

## Efektivitas Pelatihan Asertif Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku “Bullying” di SMPN A Surabaya

Hilda Rosa Ainiyah<sup>1</sup>, Ika Yuniar Cahyanti<sup>2</sup>

- 1) Program Studi Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga  
Email: hildaainiyah@gmail.com
- 2) Program Studi Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga  
Email: ika.yuniar@psikologi.unair.ac.id

**ABSTRACT.** *Bullying is one of the serious problems that is vulnerable to occur in adolescence as experienced by students of 9<sup>th</sup> grade SMPN A Surabaya. Bullying has a variety of negative impacts on victims and people who witness or bystander that see bullying behavior, that is including physical and psychological impacts. Bullying can be overcome by assertive behavior. Assertive behavior makes the victim and bystander able to express opinions straightforwardly and boldly without hurting the offender to stop bullying behavior. Assertive behavior can be enhanced through assertive training. This research was conducted with the aim of seeing the effectiveness of assertive training to: (1) increase students' understanding of bullying and assertive behavior; and (2) increasing assertive behavior of students to be able to overcome bullying at schools. This research is a quantitative research with experimental method. The type of experiments conducted are one group pretest-posttest design. Subjects are selected by purposive sampling. The subjects involved were 25 students in 9<sup>th</sup> grade students of SMPN A Surabaya. Assertive behavior is measured by the assertiveness scale by Robert E. Alberti and Michael L. Emmons (2002) which has been translated into Indonesian by Nabila (2015). Assertiveness scale is given before and after training for each subject. Subjects underwent 8 training sessions which were held for 2 days. The collected data was analyzed by paired sample t-test. The results show that: (1) there are significant differences in the subject's understanding of bullying and assertiveness before and after the study, where the subject's average understanding increases after training; (2) student assertiveness behavior significantly increases after training. Overall, assertive training is effective for increasing student understanding and effective for enhancing assertive behavior.*

**Keywords:** *Assertive training, assertive behavior, bullying, adolescents.*

**ABSTRAK.** *Bullying merupakan salah satu permasalahan serius yang rentan terjadi pada usia remaja sebagaimana yang dialami oleh siswa kelas IX SMPN A Surabaya. Bullying menimbulkan berbagai dampak negatif bagi korban dan orang yang menyaksikan atau bystander perilaku bullying, diantaranya dampak secara fisik maupun psikologis. Bullying dapat diatasi dengan perilaku asertif. Perilaku asertif membuat korban dan bystander mampu untuk mengungkapkan pendapat secara lugas dan berani namun tanpa menyakiti pelaku untuk menghentikan perilaku bullying. Perilaku asertif dapat ditingkatkan melalui pelatihan asertif. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat efektivitas pelatihan asertif untuk: (1) meningkatkan pemahaman siswa mengenai bullying dan perilaku asertif; dan (2) meningkatkan perilaku asertif siswa untuk dapat mengatasi bullying di Sekolah. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Tipe eksperimen yang dilakukan adalah one group pretest-posttest design. Pemilihan subjek dilakukan dengan purposive sampling. Subjek yang terlibat yakni 25 orang siswa kelas IX SMPN A Surabaya. Perilaku asertif diukur dengan skala asertivitas oleh Robert E. Alberti and Michael L. Emmons (2002) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Nabila (2015). Skala asertivitas diberikan sebelum dan sesudah pelatihan kepada masing-masing subjek. Subjek menjalani 8 sesi pelatihan yang dilaksanakan selama 2 hari. Data yang terkumpul dianalisis dengan paired sample t-test. Hasilnya menunjukkan bahwa: (1) terdapat perbedaan yang signifikan pada pemahaman subjek mengenai bullying dan asertivitas sebelum dan sesudah penelitian, di mana rata-rata pemahaman subjek meningkat setelah pelatihan; (2) perilaku asertivitas siswa meningkat secara signifikan setelah pelatihan. Secara keseluruhan, pelatihan asertif efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa dan efektif untuk meningkatkan perilaku asertif.*

**Kata kunci:** *Pelatihan asertif, perilaku asertif, bullying, remaja.*

**Submitted: 13 April 2020**

**Revision: 15 Juni 2020**

**Accepted: 15 Juli 2020**

## PENDAHULUAN

*Bullying* sering dikenal dengan istilah pemalakan, pengucilan, serta intimidasi (Balakrishnan, 2018). *Bullying* merupakan perilaku dengan karakteristik melakukan tindakan yang merugikan orang lain secara sadar dan dilakukan secara berulang-ulang dengan penyalahgunaan kekuasaan secara sistematis (Benitez, 2009). Perilaku ini meliputi tindakan secara fisik seperti menendang dan menggigit, secara verbal seperti menyebarkan isu dan melalui perangkat elektronik atau *cyberbullying*. Semua tindakan *bullying*, baik fisik maupun verbal, akan menimbulkan dampak fisik maupun psikologis bagi korbannya (Benitez, 2009; Rivers, 2009). Fenomena mengenai *bullying* saat ini banyak terjadi terutama pada kalangan remaja (Nurridha, 2019).

