

Pengaruh Graphotherapy untuk meningkatkan Asertivitas pada Mahasiswa

Rifatul Fikriyah & Tri Puji Astuti
psikologvikri@gmail.com, pujiasjur@gmail.com
Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas graphotherapy dalam meningkatkan asertivitas pada mahasiswa. Desain eksperimen yang peneliti gunakan adalah randomized two-groups design yaitu membagi subjek yang sudah terpilih secara random menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kriteria yang digunakan adalah rendahnya skor skala asertivitas subjek dan hasil analisis tulisan tangan subjek. Selain menggunakan skala asertivitas, peneliti juga menggunakan wawancara dan observasi untuk mengumpulkan data tambahan. Sebelum perlakuan semua subjek menjalani pretest. Kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa graphotherapy selama 30 hari sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan. Posttest pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dilakukan setelah perlakuan. Berdasarkan analisis statistik Wilcoxon test, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor asertivitas antara hasil pretest dan posttest pada kelompok eksperimen sebesar $0,017 < p (0,05)$. Sebaliknya, hasil Wilcoxon test menyatakan tidak ada perbedaan antara hasil pretest dan posttest pada kelompok kontrol sebesar $1,00 > p (0,05)$. Berdasarkan hasil penghitungan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa graphotherapy dapat meningkatkan asertivitas mahasiswa secara efektif.

Kata kunci: Graphotherapy, asertivitas, mahasiswa.

Latar Belakang

Kurangnya asertivitas pada anak membuat anak rentan menjadi korban bullying. Hasil penelitian Daya-kisni dan Novalia (2013) membuktikan bahwa asertivitas memiliki korelasi negatif terhadap kecenderungan menjadi korban bullying. Selain bermanfaat untuk menghindari bullying, asertivitas juga memiliki manfaat untuk meningkatkan prestasi belajar anak. Penelitian Rendrawati (2008), menggambarkan siswa yang asertif mampu untuk memenuhi standar nilai ketuntasan.

Manfaat asertivitas pada remaja telah diteliti oleh Rejeki (2011) yang menyatakan bahwa asertivitas memiliki korelasi negatif dengan kecenderungan untuk melakukan perilaku seksual pranikah yang berarti semakin tinggi asertivitas maka semakin tinggi pula penolakan yang individu untuk melakukan hubungan seksual pranikah.

Asertivitas telah direkomendasikan sebagai cara mengurangi kecemasan, depresi, dan meningkatkan kesehatan mental (Hardcastle, Powers & Wenocur 2004). Garner menambahkan (2012) asertivitas membantu individu untuk menghadapi rasa takut dan stressor yang biasa muncul dalam hubungan sosial dan hubungan kerja, misalnya memenuhi perintah atasan, mengatasi keluhan konsumen dan menghadapi rekan kerja yang menolak bekerjasama. Mahasiswa yang asertif dalam menjalin interaksi dengan orang-orang sekitar (Fibrianti, 2006)

Peningkatan asertivitas dapat dilakukan dengan suatu pelatihan (Bishop, 2013). Penelitian Sipayung (2007) mengungkapkan bahwa pelatihan asertivitas dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri. Asertivitas terwujud dalam sebuah perilaku (Alberti & Emmons, 2001). Sedangkan perilaku dapat ditingkatkan melalui terapi (Feist & Feist, 2011). Peneliti memilih graphotherapy untuk meningkatkan asertivitas. Graphotherapy merupakan terapi yang didasari oleh grafologi, yaitu suatu ilmu untuk mengetahui kepribadian mengenai tulisan tangan.

Oliveira, Justino, Freitas, & Sabaorin, (2005) yang menyatakan bahwa grafologi dapat diterapkan sebagai cara untuk mendeteksi keaslian tanda tangan. Penelitian Stein (2008) membuktikan bahwa analisis tulisan tangan dapat digunakan sebagai upaya dalam mendeteksi gangguan Obsessive Compulsive Disorder (OCD). Grafologi juga telah dijadikan sebagai bahan penelitian oleh Cronje (2009). Grafologi dapat dikembangkan lebih lanjut lagi menjadi sebuah alat terapi yang disebut sebagai graphotherapy (Soemantoro, 2009)

Penelitian yang dilakukan (2011) membuktikan bahwa graphotherapy dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah pada siswa seperti ingatan dan kurang konsentrasi, juga untuk mengembangkan kepribadian pada usia-usia yang masih muda. Stoller (1973) memberikan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa graphotherapy menjadi cara yang cukup baik untuk meningkatkan konsep diri pada anak.

