

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap makhluk sosial yang hidup di dalam suatu lingkungan, pasti membutuhkan suatu interaksi sosial dengan individu lainnya, interaksi sosial yang baik harus dimiliki oleh remaja, interaksi antara teman dan lingkungan keluarga serta orang tuanya, interaksi dengan orang tua, Sarwono (dalam Setyowati dkk, 2019). Remaja usia SMP masuk dalam masa remaja awal (12 – 15 tahun) dan masa remaja pertengahan (15 – 18 tahun). Pada masa ini remaja sering merasa sunyi, ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas dan merasa kecewa. Perasaan yang penuh keraguan pada masa remaja awal ini rentan akan timbul kemantapan pada diri sendiri. Pada masa ini seorang remaja sedang mencari jati diri dan memiliki solidaritas yang tinggi dengan kelompok teman sebaya. Seorang remaja akan menunjukkan kelebihannya supaya diakui oleh teman-temannya.

Masa remaja merupakan periode baru di dalam kehidupan seseorang, yang ditandai dengan perubahan-perubahan di dalam diri individu baik perubahan secara fisik, kognitif, sosial, dan psikologis (Mulachela, 2017). Setiap aspek ini masing-masing berkaitan dengan tugas perkembangan remaja menurut Hurlock (dalam Hidayati dan Purnami, 2008) yaitu: 1) Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita 2) Mencapai peran sosial pria dan wanita 3) Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif 4) Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab 5) Mempersiapkan karir ekonomi 6)

Mempersiapkan perkawinan dan keluarga 7) Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi. Sedangkan menurut Santrock (dalam Rizki dkk, 2015) salah satu yang menjadi tahapan remaja yaitu pada tahapan perkembangan psikosisal dimana 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 peralihan tersebut, remaja sering mengalami permasalahan-permasalahan yang dihadapinya. Salah satu sumber permasalahan yang sering dialami oleh remaja adalah lingkungan sekolah, yaitu adanya tradisi *bullying* antara siswa senior kepada siswa junior. Dampak *bullying* dapat jangka pendek dan dapat seumur hidup. Korban mejadi takut atau cemas ke sekolah dan kehilangan rasa percaya diri, Gardner (dalam Rizki dkk, 2015). Sementara dalam *International Journal of Special Education*, Carter dan Spencer (dalam Putri dkk, 2015) menyatakan bahwa beberapa dampak yang muncul terkait *bullying* dilihat dalam lingkungan sekolah seperti terjadinya penurunan nilai yang signifikan, ketakutan, ansietas, depresi, menghindari lingkungan sosial, melarikan diri bahkan timbulnya keinginan bunuh diri.

Apabila remaja di dalam lingkungan keluarga kurang mendapatkan perhatian dan tidak memiliki kelebihan atau prestasi yang positif maka akan mencari hal-hal yang negatif supaya diakui oleh teman sebayanya. Pada tahap ini seorang remaja mulai agresif

menonjolkan dirinya agar diakui dengan cara mendominasi secara sosial dan menguasai temannya.

Sifat-sifat ingin menguasai orang lain secara negatif mulai muncul, misalnya minta uang jajan kepada teman yang dianggap lemah, menyuruh temanya untuk membawakan tas, membelikan jajanan di warung, dan lainnya. Jika temanya tidak mau maka digunakan kekerasan verbal dengan cara mengejek dan kekerasan fisik dengan cara memukul. Perilaku seperti ini sudah masuk perundungan.

Bullying sering dikenal dengan istilah perundungan. Istilah *bully* sering di baca dan dengar di televisi, surat kabar, media sosial berbasis internet, dan media lainnya. Menurut Nusantara (2008), *bullying* adalah sebuah situasi di mana terjadinya penyalahgunaan kekuatan/kekuasaan yang dilakukan oleh seseorang/sekelompok. Pihak di sini tidak hanya berarti kuat dalam ukuran fisik, tapi bisa juga kuat secara mental. Dalam hal ini sang korban *bullying* tidak mampu membela atau mempertahankan dirinya karena lemah secara fisik dan atau mental.