Fenomena *bullying* di Indonesia dapat dikatakan telah menjadi situasi yang mengawatirkan. Pada tahun 2018, Indonesia mendapatkan peringkat sebagai negara dengan jumlah kasus *bullying* tertinggi kedua di dunia setelah Jepang, dan Amerika Serikat berada dibawah peringkat Indonesia (Indra, 2019). Selain itu, Indonesia juga mendapatkan posisi pertama di ASEAN sebagai negara dengan jumlah tertinggi dalam kasus *bullying* (Diah, 2018). UNICEF melakukan riset pada tahun 2016 dan memberikan hasil data yang menunjukkan bahwa sebanyak 41 hingga 50 persen remaja di Indonesia dalam rentang usia 13 sampai 15 tahun pernah mengalami tindakan *bullying* sosial dan verbal (Diah, 2018). Kepala Program Perlindungan Anak UNICEF, Amanda Bissex menjelaskan bahwa jenis kekerasan verbal seperti *bullying* di lembaga pendidikan paling mendominasi kekerasan pada anak Indonesia (Diah, 2018).

Demikian halnya dengan permasalahan yang banyak terjadi pada SMPN A yang terletak di daerah Keputih, Surabaya. Berdasarkan hasil *screening* awal melalui wawancara dengan guru kelas IX SMPN A Surabaya, guru-guru kelas IX mengeluhkan adanya perilaku *bullying* yang terjadi diantara siswa-siswanya. Guru-guru kelas IX SMPN A Surabaya menyatakan bahwa tindakan *bullying* tersebut sampai mengganggu prestasi akademik siswa disekolah. Perilaku siswa dianggap sebagai perilaku *bullying* karena siswa-siswa melakukan intimidasi secara verbal dan perilaku terhadap siswa lain. Siswa yang menjadi

korban biasanya akan diasingkan oleh teman-teman satu kelasnya.

Korban *bullying* menerima cemoohan berupa kata-kata kasar, dan perilaku kasar seperti ditendang, dipukul, bahkan dihajar oleh teman yang merasa berkuasa. Berdasarkan hasil *screening* awal mengguankan kuesioner analisa kebutuhan yang telah diberikan oleh pemeriksa pada siswa-siswa kelas IX didapatkan hasil bahwa sebanyak 10 murid pernah merasakan tersakiti akibat omongan yang tidak baik dari temannya. Omongan tersebut bisa berupa hinaan, panggilan yang menyakitkan hati, cemoohan, dan sebagainya. Guru-guru SMPN A mengatakan bahwa kasus *bullying* terus terjadi dikarenakan tidak ada yang berani melawan pelaku *bullying* tersebut.

Menurut *Victorian Departement of Education and Early Childhood Development* korban *bullying* memiliki masalah emosi, akademik, dan perilaku jangka panjang. Mereka juga cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah, mudah merasa tertekan, suka menyendiri, cemas, dan merasa tidak aman (Rivers, 2009). *Bullying* juga menimbulkan berbagai masalah yang berhubungan dengan sekolah seperti tidak suka terhadap sekolah, membolos, dan *drop out* (Oliveira, 2017).

Selain pada korban, saksi dan orang-orang sekitar yang menyaksikan tindakan *bullying* juga mengalami dampak seperti munculnya perasaan yang tidak menyenangkan, mengalami tekanan psikologis yang berat, merasa terancam dan ketakutan akan menjadi korban selanjutnya, dapat mengalami prestasi yang rendah di kelas karena perhatian masih terfokus pada bagaimana cara menghindari menjadi target *bullying* dari pada tugas-tugas dan pelajaran di sekolah (Veenstra, et.al, 2005).

Tindakan perilaku *bullying* terjadi ketika adanya ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban yang juga didalamnya terdapat suatu dinamika kelompok seperti peran dari orang-orang sekitar terhadap perilaku *bullying* (Balakrishnan, 2018). Korban *bullying* lebih memilih diam dan tidak melaporkan perlakuan yang mereka dapatkan kepada orang lain. Informasi dan pengaduan mengenai perilaku *bullying* pada korban biasanya diketahui dari orang tua ataupun dari orang-orang yang berada disekitarnya. Adapula korban yang melaporkannya sendiri namun setelah mendapatkan perlakuan *bullying* dengan jangka

waktu yang lama (Hardhiyanti, Pandjaitan, & Arya, 2020). Hal ini sejalan dengan temuan dari Benitez & Justicia (2009) yang menjelaskan bahwa korban dari perilaku *bullying* biasanya pasif dan tidak pernah bereaksi agresif.

