

PENERAPAN LATIHAN ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA KORBAN *BULLYING* DI SMK PGRI 1 BANYUWANGI

Qonita Fauziah^{1a}, Heriberthus Wicaksono^{2b}, Ratna Wulandari^{3c}

¹²³Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi

qonitafauziah24@gmail.com

(*) Corresponding Author

qonitafauziah24@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received : 07-12-2024

Revised : 10-01-2025

Accepted : 27-02-2025

KEYWORDS

Keywords: bullying, assertiveness training, emotional regulation

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of assertiveness training to improve emotional regulation in victims of bullying. The subjects in this research were 7 students who were victims of bullying at school. This research was taken based on the results of identifying victims of bullying as well as the results of the pretest on the bullying behavior scale in the high category and the emotional regulation scale in the low category. The research design used was A-B-A SSR (single subject research) one group pretest and posttest. The data collection tools used were a bullying behavior scale to identify bullying victims, an emotional regulation scale, observation and documentation. Researchers used data analysis techniques with the Statistical Program For Social Sciences (SPSS) 2.6 For Windows II test to obtain a calculated t value of 27,033, meaning that there had been a level of emotional regulation in bullying victims. With $df-n-1$, $d6$ is obtained at a significance level of 5%, so the result is t table 1,943, meaning $t \text{ count} > t \text{ table}$ ($27,033 > 1943$). Thus, it can be concluded that the FHA which states Assertive training has an effect on the level of emotional regulation in students who are victims of bullying at SMK PGRI 1 Banyuwangi is accepted. The results of the research show that assertive training has proven effective in improving emotional regulation in students who are victims of bullying at Vocational School PGRI 1 Banyuwangi.

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



PENDAHULUAN

Sekolah merupakan salah satu tempat untuk menimba ilmu yang menjadi kewajiban bagi setiap anak. Anak banyak menghabiskan waktu di sekolah, berinteraksi dengan pendidik dan teman di sekitarnya. Suasana yang nyaman dan tenang di sekolah, sangat ditekankan bila siswa ingin betah dan dapat menimba ilmu dengan baik. Namun, akhir-akhir ini banyak kasus yang mencoreng dunia pendidikan di Indonesia baik kasus yang dilakukan oleh tenaga pendidik maupun anak didiknya. Kasus yang mencoreng dunia pendidikan di Indonesia salah satunya adalah tindak kekerasan atau penganiayaan yang dilakukan oleh pendidik kepada peserta didik maupun antar peserta didik. Kekerasan yang terjadi merupakan salah satu wujud dari tindakan bullying (Fitria; 2020). Menurut (Avalia;2023) bullying muncul sebab terdapat ketidakseimbangan terhadap yang lebih berkuasa hingga individu yang menjadi korban diposisi fisik dan mental yang lemah untuk pertahanan dirinya dan akhirnya tidak mampu melawan dan mengungkapkan Tindakan agresif yang diterima.

Menurut (Awaliyah 2014) menjelaskan perilaku bullying setidaknya melibatkan dua pihak utama, yakni pelaku, korban, dan saksi (*Bystander*). Pada pelaku, terjadi disfungsi keyakinan dan pemikiran yang irasional bahwa dirinya merasa lebih kuat dan untuk menunjukkan kekuatannya tersebut maka pelaku merasa pantas menindas korban yang lebih lemah. Keyakinan tersebut pada akhirnya dimanifestasikan dalam bentuk tindakan yakni mem-bully korbannya. Pada saat pelaku membully korban, maka dalam diri pelaku muncul rasa superioritas yang mendorong dia untuk terus melakukan *bullying*. Kondisi interelasi antara disfungsi keyakinan dan disruptive behavior ini akan terus berlanjut sehingga tak terputus.

