18 partisipan perempuan berusia 13-19 tahun, yang terdiri dari 12 partisipan jenjang SMP dan 6 partisipan jenjang SMA. Pendidikan orang tua umumnya SMP dan SMA, pekerjaan ayah bervariasi, sementara ibu mayoritas ibu rumah tangga atau pekerja informal. Sebagian besar partisipan tinggal dengan keluarga inti, dengan distribusi yang seimbang di kedua kelompok.

Uji Normalitas dan Homogenitas

Untuk pengolahan data, uji normalitas dilakukan dengan metode *Shapiro-Wilk* untuk memastikan apakah distribusi data memenuhi asumsi normalitas. Berdasarkan pengolahan statistika, didapatkan taraf signifikansinya 0,096 (lebih besar daripada 0,05). Artinya data berdistribusi normal

sehingga memenuhi syarat dilakukannya pengujian *t-test*, baik *independent sample t-test* maupun *paired samples t-test*.

Uji homogenitas dalam penelitian ini memanfaatkan metode *Levene's Test for Homogeneity of Variance* yang bertujuan untuk mengetahui kesamaan variasi pada data yang tersedia. Jika taraf signifikansi lebih besar daripada 0,05 maka dapat dikatakan varians data tersebut homogen. Berdasarkan hasil uji *Levene's Test*, masing-masing hasil pengukuran prates dan pascates dari kedua kelompok memiliki varians dengan taraf signifikansi lebih besar daripada 0,05. Artinya, memenuhi syarat

dilakukan pengujian *independent samples t-test*.

Hasil uji Hipotesis

Setelah diberikan intervensi berupa pelatihan asertif, uji komparatif dilakukan untuk melihat ada atau tidak adanya perbedaan yang signifikan antara skor prates dan pascates *personal safety skills* pada kelompok eksperimen.

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam keterampilan keselamatan diri (*personal safety skills*) pada kelompok eksperimen yang menerima pelatihan asertif dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis 1 (prates dan pascates kelompok eksperimen)

Hasil Uji	t	p-value	Simpulan
prates dan pascates kelompok eksperimen	-2.70	0.027	H_0 ditolak

Hasil uji *paired t-test* pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor prates dan pascates ($p < 0,05$), dengan rata-rata skor

pascates lebih tinggi, yang menandakan peningkatan keterampilan dalam mengenali, menolak, dan melaporkan situasi berisiko.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis 2 (pascates kelompok eksperimen dan kontrol)

Hasil Uji	Mean Difference	t	p-value	Simpulan
Pascates kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	-3.536	-0.498	0.003	H_0 ditolak

Hasil pengolahan *Independent t-test* antara kelompok eksperimen dan kontrol pada hasil pascates juga menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$), mengindikasikan efektivitas pelatihan asertif dalam meningkatkan keterampilan keselamatan diri. Hasil ini didukung oleh tabel dan grafik yang memperlihatkan perbedaan skor prates dan pascates pada kedua kelompok, serta peningkatan signifikan di aspek-aspek utama keterampilan keselamatan diri di kelompok eksperimen.

Selain itu, perbandingan skor prates dan pascates pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai *effect size Cohen's d* sebesar 1,10, yang termasuk dalam kategori efek besar. Hasil serupa juga terlihat pada perbandingan skor pascates antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan nilai $p = 0,003$ dan *effect size Cohen's d* sebesar 1,67, yang tergolong sebagai efek sangat besar. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan memiliki pengaruh yang kuat

terhadap peningkatan keterampilan perlindungan diri pada partisipan.

Cek Manipulasi

Cek manipulasi merupakan tindakan tambahan untuk menilai bagaimana partisipan mempersepsikan dan menginterpretasikan manipulasi dan/atau untuk menilai efek langsung langsung dari manipulasi tersebut (Gravetter & Forzano, 2016).

Cek manipulasi pada 9 partisipan menunjukkan 100 % memahami cara mengatakan "tidak", 77,8 % mengetahui hak menolak permintaan yang tidak disukai, 88,9 % mampu menolak secara sopan, 100 % memahami cara menyampaikan perasaan, dan 88,9 % mengetahui mekanisme pelaporan ketidaknyamanan. Hasil ini menegaskan bahwa pelatihan asertif efektif meningkatkan pemahaman partisipan tentang asertivitas; namun, karena 1-2 partisipan belum sepenuhnya paham hak menolak dan pelaporan, perlu intervensi tambahan misalnya melalui media visual atau pengulangan latihan bermain peran.

PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan asertif terhadap peningkatan *personal safety skills* dalam menghadapi potensi kekerasan seksual pada remaja tunagrahita. Berdasarkan hasil analisis, pelatihan asertif terbukti secara signifikan mampu meningkatkan kemampuan *personal safety skills* partisipan. Peningkatan ini ditunjukkan melalui perbandingan skor prates dan pascates pada kelompok eksperimen, sebagaimana disajikan dalam Tabel 1. Selain itu, hasil pascates kelompok eksperimen secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,05$), mengindikasikan bahwa pelatihan berkontribusi dalam pembentukan

kemampuan *personal safety skills* secara efektif.

Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun memiliki keterbatasan kognitif, remaja tunagrahita tetap memiliki potensi untuk mempelajari dan menerapkan perilaku asertif apabila difasilitasi dengan pendekatan pembelajaran yang sesuai. Dalam intervensi ini, pelatihan disusun berdasarkan prinsip perilaku yang mencakup instruksi langsung, *modeling*, bermain peran, dan pemberian umpan balik (Miltenberger, 2008). Pelaksanaan pelatihan disesuaikan dengan karakteristik peserta melalui penggunaan bahasa sederhana, pengulangan materi, media visual, dan permainan peran dalam kelompok kecil yang didampingi guru. Proses pelatihan diawali dengan pengulangan materi sebelumnya, penyampaian informasi melalui media visual, dan latihan perilaku dalam konteks yang menyerupai situasi nyata.

Pada tahap awal, partisipan menunjukkan kesulitan dalam memahami instruksi serta mengekspresikan penolakan secara asertif. Untuk mengatasi hal tersebut, dilakukan penyesuaian strategi pembelajaran dengan menyederhanakan kalimat, memberikan contoh konkret, memecah keterampilan menjadi langkah-langkah kecil, serta memberikan dukungan verbal, visual, dan gestural secara konsisten. Selama sesi latihan, fasilitator juga memberikan umpan balik langsung untuk memperkuat respon yang diharapkan. Latihan yang berulang dan bersifat terstruktur terbukti efektif dalam membentuk keterampilan praktis, seperti mengenali situasi berisiko, menyatakan penolakan secara verbal dan nonverbal, serta melaporkan ancaman kepada orang dewasa yang dipercaya. Melalui pelatihan asertif, partisipan diajarkan untuk menolak dengan tegas setiap tindakan yang berpotensi mengancam keselamatan mereka, serta bagaimana mengomunikasi-

kan penolakan tersebut dengan cara yang jelas dan gigih.

Peningkatan keterampilan ini selaras dengan temuan Karmakar et al. (2020), yang menyatakan bahwa pelatihan asertif dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap individu dalam mencegah kekerasan seksual. *Personal safety skills* merujuk pada pengetahuan dan kemampuan individu untuk melindungi diri dari situasi yang mengancam keselamatan, termasuk kekerasan seksual (Juarni et al., 2020). Semakin baik pemahaman seseorang terhadap cara melindungi diri, maka semakin tinggi pula kualitas keterampilan perlindungan dirinya. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Noviani et al. (2018) yang menyatakan bahwa pelatihan asertif dapat meningkatkan efektivitas individu dalam mengomunikasikan penolakan dan ketidaknyamanan dalam situasi berisiko.

Hubungan antara pelatihan asertif dan *personal safety skills* dapat dijelaskan melalui dinamika peningkatan pengetahuan dan keterampilan praktis. Pelatihan asertif memengaruhi kemampuan individu dalam melindungi diri melalui komponen asertif yang berkontribusi langsung terhadap aspek-aspek *personal safety skills*. Setiap komponen dalam pelatihan asertif secara signifikan mempengaruhi aspek-aspek *personal safety skills*, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Mekanisme perubahan perilaku pada individu dengan keterbatasan kognitif dalam konteks ini terjadi melalui pendekatan pembelajaran yang sistematis dan konkret. Keterlibatan aktif, latihan berulang, dan penguatan melalui umpan balik menjadi kunci dalam membentuk perilaku baru yang adaptif. Dengan latihan berulang dan dukungan intensif, partisipan menunjukkan peningkatan dalam mengenali tanda bahaya, menyatakan penolakan secara verbal dan nonverbal, serta melaporkan