Bullying adalah intimidasi yang dilakukan seseorang atau kelompok dengan sengaja berusaha untuk menyakiti korban secara emosional atau fisik. *Bullying* biasanya terjadi berulang-ulang dari waktu ke waktu. Kekuasaan adalah bagian penting dari *bullying* dan mencoba untuk mendapatkan kekuasaan dan kontrol atas siswa lain Murphy (dalam Arumsari, 2017). Menurut Khoirunnisa (2015), *bullying* yang sangat sederhana dan terkadang tidak disadari adalah memanggil nama seseorang dengan bukan nama sebenarnya seperti si cungring, boncel, dan lain sebagainya. Hal tersebut kerap kali hanya dianggap sebagai candaan diantara anak-anak. Bagi orang tua, masyarakat, bahkan

warga sekolah yang masih awam dengan istilah *bullying* kerap kali mengabaikan dan menyepelekan tindakan *bullying*. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Kustanti (2015) menunjukkan 4 jenis perlakuan yang tidak menyenangkan yang paling banyak terjadi pada siswa SMP di Kota Semarang adalah memanggil dengan nama julukan yang tidak disukai, menggoda hingga marah, menyebarkan gosip, dan mengolok-olok.

Bentuk-bentuk *bullying* bisa berupa fisik, verbal, dan non verbal. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Karina (2013) terhadap siswa-siswi kelas XII SMK negeri dan SMK swasta di Kota Bogor menunjukkan persentase laki-laki yang melakukan *bullying* fisik ada 36,4%, melakukan *bullying* verbal ada 36,4%, melakukan *bullying* nonverbal ada 9,1%, dan melakukan *bullying* fisik dan verbal ada 18,2%. Persentase perempuan yang melakukan *bullying* fisik ada 18,6%, melakukan *bullying* verbal ada 44,2%, melakukan *bullying* nonverbal ada 11,6%, melakukan *bullying* fisik dan verbal ada 18,6%, melakukan *bullying* verbal dan non verbal ada 4,7%, dan melakukan *bullying* fisik, verbal, dan nonverbal ada 2,3%. Hasil penelitian ini menunjukkan laki-laki lebih cenderung melakukan *bullying* fisik, sedangkan perempuan lebih cenderung melakukan *bullying* verbal.

Anak yang menjadi korban *bullying* akan merasa rendah diri, cemas, takut, kecewa, sedih, dan putus asa. Jika *Bullying* dianggap hal yang biasa dan dibiarkan terus-menerus akan berdampak serius terhadap korban. Hal ini ditunjukkan oleh beberapa penelitian dan berita tentang kejadian akibat *bullying*. Menurut penelitian dari Rigby (dalam Rizki dkk, 2015) menunjukkan bahwa siswa yang menjadi korban *bullying* akan

mengalami kesulitan dalam bergaul, merasa takut datang ke sekolah hingga 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.

Pada tanggal 24 Mei 2016, memuat berita dengan judul “Siswi SD Bakar Sekolah Diduga Korban Perundungan”. Siswi tersebut diduga nekat membakar bangunan sekolah tempatnya menuntut ilmu. Kenekatan ini diduga dipicu rasa kesal karena sering mengalami perundungan oleh teman sekolah. Berita ini menunjukkan bahwa korban perundungan bisa melakukan hal-hal yang di luar nalar. Bagaimana bisa seorang siswi SD mempunyai keberanian membakar sekolahnya. Hal ini bisa jadi karena pikirannya tertekan, *stress*, marah, dan ingin balas dendam.

Berita lain pada tanggal 10 November 2016, memuat berita dengan judul “Siswa Kelas 2 SD Dianiaya Kawan Sendiri”. Korban, siswa kelas II harus dirawat secara intensif di rumah sakit akibat perilaku kekerasan yang dilakukan oleh teman satu sekolahnya sehingga menderita secara fisik dan psikologis. Anak kelas 2 SD yang belum lama meninggalkan masa kanak-kanak bisa melakukan kekerasan kepada temanya sendiri hingga masuk rumah sakit.

Perundungan tidak saja terjadi secara langsung dalam pertemuan antar muka, tapi bisa terjadi di dunia maya atau di media-media online berbasis internet yang sering disebut media sosial. Perundungan di dunia maya juga disebut *cyberbullying* yaitu setiap tindakan yang menghina, menyakiti, dan melecehkan orang lain melalui media *online* atau teknologi informasi. Hasil penelitian Triantoro (2016) terhadap sampel 154 siswa

SMP di kota Yogyakarta dan Bantul yang dipublikasikan dalam uad.ac.id menyimpulkan bahwa 57 persen dari sampel menjadi korban *cyberbullying* dari kadang-kadang hingga hampir setiap hari. Perkembangan teknologi informasi yang semakin mudah dan murah dengan kontrol yang longgar bisa menjadi sarana melakukan perundungan kapan pun dan di manapun.