Penelitian tentang grafologi dilakukan oleh Sulistyono (2007) yang meneliti tentang pengaruh graphotherapy untuk meningkatkan harga diri pada remaja. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa graphotherapy tidak cukup berpengaruh dalam meningkatkan harga diri. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Puspitasari (2009) yang menggunakan graphotherapy untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. Kesimpulan yang diperoleh adalah graphotherapy menjadi cara yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri seseorang.

Tinjauan Teori

Proses menulis merupakan proses dimana seseorang sedang mengadakan kontak dengan emosi dan intelektualitas sehingga di dalamnya tidak hanya berkaitan dengan pergerakan otot, melainkan terjadi juga proses-proses psikis seperti imajinasi, berpikir, motivasi, minat dan perasaan lainnya. Hal inilah yang menjadi alasan mengapa tulisan tangan dapat dikatakan sebagai cerminan dari karakter atau watak seseorang (Helmi & Satyanugraha, 2008).

Hal tersebut juga dikemukakan oleh Ludvianto (2011) yang menyatakan bahwa ada banyak hal yang tercermin dalam tulisan seperti semangat ketika menulis, kuat lemahnya intensitas dalam menentukan cita dan rasa, perasaan kehilangan, apatis, marah atau adanya upaya untuk menjauhkan diri dari hal yang ditulis, misalnya saja saat menuliskan benda atau sesuatu yang dibenci seseorang akan menuliskannya dengan tekanan kuat. Pulver menerapkan metode psikologi Jung dan Freud pada analisis tulisan tangan. Tulisan tangan digolongkan menjadi tiga zona (atas, tengah dan bawah) yang masing-masing berhubungan dengan area kepribadian yang berbeda. Pulver juga berpendapat ungkapan tulisan tangan didasarkan pada simbolisme yang timbul dari archetype yaitu gambaran-gambaran mental yang tersembunyi di dasar jiwa (Soemantoro, 2009).

Setiap informasi yang masuk maka terjadi perubahan dalam otak yaitu pembentukan jalur neuron yang baru. Semakin banyak pengalaman yang sama maka jalur neuron akan semakin jelas terlihat. Hal inilah yang membentuk suatu kebiasaan. Aktivitas ini mendorong para peneliti untuk mengetahui proses yang terjadi saat individu menulis. Ketika ada perubahan sedikit pada bentuk goresan maka jalur neuron baru juga ikut terbentuk. Hal ini juga terjadi pada saat jari lain diarahkan untuk membuat sebuah goresan. Penelitian ini menunjukkan bahwa setiap perubahan bentuk goresan yang dibuat individu akan berpengaruh pada sistem neuron, termasuk juga saat individu menulis menggunakan tangan (Baggets, 2012).

Saat individu menulis ada pesan pikiran yang dikirim melalui saraf, otot dan jari jemari. Sistem saraf bekerja sebagai jembatan penghubung antara otak dan tangan. Secara teknis dapat dikatakan otak memerintahkan tangan untuk menulis. Atas dasar inilah tulisan tangan menjadi cermin kepribadian seseorang. Jika seseorang mengubah tulisan tangannya maka proses yang terjadi adalah pemrograman ulang komputer mental orang tersebut. Pemrograman ulang ini akan diikuti perubahan perilaku. Perubahan perilaku memunculkan perilaku yang baru dan jika perilaku tersebut dilakukan secara berulang-ulang maka akan menjadi suatu kebiasaan baru yang akan menjadi pola perilaku bahkan pembentukan kepribadian yang baru (Siswanto, 2007).

Indikasi adanya keterbukaan dalam tulisan tangan seseorang dapat dilihat dari jarak spasi antarkata yang tidak terlalu renggang dan tidak terlalu sempit serta kemiringan tulisan yang cenderung mengarah ke arah kanan. Jarak spasi antarkata mewakili jarak yang diinginkan penulis untuk menempatkan dirinya dalam masyarakat secara umum. Jarak spasi yang sempit menunjukkan bahwa penulis selalu ingin dikelilingi orang-orang yang mendapat perhatian dan selalu berusaha berhubungan dengan dekat (Amend & Ruiz, 2007).

