

PELATIHAN ASERTIVITAS TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA KORBAN *BULLYING*

Kurnia Rizki, Sukarti, Quratul Uyun

Jurusan Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya,
Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta
nearizqie88@gmail.com

Bullying merupakan salah satu bentuk permasalahan yang sering muncul saat ini, termasuk di lingkungan sekolah. *Bullying* bagi korbannya banyak menimbulkan dampak yang negative, salah satunya adalah kecemasan sosial. Perlu intervensi yang berkelanjutan untuk membantu korban *Bullying* yang memiliki kecemasan sosial, misalnya dengan pelatihan asertivitas. Pelatihan asertivitas adalah keterampilan sosial yang didefinisikan sebagai cara untuk mengekspresikan hak-hak dan pendapat seseorang dengan tetap menghormati hak orang lain. Peserta pelatihan terdiri dari 20 siswa yang berusia antara 12-14 tahun. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan subjek dari kelompok eksperimen dan kelompok control. Instrument penelitian menggunakan skala kecemasan sosial dan analisa menggunakan *independent sample t - test*. Hasil penelitian yaitu terdapat perbedaan tingkat kecemasan sosial antara kelompok eksperimen dengan kelompok control ($t = 1.875$; $p = 0,040$ ($p < 0,05$)). Artinya para peserta kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan secara signifikan mengalami penurunan kecemasan sosial dibandingkan kelompok kontrol.

Kata kunci: Pelatihan asertivitas, kecemasan sosial, siswa korban bullying

Bullying is one of the problems that often arise at this time, including in the school environment. Victim of bullying for many impacts are negative, one of which is social anxiety. Need sustainable interventions to assist victims of bullying who have social anxiety, for example with assertiveness training. Social skill of assertiveness training is defined as a way to express their rights and one's opinion while respecting the rights of others. The training participants consisted of 20 students aged between 12-14 years. This research uses experimental research with the subject from the experimental group and the control group. Instrument research was using social anxiety scale and analysis using independent sample t-test. The results of research that there are differences in the level of social anxiety among the experimental group with the control group ($t = 1.875$; $p = 0.040$ ($p < 0.05$)). This means that the participants of the experimental group were given training significantly decreased social anxiety than the control group.

Keywords: Assertiveness training, social anxiety, students of bullying victim

Pada tahapan perkembangan psikososial tugas utama yang dihadapi remaja adalah untuk mampu berperan serta dan melaksanakan tugasnya, baik sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat tidaklah mudah, karena masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Oleh sebab itu, dalam masa peralihannya tersebut, remaja sering mengalami permasalahan-permasalahan yang dihadapinya (Santrock, 1995). Salah satu sumber permasalahan yang sering dialami oleh remaja adalah lingkungan sekolah, yaitu adanya tradisi *bullying* (gencet-gencetan) antara siswasenior kepada siswa junior yang sering kitakenal dengan istilah perpeloncoan padasiswa-siswa baru. Dampak *bullying* dapat jangkapendek dan dapat seumur hidup. Korbanmenjadi takut atau cemas ke sekolah dan kehilanganrasa percaya diri (Gardner, dalam Argiati, 2010).

Anak yang menjadi korban *bullying* akan merasa rendah diri, cemas, takut, kecewa, sedih, dan putus asa. Jika hal ini tidak mendapatkan perhatian yang serius akan berdampak lebih fatal yaitu meningkatkan anak putus sekolah (Argiati, 2010). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Argiati (2010) pada beberapa Sekolah Menengah Atas di Yogyakarta, ditemukan dua bentuk bentuk *bullying* yang sering terjadi pada siswa yang menjadi korban *bullying* yaitu Fisik 38,15% dengan cara-cara sebagai berikut; ditendang/didorong, dihukum *push up*/berlari, dipukul, dijegal/diinjak kaki, dijambak/ditampar, dilempar dengan barang, dan dipalak. Sedangkan Psikis 46,66% berupa; difitnah/digosipkan, dipermalukan di depan umum, dihina/dicaci, dituduh, disoraki dan diancam.

Menurut Rigby (dalam Riauskina, 2006) banyaknya penelitian-penelitian yang menunjukkan bahwa siswa yang menjadi korban akan mengalami kesulitan dalam bergaul, merasa takut datang ke sekolah sehingga absensi mereka tinggi dan ketinggalan pelajaran, bahkan tak jarang anak yang menjadi korban *bullying* melakukan bunuh diri karena tidak punya cukup keberanian untuk mengkomunikasikan apa yang dialaminya. Perilaku-perilaku yang dimunculkan oleh remaja menyebabkan remaja mengalami kesulitan untuk membina hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya karena dipengaruhi oleh pengalaman yang kurang menyenangkan sehingga menyebabkan para remaja mengalami kecemasan secara sosial (Riauskina, 2006).