Disisi lain, pelaku *bullying* lebih sering memilih korban yang mereka percayai bahwa individu tersebut tidak dapat membela dirinya sendiri (Hardhiyanti, Pandjaitan, & Arya, 2020). Ketika korban selalu bersikap pasif sesuai dengan yang diharapkan, maka pelaku *bullying* akan terus melakukan tindakan kekerasannya kepada korban. Perilaku pasif yang dilakukan korban ataupun orang-orang sekitar yang mengetahui tindakan *bullying* hanya akan meningkatkan tindakan *bullying* lainnya (Hardhiyanti, Pandjaitan, & Arya, 2020). Pencegahan untuk terjadi tindakan *bullying* yang lebih buruk pada korban salah satunya adalah dengan kemampuan dalam berkomunikasi dan bersikap asertif (Alkaya, 2017).

Menurut Saptandari & Adiyanti (2013) perilaku asertif merupakan titik tengah dan cara utama bagi remaja untuk terhindar menjadi korban *bullying*. Hal ini disebut sebagai titik tengah karena perilaku asertif mampu menghindarkan korban untuk membalas *bullying* dengan perilaku kekerasan lainnya serta menghindarkan korban dari perilaku pasif terhadap pelaku *bullying*. Perilaku asertif membuat pelaku *bullying* terintimidasi karena menyadari kekuatan yang dimiliki oleh korban. Selain itu, perilaku asertif pada saksi tindakan *bullying*, yang juga disebut sebagai *bystanders* memiliki pengaruh dalam mencegah *bullying*. Sikap asertif oleh *bystanders* menjadikan para pelaku merasa adanya perlawanan dari lingkungan dan sikap asertif mereka dapat membuat korban merasa aman (Salmivalli, Lagerspetz, Bjorkqvist, Oosterman, & Kaukiainen, 1996; dalam Abbott & Cameron, 2014).

Peningkatan kemampuan asertif pada individu, khususnya siswa remaja dapat dilakukan dengan pelatihan asertif yang mana menjadi salah satu program efektif dalam menurunkan *bullying* pada kelompok pertemanan (Bowlan, 2011; Schroeder et al., 2012; dalam Alkaya & Avşar, 2017). Pelatihan asertifitas dapat efektif karena mampu meningkatkan pengetahuan, kepercayaan, *self-esteem*, *self-efficacy* dan sikap asertif sehingga siswa lebih mampu bersikap berani dalam

mengemukakan pendapat dalam hubungan interpersonal (Boket, Bahrami, Kolyaie & Hosseini, 2016; dalam Alkaya & Avşar, 2017). Selain itu, mereka dapat merubah pandangan negatif mengenai dirinya dan dapat mengekspresikan pemikiran dan ide mereka dengan cara yang sesuai (Gudongdu, 2012; Schroeder et al., 2012; Tavakoli, Setoodeh, Dashtozorgi, Sani, & Pakseresht, 2014; Alkaya & Avşar, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan asertif sebagai upaya mengatasi perilaku *bullying* pada siswa-siswi di SMPN A Surabaya. Melalui program intervensi berupa pelatihan asertif yang diberikan pada siswa-siswi SMPN A Surabaya, diharapkan para siswa-siswi dapat memperbaiki perilaku yang kurang tepat sehingga dapat mengatasi *bullying* yang terjadi di Sekolah. Berdasarkan pada tujuan penelitian serta rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah pelatihan asertif efektif untuk mengatasi perilaku *bullying* yang terjadi di SMPN A Surabaya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Tipe eksperimen yang dilakukan yakni *pra experiment* dengan desain *one group pretest-posttest design*. Variabel yang diteliti yakni *bullying* sebagai variabel dependen dan pelatihan asertif sebagai variabel independen. Subjek penelitian ini adalah 25 orang siswa kelas XI A SMPN A Surabaya. Dari 25 subjek penelitian, terdapat 11 orang subjek yang berjenis kelamin laki-laki dan 14 orang berjenis kelamin perempuan. Subjek penelitian dipilih dengan teknik *purposive sampling* yakni berdasarkan hasil wawancara dengan guru mengenai kelas dengan kasus *bullying* terbanyak. Peneliti juga melakukan skrining awal menggunakan skala asertivitas oleh Robert E. Alberti and Michael L. Emmons (2002) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia untuk mengetahui tingkat asertivitas subjek sebelum diberikan pelatihan. Adapun kriteria subjek penelitian adalah: (1) merupakan siswa kelas IX SMPN A Surabaya, (2) pernah mengalami atau menjadi pelaku, atau menyaksikan *bullying*, (3) bersedia mengikuti pelatihan hingga selesai.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur perilaku asertif adalah Skala Asertivitas oleh Robert E. Alberti and Michael L. Emmons (2002). Pada versi aslinya, Skala Asertivitas tersebut mendapatkan nilai reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,98. Penelitian ini menggunakan Skala Asertivitas yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Nabila (2015). Skala Asertivitas terjemahan tersebut mendapatkan nilai reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0.73 yang berarti aitem-aitem dalam skala dapat dikatakan reliabel sebagai pengumpul data dalam penelitian (Nabila, 2015).