Selain ukuran huruf, tingkat harga diri seseorang juga dapat dilihat dari tinggi rendahnya penempatan garis melintang pada huruf "t". Penempatan garis melintang "t" menggambarkan sikap sehubungan dengan kesuksesan meraih tujuan penulis. Makin tinggi dan panjang garis melintang maka makin kuat keinginan penulis (Levitt, 2004). Garis melintang "t" yang ditempatkan kurang lebih $\frac{3}{4}$ dari batang huruf "t" menggambarkan tingginya harga diri dan citra diri seseorang. Namun garis melintang yang terlalu tinggi bahkan tidak menyentuh batang huruf "t" mengindikasikan adanya tujuan yang tidak sesuai den-

gan realita (Baggett, 2012).

Penempatan garis melintang “t” juga menjadi indikator tinggi rendahnya kepercayaan diri (Baggets, 2012). Seperti halnya harga diri, Baggets meyakini bahwa semakin tinggi garis melintang maka makin tinggi pula kepercayaan diri yang dimiliki penulis. Pengubahan cara penulisan huruf “t” terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri (Puspitasari, 2009). Peningkatan tersebut diuraikan dalam beberapa aspek kepercayaan diri. Salah satu aspek yang dikemukakan dalam penelitian tersebut adalah tanggung jawab. Penelitian tersebut membuktikan bahwa skor tanggung jawab subjek mengalami peningkatan meskipun tidak terlalu signifikan.

Peran peneliti juga menjadi pendengar dan penafsir dalam hal ini analisis tulisan tangan. Peneliti juga memberikan perhatian khusus pada penolakan klien serta kesenjangan dan pertentangan pada arti tulisan tangan klien (Palmer, 2010).

Selanjutnya adalah ketekunan yang berkaitan dengan pengulangan bentuk tulisan. Bunker (1959) menyatakan latihan mengubah tulisan tangan harus dilakukan berulang-ulang selama 30 hari berturut-turut, tidak boleh melompat atau menggantinya dengan hari lain. Tugas peneliti pada aspek kedua adalah fasilitator. Sedangkan tugas sebagai fasilitator adalah memenuhi semua kebutuhan subjek selama graphotherapy berlangsung.

Hal terakhir yang perlu dilakukan adalah konsistensi. Bentuk dan gaya tulisan tangan yang telah menjadi kebiasaan seseorang tidak mudah untuk diubah sehingga awal mula ketika seseorang mencoba mengubah tulisan akan terasa sedikit sulit maka dari itu konsentrasi diperlukan untuk mempertahankan konsistensi individu dalam membuat bentuk tulisan yang baru. Peneliti bertugas sebagai moderator yang mengarahkan subjek untuk menulis sesuai dengan indikator tulisan tangan yang mengarah pada tingginya asertivitas.

Metode Penelitian

Sampel yang diambil adalah mahasiswa angkatan 2012 ke atas. Subjek yang bersedia menjadi subjek penelitian diukur skor perilaku asertif dengan menggunakan skala perilaku asertif dan dianalisis tulisan tangannya dilihat dari bentuk huruf “t” kecil, bentuk huruf “e” kecil, spasi antarhuruf, spasi antarkata, spasi antarkalimat, spasi antarhuruf, dan arah kemiringan tulisan. Setelah itu peneliti menetapkan jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 22 subjek yang dibagi menjadi dua kelompok, yang terdiri dari 12 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol secara random (Roscoe dalam Sugiyono, 2008). Desain penelitian eksperimen ini menggunakan desain penelitian randomized two-groups design. (Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2005). Ada tahapan preliminary study dan pilot study untuk memperoleh alat pengumpul data yang valid dan reliabel. Sebelum perlakuan diberikan pre test dan setelah perlakuan ada posttest. Perlakuan diberikan selama 30 hari, dengan cara subjek diminta untuk menulis suatu kalimat yang sudah ditentukan. Misalnya selama empat hari subjek diminta menulis teks yang berjudul take time to think sebanyak 30 baris, tujuannya untuk meningkatkan t-bar. Di hari berikutnya selama tujuh hari, subjek diharuskan menulis teks yang berjudul try to get the brighter future untuk membiasakan pengaturan spasi antarhuruf, antarkata dan antarbaris.