Seorang siswa atau sekelompok siswa tidak serta merta melakukan perundungan tetapi dipengaruhi oleh banyak faktor penyebab. Faktor-faktor yang menyebabkan anak melakukan tindakan perundungan menurut Verlinden, Hersen dan Thomas (2000), yaitu: faktor individu (biologi dan temperamen), faktor keluarga, teman sebaya, sekolah dan media. Hasil penelitian yang mendukung teori ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Sufriani dan Sari (2017) di sekolah dasar Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh. Hasil penelitiannya adalah faktor individu, faktor keluarga, faktor teman sebaya, faktor sekolah, dan faktor media berpengaruh signifikan terhadap tindakan *bullying* pada anak usia sekolah. Faktor paling berpengaruh signifikan terhadap tindakan *bullying* adalah faktor individu dan faktor keluarga.

Remaja korban perundungan biasanya dalam posisi lemah, di rumah keluarganya kurang perhatian, dan kurang mempunyai kelebihan dibanding temanya sehingga minder dan rendah diri. Ketika jadi korban perundungan tidak bisa berkeluh kesah dengan keluarganya yang kurang perhatian, tidak berani melawan karena merasa lemah, dan tidak berani melapor ke sekolah karena takut semakin diancam. Korban perundungan juga ada yang tetap tegar dalam menghadapi perilaku perundungan teman-temannya. Hal ini terungkap dalam hasil penelitian Khoirunnisa (2015) terhadap 5 siswa, yaitu: 1) Subjek

MR menunjukkan kesesuaian diri perilaku terhadap diri identitasnya. *Bullying* yang dialami MR tidak berpengaruh pada konsep dirinya; 2) Subjek NAP belum menunjukkan kesesuaian antara identitas dengan perilakunya. *Bullying* yang dialami mempengaruhi konsep dirinya, pada aspek sosial. NAP cenderung *introvert* dan dianggap aneh; 3) Subjek SU belum menunjukkan kesesuaian perilaku dengan identitasnya. *Bullying* berpengaruh pada konsep dirinya, SU menjadi tidak percaya diri dengan fisik yang dimiliki, sering mengeluhkan *bullying* yang dialami dan kondisi keluarga yang tidak harmonis, serta sempat putus asa; 4) Subjek NL belum menunjukkan kesesuaian identitas dan perilaku. *Bullying* mempengaruhi konsep dirinya, pada aspek pribadi dan sosial. NL termasuk *introvert*, tidak memiliki keinginan untuk bergabung dengan temanya, dan cenderung perhitungan; 5) Subjek RA mampu memahami dan menerima dirinya. Cacat yang ada pada tangannya tidak membuat RA menjadi rendah diri. RA tetap berusaha mendapatkan teman meskipun sering di-*bully*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi dengan teknik triangulasi yaitu triangulasi sumber dan metode. Hasil penelitian ini menunjukkan konsep diri penting bagi remaja dalam menghadapi *bullying* seperti yang ditunjukkan oleh RA.

Berdasarkan hasil penelitian awal yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 11 Desember 2019 melalui observasi dan wawancara untuk melihat fenomena perundungan yang ada di salah satu SMPN Kota Klaten yang pernah melakukan program ramah anak yang dilakukan selama 1 tahun. Pengambilan data awal dilakukan pada guru BK dan lima siswa, diperoleh informasi bahwa ada masalah dalam hubungan pertemanan antara siswa dan mengarah pada perundungan. Menurut guru BK ada beberapa siswa yang membentuk

suatu geng di dalam kelas dengan karakter suara *powerfull* dan fisik besar sehingga mereka merasa berkuasa dalam kelas. Melihat kondisi ini pihak sekolah berusaha menyelesaikan permasalahan dengan memberikan nasehat dan motivasi agar tetap bersekolah walaupun para siswa terlihat tidak nyaman dengan perlakuan geng tersebut.