Skala asertivitas terdiri dari 35 aitem yang mengukur lima aspek asertivitas yakni bertindak sesuai keinginan sendiri, mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman, mampu mempertahankan diri, mampu menyatakan pendapat, dan tidak mengabaikan hak-hak orang lain. Skala asertivitas tersebut memiliki Kategorisasi dilakukan untuk mengelompokkan asertivitas subjek ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi/berat. Kategorisasi skor untuk skala asertivitas yakni: skor  $X < 35$  = asertivitas rendah,  $36 \leq X < 70$  = asertivitas sedang, dan  $X \geq 70$  = asertivitas tinggi. Skala asertivitas diberikan kepada subjek sebelum dan sesudah pelatihan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik *paired sample t-test* dengan bantuan program *IBM SPSS Statistic 24.0 for windows*.

Pengukuran aspek pengetahuan dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang disusun sendiri oleh peneliti terkait dengan materi yang diberikan mengenai *bullying* dan asertivitas. Instrumen tersebut terdiri dari 10 pertanyaan yang terdiri dari 5 pertanyaan yang mengukur aspek *bullying* oleh Coloroso, (2007) dan 5 pertanyaan yang mengukur aspek asertivitas oleh Robert E. Alberti and Michael L. Emmons (2002). Bentuk pertanyaannya berupa soal isian singkat sebanyak 5 pertanyaan dan soal benar-salah sebanyak 5 pertanyaan. Untuk soal isian singkat maupun pertanyaan benar salah, setiap jawaban benar akan diberikan skor 1 sedangkan jawaban salah diberikan skor 0. Skor maksimal yang mungkin diperoleh oleh subjek adalah 10 sedangkan skor minimal sama dengan 0.

Validitas untuk instrumen ini didapatkan melalui uji validitas isi. Validitas isi untuk instrumen ini diperoleh melalui uji kualitatif berupa konsultasi dengan dosen pembimbing

sebagai professional judgement. Hasilnya menunjukkan bahwa instrumen sudah relevan dan dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan terkait *bullying* dan asertivitas.

Perlakuan yang diberikan adalah pelatihan asertif. Pelatihan asertif yang diberikan didasarkan pada aspek-aspek asertivitas oleh Robert E. Alberti and Michael L. Emmons (2002) yang terdiri dari bertindak sesuai keinginan sendiri, mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman, mampu mempertahankan diri, mampu menyatakan pendapat, dan tidak mengabaikan hak-hak orang lain. Alberti dan Emmons (2008) mendefinisikan bahwa perilaku asertif merupakan perilaku kompleks yang ditunjukkan oleh seseorang dalam hubungan antar pribadi, dalam mengekspresikan perasaan, sikap, keinginan, hak, pendapat secara langsung, tegas dan jujur, dengan menghormati perasaan, keinginan, pendapat dan hak orang lain. Alberti dan Emmons menjelaskan bahwa perilaku asertif mempertimbangkan persamaan hak dalam hubungan antar pribadi dan perilaku asertif memungkinkan individu untuk bertindak sesuai dengan kepentingan sendiri dalam mengekspresikan perasaan dengan senang, jujur, menggunakan hak pribadi tanpa mengabaikan hak atau kepentingan orang lain.

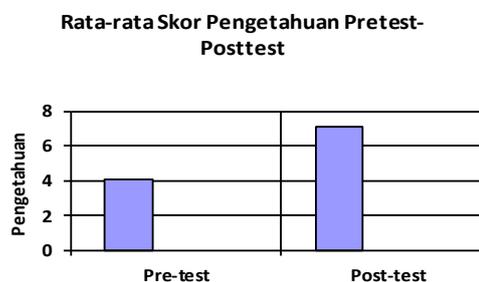
Peneliti kemudian menyusun pelatihan asertif yang memuat aspek-aspek dan tahapan pelatihan di atas ke dalam 8 sesi pelatihan yang dilaksanakan selama 2 hari. Pelatihan dilaksanakan dalam setting kelompok sesuai dengan modul yang telah disusun sebagai berikut:

