

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perilaku asertif dalam psikologi merupakan bentuk kemampuan sosial (Parto, 2011). Menurut Lazarus (Festerheim & Bear, 1980; Sabda, 2013), perilaku asertif lebih menekankan kebebasan emosional dan pernyataan tepat dari setiap atau semua keadaan, karena mengetahui apa yang dirasakan tidaklah cukup melainkan harus dalam pernyataan. Individu yang berperilaku asertif dapat membela haknya demi mencapai kebebasan emosional. Hal ini sesuai dengan ungkapkan oleh Alberti dan Emmons (2017) bahwa perilaku asertif merupakan kemampuan seseorang dalam bertindak demi kebaikan dirinya, mempertahankan haknya tanpa cemas, mengekspresikan perasaan secara nyaman dan menjalankan hak-haknya tanpa melanggar orang lain. Perilaku asertif membantu seseorang untuk dapat menegaskan diri yang positif, mengusulkan kepuasan hidup pribadi dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain. Eskin (2003 dalam Parto, 2011; Anto, 2016) juga menjelaskan perilaku asertif dapat mempromosikan kesejahteraan individu.

Pentingnya perilaku asertif pada masa remaja diungkapkan oleh Hasanah, Suharso dan Saraswati (2015), yaitu *pertama*, memudahkan remaja dalam bersosialisasi dan menjalin hubungan dengan lingkungan seusiaanya maupun di luar lingkungannya secara efektif; *kedua*, kemampuan untuk mengungkapkan apa yang dirasakan dan diinginkannya secara langsung, maka remaja bisa menghindari munculnya ketegangan dan perasaan tidak nyaman akibat menahan dan menyimpan

sesuatu yang ingin diutarakannya; *ketiga*, mempermudah remaja mencari solusi dan penyelesaian dari berbagai kesulitan atau permasalahan yang dihadapinya secara efektif, sehingga permasalahan itu tidak akan menjadi beban pikiran yang berlarut-larut; *keempat*, perilaku asertif akan membantu remaja meningkatkan kemampuan kognitifnya, memperluas wawasannya tentang lingkungan dan tidak mudah berhenti pada sesuatu yang tidak diketahuinya melainkan terus mencari tahu.

Masa remaja adalah periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Perubahan-perubahan yang dialami oleh remaja pada masa perkembangan merupakan suatu proses pertumbuhan dan berkembang remaja menuju dewasa. Pada masa remaja hubungan dengan teman sebaya atau *peer group* sangat penting dalam kehidupannya dan lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman dibandingkan orangtua (Santrock, 2007).

Para remaja memperluas hubungan relasi sosial yang lebih intim dengan teman sebaya sebagai bentuk membuka diri. Remaja yang memiliki hubungan positif dengan teman sebaya memiliki penyesuaian diri yang positif pula (Santrock, 2007). Salah satu fungsi positif dari teman sebaya yang dikemukakan oleh Kelly dan Hansen (Desmita, 2008) adalah meningkatkan keterampilan sosial, mengembangkan kemampuan penalaran dan belajar untuk mengekspresikan perasaan dengan cara yang lebih matang. Namun pengaruh teman sebaya dapat mengarahkan ke hal yang negatif, yaitu memperkenalkan beberapa hal diantaranya kenakalan dan bentuk perilaku maladaptif. Hal ini dikarenakan adanya tekanan membuat para remaja takut ditolak atau diterima di lingkungan,

sehingga mendorong mereka untuk mengikuti atau meniru teman (Santrock, 2007).

Salah satu bentuk perilaku maladaptif yang menjadi fenomena sekarang ini di kalangan remaja adalah *bullying*. Fenomena *bullying* sudah menjadi polemik secara global, namun baru dikenal di Indonesia beberapa tahun belakangan. Fenomena *bullying* awal mula telah dipublikasi pada tahun 1982 di sebuah koran di Skandinavia melaporkan bahwa ada tiga orang remaja putra dari Norwegia melakukan bunuh diri dikarenakan adanya kelompok yang melakukan *bullying* kepada mereka secara akut (berat), akan tetapi di daerah tersebut kurang menganggap serius kasus tersebut (Beaty & Alexeyev, 2008).