Peneliti melakukan wawancara terhadap 5 orang anak remaja yang mengalami perilaku perundungan. Pertama siswa inisial TH yang berusia 16 tahun, Subjek merasa marah, benci, sedih, takut dan cemas ketika berhadapan dengan orang yang sering melakukan perundungan atau pada saat mengalami perundungan. Subjek tidak mampu untuk melakukan perlawanan pada saat temannya meminta paksa uangnya dengan kekerasan seperti mendorongnya. Subjek mendapatkan kekerasan seperti dicambuk dengan menggunakan dasi seragam sekolah, dipukul pundak dan kepala, serta ditendang. Subjek merasa tidak bisa mengungkapkan apa yang ia rasakan kepada orang lain, hal ini karena subjek tidak memiliki teman dekat untuk berbagi cerita di sekolah sehingga TH hanya memendam atau menyimpan apa yang ia rasakan dan alami. Subjek merasakan tangannya dingin dan berkeringat serta jantung berdebar dan merasa cemas pada saat bertemu dengan pelaku perundungan. Dampak lainnya yaitu TH menjadi malas untuk berangkat ke sekolah dan terkadang membolos. TH juga merasa takut dan cemas jika ke depannya teman – temannya tetap meminta uang kepada SD.

Siswa kedua bernama MR, pria berusia 13 tahun, Subjek mendapatkan perilaku perundungan seperti dicubit hingga memar dan tangan dipukul hingga merasakan sakit selama 2 hari. Subjek merasakan cemas bila bertemu dengan pelaku perundungan, merasa sedih, marah, kecewa, dan takut. Subjek merasa tangan menjadi dingin dan jantung

berdebar kencang pada saat bertemu pelaku perundungan sehingga terkadang subjek lebih memilih menghindar atau diam saja pada saat mengalami perundungan. MR juga merasa takut dan cemas jika ke dapannya teman – temannya tetap meminta uang kepada MR.

Siswa ketiga bernama SA, wanita berusia 13 tahun, Subjek mengalami perundungan seperti mendapatkan hinaan dikatakan pendek dan jelek. Subjek juga mendapatkan pukulan, cubitan, di dorong dan dicambuk pakai dasi sekolah oleh teman satu kelas subjek. Hal ini membuat perasaan subjek menjadi marah, cemas, kesal, sedih serta tidak mau berangkat sekolah. subjek hanya bisa diam saja saat teman – temannya menghina dirinya. subjek juga merasakan dirinya menjadi khawatir, gelisah, keringat dingin dan jantung berdebar kencang tiap kali melihat orang yang pernah bersikap kasar padanya.

Siswa keempat bernama SD, pria berusia 14 tahun, Subjek mengalami perilaku perundungan seperti diejek sok pintar, cari muka dengan guru, dan cari perhatian terhadap guru dan teman - teman lainnya. Subjek merasa tidak ada yang mendukung dirinya saat mengalami perundungan sehingga subjek hanya bisa diam saja ketika mengalami perilaku perundungan. Subjek merasakan benci, marah, kesal, kecewa, cemas, malu, gelisah dan takut ketika mengalami perundungan. Subjek merasakan tangan berkeringat dingin, jantung berdebar kencang dan sering gemetar pada saat berhadapan dengan pelaku perundungan. Dampak lainnya subjek menjadi malas berangkat sekolah dan menjadi sulit tidur. SD juga merasa takut dan cemas jika ke dapannya teman – temannya tetap meminta uang kepada SD hal ini membuat SD menjadi merasa gelisah.

Siswa kelima bernama AB, pria berusia 12 tahun, Subjek mendapatkan perilaku perundungan dari teman – temannya seperti dikatain gemuk, dicubit, dipukul pundak, dan didorong. Subjek merasakan marah, benci, sedih dan takut serta malas untuk berangkat sekolah. subjek hanya diam saja ketika mengalami perilaku perundungan walaupun terkadang subjek membalas melalui verbal akan tetapi suara yang dikatakan tidak jelas sehingga menjadi bahan tertawaan teman lain. Subjek menjadi malas untuk berangkat sekolah. subjek juga merasakan tangan dingin, cemas dan sulit tidur karena kepikiran ejekan teman – temannya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap kelima siswa tersebut memiliki gejala kecemasan. Hal ini terlihat dari, emosi tidak stabil, dan merasa cemas ketika berhadapan dengan orang banyak. Selain itu korban merasa tertekan karena pelaku menguasai korban. Kondisi ini menyebabkan korban mengalami kesakitan fisik, psikologis, kepercayaan diri (*self esteem*) yang merosot, malu, trauma, tidak mampu menyerang balik, merasa sendiri, serba salah, dan takut sekolah (*school phobia*), serta merasa tidak ada yang menolong.

