

Pelatihan Teknik Asertivitas untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Korban *Bullying*

*Amalia Hana Firdausi*¹ & *Maria Goretti Adiyanti*²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Abstract. The purpose of this study is to examine the effect of assertiveness techniques training to improve bullying victims' self-esteem. This study was a quasi experiment with untreated control group with pre-test and double post-test design. The data were collected by using adaptation instrument of Peer Interactions in Primary School (PIPS) Questionnaire, assertiveness scale, and self-esteem scale. The subjects were 18 students in 4th-5th grade who are indicated as bullying victims and have self-esteem scores categorized in low to moderate levels (8 students in experimental group and 10 students in control group). The result of the Mann Whitney U test showed that there was no difference in self-esteem scores between the experimental and control group during the pretest ($p > 0.05$). After being treated, the differences in self-esteem scores were significant with $Z = -3.113$; $p = 0.002$ ($p < 0,01$) between the experimental group and control group, in which the mean score of self-esteem in the experimental group was higher than the control group.

Keywords: assertiveness, bullying, bullying victims, self-esteem

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan teknik asertivitas dalam meningkatkan *self-esteem* korban *bullying*. Penelitian ini merupakan eksperimen kuasi dengan desain *the untreated control group design with pre-test and double post-test*. Pengumpulan data menggunakan alat ukur adaptasi *Peer Interactions in Primary School (PIPS) Questionnaire*, skala asertif, dan skala *self-esteem*. Subjek penelitian ini adalah 18 siswa kelas 4-5 SD yang terindikasi sebagai korban *bullying* dan memiliki skor *self-esteem* yang tergolong dalam kategori rendah hingga sedang (8 siswa kelompok eksperimen dan 10 siswa kelompok kontrol). Hasil uji *Mann Whitney U Test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan skor *self-esteem* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat *pretest* ($p > 0,05$). Setelah diberi perlakuan, terdapat perbedaan skor *self-esteem* yang signifikan dengan $Z = -3,113$; $p = 0,002$ ($p < 0,01$) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana rerata skor *self-esteem* pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Kata kunci: asertivitas, bullying, korban bullying, self-esteem

Perilaku *bullying* di kalangan anak usia sekolah merupakan hal yang banyak ditemukan di berbagai sekolah di

dunia (Aluede, Kenny, & McEachern, 2005; McEachern *et al.*, dalam Aluedse, 2006; Veenstra, Lindenberg, Oldehinkel, De Winter, Verhulst, Ormel, 2005). Walaupun *bullying* dapat terjadi di hampir segala *setting*, namun sekolah merupakan lingkungan yang paling sering ditemukan

¹Korespondensi mengenai artikel ini dapat dilakukan melalui: amalia.hana@mail.ugm.ac.id

²Atau melalui : adiyanti_psy@ugm.ac.id

kasus *bullying* (Koiv, 2012). Permasalahan *bullying* dilaporkan paling sering terjadi di usia sekolah dasar dan juga remaja awal, dan berkurang secara signifikan di usia Sekolah Menengah Atas (Olweus, 1994; Petermann & vonMarees, 2010; Rigby, 1997; Veenstra, *et al.*, 2005). Hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh staf Lembaga Perlindungan Anak Daerah Istimewa Yogyakarta (LPA DIY) dan Unit Konsultasi Psikologi (UKP) Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Berdasarkan hasil wawancara ditemukan bahwa kasus *bullying* merupakan kasus anak-anak yang dominan ditangani oleh LPA DIY dan UKP (hasil wawancara, 30 Desember 2015 dan 18 Januari 2016).

Berdasarkan kasus yang pernah ditangani oleh mahasiswa saat Praktik Kerja Profesi Psikologi (PKPP), kasus *bullying* merupakan permasalahan yang kerap muncul di beberapa Sekolah Dasar di Yogyakarta (Fachrosi, 2015; Wahyuningrum, 2015). Hasil temuan peneliti di beberapa Sekolah Dasar di Yogyakarta juga menunjukkan bahwa kasus *bullying* antar siswa kerap ditemukan oleh guru, seperti pemukulan yang kuat terhadap yang lemah (anak laki-laki ke anak perempuan atau anak laki-laki yang badannya lebih kecil), mengejek, siswa yang mengancam atau memukul siswa lainnya bila tidak diberi contekan, pemalakan, serta pengucilan dari kelompok (hasil observasi dan wawancara awal, Desember 2015 – Februari 2016)

Bullying merupakan permasalahan yang serius. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam *bullying* berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik anak (Arseneault, Bowes, & Shakoor, 2010; Rigby, 2003). *Bullying* memiliki berbagai macam dampak negatif bagi korban

bullying (Aluedse, 2006; Hutzell & Payne, 2012).