Sejak itu Olweus mulai meneliti fenomena *bullying* pada tahun 1991 yang melibatkan 140.000 orang siswa dari 715 sekolah. Hasilnya menunjukkan 15% dari mereka terlibat perilaku *bullying* dari waktu ke waktu yang mana 94% diklasifikasikan sebagai korban dan 6% sebagai pelaku. Penelitian ini membuka jalan bagi peneliti berikutnya untuk mengkaji kasus *bullying* ini (Beaty & Alexeyev, 2008).

Sedangkan di Indonesia, *bullying* baru dikaji oleh sebuah lembaga, yaitu Yayasan Semai Jiwa Amini (SEJIWA) pada tahun 2004 berlanjut tahun 2005 yang awalnya mengkaji masalah *bullying* di bidang pendidikan. Hasilnya menunjukkan bahwa *bullying* dilakukan baik pengajar, sesama sebaya atau junior. Pada tahun 2008 SEJIWA menfokuskan meneliti *bullying* di tiga kota besar, yaitu Yogyakarta, Surabaya dan Jakarta dengan 1233 orang siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kasus *bullying* 67,9% pada SMP dan 66,1% SMA dengan

kategori tindakan *bullying* psikologis (pengucilan), *bullying* verbal (mengejek) dan *bullying* fisik (memukul).

Menurut data Komnas Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) melaporkan sejak 2001 sampai 2016, ada 23 ribu laporan kekerasan fisik dan psikis pada anak-remaja. Diantaranya kasus *bullying* yang mencapai 253 kasus, dengan 122 orang korban dan 131 orang pelaku. Pada tahun 2017 Direktur Rehabilitas Sosial Anak Kemensos Sosial menerima laporan *bullying* lebih banyak dibandingkan tahun lalu, dengan total laporan dari bulan Januari sampai Juni 2017 sebanyak 976 kasus yang terdapat 117 kasus *bullying* (Muthmainah, 2017). Kemudian tahun 2018, KPAI melaporkan per 30 Mei 2018 terdapat anak korban kekerasan dan *bullying* sebanyak 36 kasus dengan presentase 22,4 % dan anak pelaku kekerasan dan *bullying* sebanyak 41 dengan presentasi 25,5% kasus (Novianto, 2018). Berdasarkan data tersebut disimpulkan bahwa kasus *bullying* marak terjadi di kalangan remaja dan presentase kasus *bullying* semakin bertambah setiap tahunnya di Indonesia, maka dari itu tidak bisa dibiarkan dan harus mendapatkan perhatian dari berbagai pihak.

Korban *bullying* biasanya menunjukkan perilaku tidak asertif. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Olweus (1993 dalam Sugiariyanti, 2009) bahwa sebagian besar korban *bullying* dinyatakan sebagai korban yang pasif atau *submissive*. Korban pada umumnya merasa tidak aman (*insecure*) dan non asertif serta bereaksi dengan menarik diri dan menangis ketika diserang oleh orang lain. Menurut Berns (2010) karakteristik yang sering ditemukan pada korban *bullying*, diantaranya secara fisik lebih lemah dari teman sebaya atau orang lain, kaku atau non asertif (berhati-hati, pemalu, sensitif, pendiam dan pasif), tertutup, konsep diri

yang negatif dan sulit menunjukkan diri, menampak takut disakiti atau takut menyakiti diri sendiri serta gelisah dan tidak merasa aman.

Kusuma dan Putri (2017) juga mengungkapkan remaja korban *bullying* cenderung tidak mampu perilaku asertif yakni tidak mampu melawan pelaku, menghindar atau tidak mampu mencari bantuan dalam melaporkan kepada guru, orangtua atau orang lain. Maka disimpulkan bahwa seseorang atau remaja yang berperilaku asertif mampu secara ekspresif, merasa nyaman dengan dirinya, mencapai keinginannya dan mampu menghargai. Sebaliknya seseorang atau remaja yang berperilaku tidak asertif cenderung menahan atau tidak ekspresif, tidak tegas, cemas dan takut, memandang rendah dirinya serta penerimaan terhadap pelaku, yaitu ada perasaan marah dan membantu mencapai kebutuhan pelaku (Alberti & Emmons, 2017).