Hasil studi awal ini mendukung hasil studi yang dilakukan oleh Scielzo & Campbell (2015) yaitu *bullying* dapat memberikan efek kecemasan, berpengaruh pada harga diri, dan mengakibatkan depresi. Studi lain yang dilakukan oleh Kowalski, Robin, & Limber (2012) adalah kecemasan karena *bullying* menjadi faktor terbesar anak-anak enggan pergi ke sekolah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Marela dkk (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara korban *bullying* dengan depresi diperoleh nilai $RP\ 1,57$ (95%CI 1,10-2,22), menjelaskan remaja mengalami

bullying berpeluang 1,5 kali lebih besar mengalami depresi dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami *bullying*.

Salah satu penyebab depresi atau kecemasan adalah kurang asertif. Alberti & Emmons (2002) menyatakan bahwa perilaku asertif mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia, memungkinkan siswa untuk bertindak dalam kepentingan terbaik diri sendiri, untuk membela diri sendiri tanpa kecemasan berlebihan, untuk mengekspresikan perasaan secara jujur untuk mempertahankan hak-hak pribadi tanpa menyangkal hak orang lain. Devito (1990) menjelaskan bahwa orang-orang yang tidak asertif biasanya pemalu, tertutup, dan tidak dapat menyatakan keinginannya. Mereka selalu mengerjakan apa yang disukai dan diperintahkan oleh orang lain tanpa banyak bertanya dan tanpa memperhatikan mana yang terbaik untuk dirinya sendiri. Orang yang tidak asertif biasanya cemas dalam situasi sosial dan mempunyai harga diri yang cenderung rendah.

Siswa yang tidak asertif ketika mendapat perlakuan *bullying* di sekolah tidak berani melawan dan malu untuk melaporkan kepada pihak sekolah. Jika hal ini berlangsung berulang-ulang maka lama kelamaan korban *bullying* yang memendam masalah ini menjadi *stress* dan cemas. Sullivan dkk, (2004) mengemukakan korban *bullying* memiliki asertivitas yang rendah. Korban tidak mampu menolak saat diperlakukan negatif, tidak percaya diri, dan siswa yang belum mampu bersikap asertif (tegas mengutarakan sikap dan apa yang diinginkan) atau siswa yang belum mampu bersikap terbuka terhadap orang tua, teman dan orang-orang terdekat.

Oleh karena itu untuk menyembuhkan korban *bullying* dari depresi dan kecemasan adalah dengan meningkatkan asertivitas dengan cara pelatihan asertivitas.

Hasil penelitian yang mendukung bahwa pelatihan asertivitas dapat menurunkan kecemasan korban *bullying* adalah penelitian yang dilakukan oleh Rizki dkk (2015) dengan subjek penelitian siswa kelas I SMP berusia 12 – 14 tahun yang menjadi korban *bullying* yang mengalami kecemasan sosial di SMP Piri, Ngaglik, Yogyakarta. Kesimpulannya adalah para peserta kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan asertivitas secara signifikan mengalami penurunan kecemasan sosial dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberi pelatihan asertivitas. Penelitian lain tentang pelatihan asertif dilakukan oleh Karyanti (2014) dengan hasil penelitian bahwa pelatihan keterampilan asertif dengan PLSIM efektif meningkatkan perilaku asertif siswa korban *bullying* di SMA.

Penelitian tentang pelatihan asertivitas juga telah dilakukan di luar negeri, diantaranya oleh Mohebi dkk (2012) yang menyimpulkan pelatihan asertivitas adalah metode non-farmakologis yang efektif menurunkan kecemasan akademik dan meningkatkan kinerja akademik. Penelitian lain dilakukan oleh Eslami dkk (2016) yang menyimpulkan pelatihan asertivitas dapat menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Avsar dkk (2017) terhadap anak-anak usia sekolah menyimpulkan program pelatihan asertivitas meningkatkan asertivitas dan menurunkan penderitaan korban *bullying*, tetapi tidak berpengaruh terhadap pelaku *bullying*.

Penelitian-penelitian tersebut telah membuktikan bahwa pelatihan asertivitas berpengaruh dalam meningkatkan asertif dan menurunkan tingkat kecemasan, stress, dan depresi. Berdasarkan hasil penelitian-penelitian yang telah dilakukan maka penelitian ini

akan menggunakan pelatihan asertivitas untuk menurunkan kecemasan pada remaja korban perundungan di SMP Negeri 2 Prambanan. Judul penelitian ini adalah “Pelatihan Asertivitas untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Korban Perundungan”.

B. Tujuan dan Manfaat

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pelatihan asertivitas terhadap penurunan kecemasan pada remaja korban perundungan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat yang baik secara teoretis maupun praktis untuk seluruh pihak yang membutuhkan.

