

PELATIHAN ASERTIVITAS UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU ASERTIF PESERTA DIDIK SMP KORBAN *BULLYING*

Ani Wardah¹⁾, Farial²⁾

^{1,2}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan MAB
e-mail: aniwadah1412@gmail.com¹, varialuniska@gmail.com²

Abstrak

Sekolah seharusnya menjadi tempat yang nyaman, menyenangkan dan tempat yang sehat berlangsungnya proses pembelajaran. Namun, bagi sebagian peserta didik ternyata lingkungan sekolah tidak selalu nyaman dan menyenangkan, malah sebaliknya bisa membuat mereka menjadi stress, cemas dan takut. Salah satu penyebab ketidaknyamanan adalah adanya perilaku *bullying* di sekolah. *Bullying* adalah salah satu bentuk dari perilaku agresi dengan kekuatan dominan pada perilaku dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan mengganggu anak lain atau korban yang lebih lemah darinya. *Bullying* terjadi pada semua tingkatan sekolah mulai dari Taman Kanak-kanak hingga Perguruan Tinggi. Prilaku *bullying* di SMPN 4 Banjarmasin merupakan permasalahan yang cukup memprihatinkan. Korban *bullying* berdampak nyata secara fisik maupun psikologis. Karakteristik utama korban *bullying* adalah peserta didik yang belum mampu bersikap asertif. Untuk menangani 12 orang peserta didik korban *bullying* di SMPN 4 Banjarmasin melalui pelatihan asertivitas. Metode pelaksanaan pelatihan asertivitas ini dilakukan kelompok dengan serangkaian kegiatan yang sistematis terdiri dari 6 kali pertemuan, yaitu pertemuan: I orientasi, II menghapus rasa takut dan keyakinan yang tidak logis, III berlatih untuk bersikap asertif, IV bermain peran, V Menerapkan hasil latihan dalam kehidupan sehari-hari, dan VI terminasi dan evaluasi. Hasil kegiatan ini adalah peserta pelatihan mampu mengekspresikan diri lebih tegas yaitu posisi tubuh tegap dan mampu menatap mata lawan bicara, mampu menolak dan meminta bantuan dengan tegas yang didasarkan pada keseimbangan antara pencapaian tujuan sendiri dan menghormati kebutuhan orang lain.

Kata kunci : *Asertivitas, perilaku asertif, korban bullying*

Abstract

School is supposed to be a comfortable, delightful and healthy place to held learning process. However, for some students it turns out the school environment is not always comfortable and delightful, on the contrary it can make them stressful, anxious and afraid. One of the causes of the discomfortness is bullying behavior in school. Bullying is one of act from aggression behavior with the dominant power in behavior carried out repeatedly with the intention to disturb the other students or victims who are seem weaker than them. Bullying occurs at all levels of the school start from Kindergardenup to College. Bullying behavior in SMPN 4 Banjarmasin becomes quite apprehensive problem. The bullying victims have a significant physical and psychological impact. The main characteristics of the bullying victim is the students can not able to be assertive. To handle 12 students of the bullying victims in SMPN 4 Banjarmasin through the assertivity training. The method for conducting the assertivitytraining is carried out by groups with a systematic series of activities consisting of 6 meetings, namely meetings: I orientation, II erase the fear and illogical belief, III practice to be assertive, IV role-play, V Implement the training result in daily life, and VI termination and evaluation. The results of this activity are that the trainees are able to express themselves more firmly, namely a well-built body position and being able to look into the other person's eyes, able to refuse and ask for help firmly based on the balance between achieving one's own goals and respecting the needs of others.

Keywords : *Assertivity, assertive behavior, the bullying victim*

I. PENDAHULUAN

Sekolah merupakan tempat proses pembelajaran para peserta didik mengembangkan berbagai potensi yang mereka miliki. Sekolah berpengaruh besar terhadap perkembangan peserta didik. Sekolah

seharusnya menjadi tempat yang nyaman, menyenangkan dan tempat yang sehat berlangsungnya proses pembelajaran. Namun, bagi sebagian peserta didik ternyata lingkungan sekolah tidak selalu nyaman dan menyenangkan, malah

sebaliknya bisa membuat mereka menjadi stress, cemas dan takut.

