

STRATEGI KONSELING LATIHAN ASERTIF UNTUK MEREDUKSI PERILAKU BULLYING

Cucu Arumsari^{*)}

^{*)} Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

✉ (e-mail) cucu.arumsari@umtas.ac.id

Abstract. Bullying that was experienced by someone affected an anxiety and pressure in life. Therefore, assertive training strategy of counselling is required for reducing bullying. Assertif training strategy of counseling is utilized to reduce an anxiety and increases individual interpersonal by removing bullying effect and ward off bullying activities. Assertif training strategy of counseling for reducing bullying consist of rational, identification, differentiating assertif's behaviour and exploring target, role playing, simultaneous training, homework and follow-up, and terminations.

Keywords : Counseling, Assertive Training, Bullying

Rekomendasi Citasi: Arumsari, Cucu. (2017). Strategi Konseling Latihan Asertif Untuk Mereduksi Perilaku Bullying. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 1 (1), 31-39

Article History: Received on 12/15/2016; Revised on 12/24/2016; Accepted on 01/10/2017; Published Online: 01/16/2017. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2017 Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research

Pendahuluan

Peserta didik bukanlah robot yang tidak punya pikiran, yang berespon secara mekanis pada orang lain dalam lingkungan, peserta didik juga bukan seperti penunjuk angin, bertingkah laku seperti komunis dihadapan orang komunis dan bertingkah liberal di depan orang liberal. Akan tetapi, kita berfikir, bernalar, membayangkan, merencanakan,, mengharapkan, menginterpretasi, percaya, menilai, dan membandingkan. Kalau orang lain mencoba mengontrol, peserta didik dimungkinkan untuk melawan kontrol tersebut (Santrock, 2003).

Pola prilaku dapat diperoleh melalui pengalaman langsung atau melauai pengamatan terhadap respons orang lain. Beberapa respon memberikan hasil yang tidak menyenangkan, dan respon yang lain memberikan hasil yang tidak menyenangkan. Melalui proses pembedaan penguat (*differential reinforcement*) ini, orang memilih pola perilaku yang

memberikan hasil yang menyenangkan dan menolak pola perilaku yang lain (Atkinson dkk, 1999)

Bahaya jika peserta didik menikmati atau menyukai respons orang lain yang ditindas oleh dirinya sendiri tanpa rasa empati karena itu merupakan prilaku buruk seperti bullying. 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 bullying dan mencoba untuk mendapatkan kekuasaan dan kontrol atas siswa lain (Murphy, 2009).

Umumnya siswa yang mengalami tindakan *bullying* adalah siswa yang memiliki tingkat asertivitas yang rendah (Soendjojo, 2009)

Terdapat tiga faktor penting yang memotivasi bully: a) Kebutuhan untuk merasa kuat dan mengendalikan orang lain, b) Bad

pengalaman di rumah yang mengarah ke pengganggu, c) ingin menyakiti orang lain, (d) Manfaat potensial untuk mendapatkan uang seseorang atau membuat dia melakukan sesuatu (Murphy, 2009).

Oleh karena itu diperlukan keberanian dari korban bullying untuk melindungi dirinya sendiri dengan memiliki perilaku asertif. Jakuwboski & Lange (Nursalim, 2013) mendefinisikan perilaku asertif sebagai perilaku yang dapat membela kepentingan pribadi, mengekspresikan perasaan dan pikiran baik positif maupun negatif secara jujur dan langsung tanpa mengurangi hak-hak atau kepentingan orang lain.

Lazarus (Nursalim, 2013) menyamakan perilaku asertif dengan empat kemampuan interpersonal yaitu: 1) kemampuan menyatakan tidak, 2) kemampuan membuat pernyataan/ permintaan, 3) kemampuan mengekspresikan perasaan positif maupun negatif, dan 4) kemampuan membuka dan mengakhiri percakapan.

Perilaku asertif adalah suatu perilaku verbal dan nonverbal yang mengekspresikan penghargaan, hak atau kepentingan baik pribadi maupun orang lain, dan keterbukaan diri, (Nursalim, 2013).

Menurut Lioyd (1991) perilaku asertif adalah perilaku bersifat aktif, langsung, dan jujur. Perilaku ini mampu mengkomunikasikan kesan respek kepada diri sendiri dan orang lain sehingga dapat memandang keinginan, kebutuhan, dan hak kita sama dengan keinginan, kebutuhan dan hak orang lain atau bisa di artikan juga sebagai gaya wajar yang tidak lebih dari sikap langsung, jujur, dan peuh dengan respek saat berinteraksi dengan orang lain.

Atkinson (1997) menyatakan bahwa menjadi asertif mensyaratkan apa hak-hak anda, atau apa yang diinginkan sari suatu situasi dan mempertahankannya sekaligus tidak melanggar hak orang lain. Keasertifan adalah keadaan pikiran-pikiran juga mempunyai keterampilan komunikasi verbal dan non verbal tertentu. Keasertifan juga tentang mempunyai pikiran, dan menjalankan pikiran itu. Keasertifan adalah mampu menyatakan bahwa anda tidak memilih untuk mengklain hak anda di dalam semua situasi,

karena anda tahu jika anda mau atau perlu melakukannya, anda dapat melakukannya.

Lioyd (1991) menyatakan ada beberapa karakteristik asertif, antara lain : a) mampu mengatakan tidak dengan sopan dan tegas, individu tersebut mampu menyatakan tidak ketika ada keinginan dari orang lain ataupun pandangannya, b) mampu mengekspresikan perasaan jujur, individu tersebut tidak menyangkal perasaan atau keinginannya terhadap orang lain. bersikap realistis, individu tersebut tidak melebih-lebihkan, mengecilkan sesuatu hal, c) Individu tersebut akan berbicara sesuai realita dan jujur kepada orang lain, dan d) mampu mengekspresikan kesukaan dan prioritas, individu tersebut tidak menanggukhkan sesuatu untuk bergaul dengan siapapun dan individu tersebut akan menyatakan perioritas atau kesukaannya tanpa ada perasaan tertekan.

Redd, dkk (Nursalim, 2013) latihan asertif merupakan suatu teknik khusus terapi pendekatan perilaku. Bruno (Nursalim, 2013), menyatakan latihan asertif merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang telah diklasifikasi sebagai varian dari psikologi perlaku.

Hasil penelitian Dina Amelia (2010) Penyebab bullying adalah semakin positif persepsi siswa tentang bullying maka akan tinggi intensitas siswa melakukan bullying. Menurut penelitian Ulfah Magfirah dan Mira Aliza Rachmawati (2009) kecenderungan perilaku bullying ada hubungannya dengan iklim sekolah.

Siswa sekolah Menengah Atas (SMA) Seruni Don Bosco, Pondok Indah, Jakarta Selatan, Jumat 27 Juli 2012. Terlibat kasus Bullying saat mengikuti masa orientasi siswa (MOS) yang dilakukan kak kelasnya 18 orang kelas XII korban yang diperiksa adalah siswa kelas X namanya disamarkan A, 15 tahun, Pi (15), Dd (15), dan Kt (15). dari keterangan para korban, diperoleh informasi bahwa, selain dugaan penganiayaan dan pelecehan, ada dugaan penculikan. Dari hasil visum, tampak korban dinyatakan mengalami luka pada beberapa bagian tubuh akibat sundutan rokok dan pukulan. Ditemukan bekas luka memar dan luka bakar di tengkuk leher (<http://www.tempo.co/read/news/2012/07/27>).

Menurut Novianti (2008) tingkat pengawasan di sekolah menentukan seberapa banyak dan seringnya terjadi peristiwa *bullying*. Sebagaimana rendahnya tingkat pengawasan di rumah, rendahnya pengawasan di sekolah berkaitan erat dengan berkembangnya perilaku *bullying* di kalangan siswa. Pentingnya pengawasan dilakukan terutama di tempat bermain dan lapangan, karena biasanya di kedua tempat tersebut perilaku *bullying* kerap dilakukan

Bentuk *bullying* yang terjadi didominasi oleh *bullying* secara fisik. Penelitian yang dilakukan dalam bulan Mei-Oktober 2008 pada dua SMA negeri dan swasta Yogyakarta menunjukkan siswa mengalami *bullying* fisik seperti ditendang dan didorong sebesar 75,22%. Selain itu siswa juga mengalami bentuk lain *bullying* seperti dihukum *push up* atau berlari (71,68%), dipukul (46,02%), dijegal atau diinjak kaki (34,51%), dijambak atau ditampar (23,9%), dilempari dengan barang (23,01%), diludahi (22,12%), ditolak (15,93%), dipalak atau dikompas (30,97%). *Bullying* secara psikologis juga dialami oleh siswa seperti difitnah atau digosipkan (92,99%), dipermalukan di depan umum (79,65%), dihina atau dicaci (44,25%), dituduh (38,05%), disoraki (38,05%) bahkan diancam (33,62%) (<http://kesehatan.kompas.com/21/2/09>).

Undang-Undang No. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak pasal 54 disebutkan bahwa “Anak di dalam dan di lingkungan sekolah wajib dilindungi dari tindakan kekerasan yang dilakukan oleh guru, pengelola sekolah atau teman-temannya di dalam sekolah yang bersangkutan, atau lembaga pendidikan lainnya”.

Perilaku *bullying* dan hubungan yang mempengaruhinya telah diuji keabsahannya di beberapa negara dan ditemukan adanya faktor-faktor yang signifikan yang mempengaruhi perilaku *bullying* pada kesehatan psikologis dan perkembangan fisik (Roland, 2000).

Oleh karena itu, konseli yang mengalami *bullying* perlu mendapatkan bantuan berupa latihan asertif, agar hidupnya jauh dari tekanan, kekerasan dan penindasan orang-orang disekitarnya. Makalah ini membahas strategi dan intervensi latihan asertif yang secara efektif dapat membantu

orang yang mengalami *bullying*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Farida di Yogyakarta, perilaku asertif walaupun bersifat alamiah, namun dapat dipelajari dan dikembangkan (Farida, 2006).

Perilaku asertif menurut Steven dan Howard (Hamzah, 2006) perilaku asertif sebagai kemampuan menyampaikan secara jelas pikiran dan perasaan kita, membela diri dan mempertahankan pendapat. Stresterhim dan Boer (Fitri, 2009) menyatakan bahwa orang yang memiliki tingkah laku atau perilaku asertif adalah orang yang berpendapat dari orientasi dari dalam, memiliki kepercayaan diri yang baik, dapat mengungkapkan pendapat dan ekspresi yang sebenarnya tanpa rasa takut dan berkomunikasi dengan orang lain secara lancar.

Ciri-ciri asertif menurut Fensterheim dan Baer (Sikone: 2006) adalah : 1) Bebas mengemukakan pikiran dan pendapat, baik melalui kata-kata maupun tindakan, 2) Dapat berkomunikasi secara langsung dan terbuka, 3) Mampu memulai, melanjutkan dan mengakhiri suatu pembicaraan dengan baik, 4) Mampu menolak dan menyatakan ketidaksetujuannya terhadap pendapat oranglain, atau segala sesuatu yang tidak beralasan dan cenderung bersifat negative, 5) Mampu mengajukan permintaan dan bantuan kepada orang lain ketika membutuhkan, 6) Mampu menyatakan perasaan, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan dengan cara yang tepat, 7) Memiliki sikap dan pandangan yang aktif terhadap kehidupan, 8) Menerima keterbatasan yang ada di dalam dirinya dengan tetap berusaha untuk mencapai apa yang diinginkannya sebaik mungkin, sehingga baik berhasil maupun gagal akan tetap memiliki harga diri (*self esteem*) dan kepercayaan diri (*self confidence*).

Matheson (Nursalim, 2013) menemukan beberapa laporan penelitian yang membuktikan bahwa latihan asertif dapat meningkatkan perilaku asertif, meningkatkan pemahaman individu tentang perilaku agresif, asertif dan pasif. Dikemukakan juga bahwa para ahli yang mendukung latihan asertif menyatakan bahwa dampak latihan asertif pada peningkatan konsep diri adalah sangat dramatis, di mana kecemasan dapat dihilangkan dan keyakinan diri dapat dipertinggi.

Pembahasan

Secara psikologis, *bullying* adalah ekspresi muka merendahkan, kasar atau tidak sopan, memperlakukan didepan umum dan mengucilkan. *Bullying* adalah bagian dari perilaku agresif anak secara berulang terhadap temannya atau sesama siswa lainnya yang menyebabkan adanya korban (Astuti, 2008 :10).

Maraknya kasus *bullying*, antara lain dipicu oleh belum adanya kesamaan antara pihak sekolah, orangtua, masyarakat dalam melihat pentingnya permasalahan *bullying* serta penanganannya. Belum adanya kebijakan secara menyeluruh dari pihak pemerintah dalam rangkai menanganinya menambah semakin tersulutnya *bullying* (Astuti, 2008).

Menurut hasil survey yang diadakan SEJIWA, faktor-faktor yang mempengaruhi *bullying* diantaranya pernah menjadi korban *bullying*, ingin menunjukkan eksistensi diri, ingin diakui, pengaruh tayangan TV yang negative, senioritas, menutupi kekurangan diri, mencari perhatian, balas dendam, iseng, sering mendapatkan perlakuan kasar di rumah dari teman-teman, ingin terkenal, iku-ikutan (Sejiwa, 2008).

Kekuasaan adalah bagian penting *bullying* dan mencoba untuk mendapatkan kekuasaan dan kontrol atas siswa lain (Murphy, 2009). Olweus (Adams & Conner, 2008) mengemukakan bagi para pelaku *bullying* ketika menjadi orangtua cenderung memiliki anak yang lebih agresif, bahkan 60% para pelaku *bullying* semasa duduk di bangku kelas enam hingga kelas sembilan sekurang-kurangnya mendapatkan satu hukuman kejahatan kriminal diusia 24 tahun.

Rigby, Williams dkk, Bond dkk (Al-aynsley, 2008) menemukan simptom dari depresi berhubungan dengan pengalaman sebagai korban *bullying*. Mereka juga mengemukakan adanya gabungan antara harga diri dan pengalaman sebagai korban *bullying* terbentuk sangat kuat. Sebagian penelitian mengidentifikasi adanya hubungan sebab akibat antara pengalaman sebagai korban *bullying* dan rendahnya kemampuan perasaan untuk diterima secara sosial.

Bullying adalah bentuk-bentuk perilaku berupa pemaksaan atau usaha menyakiti secara fisik maupun psikologis terhadap seseorang atau kelompok orang yang lebih lemah oleh seorang atau sekelompok orang yang mempersepsikan dirinya lebih kuat (Suryanto, 2007).

Bullying tumbuh subur karena secara umum *bullying* sangat terkait dengan relasi kuasa (Mellor, 2007). Anak yang sering dibuli menampilkan sikap mengurung diri atau menjadi school phobia, minta pindah sekolah, konsentrasi berkurang, prestasi belajar menurun, suka membawa barang-barang tertentu (sesuai yang di minta si pembuli), anak jadi penakut, gelisah tidak bersemangat, menjadi pendiam, mudah sensitive, menyendiri, menjadi kasar dan dendam, mudah semas, mimpi buruk, melakukan perilaku *bullying* kembali terhadap orang lain (Bangu, 2007).

Dalam tingkatan tertentu efek *bullying* bisa menurunkan kemampuan akademis siswa. Ini lantaran siswa seringkali merasa gundah, sulit berkonsentrasi sehingga kurang bergairah dalam belajar. mereka juga seringkali takut (karena trauma) dan tidak percaya diri (Mellor, 2007). Astuti (2008) menyebutkan salah satu faktor penyebab perilaku *bullying* adalah situasi sekolah yang tidak harmonis atau diskriminatif. Sekolah lah tempat anak menanamkan kemampuan-kemampuan interpersonal, menemukan dan menyaring kekuatan dan perjuangan atas kemungkinan-kemungkinan sesuatu yang melukai mereka. Sehingga, sudah seharusnya sekolah harus menyediakan suatu lingkungan yang aman bagi anak berkembang secara akademis, hubungan, emosional dan perilaku (Wilson, 2004).

Hoy dan Miskel (Rovai dkk, 2005) mendefinisikan situasi, suasana atau atmosfer suatu karakteristik internal dalam suatu sekolah yang membedakannya dengan sekolah lain dan mempengaruhi perilaku orang-orang di dalamnya dengan iklim sekolah.

Ciri-ciri individu yang mengalami *bullying* seperti gelisah, tidak bersemangat, menjadi pendiam, menyendiri, sulit berkonsentrasi, dan menjadi tidak bergairah juga terdapat pada individu yang mengalami depresi (Mahendratto, 2007).

Menurut Coloroso (2006) bullying akan selalu melibatkan adanya ketidakseimbangan kekuatan, niat untuk mencederai, ancaman agresi lebih lanjut, dan teror.

Bullying dari sudut pandang korban yaitu bullying terjadi ketika secara terang-terangan di sakiti oleh tindakan orang lain, dan ia tidak memiliki kekuatan untuk mencegah terjadinya kekejaman tersebut (Mellor, 2007).

Bullying dapat berupa tindakan fisik, verbal atau psikologis. Tindakan fisik muncul dalam aktivitas menonjok, memaksa, memukul, menodong, mencekik, menendang, meninju, menggigit, mencubit, mencakar, meludahi, mencengkram, merusak property pribadi, mengancam, menodong dengan senjata dsb. Tindakan verbal antara lain mengejek, menghina, mengolok-olok, menakuti lewat telepon, ancaman kekerasan, pemerasan, mencela, gosip, menyebarkan rumor, penghina ras, mengancam lewat alat komunikasi elektronik, pesan tanpa nama pengirim. Tindakan psikologis yakni tidak diikutsertakan seseorang dalam satu kelompok, mengucilkan, menyebarkan gosip, merusak hubungan, menghina pakaian yang dikenakan, memandang hina, menatap dengan agresif (Bangu, 2007).

Penelitian Novalia dan Dayakisni (2013) semakin rendah perilaku asertif maka semakin tinggi kecenderungan menjadi korban *bullying*. Sumbangan efektif perilaku asertif terhadap kecenderungan menjadi korban *bullying* sebesar 18,5%, sisanya 81,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Warden & Mackinnon (Usman 2013) berdasarkan penelitiannya pada anak remaja berusia 11-15 tahun di West of Scotland mengungkapkan bahwa anak remaja yang populer memberikan sumbangan positif pada perilaku prososial sebesar 68%, adapun remaja yang menjadi pelaku sekaligus korban *bullying* sering ditolak oleh teman sebayanya, sedangkan pelaku *bullying* memberikan sumbangan 78% pada anak remaja di West Scotland. Selain sikap simpati yang telah disebutkan di atas, empati memiliki peranan yang penting dalam hubungannya dengan perilaku *bullying*.

Menurut Astuti (2008: 53) faktor-faktor yang mempengaruhi *bullying* sebagai berikut :

- a. Pengaruh keluarga pada *bullying* anak. Kompleksitas masalah keluarga seperti ketidakhadiran ayah, ibu menderita depresi, kurangnya komunikasi antara orang tua dan anak, perceraian orang tua dan ketidakmampuan sosial ekonomi, merupakan faktor penyebab tindakan agresi yang signifikan.
- b. Karakter anak sebagai pelaku. Anak sebagai pelaku umumnya adalah anak yang selalu berperilaku agresif, baik secara fisik maupun verbal, anak pendendam atau iri hati.
- c. Adanya tradisi siswa secara “turun menurun”. Tradisi ini termasuk senioritas. *Bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah kecenderungan di sebabkan oleh senioritas, di lingkungan sekolah kakak kelas merasa memiliki hak dan kedudukan yang tinggi sehingga kecenderungan memiliki ego yang tinggi dan memiliki kekuatan yang kuat untuk melakukan tindakan *bullying*.
- d. *Bullying* terjadi jika pengawasan dan bimbingan etika dari guru rendah, sekolah dengan kedisiplinan yang sangat kaku, bimbingan yang tidak layak dan peraturan yang tidak konsisten. Lingkungan sekolah yang tidak kondusif dan pengawasan yang kurang dari semua pihak sekolah akan memicu terjadinya perilaku *bullying*.

Menurut penelitian Basuki dalam Fauziah (2013) bentuk-bentuk perilaku *bullying* antara lain :

- a. Kontak Fisik Langsung

Kontak fisik langsung adalah serangan fisik yang dilakukan secara langsung, dapat berupa memukul, mendorong, menendang dan lainnya yang merupakan tindakan kekerasan.

- b. Kontak Verbal Langsung

Kontak verbal langsung yaitu serangan lisan atau berupa kata-kata yang dapat berupa ancaman, mempermalukan, merendahkan, mengganggu, mencela/mengejek, menggertak, menyebarkan gosip, sikap negatif terhadap guru, dan memaki.

- c. Perilaku Non-verbal langsung

Perilaku ini dilakukan dengan menggunakan bahasa tubuh secara langsung

oleh pelaku *bullying*.

d. Perilaku Non-verbal tidak langsung

Perilaku Non-verbal tidak langsung yaitu diwujudkan dengan mendiamkan seseorang, berbuat curang, pada orang lain, atau sahabat yang menyebabkan keretakan persahabatan. Perilaku ini dilakukan agar lawannya atau sahabatnya menjadi gelisah, terancam, atau ketakutan.

e. Pelecehan Seksual

Pelecehan seksual biasanya dilakukan oleh seorang laki-laki atau perempuan. Pelecehan seksual dilakukan secara fisik atau lisan menggunakan ejekan atau kata-kata yang tidak sopan untuk menunjuk pada sekitar hal yang sensitif pada seksual. Pada tindakan kekerasan seksual bisa juga terjadi dalam bentuk penghinaan terhadap lawan jenis atau sejenis.

Olweus dan peneliti lain (dalam Murphy, 2009) menemukan bahwa remaja yang diganggu akan menjadi agresif atau membuat kesalahan dengan beralih ke alkohol dan obat-obatan terlarang untuk membantu mengatasi stres. Stres dapat menyebabkan berbagai gejala fisik seperti (a) sakit perut, (b) sakit kepala, (c) sulit tidur, (d) kehilangan nafsu makan, (e) serangan asma, (f) jerawat, (g) mempengaruhi sistem kekebalan tubuh. Stres yang konstan dan ketakutan yang disebabkan oleh intimidasi jangka panjang juga dapat menyebabkan masalah kesehatan mental lain: (a) kecemasan, (b) kegelisahan, (c) serangan panik (d) fobia dll, itulah mengapa beberapa orang yang diganggu mungkin mendapatkan lebih sering sakit. Menghadapi *bullying* yang berkepanjangan akan mempengaruhi kesehatan mental seseorang sampai dewasa. Satu masalah serius kesehatan mental *bullying* dapat menyebabkan untuk depresi. Depresi adalah penyakit mental yang serius. itu melibatkan kesedihan abadi dan putus asa. Orang-orang depresi sering merasa tidak berharga dan sulit percaya bahwa hal-hal akan menjadi lebih baik di masa depan. Mereka sering merasa lelah dan kekurangan energi dan semangat untuk melakukan aktivitas normal. Karena itu, depresi dapat mempengaruhi kehidupan seseorang. jika depresi berkepanjangan ini akan mempengaruhi kemampuan seseorang dalam

karir dan dalam memiliki hubungan yang sehat.

Karakteristik anak yang rentan menjadi korban *bullying* yaitu : 1) anak yang baru di lingkungannya; 2) anak termuda di sekolah; 3) anak yang pernah mengalami trauma; 4) anak penurut; 5) anak yang perilakunya dianggap mengganggu orang lain; 6) anak yang tidak mau berkelahi; 7) anak yang pemalu; 8) anak yang miskin atau kaya; 9) anak yang ras suku etnisnya dipandang *inferior* oleh pelaku; 10) anak yang agamanya di pandang *inferior* oleh pelaku; 11) anak yang cerdas, berbakat atau memiliki kelebihan; 12) anak gemuk atau kurus; 13) anak yang memiliki ciri fisik yang berbeda dengan orang lain; 14) anak yang berada di tempat yang keliru pada saat yang salah (Colorosa, 2007)

Perilaku Asertif

Kahn (Nursalim, 2013) menyatakan bahwa perilaku asertif merupakan perasaan tentang kompetensi interpersonal dan kemampuan untuk mengekspresikan hak/kepentingan pribadi. Dikatakannya orang yang bertindak dengan tidak asertif dapat menjadi pasif atau agresif jika menghadapi tantangan. Kongruensi dari perasaan dan ekspresi dari kekutan pribadi dan dianggap menggambarkan perilaku interpersonal yang efektif.

Alberti dan Emmons (Nursalim, 2013) mendaftar sepuluh kunci perilaku asertif yaitu: 1) dapat mengekspresikan diri secara penuh, 2) sangat memberi respek pada kepentingan orang lain, 3) langsung dan tegas, 4) jujur, 5) menempatkan orang lain secara setara dalam suatu hubungan, 6) verbal, mengandung isis pesan (perasaan, fakta, pendapat, permintaan, keterbatasan), 7) nonverbal, mengandung bentuk pesan (kontak mata, suara, postur, ekspresi wajah, gerak isyarat tubuh, jarak fisik, waktu, kelancaran bicara, mendengarkan), 8) layak bagi orang lain dan situasi, tidak universal, 9) dapat dirima secara sosial, 10) dipelajari, bukan bakat yang diturunkan.

