

PELATIHAN ASERTIVITAS UNTUK MENCEGAH PERILAKU PERUNDUNGAN

Nadya Hazna Aprita^{*1}, Ria Wardani², Meilani Rohinsa³

Universitas Kristen Maranatha Bandung, Indonesia

E-mail: nadyahazna@gmail.com

Info Artikel

Accepted:

Agustus 2025

Published:

Desember 2025

Abstract

This study aims to design an assertiveness training program to prevent bullying behavior among junior high school students at "X" Junior High School in Bandung City. This research employed a quantitative experimental method involving 20 adolescent participants, consisting of 10 students in the experimental group and 10 students in the control group, aged between 12 and 14 years. The participants were selected using the purposive sampling technique. The intervention was conducted four times, each session lasting 90 minutes. Data were collected using questionnaires and analyzed using the Mann-Whitney and Wilcoxon tests. The results showed that assertiveness training effectively improved adolescents' assertive abilities. These findings indicate a significant difference in assertiveness between the group that received the training and the group that did not, demonstrating that the intervention had a positive impact on the development of adolescents' assertive behavior.

Keywords: *adolescent; bullying; assertiveness training.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membuat rancangan pelatihan asertivitas untuk mencegah perilaku perundungan pada remaja SMP "X" Kota Bandung. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif metode eksperimental dengan subjek penelitian 20 orang remaja yang terdiri dari 10 kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol dengan rentang usia 12 – 14 tahun. Teknik purposive sampling digunakan untuk menentukan partisipan penelitian. Intervensi dilakukan sebanyak 4 kali dengan durasi 90 menit. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis dengan uji mann-whitney dan uji wilxocon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas efektif meningkatkan kemampuan asertif remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang menunjukkan peningkatan asertivitas pada kelompok yang mendapatkan pelatihan dan memberikan dampak positif terhadap perkembangan asertif remaja dibandingkan dengan kelompok remaja yang tidak mendapatkan pelatihan.

Kata kunci: remaja; perundungan; pelatihan asertif.

PENDAHULUAN

Perilaku perundungan pada remaja adalah masalah psikososial yang semakin mendapatkan perhatian dalam konteks pendidikan dan kesehatan mental. Perilaku ini tidak hanya berdampak negatif pada korban sehingga menyebabkan berbagai permasalahan yaitu gangguan kecemasan, depresi dan penurunan harga diri (Rigby, 2003), pada pelaku perundungan dampak yang terjadi yaitu berisiko mengalami gangguan kepribadian dan masalah perilaku antisosial di masa dewasa (Cook et al, 2003). Perundungan merupakan masalah serius yang memerlukan perhatian dari profesional dengan latar belakang berbeda untuk mencari solusi dari perundungan di Indonesia (Suci & Kusnadi, 2008).

Kasus perundungan yang terjadi pada remaja berkembang dari waktu ke waktu dimulai sejak individu pada tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Perundungan merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh individu terhadap individu lain (Rettew, D.C., & Pawlowski, S, 2016). Menurut Laporan dari Yayasan Semai Jiwa Amini (Sejiwa, 2008), perundungan dikategorikan menjadi tiga jenis. Pertama, perundungan fisik yaitu menampar, menimpuk, menginjak kaki, menjegal, meludahi, memalak,

melempar dengan barang, menghukum dengan cara berkeliling lapangan dan *push up*. Kedua, perundungan verbal yaitu perilaku yang tertangkap oleh indra pendengaran dengan menunjukkan perilaku memaki, menghina, menjuluki, meneriaki dengan memalukan di depan umum, menuduh, menyoraki, menyebar gosip dan memfitnah. Ketiga, perundungan mental atau psikologi yang dianggap paling berbahaya karena bentuk perundungan ini tidak tertangkap mata atau telinga, dan dilakukan secara diam-diam serta diluar pantauan. Contoh perilaku perundungan mental diantaranya, memandang sinis dan penuh ancaman kepada seseorang, mempermalukannya didepan umum, mendiamkan, mengucilkan, mempermalukan, meneror lewat pesan, memandang dengan merendahkan, memelototi serta mencibir seseorang.