Bullying memberikan dampak terhadap korban baik secara fisik maupun psikologis. Ketika mengalami *bullying*, korban merasakan banyak emosi negatif (marah, dendam, kesal, tertekan, takut, malu, sedih, tidak nyaman, terancam) namun tidak berdaya menghadapinya. Dalam jangka panjang emosi-emosi ini dapat berujung pada munculnya perasaan rendah diri bahwa dirinya tidak berharga. Para korban kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, ingin pindah ke sekolah lain atau keluar dari sekolah itu, terganggu prestasi akademisnya atau sering sengaja tidak masuk sekolah. Selain itu, bullying berdampak terhadap timbulnya gangguan psikologis, seperti rasa cemas berlebihan, selalu merasa takut, depresi, ingin bunuh diri, dan gejala-gejala gangguan stres pasca-trauma (post-traumatic stress disorder), merasa hidupnya tertekan, takut bertemu pelaku *bullying*, bahkan depresi dan berkeinginan untuk bunuh diri.

Siswa korban *bullying* dapat ditandai dengan konsentrasi berkurang serta prestasi menurun, mengalami phobia untuk pergi ke sekolah, menjadi penakut, tidak percaya diri, tidak dapat bersosialisasi, menarik diri, gelisah, mudah cemas, menjadi sering berbohong, menjadi seseorang yang pendiam, dan tidak merasa bersemangat (Sanrila; 2020). Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMK PGRI 1 Banyuwangi memang terdapat berbagai kasus *bullying* di sekolah tersebut mulai dari kasus *bullying* antara teman, menghina, melontarkan kata-kata kotor, dan terjadi kontak fisik. Sejauh ini upaya yang sudah dilakukan oleh guru BK dalam menangani kasus *bullying* masih berada pada tahap sosialisasi tentang perilaku *bullying* dan cara menghindari perilaku *bullying*. Terkait pada kasus *bullying* yang terjadi, tindakan yang dilakukan oleh guru BK hanya melakukan teguran kepada pelaku *bullying* dan jika kasus yang dirasa memang cukup serius maka guru BK akan memanggil kedua orang tua. Dalam hal ini guru BK di SMK PGRI 1 Banyuwangi masih belum memberikan layanan kepada para siswa yang menjadi korban *bullying*, karena guru BK di SMK PGRI 1 Banyuwangi bukan asli lulusan dari BK.

Beberapa usaha yang sudah dilakukan oleh pihak sekolah terutama pihak Bimbingan dan Konseling untuk menangani kasus ini belum teratasi. Hal ini menarik untuk diteliti karena korban *bullying* tidak dapat meningkatkan regulasi emosi dalam dirinya. Adapun alasan lain karena peneliti ingin membantu para korban *bullying* untuk mengekspresikan perasaannya, korban dapat berperilaku lebih tepat untuk menghadapi *pembullying* tersebut. Dengan kata lain korban *bullying* dapat berperilaku asertif. Dengan perilaku Asertif, korban bullying baik secara fisik maupun verbal dapat meningkatkan regulasi emosi dalam dirinya. Seseorang yang mendapatkan tindakan *bullying* akan dapat meningkatkan regulasi emosinya, sehingga nantinya mereka tetap bisa mengatur emosi dan mempertahankan apa yang menjadi haknya serta apa yang mereka inginkan untuk dirinya sendiri.

Pengambilan tindakan untuk mengekspresikan diri atau bersikap asertif juga dapat dipengaruhi oleh faktor regulasi emosi dan cara berfikir dalam mengelola stimulus negatif dengan menurunkan emosi negatifnya. Sehingga, individu akan lebih mudah untuk memilih perilaku asertif dalam merespon atau mengekspresikan dirinya. Artinya, perilaku yang muncul akan lebih konstruktif dan terkendali, bukan perilaku *nonassertive* maupun *agressive*. Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian dari Gewaethala (2019) yang menunjukkan bahwa remaja korban *bullying* yang mendapat pelatihan regulasi emosi lebih mampu untuk berperilaku secara asertif.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berfokus pada korban *bullying* serta peneliti juga ingin membantu mengatasi permasalahan tentang korban *bullying* yang berada di SMK PGRI 1 Banyuwangi dengan menggunakan pendekatan behavior. Untuk permasalahan korban *bullying* untuk meningkatkan regulasi emosi dapat disesuaikan dengan teknik latihan asertif. Peneliti menggunakan teknik latihan asertif karena korban *bullying* kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Dalam pelaksanaannya, latihan asertif menggunakan prosedur-prosedur permainan peran. Fokusnya adalah mempraktikkan, melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga seseorang diharapkan mampu mengatasi ketidak memadainya dan belajar bagaimana mengungkapkan perasaan dan pikiran secara terbuka. Melalui permainan peran, seseorang yang memiliki masalah tentang suatu kecemasan dalam hal ini perasaan yang dirasakan oleh siswa pada korban verbal *bullying*, siswa diminta berperan sebagai “pembully”. Kemudian konselor memberikan pengarahan tentang bagaimana yang tidak pantas dikatakan oleh “pembully”. Sebaliknya konselor melatih konseli bagaimana bersikap tegas terhadap “pembully”.

Proses pembentukan terjadi ketika penghapusan kecemasan dalam menghadapi “pembully” dan sikap konseli yang lebih tegas terhadap “pembully” menjadi lebih sempurna. Dengan cara korban dapat *mengekspressikan* perasaannya, korban akan dapat berperilaku lebih tepat untuk menghadapi pembully tersebut. Dengan kata lain korban akan dapat berperilaku Asertif. Dengan perilaku Asertif, korban *bullying* akan dapat meningkatkan regulasi emosinya. Seseorang yang mendapatkan tindakan *bullying* akan kembali memiliki keberanian yang tinggi sehingga mereka tetap bisa mempertahankan apa yang menjadi haknya dan apa yang mereka inginkan tentang dirinya.

Berawal dari landasan itulah peneliti beranggapan bahwa setiap korban *bullying* dapat diarahkan dengan menggunakan teknik latihan asertif. Maka dari itu hal yang menarik untuk peneliti kaji lebih lanjut yaitu *seberapa* besar tingkat keberhasilan teknik latihan asertif untuk meningkatkan regulasi emosi siswa korban *bullying* di SMK. Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul **“Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Korban *Bullying* di SMK PGRI 1 Banyuwangi”**

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yakni suatu pendekatan yang berupa data yang diperoleh dengan bentuk angka atau bilangan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sugiyono, pendekatan kuantitatif merupakan suatu pendekatan dengan perolehan datanya berupa angka-angka dan menggunakan statistik. (Sugiono, 2019). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis eksperimen dengan pendekatan subjek tunggal atau *Single Subjek Research* (SSR). *Single Subjek Research* (SSR) merupakan metode penelitian eksperimen yang digunakan untuk meneliti dan menilai dampak dari suatu intervensi atau *treatment* khusus terhadap perilaku seseorang dari subjek tunggal dengan penilaian yang dilakukan secara berulang-ulang dalam suatu waktu tertentu (Prahmana; 2021).

Metode pengumpulan data menggunakan observasi untuk melihat bagaimana kondisi subjek penelitian sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan teknik latihan asertif apakah terdapat perubahan atau sama saja, kuisioner untuk mengetahui jawaban dari subjek penelitian, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, uji validitas untuk mengetahui kelayakan butir-butir pernyataan dalam suatu variabel, uji reliabilitas untuk menunjukkan sesuatu dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan daya karena instrumen tersebut sudah baik, uji normalitas digunakan untuk mengetahui residual model regresi yang sedang diteliti normal atau tidak, uji homogenitas mengetahui sama tidaknya varinasi-variansi dua buah distribusi atau tidak, dan uji hipotesis untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau tidak.

HASIL DAN DISKUSI

Penelitian ini dilakukan di SMK PGRI 1 Banyuwangi, Adapun pelaksanaan penelitian dilakukan dengan memberikan *pretest* berupa instrument angket tentang perilaku *bullying* dan angket regulasi emosi. Kemudian dilanjutkan dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan Teknik Latihan asertif terhadap siswa yang dijadikan sampel penelitian sebanyak Sembilan kali pertemuan untuk melakukan *treatment*. Pada *treatment* konseling kelompok yang peneliti lakukan adalah dengan melakukan layanan konseling kelompok dengan Teknik Latihan asertif kepada seluruh sampel penelitian berdasarkan hasil skor *pretest* siswa yang memiliki nilai tinggi untuk indikasi korban *bullying* dan nilai rendah untuk regulasi emosi yang dimiliki oleh para siswa.