Beberapa peneliti terdahulu menyebutkan bahwa korban *bullying* cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah (Olweus, 1993; Rigby, 1996; Contiente, Giménez, Espelt, Nebot Adell, 2013). Padahal *self-esteem* merupakan hal yang sangat penting bagi anak karena *self-esteem* berperan untuk mengembangkan kemampuan resiliensi dan hubungan teman sebaya yang lebih positif. Coopersmith (1967) menyebutkan bahwa individu dengan *self-esteem* rendah akan lebih mudah merasa terancam dan mengalami kesulitan yang lebih besar dalam mengatasi ancaman. Akibatnya, individu dengan *self-esteem* rendah cenderung berisiko untuk menjadi korban *bullying*. Ketidak-mampuannya dalam menghadapi situasi *bullying* akan membuat individu tersebut berisiko untuk terus-menerus menjadi korban dan cenderung mengembangkan *self-esteem* yang lebih buruk lagi di kemudian hari (Olweus, 1993).

Self-esteem mulai berkembang pada masa kanak-kanak pertengahan. Perkembangan *self-esteem* erat kaitannya dengan keterampilan yang dikuasai oleh anak. Bila dilihat dari tahap perkembangan psikososial Erikson, anak-anak di masa kanak-kanak pertengahan ini berada pada tahap keempat, yakni *industry versus inferiority*. Tahap ini merupakan tahap saat anak-anak harus mempelajari keterampilan produktif yang diperlukan budaya mereka atau mereka akan menghadapi perasaan rendah diri (Erikson dalam Feldman, Olds, & Papalia (2002). Pada masa kanak-kanak pertengahan pula, antara usia 7-11 tahun, anak cenderung lebih sering mengalami kontak sosial. Pertemanan pada masa ini cenderung lebih banyak melibatkan interaksi verbal. Salah satu keterampilan penting yang

perlu dikuasai oleh anak adalah bagaimana anak dapat berhubungan baik dengan orang lain. Pada masa ini, penting bagi anak untuk mampu berkomunikasi secara adaptif dengan orang lain atau mereka tidak akan dapat membentuk hubungan sosial yang memuaskan. Anak perlu untuk mampu mengidentifikasi perasaannya sendiri dan perasaan orang lain apabila ia ingin berhubungan secara adaptif dengan orang lain. Selain itu, anak perlu memiliki kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif dengan cara-cara yang dapat menunjukkan kebutuhan dirinya maupun kebutuhan orang lain (Geldard & Geldard, 1999).

Anak-anak yang menjadi korban *bullying* mengalami kesulitan dalam menghadapi situasi *bullying*. Anak-anak tersebut mengalami kesulitan dalam mempertahankan hak, pendapat, atau membela diri sendiri. Itu sebabnya anak-anak tersebut menjadi korban *bullying*, karena mereka tidak memiliki keterampilan yang adaptif saat menghadapi situasi *bullying*. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi yang menekankan pada keterampilan yang diperlukan ketika menghadapi situasi *bullying*, yakni pelatihan teknik asertivitas.

Teknik dan respon asertif merupakan strategi yang efektif karena anak dapat dilatih untuk menerapkannya sendiri (Cowie & Sharp, 1994). Individu yang asertif akan berespon terhadap situasi *bullying* dengan menyatakan niat, keinginan, dan/atau perasaan mereka secara jelas (Sharp, Cowie, & Smith, 1994). Dengan menguasai keterampilan asertif tersebut, anak akan mengembangkan rasa kompeten karena telah memiliki bekal untuk menghadapi situasi *bullying* dengan lebih baik, dan hal tersebut dapat meningkatkan *self-esteem* anak.