Hasil pengambilan data awal peneliti pada tanggal 26 April 2018 yang dilakukan pada guru BK dan dua siswa atau remaja di salah satu sekolah menengah kejuruan di Yogyakarta, diperoleh informasi bahwa ada masalah dalam hubungan pertemanan antara para siswa yang mengarah pada *bullying*. Menurut guru BK, ada satu kelas dimana siswa merasakan ketidaknyaman dengan perlakuan satu geng. Geng tersebut terdiri dari tiga anggota dengan karakter suara *powerfull*, fisik besar dan salah satu anggota mendapat tugas sebagai ketua kelas, sehingga mereka merasa berkuasa dalam kelas. Sikap ketiga siswa ini membuat sebagian siswa di kelas tidak nyaman, tidak betah dan kurang konsentrasi belajar. Ketidaknyamanan yang dialami oleh para siswa membuat mereka sering menghubungi orangtua untuk menjemput pulang dengan alasan sakit tanpa

sepengetahuan guru-guru di sekolah dan juga ingin pindah sekolah. Melihat kondisi ini pihak sekolah berusaha menyelesaikan permasalahan para siswa tersebut dengan memberikan nasehat dan motivasi agar tetap bersekolah, walaupun para siswa terlihat tidak nyaman dengan perlakuan ketiga siswa tersebut.

Informasi dari guru BK tersebut diperkuat dengan hasil wawancara pada kedua siswa, yaitu I dan A. I mengungkapkan dirinya diperlakukan tidak adil oleh teman-teman di kelas. I mengatakan bahwa dirinya menjadi bahan perbincangan teman-teman, diantaranya ketiga siswa dominan tersebut. I merasa kecewa dan marah atas tindakan tersebut. I merasa tidak dihargai oleh teman-temannya. I tidak memiliki keberanian untuk bertanya, menegur maupun mengungkapkan perasaan kecewa dan marah kepada teman. I mengungkapkan dirinya takut bila melawan. Jika I melawan, maka dirinya terus diperlakukan tidak semestinya oleh teman-teman. Hal ini membuat dirinya cenderung mudah tersinggung dan cemas, tetapi tidak berdaya dan tidak ada keberanian untuk melaporkan permasalahan yang dihadapi kepada guru maupun orangtua melainkan hanya dipendam. I merasa tidak nyaman dengan situasi tersebut dan memiliki keinginan pindah sekolah.

Pada tanggal yang sama, A menceritakan bahwa dirinya sering diejek oleh ketiga siswa dominan tersebut bahwa badannya bau. A merasa malu dan marah. A merasa tidak dihargai oleh teman-teman. Ketika diejek, A hanya diam dan pasrah. A takut untuk menegur maupun bertanya alasan dirinya diperlakukan tersebut dan mengungkapkan perasaan malu dan marah secara jujur. A juga tidak

berani melaporkan ke guru, dikarenakan ia takut diejek dan terkena marah oleh teman-teman.

Berdasarkan hasil wawancara di atas diketahui bahwa kedua siswa atau remaja tidak berperilaku asertif, akibatnya kedua remaja mudah terkena *bullying*. Remaja korban *bullying* menunjukkan perilaku tidak asertif, yaitu takut melawan dan membiarkan dirinya *dibully*, tidak mampu mengekspresikan perasaan malu, kecewa dan marah atas tindakan yang diterima dari pelaku *bully*, tidak mampu menanggapi atau melawan perlakuan *bullying*, tidak ada keberanian dalam bertanya alasan dirinya *dibully* serta merasa tidak dihargai. Hal ini yang ditunjukkan dengan tidak berani melawan pelaku, takut mencari bantuan dengan melaporkan atau berbagi masalah kepada guru maupun orangtua serta cenderung tidak berdaya menghindar. Perilaku yang ditunjukkan oleh remaja korban *bullying* sesuai dengan aspek-aspek perilaku tidak asertif, yaitu kurang mampu bertindak sesuai keinginan sendiri, kurang mampu mengekspresikan perasaan secara terbuka, tidak mampu mempertahankan diri dalam merespon perlakuan *bullying* dan kurang mampu menyampaikan pendapat.

Oleh karena itu, penelitian tentang perilaku asertif pada remaja korban *bullying* penting untuk dilakukan. Adapun penelitian mengenai perilaku asertif pada korban *bullying* dalam beberapa tahun belakang mulai berkembang, diantaranya Karyati, Atmoko dan Hitipeuw (2015) meneliti tentang perilaku asertif pada korban *bullying* di SMA dengan memberikan intervensi pelatihan keterampilan asertif yang berdesain *psychoeducational life skills intervention model* (PLSIM). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan

asertif dengan PLSIM efektif meningkatkan perilaku asertif pada siswa korban *bullying* di SMA. Aziz (2015) dalam penelitian yang berjudul efektivitas pelatihan asertivitas untuk meningkatkan perilaku asertif pada siswa korban *bullying*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas efektif dapat meningkatkan perilaku asertif pada siswa korban *bullying*.

