**PELATIHAN ASERTIVITAS UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA REMAJA KORBAN PERUNDUNGAN**

Monalisa Aryanti 1 dan Sri Muliati Abdullah 2

Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

e-mail: monalisa.aryanti@yahoo.co.id

***ABSTRAK***

*Penelitian ini memiliki variabel bebas adalah pelatihan asertivitas dan variabel terikat adalah kecemasan, yang bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan asertivitas dalam menurunkan kecemasan pada remaja korban perundungan. Desain penelitian ini adalah true experiment dengan bentuk desain pretest-posttest control group design. Subjek penelitian yang berpartisipasi adalah remaja korban perundungan berjumlah 10 orang yang memiliki skor kecemasan sedang dan tinggi berdasarkan skala kecemasan serta perilaku asertif memiliki kategori sedang dan rendah berdasarkan skala perilaku asertif, yang dirandom menjadi 5 orang pada kelompok eksperimen dan 5 orang pada kelompok kontrol. Analisis data yang digunakan adalah analisis U-Mann Whitney dan Wilcoxon Rank Test. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan skor kecemasan kelompok remaja korban perundungan yang mendapatkan pelatihan asertivitas memiliki tingkat kecemasan yang rendah dibandingkan dengan kolompok remaja perundungan yang tidak mendapatkan pelatihan asertivitas serta ada perbedaan skor kecemasan remaja perundungan pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan pelatihan asertivitas, yang mana tingkat kecemasan setelah perlakuan lebih rendah dari sebelum perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas efektif dapat menurunkan kecemasan pada remaja korban perundungan, yang mana remaja korban perundungan mampu berperilaku asertif dapat mampu menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan.*

*Kata Kunci: Pelatihan asertivitas, Kecemasan, Perilaku asertif, Remaja korban perundungan.*

**ASSERTIVENESS TRAINING TO REDUCE ANXIETY IN ADOLESCENT VICTIMS OF BULLYING**

Monalisa Aryanti 1 and Sri Muliati Abdullah 2

Master Program of Psychology Profession, Mercu Buana University Yogyakarta, Faculty of Psychology, Mercu Buana University Yogyakarta

e-mail: monalisa.aryanti@yahoo.co.id

***ABSTRACT***

*The independent variable in this study was assertiveness training while the dependent variable was anxiety. The aims of this study aims was to examine the effect of assertiveness training in reducing anxiety in adolescent victims of bullying. The research design was a true experiment with a pretest-posttest control group design. Research subjects who participated in this study were adolescent victims of bullying as many as 10 people. In addition, subjects had moderate and high anxiety scores based on anxiety scales, and assertive behavior had moderate and low categories based on assertive behavior scales, which were further divided into 5 people in the experimental group and 5 people in the control group via a randomized system. Analysis of the data used was the analysis of U-Mann Whitney and Wilcoxon Rank Test. The results of the analysis showed that there were differences in anxiety scores among groups of adolescent victims of bullying who received assertiveness training where they had a low level of anxiety compared to the group of victims adolescents of bullying who did not receive assertiveness training. Besides that, there were differences in adolescent victims of bullying scores in the experimental group before and after being given assertiveness training where the level of anxiety after treatment was lower than before treatment. This showed that effective assertiveness training can reduce anxiety in adolescent victims of bullying, where adolescent victims of bullying who are able to behave assertively can reduce the level of anxiety felt.*

*Keywords: Assertiveness training, Anxiety, Assertive behavior, Adolescent victims of bullying.*

**PENDAHULUAN**

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). 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 perudunganantara 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.

Perudungansering dikenal dengan istilah *Bullying*. 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 perudungantidak mampu membela atau mempertahankan dirinya karena lemah secara fisik dan atau mental.

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.

Korban perudungan biasanya pemalu, pendiam, pasif, dan lemah sehingga mudah dikuasai oleh pelaku. Karena merasa lemah maka ketika disuruh-suruh, dimintai uang jajan, bahkan dipukulpun tidak berani melawan. Hal ini berakibat pada perasaan tidak aman, tidak gembira, dan ketakutan. Teman-teman yang menyaksikan kejadian perudungan ada yang aktif memotivasi pelaku untuk terus melakukan perudungan dan menertawakan korban. Ada juga saksi yang pasif, bersikap acuh tak acuh, pura-pura tidak tahu, merasa bukan urusannya karena takut diancam oleh pelaku atau bahkan ikut jadi korban perudungan.

Seorang siswa atau sekelompok siswa tidak serta merta melakukan perundungan tetapi dipengaruhi oleh banyak faktor penyebab. Faktor-faktor yang menyebabkan anak melakukan tindakan perundunganmenurut Verlinden, Hersen dan Thomas (dalam Sufriani & Sari, 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 & 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.

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

Perilaku di atas sesuai dengan penemuan di lapangan berdasarkan hasil wawancara guru BK dan siswa atau remaja di salah satu sekolah menengah pertama di Prambanan, diperoleh informasi bahwa ada masalah dalam hubungan pertemanan antar siswa yang mendapatkan perlakuan perundungan hal ini berdampak pada emosi siswa menjadi tidak stabil seperti mudah marah dan menangis histeris, dan merasa cemas ketika berhadapan dengan pelaku perundungan. Selain itu siswa merasa tertekan karena pelaku menguasai siswa. Kondisi ini menyebabkan siswa mengalami kesakitan fisik, psikologis, kepercayaan diri (*self esteem*) yang merosot, malu, takut, tangan berkeringat dingin, jantung berdebar, tidak mampu menyerang balik, merasa sendiri, serba salah, dan takut sekolah (*school phobia*), serta merasa tidak ada yang menolong. Dampak yang dirasakan oleh siswa merupakan gejala dari kecemasan.

Hasil studi awal ini mendukung hasil studi yang dilakukan oleh Scielzo & Campbell (dalam Febriana, 2017) yaitu *bullying* dapat memberikan efek kecemasan, berpengaruh pada harga diri, dan mengakibatkan depresi. Studi lain yang dilakukan oleh Kowalski, Robin, & Limber (dalam Febriana, 2017) 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. Siswa yang tidak asertif ketika mendapat perlakuan perundungan di sekolah tidak berani melawan dan malu untuk melaporkan kepada pihak sekolah. Jika hal ini berlangsung berulang-ulang maka lama kelamaan korban perundunganyang 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.

Menurut Rizki dkk (2015), salah satu bentuk pelatihan yang sudah terbukti efektif untuk meningkatkan aspek-aspek psikologis adalah pelatihan asertivitas. Prosedur pelatihan asertivitas yang dilakukan secara sistematis dapat membantu peserta untuk memprogram ulang kebiasaan-kebiasaan dan pandangan mengenai diri sendiri, meningkatkan harga diri, serta mengarahkan individu untuk bersikap inisiatif mengekspresikan perasaan dan mampu menolak kekerasan yang merugikan dirinya. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa pelatihan asertivitas membantu siswa dalam meningkatkan perilaku asertif dan mengurangi gejala kecemasan yang tercermin dalam kemampuannya menghadapi permasalahan.

Penjelasan ini sesuai dengan asumsi dari Ellis (1993 dalam Komalasari, Wahyuni & Karsih, 2011) bahwa pikiran dan emosi saling mempengaruhi dan membentuk perilaku. Dapat diartikan individu yang tidak mampu berperilaku asertif cenderung merasakan perasaan takut dan cemas. Kondisi emosional tersebut mengarah pada kesalahan penilaian diri dan hilangnya harga diri dan signifikansi pribadi. Kesalahan interpretasi atau penilaian membentuk keyakinan keliru (Ellis & Dryden, 2007 dalam Peneva & Mavrodiev, 2013). Sementara Alberti & Emmons (dalam Karyanti, 2015) menyatakan bahwa perilaku asertif mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia, memungkinkan siswa untuk bertindak dalam kepentingan terbaik diri sendiri, untuk membela diri sendiri tanpa kecemasan yang berlebihan.

Oleh karena itu untuk menyembuhkan korban perundungan 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. Penalitian 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”.

**METODE**

Bentuk desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian eksperimen, yaitu dengan menggunakan rancangan *pre-test* – *post-test control group design* (Azwar 2004). Penelitian ini menggunakan satu kelompok eksperimen (KE) dan satu kelompok kontrol (KK). Pada KE diberikan *pre-test* sebelum perlakuan kemudian *post-test* setelah perlakuan, sedangkan pada KK diberikan pre-test dan post-test tanpa mendapatkan perlakuan. Untuk membagi subjek dalam KE dan KK dilakukan dengan proses *random assignment* setelah *pre-test*, dengan cara mengundi peserta yang berada dalam kategori rendah dan sedang untuk menjadi KE dan KK. Adapun bentuk rancangan tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini:

Gambar 1

Desain Penelitian

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kelompok | *Pre-test* | Perlakuan | *Post-test* | *Follow up* |
| KE | Y1 | X | Y2 | Y3 |
| KK | Y1 | -X | Y2 | Y3 |

Katerangan:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| KE | : | Kelompok eksperimen  |
| KK | : | Kelompok kontrol |
| Y1 | : | Tes awal (*pre test*) sebelum perlakuan diberikan |
| Y2 | : | Tes akhir (*post test*) setelah perlakuan diberikan |
| Y3 | : | Tes akhir kedua (*follow up*)  |
| X | : | Perlakuan pelatihan asertivitas |
| -X | : | Tidak diberikan perlakuan |

Subjek penelitian merupakan remaja korban perudungan yang berjumlah 10 orang yaitu 5 orang pada Kelompok Kontrol (KK) dan 5 orang pada Kelompok Eksperimen (KE) dengan dengan skor kecemasan sedang dan tinggi serta skor skala perilaku asertif dengan sedang dan rendah berdasarkan hasil pengukuran skala kecemasan dan skala perilaku asertif yang digunakan dalam penelitian ini.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan, skala perilaku asertif, observasi dan wawancara. Skala kecemasan dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek ciri – ciri kecemasan dari yang diungkapkan oleh Ramaiah (2003), Nevid (2003) & Hawari (2006), yaitu fisik, behavioral, kognitif dan perhatian. Hasil uji coba skala kecemasan menghasilkan 29 aitem yang valid dari 70 aitem dengan rentang koefisien daya beda aitem berkisar 0,311 – 0, 695 Sedangkan hasil uji reliabilitas skala kecemasan diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0, 923. Skala Perilaku Asertif dalam penelitian ini menggunakan skala yang telah dikembangkan oleh Gewalethala (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 ($r\_{ix}$ ≥ 0,25) dan koefisien reliabilitas sebesar 0,860. Identifikasi korban perudungandalam penelitian ini berdasarkan rekomendasi Guru BK berada di SMPN X Prambanan.

Analisis data dalam penelitian menggunakan dua teknik, yaitu analisis data kuantitatif dan teknik analisis data kualitatif atau deskriptif. Teknik analisis data kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mean Whitney-U*, untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen (setelah diberikan perlakuan) dengan kelompok kontrol. Analisis kuantitatif juga digunakan teknik analisis data *Wilcoxon Signed Rank Test*, analisis statistik ini digunakan untuk melihat perbedaan tingkat asertivitas pada kelompok eksperimen antara sebelum dan setelah diberikan pelatihan asertivitas.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Subjek penelitian adalah remaja korban perundungan yang mendapatkan perlakuan perundungan dalam jangka waktu kurang lebih satu tahun terakhir dan kisaran usia 12 – 18 tahun yang berjenis kelamin laki – laki dan perempuan.

Uji hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan berupa pelatihan asertivitas. Untuk menguji hipotesis tersebut dilakukan uji perbedaan menggunakan analisis *U-Mann Whitne*y. Hasil analisis pada skor *posttest* Z = -2.635 (p < 0.050) yang berarti ada perbedaan tingkat kecemasan pada remaja antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dimana tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan perlakuan berupa pelatihan asertivitas lebih rendah ($\overbar{X}$= 3.00) dibandingkan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan pelatihan asertivitas ($\overbar{X}$= 8.00). Hal ini diperkuat dengan hasil analisis pada skor *follow up* dengan nilai Z = -2,685 (p < 0.050) yang berarti ada perbedaan tingkat kecemasan pada remaja antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana tingkat skor kecemasan pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan tingkat skor kecemasan pada kelompok kontrol.

Hal ini sejalan dengan Hasil penelitian yang mendukung bahwa pelatihan asertivitas dapat menurunkan kecemasan korban perundungan 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. Penalitian 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*.

Maka dari itu, peningkatan kemampuan perilaku asertif membuat remaja korban perundungan dapat menyadari perilaku dan sikap yang dirasakan ketika mengalami perundungan dan mampu berani, jujur, bebas, bertanggung jawab, dan peduli yang berdampak pada perilaku dan emosi. Adanya pemahaman masalah membantu remaja korban perundungan dapat mengetahui dampak yang dirasakan sehingga menimbulkan pemahaman baru terhadap permasalahan sehingga memunculkan motivasi untuk bangkit dari masalah. Dengan demikian, remaja korban perundungan dapat mengubah pikiran negatif menjadi positif dan mengelola perilaku sehingga dapat berperilaku lebih berani, tidak malu, mampu menyatakan pendapat dan pikiran ketika mengalami perundungan, mampu bertanggung jawab, dan mampu bersikap jujur serta tidak mengabaikan hak – hak orang lain yang berdampak pada emosi menjadi lebih positif sehingga dapat menjadi lebih tenang, rileks, serta cemas dan rasa takut berkurang.

Dengan demikian dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan tingkat kecemasan pada remaja korban perundungan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pelatihan asertivitas pada remaja korban perundungan. Artinya, kemampuan berprilaku asertif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada remaja korban perundungan. Semakin tinggi perilaku asertif yang dimiliki pada remaja korban perundungan, maka dirinya akan dapat mengelola perilaku ketika mendapatkan perilaku perundungan yang berdampak pada menurunnya tingkat kecemasan. Menurunnya tingkat kecemasan dimaksud bagi remaja korban perundungan adalah berkurangnya dampak yang dirasakan remaja baik secara fisik, emosi, perilaku dan perhatian yang dapat ditunjukan dengan meresepon atau melawan perlakuan perundungan yang didapat dari pelaku atau mampu mencari dukungan dan bantuan dalam bentuk mampu menceritakan permasalahan yang dihadapi kepada orang terdekat atau melaporkan masalah tersebut.

Hasil analisis tersebut didukung dengan hasil wawancara yang dikemukan oleh para remaja korban perundungan yang menjadi subjek penelitian mengemukan bahwa setelah mengikuti pelatihan asertivitas pada remaja korban perundungan pada kelompok eksperimen antara sebelum mendapatkan pelatihan asertivitas dan setelah mendapatkan pelatihan asertivitas serta pada saat dilakukan *follow up* 2 minggu setelah pemberian pelatihan asertivitas. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas memberikan dampak yang berkesinambungan dari mulai pelaksanaan pelatihan hingga 2 minggu setelah pelaksanaan pelatihan. Perubahan yang signifikan dan berkesinambungan tersebut menandakan bahwa pemberian pelatihan asertivitas berpengaruh secara konsisten terhadap penurunan kecemasan pada remaja korban perundungan, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua penelitian ini dapat diterima.

Selain data kuantitatif, penelitian ini juga memiliki data kualitatif sebagai data tambahan yang diperoleh dari kelima subjek penelitian dari kelompok eksperimen. Disimpulkan bahwa disimpulkan bahwa sebelum pelatihan asertivitas pada remaja korban perundungan, subjek mengeluh ketika mengalami perlakuan perundungan merasakan gelisah, marah, sedih, jantung berdebar, takut, cemas, sulit tidur, tangan berkeringat dingin, malu, serta malas untuk berangkat sekolah. Subjek tidak memiliki keberanian untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, dan kurang mampu bertindak untuk mempertahankan diri dan mengungkapkan pendapat yakni kurang mampu bertanya alasan teman – temannya memperlakukan dirinya tidak baik, kurang mampu merespon atau menanggapi perlakuan perundunganyang diterima serta mempertahankan hak – haknya. Artinya remaja korban perundungantidak mampu menghadapi perlakuan perundungan sehingga menimbulkan dampak negatif terhadap subjek.

Setelah mendapatkan pelatihan asertivitas pada remaja korban perundungan, subjek merasakan perubahan seperti merasa jauh lebih tenang, percaya diri, rasa takut berkurang, menjadi lebih berani. Perasaan jantung berdebar, dan tangan berkeringat mulai berkurang. Subjek mulai mampu mengungkapkan pendapatnya ketika hal tersebut tidak sesuai dengan keinginannya namun tetap menghargai hak – hak orang lain. Subjek juga mulai terbuka atau *sharing* dengan orang terdekat dengan berbagi cerita mengenai perilakuperundungan yang subjek alami.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertivitas pada remaja korban perundungan dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada remaja korban perundungan. Maka dari itu, pelatihan asertivitas dapat menjadi salah satu alternatif untuk membantu para remaja korban perundungandalam menurunkan kecemasan. Hal ini sesuai dengan hipotesis dalam penelitian ini terbukti diterima bahwa ada perbedaan signifikan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan berupa pelatihan asertivitas pada remaja korban perundungandan adanya perbedaan signifikan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum mendapatkan perlakuan dengan tingkat kecemasan setelah mendapatkan perlakuan pada remaja korban perundungan*.*

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Ada perbedaan kecemasan antara kelompok eksperimen (KE) dengan kelompok kontrol (KK) nilai Z = -2.635 (p < 0.050), dengan tingkat kecemasan kelompok eksperimen ($\overbar{X}$=3.00) lebih rendah dari tingkat kecemasan kelompok kontrol ($\overbar{X}$=8.00). Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan kecemasan setelah subjek diberikan perlakuan berupa pelatihan asertivitas. Pemberian perlakuan pelatihan asertivitas kepada kelompok eksperimen berdampak pada penurunan kecemasan pada setiap subjek, hal ini disebabkan karena setiap sesi kegiatan di dalam intervensi dapat membantu subjek untuk mengembangkan dan melatih kemampuannya dalam mengekspresikan perasaan, pikiran dan perilaku secara langsung, jujur, dan nyaman tanpa mengabaikan hak - hak orang lain.

Ada perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan asertivitas nilai Z sebesar -2.032 ( p < 0.050) dengan mean *post test* ($\overbar{X}$=35.40) lebih rendah dari mean *pre test* ($\overbar{X}$=85.40). Artinya, kecemasan pada remaja korban perundungansetelah pelatihan asertivitas lebih rendah dibandingkan sebelum pelatihan asertivitas. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas efektif dapat menurunkan kecemasan pada remaja korban perundungan. Remaja korban perundungan yang mampu bersikap asertif akan mampu mengeskspresikan perasaannya secara jujur dan nyaman, mampu mempertahankan diri serta menyatakan pendapat tanpa mengabaikan hak – hak orang lain. Dengan demikian, pelatihan asertivitas pada remaja korban perundungan dapat menurunkan kecemasan pada remaja korban perundungan.

Untuk itu, diharapkan remaja Diharapkan subjek penelitian yakni remaja korban perundungan mampu terus berlatih untuk mengungkapkan pikiran, perasaan dan perilaku dengan tetap menghargai hak – hak orang lain yang diperoleh selama penelitian sehingga membantu subjek menjadi individu yang mampu bersikap asertif dan menjalin relasi sosial yang baik. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan Hasil penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan asertivitas dapat memberikan kontribusi bagi penurunan kecemasan pada remaja korban perundungan. Temuan ini diharapkan mampu menjadi acuan *literature review* mengenai kecemasan pada remaja korban perundungan dan pelatihan asertivitas pada remaja korban perundungansebagai intervensi. Kelemahan penelitian ini adanya teknik relaksasi dalam pelatihan asertivitas pada remaja korban perundungan sehingga menjadikan dua intervensi oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan tidak menggunakan teknik relaksasi didalam pelatihan asertivitas.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alberti, R & Emmons, M. (2002). *Your perfect right* *(Terjemahan)*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Avşar, S & Ayaz Alkaya, S. (2017). The effectiveness of assertiveness training for school-aged children on bullying and assertiveness level. *Journal of Pediatric Nursing,* 36, 186 – 190. doi:10.1016/j.pedn.2017.06.020.

Azwar, S. (2004). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Eslami, A. A., Rabiei, L., Afzali, S. M., Hamidizadeh, S & Masoudi, R. (2016). The effectiveness of assertiveness training on the levels of stress, anxiety, and depression of high school students. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18 (1), 1 – 10. doi: 10.5812/ircmj.21096.

Febriana, B. (2017). Penurunan kecemasan remaja korban bullying melalui terapi kognitif. *Indonesian Jurnal of Nursing Practices*, 1 (2), 1 – 7. doi: 10.18196/ijnp.1255.

Gewalethala, U. (2019). *Pengaruh pelatihan regulasi emosi menghadapi bullying terhadap peningkatan perilaku asertif pada remaja korban bullying*. (Tesis tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Hawari, D. (2001). *Manajement stres, cemas dan depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Karina., Hastuti, D & Alfiasari. (2013). Perilaku bullying dan karakter remaja serta kaitannya dengan karakteristik keluarga dan peer group. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 6 (1), 20 – 29.

Karyanti. A. A & Hitipeuw, I. (2015). Keefektifan pelatihan keterampilan asertif untuk meningkatkan perilaku asertif siswa korban bullying di SMA. Jurnal Pendidikan Humaniora, 3 (2), 116 – 121.

Marela, G., Wahab, A. & Marchira, C. R. (2017). Bullying verbal menyebabkan depresi pada remaja SMA di Kota Yogyakarta. *Berita kedokteran Masyarakat Journal of Community Medicine and Public Health*, 33 (1), 43 – 48.

Mohebi, S., Sharifirad, G. H., Shahsiah, M., Botlani, S., Matlabi, M & Rezaeian, M. (2012). The effect of assertiveness training on student's academic anxiety. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 62 (3), 37 – 41.

Mulachela, H. Z. (2017). Perilaku bullying pada remaja ditinjau dari self esteem dan jenis kelamin. *Naskah Publikasi*. Diunduh dari http://eprints.ums.ac.id/50120 tanggal 12 Juni 2018.

Nevid, F., Spencer, A.R. & Beverley, G. (2003). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga.

Nusantara, A. (2008). *Bullying: Panduan bagi orang tua dan guru mengatasi mengatasi kekerasan di sekolah dan lingkungan*. Jakarta: Grasindo

Putri, N. H., Nauli, A. F & Novayelinda, R. (2015). Faktor–faktor yang berhubungan dengan perilaku *bullying* pada remaja. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau,* 2 (2), 426 – 435.

Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan bagaimana mengatasi penyebabnya* *edisi 1 (Terjemahan)*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.

Rizki, K. Sukarti & Uyun, Q. (2015). Pelatihan asertivitas terhadap penurunan kecemasan sosial pada siswa korban bullying. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 3 (2), 200 – 214.

Sullivan, K., Clearly, M & Sullivan, G. (2004). *Bullying in secondary schools: What it looks like and how to manage it*. Thousand Oaks, CA: Crowin Perss.

Sufriani, S & Sari, E. P. (2017). Faktor yang mempengaruhi bullying pada anak usia sekolah di Sekolah Dasar Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh. *Idea Nursing Journal,* 8 (3). ISSN: 2087-2879, e-ISSN: 2580-2445.