Perilaku perundungan pada remaja dapat ditemukan sejak individu berusia delapan tahun, hal tersebut terjadi karena individu sudah mulai terlibat dalam perilaku agresif, mengintimidasi, atau menindas dengan sasaran teman sebaya yang dianggap menyendiri, cenderung bereaksi atau membalas, kurang percaya diri, mempunyai kebutuhan khusus, atau tidak mampu membela diri sendiri. Perilaku terjadi karena anak usia delapan tahun mulai mencurahkan minat dan

perhatian pada teman sebaya, aktivitas tim atau kelompok dibandingkan pada keluarga, guru ataupun saudara kandung. Di usia ini, anak juga mendapat kepuasan dengan bergantung kepada teman sebaya (Marotz, Lynn R. K & Eilen Aleen, 2016),

Siswa berusia 13 hingga 15 tahun atau setara dengan 150 juta siswa mengaku mengalami kekerasan antarteman sebaya baik di dalam dan di sekitar sekolah. Satu dari tiga siswa dalam kelompok usia ini mengalami perundungan yang berujung pada perkelahian fisik (UNICEF, 2021). Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (Simfoni-PPA) menjelaskan kasus perundungan di Jawa Barat dalam 3 tahun terakhir tercatat mencapai 1.186 kasus pada 2020, 1.766 kasus pada 2021 dan tahun 2022 terdapat 2.001 kasus. Dari data tersebut diperoleh bahwa potensi terjadinya perundungan selain di lingkungan sekolah dapat dilakukan pada cakupan tempat lebih luas, seperti jalan menuju sekolah dan sebaliknya, di rumah, di tempat umum, bahkan di era teknologi seperti dewasa ini perundungan kerap terjadi di media sosial (*cyberbullying*) (Sejiwa, 2008). Remaja yang terlibat perilaku perundungan tidak terbatas pada remaja laki—laki atau perempuan tetapi keduanya memiliki potensi yang sama untuk menjadi pelaku, korban dan penonton perundungan (Kim, et al. 2008). Hal tersebut memengaruhi

sebagian besar siswa setiap hari di sekolah baik memengaruhi secara langsung ataupun secara tidak langsung (Smith P.K, 2014).

Remaja penindas (*the bully*) melakukan perundungan untuk memperoleh kekuasaan atas oranglain, mempertahankan dan memperjuangkan perilaku perundungan untuk mendapatkan reputasi dalam interaksi sosial mereka (Houghton dkk, 2012). Lokasi yang dijadikan tempat perundungan di kawasan sekolah yaitu kawasan yang bebas dari pengawasan guru ataupun orangtua seperti di ruang kelas, kantin, toilet, pekarangan, lapangan, dan lorong sekolah (Sejiwa, 2008). Alasan yang memperkuat pelaku melakukan perundungan yaitu adanya perasaan iri hati hingga dendam kepada korban, penampilan korban, budaya senioritas, situasi sekolah yang diskriminatif, pengalaman masa lalu dan masalah dalam keluarga (Marrison, dalam Astuti, 2008).

Perilaku perundungan jika tidak ditangani dapat menyebabkan korban mengalami harga diri rendah, perilaku antisosial, depresi, kurang percaya diri dan penyalahgunaan minuman keras serta obat-obatan terlarang. Di masa depan, perilaku perundungan yang terus menerus dilakukan akan mengakibatkan perilaku agresif hingga dewasa yang memicu pelaku perundungan melakukan tindakan

kekerasan dan kriminal (Sullivan et al, 2004). Perundungan tergolong jenis agresi antar pribadi yang unik dan kompleks serta memiliki bentuk bervariasi dalam berbagai pola hubungan. Perundungan juga dianggap sebagai fenomena kelompok di lingkungan sosial yang melibatkan korban dan pelaku yang didukung oleh beberapa faktor yang menggalakan, memelihara dan mendukung pelaku perundungan. Dampak yang ditunjukkan dari perilaku perundungan dapat disebabkan juga oleh hubungan dengan teman sebaya, keluarga, guru, tetangga dan interaksi sosial di lingkungan bukan hanya karena karakter pelaku saja (Swearer, S. M., & Hymel, S, 2015).