Kecemasan sosial adalah bentuk fobia sosial yang lebih ringan yang merupakan ketakutan yang terus-menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain. Individu berusaha menghindari suatu situasi khusus dimana individu mungkin dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara yang memalukan. Dengan demikian, orang-orang yang menderita kecemasan sosial menghindari orang-orang karena takut dikritik, seperti berbicara atau menampilkan diri di depan umum, makan di depan umum, menggunakan kamar kecil umum atau melakukan kegiatan-kegiatan lain di depan umum yang dapat menimbulkan kecemasan yang hebat. Kecemasan ini muncul pada masa remaja ketika kesadaran sosial dan pergaulan dengan orang lain merupakan hal yang penting dalam kehidupan seorang remaja (Semiun, 2006).

Bagi korban yang mengalami *bullying*, kondisi ini menyebabkan dirinya mengalami kesakitan fisik dan psikologis, kepercayaan diri (*Self-Esteem*) yang rendah, malu, trauma, tak mampu menyerang balik, merasa sendiri, serba salah, dan takut sekolah

(*school phobia*), dimana ia merasa tak ada yang menolong. Dalam kondisi selanjutnya ditemukan bahwa korban kemudian mengasingkan diri dari sekolah atau menderita kecemasan sosial (*social anxiety*) bahkan cenderung ingin bunuh diri (Astuti, 2008).

Korban *bullying* yang mengalami kecemasan sosial cenderung memiliki perilaku asertif yang rendah, karena ketidakmampuannya dalam mengungkapkan apa yang dirasakannya, dialaminya, dan dipikirkannya. Sehingga hal tersebut membutuhkan suatu metode yang dapat meningkatkan perilaku asertivitas siswa, salah satu metode yang terbukti efektif diterapkan kepada korban *bullying* yang mengalami kecemasan sosial adalah pelatihan asertivitas (Rakos, 1991).

Latihan asertif adalah latihan keterampilan yang dapat membantu seseorang berperilaku asertif, dimana perilaku asertif merupakan perilaku antar perorangan atau interpersonal yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran dan perasaan (Alberti dan Emmons, 2001). Tujuan latihan asertif adalah meningkatkan kemampuan interpersonal yaitu mampu berkata tidak, membuat permintaan, mengekspresikan perasaan baik positif maupun negatif serta membuka dan mengakhiri percakapan (Alberti dan Emmons, 2002). Tujuan lainnya adalah untuk menumbuhkan kehidupan yang aktif dan penyesuaian diri yang adaptif dalam mengatasi kecemasan, kesulitan sosial dan emosional (Walker dkk, 1981).

Selain itu, pelatihan asertif yang diberikan kepada individu juga memberikan manfaat berupa dapat menyatakan secara tegas apa yang dirasakan tanpa tekanan dari pihak lain, mampu bertingkah laku secara tepat dan adaptif, meninggalkan perilaku negatif, tidak percaya diri, bermusuhan maupun agresif dan pada akhirnya memiliki harga diri yang lebih tinggi serta memperoleh imbalan sosial sehingga seseorang mendapatkan kesejahteraan dalam kehidupannya (Walker dkk, 1981). Oleh sebab itulah, penelitian ini sangat penting dilakukan untuk mengetahui seberapa besar dampak *bullying* yang dialami oleh siswa dan efektivitas pelatihan asertivitas yang diberikan kepada korban *bullying*.

Kecemasan Sosial Korban Bullying

Kecemasan sosial adalah kecemasan yang dihasilkan dari kemungkinan atau adanya evaluasi interpersonal yang nyata atau membayangkan situasi sosial (Schanler & Leary, dalam Leary & Kowalski, 1997). Kecemasan sosial akan menjadikan seseorang berpikir bahwa orang lain sedang melihat dan menilai dirinya dengan hal-hal yang negatif atau buruk disebabkan sesuatu yang dikatakan atau sesuatu yang sedang dilakukan. Orang yang mengalami kecemasan sosial cenderung akan berasumsi saat dirinya melakukan percakapan dengan orang lain maka lawan bicaranya akan memperhatikan kelemahannya atau kecanggungannya, sehingga remaja akan ditinggalkan, diabaikan, dikritik atau ditolak karena memiliki perilaku yang tidak dapat diterima.

American Psychiatric Association (APA) mengungkapkan bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah (atau lebih) situasi sosial yang terkait dan berhubungan dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina (LaGreca & Lopez, 1998).

Liebowitz (Colucci, 2002) menyebutkan empat ciri-ciri spesifik individu yang mengalami kecemasan sosial sebagai berikut: 1) Adanya ketakutan akan penampilan dirinya di tempat-tempat umum (*fear of performance*), 2) Menarik diri dari tempat-tempat umum karena cemas akan penampilan dirinya (*fear of performance*), 3) Adanya ketakutan dan tanggapan dari lingkungan sekitarnya atau dari orang, 4) Menarik diri untuk berinteraksi dengan orang lain (*avoidance of social interaction*).

Pada umumnya siswa korban *bullying* yang mengalami kecemasan sosial adalah siswa yang memiliki tingkat asertivitas yang rendah (Soendjojo, 2009). Individu yang memiliki sikap asertif yang rendah memiliki banyak ketakutan yang irasional yang meliputi sikap menampilkan perilaku cemas dan tidak mempunyai kemampuan untuk mempertahankan hak-hak peribadinya. Begitupun korban *bullying* mereka kurang mampu menunjukkan perasaan untuk melawan *bullying* yang siswa terima karena siswa korban *bullying* takut pelaku *bullying* makin mengintensikan tindakan *bullying*.