Tujuan dari layanan konseling kelompok kepada siswa yang menjadi sampel penelitian adalah untuk mengetahui lebih dalam tentang permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok, dapat bercerita secara terbuka tanpa merasa takut jika permasalahan yang dihadapi dapat disebar luaskan, mendapat berbagai saran dan pendapat yang didapat dari konseling kelompok sehingga nantinya anggota kelompok dapat menemukan Solusi terkait permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok yang menjadi korban *bullying* dan memiliki regulasi emosi yang rendah.

Terdapat beberapa Langkah dalam pemberian *treatment* yang peneliti lakukan yaitu dengan *pretest* yang diberikan kepada siswa kelas X, XI, dan XII yang berjumlah 85 siswa yang diberikan pada tanggal 23 Mei 2024. *Pretest* yang diberikan berupa instrument angket dengan skala *bullying* dan angket dengan skala regulasi emosi. Tingkat *bullying* siswa dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi empat kategori yaitu : rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Berdasarkan skor yang telah diperoleh oleh masing-masing siswa pada pretes yaitu terdapat 7 siswa yang menjadi subjek penelitian. Hasil yang didapat setelah pemberian *traeatment* dan pengisian *posttest* rerdapat peningkatan untuk regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa yang menjadi korban *bullying*. Hal ini merupakan indikasi bahwa penerapan Latihan asertif dapat meningkatkan regulasi emosi pada korban *bullying* di SMK PGRI 1 Banyuwangi.

Berdasarkan dari hasil uji hipotesis dengan *correlated data paired sampel t-test* dimaksudkan untuk mengetahui efektifitas atau pengaruh dari variable bebas terhadap variabel terikat dilihat dari perbedaan yang terjadi pada *pretest* dan *posttest* yang diisi oleh subjek penelitian. Dalam membantu perhitungan dibantu oleh program SPSS (*Statistical Package for Social Sentense*) versi 26.0. Berdasarkan dari hasil uji *Paired Samples Test* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 27.033 berarti telah terjadi perubahan pada siswa korban *bullying* yang awalnya memiliki regulasi emosi rendah kemudian mengalami peningkatan. Dengan $df = n-1$, maka diperoleh $df = 7-1 = 6$. Pada taraf signifikansi 5% (0,05), maka didapati hasil akhir yaitu t_{tabel} sebesar 1.943, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($27.033 > 1.943$) dan nilai signifikansi ($0.000 < 0.05$). sehingga H_0 yang berbunyi “ Tidak Terdapat Perbedaan Pada kemampuan regulasi emosi antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan Teknik latihan asertif” **ditolak**. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a yang berbunyi “ Penerapan latihan asertif berpengaruh dalam meningkatkan regulasi emosi pada korban *bullying* di SMK PGRI 1 Banyuwangi” **diterima**.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis deskriptif pada analisis *Paired Samples Test* didapati hasil rata-rata dari *pretest* sebesar 95,43 dan untuk hasil *posttest* sebesar 145,29. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dari hasil awal regulasi emosi rendah yang dimiliki oleh siswa korban *bullying* kini menjadi tinggi, setelah mendapatkan *treatment* berupa konseling kelompok dengan menerapkan Teknik Latihan asertif. Dapat disimpulkan bahwa penerapan Teknik Latihan asertif efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada korban *bullying* di SMK PGRI 1 Banyuwangi.

PENUTUP

Berdasarkan deskripsi dan juga pembahasan data penelitian terkait Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Korban *Bulying* Di SMK PGRI 1 Banyuwangi, dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan perlakuan memiliki tingkat regulasi emosi yang sedang, kemudian setelah dilakukan perlakuan dengan teknik latihan asertif menjadi kategori tinggi. Hal tersebut diperkuat dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan juga nilai t_{hitung} $27,033 > t_{tabel}$ 1,943. Artinya penerapan teknik latihan asertif dapat meningkatkan regulasi emosi pada korban *bullying* di SMK PGRI 1 Banyuwangi.