Self-esteem akan terus berkembang sepanjang hidup manusia melalui

pengalaman-pengalaman yang dimiliki dengan orang lain (Coopersmith, 1967). Dengan diberikannya pelatihan teknik asertivitas dalam bentuk kelompok, individu akan langsung mendapatkan evaluasi, pengukuh, dan juga umpan balik dari orang lain atas perilakunya. Dengan metode ini, individu dapat mengembangkan *self-esteem* melalui perlakuan, penghargaan, dan juga penerimaan dari orang lain. Selain itu, individu juga difasilitasi untuk menghadapi kesulitan yang dialami dengan bekal keterampilan yang telah diajarkan sebelumnya. Hal ini akan membuat individu mengalami pengalaman keberhasilan dalam kelompok, dimana hal tersebut diperlukan bagi pengembangan *self-esteem* yang positif. Hal ini dibuktikan juga dari berbagai hasil penelitian yang menunjukkan bahwa asertivitas memiliki dampak positif bagi *self-esteem* (Tannous, 2015; Cook, 2011; Fox & Boulton, 2003).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan teknik asertivitas dalam meningkatkan *self-esteem* korban *bullying*. Penelitian ini diharapkan dapat membantu korban *bullying* untuk meningkatkan *self-esteem* mereka. Hipotesis adalah dengan meningkatnya *self-esteem* maka individu lebih yakin serta memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya. Hal ini diharapkan dapat membuat individu lebih percaya diri dalam menghadapi situasi *bullying* dan tidak lagi menjadi korban. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya keilmuan, khususnya psikologi pendidikan, dalam menyediakan ragam kemungkinan intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan-an *self-esteem* individu.

Metode

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa kelas 4-5 di dua SD Negeri Kabupaten Sleman yang telah dipilih secara purposif, yaitu siswa yang terindikasi sebagai korban *bullying* melalui alat ukur adaptasi *Peer Interactions in Primary School (PIPS) Questionnaire* serta memiliki skor asertivitas dan *self-esteem* dalam kategori rendah hingga sedang. Berdasarkan kriteria inklusi, diperoleh 8 subjek penelitian di kelompok eksperimen dan 10 subjek penelitian di kelompok kontrol. Penentuan dua kelompok dilakukan dengan *non-random assignment*.

Instrumen Penelitian

Alat Ukur Adaptasi *Peer Interactions in Primary School (PIPS) Questionnaire*-Peneliti melakukan adaptasi alat ukur untuk menentukan korban *bullying* dari *Peer Interactions in Primary School (PIPS) Questionnaire* yang disusun oleh Huffman dan Tarshis (2007). Untuk keperluan penelitian ini, peneliti hanya menggunakan subskala korban *bullying (victim subscale)* dengan menambah aitem berdasarkan teori yang mendasari penyusunan instrument aslinya. Alat ukur memiliki validitas isi yang baik dengan nilai Aiken's V berada pada rentang antara 0,642-0,917 dengan rerata 0,835. Hasil uji coba skala menunjukkan bahwa alat ukur adaptasi *PIPS Questionnaire* memiliki 25 aitem sah dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,892 dan koefisien korelasi aitem total berkisar antara 0,285-0,642.

Skala Asertif-skala ini disusun oleh peneliti berdasarkan teori asertivitas Cowie, Sharp, dan Smith (1994). Skala asertif memiliki validitas isi yang baik dengan nilai Aiken's V berada pada rentang antara 0,733-0,933 dengan rerata 0,847. Hasil uji coba skala menunjukkan bahwa skala asertif memiliki 22 aitem sah dengan koefisien reliabilitas sebesar

0,914 dan koefisien korelasi aitem total berkisar antara 0,392-0,677.

Skala *Self-Esteem*, diukur menggunakan skala *self-esteem* yang disusun oleh Lesbassa (2014) berdasarkan teori *self-esteem* yang dikemukakan oleh Coopersmith (1967). Hasil uji coba skala menunjukkan bahwa terdapat 40 aitem yang sah dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,936 dan koefisien korelasi aitem total berkisar antara 0,257-0,682.