Pelatihan Asertivitas

Latihan asertif adalah latihan keterampilan yang dapat membantu seseorang berperilaku asertif, dimana perilaku asertif merupakan perilaku antar perorangan atau interpersonal yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran dan perasaan (Alberti dan Emmons, 2001).

Tujuan latihan asertif adalah meningkatkan kemampuan interpersonal yaitu mampu berkata tidak, membuat permintaan, mengekspresikan perasaan baik positif maupun negatif serta membuka dan mengakhiri percakapan (Alberti dan Emmons, 2002). Tujuan lainnya adalah untuk menumbuhkan kehidupan yang aktif dan penyesuaian diri yang adaptif dalam mengatasi kecemasan, kesulitan sosial dan emosional (Walker dkk, 1981).

Pelatihan Asertivitas Terhadap Penurunan Kecemasan Sosial Pada Siswa Korban Bullying

Salah satu bentuk pelatihan yang sudah terbukti efektif untuk meningkatkan aspek-aspek psikologis adalah pelatihan asertivitas. Prosedur pelatihan asertivitas yang dilakukan secara sistematis dapat membantu peserta untuk memprogram ulang kebiasaan-kebiasaan dan pandangan mengenai diri sendiri, meningkatkan harga diri, serta mengarahkan individu untuk bersikap inisiatif mengekspresikan perasaan dan mampu menolak kekerasan yang merugikan dirinya. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa pelatihan asertivitas membantu siswa dalam meningkatkan perilaku asertif dan mengurangi gejala kecemasan sosialnya yang tercermin dalam kemampuannya menghadapi permasalahan.

Townen (1991) menjelaskan bahwa individu asertif memiliki ciri terbuka kepada orang lain meskipun berbeda pandangan, mampu mengekspresikan diri dengan jelas, serta mampu berkomunikasi secara efektif. Alberti & Emmons (2001) menyatakan bahwa asertivitas adalah pernyataan diri yang positif, dengan tetap menghargai orang lain, sehingga akan meningkatkan kepuasan kehidupan pribadi serta kualitas hubungan dengan orang lain. Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa pengertian asertivitas adalah kemampuan individu untuk mengemukakan pikiran-

pikiran dan perasaannya secara jujur dan spontan, tanpa rasa bersalah, serta tidak bermaksud untuk melukai orang lain.

Tujuan pelatihan asertif adalah untuk menumbuhkan kehidupan yang aktif dan penyesuaian diri yang adaptif dalam mengatasi kecemasan, kesulitan sosial dan emosional (Walker dkk, 1981).

Walker dkk (1981) menjelaskan bahwa asertivitas menyebabkan individu lebih dapat mengendalikan kehidupannya, lebih mengembangkan penghargaan terhadap diri dan kepercayaan dirinya, serta lebih menerima penghargaan dari lingkungannya. Selanjutnya dinyatakan bahwa dasar pelatihan asertivitas adalah individu belajar mempertahankan hak-haknya, mengatur hubungan personal, menilai perilaku, mengembangkan hubungan interpersonal dengan cara efektif.

Beberapa pandangan di atas menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas dapat meningkatkan kemampuan cara menghadapi masalah, serta aspek psikologis yang lain, sehingga diasumsikan bahwa pelatihan asertivitas dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh siswa yang menjadi korban *bullying*.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuasi berbentuk “*the untreated control group design with pretest-posttest*” (Cook & Campbell, 1979). Kelompok eksperimen adalah kelompok yang mendapatkan perlakuan, sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan. Kelompok kontrol diperlakukan sebagai *waiting list*, sehingga tetap mendapatkan perlakuan tetapi setelah pengukuran *pre-test* dan *post-test* selesai dilakukan. Pada kelompok kontrol juga dilakukan pengukuran yang sama, tetapi tanpa diberi perlakuan hingga pengukuran yang kedua. Bentuk rancangan pengukuran tersebut dapat digambarkan dalam Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Rancangan Eksperimen

Kelompok	Pre test	Pelatihan	Post test	Follow Up
Eksperimen	Y1	X	Y2	Y3
Kontrol	Y1	-	Y2	Y3

Keterangan :

- Y1 : Pengukuran sebelum diberi pelatihan (*pre test*)
- Y2 : Pengukuran segera sesudah diberi pelatihan (*post test*)
- Y3 : Pengukuran 2 minggu sesudah diberi pelatihan (*Follow Up*)
- X : Pelatihan keterampilan social
- : Tanpa pelatihan

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini siswa korban *bullying* di SMP Piri, Ngaglik, Yogyakarta. Karakteristik subjek penelitian ini adalah siswa kelas I SMP, berusia 12 – 14 tahun, korban *bullying* yang mengalami kecemasan sosial yang sesuai hasil pengukuran Skala Kecemasan Sosial Liebowitz (1987), yaitu dengan kategori kecemasan sosial kategori sedang dan berat dengan skor ≥ 34 . Subjek dipilih berdasarkan hasil seleksi sebanyak 20 orang, kemudian dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok 1 akan diberi pelatihan asertivitas, sedangkan kelompok 2 sebagai kelompok kontrol akan diberikan psikoedukasi mengenai perilaku asertif.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel yang dikaji di dalam penelitian ini ada dua yaitu pelatihan asertivitas dan kecemasan sosial. Variabel terikatnya berupa kecemasan sosial yang diartikan sebagai ketakutan yang menetap terhadap sebuah situasi sosial yang terkait dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina oleh orang lain. Sedangkan variabel bebasnya yaitu pelatihan asertivitas yaitu prosedur latihan yang diberikan kepada siswa yang menjadi korban *bullying* untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat dan haknya.