Salah satu penyebab ketidaknyamanan adalah adanya perilaku *bullying* di sekolah. *Bullying* terjadi pada semua tingkatan sekolah mulai dari Taman Kanak-kanak hingga Perguruan Tinggi. Berdasarkan wawancara pelatih dengan guru bimbingan dan Konseling di SMPN 4 Banjarmasin pada tanggal 1 September 2018 bahwa maraknya perilaku *bullying* yang dilakukan oleh peserta didik di sekolah, bahkan perilaku *bullying* di SMPN 4 merupakan permasalahan yang cukup memprihatinkan dan berada pada peringkat I permasalahan peserta didik di sekolah.

Bullying adalah salah satu bentuk dari perilaku agresi dengan kekuatan dominan pada perilaku dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan mengganggu anak lain atau korban yang lebih lemah darinya. *Victorian of education and Early childhood Development* mendefinisikan *bullying* terjadi jika seseorang atau sekelompok orang mengganggu atau mengancam keselamatan dan kesehatan seseorang baik secara fisik maupun psikologis, mengancam property, reputasi atau penerimaan sosial seseorang serta dilakukan secara berulang dan terus menerus.

Bullying dapat berbentuk tindakan fisik dan verbal yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Barbar Colosoro (2006) membagi jenis-jenis *bullying* ke dalam 4 jenis yaitu;

1. *Bullying* secara verbal berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritikan kejam, penghinaan, pernyataan-pernyataan yang bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual, terror, surat-surat yang mengintimidasi, tuduhan-tuduhan yang tidak benar kasak kusuk yang keji dan keliru, gossip dan sebagainya.
2. *Bullying* secara fisik misalnya memukul, menendang, menampar, mencekik, menggigit, mencakar, meludahi, dan merusak serta menghancurkan barang-barang milik anak yang tertindas.
3. *Bullying* secara relasional atau sosial; adalah pelemahan harga diri korban secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan atau penghindaran. Perilaku ini dapat mencakup sikap-sikap tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirik mata, helaan nafas, cibiran, tawa mengejek dan bahasa tubuh yang mengejek
4. *Bullying* elektronik/cyber; merupakan bentuk perilaku *bullying* yang dilakukan pelakunya melalui sarana elektronik seperti computer,

handphone, interknit, website, chatting room, e-mail, SMS dan sebagainya. Biasanya ditujukan untuk meneror korban dengan menggunakan tulisan, animasi, gambar dan rekaman video atau film yang sifatnya mengintimidasi, menyakiti atau menyudutkan.

Peserta didik yang menjadi korban *bullying* merasa takut dan terintimidasi, rendah diri/tidak percaya diri serta merasa tak berharga, susah bersosialisasi dan berkomunikasi dengan teman, sulit berkonsentrasi belajar, enggan bersekolah dan lain-lain.

Karakteristik utama korban *bullying* adalah peserta didik yang belum mampu bersikap asertif. Peserta didik yang belum mampu bersikap asertif berisiko lebih besar untuk menjadi korban *bullying* (Soendjojo dalam Gowi, 2009).

Permasalahan yang dihadapi oleh korban *bullying* yaitu:

1. Tertekan psikisnya (kejiwaannya) seperti rasa tidak nyaman, cemas, resah, tertekan, takut, dan gejala tekanan psikis lain.
2. Terganggu fisiknya seperti cedera, terluka, sakit dan sebagainya,
3. Terganggu pergaulan sosial seperti minder, menyendiri, grogi, pendiam, dan tertutup,
4. Prestasi belajar menurun seperti tidak konsentrasi belajar, lupa mengerjakan tugas, nilai jelek, dan menurunnya prestasi belajar/rangking.
5. Terganggunya proses pembelajaran di sekolah.

