

Pelatihan Asertivitas Untuk Meningkatkan Harga Diri Korban Bullying Pada Siswa-Siswi SMPS Amir Hamzah

Sri Hartini^a, Michael^b, Jovinna^c, Lani Regina^d, Cynthia^e, William Sutanto^f, Jericho^g
^{a,b,c,d,e,f,g}Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia

Corresponding Author:

^asrihartini_psikologi@unprimdn.ac.id

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan seberapa baik pelatihan asertivitas bekerja untuk meningkatkan harga diri korban bullying baik sebelum dan sesudah pelatihan. Bullying adalah kejadian umum pada masa remaja. Penelitian ini menggunakan desain kelompok kontrol pretest-posttest eksperimental dengan cara quasi-eksperimental. Ada 20 sampel dalam penelitian ini, yang dibagi menjadi dua kelompok. Data dikumpulkan melalui wawancara, pengukuran harga diri, dan observasi. Uji T digunakan sebagai metode analisis data. Korban bullying yang menerima pelatihan asertivitas melaporkan tingkat harga diri yang lebih tinggi. Dengan signifikansi 0,000, hasil uji T kelompok eksperimen adalah -7,503, sedangkan temuan kelompok kontrol adalah -0,688, dengan signifikansi 0,509. Hasil analisis data menunjukkan bahwa kelompok eksperimen, yang menerima pelatihan, memiliki tingkat harga diri yang secara signifikan lebih tinggi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertivitas membantu korban bullying merasa lebih percaya diri.

Kata Kunci : pelatihan asertif, harga diri, *bullying*

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine how well assertiveness training works to improve the self-esteem of victims of bullying both before and after the training. Bullying is a common occurrence in adolescence. This study used an experimental pretest-posttest control group design in a quasi-experimental manner. There were 20 samples in this study divided into two groups. Data were collected through interviews, self-esteem measurements, and observations. T-test was used as the data analysis method. Victims of bullying who received assertiveness training reported higher levels of self-esteem. With a significance of 0.000, the experimental group's T-test result was -7.503, while the control group's finding was -0.688, with a significance of 0.509. The results of the data analysis showed that the experimental group, which received the training, had a significantly higher level of self-esteem. Therefore, it can be concluded that assertiveness training helps victims of bullying feel more confident.

Keywords : assertive training, self-esteem, bullying.

PENDAHULUAN

Aspek vital dan esensial dalam kehidupan manusia adalah pendidikan. Kita sebagai pewaris negara akan memperoleh manfaat besar dari pendidikan; biasanya, kita menerima pendidikan formal di sekolah. Taman Kanak-kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah empat jenjang sekolah di

Indonesia. Guru berperan dalam pendidikan anak-anak di luar jam pelajaran di kelas. Dukungan dan dorongan dari orang tua, bagaimanapun, juga penting dalam membantu anak-anak mereka mempertahankan antusiasme mereka terhadap kegiatan akademis mereka. Namun terkadang, sejumlah masalah atau unsur dapat menghalangi seorang anak untuk termotivasi belajar di sekolah. Bullying adalah salah satunya. Dimulai pada masa pubertas, bullying adalah masalah yang paling umum di kalangan anak sekolah. Menurut Fensterheim dan Baer (dalam Pratiwi, 2015), masa remaja adalah masa di mana seorang anak berkembang, tumbuh, dan terdorong untuk mempelajari segala sesuatu serta memiliki otonomi atas tindakannya. Masa remaja, menurut Audina, Bakar, dan Nurbaity (2019), merupakan tahapan yang harus dilalui oleh setiap orang untuk menjadi dewasa. Menurut Coloroso, bullying dapat dibagi menjadi empat kategori, yaitu bullying relasional, bullying verbal, bullying fisik, dan bullying siber (Zakiyah, Humaedi, dan Santoso, 2017). Bullying dalam bentuk apa pun akan memengaruhi mereka, tergantung pada seberapa sering korban mengalami perilaku bullying. Menurut Zakiyah, Fedryansyah, dan Gutama (2018), korban bullying secara konsisten percaya bahwa mereka lemah dan tidak berdaya. Bullying berdampak pada kesehatan fisik dan mental korban, klaim Azis (2015). Selain mengalami tingkat harga diri terendah dalam hidup mereka, anak-anak yang di-bully akan segera merasa kurang kompeten dan berharga bagi orang-orang di sekitar mereka, baik di keluarga mereka maupun di lingkungan sekitar mereka. Srisayekti & Setiady (2015) menegaskan bahwa harga diri merupakan kualitas penting yang harus dimiliki setiap orang. Memiliki rasa harga diri yang tinggi dapat meningkatkan rasa percaya diri, Istiana, 2017. Anak-anak yang mengalami bullying, biasanya memiliki harga diri yang rendah. Harga diri yang rendah memiliki dampak yang signifikan pada banyak aspek seseorang, dan mereka yang memiliki harga diri yang rendah lebih cenderung menoleransi perilaku bullying. Karena mereka yang tidak berpikir baik tentang diri mereka sendiri tidak dapat mengekspresikan diri mereka dengan bebas. Namun, pelatihan asertivitas dapat membantu kita merasa lebih baik tentang diri kita sendiri. Komunikasi satu atau dua arah yang tidak menekan dan tidak membiarkan ditekan oleh orang lain itulah yang dimaksud dengan asertivitas. Menjadi asertif adalah memiliki kapasitas untuk mengekspresikan diri secara jujur tanpa membahayakan diri sendiri atau orang lain. (Sriyanto, 2014).

Pelatihan asertivitas, menurut Nursalim (Amin & Pratiwi, 2017), adalah program yang mengajarkan orang bagaimana mengomunikasikan pendapat dan perasaan mereka secara jujur tanpa membahayakan atau menakut-nakuti orang lain.

Ketika seseorang sedang berjuang dan tidak mampu berkomunikasi dan menyatakan bahwa tindakannya pantas dan benar, pelatihan asertivitas dapat membantu mereka. Ada berbagai kegiatan yang dapat dimasukkan dalam pelatihan asertivitas, seperti pelatihan keterampilan sosial melalui permainan peran, pemodelan, ceramah atau seminar, permainan, dan sebagainya, karena dapat meningkatkan harga diri anak-anak yang telah diganggu. Siswa yang menguasai teknik pelatihan asertivitas ini akan terbiasa mendapatkan kepercayaan diri dan rasa kompetensi karena mereka akan diperlengkapi untuk menangani situasi bullying dengan berbagai cara.

Menurut temuan penelitian (Mujiyati, 2015), siswa yang diganggu dapat meningkatkan harga diri mereka dengan menerima pelatihan asertivitas yang efektif. Menurut penelitian oleh

(Firdausi & Adiyanti, 2016), pelatihan asertivitas membantu meningkatkan harga diri anak-anak yang telah diganggu.

METODE

Penelitiannya memakai teknik *Quasi Experimental* melalui model dua kelompok yakni *Pretest-Posttest Control Group Design*. Subjek dalam penelitian tersebut yakni murid SMPS Amir Hamzah yang jadi korban *bullying* berjumlah 20 narasumber dan hendak dibagikannya kedalam dua golongan yakni kelompok eksperimen dan kontrol. Ada 3 tahapan dalam penelitian ini, sebagai berikut : tahapan pertama, pengukuran harga diri menggunakan skala harga diri Sandha (Trisakti & Astuti, 2014) kepada kedua kelompok untuk mengetahui skor harga diri siswa siswi korban *bullying* sebelum diberikan perlakuan. Tahapan kedua, kelompok eksperimen diberikan perlakuan secara bertahap yakni dilakukan dalam 5 sesi dengan durasi waktu yang telah ditentukan yakni setiap sesi memiliki waktu 60 menit sedangkan pada kelompok kontrol dijadikan sebagai *waiting list*. Tahapan ketiga adalah melakukan pengukuran kembali dengan menggunakan skala harga diri pada kelompok yang diberikan pelatihan yakni kelompok eksperimen dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan yakni kelompok kontrol untuk mendapatkan hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Teknik analisis data menggunakan SPSS versi 25 yakni Uji T. Uji T dilaksanakan melalui menganalisa perbandingan skor yang diraih diantara golongan eksperimen serta golongan control dengan tujuan mengetahui perbandingan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dan pada kelompok kontrol dijadikan sebagai perbandingan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan intervensi yang dilakukan peneliti dengan memberikan pelatihan asertivitas, siswa yang pernah di-bully cenderung menunjukkan perilaku asertif yang buruk karena mereka memiliki harga diri yang rendah. Banyak hal yang menyebabkan hal ini, seperti siswa yang mengalami *bullying* tidak mampu mengekspresikan perasaan mereka, seperti tidak setuju dengan teman, menolak ajakan teman yang tidak menyenangkan, pendapat, atau pujian, dan mereka tidak memiliki keberanian untuk mencari bantuan saat mereka membutuhkannya. Siswa yang pernah mengalami *bullying* cenderung lebih takut, tidak percaya diri, dan selalu gugup sebelum menerima pelatihan asertivitas. Siswa yang pernah mengalami *bullying* dapat belajar bagaimana mengekspresikan diri mereka melalui pelatihan asertivitas. sejalan dengan pendapat Nursalim (Amin & Pratiwi, 2017) bahwasanya training asertif yakni suatu agenda belajar bagi individu dan dapat digunakan untuk mengajarkan individu bagaimana cara mengekspresikan perasaan dan pikiran yang dialami individu secara jujur dan tidak membuat orang lain merasa terancam.

Berdasarkan perlakuan yang telah diberikan pada kelompok eksperimen. Mengenai temuan kuantitatif memakai SPSS uji t diraih temuan *mean pretest* 71,30 dan *mean posttest* 79,40, $t=7,503$ dengan signifikansi 0,000 artinya *mean posttest* lebih tinggi dari pada *pretest* sehingga adanya perbedaan yang cukup signifikan diantara *pretest* serta *posttest* pada kelompok eksperimen.

Table 1. Hasil Uji t Kelompok Eksperimen

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sebelum Perlakuan	71.30	10	3.401	1.705
Setelah Perlakuan	79.40	10	4.671	1.477

Pada kelompok kontrol hasil *mean pretest* 69,40 dan *posttest* 69,80, $t=-0,688$ dengan signifikansi 0,509. dapat dilihat dari data $-t \text{ test} \geq -t \text{ tabel} = 0,688 \geq -2,262$. maka dikatakan bahwa atas golongan control serta tak adanya perbedaan yang signifikan diantara *pretest* serta *posttest*.

Table 2. Hasil Uji t Kelompok Kontrol

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sebelum Perlakuan	69.40	10	7.058	2.232
Setelah Perlakuan	69.80	10	7.285	2.304

Dua kategori hasil kualitatif adalah perilaku dan emosional. Komunikasi dan kerja sama yang intens dikembangkan antara siswa yang mengalami perundungan selama proses perawatan, yang melibatkan pemberian pelatihan ketegasan kepada peserta kelompok eksperimen. Hal ini memberi siswa kekuatan untuk menghadapi perilaku perundungan bersama-sama, dan dengan bantuan pelatihan kelompok korban perundungan ini, mereka mampu meningkatkan perilaku ketegasan mereka dan saling mendukung untuk menghindari, menolak, dan melaporkan perundungan ketika hal itu terjadi dari pelaku. Hal ini sejalan dengan tujuan penelitian, yaitu untuk memastikan sejauh mana pelatihan ketegasan dapat meningkatkan harga diri anak-anak yang telah mengalami perundungan. Data numerik, yang menunjukkan variasi penting sebelum dan selama pelatihan ketegasan, menunjukkan hal ini. Selain itu, temuan kualitatif menunjukkan bahwa siswa yang mengalami perundungan telah berubah dari keadaan sebelum perawatan ke keadaan setelah perawatan setelah pelatihan ketegasan; yaitu, mereka sekarang mampu bertindak dan berperilaku tegas dan berkomunikasi ketika mereka menghadapi tantangan. Misalnya siswa yang bernama M. Ridho lebih percaya diri setelah satu minggu pelatihan asertivitas selesai dilaksanakan, dalam satu kesempatan peneliti melihat M. Ridho memukul tangan pelaku bullying yang merupakan teman sekelas korban saat pelaku hendak mencoret baju korban menggunakan pulpen. Dan juga Putri siswi korban *bullying* yang selama peneliti melakukan observasi sering kali mendapatkan *bullying* verbal dimana Putri selalu diejek dan dipanggil dengan sebutan yang tidak pantas karena bentuk fisiknya yang berbeda dari kebanyakan pelaku *bullying*.

Setelah pelatihan selesai diberikan oleh peneliti, Putri mengekspresikan perasaannya kepada pelaku *bullying* dengan mengatakan bahwa dia mempunyai nama dan dia tidak suka jika diberikan julukan seperti itu. Dalam hal ini peneliti menemukan bahwa adanya perubahan harga diri yang signifikan yang didukung oleh data kuantitatif yang didapatkan oleh peneliti. Harga diri korban *bullying* siswa siswi meningkat setelah diberikan perlakuan yakni pelatihan asertivitas. dari hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitiannya yang telah dilaksanakan atas (Firdausi & Adiyanti, 2016) bahwasanya pelatihan asertivitas bisa menaikkan harga dirinya murid yang jadi korbannya *bullying*.

SIMPULAN

Berlandaskan temuan serta pembahasan yang sudah dilaksanakan bisa disimpulkan bahwasanya pelatihan asertivitas efektif dalam menaikkan perbuatan asertif dan pula harga diri siswa-siswi yang menjadi korban *bullying*.

Berdasarkan kesimpulan diatas peneliti memberikan saran kepada siswa, orang tua, guru maupun orang yang berada dilingkungan sekitar sekolah harus memandang perilaku *bullying* sebagai masalah yang serius dan juga ada baiknya melakukan tindakan pencegahan untuk meminimalisir perilaku *bullying* itu terjadi. Sekolah dapat memberikan pelatihan asertivitas secara rutin agar siswa siswi sendiri bisa menyadari akan pentingnya bertingkah laku asertif untuk mencegah perilaku *bullying* yang bisa saja terjadi terhadapnya. Bagi murid bisa memertahankan temuan pada pelatihannya asertif serta mengaplikasikannya atas kesehariannya, baik dirumah ataupun di sekolah. Sampai murid bisa menghindari perlakuan *bullying* ataupun melawan segala bentuk perlakuan *bullying*, tidak Cuma area sekolah namun pula di area tempat tinggalnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, D. P. A., & Pratiwi, T. I. (2017). Penerapan latihan asertif dengan bermain peran untuk mengurangi perilaku konformitas pada siswa kelas viii g di smp negeri 1. *Jurnal BK UNESA*, 7(3), 23-31
- Audina, W. A., Bakar, A., Nurbaity. (2019). Efektifitas teknik latihan asertif untuk meningkatkan self esteem pada siswa (mtsn 2 aceh besar). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4, (3), 1-6.
- Azis, A. R. (2015). Efektivitas pelatihan asertivitas untuk meningkatkan perilaku asertif siswa korban bullying. *Jurnal konseling dan Pendidikan*, 3, (2), 8-14.
- Istiana. (2017). Perbedaan harga diri remaja ditinjau dari status keluarga pada sma al-ulum medan. *Jurnal Psikologi Konseling*, 10, (1), 25-39.
- Mujiyati. (2015). Peningkatan self esteem siswa korban bullying melalui teknik assertive training. *Jurnal Konseling*, 1(1), 1-12.
- Pratiwi, W. E. (2015). Pengaruh budaya jawa dan harga diri terhadap asertivitas pada remaja siswa kelas xdi sama negeri 3 ponogoro. *E-Journal Psikologi*, 3(1), 348-357.
- Trisakti., & Astuti, K. (2014). Hubungan antara harga diri dan persepsi pola asuh orang tua yang authoritative dengan sikap remaja terhadap penyalahgunaan narkoba. *Jurnal Ilmiah Guru "COPE"*, 1(2), 24-31.
- Srisayekti, W., Setiady, D. A., Sanitioso, R. B. (2015). Harga diri (self-esteem) terancam dan perilaku menghindar. *Jurnal Psikologi*, 42, (2), 141-156.
- Sriyanto., Abdulkarim, A., Zainul, A., Maryani, E. (2014). Perilaku asertif dan kecenderungan kenakalan remaja berdasarkan pola asuh dan peran media massa. *Jurnal Psikologi*, 41, (1), 74-88.
- Zakiyah, E. Z., Fedryansyah, M., Gutama, A. S. (2018). Dampak bullying pada tugas perkembangan remaja korban bullying. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 1, (3), 265-279.
- Zakiyah, E. Z., Humaedi, S., Santoso, M. B. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. *Jurnal penelitian & PPM*, 4(2), 129-389.