Individu dapat dikatakan asertif apabila mampu mengekspresikan dirinya secara terbuka tanpa menyakiti atau melanggar hak orang lain (Nursalim, 2013)

Lazarus (Nursalim, 2013), mengajukan suatu definisi operasional tentang perilaku asertif yang ia samakan dengan empat kemampuan interpersonal yaitu: 1) kemampuan menyatakan tidak, 2) kemampuan membuat pernyataan/ permintaan, 3) kemampuan mengekspresikan perasaan baik positif maupun negatif, dan 4) kemampuan dan membuka dan mengakhiri percakapan

Latihan Asertif

Latihan Asertif (LA) pada dasarnya merupakan suatu program belajar yang dirancang untuk mengembangkan kompetensi manusia dalam hubungannya dengan orang lain. Hounston (Nursalim, 2013) mengemukakan bahwa Latihan Asertif merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam. Zatrov (Nursalim, 2013) LA dirancang untuk membimbing manusia menyatakan, merasa, dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri dan untuk mengekspresikan perasaan secara bebas.

Dalam literature-literatur konseling dan psikoterapi, program LA ditempatkan sebagai salah satu teknik atau strategi bantuan dari pendekatan terapi perilaku. Sebagai suatu strategi terapi, LA digunakan atau direkomendasikan untuk mengurangi dan menghilangkan gangguan kecemasan dan meningkatkan kemampuan (kompetensi) interpersonal individu. Teknik ini dapat digunakan untuk kelompok maupun individu. Padamulanya, LA merupakan suatu intervensi yang fundamental yang dikembangkan dari aplikasi klinis dan nonklinis dengan berbagai sindrom, usia dan populasi. Sejak kelahirannya sebagai aplikasi klinis teori *conditioning* Pavlop untuk gangguan neurotic, ruang lingkup, rasional, dan prosedurnya telah berkembang jauh melebihi dasar teoretis (Nursalim, 2013).

Prosedur Terapan Latihan Asertif

KOMPONEN/ LANGKAH	ISI KEGIATAN
Langkah 1: Rasional Strategi	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud penggunaan strategi • Konselor memberikan overview tahapan-tahapan implementasi strategi
Langkah 2: Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor meminta konseli menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul.
Langkah 3: Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor dan konseli membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif serta menentuakn perubahan perilaku yang diharapkan
Langkah 4: Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik	<ul style="list-style-type: none"> • Konseli bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi • Konselor memberikan umpan balik secara verbal • Pemberian model perilaku yang lebih baik • Pemberian penguat positif dan penghargaan
Langkah 5: Melaksanakan latihan dan praktik	<ul style="list-style-type: none"> • Konseli mendemosntrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan
Langkah 6: Mengulang	<ul style="list-style-type: none"> • konseli mengulang latihan kembali tanpa

latihan	bantuan pembimbing
Langkah 7: Tugas rumah dan tindak lanjut	<ul style="list-style-type: none"> Konselor memberi tugas rumah pada konseli, dan meminta konseli mempraktikkan perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari
Langkah 8: Terminasi	<ul style="list-style-type: none"> Konselor menghentikan program bantuan

(Nursalim, 2013)

Simpulan

Strategi konseling latihan asertif bagi konseli yang mengalami bullying merupakan salah satu bantuan yang bisa diberikan konselor. Hal tersebut dilakukan agar setiap individu mampu mengekspresikan kemampuan interpersonalnya tanpa merugikan orang lain. Strategi konseling latihan asertif merupakan intervensi konseling yang mengajarkan orang lain agar bisa mengekspresikan perasaan dan pikirannya tanpa membuat orang lain terancam. Langkah-langkah strategi asertif adalah, rasional strategi, identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan, membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target, bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik, melaksanakan latihan dan praktik, mengulang latihan, tugas rumah dan tindak lanjut dan terakhir terminasi.