Silva, Oliveira, Braga, Farias, Lizzi, Gonçalves, Pereira dan Silva (2016) meneliti tentang pengaruh intervensi berbasis keterampilan untuk korban *bullying* di Brazil. Tujuan penelitian untuk mengetahui intervensi yang diberikan dapat meningkatkan keterampilan sosial dan emosi yang dapat mengurangi viktimisasi di kalangan siswa yang menjadi korban *bullying*. Intervensi berbasis keterampilan yang diberikan berdasarkan keterampilan sosial dan emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan keterampilan sebelum dan sesudah diberikan intervensi untuk mengurangi viktimisasi.

Kusuma dan Partini (2017) meneliti tentang perilaku asertif korban *bullying* dengan memberikan intervensi pelatihan asertivitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan perilaku asertif pada korban *bullying*. Rogamelia (2017) meneliti tentang efektivitas penggunaan konseling model *sequentially planned integrative counseling for children* (SPICC) untuk meningkatkan perilaku asertif pada siswa kelas 4 Sekolah Dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi tersebut efektif meningkatkan asertif korban *bullying* pada anak. Selanjutnya Invonesti dan Nashori (2018) meneliti pengaruh pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan perilaku asertif korban *bullying* pada siswa sekolah dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan

keterampilan sosial dapat meningkatkan perilaku asertif korban *bullying* pada siswa sekolah dasar.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, intervensi yang digunakan untuk meningkatkan perilaku asertif pada korban *bullying* cenderung menggunakan pelatihan asertif. Pelatihan asertif merupakan latihan yang berbasis keterampilan sosial dengan pendekatan behavioral. Tujuan untuk membantu individu kesulitan berperilaku asertif. Meskipun begitu ada yang menggunakan pendekatan lain, seperti memberikan intervensi dalam bentuk konseling dengan model *sequentially planned integrative counseling for children* (SPICC). Model SPICC merupakan model yang bersifat integratif, karena intervensi ini menggunakan sejumlah pendekatan (berpusat pada klien, gestalt, naratif, kognitif-perilaku dan perilaku) yang sesuai diterapkan kepada anak-anak. Model konseling tersebut cenderung difokuskan bagi anak-anak. Selain itu, intervensi berbasis keterampilan sosial dan emosi bertujuan menurunkan viktimisasi agar tidak menjadi korban *bullying*. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi untuk membantu meningkatkan perilaku asertif pada korban *bullying* dapat menggunakan berbagai metode (pelatihan asertif, intervensi berbasis keterampilan dan konseling dengan model SPICC), namun dalam penelitian ini menggunakan pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan perilaku asertif. Hal ini sesuai dengan latar belakang permasalahan pada subjek, yaitu remaja korban *bullying*.

Hal ini didukung oleh penelitian tentang para korban *bullying* sebelumnya oleh Riauskina, Djuwita dan Soestio (2005 dalam Azmi, Saam & Umari, 2018),

ketika mengalami peristiwa *bullying*, para remaja korban *bullying* merasakan emosi-emosi negatif (seperti marah, takut, cemas, benci, malu dan tertekan) namun tidak berdaya untuk menghadapi. Emosi negatif tersebut terus dirasakan, maka menimbulkan perasaan rendah diri bahwa tidak berharga. Dampak bagi korban *bullying* yang berada di sekitar lingkungan *bullying* tersebut dan tidak dapat penanganan yang tepat akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, ingin pindah ke sekolah lain, prestasi menurun dan gangguan psikologis. Dampak gangguan psikologis, seperti rasa cemas berlebihan, merasa takut, depresi, merasa hidup tertekan dan takut bertemu pelaku *bullying*. Kondisi tersebut membuat korban cenderung tidak mampu berperilaku asertif (Keliat, Tololiu, Daulima & Erawati, 2015; Karyanti, Atmoko & Hitipeuw, 2015; Aziz, 2015).

Menurut Syahadat (2013), pelatihan regulasi emosi dapat membantu individu untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif, sehingga mempengaruhi emosi dan perilaku. Artinya, ketika seseorang mengubah pikiran terhadap stimulus negatif kemudian mengatur dan menurunkan emosi negatifnya, maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku konstruktif. Regulasi emosi merupakan bagian dari keterampilan emosi yang menjadi strategi pengendali emosi, seperti marah, frustrasi atau cemas yang dialami para korban *bullying* (Silvia dkk, 2016).