Instrumen penelitian untuk mengukur kecemasan sosial menggunakan skala kecemasan sosial yang didasarkan pada aspek-aspek kecemasan sosial yang dikemukakan oleh Liebowitz (1987) yang terdiri dari (1) Adanya ketakutan akan penampilan dirinya di tempat-tempat umum (*fear of performance*), (2) Menarik diri dari tempat-tempat umum karena cemas akan penampilan dirinya (*fear of performance*), (3) Adanya ketakutan dan tanggapan dari lingkungan sekitarnya atau dari orang lain ketika berinteraksi (*fear of social interaction*), dan (4) Menarik diri untuk berinteraksi dengan orang lain (*avoidance of social interaction*). Nilai tertinggi pada skala ini adalah ≥ 50 , menunjukkan bahwa semakin tinggi skor pada skala kecemasan sosial maka akan semakin tinggi pula kecemasan sosial pada diri siswa yang menjadi korban *bullying*, begitupula sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah kecemasannya.

Uji reliabilitas dan validitas menunjukkan bahwa skala kecemasan sosial memiliki validitas isi yang baik karena seluruh aspek-aspek terwakili oleh butir-butir yang sah dengan korelasi aitem-total antara 0,251 sampai dengan 0,581. Uji reliabilitas skala ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* digunakan untuk menentukan reliabilitas internal dan diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,885.

Sedangkan untuk pelatihan asertivitas menggunakan modul pelatihan yang didasarkan pada aspek-aspek pelatihan asertivitas yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons (2001) disusun berdasarkan aspek-aspek asertivitas yang terdiri dari (1) bertindak sesuai dengan keinginan sendiri, (2) kemampuan untuk mengekspresikan perasaan, (3) kemampuan untuk mempertahankan diri, (4) kemampuan untuk menyatakan pendapat, dan (5) perhatian terhadap hak-hak orang lain.

Pelatihan ini, juga dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan, dimana 4 kali pertemuan akan diberikan kepada kelompok eksperimen dan sekali pertemuan kepada kelompok kontrol setelah *follow up*.

Prosedur Penelitian

Pelatihan ini terdiri dari tiga tahap prosedur yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan analisa data. Tahap pertama yaitu persiapan yang meliputi beberapa hal sebagai berikut proses penyusunan modul Pelatihan Asertivitas, proses pemilihan subjek, trainer dan observer, uji coba modul Pelatihan Asertivitas, proses penyusunan Skala Kecemasan Sosial Liebowitz, dan uji coba Skala Kecemasan Sosial (Liebowitz, 1987). Proses seleksi subjek penelitian awalnya dilakukan dengan memberikan kuesioner korban *bullying* sebanyak 228 siswa. Selesai dilakukan penyeleksian terhadap siswa yang menjadi korban *bullying*, kemudian peneliti memberikan Skala Kecemasan Sosial Liebowitz kepada seluruh siswa-siswi kelas VII SMP dengan total jumlah siswa adalah 52 siswa yang terdeteksi menjadi korban *bullying*.

Berikutnya tahap kedua yaitu pelaksanaan yang dilakukan dalam 6 sesi. Berikut ini deskripsi kegiatan pelatihan asertivitas seperti pada Tabel 2:

Tabel 2. Uraian Kegiatan Pelatihan Asertivitas

Sesi	Kegiatan	Metode pembelajaran
1.	Pengantar Asertivitas	Ceramah, diskusi kasus, tugas individu
2.	Kemandirian dan Ekspresif	Ceramah, <i>role play</i> , diskusi kasus, menggambar
3.	pertahanan diri dan Inisiatif	Ceramah, diskusi kasus, menonton film
4.	Peduli terhadap hak-hak orang lain	Ceramah, diskusi kasus, dan presentasi

Setelah selesai pelaksanaan Pelatihan Asertivitas bagi kelompok eksperimen dan dilakukannya pengukuran pasca perlakuan pada kelompok eksperimen, tahap selanjutnya adalah melakukan pengukuran pasca perlakuan pada kelompok kontrol.

Kelompok kontrol dalam penelitian ini diperlakukan sebagai kelompok *waiting list*, sehingga subjek dalam kelompok kontrol tetap mendapatkan pelatihan, namun sesuai dengan persetujuan dari subjek kelompok kontrol. Setelah pengukuran pra perlakuan dan pengukuran pasca perlakuan selesai dilakukan. Paket Pelatihan Asertivitas yang diberikan bagi kelompok kontrol (*waitinglist*) dipadatkan menjadi sekali kali pertemuan. Durasi waktu pelaksanaan pelatihan pada setiap pertemuan kurang lebih 120 menit. Pelatih dalam Pelatihan Asertivitas bagi kelompok kontrol ini adalah peneliti sendiri, dengan dibantu oleh seorang observer dan co-fasilitator.

