

## Studi Meta Analisis: *Assertive Training* Efektif untuk Menurunkan Gangguan Kecemasan

### *Meta-Analysis Study: Assertive Training is Effective in Reducing Anxiety Disorders*

Amalia Ratri Islameidina<sup>(1\*)</sup> & Ananta Yudianto<sup>(2)</sup>  
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia

\*Corresponding author: s154121020@student.ubaya.ac.id

#### Abstrak

Kecemasan merupakan kondisi kekhawatiran berlebih pada situasi tertentu akibat adanya pemikiran yang tidak rasional sehingga individu merasa terancam dan tidak percaya diri. Beberapa penelitian mengatakan bahwa *assertive training* merupakan salah satu intervensi yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan individu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *assertive training* dalam menurunkan tingkat kecemasan dengan melakukan studi meta analisis pada 9 jurnal yang telah memenuhi kriteria inklusi mengacu pada panduan PRISMA. Sistem pengolahan data menggunakan aplikasi JAMOVI 1.8. Hasil uji meta analisis yang diperoleh ialah  $I^2 = 98,76\%$  menggunakan *random effect size* dan nilai *hedge's g* sebesar -1.92 (95% CI antara -3.832 sampai -0.012), dan hasil *egger's regression* yaitu  $p=0.001$ . Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa AT merupakan intervensi yang sangat efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan akan tetapi ditemukan adanya bias publikasi.

**Kata Kunci:** Meta Analisis; Training Asertif; Kecemasan.

#### Abstract

*Anxiety was a condition of increasing in certain situations due to irrational thinking in certain situations and a negative view of themselves so individuals felt threatened and felt unconfident. Several studies explained that assertive training is one of the effective interventions to reduced anxiety levels. Therefore, this study aims to determine the effectiveness of assertive training to reduced anxiety levels by conducting a meta-analysis study on 9 journals that had met the inclusion criteria and referred to the PRISMA guidelines. The data processing system used the JAMOVI 1.8 application. The result of Meta-analysis obtained were  $I^2 = 98,76\%$  with random effect size and Hedge's g effect size shown large effect size with  $g = -1.92$  (95% CI: -3.832 to -0.012), and the result for egger's regression was  $p=0,001$ . Based on these results, there were a publication bias, but it could be concluded that AT was an effective intervention to reduce the level of anxiety.*

**Keywords:** Meta-Analysis; Assertive Training; Anxiety.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i1.628>

#### Rekomendasi mensitasi :

Islameidina, A. R. & Yudianto, A. (2025), Studi Meta Analisis: *Assertive Training* Efektif untuk Menurunkan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (1): 1-7.

## PENDAHULUAN

Berdasarkan data yang dihimpun oleh *The National Institutes of Health* (NIH) sekitar 57,8 juta masyarakat di dunia terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental. Di Amerika Serikat, jenis gangguan mental yang paling tinggi ialah gejala kecemasan yaitu sekitar 19,1%. Berdasarkan hasil survei, diketahui prevalensi gangguan kecemasan lebih banyak didominasi oleh remaja hingga dewasa awal dengan rentan usia 18 - 25 tahun. Selain itu, prevalensi gangguan kecemasan sosial juga didominasi oleh perempuan (8.0%) dibandingkan dengan laki-laki (6.1%).

Pada tahun 2023, ditemukan 9.162.886 kasus mengenai depresi di Indonesia yang artinya hampir sekitar 3,7% dari populasi masyarakat Indonesia mengalami depresi. Hal ini merambat dengan adanya temuan mengenai tingginya tingkat kasus bunuh diri yaitu 3,4 kasus per 100.000 orang. Dari hasil temuan, diketahui bahwa kasus bunuh diri tersebut biasanya diawali dengan gejala kecemasan dan depresi yang dirasakan oleh pelaku.