Remaja yang menjadi korban perundungan merasakan ketidaknyamanan, takut, sulit konsentrasi di sekolah sehingga menyebabkan penurunan prestasi akademik hingga keinginan remaja untuk bunuh diri (Denise, et al, 2012). Selain dari sisi korban, pelaku perundungan merasa terperangkap sebagai pelaku dan tidak dapat membina hubungan sehat, memiliki perspektif lain terhadap korban, menganggap diri kuat, merasa banyak yang tidak menyukainya dan rendahnya rasa empati (Coloroso, 2008). Saat remaja menyaksikan perundungan yang dilakukan terhadap individu lain, maka remaja memiliki potensi untuk terlibat perundungan yang dipelajari melalui

observasi (Snyder, J., & Sickmund, M, 1999). Faktor yang menyebabkan hal tersebut terjadi yaitu pengaruh teman sebaya (Espelage, D. L., Swearer, S.M, 2003). Selain itu, faktor lainnya yang memengaruhi adalah persepsi individu terhadap perundungan. Jika individu merasa bahwa perundungan dapat diterima atau dihargai dalam kelompok dimana ia berada, maka individu tersebut memiliki kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku perundungan (Salmivalli, C., Voeten, M, 2004). Pengaruh sosial dan budaya, norma sekolah juga memiliki kontribusi yang besar untuk remaja terlibat dalam perundungan (Gini, G, 2008).

Intervensi psikologi yang efektif dalam menangani perundungan yaitu terapi perilaku kognitif (Mumbauer, C.C & Kelso, G. Lm 2023), psikoedukasi (Sutrisno, A, 2023), program *self-esteem* untuk meningkatkan harga diri (Rachmawati, I, 2023), program berbasis sekolah (Arango, C, 2024), dan pelatihan asertivitas (Alberti dan Emmons, 2017). Pelatihan asertivitas terbukti efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi sehat, empati dan kontrol diri (Ersanli & Korkut, 2007). Remaja yang memiliki tingkat asertivitas rendah cenderung lebih mudah terlibat dalam perundungan baik sebagai pelaku ataupun korban (Espelage & Holt, 2021), dan sebaliknya remaja yang memiliki kemampuan asertif yang tinggi

cenderung lebih mampu menghadapi tekanan teman sebaya, menolak ajakan negatif dan mempertahankan batas pribadi (Hawkins et, al, 2001).

Pelatihan asertivitas untuk mencegah perilaku perundungan dilakukan untuk mengurangi perilaku mengintimidasi, meningkatkan empati, kebaikan, mencegah dampak secara langsung dan jangka panjang dari perundungan terhadap perkembangan remaja dengan tujuan meningkatkan ketahanan dengan cara mempromosikan keterampilan sosial, komunikasi dan *anger management* yang positif, meningkatkan harga diri serta mengurangi perilaku pelecehan pada remaja (Holt et al dalam Lynn R. K & Eilen Aleen, 2016). Beberapa intervensi perundungan yang dilakukan di sekolah biasanya hanya terfokus pada pelaku perundungan yang memiliki permasalahan. Selain itu, guru seringkali menganggap permasalahan perundungan merupakan permasalahan yang serius jika pelaku perundungan mengalami cedera fisik, sedangkan bentuk perundungan lainnya baik secara verbal, relasional dan psikologis dianggap tidak berbahaya (Djuwita, 2010). Selain itu, permasalahan yang terjadi antarsiswa di sekolah hanya dianggap oleh guru sebagai kenakalan biasa yang sewajarnya dilakukan dan siswa yang menjadi korban kekerasan dianggap hal wajar. Padahal

terdapat faktor-faktor risiko yang berdampak pada korban yang mengalami perundungan, seperti terganggunya kesehatan mental dan fisik, serta penyesuaian diri saat dewasa (Beattie, 2015).

Remaja seringkali tidak menyadari telah melakukan perundungan kepada temannya, perundungan seringkali dipersepsikan sebagai perilaku yang wajar, dianggap sebagai gurauan bukan suatu penyiksaan, proses tumbuh dewasa dan agresi yang tidak menimbulkan korban (Siswanti & Widayanti, 2009). Ditinjau dari data dan penelitian yang diperoleh, penulis tertarik melakukan upaya pencegahan perundungan pada remaja SMP "X" Kota Bandung. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah perilaku perundungan pada remaja yaitu dengan cara memfokuskan remaja untuk menolak menjadi pelaku perundungan dan tidak ingin berpartisipasi dalam perilaku perundungan di kemudian hari. Untuk mencapai tujuan tersebut, diperlukan upaya holistik dan integratif. Jika remaja telah menjadi korban perundungan, remaja akan mengalami dampak yaitu rendahnya *self-esteem*, merasakan trauma, tidak mampu melawan pelaku, merasakan rasa sakit secara fisik dan psikologis, serta takut sekolah (Astuti, 2008).