**Tabel 1. Modul Pelatihan Asertif**

Sesi	Tujuan
Sesi 1: Pembukaan (Hari ke-1)	Membuka kegiatan, memperkenalkan diri, dan menjelaskan tujuan kegiatan.
Sesi 2: Materi What's Bullying?	Memberikan pemahaman kepada subjek mengenai: - Pengertian <i>bullying</i> - Macam-macam <i>bullying</i> - Dampak perilaku <i>Bullying</i>
Sesi 3: Define Assertiveness to Stop Bullying	Memberikan pemahaman kepada subjek mengenai: - Definisi perilaku asertif - Manfaat perilaku asertif, - Bagaimana cara meningkatkan perilaku asertif di Sekolah untuk mengatasi <i>bullying</i>
Sesi 4: Penutup (Hari ke-1)	Mendorong subjek untuk menyimpulkan mengenai kegiatan yang telah dilakukan di hari pertama

Sesi 5: Pembukaan (Hari ke-2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengkondisikan subjek pelatihan dalam situasi dengan tujuan peseta siap untuk menjalani pelatihan hari kedua</li> <li>- Mengingat kembali materi yang diberikan pada pelatihan hari pertama</li> </ul>
Sesi 6: Roleplay	Memberikan pemahaman kepada subjek mengenai perilaku asertif untuk mengatasi <i>bullying</i> melalui diskusi kasus dan bermain peran
Sesi 7: Surat Untuk Temanku	Mendorong subjek untuk mampu menuliskan kritik dan saran secara jujur dan asertif pada pelaku <i>bullying</i>
Sesi 8: Evaluasi dan Penutupan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mendorong subjek untuk memberikan kesimpulan mengenai kegiatan pelatihan secara keseluruhan</li> <li>- Melakukan evaluasi dan post-test untuk mengetahui apakah tujuan pelatihan sudah dapat dipahami dan siap untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari</li> </ul>

Sesuai dengan pernyataan Azwar (2013) bahwa jika individu memiliki pengetahuan mengenai suatu hal maka individu tersebut akan cenderung menunjukkan perilaku yang sejalan. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya sebuah perilaku. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lebih lama dibandingkan perilaku yang tidak didasarkan pada pengetahuan (Notoatmodjo dalam Febriani, Samino & Sari, 2016). Pelatihan yang diberikan memberikan pengetahuan mengenai *bullying* dan asertivitas kepada subjek. Perubahan pengetahuan subjek sebelum dan sesudah pelatihan dapat dilihat pada grafik berikut:



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku asertif pada penelitian ini diukur dengan skala asertivitas oleh Robert E. Alberti and Michael L. Emmons (2002) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Peneliti juga mengukur tingkat pemahaman subjek menggunakan skala pengetahuan yang disusun oleh peneliti berdasarkan materi yang diberikan. Skala asertivitas dan skala pengetahuan diberikan kepada subjek sebelum dan sesudah pelatihan. Skor yang diperoleh kemudian dibandingkan untuk melihat perbedaan pada skor subjek sebelum dan sesudah pelatihan. Peneliti juga melakukan uji beda untuk melihat signifikansi perbedaan skor yang diperoleh sebelum dan sesudah pelatihan.

**Grafik 1. Rata-rata Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pelatihan**

Pada grafik tersebut dapat dilihat bahwa setelah pelatihan, rata-rata pengetahuan subjek mengenai *bullying* dan asertivitas meningkat. Rata-rata pengetahuan subjek sebelum pelatihan adalah sama dengan 4,08 dari skor maksimal 10, kemudian setelah pelatihan meningkat menjadi 7,12 dari skor maksimal 10. Adapun hasil uji signifikansinya adalah sebagaimana terlihat pada tabel berikut:

**Tabel 2. Hasil Uji Signifikansi Pengetahuan**

		Paired Differences							
		95% Confidence Interval of the Difference							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower	Upper	T	Df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest-Posttest	-3.040	1.428	.286	-3.630	-2.450	-10.642	24	.000

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh adalah sebesar 0.000 ( $<0.05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan subjek sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Dengan kata lain, pelatihan yang diberikan membawa pengaruh yang

signifikan pada perubahan pengetahuan subjek. Rata-rata pengetahuan subjek meningkat setelah diberikan pelatihan sehingga dapat dikatakan bahwa pelatihan yang dilakukan berhasil memberikan penambahan pengetahuan mengenai *bullying* dan perilaku asertif pada para subjek.

Adanya pengetahuan mengenai *bullying* dan perilaku asertif membuat individu akan mampu berperilaku asertif untuk mengatasi adanya *bullying* di sekolah. Individu yang memahami mengenai perilaku asertif akan lebih dapat melakukan perilaku asertif dibandingkan individu yang tidak memiliki pengetahuan mengenai perilaku asertif. Dalam hal ini perilaku asertif tersebut digunakan untuk mengatasi perilaku *bullying* di sekolah.