Tes Pengetahuan *Bullying* yang terdiri dari 10 aitem yang berisi pernyataan-pernyataan seputar materi mengenai *bullying* yang diberikan saat pelatihan. Tes pengetahuan *bullying* memiliki validitas isi yang baik dengan nilai Aiken's V berada pada rentang antara 0,833-0,917 dengan rerata 0,885.

Intervensi

Intervensi yang diberikan pada penelitian ini adalah pelatihan teknik asertivitas untuk siswa kelas 4-5 SD yang teridentifikasi sebagai korban *bullying*. Pelatihan ini memodifikasi modul pelatihan teknik asertivitas yang disusun oleh Damanik (2014). Modifikasi dilakukan terhadap tayangan video yang akan ditayangkan selama sesi pelatihan. Peneliti juga menambahkan dua sesi tambahan pada penelitian ini. Sesi tambahan pertama merupakan sesi pemberian materi mengenai *bullying* dan sesi tambahan kedua merupakan sesi penutup kegiatan pelatihan. Selain itu, peneliti juga melakukan modifikasi terhadap tampilan materi dan lembar kerja yang diberikan kepada peserta agar lebih menarik. Pelatihan teknik asertivitas terdiri dari delapan sesi dengan durasi tiap sesi antara 30-95 menit yang diberikan dalam lima pertemuan.

Desain penelitian

Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan rancangan eksperimen kuasi “*the untreated control group design with pretest and double post-test*” (Campbell, Cook, & Shadish, 2002).

Analisis

Analisis data dilakukan dengan statistik non-parametrik. Uji *Mann Whitney U test* digunakan untuk membandingkan *self-esteem* korban *bullying* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberi perlakuan (*posttest* dan *follow-up*). Uji *Wilcoxon Signed-rank* digunakan untuk mengetahui perubahan skor *self-esteem* pada subjek di masing-masing kelompok sesudah diberi perlakuan (*pretest-posttest* dan *posttest-follow up*).

Hasil

Pertama, analisis dilakukan terhadap cek manipulasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rerata skor pengetahuan *bullying* dan asertivitas pada kelompok eksperimen. Hasil uji *Wilcoxon Signed-rank* terhadap data pengetahuan *bullying* di kelompok eksperimen menunjukkan nilai $Z = -2,214$; $p = 0,027$ ($p < 0,05$) dan data asertivitas menunjukkan nilai $Z = -2,371$; $p = 0,018$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perubahan skor pengetahuan *bullying* dan asertivitas yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah mengikuti Program “Pelatihan Teknik Asertivitas”. Sedangkan hasil uji *Wilcoxon Signed-rank* terhadap data asertivitas di kelompok kontrol menunjukkan nilai $Z = -0,238$; $p = 0,812$ ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kondisi pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Artinya, manipulasi yang diberikan berhasil dilaksanakan sesuai dengan rancangan yang dimaksud oleh peneliti.

Selanjutnya, dilakukan analisis untuk menguji hipotesis menggunakan *Mann Whitney U Test*. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan skor *self-esteem* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol saat *pretest* ($p > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki kondisi *self-esteem* yang setara pada saat *pretest*. Setelah kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan berupa Program “Pelatihan Teknik Asertivitas”, terdapat perbedaan skor *self-esteem* yang signifikan pada level signifikansi 0,01 ($Z = -3,113$; $p < 0,01$) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada saat *follow-up* diketahui terdapat perbedaan skor *self-esteem* yang tidak signifikan ($p > 0,05$) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kemudian, dilakukan analisis lanjutan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan perubahan skor *self-esteem* di masing-masing kelompok setelah menerima perlakuan. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed-rank*, pada kelompok eksperimen terdapat perubahan skor *self-esteem* yang signifikan dari *pretest* ke *posttest* dengan $Z = -2,524$; $p = 0,012$ ($p < 0,05$), sedangkan dari *posttest* ke *follow-up* diketahui tidak terdapat perubahan skor *self-esteem* yang signifikan dengan nilai $Z = -1,474$; $p = 0,141$ ($p > 0,05$). Pada kelompok kontrol diketahui tidak terdapat perubahan skor *self-esteem* yang signifikan dari *pretest* ke *posttest* ($Z = -1,543$; $p > 0,05$). Namun, terdapat perubahan skor *self-esteem* yang signifikan dari *posttest* ke *follow-up* ($Z = -2,402$; $p < 0,05$).