Pengukuran tindak lanjut dilakukan seminggu pasca pelatihan dilakukan untuk mengetahui apakah efektivitas Pelatihan Asertivitas dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial dapat bertahan untuk jangka waktu tertentu.

Tahap terakhir yaitu analisa data yang dilakukan secara kuantitatif menggunakan SPSS 17. Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah

dengan teknik *independent sample t-test*, karena untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan sosial antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pelatihan asertivitas.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data dari pelatihan asertivitas terhadap penurunan kecemasan sosial pada siswa korban *bullying* dapat dijelaskan pada deskripsi seperti pada Tabel 3.

Tabel 3. Deskripsi Data Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen

Subjek	Usia	Pengukuran					
		Pra tes	Pasca tes	Tindak lanjut	Gains score (pra-pasca)	Gains score (pasca-tindak lanjut)	Gains score (pra-tindak lanjut)
S1	14 th	50	49	40	1	9	10
S2	14 th	37	29	26	8	3	11
S3	13 th	45	42	29	3	13	16
S4	12 th	38	25	0	13	25	38
S5	12 th	44	39	42	5	-3	2
S6	12 th	52	51	28	1	23	24
S7	12 th	60	44	37	16	7	23

Jumlah subjek pada kelompok eksperimen adalah sepuluh orang yang berjenis kelamin perempuan dan laki-laki. Subjek yang menjadi peserta pelatihan adalah siswa yang menjadi korban *bullying* yang mengalami kecemasan sosial. Pascates dalam tabel di atas menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan sosial pada subjek. Pada saat tindak lanjut hanya ada satu peserta yang mengalami peningkatan kecemasan sosial, enam peserta yang lain mengalami penurunan kecemasan sosial. Hal ini dikarenakan peserta tersebut masih mengalami *bullying* di sekolah, tidak berani untuk bersikap asertif terhadap *bullying* tersebut, dan kurang mendapatkan dukungan dari orang tua, sehingga semakin memperkuat perilaku kecemasan sosialnya.

Tabel 4. Deskripsi Data Subjek Penelitian Kelompok Kontrol

Subjek	Usia	Pengukuran					
		Pra tes	Pasca tes	Tindak lanjut	Gains score (pra-pasca)	Gains score (pasca-tindak lanjut)	Gains score (pra-tindak lanjut)
S1	13 th	72	64	48	8	16	24
S2	14 th	35	31	33	4	-2	2
S3	12 th	36	48	37	-12	11	-1
S4	13 th	56	54	44	2	10	12
S5	12 th	49	36	47	13	-11	2
S6	14 th	44	41	41	3	0	3
S7	13 th	34	19	18	15	1	16
S8	12 th	35	24	24	8	0	8
S9	12 th	36	34	31	2	3	5
S10	13 th	38	30	29	8	1	9

Jumlah subjek pada kelompok kontrol sama dengan kelompok eksperimen yakni sepuluh peserta, diantaranya adalah lima peserta laki-laki dan lima peserta perempuan. Pada kelompok kontrol terjadi peningkatan kecemasan sosial sebanyak tiga orang. Pada saat tindak lanjut, terdapat dua orang mengalami peningkatan dan delapan peserta lainnya mengalami penurunan kecemasan sosial.

Tabel 5. Deskripsi Data Penelitian

Klasifikasi	Kelompok eksperimen				Kelompok kontrol			
	Min	Maks	Rerata	SD	Min	Maks	Rerata	SD
Prates	37	60	46,40	6,580	34	72	43,50	12,367
Pascates	25	51	39,70	8,313	19	64	38,10	13,868
Tindaklanjut	0	42	29,80	11,783	18	48	35,20	9,997

Berdasarkan Tabel 5 deskripsi penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan nilai rerata antara prates dan pascates pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, namun terdapat perbedaan pada saat tindak lanjut.

Pada saat prates, kelompok eksperimen memiliki nilai rerata sebesar 46,40 yang mengalami penurunan rerata pada saat pascates yaitu sebesar 39,70 serta mengalami penurunan pula pada tahap tindak lanjut yang memiliki nilai rerata sebesar 29,80. Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan sosial kelompok eksperimen dari prates ke pascates hingga ke tahap tindak lanjut. Pada kelompok kontrol nilai rerata pada saat prates sebesar 43,50 dan pada saat pasca turun menjadi 38,10. Perbedaan nilai rerata pada kelompok kontrol pada saat prates dan pascates menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan sosial dari prates ke pascates, serta adanya sedikit penurunan pula pada tahap tindak lanjut yang memiliki nilai rerata sebesar 35,20. Hal ini menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan sosial

pada kelompok kontrol dari prates ke pascates hingga ke tindak lanjut walaupun tidak diberikan pelatihan asertivitas.