Pada aspek pengetahuan, para subjek mengerti bahwa telah terjadi beberapa jenis *bullying* di sekitarnya. Para subjek mampu mengklasifikasikan jenis *bullying* yang pernah terjadi yakni *bullying* secara verbal berupa olok-olokan dengan menyebut nama yang buruk kepada teman-teman, mencela fisik, dan memanggil nama teman dengan nama orang tua, *bullying* secara fisik berupa meludahi teman, menampar dan menghajar teman, *bullying* secara sosial yakni mengucilkan dan mengintimidasi teman, serta *bullying* secara elektronik yakni memermalukan teman melalui media sosial. Pengetahuan dan kemampuan mengidentifikasi jenis *bullying* tersebut sesuai dengan pernyataan (Gladden, 2014 disitasi dalam Asher, Stark, & Fireman, 2017) mendefinisikan secara lebih jelas perilaku *bullying* yakni tindakan agresif yang disengaja baik dalam berupa fisik, verbal, sosial, dan elektronik yang terjadi berulang dari waktu ke waktu serta terjadi dalam konteks hubungan dimana ada perbedaan kekuatan.

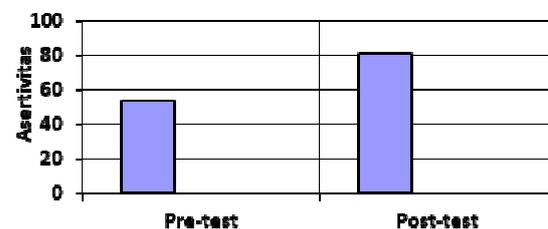
Para subjek yang selama ini hanya diam menyaksikan tindakan *bullying* yang dilakukan oleh teman-temannya juga menyadari perannya sebagai bystander, sesuai dengan pernyataan bahwa pengamat adalah orang-orang yang telah menyaksikan insiden tersebut, baik yang pasif (acuh tak acuh) atau aktif (yaitu membela korban, melaporkan insiden, dan sebagainya) (Balakrishnan, 2018). Lebih jauh lagi, Salmivalli et al. (1996 disitasi dalam Rivers et al, 2009) menjelaskan mengenai peran dari bystander atau pengamat mencakup orang-orang yang bergabung dengan pelaku untuk melakukan *bullying* terhadap orang lain (assistants), mereka yang memberikan

umpan balik positif terhadap pelaku (reinforcers), mereka yang hanya melihat dari jauh (outsider) serta mereka yang campur tangan atas nama korban (defenders).

Sebagai bystander yang selama ini hanya bersikap pasif terhadap tindakan *bullying*, setelah mendapatkan pengetahuan melalui pelatihan asertif, para subjek memahami bahwa peran bystander seharusnya saling mengingatkan kemudian secara bersama-sama memerangi *bullying* yang terjadi karena perilaku *bullying* dapat diatasi apabila para bystander bersama-sama dengan korban *bullying* memiliki kekuatan untuk memperingatkan pelaku secara asertif untuk memberhentikan *bullying* yang terjadi.

Peningkatan kemampuan asertif subjek diukur menggunakan skala asertivitas (Alberti & Emmons, 2002). Hasil pelatihan menunjukkan bahwa rata-rata tingkat asertivitas subjek meningkat setelah diberikan pelatihan sebagaimana yang terlihat pada grafik di bawah ini:

Rata-rata Skor Perilaku Pretest-Posttest



Grafik 2. Rata-rata Skor Asertivitas Sebelum dan Sesudah pelatihan

Pada grafik di atas dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat asertivitas subjek meningkat setelah diberikan pelatihan. Tingkat asertivitas subjek yang sebelumnya memiliki skor rata-rata 53,84 meningkat menjadi 81,28. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan asertif yang diberikan dapat meningkatkan tingkat asertivitas subjek. Untuk melihat apakah peningkatan pada perilaku asertif signifikan atau tidak, peneliti juga melakukan uji signifikansi. Adapun hasil uji signifikansi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Signifikansi Asertivitas

		Paired Differences							
		95% Confidence Interval of the Difference							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	T	Df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest-Posttest	-27.440	11.705	2.341	-32.272	-22.608	-11.722	24	.000

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh adalah sebesar 0.000 ( $<0.05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perilaku asertif subjek sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Dengan kata lain, pelatihan yang diberikan membawa pengaruh yang signifikan pada perubahan perilaku asertif subjek.

Kemampuan subjek untuk melakukan penerapan perilaku asertif juga diukur dari keberhasilan subjek dalam menuliskan surat kepada teman dalam rangkaian kegiatan "Surat untuk Temanku" dimana pada kegiatan tersebut subjek pelatihan masing-masing menuangkan perasaan dan pemikirannya dalam bentuk tulisan yang dituliskan dengan kalimat-kalimat asertif yakni kalimat yang tidak menyakiti hati orang lain. Pada kegiatan tersebut subjek seakan-akan memberikan surat kepada para *pembully* untuk menghentikan perilaku *bullying* nya dengan cara yang asertif. Dengan adanya kemampuan tersebut maka diharapkan subjek dapat melanjutkan berperilaku asertif untuk dapat mengatasi adanya *bullying* di sekolah.

Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat 22 subjek atau setara dengan 88% dari subjek berhasil menjalankan penerapan perilaku asertif, sedangkan sisanya yakni 3 dari 25 subjek atau sekitar 12% belum mampu menerapkan perilaku asertif. Pertimbangan ketidak berhasilan subjek dinilai karena kalimat-kalimat dalam surat yang dibuat oleh subjek mengandung kata-kata yang bersifat kasar atau tajam untuk dibaca. Tulisan yang dibuat oleh para subjek secara asertif telah memuat aspek-aspek asertifitas didalamnya sesuai dengan aspek asertivitas yang diungkapkan oleh Robert E. Alberti and Michael L. Emmons (2002) dimana aspek-aspek asertif tersebut, antara lain:

1. Subjek mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman, dalam menulis "Surat Untuk Temanku". Subjek mampu untuk mengekspresikan perasaan mereka ketika mengalami ataupun menyaksikan tindakan *bullying* di Sekolah.
2. Subjek mampu menyatakan pendapat melalui respon-respon, respon respon yang dituliskan para subjek dalam "Surat Untuk Temanku". Surat tersebut dituliskan secara bebas sesuai dengan penggambaran ekspresi masing-masing subjek tanpa adanya pengaruh dari orang lain dalam penulisan bahasa-bahasa yang digunakan. Para subjek bebas mengungkapkan

ekspresi emosinya terhadap para *pembully* tanpa paksaan dan tanpa adanya kecemasan.

3. Tidak mengabaikan hak-hak orang lain, para subjek mampu mengetahui batasan-batasan dalam bercanda dan *bullying* serta mampu membedakan sampai batasan mana bercanda dapat dikatakan sebagai *bullying*.
4. Mampu mempertahankan diri, para subjek berkomitmen untuk secara bersama-sama memberhentikan *bullying* disekolah dengan cara menegur dan memberhentikan tindakan *bullying* oleh pelaku *bullying* secara asertif

Keberhasilan pelatihan asertif yang dilakukan tidak lepas dari dasar-dasar panduan dalam pembuatan pelatihan asertif yang didalamnya memuat beberapa prosedur dasar. Pelatihan asertif yang dibuat adalah berdasarkan acuan prosedur dasar dari pelatihan asertif menurut Bishop (2010) yang menyatakan bahwa prosedur dalam pelaksanaan pelatihan asertif terdiri dari empat sesi dasar, yaitu:

1. Mengajarkan mengenai perbedaan antara asertif, agresif, non asertif dan sopan. Dalam pelatihan asertif yang telah diterapkan, pemeriksa pada awalnya menjelaskan mengenai perbedaan sikap-sikap beserta contoh-contohnya pada sesi pembukaan di hari kedua yakni saat brainstorming
2. Membantu individu mengidentifikasi dan menerima hak-hak pribadi dirinya serta hak-hak orang lain. Melalui sesi materi mengenai *bullying* para subjek memahami peran masing-masing ketika ada *bullying*. Melalui peran tersebut, apabila terdapat *bullying* mereka mampu memahami apa yang dilakukan oleh masing-masing peran yakni korban yang harus dilindungi, pelaku yang harus diingatkan secara asertif, dan bystander yang secara bersama-sama melawan dan membantu korban dalam mengingatkan secara asertif bahwa tindakan *bullying* merupakan tindakan yang salah dan harus dihentikan
3. Mengembangkan ketrampilan perilaku asertif secara langsung melalui praktek di dalam pelatihan. Adanya sesi roleplay dalam pelatihan yang didahului adanya diskusi kasus secara berkelompok serta sesi "Surat Untuk Temanku" merupakan praktek cara pengaplikasian perilaku asertif dalam lingkup sekolah. Dengan adanya praktek mengenai pengaplikasian perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari maka hal tersebut akan

meningkatkan keterampilan berperilaku asertif masing-masing subjek di kehidupan sehari-harinya.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Ada beberapa kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil pelatihan ini, yakni:

- Terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan subjek mengenai *bullying* dan perilaku asertif setelah diberikan pelatihan dimana rata-rata pengetahuan subjek meningkat setelah pelatihan, sehingga dapat dikatakan bahwa pelatihan yang diberikan efektif untuk meningkatkan pengetahuan subjek mengenai *bullying* dan perilaku asertif.
- Terdapat perbedaan yang signifikan pada perilaku asertif subjek dimana rata-rata perilaku asertif subjek pelatihan meningkat setelah pelatihan, sehingga dapat dikatakan bahwa pelatihan yang dilakukan efektif untuk meningkatkan perilaku asertif subjek sebagai upaya mengatasi *bullying* di sekolah.
- Sebanyak 88% subjek telah mampu menerapkan perilaku asertif melalui tulisan berupa surat kepada pembully dalam kegiatan "Surat untuk Temanku".