Solusi merupakan sesuatu atau beberapa hal yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi mitra. Solusi yang dapat ditawarkan berupa kegiatan pelatihan asertivitas untuk meningkatkan perilaku asertivitas peserta didik korban *bullying*.

Pelatihan asertivitas ini, bertujuan:

1. memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada peserta didik korban *bullying* agar mampu mengekspresikan diri lebih tegas, didasarkan pada keseimbangan antara pencapaian tujuan sendiri dan menghormati kebutuhan orang lain.
2. Membantu mengentaskan permasalahan peserta didik korban *bullying* di sekolah.
3. Memberikan masukan kepada guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling. Khususnya dalam mengentaskan permasalahan peserta didik korban *bullying* di sekolah.

4. Sekolah menjadi tempat yang nyaman, menyenangkan dan tempat yang sehat berlangsungnya proses pembelajaran.

II. BAHAN DAN METODE

Pelaksanaan kegiatan pelatihan asertivitas dilakukan pada bulan April 2019 di SMPN 4 Banjarmasin. Diikuti oleh 12 orang peserta didik korban *bullying*. Metode pelatihan dilakukan yaitu serangkaian kegiatan yang sistematis yang dilaksanakan dalam bentuk kelompok berupa:

Dalam bentuk pemberian materi, berlatih dalam kelompok, bermain peran, dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pelatihan terdiri dari enam (6) kali pertemuan. Dilaksanakan dua (2) kali pertemuan seminggu, lama pertemuan 90 menit, yaitu:

1. Pertemuan 1: Orientasi,
2. Pertemuan 2: Menghapus rasa takut dan keyakinan yang tidak logis
3. Pertemuan 3: Latihan perilaku asertif,
4. Pertemuan 4: Bermain peran.
5. Pertemuan 5: Menerapkan hasil latihan dalam kehidupan sehari-hari.
6. Pertemuan 6: Terminasi dan evaluasi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa kegiatan pelatihan asertivitas. Jumlah mitra 12 orang peserta korban *bullying*, yaitu 8 orang perempuan dan 4 orang laki-laki di SMPN 4 Banjarmasin. SMPN 4 Banjarmasin adalah sekolah yang terletak di jalan Teluk Tiram Darat No. 01 kecamatan Banjarmasin Barat, Kota Banjarmasin Kalimantan Selatan. SMPN 4 Banjarmasin termasuk jumlah siswa yang terbanyak se-kecamatan Banjarmasin Barat, yaitu 900 orang siswa terdiri dari 27 rombongan belajar dari kelas VII, VIII, dan IX.

Kegiatan pelatihan asertivitas dilakukan pada bulan April 2019 sampai 2 Mei 2019. Terdiri dari enam (6) kali pertemuan, yaitu ;

Pertemuan 1 yaitu Orientasi. Kegiatan orientasi ini selama 90 menit, jumlah peserta 12 orang. Materi pertama orientasi yaitu perkenalan, yaitu perkenalan pelatih dengan peserta, dan perkenalan peserta dengan peserta. Perkenalan dimulai oleh pelatih kemudian dilanjutkan oleh peserta secara bergiliran. Peserta terdiri dari kelas VII A, VII B, VIII A, VIII B, VIII C, VIII E, dan VIII G.

Materi selanjutnya yaitu penjelasan dari pelatih tentang tujuan pertemuan kegiatan. Tujuan kegiatan pelatihan asertivitas adalah untuk memberi pengetahuan dan keterampilan kepada peserta pelatihan agar mampu mengekspresikan diri lebih tegas, didasarkan pada keseimbangan antara pencapaian tujuan sendiri dan menghormati kebutuhan orang lain. Serta tujuan kegiatan ini untuk membantu mengentaskan permasalahan peserta korban *bullying*.

Setelah semua peserta mengetahui dan mengerti tujuan dari kegiatan pelatihan dilanjutkan dengan kesediaan peserta mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir kegiatan sebanyak enam (6) kali pertemuan.

Setelah peserta menandatangani persetujuan mengikuti selama pelatihan, dilanjutkan menentukan bersama kapan hari dan waktu pertemuan berikutnya. Hasil musyarah, pertemuan disepakati dua (2) kali pertemuan seminggu yaitu hari jumat dan sabtu jam 10.00 – 11.30.



Gambar 1. Kegiatan Orientasi.

Pertemuan II yaitu Menghapus rasa takut dan keyakinan yang tidak logis.

Kegiatan ini dimulai dari menonton film bawang merah dan bawang putih secara bersama (12 orang peserta). Selesai menonton film kemudian dilanjutkan mengidentifikasi isi film yaitu mengidentifikasi rasa takut yang berlebihan dan keyakinan yang tidak logis oleh bawang putih atas perlakuan bawang merah, serta apa solusi yang dilakukan. Masing-masing peserta mencatat, kemudian di bahas bersama-sama dalam kelompok.



Gambar 2. Kegiatan menonton film bawang merah dan bawang putih.

Kemudian dilanjutkan mengidentifikasi rasa takut dan keyakinan yang tidak logis yang dialami oleh masing-masing peserta. Dilanjutkan masing-masing peserta menceritakan ketakutan yang mereka alami dan solusi yang telah mereka lakukan.

Pada kegiatan ini peserta menceritakan pengalamannya dengan suara terbata-bata dan malu-malu serta sesekali menunduk. Alhamdulillah kegiatan ini berjalan dengan lancar dan dapat dilakukan oleh semua peserta. Berarti dengan kegiatan ini, peserta bisa/berani menceritakan pengalaman yang dialaminya dan beserta solusi yang telah mereka lakukan, walaupun masih merasa malu.

Pertemuan III yaitu Berlatih untuk bersikap asertif. Kegiatan berlatih untuk bersikap asertif ini dimulai dari pemberian materi tentang strategi menghadapi *bullying* oleh pelatih. Strategi menghadapi *bullying* yaitu:

1. Sembunyikan kemarahan atau kesedihan, karena bila tampak marah dan sedih si pelaku *bullying* akan senang, sehingga dia membully.
2. Berani memandang mata si *bullying*.
3. Berdiri tegak, dan kepala ditegakkan dalam menghadapi *bullying*.
4. Tidak berjalan sendirian,
5. Tetap tenang dalam situasi apapun, dan
6. Bila dalam berbahaya segera menyingkir.

Setelah pemberian dan penjelasan materi dilanjutkan dengan tanya jawab, kemudian dilanjutkan pemberian contoh oleh pelatih sesekali memandang mata lawan bicara, dan contoh bersikap badan tegak dan kepala tegak.

Kemudian dilanjutkan masing-masing peserta berlatih menatap mata orang yang diajak bicara, dan melatih sikap badan dan kepala tegak.

Kegiatan ini masing-masing peserta melakoni sesuai petunjuk pelatih. Dengan berlatihnya semua peserta sesuai petunjuk pelatih berarti kegiatan berlatih bersikap asertif berjalan dengan baik dan dapat melatih peserta bersikap asertif.



Gambar 3. Kegiatan berlatih bersikap asertif.

Pertemuan IV yaitu bermain peran perilaku asertif. Kegiatan bermain peran asertif ini dimulai dari pemberian penjelasan tentang bermain peran. Bermain peran yaitu masing-masing peserta secara bergantian berperan menolak dengan tegas permintaan dari pelaku *bullying*, setelah semua peserta bergantian memerankan dengan baik dan benar sesuai petunjuk pelatih. Kemudian dilanjutkan secara bergantian memerankan meminta tolong kepada teman peserta.

Kegiatan bermain peran perilaku asertif ini dilakukan oleh semua peserta secara bergantian. Awalnya peserta melakukan peran menolak dan meminta bantuan dengan suara terbata-bata sehingga kedengaran kurang tegas tetapi karena diulang-ulang sampai pengucapan dan intonasi benar serta sikap badan yang tegak.

Antusiasnya peserta berlatih berulang-ulang sesuai petunjuk yang diberikan oleh para pelatih. Serta diselingi pertanyaan oleh peserta yang tidak mengerti dan kurang jelas kepada pelatih. Berarti kegiatan bermain peran perilaku asertif ini berjalan dengan baik dan efektif.



Gambar 4. Kegiatan bermain peran perilaku asertif

Pertemuan V yaitu menerapkan hasil latihan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan menerapkan hasil latihan dalam kehidupan sehari-hari baik di sekolah,

di rumah serta di lingkungan masyarakat. Peserta diminta menerapkan hasil latihan seperti bersikap asertif yaitu sesekali memandang mata lawan bicara, kepala tegak dan sikap badan tegak, serta menolak dan meminta bantuan dengan tegas.

Kegiatan menerapkan hasil kegiatan dalam kehidupan sehari-hari ini peserta diminta laporan/menceritakan pengalaman yang mereka lakukan. Dari hasil laporan/cerita peserta, semua peserta berusaha menerapkan hasil pelatihan ke kehidupan sehari-hari, berarti kegiatan ini berjalan dengan baik dan sesuai dengan sasaran pelatihan yang diinginkan.

Pertemuan VI, yaitu terminasi dan evaluasi.

Kegiatan terakhir yaitu kegiatan terminasi dan evaluasi ini dilakukan setelah dilakukan ke lima (5) kegiatan. Selanjutnya pertemuan VI yaitu pertemuan terakhir mengevaluasi secara keseluruhan hasil kegiatan, dan mengevaluasi kemajuan hasil pelatihan peserta, dan mengevaluasi hasil laporan/cerita peserta menerapkan dalam kehidupan sehari-hari baik di sekolah, di rumah, dan di masyarakat.

Hasilnya semua peserta mengalami kemajuan bersikap lebih asertif yaitu mampu sesekali menatap mata lawan bicara, sikap badan dan kepala tegak, berani menolak dan meminta bantuan dengan tegas. berarti pelatihan asertivitas berjalan dengan baik dan sesuai sasaran yang diinginkan yaitu peserta bersikap lebih asertif.

(ada kemajuan jika dibandingkan sebelum pelatihan mereka takut bertanya dan merasa rendah diri). Setelah selesai pelatihan mereka sudah berani menolak dan meminta bantuan dengan tegas dan bersikap tegas seperti berani menatap mata orang (lawan bicara).

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Hasil kegiatan pelatihan asertivitas untuk meningkatkan sikap asertif korban *bullying* di SMPN 4 Banjarmasin dapat disimpulkan bahwa proses pelatihan asertivitas yang diberikan kepada 12 orang peserta korban *bullying* berjalan dengan lancar dan diikuti oleh peserta dengan antusias. Mereka mengikuti kegiatan dan berlatih dengan sungguh-sungguh berlatih sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh pelatih.

Setelah selesai pelatihan selama enam (6) kali pertemuan, peserta sudah berani menolak dan

meminta bantuan dengan tegas dan bersikap tegas seperti berani menatap mata orang (lawan bicara) serta sikap badan dan kepala tegak.

Dengan demikian peserta pelatihan mampu mengekspresikan diri lebih tegas, didasarkan pada keseimbangan antara pencapaian tujuan sendiri dan menghormati kebutuhan orang lain.

b. Saran

Pelatihan asertivitas untuk meningkatkan perilaku asertif korban *bullying* sebaiknya dilaksanakan tidak hanya di sekolah tetapi juga dan dilaksanakan di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbari, B., & Soraya, S. 2012. Effect of Assertiveness Training Methods on Self Esteem and General Self-Efficacy Female Students of Islamic Azad University, Anzali Branch. *Journal of Basic and Applied Scientific Research* 2265-2269.
- Mousa, A., & Amira Y. S. 2011. The Effect of An Assertiveness Training Program on Assertiveness Skill and Social Interaction Anxiety of Individuals with Schizophrenia. *Journal of American Science* 254-466.
- Olweus, D. 1993, *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*.