Diskusi

Sebelum melihat efektivitas Program “Pelatihan Teknik Asertivitas” dalam meningkatkan *self-esteem*, peneliti melihat

pengaruh Program “Pelatihan Teknik Asertivitas” terhadap asertivitas sebagai bentuk validasi dari modul Program “Pelatihan Teknik Asertivitas”. Adanya peningkatan skor asertivitas mengindikasikan bahwa modul Program “Pelatihan Teknik Asertivitas” memang melatih keterampilan asertif. Hal tersebut sejalan dengan pendapat beberapa tokoh bahwa respon asertif merupakan strategi yang dapat dilatih pada individu (Cowie & Sharp, 1994; Jayanti, 2012; Rajabi & Sobhi-Gharamaleki, 2010).

Selanjutnya, peneliti melakukan uji analisis efektivitas Program “Pelatihan Teknik Asertivitas” dalam meningkatkan *self-esteem*. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan peningkatan skor *self-esteem* yang signifikan pada kelompok yang mendapatkan perlakuan Program “Pelatihan Teknik Asertivitas” bila dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan Program “Pelatihan Teknik Asertivitas”. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self-esteem* dapat ditingkatkan melalui program berbasis keterampilan asertif. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa *self-esteem* dapat ditingkatkan melalui pengembangan keterampilan asertif (Akbari, Mohamadi, & Sadeghi, 2012; Anyamene, Chinyelu, & Ezeani, 2016; Bayat & Kashani, 2010; Cook, 2011; Dashtbozorgi, Sani, Setoodeh, & Tavakoli, 2014; Tannous, 2015).

Program “Pelatihan Teknik Asertivitas” juga terbukti mampu meningkatkan *self-esteem* hingga masa pengukuran *follow-up*. Pengukuran yang dilakukan tiga minggu setelah berakhirnya Program “Pelatihan Teknik Asertivitas” menunjukkan bahwa *self-esteem* peserta pada kelompok eksperimen

masih mengalami peningkatan, meskipun peningkatan *self-esteem* antara jeda waktu *posttest-follow up* tersebut tidak signifikan. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa efek Program “Pelatihan Teknik Asertivitas” mampu bertahan hingga tiga minggu setelah program berakhir. Ini sesuai dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pengaruh pelatihan asertivitas terhadap *self-esteem* tidak bertahan dalam durasi yang pendek (Boulton & Fox, 2003; Bayat & Kashani, 2010; Dashtbozorgi, *et al.*, 2014).

Melalui Program “Pelatihan Teknik Asertivitas”, peserta menjadi lebih sadar terhadap emosi dan perasaannya. Peserta belajar bagaimana menghadapi situasi yang penuh dengan konfrontasi, bagaimana menyatakan rasa tidak suka, bagaimana menolak sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginan pribadi, serta melatih apa yang dipelajari dalam kelompok kecil. Coopersmith (1967) menyatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan *self-esteem* adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam menghadapi *stressor* dan hambatan. Korban *bullying* yang mendapatkan perlakuan Program “Pelatihan Teknik Asertivitas” berhasil menghadapi situasi *bullying* dengan menggunakan keterampilan asertif yang telah dipelajarinya. Keberhasilan individu dalam mengatasi tantangan menghasilkan evaluasi positif terhadap diri dan hal tersebut berdampak positif pada *self-esteem* seseorang (Bayat & Kashani, 2010; Mruk, 1999). Individu ini merasa puas terhadap dirinya karena mampu menyatakan perasaan, keyakinan, serta pemikirannya. Hal tersebut mengarah pada rasa penerimaan diri.

Selain materi mengenai asertivitas, modul Program “Pelatihan Teknik Asertivitas” juga berisi materi pengantar

mengenai *bullying*. Berdasarkan hasil analisis ditemukan juga bahwa terdapat peningkatan skor pengetahuan *bullying* yang signifikan pada kelompok subjek yang mendapat Program “Pelatihan Teknik Asertivitas”. Hal ini menunjukkan bahwa modul Program “Pelatihan Teknik Asertivitas” dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai *bullying*.

Olweus (1993) menyebutkan bahwa anak perlu diberi kesadaran dan pemahaman tentang peristiwa *bullying* sehingga anak akan tahu bahwa dirinya telah menjadi korban dan akan lebih terbuka membicarakan pengalaman *bullying* yang dialaminya. Dengan keterbukaan peserta dalam membicarakan peristiwa *bullying* yang dialaminya masing-masing, peserta akan menyadari bahwa tidak hanya dirinya yang mengalami situasi *bullying*. Hal tersebut dapat mencegah korban *bullying* memiliki pandangan negatif terhadap dirinya sendiri (Juvonen & Nishina, 2005). Selain itu, saat korban *bullying* menemukan sekelompok teman yang memiliki pengalaman serupa, korban ditemukan cenderung tidak terlibat dalam aktivitas yang berkaitan dengan menyalahkan diri sendiri (Juvonen & Schacter, 2015) dan memiliki kesehatan mental yang lebih baik (Bagwell & Schmidt, 2007), dimana hal tersebut dapat berpengaruh terhadap pengembangan *self-esteem* yang lebih positif.

Namun berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa terdapat perubahan skor *self-esteem* yang signifikan dari *posttest* ke *follow-up* pada kelompok kontrol (KK). Terjadinya peningkatan skor *self-esteem* KK mungkin dipengaruhi oleh kejadian saat peneliti menyebar skala *posttest*. Pada waktu itu terdapat kejadian *bullying* saat tidak ada guru wali kelas. Kejadian tersebut cukup serius dan terjadi begitu

saja, sehingga peneliti tidak dapat mengantisipasi sebelumnya. Wali kelas turut terlibat dalam menangani kejadian *bullying* tersebut. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan oleh guru dapat mengubah iklim di sekolah (Bradshaw, O’Brennan, & Waasdorp, 2014; Buelga, Cava, & Ortega-Baron, 2016; Espelage, Low, & Polanin, 2014; Henrich, Meyers, & Varjas, 2009), sehingga hal tersebut dapat memengaruhi kondisi subjek penelitian.

Peneliti sudah melakukan upaya untuk mengontrol interaksi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan melibatkan subjek dalam dua sekolah yang berbeda. Namun, kelemahan yang dimiliki desain eksperimen kuasi adalah adanya kemungkinan ancaman terhadap validasi internal yang merupakan suatu perkiraan hubungan sebab akibat (Campbell, Cook, & Shadish, 2002). Salah satu ancaman internal yang bisa terjadi adalah adanya *history* yang merupakan seluruh peristiwa yang terjadi antara waktu pengukuran pada subjek penelitian. Dalam rentang waktu antara *posttest* dan *follow-up* pada kelompok kontrol terdapat kejadian yang tidak dapat peneliti hindarkan dan perlu penanganan segera, sehingga hal tersebut memengaruhi kondisi subjek penelitian.

Keterbatasan lainnya dalam penelitian ini adalah jumlah sampel yang kecil. Sampel penelitian ini hanya berjumlah 18 orang (terbagi dalam dua kelompok), sehingga hasil penelitian kurang kuat untuk dapat menjadi acuan bagi populasi yang lebih besar. Jumlah sampel yang kecil disebabkan adanya mortalitas subjek selama penelitian berlangsung. Pada awalnya jumlah subjek dalam kelompok eksperimen sejumlah 12 orang, namun hanya 8 orang yang dapat dianalisis datanya karena mereka hadir dalam minimal 7 dari total 8 sesi yang ada.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa efek Program “Pelatihan Teknik Asertivitas” mampu bertahan hingga tiga minggu setelah program berakhir pada kelompok subjek yang mendapatkan program. Hasil ini menunjukkan bahwa Program “Pelatihan Teknik Asertivitas” cukup efektif dalam menangani permasalahan *self-esteem* korban *bullying*. Untuk itu, program ini dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh korban *bullying*. Program ini sangat memungkinkan untuk dimanfaatkan oleh pihak sekolah, karena *setting* pelatihan dilakukan di sekolah sebanyak lima kali pertemuan dan hasilnya cukup memuaskan. Tentu saja, pelaksanaan pelatihan ini perlu disertai dengan berbagai aktivitas yang menyenangkan bagi siswa sehingga siswa terus termotivasi untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pelatihan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa: (1) Modul Program “Pelatihan Teknik Asertivitas” dapat digunakan untuk meningkatkan asertivitas dan pengetahuan *bullying* kelompok subjek yang mendapatkan program; (2) Program “Pelatihan Teknik Asertivitas” yang berbasis keterampilan asertif dapat meningkatkan *self-esteem* korban *bullying*. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa efek Program “Pelatihan Teknik Asertivitas” mampu bertahan hingga tiga minggu setelah program berakhir pada kelompok subjek yang mendapatkan program.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian, terdapat beberapa hal yang direkomendasikan oleh