Hasil Analisis

Hasil analisis skor skala perilaku asertif pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen maka dapat diketahui bahwa ada perbedaan perilaku asertif pada kelompok eksperimen antara sesudah dan sebelum perlakuan ditunjukkan dengan taraf signifikansi $0,017 < 0,05$.

Tabel 1 Hasil Wilcoxon Test Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Perlakuan	N	Rata-rata	Signifikansi
Sebelum	10	59,4	0,017
Sesudah	10	62,6	

Pembahasan

Menurut Baggets (2012) menyatakan bahwa tinggi rendahnya garis melintang pada huruf "t" mengindikasikan adanya kepercayaan diri seseorang. Pernyataan ini juga didukung dengan hasil penelitian Puspitasari (2009) yang membuktikan bahwa peningkatan huruf "t" mampu meningkatkan kepercayaan diri pada remaja. Peneliti memilih menggunakan analisa huruf "t" karena cara ini merupakan cara yang paling gampang bagi pemula dalam menentukan kepribadian seseorang (Levitt, 2004). Sedangkan alasan peneliti memilih kepercayaan diri adalah kepercayaan diri memiliki hubungan yang positif dengan asertivitas (Rosita, 2011).

Setelah peneliti berhasil membangun kemauan subjek aspek selanjutnya adalah ketekunan. Konsistensi terwujud dari pengulangan yang dilakukan subjek saat mengubah tulisan tangannya. Semakin banyak mengulang maka semakin cepat perubahan tulisan tangan yang diinginkan (Dines, 1990). Menurut Bunker, Pengulangan dilakukan untuk membiasakan pesan yang berbeda yang akan dikirim pada pikiran melalui saraf-saraf yang digunakan untuk menulis.

Berdasarkan skor rata-rata dan selisih kelompok eksperimen pada tiap komponen, terlihat bahwa komponen tanggung jawab merupakan komponen yang memiliki skor rata-rata yang tertinggi dan meningkat paling tinggi di dibandingkan komponen yang lain. Skor tanggung jawab yang tinggi disebabkan usia mahasiswa yang berada pada rentang fase remaja akhir dan fase dewasa awal. Salah satu tugas perkembangan fase remaja akhir mulai bertanggung jawab untuk menjalankan kehidupannya dalam dunia masyarakat sedang mahasiswa yang berada pada fase dewasa awal mulai bertanggung jawab terhadap orang lain (Sunaryo, 2004).

Selisih skor rata-rata pada komponen asertivitas terendah terjadi pada komponen keterbukaan. Hal ini terjadi karena keterbukaan merupakan bentuk perilaku yang harus diimbangi dengan keterampilan berkomunikasi. Skor rata-rata keterbukaan dapat ditingkatkan lagi jika adanya pelatihan cara mengekspresian secara tepat, termasuk di dalamnya pengaturan bahasa tubuh, volume suara, intonasi kata, ekspresi wajah dan pemilihan kalimat yang tepat ketika mengungkapkan suatu hal terhadap orang lain (Bishop, 2013)

Penutup

Keterbatasan penelitian ini antara lain kurangnya kontrol yang dilakukan peneliti terhadap subjek, terutama subjek eksperimen. Peneliti melakukan kontrol dengan cara mengunjungi subjek setiap harinya, namun, karena waktu yang perlakuan bertepatan dengan hari libur kuliah, maka pada seminggu terakhir penelitian, sebagian subjek pulang ke rumahnya. Observasi peneliti pada perubahan tulisan hanya dilakukan pada sebagian subjek penelitian, ada beberapa subjek yang luput dari pengamatan.

Keterbatasan sumber pustaka juga menjadi salah satu hal yang menjadi kelemahan dalam penelitian. Graphotherapy merupakan bahasan baru di Indonesia sehingga peneliti kesulitan mendapatkan beberapa alasan tentang tujuan dari prosedur graphotherapy seperti batasan minimal yang waktu diperlukan dalam melakukan graphotherapy dan penentuan teks tulisan.

Ancaman validitas internal yang tidak dikontrol oleh peneliti adalah efek regresi, karena hanya menyertakan subjek penelitian yang mempunyai skor asertivitas yang rendah.