Uji hipotesis tingkat kecemasan sosial siswa korban *bullying* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat kecemasan sosial antara kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan asertivitas dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan asertivitas. Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji statistik yaitu *Independent Sample T-Test*. Hasil analisis data dengan uji beda *Independent Sample T-Test* terdapat pada Tabel 6 di bawah ini:

Tabel 6. Rangkuman uji *independent sample t-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

		Independent Samples Test							
		Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	
pretest	Equal variances assumed	.939	.348	.573	15	.575	3.07143	5.35658	
	Equal variances not assumed			.618	14.978	.546	3.07143	4.97154	
posttest	Equal variances assumed	.972	.340	.288	15	.777	1.75714	6.10198	
	Equal variances not assumed			.307	14.989	.763	1.75714	5.72507	
followup	Equal variances assumed	.092	.766	-1.087	15	.294	-6.34286	5.83714	
	Equal variances not assumed			-1.020	10.093	.332	-6.34286	6.21954	

Pada Tabel 6 menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat kecemasan sosial pada siswa korban *bullying* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat pascates, hal ini ditunjukkan dengan skor t = 0,288 dan p = 0,777 (p>0,05). Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan kecemasan sosial setelah diberikan pelatihan asertivitas. Namun, penurunan kecemasan sosial juga terjadi pada kelompok kontrol yang tidak diberi pelatihan asertivitas yang tidak diketahui oleh peneliti penyebabnya. Pada saat tindak lanjut juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kecemasan sosial pada siswa korban *bullying* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini ditunjukkan dengan skor t = -1,087 dan p = 0,294 (p>0,05).

Uji beda tingkat kecemasan sosial siswa korban *bullying* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan *gainsscore*

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat kecemasan sosial antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen tingkat kecemasan

sosialnya sama rendahnya dengan tingkat kecemasan sosial kelompok kontrol setelah diberikan pelatihan asertivitas. Pengujian hipotesis untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan sosial antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan dengan Uji *Independent Sample T-Test* dengan pada Tabel 7.

Tabel 7. Uji beda tingkat kecemasan sosial siswa korban *bullying* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan *gainsscore*

Pengukuran	Eksperimen (Rerata)	Kontrol (Rerata)	t	p
<i>Gains score</i> (pra-pasca)	6,90	5,10	0,475	0,320
<i>Gains score</i> (Pasca-tindaklanjut)	9,30	2,90	1,875	0,040
<i>Gains score</i> (Pra-tindaklanjut)	16,20	8	2,072	0,028

Tabel 7 menunjukkan perbedaan nilai signifikansi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji *Independent Sample T-Test*, jika nilai $p < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan sosial antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Akan tetapi jika nilai $p > 0,05$ maka tidak ada perbedaan tingkat kecemasan sosial antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan pelatihan asertivitas.

Gain skor pada prates ke pascates diperoleh skor $t = 0,475$ dan skor signifikansinya $p = 0,320$ sehingga skor $p > 0,05$. Hal ini menunjukkan tidak adanya perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat prates ke pascates. Kelompok eksperimen mengalami penurunan kecemasan sosial setelah diberikan pelatihan, namun hal tersebut sama halnya yang dialami oleh kelompok kontrol yang mengalami penurunan kecemasan sosial walaupun tidak diberikan pelatihan.

Pada saat pascates ke tindak lanjut diperoleh skor $t = 1,875$ dan nilai signifikansi $p = 0,040$ di mana $p < 0,05$ yang berarti ada perbedaan tingkat kecemasan sosial siswa korban *bullying* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara signifikan pada saat tindak lanjut. Pada saat prates hingga tindak lanjut dengan perolehan gain skor $t = 2,072$ dan $p = 0,028$ dimana $p < 0,05$ menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan sosial yang signifikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dari prates hingga tindak lanjut.

Uji beda tingkat kecemasan sosial siswa korban *bullying* antara prates, pascates, dan tindak tindak pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Untuk mengetahui pengaruh pelatihan asertivitas pada masing-masing kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol antara prates, pascates, dan tindak lanjut dilakukan uji statistik dengan uji tanda atau *The Sign Test*. Deskripsi hasil uji tanda dari masing-masing kelompok dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 8. Uji beda pengukuran tingkat kecemasan sosial kelompok eksperimen dan kelompok kontrol prates, pascates dan tindak lanjut

Pengukuran	Ekperimen	p	Kontrol	p
Prates	46,40	0,004	43,50	0,021
Pascates				
Pascates	39,70	0,021	38,10	0,289
Tindaklanjut				
Prates	29,80	0,021	35,20	0,021
Tindaklanjut				

Tabel 8 menunjukkan perbedaan tingkat kecemasan sosial kelompok eksperimen dan kelompok kontrol antara sebelum, sesudah dan pada saat tindak lanjut. Prates pada kelompok eksperimen mempunyai skor $p = 0,004$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan sosial siswa korban *bullying* yang sangat signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan asertivitas. Hal ini sesuai dengan nilai rerata pada saat sebelum dan sesudah pelatihan menunjukkan perubahan. Nilai rerata turun sebesar 6,9 poin yang mana skor pada saat prates 46,40 dan pada saat pascates 39,70. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan sosial sebelum dan sesudah diberikan pelatihan asertivitas. Kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat kecemasan sosial setelah diberikan pelatihan asertivitas.