peneliti. Pertama, saran peneliti untuk penelitian selanjutnya adalah menggunakan ukuran sampel yang lebih besar apabila memungkinkan. Dengan sampel yang lebih besar, diharapkan hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi yang ada. Kedua, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh Program “Pelatihan Teknik Asertivitas” cukup bertahan lama pada kelompok eksperimen. Untuk itu, dibutuhkan studi lanjutan untuk mengetahui dampak jangka panjang yang mungkin dapat diperoleh subjek penelitian. Ketiga, perlu ada upaya dari lingkungan untuk mempertahankan kondisi *self-esteem* yang baik. Misal, dengan melibatkan guru agar lebih *aware* terhadap situasi *bullying* yang terjadi di sekolah atau dengan memberikan program *anti-bullying* pada seluruh siswa sehingga iklim di sekolah menjadi lebih positif. Keempat, penelitian selanjutnya diharapkan peneliti melakukan kontrol yang ketat terhadap kelompok kontrol agar tidak mendapat perlakuan apapun selama waktu penelitian yang dapat memengaruhi kondisi subjek penelitian. Kelima, penggunaan modul kepada kelompok lainnya (di luar kriteria inklusi yang ditentukan dalam penelitian ini) membutuhkan proses validasi sebelumnya.

Kepustakaan

- Akbari, B., Mohamadi, J., & Sadeghi, S. (2012). Effect of assertiveness training methods on self-esteem and general self-efficacy female students of Islamic Azad University, Anzali Branch. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 2(3), 2265-2269.
- Aluede, O., Kenny, M. C., & McEachern, A. G. (2005). *Peer victimization in schools: An international perspectives*.

- New-Delhi, India: Kamla-Raj Enterprises.
- Aluedse, O. (2006). Bullying in schools: A form of child abuse in schools. *Educational Research Quarterly*, 30(1), 37-49.
- Anyamene, A., Chinyelu, N., & Ezeani, N. (2016). Effects of assertive training on the low self-esteem of secondary school students in Anambra State. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 4(1), 65-78. doi: 10.15640/jpbs.v4n1a7
- Arseneault, L., & Bowes, L., & Shakoor, S. (2010). Bullying victimization in youths and mental health problems: 'Much ado about nothing'? *Psychological Medicine*, 40, 717-729. doi: 10.1017/S0033291709991383
- Bagwell, C. L., & Schimdt, M. E. (2007). The protective role of friendship in overtly and relationally victimized boys and girls. *Merrill-Palmer Quarterly*, 53, 439-460. doi: 10.1353/mpq.2007.0021.
- Bayat, M., & Kashani, P. A. (2010). The effect of social skills training (assertiveness) on assertiveness and self-esteem increase of 9 to 11 years-old female students in Tehran, Iran. *World Applied Sciences Journal*, 9(9), 1028-1032.
- Boulton, M. J., & Fox, C. L. (2003). Evaluating the effectiveness of a social skills training programme for victims of bullying. *Educational Research*, 45(3), 231-247. doi: 10.1080/0013188032000137238
- Bradshaw, C. P., O'Brennan, L. M., & Waasdorp, T. E. (2014). Strengthening bullying prevention through school staff connectedness. *Journal of Educational Psychology*, 106, 870-880. doi: 10.1037/a0035957
- Buelga, S., Cava, M., & Ortega-Baron, J. (2016). The influence of school climate and family climate among adolescents victim of cyberbullying. *Media Education Journal*, 24(46), 57-65. doi: 10.3916/C46-2016-06
- Campbell, D. T., Cook, T. D., & Shadish, W. R. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Denver: Houghton Mifflin.
- Cook, J. L. (2011). *Strength within: Impacts of an assertiveness training curriculum on the self-esteem of elementary students with learning disabilities*. (Disertasi). Capella University, Kansas.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. United States of America: W. H. Freeman and Company.
- Cowie, H., & Sharp, S. (1994). Empowering pupils to take positive action against bullying. Dalam S. Sharp & P. K. Smith (Eds.), *School bullying: Insights and perspectives* (hal. 108-131). London: Routledge.
- Cowie, H., Sharp, S., & Smith, P. K. (1994). How to respond to bullying behavior. Dalam S. Sharp & P. K. Smith (Eds.), *Tackling bullying in your school: A practical handbook for teachers* (79-102). New York: Routledge.
- Damanik, S. H. (2014). *Rancangan modul pelatihan teknik asertivitas dalam meningkatkan kemampuan asertif pada remaja korban bullying*. (Tesis tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, Bandung.
- Dashtbozorgi, B., Sani, H. K., Setoodeh, G., & Tavakoli, P. (2014). The influence of assertiveness training on self-esteem in female students of government high schools of Shiraz,