Referensi

- Atkinson, Rita L dkk. (1999). *Pengantar Psikologi*. Jakarta : Erlangga
- Atkinson, J. M. (1997). *Pengantar psikologi* (edisi kesebelas jilid satu). Batam: Interaksara.

- Asrtuti, P. R. (2008). *Meredam Bullying: 3 cara efektif menanggulangi kekerasan pada anak*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Al-ansley.2008. *Anti-bullying Guidance for Schools*. England: Crown
- Adams, M.N, Conner, B.T. 2008. School Violence: Bullying Behaviors and the Psychosocial School Environment in Middle Schools. *Children and School*, 30, 4, 211-221
- Bangu, A. E. (2007). Waspadai fenomena bullying di sekolah www.batampos.co.id
- Coloroso, Barbara. (2006). *Penindas, Tertindas, dan Penonton. Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU*. Jakarta: Serambi.
- Colorosa, B. 2007. *Stop Bullying (Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU)*. Jakarta: Ikrar Mandiri Abadi
- Dina Amelia. (2010). *Penelitian Skripsi Hubungan Persepsi Tentang Bullying dengan Intensi Melakukan Bullying Siswa SMA Negeri 82 Jakarta*. Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Fauziah , Ayu. (2013). *Penerapan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling Guna Mengurangi Perilaku Bullying*. Semarang : IKIP PGRI
- Farida. (2006), *Efektivitas Pelatihan Asertivitas Untuk Peningkatan Kemampuan Pemecahan Masalah Pada Siswa*, Yogyakarta: Psikologi UGM
- Fitri. (2009), *Psikologi Kepribadian*, Available at:<http://duniapsikologi.dagdigdug.com/pengertian-perilaku-asertif>.
- Hamzah B. Uno, (2006), *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- Lloyd, S. (1991). *Mengembangkan perilaku asertif yang positif*. Jakarta : Binarupa Aksara

- Murphy, Alexa Gordon. (2009). *Character Education Dealing with Bullying*. New York: Infobase Publishing
- Mellor, A. (2007). Hentikan Bullying! www.ssba.com
- Mahendratto, I. (2007). Aku ingin berubah! <http://klinikservo.wordpress.com>
- Nursalim, Mochamad. (2013). *Strategi Intervensi dan Konseling*. Jakarta: Akademia Permata
- Novianti, I. (2008). Fenomena kekerasan di lingkungan pendidikan. *Jurnal Insania*, 13(2), 1-10
- Novalia dan Dayakisni. (2013). Perilaku Asertif Dan Kecenderungan Menjadi Korban Bullying. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 172-178
- Roland, E. (2000). Bullying in school : Three national innovations in Norwegian school in 5 years. *Journal of Aggressive Behavior*, 26, 135
- Rovai, A.P. Wighting, M.J. Liu, J. 2005. SCHOOL CLIMATE: Sense of Classroom and School Communities in Online and On-Campus Higher Education Courses. *The Quarterly Review of Distance Education*, 6, 4, 361-374.
- Santrock, John W. (2003). *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Erlangga
- Suryanto, S.B. (2007). Bullying bikin anak depresi dan bunuh diri. www.migas-indonesia.net
- Soendjojo, D. (2009). Mengajarkan asertifitas pada remaja. *Jurnal Psikologi*. 4, (3), 5 – 7
- SEJIWA. 2008. *Bullying! Mengatasi kekerasan di sekolah dan lingkungan sekitar anak*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Stefan Sikone, (2006), *Menanamkan Sikap Asertif di sekolah* (Tengaran: <http://www.indonesia.com/poskup/2006/10/14/edisi14/opini.htm> <http://groups.yahoo.com/group/pakuruonline/message/2400>
- Ulfah Magfirah dan Mira Aliza Rachmawati. (2009). *Jurnal Hubungan Antara Iklim Sekolah dengan Kecenderungan Perilaku Bullying*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 tahun 2002. 2002. *Tentang Perlindungan Anak* Diunduh di www.komnasperempuan.or.id tanggal 18 Maret 2017
- Usman, Irfan. 2013. Kepribadian, Komunikasi, Kelompok Teman Sebaya Iklim Sekolah dan Perilaku Bullying. *Humanitas*, 10 (1), 49-60
- Wilson, D. 2004. The Interface of School Climate and School Connectedness and Relationship with Aggression and Victimization. *Journal of School Health*, 7 (74), 293-299.