Jadi siswa yang menjadi korban *bullying* mampu meregulasi emosi yang sedang dirasakan dalam menghadapi situasi tertekan seperti perilaku Tindakan *bullying* di sekolah, maka siswa korban *bullying* mampu bertindak adaptif yakni berperilaku asertif seperti mampu bertindak demi kebaikan dirinya sendiri, mampu mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman tanpa ada yang ditutup-tutupi, mampu mempertahankan diri sendiri, dan mampu menyatakan pendapat tanpa melanggar hak orang lain. Dengan demikian Latihan asertif mampu meningkatkan regulasi emosi pada korban *bullying*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah, H. R., & Cahyanti, I. Y. (2020). Efektivitas Pelatihan Asertif Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku “Bullying” di SMPN A Surabaya. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(2), 105-113.
- Alifia, S. N. (2023). *Pengembangan Panduan Pelatihan Teknik Assertive Training Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Korban Bullying* (Doctoral dissertation, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri).
- Alisa, N. F. (2015). *Keefektifan latihan asertivitas untuk meningkatkan keberanian siswa korban bullying di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Andryanzah, I. A., & Fadillah, G. F. (2023). *Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Skripsi* (Doctoral dissertation, UIN Raden Mas Said Surakarta).
- Avila, E. M. (2023). Penerapan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Korban Bullying Kelas VII Sekolah Menengah Pertama.
- Awaliyah, G. R. N., Awalya, A., & Suharso, S. (2014). Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Melalui Konseling Individu Teknik Homework Assigment. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(1).
- Dhea, F. A. (2024). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dalam Mengatasi Perilaku Verbal Bullying Di Kelas X Sma Negeri 16 Bandar Lampung* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Fatmawati, D. S., & Pratiwi, T. I. (2020). Penerapan Konseling Kelompok Latihan Asertif pada Siswa Korban Bullying di SMPN 34 Surabaya. *Jurnal BK Unesa*.
- Fitri, S. (2020). *Konsep diri korban bullying pada peserta didik di SMAN 14 Bandar Lampung tahun ajaran 2019/2020* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Gazwami, I. C. (2022). *Resiliensi Pada Siswa Korban Bullying Di Kota Jambi* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Gwalethala, U. (2019). *Pengaruh pelatihan regulasi emosi menghadapi bullying terhadap peningkatan perilaku asertif pada remaja korban bullying* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Jasmin, R. (2021). *Penerapan Teknik Asertif Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa SMP Negeri 3 Meulaboh Kabupaten Aceh Barat* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Lesmono, P., & Prasetya, B. E. A. (2020). Hubungan Antara Empati Dengan Perilaku Prosocial Pada Bystander Untuk Menolong Korban Bullying. *Jurnal Psikologi Konseling Vol*, 17(2).

- Ningsih, F. (2021). *Efektivitas Layanan Konseling Individual Dengan Pendekatan REBT Untuk Penanganan Trauma Anak Korban Bullying di SMK Negeri 3 Pamekasan* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Madura).
- Puspitasari, I. F., & Hertinjung, W. S. (2015). *Hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku bullying pada remaja* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rahayu, D. (2019). *Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Tentang Perilaku Bullying* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Rahayu, N. I. (2019). *Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Self Estem Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Muhammadiyah 2 Sendang Agung Tahun 2018/2019* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Ria, S. (2022). *Eksperimentasi Konseling Individual Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Peserta Didik (Studi Kasus pada peserta didik di SMP Negeri 11 Bandar Lampung)* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Rizki, K., Sukarti, S., & Uyun, Q. (2015). Pelatihan Asertivitas Terhadap Penurunan Kecemasan Sosial Pada Siswa Korban Bullying. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(2), 200-214.
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas (Studi korelasi pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal Empati*, 4(2), 175-181.