Individu yang mengalami kecemasan sosial biasanya mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dalam lingkungan sosialnya karena adanya persepsi buruk dan ketakutan akan dinilai negatif oleh lingkungan sosialnya (Swasti & Martani, 2013). *American Psychological Association* (2020) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu karakteristik suatu emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran khawatir, dan menimbulkan respon fisik seperti peningkatan tekanan darah, berkeringat, gemetar, dan jantung berdegup cepat. *Diagnostic and Statistical*

*and Manual of Mental Disorder* (DSM V) *generalized anxiety disorder* atau dalam bahasa Indonesia disebut sebagai gangguan kecemasan umum merupakan suatu kondisi kekhawatiran berlebih pada suatu peristiwa atau kegiatan tertentu di kehidupan sehari-hari seperti tuntutan pekerjaan, dan rasa khawatir pada harapan yang tidak sampai (*American Psychiatric Association*, 2013).

Terdapat 2 jenis kecemasan yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* merupakan keadaan emosi yang tidak stabil dan bersifat sementara tergantung pada situasi atau keadaan yang disebabkan oleh persepsi individu yang menganggap bahwa situasi tersebut merupakan suatu ancaman (Najafabadi et al., 2020). *Trait anxiety* merupakan kondisi kekhawatiran berlebih dan merasa terancam diberbagai situasi yang disebabkan karena individu memiliki kepribadian yang lebih berpotensi menjadi pencemas (Annisa & Ildil, 2016; Najafabadi et al., 2020). Beberapa faktor yang menimbulkan kecemasan yaitu adanya pengalaman negatif pada masa lalu yang memungkinkan untuk terulang kembali pada masa mendatang, pemikiran yang maladaptif atau tidak rasional seperti ketakutan pada peristiwa buruk yang akan terjadi, harapan yang terlalu tinggi, overgeneralisasi, dan ketakutan akan penolakan (Annisa & Ildil, 2016).

Lazarus (1971) mendefinisikan *assertive behavior* atau perilaku asertif sebagai kompetensi sosial (Speed et al., 2018). Terdapat salah satu teknik asertif yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan seseorang yaitu teknik pelatihan asertif atau dalam bahasa Inggris disebut *assertive training* (AT). *Assertive*

*training* merupakan suatu intervensi yang dapat membantu individu untuk mengubah pandangan diri menjadi lebih positif, mampu mengekspresikan diri, memiliki suasana hati dan pemikiran yang rasional serta dapat meningkatkan self-confidence (Manesh et al., 2015).

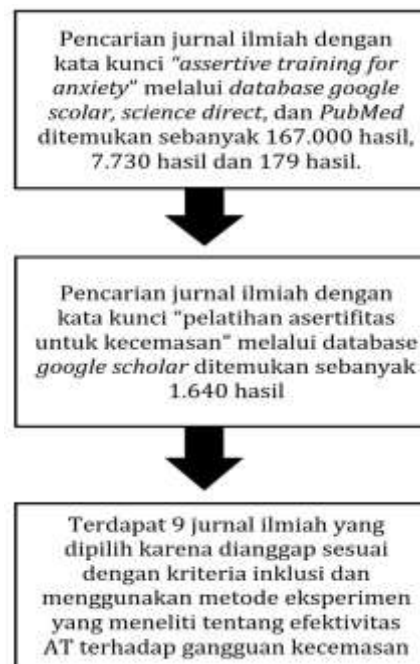
Alberti dan Emmons (dalam Lin et al., 2008) membagi pelaksanaan AT menjadi dua komponen utama yaitu pelatihan kognitif dan pelatihan perilaku. Pelatihan perilaku dibagi menjadi beberapa aspek antara lain penetapan tujuan yang efektif, penolakan definitif, permintaan definitif, pengeks-presian emosi, ekspresi definitif, teknik defensif dan sikap empati pada orang lain, dan dapat bersikap asertif. Pelatihan kognitif terdiri dari pelatihan apresiasi diri, pertahanan diri, mampu mengkon-firmasi dan memodifikasi kemampuan berbicara, dan modifikasi kognitif.