Pelatihan asertif diberikan pada remaja, agar remaja dapat memiliki

keterampilan untuk berinteraksi dengan cara yang sehat dan menghindari konflik untuk mencegah perilaku perundungan (Horne, A.M., & Caspi, M, 2004). Selain itu, dengan pelatihan asertif remaja memperoleh keterampilan ketika menghadapi situasi perundungan di sekolah dengan lebih efektif (Espelage, D.L., & Swearer, S.M, 2004) dan peran penting keterampilan asertif sebagai salah satu upaya untuk mencegah perundungan pada siswa remaja (Ainiyah & Cahyati, 2020 ; Akbar, et al, 2021 dan Selvinda, et, al., 2024). Dalam penelitian ini, pelatihan asertivitas akan dilakukan dalam waktu 4 kali pertemuan dengan durasi 90 menit. Sesi pertama akan membahas mengenai konsep perundungan untuk menyamakan persepsi perundungan pada peserta, dilanjutkan dengan konsep asertivitas dan perbedaan dari perilaku asertif, agresif serta pasif. Sesi kedua akan memaparkan mengenai keterampilan asertivitas yang terdiri dari konsep membangun harga diri, mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman, melatih kemampuan mengatakan tidak dan memertahankan diri dalam situasi perundungan serta langkah-langkah dalam menerapkan keterampilan asertivitas. Pada sesi ketiga, partisipan akan diberikan pemaparan materi mengenai kaitan asertivitas dan perundungan, serta menerapkan langkah-langkah asertivitas dalam situasi

perundungan sehari-hari. Sesi keempat, remaja diberikan materi mengenai kaitan asertivitas dan perundungan dengan memfokuskan remaja agar mengetahui langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam menghadapi situasi perundungan dengan memberikan pemahaman dan remaja diberikan materi untuk menerapkan asertivitas dengan konsisten dalam menghadapi perundungan dalam kehidupan sehari-hari, hambatan apa saja yang remaja temui saat menghadapi situasi tersebut serta strategi untuk mempertahankan asertivitas dalam situasi perundungan dalam kehidupan sehari-hari. Sesi kelima dilanjutkan dengan *action plan* untuk mengetahui rencana partisipan setelah mengikuti 4 sesi pelatihan. Selain itu, penulis juga melakukan cek manipulasi (*manipulation check*). Cek manipulasi adalah metode pengukuran untuk mengkonfirmasi variabel independen telah berjalan sesuai dengan rencana penelitian (Sani & Todman, 2006). Langkah yang akan dilakukan yaitu memberikan angket tertulis di akhir sesi untuk memperoleh informasi mengenai pikiran dan perasaan partisipan dan informasi mengenai keberhasilan manipulasi kondisi, serta menanyakan apakah partisipan menjalani proses penelitian eksperimen secara prosedural untuk menjelaskan hubungan sebab akibat

antara variabel independen dan variabel dependen (Myers & Hansen, 2002).

METODE

Penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif yang bertujuan untuk menguji suatu teori dengan memerinci hipotesis - hipotesis spesifik, mengumpulkan cara memerinci hipotesis - hipotesis, dan mengumpulkan data untuk mendukung serta membantah hipotesis-hipotesis dengan metode eksperimen, yaitu menentukan sebab akibat variabel independen dan dependen. Desain eksperimen yang digunakan adalah *pre-test-post-test control group design* (Creswell, 2016). Variabel independen yang digunakan dalam penelitian yaitu pelatihan asertivitas dan variabel dependen yaitu perilaku perundungan. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik *purposive sampling* dalam menentukan sampel. Untuk mengukur asertivitas remaja digunakan skala asertivitas berdasarkan dari teori Alberti & Emmons (2017) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Suryani, Oci Eka (2022). Skala ini terdiri dari 37 *item* dengan nilai validitas instrumen yang berkisar 0.302 - 0.701 dengan nilai reliabilitas instrumen 0.886. Setiap item diukur menggunakan skala *likert* yang terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu

sangat sering, sering, tidak setuju dan sangat tidak setuju.