Silaen dan Dewi (2015) mengatakan bahwa semakin tinggi remaja memiliki regulasi emosi maka akan semakin tinggi pula perilaku asertif. Regulasi emosi membantu individu dalam menghadapi suatu tekanan dan mengendalikan

emosi negatif. Regulasi emosi yang positif akan membantu remaja untuk berpikir secara positif dalam menghadapi suatu peristiwa, diantaranya sesuatu hal yang menekan atau menyakitinya yakni *bullying*, sedangkan regulasi emosi rendah akan membuat remaja mengalami kecenderungan berpikir negatif salah satunya saat peristiwa *bullying*. Adanya regulasi emosi yang positif membantu individu untuk mengenali, mengelola dan mengekspresikan emosi agar sesuai dengan tuntutan lingkungan di sekitar sehingga dapat berperilaku asertif. Perilaku asertif yang ditunjukkan yakni dapat menentukan sikap dan memutuskan apa yang diinginkan, mengungkapkan pendapat serta bertanya, terhindar dari pengaruh pertemanan seperti mengalami atau melakukan *bullying* karena individu berani menunjukkan sikap menolak dihina atau dilecehkan, mampu menolak ajakan temannya yang mempunyai pengaruh buruk dan mampu menyikapi perilaku temannya dalam situasi-situasi yang negatif.

Berdasarkan penjelasan Syahadat (2013) di atas, maka penelitian ini memilih metode pelatihan regulasi emosi yang dirancang dalam menghadapi *bullying* untuk meningkatkan perilaku asertif pada remaja korban *bullying*, karena pelatihan merupakan metode pembelajaran yang bertujuan untuk mengubah aspek kognitif, afektif serta hasil keterampilan atau keahlian (Kikpatrick dalam Rakhmawaty, 2011). Selain itu, pilihan pelatihan menyesuaikan situasi dan usia subjek, yaitu remaja. Konsep pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* yang dikembangkan oleh peneliti sesuai aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (2007), yang telah dikembangkan oleh Sa'adah (2016) dalam penelitian pelatihan regulasi emosi untuk menumbuhkan sikap anti *bullying*. Namun

dalam penelitian ini tidak hanya dengan meningkatkan sikap anti *bullying*, melainkan ada tindakan bagaimana menghadapi *bullying* dengan berperilaku asertif bagi korban *bullying*.

Adapun tahapan dari pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying*, pertama dimulai memonitor emosi dilanjut mengevaluasi emosi dan terakhir memodifikasi emosi, hal ini sesuai dengan aspek-aspek regulasi emosi Gross dan Thompson (2007). Dengan demikian, tahapan pemberian pelatihan regulasi emosi kepada remaja korban *bullying* adalah pertama memonitor emosi dengan menyadari emosi atau pikiran negatif menghambat dalam dirinya tidak mampu berperilaku asertif. Remaja korban *bullying* akan diberikan pengenalan tentang emosi yang dirasakan. Hal ini membantu para remaja korban *bullying* dapat memahami dan memberikan penamaan emosi yang mengarahkan remaja pada pemilihan peristiwa atau situasi permasalahan yang terjadi, yaitu *bullying*. Kedua mengevaluasi emosi, remaja korban *bullying* diarahkan perhatian pada peristiwa *bullying*, sehingga mampu mengidentifikasi emosi negatif dan pikiran negatif serta reaksi saat situasi tersebut. Kemudian remaja korban *bullying* diajak menerima dan merasakan emosi negatif pada saat situasi tersebut, berusaha mengekspresikan dengan cara tidak menolak melainkan dihadapi. Selanjutnya menyeimbangkan emosi negatif yang dirasakan tersebut dengan relaksasi.

Setelah para remaja korban *bullying* memahami dan mengelola emosi, maka dirinya mampu berpikir bagaimana mengubah emosi negatif menjadi positif dengan rasa optimis dan memotivasi dapat menghadapi permasalahan tersebut, dengan teknik modeling memberikan contoh korban *bullying* yang mampu

bangkit permasalahan yang dihadapi. Akhirnya para remaja korban *bullying* dapat membentuk tujuan atau pikiran baru yang positif yang berdampak perilaku adaptif, yaitu perilaku asertif. Hasil dari serangkaian pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* adalah remaja korban *bullying* mampu mengungkapkan perasaan dan pikiran secara terbuka dan percaya diri serta dapat mempertahankan hak-hak pribadi dalam bentuk melawan pelaku pembulli, mencari bantuan atau *sharing* atau menghindar.