Jenis-jenis intervensi yang pernah dilakukan dan efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan yaitu antara lain *cognitive behavioral therapy* (CBT) dan *Mindfulness*. Beck, Emery, dan Greenberg mendefinisikan kecemasan mengarah pada gangguan dalam memproses informasi dengan memperkirakan bahaya yang terlalu tinggi dan perkiraan yang terlalu rendah. Oleh karena itu CBT merupakan suatu intervensi yang dilakukan untuk menyangkan berbagai asumsi, harapan, atau kognisi yang maladaptive (Vøllestad et al., 2012). Sedangkan intervensi *mindfulness* merupakan suatu intervensi agar individu mampu menerima kesulitan yang dihadapi, membuka diri, dan memiliki rasa ingin tahu, menerima, dan mampu melawan rasa sulit tersebut dengan pengendalian diri (Hofmann & Gómez, 2017; Vøllestad et al., 2012)

Berdasarkan penjelasan diatas, dalam penelitian ini peneliti ingin menganalisis beberapa jurnal yang melaku-kan penelitian eksperimen mengenai efektivitas AT dalam menurunkan tingkat kecemasan sehingga dapat memperkaya jenis-jenis terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi meta analisis dengan menggunakan metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta Analysis*). Studi meta analisis merupakan suatu metode analisis statistik kuantitatif dengan menggunakan beberapa penelitian individu terdahulu yang akan dinilai secara sistematis untuk mendapatkan kesimpulan dari penelitian yang telah di analisis (Haidich, 2010). Penelitian ini menggunakan 9 jurnal ilmiah diantaranya 8 jurnal berbahasa inggris dan 1 jurnal berbahasa Indonesia yang berfokus menganalisis efektivitas *assertive training* (AT) dalam menurunkan tingkat kecemasan.



Gambar 1. Skema PRISMA

Peneliti melakukan penyaringan data dengan cara menganalisis abstrak, metode penelitian, serta alat ukur yang digunakan. Peneliti juga memberikan kriteria inklusi dan eksklusi pada jurnal yang digunakan yaitu sebagai berikut:

Tabel 1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Jurnal berbahasa inggris dan berbahasa indonesia. Jurnal bahasa indonesia yang dipilih sudah terakreditasi oleh SINTA	Menggunakan bahasa lain selain bahasa inggris dan bahasa Indonesia
Jurnal penelitian dengan metode eksperimen yang memiliki kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	Penelitian dengan studi korelasi dan eksperimen yang tidak memiliki kelompok pembanding ( <i>single case study</i> )
Terdapat informasi hasil skor pre-post, N, M, dan SD	Tidak terdapat informasi hasil skor pre-post, N, M, dan SD

Pada proses analisis data, Peneliti melakukan pengolahan data dengan menggunakan aplikasi JAMOVİ versi 1.8. Peneliti menuliskan nama peneliti dan tahun terbit jurnal beserta data yang akan diolah yaitu jumlah partisipan (N), Rata-rata atau mean (M), dan standar deviasi (SD) pada masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol. Setelah dilakukan

pengelolaan data peneliti akan mengidentifikasi hasil heterogenitas dengan melihat hasil *inconsistency* (I2) dengan syarat presentase <80 akan menggunakan fixed effect size dan  $\geq 80\%$  menggunakan random effect size. Setelah itu, peneliti akan menganalisis hasil effect size menggunakan Hedge's effect size dengan standar nilai yaitu <0,2 (*small effect size*), 0,5 – 0,79 (*medium effect size*) dan >0,8 (*large effect size*) (Becker, 2000). Peneliti juga akan melihat besaran nilai bias publikasi dengan menggunakan nilai *egger's regression*. Jika *egger's p*  $\geq 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa penelitian yang dilakukan tidak terdapat bias publikasi

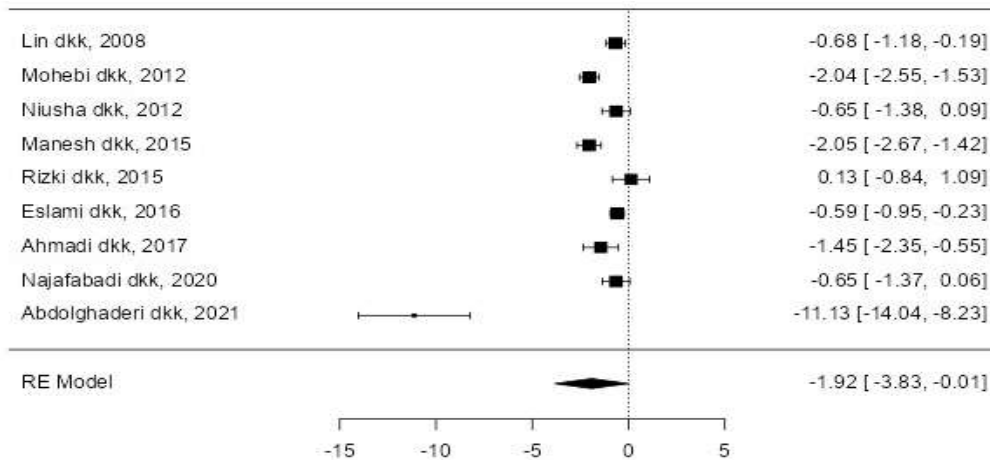
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji meta analisis menunjukkan heterogenitas data yaitu  $I^2 = 98,76\%$  maka dapat dikatakan bahwa hasil data penelitian adalah heterogen sehingga metode yang paling sesuai untuk menguji *effect size* yaitu dengan menggunakan metode *random effect size*.

Tabel 2. Hasil Meta Analisis

Nama Peneliti	Negara	Alat ukur	Metode	Subjek Penelitian		d	Approximate 95% CI
				KE	KK		
Lin et al., 2008	Taiwan	SAS	8 sesi AT yang dilakukan selama 8 minggu dan <i>follow up</i> dilakukan 1 bulan sejak pemberian terapi terakhir.	28	40	-0.68	-1.18, -0.19
Mohebi et al., 2012	Iran	Educational Anxiety Questionnaire	8 sesi AT dengan PRECEDE	44	45	-2.04	-2.22, -1.53
Niusha et al., 2012	Iran	TAI	8 sesi AT dengan teknik roleplay	15	15	-0.65	-1.38, 0.09
Manesh et al., 2015	Iran	SPI	8 sesi AT dengan tema <i>behavior skills</i>	30	30	-2.05	-2.67, -1.42
Rizki et al., 2015	Indonesia	Skala kecemasan sosial Liebowitz	4 sesi AT dan <i>follow up</i> . Kelompok kontrol sebagai waiting list dan diberikan 1 sesi AT.	7	10	0.13	-0.84, 1.09
Eslami et al., 2016	Iran	DASS-21	8 sesi AT	63	63	-0.59	-0.95, -0.23
Ahmadi et al., 2017	Iran	SPIN	10 sesi AT	12	12	-1.45	-2.35, -0.55

Najafabadi et al., 2020	Iran	CSAI- 2	8 sesi AT	16	16	-0.65	-1,37, 0.06
Abdolghaderi et al., 2021	Iran	SAQ	8 sesi AT	15	15	-11.13	-14.04, -8.23



Hasil *pooled effect size* menunjukkan nilai *hedge'g* sebesar -1.92 (>0.8) dengan rentan 95% CI antara - 3.832 sampai - 0.012. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa AT merupakan intervensi yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan, namun terdapat bias publikasi dengan hasil  $p = <.001$  (Gambar 2).

Hasil uji meta analisis diatas sesuai dengan penelitian-penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa AT efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada individu yang terindikasi mengalami gangguan kecemasan.

Berdasarkan hasil uji meta analisis, diketahui terdapat salah satu penelitian yang menunjukkan hasil effect size paling besar (-11.13) yaitu penelitian yang dilakukan oleh Abdolghaderi dkk. Pada penelitian tersebut pelaksanaan intervensi AT dilakukan selama 8 sesi dan diketahui bahwa AT tidak hanya dapat menurunkan tingkat kecemasan sosial akan tetapi juga dapat meningkatkan coping skills pada siswa perempuan yang terindikasi memiliki kecemasan sosial (Abdolghaderi et al., 2021). Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ahmadi

(2017) diketahui bahwa teknik AT juga efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial pada pada subjek yang mengalami gangguan pendengaran (Ahmadi et al., 2017). Intervensi AT juga efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh pasien psikiatrik seperti penderita depresi, gangguan kecemasan, dan bipolar (Lin et al., 2008). Namun, pada tabel diatas (tabel 2) terdapat salah satu penelitian yang memiliki *small effect size* yaitu penelitian yang dilakukan oleh Rizki, Sukarti, dan Uyun yaitu 0,13 (95%CI: -0.84 sampai 1.09) yang artinya pada penelitian tersebut intervensi AT kurang efektif untuk menurunkan kecemasan sosial. Pada penelitian tersebut intervensi AT dilakukan selama 4 sesi dan dilakukan pada siswa korban *bullying* yang terindikasi mengalami kecemasan sosial. Dalam penelitian terserbut dikatakan baik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengalami penurunan kecemasan sekalipun kelompok kontrol hanya diberikan 1 kali sesi akan tetapi ketika dilakukan *follow up* diketahui bahwa kelompok eksperimen memiliki perilaku

asertif yang lebih baik dibanding dengan kelompok kontrol (Rizki et al., 2015).

Pelaksanaan pelatihan asertif (AT) dilakukan dengan beberapa sesi seperti demonstrasi mengenai asertif, pelaksanaan *feedback*, *coaching*, *roleplay*, *reinforcement*, tugas rumah, diskusi dalam grup, dan *self-directed learning*. Adanya pelatihan tersebut dapat meningkatkan *social skill*, *self-affirmation* dan kemampuan asertifitas individu yang berdampak pada penurunan tingkat kecemasan individu yang merasa cemas ketika memulai hubungan interpersonal dengan orang yang tidak dikenal (Lin et al., 2008). Selain itu, AT juga memberikan pengalaman pada setiap peserta untuk dapat mengungkapkan perasaan atau pandangan mereka tentang permasalahan yang mereka hadapi seperti ketika menghadapi kritik, mengungkapkan ketidakpuasan, penolakan, mampu mengatakan permintaan yang diinginkan, dan dapat saling memberi dan menerima pujian satu sama lain (Lin et al., 2008). Oleh karena itu mereka akan belajar untuk bisa membantu satu sama lain dan dapat melakukan penyelesaian masalah (*problem solving*) dengan tepat dan mampu memandang diri mereka menjadi pribadi yang positif (Fuspita et al., 2018).

Pada penelitian ini, 7 dari 9 jurnal memiliki *setting* penelitian pada individu yang mengalami kecemasan sosial. Sedangkan sisanya terdapat 1 penelitian yang meneliti mengenai kecemasan menghadapi pertandingan, dan 1 penelitian dengan kecemasan akademik. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa proses AT lebih banyak digunakan pada individu yang mengalami kecemasan sosial. Menurut penelitian yang dilakukan

oleh Rizki et al. (2015) intervensi AT efektif untuk menurunkan kecemasan yang bersifat state anxiety atau kecemasan yang bersifat situasional (Rizki et al., 2015).

Adanya bias publikasi menunjukkan bahwa dari beberapa penelitian yang sudah ditemukan belum ditemukan adanya implikasi atau kelemahan dari proses pelatihan asertif dalam menurunkan kecemasan. Sehingga, diharapkan pada penelitian selanjutnya terdapat penelitian yang dapat memberikan gambaran terkait kelemahan dari pelatihan AT agar dalam proses pelaksanaannya terapis dapat mengetahui batasan yang lebih jelas dan lebih sesuai.