Tahap pertama yang akan dilakukan dalam rancangan penelitian ini adalah mengelompokkan remaja menjadi dua kelompok yaitu eksperimen dan kontrol dan keduanya diberikan kuesioner *pre-test* asertivitas untuk perilaku perundungan. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan pelatihan asertivitas dan kelompok kontrol tidak diberikan pelatihan. Setelah itu, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan kuesioner asertivitas untuk perilaku perundungan sebagai *post-test*. Setelah itu, dilakukan uji statistik dari kedua kelompok tersebut dan diperoleh hasil dari kedua kelompok. Teknik uji statistik yang digunakan yaitu uji non-parametrik yaitu *Mann-Whitney* dan *Wilcoxon*. Tujuan dari uji statistik yaitu untuk menguji perbedaan antara 2 kelompok (eksperimen dan kontrol) dan melihat perbedaan signifikan dalam variabel asertivitas perilaku perundungan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pemberian intervensi, serta untuk memeriksa perbedaan tingkat asertivitas perilaku perundungan *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi partisipan penelitian

Usia Kelompok Eksperimen	M = 13.1 ; SD = 0.567 ; R = 12 - 14
Jenis Kelamin Kelompok Eksperimen	% Laki-laki = 50 (n = 5) % Perempuan = 50 (n = 5)
Usia Kelompok Kontrol	M = 12.7 ; SD = 0.675 ; R = 12 - 14
Jenis Kelamin Kelompok Kontrol	% Laki-laki = 50 (n = 5) % Perempuan = 50 (n = 5)

Berdasarkan tabel 1 deskripsi partisipan penelitian, usia kelompok eksperimen memiliki rata-rata sebesar 13.1, standar deviasi sebesar 0.567 dan rentang usia 12-14 tahun. Adapun jenis kelamin kelompok eksperimen adalah sama besar. Usia kelompok kontrol memiliki rata-rata sebesar 12.7, standar deviasi sebesar 0.675 dan rentang usia 12-14 tahun. Jenis kelamin kelompok kontrol yaitu laki-laki dan perempuan sama banyak.

Tabel 2. Hasil uji *pre-test* antar kelompok berdasarkan nilai *rank*

	Kelompok	Mean Rank
Skor Asertivitas	Eksperimen	12.00
	Kontrol	9.00

Berdasarkan tabel 2 Hasil uji *pre-test* antar kelompok berdasarkan nilai *rank* menunjukkan nilai *mean rank* kelompok eksperimen adalah 12.00, sedangkan nilai *mean rank* kelompok kontrol adalah 9.00.

Tabel 1 Hasil uji *post-test* antar kelompok berdasarkan nilai *rank*

	Kelompok	Mean Rank
Skor Asertivitas	Eksperimen	13.35
	Kontrol	7.65

Berdasarkan tabel 3 Hasil uji *post-test* antar kelompok berdasarkan nilai *mean rank* kelompok eksperimen 13.00, sedangkan nilai *mean rank* kelompok kontrol adalah 7.65. Kelompok eksperimen memiliki nilai lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Tabel 4 Hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test* antar kelompok

	Pre-test	Post-Test
Mann-Whithney U	35.000	21.000
Z	-1.136	-2.158
Exact Sig (1 tailed)	0.280	0.029

Berdasarkan tabel 4 hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test* antar kelompok memiliki nilai $p = 0.280 > 0.05$ berarti H_0 diterima, artinya tidak terdapat perbedaan *pre-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan, hasil perbandingan *post-test* antar kelompok eksperimen dan kontrol

memiliki nilai $p = 0.029 < 0.05$ berarti H_1 ditolak, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol pada hasil *post-test*.