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih untuk psikologi mengenai informasi tentang pengaruh pelatihan asertivitas untuk penurunan kecemasan pada remaja korban perundungan, khususnya dalam bidang psikoterapi, psikologi pelatihan, psikologi klinis, dan kesehatan mental.

2. Manfaat praktis

- a. Apabila hipotesis penelitian ini terbukti maka diharapkan mampu memberikan manfaat agar remaja dapat bertindak asertif serta remaja tidak mengalami kecemasan ketika mendapat perlakuan perundungan.
- b. Bagi para praktisi psikolog klinis memberikan kontribusi dalam peningkatan keterampilan psikoterapi, tentang proses dan tahapan pelatihan asertivitas untuk menurunkan kecemasan pada remaja korban perundungan.

C. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelitian tentang pelatihan asertivitas dan kecemasan, antara lain yang pernah melakukan penelitian adalah :

1. Margit Averdijk, Barbara Müller, Manuel Eisner, dan Denis Ribeaud (2011), melakukan penelitian dengan judul “***Bullying Victimization and Later Anxiety and Depression Among Pre-Adolescents in Switzerland***”. Penelitian ini dilakukan di Zurich, Switzerland. Kesimpulan penelitian ini adalah perbedaan ukuran *bullying* yang diterima oleh korban pada usia 8 tahun berpengaruh signifikan terhadap kecemasan dan depresi pada usia 11 tahun. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti adalah penelitian ini hanya memfokuskan untuk mengukur kecemasan pada remaja korban *bullying*. Persamaan pada penelitian ini adalah sama – sama remaja untuk subjek penelitiannya.
2. Rizki dkk (2015), melakukan penelitian dengan judul “**Pelatihan Asertivitas Terhadap Penurunan Kecemasan Sosial Pada Siswa Korban *Bullying***”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemberian skala kecemasan sosial dan analisa menggunakan *independent samples t-test* yang terdiri dari 20 siswa yang berusia antar 12 – 14 tahun. Hasil penelitian ini yaitu terdapat perbedaan tingkat kecemasan sosial antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol ($t = 1,875$; $p = 0,04$ ($p < 0,05$)). Artinya para peserta kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan secara signifikan mengalami penurunan kecemasan sosial dibandingkan kelompok kontrol. Terdapat perbedaan yang dilakukan penelitian ini yaitu, skala

yang digunakan dalam penelitian ini adalah kecemasan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) untuk mengukur tingkat kecemasan yang dialami oleh korban *bullying*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah skala yang digunakan. Peneliti menggunakan skala kecemasan yang di susun sendiri berdasarkan dari beberapa teori kecemasan yang ada. Persamaan penelitian ini yaitu sama – sama menggunakan dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

3. Aziz (2015), melakukan penelitian dengan judul **“Efektivitas Pelatihan Asertivitas untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Korban *Bullying*”**. Subyek penelitian ini terdiri dari 8 pelajar kelas VII dan VII yang menjadi korban *bullying* di SMPN 1 Jombang-Jember. Analisa data menggunakan *two independent samples test Mann-Whitney U*. Hasil ini menunjukkan bahwa skor statistik Z (-2,323) dan sig.(2 tailed) adalah $0,020 < 0,05$. Jadi pelatihan asertivitas efektif untuk meningkatkan perilaku asertif siswa yang menjadi korban *bullying*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah pada penelitian ini pelatihan asertivitas untuk meningkatkan perilaku asertif sementara pada penelitian ini pelatihan asertivitas untuk menurunkan kecemasan pada remaja korban *bullying*. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama – sama menggunakan uji *mann whitney* dan subjek penelitian adalah remaja korban *bullying*.
4. Moslem Rajabi, Nour-Mohammad Bakhshani, Mohammad Reza Saravani, Sajad Khanjani, dan Mohammad Javad Bagian (2016), melakukan penelitian dengan judul **“Effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Therapy on Coping Strategies and in**

Reducing Anxiety, Depression, and Physical Complaints in Student Victims of Bullying". Penelitian ini menggunakan *quasi-experimental* dengan *pretest-posttest control group*. Penelitian ini dilakukan di kota Zahedan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *cognitive-behavioral group therapy* menurunkan kecemasan, depresi, dan *physical complaints* pada pelajar korban *bullying*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah penelitian ini menggunakan *cognitive-behavioral group therapy* dalam menurunkan kecemasan sementara penelitian ini menggunakan pelatihan asertivitas untuk menurunkan kecemasan pada remaja korban *bullying*. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama – sama menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