Hal ini sesuai pandangan Saarni (2006 dalam Santrock, 2007) bahwa remaja yang mampu menyadari siklus emosional dan mampu mengkomunikasikan secara konstruktif dapat meningkatkan relasi sosial. Makmuroch (2014) juga menambahkan bahwa seseorang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan mampu memahami situasi dan mampu mengubah pikiran atau penilaian tentang situasi yang dihadapi secara positif, sehingga menghasilkan reaksi emosional yang positif dan dapat bersikap asertif. Jadi remaja korban *bullying* yang mampu mengelola emosi negatif menjadi positif dalam menghadapi situasi tekanan dapat membentuk pemikiran yang positif dan hasilnya perilaku yang sesuai dan efektif.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* dapat meningkatkan perilaku asertif pada remaja korban *bullying*?

B. Tujuan dan Manfaat

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* terhadap peningkatan perilaku asertif pada remaja korban *bullying*. Adapun manfaat dari penelitian sebagai berikut.

1. Maanfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan berkaitan dengan intervensi psikologi, khususnya pada remaja korban *bullying*. Hal ini secara tidak langsung memberikan referensi pengembangan intervensi di bidang psikologi klinis tentang pengaruh pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* terhadap peningkatan perilaku asertif pada remaja korban *bullying*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi praktisi

Jika hipotesis penelitian ini dapat dibuktikan, maka pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* dapat direkomendasikan untuk meningkatkan perilaku asertif pada remaja korban *bullying* serta membantu remaja meningkatkan hubungan relasi sosial yang harmonis.

b. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini menjadi sumbangan bagi penelitian selanjutnya untuk acuan literatur review tentang perilaku asertif pada remaja korban *bullying* dan pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* sebagai intervensi.

C. Keaslian Penelitian

1. Silaen dan Dewi (2015) dalam penelitian yang berjudul Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas (Studi korelasi pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang). Tujuan untuk melihat ada hubungan positif antar regulasi emosi dan asertivitas. Metode penelitian adalah kuantitatif. Sampel penelitian 187 orang dari populasi siswa sebanyak 362 orang dengan menggunakan *cluster random sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala regulasi emosi (28 aitem; $\alpha=0,888$) dan skala asertivitas (26 aitem; $\alpha=0,842$). Analisis data menggunakan regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan asertivitas, terlihat dari angka koefisien korelasi sebesar (r_{xy}) 0,385 dan nilai $p= 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi asertivitas dan sebaliknya. Perbedaan antara penelitian di atas dan penelitian peneliti adalah metode penelitian. Metode penelitian peneliti menggunakan metode eksperimen.
2. Nurfaizal (2015) dengan judul penelitian Teknik *assertive training* (AT) untuk meningkatkan perilaku asertif siswa. Tujuan penelitian adalah melihat gambaran efektivitas teknik *assertive training* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa SMA Kartika Siliwangi 2 Bandung kelas X tahun pelajaran 2012/2013. Penelitian ini didasarkan pada permasalahan rendahnya keterampilan perilaku asertif. Metode penelitian yang digunakan kuasi eksperimen. Desain penelitian *nonequivalent control-group design* dengan teknik *purposive sampling*. Kelompok eksperimen dalam penelitian ini diberikan perlakuan AT, sedangkan kelompok kontrol perlakuan secara konvensional. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa: a) profil perilaku asertif pada siswa SMA Kartika Siliwangi 2 Bandung kelas X tahun pelajaran 2012/2013 berada pada kategori perilaku asertif rendah sebesar 59,3%, sedangkan siswa dengan kategori perilaku asertif sebesar 40,7%, artinya diketahui siswa SMA Kartika Siliwangi 2 Bandung kelas X tahun pelajaran 2012/2013 sebagian besar belum memiliki keterampilan berperilaku asertif; b) Hasil uji perbedaan rerata menggunakan analisis data *Mann-Whitney U Test* skor pada *pretest* mean 242,000, $\text{sig}=0,641 > p= 0,05$ Ho diterima (skor *pretest* tidak berbeda secara signifikan) dan skor pada *posttest* mean 19,000, $\text{sig}=0,000 < p= 0,05$ Ho ditolak (skor *post test* ada berbeda secara signifikan) menunjukkan ada perubahan signifikan, maka disimpulkan program intervensi berbasis *assertive training* efektif digunakan untuk meningkatkan perilaku asertif siswa; dan c) hasil uji perbedaan perilaku asertif berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan perilaku asertif antara siswa laki-laki dan perempuan. Dengan demikian, teknik *assertive training* (AT) efektif meningkatkan perilaku asertif siswa.

Perbedaan antara penelitian di atas dan penelitian peneliti adalah desain penelitian, analisis data dan intervensi (variabel bebas). Penelitian peneliti menggunakan desain *one group pretest-posttest design*, analisis data uji *Wilcoxon* dan intervensi menggunakan pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying*.

3. Karyanti, Atmoko dan Hitipeuw (2015) dalam penelitian yang berjudul Keefektifan pelatihan keterampilan asertif untuk meningkatkan perilaku asertif siswa pada korban *bullying* di SMA. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui

efektivitas pelatihan keterampilan asertif untuk meningkatkan perilaku asertif pada siswa korban *bullying* di SMA. Intervensi pelatihan keterampilan asertif menggunakan pendekatan *psychoeducation life skills intervention model* (PLSIM). Metode penelitian menggunakan rancangan eksperimen *singel subjek design* dengan *reversal design*. Subjek penelitian adalah empat siswa kelas X SMA Y Palangka Raya tahun pelajaran 2013/2014 yang teridentifikasi sebagai korban *bullying* dan rendah perilaku asertif. Analisis data yang digunakan analisis visual dengan memperhatikan perubahan *level* dan *trend*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan asertif dengan PLSIM efektif meningkatkan perilaku asertif siswa korban *bullying* di SMA. Secara perbandingan dari penelitian di atas dengan penelitian peneliti berfokus pada remaja korban *bullying*.

Perbedaan antara penelitian di atas dan penelitian peneliti adalah desain penelitian, analisis data dan intervensi (variabel bebas). Penelitian peneliti menggunakan desain *one group pretest-posttest design*, analisis data uji *Wilcoxon* dan intervensi (variabel bebas) digunakan pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying*.

4. Aziz (2015) dengan judul penelitian Efektivitas pelatihan asertivitas untuk meningkatkan perilaku asertif pada siswa korban *bullying*. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas pelatihan asertivitas dalam meningkatkan perilaku asertif siswa *bullying*. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen murni *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian merupakan siswa dari kelas VII dan VIII SMPN1 Jombang-Jember yang menjadi korban *bullying*

dengan karakteristik belum bisa berperilaku asertif. Analisis data menggunakan *two independent sample test* yaitu *man withney U test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor statistik Z (-2.323) dan sig. (2-tailed) adalah $0,020 < p = 0,05$, artinya pelatihan asertivitas efektif untuk meningkatkan perilaku asertif siswa yang menjadi korban *bullying*.

Perbedaan antara penelitian di atas dan penelitian peneliti adalah desain penelitian, analisis data dan intervensi (variabel bebas). Penelitian peneliti menggunakan desain *one group pretest-posttest design*, analisis data uji *Wilcoxon* dan intervensi (variabel bebas) digunakan pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying*. Secara perbandingan dari penelitian di atas dengan penelitian peneliti berfokus pada remaja korban *bullying*.

5. Ertyastuti, Andayani dan Priyatama (2012) dengan judul penelitian Pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap perilaku asertif remaja panti asuhan. Fokus penelitian pada permasalahan psikologi yang dialami oleh remaja panti asuhan, diantaranya mengalami kesulitan dalam berhubungan dengan orang lain salah satunya perilaku asertif. Tujuan penelitian untuk efektivitas pelatihan berpikir positif dalam meningkatkan perilaku asertif pada remaja panti asuhan. Desain penelitian menggunakan *non-randomized pretest-posttest control group design* dengan subjek penelitian 10 remaja panti asuhan di PAY M Sukarharjo, dengan membagi menjadi dua kelompok yaitu 5 remaja kelompok eksperimen dan lima remaja kelompok kontrol. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon T* dan *Mann-Witney U Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: a) hasil uji *Mann-Witney* diketahui besar nilai $Z_{hit} = -2,627 < Z_{tabel} = -2,409$ dan $p = 0,008 < p = 0,05$, artinya

pengaruh pelatihan berpikir positif efektif dapat meningkatkan asertivitas remaja panti asuhan; dan b) hasil uji *Wilcoxon T* diketahui nilai $Z_{hit} = -2,032 < Z_{tabel} = -1,728$ dan $p = 0,042 < p = 0,05$, artinya ada perubahan asertivitas pada remaja panti asuhan sebelum dan setelah diberikan pelatihan berpikir. Dengan demikian, pelatihan berpikir positif efektif meningkatkan asertivitas pada remaja panti asuhan.