ancaman kepada orang dewasa yang dipercaya.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Kumalasari dan Kurniawati (2018), yang menyimpulkan bahwa pelatihan berbasis instruksi, *modeling*, bermain peran, dan umpan balik efektif untuk meningkatkan *personal safety skills* pada remaja dengan disabilitas intelektual ringan. Setiap sesi pelatihan diawali dengan pengulangan materi sebelumnya, penyampaian materi baru melalui video atau gambar sederhana, dan praktik langsung dalam konteks yang menyerupai situasi nyata. Hal ini dilakukan untuk mengatasi keterbatasan dalam memori kerja dan kemampuan abstraksi yang dimiliki oleh partisipan.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat temuan bahwa pelatihan asertif memiliki peran penting dalam membangun keterampilan perlindungan diri pada remaja tunagrahita. Peningkatan *personal safety skills* yang signifikan menunjukkan bahwa kemampuan tersebut dapat dilatih secara sistematis melalui pendekatan yang tepat dan dukungan intensif.

Secara teoritis, hasil penelitian ini sejalan dengan teori kognitif sosial yang dikembangkan oleh Bandura, yaitu proses belajar dipahami sebagai hasil dari interaksi antara perilaku, faktor personal (seperti keyakinan diri dan kemampuan kognitif), serta lingkungan (Santrock, 2019). Dalam pelatihan ini, peserta tidak hanya belajar melalui pengalaman langsung, tetapi juga melalui pengamatan terhadap model perilaku yang ditampilkan oleh fasilitator. Strategi *modeling*, penguatan, dan latihan berulang memberikan peluang bagi peserta untuk menyerap dan menginternalisasi keterampilan baru secara bertahap. Meskipun partisipan memiliki hambatan intelektual, ketika diberi lingkungan belajar yang sesuai—seperti penggunaan media visual, pengulangan materi, dan bimbingan individual—mereka mampu menunjukkan

perubahan perilaku yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran sosial tetap dapat terjadi secara efektif pada individu dengan keterbatasan kognitif, selama pendekatan yang digunakan bersifat konkret, sistematis, dan memperhatikan kebutuhan khas peserta. Temuan ini menguatkan bahwa pelatihan berbasis pengamatan dan pengalaman sosial terarah dapat menjadi landasan yang kuat dalam pengembangan keterampilan perlindungan diri bagi remaja tunagrahita.

Secara praktis, hasil ini membuka peluang untuk penerapan program serupa pada lembaga pendidikan khusus lainnya dengan modifikasi materi dan metode pelatihan sesuai karakteristik peserta. Dalam jangka panjang, pelatihan asertif berbasis keterampilan ini dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan karakter di sekolah luar biasa sebagai upaya preventif terhadap kekerasan seksual dan bentuk-bentuk ancaman lainnya yang mungkin dihadapi anak dengan disabilitas intelektual.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, pelatihan asertif efektif dalam meningkatkan *personal safety skills* menghadapi potensi kekerasan seksual pada remaja tunagrahita. Remaja tunagrahita menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan mengenali dan

merespon situasi potensi kekerasan seksual. Pelatihan Asertif yang dirancang oleh peneliti dengan metode yang melibatkan pendekatan langsung, simulasi peran, dan tanggapan, telah terbukti berhasil dalam membantu partisipan menerapkan keterampilan asertif yang dipelajari dalam kehidupan sosial sehari-hari remaja tunagrahita.