5. Kusuma dan Partini (2017), melakukan penelitian dengan judul **“Pelatihan Asertivitas Untuk Siswa Korban Bullying”**. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *within subject design*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SD sebanyak 11 anak yang menjadi korban *bullying*. Alat pengumpulan data menggunakan skala asertivitas, wawancara, observasi, dan *focus group interview* (FGI). Hasil analisis menggunakan SPSS menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas efektif untuk korban *bullying*, $t = -3,965$ dengan $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Antar siswa yang menjadi korban *bullying* terjalin komunikasi dan kerja sama yang intens selama pelatihan, mereka dapat saling memberikan dukungan satu sama lain untuk menghindari, menolak tindakan *bullying* dari pelaku dan dapat bersama-sama untuk melaporkan kepada guru. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa pelatihan

asertivitas efektif untuk meningkatkan perilaku asertif pada korban *bullying*. Perbedaan dalam penelitian ini adalah penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan perilaku asertif sementara penelitian ini untuk menurunkan kecemasan.

7. Putri (2017), melakukan penelitian dengan judul **“Pelatihan Asertivitas Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Korban Perundungan (*Bullying*) di SMP”**. Subyek penelitian siswa SMP 7 Muhammadiyah Surakarta yang menjadi korban *bullying*. Jumlah subyek eksperimen 11 orang, dan subyek kelompok kontrol 11 orang. Pengumpulan data menggunakan skala harga diri dan intervensi dengan menggunakan modul pelatihan asertivitas. Teknik analisis data menggunakan Wilcoxon untuk menguji perbedaan signifikansi khusus kelompok eksperimen berdasarkan treatment yang diberikan. Kemudian analisis *Mann-Whitney* untuk menguji perbedaan signifikansi diantara dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil uji analisis data menunjukkan terdapat perbedaan tingkat harga diri antara kelompok yang diberi pelatihan dengan kelompok yang tidak diberi pelatihan. Harga diri subyek penelitian kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan demikian, maka pelatihan asertivitas berpengaruh untuk meningkatkan harga diri siswa SMP.
8. Athi' Linda Yani (2017), melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh *Tought Stoping* Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja yang Mengalami *Bullying* di Pesantren”**. Lokasi penelitian di salah satu pondok pesantren yang ada di Jombang. Penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen dengan desain penelitian *pra-post test design*. Hasil penelitian ini adalah sebelum dilakukan *tought stoping* yang

mengalami tingkat kecemasan ringan hanya 3 orang, kecemasan sedang 11 orang, kecemasan berat 12 orang, dan kecemasan sangat berat ada 4 orang. Setelah dilakukan *tought stoping* yang mengalami tingkat kecemasan ringan 12 orang, kecemasan sedang 13 orang, kecemasan berat 5 orang, dan kecemasan sangat berat ada 0 orang. Setelah dilakuan *tought stoping*, remaja yang mengalami kecemasan ringan dan sedang lebih banyak dari pada sebelum dilakukan *tought stoping*, sedangkan remaja yang mengalami kecemasan berat dan sangat berat lebih sedikit dari pada sebelum dilakukan *tought stoping*. Hasil ini menunjukkan *tought stoping* berpengaruh signifikan ($\text{sig} = 0,008 < 0,05$) terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja yang mengalami *bullying* di pesantren.

9. Betie Febriana (2017) melakukan penelitian dengan judul “**Penurunan Kecemasan Remaja Korban *Bullying* Melalui Terapi Kognitif**”. Penelitian ini dilakukan di salah satu SMA di Semarang pada siswa kelas X. Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan *True Experimental Pre-Post Test with Control Group*. Hasil penelitian ini adalah pada kelompok perlakuan ada 8 orang yang tingkat kecemasannya turun dan 3 orang yang tingkat kecemasannya naik sedangkan pada kelompok kontrol ada 5 orang yang tingkat kecemasannya turun, 2 orang yang tingkat kecemasannya tetap, dan 4 orang yang tingkat kecemasannya naik. Setelah diberikan terapi kognitif, pada kelompok perlakuan ada 8 orang tidak cemas dan 3 orang cemas sedang berbeda dengan kelompok kontrol ada 5 orang tidak cemas, 4 orang cemas ringan, dan 2 orang cemas berat. Perbedaan ini secara statistik signifikan

(sig = 0,002 < 0,05). Kesimpulan penelitian ini adalah terapi kognitif berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja korban *bullying*.