Daftar Pustaka

- Alberti, R. & Emmons, M. (2001). *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationship*. 8th edition. California: Impact Publishers, Inc.
- Amend, K. & Ruiz, M. S. (2007). *Handwriting Analysis*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Baggets, B. (2012). *Handwriting University 2012 Edition*. Catalogue Service. h.16. Sherman Oaks: Handwriting University International.
- Bishop, S. (2013). *Develop Your Assertiveness*. 3rd edition. London: CPI group.
- Bunker, M.N. (1959). *Handwriting Analysis: The Science of Determining Personality by Graphoanalysis*. NY: Burnham Inc
- Cronje, P.E. (2009). *The Viability Of Graphology In Psycho-Educational Assessment*. dissertation. University of South Africa, South Africa.
- Dayakisni & Novalia. (2013). *Perilaku Asertif dan Kecenderungan Menjadi Korban Bullying*. *Jurnal Psikologi*, Vol. 01, No. 1. h.6.

- Dines, J.E. (1990). *Handwriting Analysis Made Easy*. New Delhi: Sterling Publisher Pvt. Ltd.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2009). *Theories of Personality* (7th ed.). New York: McGraw-Hill
- Fibrianti, N. (2006). Hubungan Antara Perilaku Asertif dengan Interaksi Sosial pada Remaja. Skripsi. Tidak diterbitkan. UMM.
- Garner, E. [versi online]. (2012). Assertiveness: Re-claim Your Assertive Bright diunduh pada tanggal 26 Mei 2013 dari bookbone.com.
- Hardcastle, D.A., Powers P.R., & Wenocur, S. (2004). *Instructor's MANUAL to accompany community practice: theories and skills for social workers*. 2nd edition. New York: Oxford University Press, Inc.
- Helmi, D.R. & Satyanugraha, I. (2008). *Menguak Rahasia Tulisan Tangan dan Tanda Tangan*. Cetakan I. Jakarta: Visimedia.
- Kirpalani, P. (2011). Graphotherapy is particularly effective with children. Diunduh pada 23 Oktober 2012. Dari <http://www.dnaindia.com/mumbai/report-graphotherapy-is-particularly-effective-with-children-pradeep-kirpalani-1602946>
- Levitt, I. B. (2004). *Brainwriting: Perkaya Hidup Anda Melalui Analisis Tulisan Tangan*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Ludvianto, B. (2011). *Grapho for Success: Analisis Tulisan Tangan untuk Hidup yang Lebih Baik*. Jakarta: Gramedia
- Oliveira, L.S., Justino, E., Freitas, C., & Sabaorin, R. (2005). The Graphology Applied to Signature Verification. *Journal of Psychology*. h. 1-5.
- Palmer, S. (2011). *Konseling dan Psikoterapi*. Alih bahasa: Haris H. Setiadjud. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Puspitasari, D. (2009). Efektivitas Grafoterapi untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Remaja. Skripsi. Tidak diterbitkan: Perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata.
- Rejeki, S. (2011). Perilaku Seksual Pranikah Remaja Putri ditinjau dari Asertivitas dan Sikap terhadap Aborsi. Tesis. Tidak diterbitkan: Perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata.
- Rendrawari, A. (2008). Asertivitas siswa kelas X SMA dan pengaruhnya pada Ketuntasan belajar matematika di SMA Shalahuddin Malang. Tesis (tidak dipublikasikan). Malang: Universitas Muhammadiyah.
- Rosita, H. (2011). Hubungan antara Perilaku Asertif dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, Vol. 4, No. 3, .5 – 7.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2008). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: C.V. Andi Offset.
- Sipayung, M. (2007). Pengaruh Pelatihan Asertivitas terhadap Harga Diri. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*. Vol. 2, No.7, 33-37.
- Soemantoro, A. (2009). *Mengenal Potensi Anak melalui Tulisan Tangan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Stein, D.J. (2008). Handwriting and Obsessive-Compulsive Disorder. *ProQuest Biology Journal*. Vol. 358 (9281), h.524.
- Stoller, R.J. (1973). *Can Self-concept be improve in a Group of Children by Changing Certain Handwriting Strokes in Their Writing* (dissertation). Walden University, Minnesota, USA.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Cetakan IV. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sulistyo, S. (2007). Pengaruh Grafoterapi terhadap Harga Diri Remaja (Skripsi). Tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranoto.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi untuk Keperawatan*. Cetakan I. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG.