

## Keefektifan Pelatihan Keterampilan Asertif Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Korban *Bullying* di SMA

Karyanti<sup>1)</sup>, Adi Atmoko<sup>2)</sup>, Immanuel Hitipeuw<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Universitas Muhammadiyah Palangkaraya

<sup>2)</sup>Bimbingan dan Konseling—Universitas Negeri Malang

Jl. RTA Milono KM 1, 5, Palangkaraya. E-mail: karyanti982@gmail.com

**Abstract:** This study aims to determine the effectiveness of assertive skills training in improving assertive behavior of bullied high school students. Single Subject Research with ABAB reversal design is used in this study. There are 4 subjects from class X in academic year 2013/2014 which is identified as victims of bullying and had low assertive behavior based on the scale of victims of bullying and scale of assertive behavior (internal consistency validity and reliability 0,800 e” 0.3). Baseline data phase and intervention phase are obtained through observation. Data is analyzed using visual analysis chart. The results show the assertive skills training with PLSIM can effectively improve assertive behavior of bullied students.

**Key Words:** victim of bullying, assertive skills

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan pelatihan keterampilan asertif dalam meningkatkan perilaku asertif siswa korban *bullying* di SMA. Penelitian menggunakan *Singel Subject Research* dengan *reversal design* ABAB. Subjek 4 orang siswa kelas X tahun pelajaran 2013/2014 yang teridentifikasi sebagai korban *bullying* dan memiliki perilaku asertif yang rendah berdasarkan skala korban *bullying* dan skala perilaku asertif (validitas kosistensi internal e” 0,3 dan reliabilitas 0,800). Data fase *baseline* dan fase intervensi diperoleh melalui observasi. Data kemudian dianalisis menggunakan analisis visual grafik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan asertif dengan PLSIM efektif meningkatkan perilaku asertif siswa korban *bullying*.

**Kata kunci:** korban *bullying*, keterampilan asertif

Perilaku kekerasan yang dilakukan remaja dikenal dengan istilah *bullying*. Meski belum ada data yang memuat kasus *bullying* di setiap Negara, Rigby (2007) memberikan gambaran data kasus pada sekolah-sekolah di beberapa negara, seperti di Inggris untuk SMP berkisar 27% dan SMA 10%, di Australia SMP berkisar 25%–30%, dan secara internasional SMP 23% dan SMA 10% setiap hari.

Pertanyaan yang muncul apakah siswa dapat menghadapi permasalahan perilaku *bullying* dari temannya? Hal ini penting, sebab bila siswa tersebut dapat menghadapi perilaku *bullying* di lingkungan sekolah dengan baik, maka hal ini menjadi modal dasar untuk menghadapi perilaku *bullying* sampai mereka dewasa.

*Bullying* merupakan pelecehan mental atau fisik korban, yang dilakukan oleh siswa atau kelompok siswa. *Bullying* diasumsikan sebagai hubungan kekuasaan yang tidak setara antara pelaku dengan korban, dan episode kejadiannya terus berulang dari waktu ke waktu (Roland, 2006). Olweus (dalam O’connell, 2003) mengidentifikasi ada dua subtype *bullying*, yaitu *direct bullying* misalnya penyerangan secara fisik dan *indirect bullying*, seperti pengucilan secara sosial. *Bullying* disebut sebagai sub tipe dari perilaku agresif karena di dalamnya melibatkan agresi atau serangan.

*Bullying* merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara berulang dan sudah menyentuh sisi psikologis korban. Secara operasional *bullying* yaitu

agresi atau bentuk kekerasan lain harus terjadi minimal sekali dalam seminggu atau lebih selama periode waktu satu bulan. Sementara itu, Rigby (2007) lebih lanjut menjelaskan unsur-unsur yang terkandung dalam pengertian *bullying*, antara lain keinginan untuk menyakiti, tindakan negatif, kekuatan yang tidak seimbang, pengulangan atau repetisi, bukan sekadar penggunaan kekuatan, tetapi rasa senang yang dirasakan oleh pelaku dan rasa tertekan di pihak korban.

Jenis *bullying* dapat berupa tindakan fisik dan verbal yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Menurut Field (2007) terdapat empat jenis *bullying*, yaitu (1) *bullying* fisik (memukul, menendang, menampar, mencekik, menggigit, mencakar, meludahi, dan merusak serta menghancurkan barang-barang milik korban); (2) *bullying* verbal (julukan nama, celaan, fitnah, kritikan kejam, penghinaan, pernyataan-pernyataan yang bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual, teror, surat-surat yang mengintimidasi, tuduhan-tuduhan yang tidak benar kasak-kusuk yang keji dan keliru, gosip dan lain-lain), dan (3) *bullying* secara psikologis (pengabaian, pengucilan atau penghindaran).

Bila tidak dihentikan *bullying* memberikan dampak negatif baik bagi pelaku maupun bagi korbannya. Menurut Olweus (dalam O'Connell, 2003) pelaku *bullying* memiliki kesempatan lebih tinggi mengembangkan perilaku kriminal dibandingkan siswa lain. Sementara Swearer, et al (2010) menyatakan bahwa siswa korban *bullying* kemungkinan akan menghindari sekolah dan atau bahkan *drop out* karena merasa sekolah sebagai tempat yang menakutkan. Menurut Rigby (2007) penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang menjadi korban akan mengalami kesulitan dalam bergaul, merasa takut datang ke sekolah sehingga absensi mereka tinggi dan ketinggalan pelajaran, tak jarang siswa yang menjadi korban *bullying* melakukan bunuh diri karena tidak mempunyai cukup keberanian untuk mengkomunikasikan apa yang dialami.

Survei terbatas peneliti di sekolah SMA Y Palangka Raya, ditemukan sejumlah gejala perilaku *bullying* siswa senior terhadap siswa junior. Tindakan *bullying* yang dialami siswa junior tersebut, antara lain (1) diejek dan diberi julukan negatif; (2) barang-barang mereka dirusak dan diambil secara paksa; (3) makanan mereka direbut; (4) dikucilkan oleh teman-temannya; (5) ditendang dan didorong; dan (6) dapatkan ancaman. Sementara berdasarkan wawancara dengan konselor sekolah tersebut pada tanggal 19 Agustus 2013 diketahui bahwa selama dua bulan

terakhir terdapat 14 siswa kelas X yang berhenti dari sekolah tersebut dikarenakan mereka di *bully* oleh senior ketika berada di sekolah.

Melihat kondisi siswa seperti itu diperlukan upaya untuk membangkitkan semangat siswa dari perasaan tertekan supaya potensi mereka dapat berkembang optimal baik sebagai pribadi maupun sebagai siswa yang sedang berada dalam proses perkembangan. Keterlibatan orang dewasa, seperti orang tua dalam lingkup keluarga dan tenaga pendidik dalam lingkup sekolah memegang peran penting dalam memberikan bantuan bagi pelaku dan korban *bullying*. Menurut Olweus (dalam Engelman et al, 2012) dalam peristiwa *bullying*, pelaku dan korban sama-sama merupakan elemen kunci yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Bentuk-bentuk bantuan yang perlu diberikan kepada pelaku adalah upaya untuk meningkatkan empatinya, sedangkan untuk korban hendaknya fokus kepada upaya meningkatkan asertivitas dan kepercayaan dirinya.

Alberti & Emmons (2002) menyatakan bahwa perilaku asertif mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia, memungkinkan siswa untuk bertindak yang terbaik untuk diri sendiri tanpa kecemasan berlebihan dan untuk mengekspresikan perasaan secara jujur untuk mempertahankan hak-hak pribadi tanpa menyangkal hak orang lain. Bila perilaku asertif berkembang maka kemungkinan mengalami *bullying* minim. Menurut Sullivan et al, (2004) korban *bullying* memiliki asertivitas yang rendah. Korban tidak mampu menolak saat diperlakukan negatif, tidak percaya diri, dan siswa yang belum mampu bersikap asertif (tegas mengutarakan sikap dan apa yang diinginkan) atau siswa yang belum mampu bersikap terbuka terhadap orang tua, teman, dan orang-orang terdekat.

Salah satu usaha yang perlu dilakukan adalah dengan melakukan pelatihan asertif. Penelitian Thompson & Arora (1991) menunjukkan bahwa pelatihan asertif untuk siswa-siswa yang di-*bully* menyebabkan peningkatan harga diri, peningkatan pelaporan peristiwa *bullying* pada guru, dan peningkatan keterampilan sosial. Penelitian Smith & Sharp (dalam Rigby, 2007) menunjukkan bahwa respon asertif di mana murid dengan “tenang” menolak mematuhi tuntutan pelaku adalah cara yang paling sukses dalam mengurangi kemungkinan jadi korban *bullying* di masa datang dan sekaligus memperlemah perilaku *bullying*. Untuk mengefektifkan hasil pelatihan siswa yang dipilih sebaiknya adalah siswa yang menurut Wolpe (dalam Flanagan & Flanagan, 2004) adalah (1) siswa

yang menunjukkan terlalu banyak perilaku agresif dan pasif; (2) siswa belum belajar cara yang tepat menggunakan berperilaku asertif dalam situasi sosial.

Untuk kepentingan pelatihan asertif siswa, peneliti menggunakan PLSIM (*psychoeducational life skills intervention model*) dari Thompson (2003) sebagai model pelatihan keterampilan sosial yang dapat memfasilitasi pengembangan keterampilan asertif siswa korban *bullying*. PLSIM yang berfungsi untuk memfasilitasi dan meningkatkan keterampilan sosial merupakan pendekatan yang komprehensif dan sistematis. Keterampilan sosial sendiri dapat diperoleh melalui pembelajaran melalui pengamatan, pemodelan, pelatihan, dan pemberian balikan, serta penguatan sosial (seperti respon positif dari lingkungan sosial siswa). PLSIM terdiri dari lima tahap, yaitu (1) *instruction/teach*, (2) *modeling*, (3) *role playing*, (4) *feedback*, dan (5) *ownwork*.

## METODE

Penelitian eksperimen *Single Subject* digunakan dalam penelitian ini sebab rancangan ini digunakan untuk melihat perubahan perilaku individu. Alberto & Troutman (2009) menyatakan bahwa penelitian *Singel Subject Design* merupakan sebuah rancangan yang digunakan untuk mengevaluasi perilaku individu. Desain yang digunakan dalam penelitian *Single Subject* ini adalah ABAB atau yang dikenal juga *reversal design* (Alberto & Troutman, 2009).

Desain ABAB melibatkan penerapan dan penarikan fase intervensi dengan diselingi penerapan kembali fase *baseline*. Tujuannya untuk memverifikasi efek intervensi terhadap perilaku dengan berulang kali membandingkan data *baseline* dan data fase intervensi. Desain ini digunakan untuk mengetahui keefektifan Pelatihan Keterampilan Asertif untuk meningkatkan perilaku asertif terhadap beberapa subjek dengan target perilaku yang sama.

Subjek adalah siswa kelas X SMA Y Palangka Raya yang ditentukan berdasarkan jumlah kasus yang ada. Berdasarkan hasil pengukuran skala korban *bullying* dan skala asertif diperoleh 11 subjek yang teridentifikasi sebagai korban *bullying* memiliki keterampilan asertif cenderung rendah. Selanjutnya perilaku asertif dari 11 subjek diobservasi selama 3 sesi awal dan didapatkan hanya 4 siswa yang menunjukkan perilaku asertif yang stabil rendah, sementara 9 siswa lainnya tidak, sehingga diputuskan hanya 4 siswa yang diteliti lebih lanjut dan yang dikenakan pelatihan SPKA (Skenario Pelatihan Keterampilan

Asertif) korban *bullying* yang disusun dengan menggunakan desain *psychoeducational life skills intervention model* (PLSIM).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu Bahan Perlakuan dan Instrumen Pengumpul Data, seperti dijelaskan berikut ini. Bahan Perlakuan yang digunakan peneliti adalah SPKA korban *bullying* yang disusun dengan menggunakan desain PLSIM. SPKA dengan model PLSIM terdiri dari panduan untuk konselor dan panduan untuk siswa. Instrumen Pengumpulan Data terdiri dari skala korban *bullying* dan skala perilaku asertif korban *bullying* serta format observasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis visual untuk memeriksa perubahan perilaku berdasarkan data observasi dari setiap sesi berdasarkan *trend*, *latency*, *level*, dan *central tendency* dari data setiap fase. Analisis visual dilakukan setelah data setiap sesi ditampilkan dalam bentuk grafik untuk kedua fase, yaitu *baseline* dan intervensi. Secara rinci kedua fase terdiri dari *baseline 1* (A1), intervensi 1 (B1), *baseline 2* (A2), dan intervensi 2 (B2) untuk setiap subjek penelitian.

## HASIL

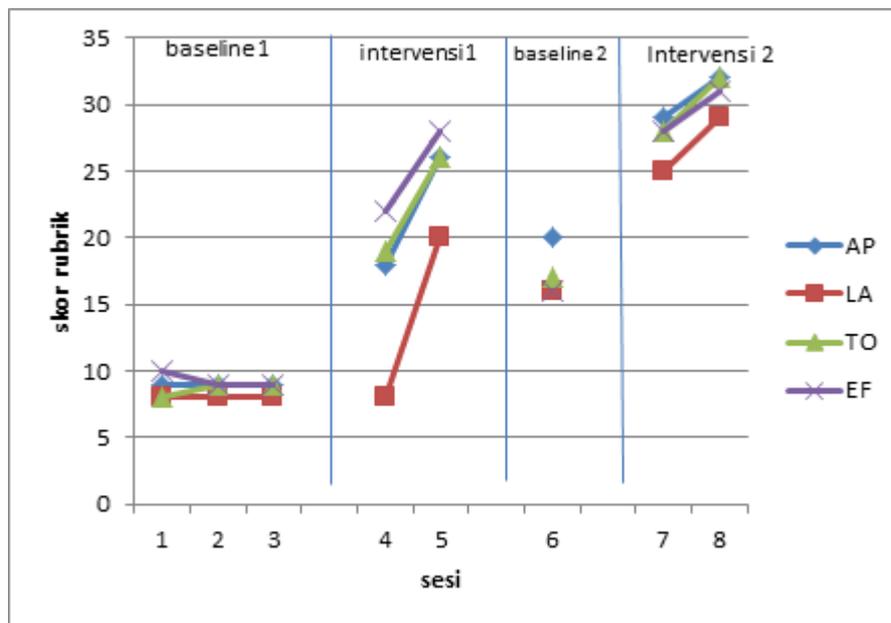
Berdasarkan hasil penelitian, data setiap sesi ditampilkan ke dalam Tabel 1 yang selanjutnya data tersebut dimasukkan ke dalam grafik garis untuk keperluan analisis visual.

Berdasarkan Gambar 1, selama fase *baseline 1* terlihat bahwa keempat subjek (AP, LA, TO, & EF) menunjukkan perilaku asertif yang rendah dilihat dari segi *level* dan *data path* menunjukkan stabil rendah selama fase *baseline*. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku asertif korban *bullying* yang rendah ada pada semua subjek. Tentunya perilaku ini tidak diinginkan sebab akan membuat korban *bullying* menjadi permainan pelaku *bullying*. Oleh karena itu, hal ini menjadi alasan mengapa semua subjek perlu mendapatkan intervensi untuk meningkatkan perilaku asertif mereka.

Memasuki fase *intervensi 1*, tiga subjek, kecuali (LA) langsung menunjukkan perubahan perilaku asertif yang tinggi. Berdasarkan *Trend*, ketiga subjek menunjukkan peningkatan perilaku yang naik tajam, yang menunjukkan bahwa intervensi dengan SPKA dengan model PLSIM memberikan pengaruh yang sesuai dengan tujuan penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa SPKA dengan model PLSIM terbukti efektif untuk meningkatkan perilaku asertif ketiga subjek. Sementara subjek LA menunjukkan adanya *latency*

**Tabel 1. Tabel Rubrik Observasi Keterampilan Asertif Korban *Bullying***

Sesi	Fase	AP	LA	TO	EF
1	Baseline pertama (A1)	9	8	8	10
2		9	8	9	9
3		9	8	9	9
Mean		9	8	8,6	9,3
1	Intervensi PKA dengan PLSIM tahap pertama (B1)	18	8	19	22
2		26	20	26	28
Mean		22	14	22	25
1	Baseline kedua (A2)	20	16	17	16
Mean		20	16	17	16
1	Intervensi PKA dengan PLSIM tahap kedua (B2)	29	25	28	28
2		32	29	32	31
Mean		30,5	27	30	29,5

**Gambar 1. Grafik Keterampilan Asertif ke Empat Subjek Korban *Bullying***

di sesi pertama fase intervensi yang berarti pengaruh *treatment* tidak segera dan cepat meningkatkan perilaku asertifnya, tetapi perlu waktu untuk berubah dan berjalan perlahan dibandingkan dengan ketiga subjek lain. Sementara dari segi *central tendency*, keempat subjek menunjukkan perubahan perilaku yang rata-rata naik tinggi (kecuali LA yang naik, tetapi tidak terlalu tinggi) dibandingkan dengan fase *baseline 1*. Selain itu, dari segi *level*, ketiga subjek, kecuali LA, menunjukkan perubahan perilaku yang relatif tinggi dan stabil dibanding perilaku mereka selama fase *baseline*.

Berdasarkan analisis visual dari segi *trend*, *latency*, *level*, dan *central tendency* pada fase *intervensi 1*, SPKA dengan model PLSIM memberikan pengaruh berupa peningkatan keterampilan asertif keempat subjek. Dengan kata lain, intervensi yang berupa pelatihan keterampilan asertif ini terbukti

membawa dampak sesuai dengan tujuan penelitian atau terbukti efektif meningkatkan keterampilan asertif.

Selanjutnya, pada fase *baseline 2* dimana intervensi ditarik dan kembali ke kondisi sebelum intervensi, *data point* menunjukkan perilaku asertif kembali menurun sekalipun tidak serendah fase *baseline 1*. Hal ini menjadi indikasi bahwa perubahan perilaku dipengaruhi oleh ada tidaknya intervensi. Untuk melihat lebih jauh pengaruh SPKA, intervensi diimplementasi kembali seperti terlihat pada fase intervensi 2.

Pada fase *intervensi 2*, semua subjek langsung menunjukkan perubahan perilaku asertif yang semakin tinggi. Berdasarkan *trend*, *data path* menunjukkan perubahan perilaku yang naik tajam dan sekaligus menunjukkan adanya kelanjutan *trend* dari fase *intervensi 1*. Bahkan subjek LA menunjukkan peningkatan yang naik tajam dibandingkan dengan fase-fase

sebelumnya. Bahkan dari segi level, semua subjek menunjukkan kenaikan yang tinggi stabil dibanding dengan semua fase-fase sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa kapan saja *treatment* (intervensi dengan SPKA) diberikan membawa efek meningkatkan perilaku asertif. Selain itu, semakin lama *treatment* diberikan, perubahan perilaku asertif subjek semakin tinggi. Sebaliknya, kapan saja *treatment* tidak diberikan perilaku subjek cenderung rendah dan turun. Hal ini memberikan gambaran bahwa *treatment* SPKA dengan model PLSIM terbukti efektif menaikkan keterampilan perilaku asertif subjek dimana mereka sudah mampu bersikap asertif dengan berkata tegas dan bersikap tenang di depan siswa lain yang menyakiti fisik dan psikisnya.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, Skenario Pelatihan Keterampilan Asertif yang disusun dengan menggunakan model PLSIM sudah sesuai dengan kajian konseptual sebelumnya, yakni berguna untuk membantu meningkatkan keterampilan asertif individu. Dalam penelitian ini, keterampilan asertif yang diberikan, ditujukan untuk korban *bullying* agar mereka dapat mengekspresikan perasaan dan pendapat mereka tentang perlakuan yang mereka alami kepada pelaku *bullying*.

Hal lain yang menarik dari SPKA dengan model PLSIM ini adalah saat diterapkan tidak memerlukan sesi yang banyak untuk meningkatkan kemampuan individu. Hal ini semakin memberikan gambaran bahwa kajian konseptual dan kajian model yang digunakan berdaya guna dan operasional untuk digunakan. Sehingga skenario semacam ini memperkaya bentuk-bentuk layanan yang dapat diberikan konselor terhadap siswa di sekolah.

Selain itu, sesi yang tidak terlalu banyak saat intervensi memberikan juga kesan efisiensi dari skenario yang digunakan. Efisiensi ini tentu saja tidak terlepas dari ketepatan kajian yang dilakukan sebelum menyusun skenario pelatihan keterampilan asertif. Dengan semua hal-hal semacam ini menjadi masukan positif yang kemungkinan besar akan meningkatkan keberterimaan terhadap keterampilan ini di sekolah-sekolah.

Penelitian ini sebenarnya menunjukkan adanya hubungan fungsional antara SPKA dengan perilaku asertif korban *bullying*. Hal ini dijelaskan berdasarkan paparan hasil kemampuan asertif keempat sub-

jek mengalami peningkatan dari sesi ke sesi. Alberti & Emmons (2002) menyatakan bahwa perilaku asertif mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia, memungkinkan kita untuk bertindak dalam kepentingan terbaik kita sendiri, untuk membela diri kita sendiri tanpa kecemasan berlebihan, untuk mengekspresikan perasaan secara jujur untuk mempertahankan hak-hak pribadi tanpa mengabaikan hak-hak orang lain. Setelah mengikuti pelatihan semua subjek sudah mampu bersikap asertif dengan berkata tegas dan bersikap tenang di depan siswa lain yang menyakiti fisik dan psikisnya.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *bullying* ada di sekolah-sekolah dan perlu ditangani dengan tepat dan sistematis. Penelitian ini memberikan hasil yang dapat menjawab kondisi di sekolah berkenaan korban *bullying* dan sekaligus memberdayakan konselor sekolah dalam menangani kasus-kasus *bullying*.

### SIMPULAN DAN SARAN

#### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis visual yang dilakukan dengan memerhatikan *level*, *trend*, *central tendency*, dan *latency* yang didukung dengan hasil skala perilaku asertif, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan keterampilan asertif efektif untuk meningkatkan perilaku asertif siswa korban *bullying* di SMA.

#### Saran

Saran penelitian sebagai berikut: (1) pelatihan keterampilan asertif dapat digunakan oleh konselor untuk meningkatkan perilaku asertif siswa korban *bullying* di SMA; (2) peneliti selanjutnya perlu menindaklanjuti dengan menggunakan variasi metode dan rancangan penelitian lain, populasi yang lebih luas untuk mengembangkan panduan pelatihan keterampilan asertif untuk meningkatkan perilaku asertif korban *bullying*.

### DAFTAR RUJUKAN

- Alberto, P.A. & Troutman, A.C. 2009. *Applied Behavior Analysis for Teachers*. (8<sup>th</sup> ed.). Upper Sadle River, NJ: Merrill-Pearson.
- Alberti, R. & Emmons, M. 2002. *Your Perfect Right*. (Penerjemah Budiatjahya). Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

- Engelman, J.B., Moore, S., Capra, C.M. & Berns, G.S. 6 November 2012. *Differential Neurobiological Effects Of Expert Advice On Risky Choice In Adolescents And Adults*. Published by Oxford University Press, (Online), ([journals.permissions @oup.com](mailto:journals.permissions@oup.com), diakses 6 November 2012).
- Field, E.M. 2007. *Bully Blocking: Six Secrets to Help Children Deal with Teasing and Bullying Revised Edition*, (Online), ([www.jkp.com](http://www.jkp.com), diakses 17 Desember 2012).
- Flanagan, J.S. & Flanagan. R.S. 2004. *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice. Skills, Strategies, and Techniques*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- James, A. 2010. *School Bullying*. Researcher (Goldsmiths, University of London, NSPCC), (Online), ([www.nspc.org.uk/inform](http://www.nspc.org.uk/inform), diakses 12 November 2012).
- O'Connell, J. 2003. *Bullying At School*. California: The California Department of Education.
- Rigby, K. 2007. *Bullying in Schools: and what todo about it*. In E. Webb (Ed). Design and typography, ACER Press 2007. An Imprint of Australian Council for Educational Research Ltd 19 Prospect Hill Road, Camberwell Victoria, 3124, Australia.
- Roland, E. 2006. *ZERO Teachers' Guide to the Zero Anti-Bullying Programme Centre for Behavioural Research*, 1<sup>st</sup> ed. Norway: University of Stavanger.
- Swearer, S.M., Espelage, D.L., Vaillancourt, T. & Hymel, S. 2010. What Can Be Done About School Bullying?, *Educational Researcher*, (Online), 39(1): 38–47, (<http://er.aera.net>, diakses 31 Januari 2013).
- Sullivan, K., Clearly, M. & Sullivan, G. 2004. *Bullying In Secondary Schools: What it looks like and how to manage it*. Thousand Oaks, CA: Crowin Press.
- Thomson, R.A. 2003. *Counseling Techniques*. New York: Routledge.
- Thompson, D. A. & Arora, C.M. J. 1991. *Why do children bully? An evaluation of the longterm effectiveness of a whole school policy to minimize bullying*. Pastoral Care in Education.