Pada saat tindak lanjut skor $p = 0,021$ ($p < 0,05$), hal ini berarti ada perbedaan tingkat kecemasan sosial pada saat tindak lanjut. Hal tersebut sesuai berdasarkan nilai rerata pada saat tindak lanjut menurun sebesar 9,3 poin dari 39,70 menurun menjadi 29,80 pada saat tindak lanjut. Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan sosial kelompok eksperimen pada saat tindak lanjut.

Pada kelompok kontrol menunjukkan skor $p = 0,021$ ($p < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan sosial siswa korban *bullying* pada saat prates dan pascates. Nilai rerata menunjukkan adanya penurunan dari 43,50 menjadi 38,10 pada saat pascates. Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan sosial kelompok kontrol pada saat pascates. Pada saat tindak lanjut skor $p = 0,289$ ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kecemasan sosial pada saat tindak lanjut. Berdasarkan nilai rerata 38,10 menjadi 35,20 menunjukkan bahwa adanya penurunan skor rerata yang berarti ada penurunan tingkat kecemasan sosial siswa korban *bullying* kelompok kontrol pada saat tindak lanjut.

DISKUSI

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sosial antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan asertivitas. Hasil analisis *Independent Sample T-test* menunjukkan skor $t = 1,875$ dan $p = 0,040$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan sosial antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan asertivitas. Kelompok eksperimen menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Pada saat pascates menggunakan analisis uji tanda (*sign test*) menunjukkan skor $p = 0,004$ ($p < 0,01$) dan tindak lanjut menunjukkan skor $p = 0,021$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas berpengaruh terhadap penurunan kecemasan sosial pada siswa korban *bullying* setelah diberikan pelatihan. Adanya pengaruh pelatihan asertivitas terhadap penurunan kecemasan sosial pada kelompok eksperimen saat pascates. Saat dilakukan tindak lanjut pada kelompok kontrol dan eksperimen, berdasarkan analisis *Independent Sample T-test* menunjukkan skor $t = 1,945$ dan $p = 0,034$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan sosial pada siswa korban *bullying* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberi pelatihan dan pada saat tindak lanjut.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Rini (2008) yang menggunakan pelatihan asertif untuk menurunkan dampak gangguan psikologis pada siswa yang menjadi korban *bullying*. Menurut Rini (2008) dampak dari *bullying* yang dialami oleh siswa seperti merasa cemas masuk sekolah, menarik diri dalam hubungan dengan teman-teman sebaya, frustrasi, marah namun tidak dapat membalas, dan menghindari orang-orang yang telah disakitinya, dapat diatasi dengan cara berperilaku asertif. Proses perubahan perilaku terjadi ketika korban meniru perilaku asertif yang dilakukan oleh pelatih sebagai contoh perilaku asertif yang dapat dilakukan oleh korban ketika berhadapan dengan situasi yang kurang menyenangkan disertai dengan penguat positif yang diberikan pelatih kepada korban ketika ia berhasil menirukan perilaku yang diharapkan dengan baik.

Hal ini juga sesuai dengan penelitian lain yang telah dilakukan oleh Yulianti (2009) dalam penelitiannya bahwa terdapat perbedaan intensitas kecemasan subyek, sebelum dan setelah pemberian pelatihan asertivitas. Kecemasan subyek setelah dilakukan pemberian pelatihan asertivitas menjadi berkurang atau lebih rendah dibandingkan sebelum pemberian pelatihan asertivitas. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas mampu mempengaruhi berkurangnya kecemasan pada subyek dalam hal ini korban tindak kekerasan dalam rumah tangga.

Faktor penting yang menunjang keberhasilan sebuah penelitian adalah modul pelatihan asertivitas, fasilitator, dan karakteristik partisipan. Modul pelatihan asertivitas untuk siswa korban *bullying* mengacu pada beberapa sumber dengan mempertimbangkan masukan dari dosen pembimbing (psikolog) dan psikolog klinis puskesmas. Sedangkan untuk pemilihan karakteristik partisipan sangat penting dilakukan, karena menimbang tidak semua peserta memiliki karakteristik pribadi yang sama dan sesuai dengan pelatihan yang diberikan. Hal ini sangat berpengaruh pada efektivitas pelatihan terhadap perubahan perilaku kecemasan sosial yang dialami peserta.