Tabel 2 Hasil Perhitungan Effect Size

	<i>Pre-test</i>	<i>Post-Test</i>
Nilai <i>Effect Size</i>	0.359	0.682

Berdasarkan tabel 5 hasil perhitungan *effect size* kedua kelompok

diperoleh nilai 0.359 yang tergolong *medium effect*, artinya terdapat efek perbedaan yang moderat pada *pre-test* kedua kelompok. Sedangkan, nilai *effect size* pada *post-test* kedua kelompok diperoleh nilai 0.682 yang tergolong *large effect* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 3 Hasil uji pre-test dan post-test antar kelompok berdasarkan nilai signifikansi

	<i>Post-test & pre-test</i> kelompok eksperimental	<i>Post-test & pre-test</i> kelompok kontrol
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.139	0.262

Tabel 4.6 Hasil uji *pre-test* dan *post-test* antar kelompok berdasarkan nilai signifikansi menunjukkan nilai 0.139 yang berarti H_0 diterima, artinya tidak terdapat

perbedaan asertivitas kelompok eksperimental sebelum dan sesudah intervensi. Demikian juga dengan kelompok kontrol.

Tabel 7 Hasil manipulation check

Pertanyaan	4	3	2	1	Total
1. Saya mengetahui apa yang dimaksud asertivitas	9	1	-	-	10
2. Saya ingin menerapkan asertivitas dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah perilaku perundungan	8	2	-	-	10
3. Saya memahami bahwa diri saya berharga	6	4	-	-	10
4. Saya mampu mengekspresikan penolakan saat oranglain mengajak saya untuk melakukan perundungan	6	4	-	-	10
5. Saya merasa lebih percaya diri untuk mengatakan tidak terhadap ajakan yang salah dari teman	6	4	-	-	10
6. Saya akan menanggapi dengan respon positif jika ada pandangan negatif dari lingkungan terhadap saya	6	4	-	-	10
7. Saya merasa mampu menghadapi situasi ketika saya atau oranglain menjadi target perundungan dengan cara yang tegas namun sopan	8	2	-	-	10
8. Saya mampu menyatakan kritik atas ajakan perundungan	5	5	-	-	10
9. Saya memahami perbedaan antara perilaku asertif, agresif dan pasif	7	3	-	-	10
10. Setelah pelatihan, saya tahu bagaimana menyampaikan ketidaksukaan saya terhadap perilaku perundungan tanpa bersikap kasar	8	2	-	-	10

Berdasarkan tabel 7 hasil *manipulation check* diperoleh gambaran seluruh partisipan memahami asertivitas dan seluruh partisipan setuju untuk

menerapkan keterampilan asertivitas dalam kehidupan sehari-hari mereka untuk mencegah perilaku perundungan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan asertivitas guna mencegah perilaku perundungan. Remaja berada dalam masa pencarian identitas dan membutuhkan pengakuan sosial sehingga penting untuk memiliki kemampuan untuk menyatakan pendapat, menetapkan batasan dan memertahankan diri dari tekanan teman sebaya sebagai bagian dari perkembangan sosial-emosional (Santrock, 2020). Sejalan dengan pelatihan yang telah dilakukan dalam penelitian ini, pelatihan asertivitas dapat membantu remaja untuk mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri, berkomunikasi secara terbuka dan tegas (Alberti & Emmons, 2017).

Alberti & Emmons (2017) mengemukakan bahwa perilaku asertif dapat dikembangkan melalui pelatihan, terutama dalam konteks pengembangan keterampilan sosial pada remaja. Selain itu, adanya peningkatan asertivitas selaras dengan karakteristik perkembangan remaja yang berada dalam fase eksplorasi identitas dan mulai membangun kemampuan dalam pengambilan keputusan serta pengendalian diri (Santrock, 2020).

Peningkatan skor asertivitas pada kelompok eksperimen, menunjukkan bahwa remaja mulai mengembangkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-

hari untuk memperkuat harga diri, dan menghindari konflik yang tidak sehat. Peningkatan keterampilan asertivitas berperan secara langsung terhadap pencegahan perilaku perundungan baik sebagai pelaku, korban ataupun saksi (Rigby, K. 2004) dan mengurangi keterlibatan dalam perilaku perundungan karena remaja yang asertif cenderung tidak mudah ditekan, tidak memaksakan kehendak dan tidak membiarkan dirinya dan oranglain disakiti (Rigby, 2014). Remaja dengan keterampilan asertif yang baik akan mampu menetapkan batasan pribadi, mampu melakukan penolakan terhadap ajakan negatif dari teman sebaya dan mampu mengomunikasikan ketidaksetujuan tanpa menimbulkan konflik agresif. Pelatihan asertivitas mendorong remaja lebih percaya diri, mengenali diri dan bertindak secara lebih konstruktif dalam situasi sosial dan secara langsung berperan dalam pencegahan perilaku perundungan (Alberti & Emmons, 2017). Asertivitas adalah salah satu *protective factor* dalam upaya pencegahan perilaku perundungan. Remaja yang asertif, tidak akan menjadi target ataupun pelaku perundungan karena mereka mampu memertahankan diri secara sehat dan tidak agresif (Parada, 2000).

SIMPULAN

Pelatihan asertivitas efektif dalam meningkatkan kemampuan asertif remaja. Sebelum intervensi diberikan, tidak terdapat perbedaan hasil statistik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah diberikan pelatihan asertivitas, pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan yang menunjukkan adanya peningkatan setelah mendapatkan pelatihan asertivitas. Secara praktis, pelatihan asertivitas dapat memberikan dampak positif yang bermakna terhadap perkembangan perilaku asertif remaja dibandingkan dengan remaja yang tidak mendapatkan pelatihan asertivitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberti, R & Emmons, M. 2017. *Your Perfect Right* (Tenth Edition) : Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships. Canada : Raincoast Books
- Astuti, R. 2008, *Meredam Bullying*. Jakarta: PT Grasindo.
- Coloroso, B. (2008). *The bully, the bullied, and the bystander: from preschool to high school : how parents and teachers can help break the cycle of violence* (Updated Collins Living edition.). Collins Living.
- Corey, Gerald. (2007). *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: RefikaAditama.
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd ed.). Sage Publications, Inc.
- Espelage, D. L., & Swearer, S. M. (2003). *Research on School Bullying and Victimization: What Have We Learned and Where Do We Go From Here?* *School Psychology Review*, 32(3), 365–383.
- Horne, A. M., & Caspi, M. (2004). *Preventing School Bullying: The Role of Social Skills Training. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 12(3), 156-164.
- Marotz, Lynn R., Allen, K. Eileen. (2016). *Developmental Profiles: Pre-Birth Through Adolescence*. (8th.ed.). s.l.: Cengage Learning.
- Olweus, D. (1993) *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell
- Papalia, Diane E., Martorell, Gabriela. 2021. *New York. Experience Human Development*, 14th ed. McGraw-Hill International Editions
- Parada, R. H. (2000). *Adolescent Peer Relations Instrument: A theoretical and empirical basis for the measurement of participant roles in bullying and victimization of adolescence: An interim test manual and a research monograph: A test manual*. Penrith South, DC, Australia: Publication Unit, Self-concept Enhancement and Learning Facilitation (SELF) Research Centre, University of Western Sydney
- Priyatna. Andri, (2010). *Let's End Bullying*. Jakarta : PT. Elex Media Komputering, Gramedia.
- Rigby, K. (2002). *Bullying in childhood*. In P. K. Smith & C. H. Hart (Eds.), *Blackwell handbook of childhood social development* (pp. 549–568). Blackwell Publishing.
- Rigby, K. (2007). *Bullying in Schools and What to Do about It* (Updated, Revised). Camberwell: ACER
- Salmivalli, C., & Voeten, M. (2004). *Connections Between Victims and Bullying: A Study of Finnish Elementary School Children*.

- International Journal of Behavioral Development, 28(3), 246–257.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (Sixteenth edition). McGraw-Hill Education.
- Snyder, H., & Sickmund, M., (1999). Juvenile offenders and victims: 1999 report (National Center for Juvenile Justice). Washington, DC: Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention.
- Suci & Kusnadi, (2008), Hubungan Antara Lampiran Styles Dan Kecenderungan Agresi Antara Sekolah Bullies di Jakarta, Universitas Atma Jaya Catholic Indonesia, Jakarta.
- Suryani, Oci Eka. (2022). Hubungan perilaku asertif dengan bullying pada siswa korban bullying di SMPN 16 Pekanbaru. Skripsi. <http://repository.uinsuska.ac.id/59367/>.
- Sullivan, K., Cleary, M. & Sullivan, G. (2004). Bullying in secondary schools: What it looks like and how to manage it. London: Corwin Press
- Tim Yayasan Semai Jiwa Amini (SEJIWA). 2008. Bullying: Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan. Jakarta: PT Grasindo