Perbedaan antara penelitian di atas dan penelitian peneliti adalah desain penelitian, intervensi (variabel bebas) dan analisis data. Penelitian peneliti menggunakan desain *one group pretest-posttest design*, intervensi (variabel bebas) digunakan pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* dan analisis data hanya menggunakan uji *Wilcoxon* untuk melihat perbedaan antar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan serta fokus penelitian pada permasalahan *bullying*.

6. Abidin (2011) dengan judul penelitian Pengaruh pelatihan resiliensi dengan perilaku asertif pada remaja. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara pelatihan resiliensi dengan perilaku asertif pada remaja. Metode penelitian adalah eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian adalah siswa SMAN 1 Bangkalan Madura yang berumur antara 15–16 tahun, dengan kriteria perilaku asertif rendah. Hasil penelitian menggunakan teknik statistik *t-test* menunjukkan perilaku asertif remaja dalam kelompok yang diberi pelatihan resiliensi lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Artinya, ada pengaruh pemberian pelatihan resiliensi dalam meningkatkan perilaku asertif pada remaja.

Perbedaan antara penelitian di atas dan penelitian peneliti adalah desain penelitian dan intervensi (variabel bebas). Penelitian peneliti menggunakan desain *one group pretest-posttest design* dan intervensi yang digunakan pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying*.

7. Sa'adah, M. A (2016) dengan judul penelitian Efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan sikap anti *bullying* pada siswa SMP. Tujuan penelitian untuk menguji efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan sikap anti *bullying* pada siswa SMP Swasta A. Metode penelitian eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Swasta A berjumlah 30 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol beranggotakan 15 orang. Analisis data yang digunakan *Mann Whitney U Test* dan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: a) hasil analisis uji *Mann Whitney U Test*, yaitu untuk membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, diperoleh nilai *posttest Z* sebesar $-4,688$; $\text{sig} = 0,000$ ($p < 0,01$) dan nilai *follow up* diperoleh nilai *Z* sebesar $-4,673$; $\text{sig} = 0,000$ ($p < 0,01$), artinya pelatihan regulasi emosi efektif dalam meningkatkan sikap anti *bullying*; b) hasil analisis uji *Wilcoxon* pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan regulasi emosi dengan taraf signifikan yang diperoleh *pretest-posttest* nilai *Z* sebesar $-3,408$ ($\text{sig} = 0,001$, $p < 0,05$), artinya terdapat peningkatan sikap anti *bullying* yang signifikan pada kelompok eksperimen yang diberi pelatihan regulasi emosi; c) temuan penelitian ini adalah subjek penelitian yang melakukan tindakan *bullyin*, karena kurang pemahaman mengenai *bullying*.

Perbedaan penelitian di atas dan peneliti adalah desain penelitian, fokus penelitian dan analisis data. Penelitian peneliti menggunakan desain *one group pretest-posttest design*, fokus penelitian perilaku asertif pada korban *bullying* dan analisis data hanya menggunakan uji *Wilcoxon* untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Secara persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti pada intervensi yang digunakan adalah pelatihan regulasi emosi menggunakan teori dari aspek-aspek regulasi emosi Gross dan Thompson (2007).

Berdasarkan uraian beberapa penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian yang akan dilakukan peneliti tentang Pengaruh pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* terhadap peningkatan perilaku asertif pada remaja korban *bullying* belum ada diteliti. Ada beberapa hal yang membedakan antara penelitian terdahulu dan penelitian peneliti, antara lain: 1) fokus penelitian remaja korban *bullying* yang memiliki perilaku asertif dengan kategori sedang dan rendah; 2) desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*; 3) analisis data yang dipakai dalam penelitian adalah uji *Wilcoxon*; 4) intervensi (variabel bebas) yang digunakan adalah pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* yang berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi dari Gross dan Thompson (2007), meskipun ada penelitian terdahulu yang menggunakan intervensi yang sama dengan peneliti tetapi yang membedakan adalah fokus penelitian (variabel terikat). Maka diharapkan metode intervensi pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* dapat meningkatkan perilaku asertif pada remaja korban *bullying*.