## SIMPULAN

*Assertive training* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada individu yang mengalami gangguan kecemasan. Dengan melakukan *assertive training* individu akan dilatih untuk dapat mengekspresikan perasaannya dengan tepat pada orang lain sehingga mereka dapat memandang diri mereka menjadi lebih positif dan mampu melakukan *problem solving* dengan cara yang tepat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdolghaderi, M., Kafie, M., & Khosromoradi, T. (2021). The effectiveness of assertiveness training on social anxiety and coping with stress among high school female students. *Journal of Research in Psychopathology*, 1(4).
- Ahmadi, H., Daramadi, P. S., Asadi-Samani, M., Givtaj, H., & Sani, M. R. M. (2017). Effectiveness of group training of assertiveness on social anxiety among deaf and hard of hearing adolescents. *International Tinnitus Journal*, 21(1), 14–20. <https://doi.org/10.5935/0946-5448.20170004>
- American Psychological Association. (2020). *Anxiety*. <https://www.apa.org/topics/anxiety>

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (5th ed.).
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Becker, L. A. (2000). *Effect Size (ES)*. <http://web.uccs.edu/lbecker/Psy590/es.htm>
- Eslami, A. A., Rabiei, L., Afzali, S. M., Hamidzadeh, S., & Masoudi, R. (2016). The effectiveness of assertiveness training on the levels of stress, anxiety, and depression of high school students. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(1), 1–10. <https://doi.org/10.5812/ircmj.21096>
- Fuspita, H., Susanti, H., & Eka Putri, D. (2018). The influence of assertiveness training on depression level of high school students in Bengkulu, Indonesia. *Enfermeria Clinica*, 28, 300–303. [https://doi.org/10.1016/S1130-8621\(18\)30174-8](https://doi.org/10.1016/S1130-8621(18)30174-8)
- Haidich, A. (2010). Meta-analysis in medical research. *HIPPOKRATIA*, 14, 29–37. <http://scholar.google.com>
- Himpunan Psikologi Indonesia. (2020). *Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa Ke-5Kesehatan Jiwa dan Resolusi Pascapandemi di Indonesia*. <https://himpsi.or.id/web/content/2735>
- Hofmann, S. G., & Gómez, A. F. (2017). Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression. In *Psychiatric Clinics of North America* (Vol. 40, Issue 4, pp. 739–749). W.B. Saunders. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.08.008>
- Lin, Y. R., Wu, M. H., Yang, C. I., Chen, T. H., Hsu, C. C., Chang, Y. C., Tzeng, W. C., Chou, Y. H., & Chou, K. R. (2008). Evaluation of assertiveness training for psychiatric patients. *Journal of Clinical Nursing*, 17(21), 2875–2883. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2008.02343.x>
- Manesh, R. S., Fallahzadeh, S., Panah, M. S. E., Koochehbiuki, N., Arabi, A., & Sahami, M. A. (2015). The Effectiveness of Assertiveness Training on Social Anxiety of Health Volunteers of Yazd. *Psychology*, 06(06), 782–787. <https://doi.org/10.4236/psych.2015.66077>
- Mohebi, S., Sharifirad, G. H. R., Shahsiah, M., Botlani, S., Matlabi, M., & Rezacian, M. (2012). The Effect of Assertiveness Training on Student's Academic Anxiety. *J Pak Med Association*, 62(3), 37–41.
- Najafabadi, A. R., Meshkati, Z., & Badami, R. (2020). The Effectiveness of Assertiveness Training on Bullying, Competitive State Anxiety and Performance Under Pressure in Futsal Players. *Journal of Research and Health*, 10(5), 339–348. <https://doi.org/10.32598/JRH.10.5.21.7.98>
- Niusha, B., Farghadani, A., & Safari, N. (2012). Effects of Assertiveness Training on Test Anxiety of Girl Students in First Grade of Guidance School. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 1385–1389. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.307>
- Rizki, K., Sukarti, & Uyun, Q. (2015). Pelatihan Asertivitas Terhadap Penurunan Kecemasan Sosial Pada Siswa Korban Bullying. *Journal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(02), 2301–8267.
- Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness Training: A Forgotten Evidence-Based Treatment. In *Clinical Psychology: Science and Practice* (Vol. 25, Issue 1). Blackwell Publishing Inc. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12216>
- Swasti, I. K., & Martani, W. (2013). Menurunkan Kecemasan Sosial melalui Pemaknaan Kisah Hidup. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 39–58.
- Vøllestad, J., Nielsen, M. B., & Nielsen, G. H. (2012). Mindfulness- and acceptance-based interventions for anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 51(3), 239–260. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.2011.02024.x>