Faktor pendukung peserta dalam penerapan mengurangi kecemasan sosial melalui pelatihan asertivitas meliputi motivasi dalam diri peserta untuk dapat berubah jadi lebih baik, pihak sekolah dan keluarga yang selalu memberikan dukungan sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi perilaku peserta yang menjadi lebih terbuka kepada orang lain dalam mengungkapkan apa yang dirasakan dan dipikirkan secara jujur tanpa ada tekanan, keberanian untuk menghadapi pelaku *bullying* dan mengkomunikasikan secara jujur mengenai sikapnya yang kurang menyenangkan, muncul perasaan senang, percaya diri, tidak cemas masuk sekolah, dan belajar semakin semangat. Selain itu pemberian

aktivitas secara teratur bagi peserta juga berpengaruh terhadap berkurangnya kecemasan sosial peserta, hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Mursell dan Carnegie (Yulianti, 2009) yang menjelaskan bahwa kecemasan tidak akan muncul ketika seseorang sedang aktif dalam kegiatan, tapi apabila seseorang tidak sibuk, pikirannya cenderung menjadi hampa.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa pelatihan asertivitas dapat digunakan untuk menangani siswa korban *bullying* yang mengalami kecemasan sosial yang sifatnya situasional (*state anxiety*), namun tidak efektif digunakan pada subjek penelitian yang mengalami kecemasan sosial yang dialaminya telah merupakan bagian dari kepribadian (*trait anxiety*) bukan kecemasan yang sifatnya situasional (*state anxiety*).

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif dan kualitatif yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan penurunan tingkat kecemasan sosial pada siswa korban *bullying* setelah pelatihan asertivitas pada saat pascates – tindak lanjut.

Implikasi penelitian ini bagi Siswa korban *bullying* diharapkan untuk mengaplikasikan keterampilan asertifnya dalam kehidupan sehari-hari agar dapat mengurangi dampak *bullying* seperti kecemasan sosial. Selanjutnya bagi pihak sekolah khususnya guru bimbingan konseling agar dapat mengorganisir dan mengurangi siswa-siswa yang mengalami dampak *bullying*. Orang tua disarankan dapat memantau dan memahami perkembangan anak-anaknya, memberikan dukungan dan perhatian kepada anak, dan menyediakan waktu luang bagi orang tua dan anak untuk berbagi cerita dan mendengarkan apa saja yang diungkapkan anak. Terakhir bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat melakukan pemilihan karakteristik subjek yang sesuai dengan pelatihan atau intervensi yang akan diberikan, karena efektivitas pelatihan atau intervensi itu sendiri tergantung pada karakteristik pribadi subjek. Intervensi yang diberikan tidak sebatas pada keterampilan asertivitas saja, namun juga dapat diberikan intervensi lain yang mungkin lebih berpengaruh dalam kehidupan subjek penelitian, contohnya *social skill* untuk meningkatkan keterampilan sosial subjek saat berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

REFERENSI

- Alberti, R., & Emmons, M. (2001). *Your perfect right (Panduan praktis hidup lebih ekspresif dan jujur pada diri sendiri)*. Alih Bahasa Ursula G. Buditjahja. Jakarta: PT Elex MediaKomputindo.
- Argiati, S. H. B. (2010). Studi kasus perilaku *bullying* pada siswa SMA Di Kota Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Bappeda Yogyakarta*, 5, 54 – 69.
- Astuti, P. R. (2008). *Meredam bullying 3 cara efektif meredam KPA (Kekerasan Pada Anak)*. Jakarta: Grasindo

- Colucci, J. J. (2002). The effect of family patterns on social anxiety and differentiation on emerging adulthood. *State University of New York of at New Palz.*
- Gunarsa, S. D. (1992). *Konseling dan psikoterapi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- La Greca, A.M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents :Linkages with peer relation and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26, 83 – 94.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1997). *Social anxiety*. New York: Guilford Press
- Miasari, A. 2012. Hubungan antara komunikasi positif dalam keluarga dengan adertivitas pada siswa SMP Negeri 2 Depok Yogyakarta. *Emphaty*,1, (1), 1 – 46.
- Nursalim, Mochamad.2005. *Strategi Konseling*.Surabaya: Unesa University Press.
- Rakos, R.F. (1991). *Assertive behavior theory, research and training*. London: Routledge.
- Riauskina, I. I., Djuwita, R., & Soesetio, S. R. (2006). ”Gencet-gencetan” dimata siswa-siswi kelas 1 SMA: naskah kognitif skenario & dampak ”gencet-gencetan”. *Jurnal Psikologi Sosial*, 12 ,(01), 1 – 13.
- Rini, B. D. C. (2008). *Pelatihan asertif untuk korban bullying pada siswa Sekolah Dasar*. Tesis. Fakultas Psikologi. Universitas Gajah Mada. Yogyakarta.
- Rustham, A. T. P. (2010). *Pengaruh social problem solving dan self esteem terhadap kecemasan sosial pada remaja*. Tesis. Fakultas Psikologi. Universitas Gajah Mada. Yogyakarta.
- Santrock, J. W. (1995). *Life-span development: Perkembangan masa hidup*. Edisi kelima jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan mental*. Yogyakarta: Kanisius.
- Townen, A. (1991). *Developing assertiveness*. London: Routledge.
- Walker, C. E. Clement P. W., Hedberg, A. G., & Wright, L. (1981). *Clinical procedures for behavior therapy*. New Jersey: Prentice –Hall. Inc. Englewood Cliffs.
- Yulianti, P. D. (2009). *Pengaruh pelatihan asertivitas dalam mengurangi kecemasan pada korban tindak kekerasan dalam rumah tangga*. Tesis. Fakultas Psikologi. Universitas Gajah Mada. Yogyakarta.