Saran

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan bentuk penguatan yang lebih terstruktur dan sesuai dengan kemampuan kognitif remaja tunagrahita. Penguatan ini sebaiknya melibatkan kerja sama yang lebih erat antara guru dan orang tua. Salah satu contoh yang dapat diterapkan adalah penyediaan materi pengulangan dalam bentuk poster atau lagu sederhana yang berisi situasi sosial umum, seperti saat menghadapi ajakan teman atau orang asing, lengkap dengan contoh respon asertif yang tepat. Materi tersebut dibuat dengan bahasa yang mudah dipahami, disertai gambar yang jelas, dan bisa digunakan berulang kali baik di sekolah maupun di rumah. Penggunaan media ini diharapkan dapat membantu peserta memahami isi pelatihan secara lebih mendalam, mendorong penerapan keterampilan dalam kehidupan sehari-hari, serta memperkuat konsistensi perilaku asertif di berbagai lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberti, R., & Emmons, M. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships* (C. Nixon, Ed.; Tenth Edition). New Harbinger Publication, Inc.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. American Psychiatric Association Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Azwar, S. (2012). *Penyusuna skala psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Brkić-Jovanović, N., Runjo, V., Tamaš, D., Slavković, S., & Milankov, V. (2021). Persons with intellectual disability: Sexual behaviour, knowledge and assertiveness. *Slovenian Journal of Public Health*, 60(2), 82–89. <https://doi.org/10.2478/sjph-2021-0013>
- Byrne, G. (2018). Prevalence and psychological sequelae of sexual abuse among individuals with an intellectual disability: A review of the recent literature. *Journal of Intellectual Disabilities*, 22(3), 294–310. <https://doi.org/10.1177/1744629517698844>
- Dworkin, E. R., Menon, S. V., Bystrynski, J., & Allen, N. E. (2017). Sexual assault victimization and psychopathology: A review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 56, 65–81. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.06.002>
- Gholamfarkhani, S., Khoori, E., Derakhshanpour, F., Aryaie, M., & Wurtele, S. K. (2018). Psychometric properties of the personal safety questionnaire and “what if” situations test: Persian versions. *Science and Education*, 1, 14–21.
- Gravetter, F., & Forzano, L.-A. B. (2016). *Research methods for the behavioral sciences*. Cengage Learning.
- Graziano, A. M., & Raulin, M. L. (2000). *Research methods: A process of inquiry*. Allyn and Bacon.
- Jojo, N., Nattala, P., Seshadri, S., Krishnakumar, P., & Thomas, S. (2023). Knowledge of sexual abuse and resistance ability among children with intellectual disability. *Child Abuse & Neglect*, 136, 105985. <https://doi.org/10.1016/j.chabu.2022.105985>
- Jones, L., Bellis, M. A., Wood, S., Hughes, K., McCoy, E., Eckley, L., Bates, G., Mikton, C., Shakespeare, T., & Officer, A. (2012). Prevalence and risk of violence against children with disabilities: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *The Lancet*, 380(9845), 899–907. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60692-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60692-8)
- Juarni, S. E., Mukhtar, D. Y., & Daulay, D. A. (2020). Knowledge and personal safety skill of children in Banda Aceh. *International Research Journal of Advanced Engineering and Science*, 5(1), 60–62.
- Karmakar, N., Arora, S., & Franky, S. (2020). Effectiveness of assertiveness training programme on knowledge and attitude of adolescent girls regarding prevention of sexual abuse. *Journal of Nursing Science & Practice*, 10(2), 57–61.
- Komnas Perempuan. (2023, March). *Peluncuran catatan tahunan komnas perempuan 2023: Menolak lupa, tegakkan keadilan* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=bdXae8Wcxcl>

- Kumalasari, D., & Kurniawati, F. (2018). The effectiveness of Behavioral Skills Training (BST) program to improve personal safety skills for down syndrome adolescent with mild intellectual disability. *Psychological Research on Urban Society*, 1(2), 81-89. <https://doi.org/10.7454/proust.v1i2.28>
- Miltenberger, R. G. (2008). *Behavior modification: Principles and procedures* (4th ed.). Thomson Higher Education.
- Noviani, U. Z., Arifah, R., Cecep, C., & Humaedi, S. (2018). Mengatasi dan mencegah tindak kekerasan seksual pada perempuan dengan pelatihan asertif. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 48-55. <https://doi.org/10.24198/jppm.v5i1.16035>
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Wissink, I. B., van Vugt, E., Moonen, X., Stams, G.-J. J. M., & Hendriks, J. (2015). Sexual abuse involving children with an intellectual disability (ID): A narrative review. *Research in Developmental Disabilities*, 36, 20-35. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2014.09.007>
- Zulfah, R. H. (2019). *Pengaruh assertive training untuk mengurangi perilaku agresif pada siswa tunagrahita kelas X SMALB di SLB Negeri Gedangan Sidoarjo* [Skripsi]. Universitas Negeri Surabaya.