### Saran

Adapun saran yang diajukan yakni:

- Untuk peneliti selanjutnya, agar dapat memberikan materi atau bahan yang lebih menarik dan juga memperbanyak sesi diskusi. Selain itu, pengukuran post test akan lebih efektif jika dilakukan dalam jarak waktu yang lebih lama misalnya seminggu sehingga perubahan perilaku dapat lebih jelas terlihat.
- Untuk Sekolah, agar dapat memberikan dorongan dan dukungan baik moril maupun materiil untuk menurunkan angka *bullying* di Sekolah. Kegiatan seperti yang telah dilakukan penulis tampaknya efektif untuk mendukung perubahan perilaku subjek sehingga akan sangat bermanfaat apabila dijadikan pertimbangan sebagai agenda rutin sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

Abbott, N., Cameron, L. (2014). What Makes a Young Assertive Bystander? The Effect of Intergroup Contact, Empathy, Cultural

Openness, and In-Group Bias on Assertive Bystander Intervention Intentions. *Journal of Social Issues*. 70: 167-182.

- Alberti, R. E & Emmons, M. L. (2008). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationship* (9th ed.). Atascadero, CA: Impact Publisher
- Alkaya, A., Avşar, F. (2017). The effectiveness of assertiveness training for school aged children on *bullying* and assertiveness level. *Journal of Pediatric Nursing*. 36: 186- 190.
- Asher, Y., Stark, A., & Fireman, G. D. (2017). Comparing electronic and traditional *bullying* in embarrassment and exclusion scenario. *Computers in Human Behavior*, 76, 26-34.
- Balakrishnan, V. (2018). Actions, emotional reactions and *cyberbullying* – From the lens of bullies, victims, bully-victims and bystanders among Malaysian young adults. *Talemtics and Informatics*, 1-11.
- Benitez, J. L., & Justicia, F. (2009). *Bullying: Description and analysis of phenomenon*. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9, 4(2), 151-170.
- Bishop, S, (2010). *Develop your assertiveness* (2nd ed.). London: Koran Page.
- Coloroso, B. (2006). *Penindas, tertindas, dan penonton: Resep memutus rantai kekerasan anak dari prasekolah hingga smu*. Jakarta: Serambi
- Diah, I. (2018, 20 November). Hari anak sedunia, tingkat kekerasan pada anak Indonesia meningkat. <http://www.muslimahdaily.com> [Online]. Diakses dari <http://www.muslimahdaily.com/news/item/791-hari-anak-seduniatingkatkekerasanpada-anak-indonesia-meningkat.html>.
- Hardhiyanti, R. S., Pandjaitan, L. N., Arya, L. (2020). Efektivitas social skills training (SST) untuk mereduksi intensitas *bullying* pada remaja. *Jurnal Psikostudia*, 9 (1), 1-10.
- Indra, Z. (2019, 28 April). Indonesia ranking kedua *bullying* sedunia. [Tribunpekanbaru.com](http://tribunpekanbaru.com) [Online]. Diakses dari <http://pekanbaru.tribunnews.com/2019/04/28/indonesiaranking-kedua-bullyingsedunia>.
- Nabila, A. I. (2015). Pengaruh Pemberian Pelatihan Asertif terhadap Kecenderungan Kenakalan Remaja pada Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Bhineka Karya Surakarta. *Jurnal Wacana*, 1(5).

- Nurridha, F. (2019, 3 November). Kasus *bullying* meningkat, pelaku didominasi oleh remaja. <https://kumparan.com> [Online]. Diakses dari <https://kumparan.com/@kumparanstyle/kasus-bullying-meningkat-pelakudidominasioleh-remaja>
- Oliveira, F. R., Menezes, T. A., Irfi, G., & Oliveira, G. R. (2017) *Bullying* effect on student's performance. *Economi A*, 126, 1-17.
- Rivers, I., Potat, V. P., Noret, N., & Ashurst, N. (2009). Observing *bullying* at school: The mental health implications of witness status. *School Psychology Quarterly*, 24 (4), 221-223.
- Saptandari, E. W., & Adiyanti, M. G. (2013). Mengurangi *bullying* melalui program pelatihan "guru peduli". *Jurnal Psikologi*, 40 (2), 193-210.
- Veenstra, R., Lindenberg, S., Oldehinkel, A. J., Winter, A. F., & Verhulst, F. C. (2005). *Bullying* and victimization in elementary schools: a comparison of bullies, victims, bully/victims, and uninvolved preadolescents. *Developmental Psychology*, 4, 672-682.