10. Mega Lestari Khoirunnisa, Lia Hikmatul Maula, & Desri Arwen (2018), melakukan penelitian dengan judul “**Hubungan Tindakan *Bullying* dengan Tingkat Kecemasan pada Pelajar Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) PGRI 1 Tangerang**”. Penelitian ini dilakukan di SMK PGRI 1 Tangerang pada bulan Juni 2017. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Hasil penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara tindakan *bullying* dengan tingkat kecemasan (sig = 0,033 < 0,05). Peserta didik yang menjadi korban *bullying* ada 80 orang terdiri dari 56 orang (70% dari 80) mengalami kecemasan dan 24 orang (30% dari 80) tidak mengalami kecemasan. Peserta didik yang bukan korban *bullying* ada 75 orang terdiri dari 39 orang (52% dari 75) mengalami kecemasan dan 36 orang (48% dari 75) tidak mengalami kecemasan. *Odds Ratio* (OR) 2,154 berarti peserta didik yang menjadi korban *bullying* mempunyai kemungkinan mengalami kecemasan lebih besar 2,154 kali dibanding peserta didik yang bukan korban *bullying*.
11. Galih Mahendra Wekoadi, Moh. Ridwan, dan Angga Sugiarto (2018) melakukan penelitian dengan judul “***Writing Therapy* terhadap Penurunan Cemas pada Remaja Korban *Bullying***”. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Kledung Kabupaten Temanggung. Penelitian ini menggunakan rancangan *Quasi Experimental Design* dengan metode *Non Equivalent Control Group Design pre-test post-test*. Hasil penelitian ini adalah pada *pre test* rata-rata skor kecemasan kelompok

intervensi (20,7) berbeda tidak signifikan ($\text{sig} = 0,367 > 0,05$) dengan kelompok kontrol (21,95), sedangkan pada *post test* rata-rata skor kecemasan kelompok intervensi (13,25) berbeda signifikan ($\text{sig} = 0,000 < 0,05$) dengan kelompok kontrol (20,5). Hasil ini menunjukkan pada kelompok intervensi terjadi penurunan skor kecemasan yang signifikan ($\text{sig} 0,000 < 0,05$) dari 20,7 menjadi 13,25 sedangkan pada kelompok kontrol terjadi penurunan skor kecemasan dari 21,95 menjadi 20,5. Kesimpulan dari penelitian ini adalah *writing therapy* berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan pada remaja korban *bullying*. Perbedaan penelitian ini terhadap penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah intervensi sementara persamaan pada penelitian ini adalah sama – sama menggunakan dua kelompok kontrol.

Penelitian ini berbeda dari penelitian yang lain tentang **“Pelatihan Asertivitas untuk Penurunan Kecemasan Pada Remaja Korban Perundungan”**. Ada beberapa hal yang membedakan antara penelitian yang penulis lakukan dengan peneliti sebelumnya. Perbedaan tersebut antara lain terletak pada (1) karakteristik sampel yang digunakan yaitu siswa yang berusia antara 14 – 18 tahun; (2) Materi pelatihan yang digunakan berdasarkan aspek asertivitas menurut Alberti & Emmons (2002) yaitu: 1) Bertindak sesuai dengan keinginan sendiri 2) Mampu mengeskpresikan perasaan jujur dan nyaman 3) Mampu mempertahankan diri 4) Mampu menyatakan pendapat 5) Tidak mengabaikan hak-hak orang lain. Penelitian ini menggunakan Skala Kecemasan yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek kecemasan dari yang diungkapkan oleh Ramaiah (2003), Nevid (2003) dan

Hawari (2006), yaitu fisik, behavioral, kognitif dan perhatian dan Skala Perilaku Asertif dalam penelitian ini menggunakan skala yang telah dikembangkan oleh Gewalathala (2018) berdasarkan aspek-aspek asertivitas dari Alberti dan Emmons (2002), yaitu bertindak sesuai dengan keinginannya sendiri, mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman, mampu mempertahankan diri, mampu menyatakan pendapat serta tidak mengabaikan hak-hak orang lain. Skala asertivitas ini memiliki rentang koefisien daya beda aitem berkisar antara 0,254 – 0,622 ($r_{ix} \geq 0,25$) dan koefisien reliabilitas sebesar 0,860.