- Iran: A randomized controlled trial. *Nursing Practice Today*, 1(1), 17-23.
- Espelage, D. L., Low, S. K., & Polanin, J. R. (2014). Teacher and staff perceptions of school environment as predictors of student aggression, victimization, and willingness to intervene in bullying situations. *School Psychology Quarterly*, 29(3), 287-305. doi: 10.1037/spq0000072
- Fachrosi, E. (2015). *Laporan kasus kelompok praktek kerja profesi psikologi*. Manuskrip tidak dipublikasikan, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Feldman, R. D., Olds, S. W., & Papalia, D. E. (2002). *A Child's World: Infancy Through Adolescence* (9th Edition). New York: The McGraw-Hill Companies.
- Henrich, C. C., Meyers, J., & Varjas, K. (2009). Urban middle school students' perceptions of bullying, cyberbullying, and school safety. *Journal of School Violence*, 8(2), 159-176. doi:http:10.1080/15388220802074165
- Huffman, L. C., & Tarshis, T. P. (2007). Psychometric properties of the Peer Interactions in Primary School (PIPS) questionnaire. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 28, 125-132. doi: 10.1097/01.DBP.0000267562.11329.8f
- Hutzell, K. L., & Payne, A. A. (2012). The impact of bullying victimization on school avoidance. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 10(4), 370-385. doi: 10.1177/1541204012438926
- Jayanti, T. (2012). Mengurangi perilaku siswa tidak tegas melalui pendekatan REBT dengan teknik *assertive training*. *Indonesian Journal of Guidance and Counselings: Theory and Application*, 1(1), 1-5.
- Juvonen, J., & Nishina, A. (2005). Daily reports of witnessing and experiencing peer harassment in middle school. *Child Development*, 76, 435-450. doi: 10.1111/j.1467-8624.2005.00855.x
- Juvonen, J., & Schacter, H. L. (2015). The effects of school-level victimization on self-blame: Evidence for contextualized social cognitions. *Developmental Psychology*, 51, 841-847. doi: 10.1037/dev0000016
- Koiv, K. (2012). Social skills training as a mean of improving intervention for bullies and victims. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 45, 239-246. doi: 10.1016/j.sbspro.2012.06.560
- Lesbassa, J. (2014). *Peran empati dan self-esteem dalam memprediksi kecenderungan menjadi pelaku cyberbullying pada remaja*. (Tesis tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Mruk, C. J. (1999). *Self-Esteem: Research, theory, and practice*. London: Free Association Books.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school*. Great Britain: Hartnolls Ltd., Bodmin.
- Olweus, D. (1994). Bullying at school: Basic facts and effects of a school based intervention program. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(7), 1171-1190. doi: 10.1111/j.1469-7610.1994.tb01229.x
- Petermann, F., & vonMarees, N. (2010). Gender differences, age trends and influence of parents' migration and educational backgrounds. *School Psychology International*, 31(2), 178-198. doi: 10.1177/0143034309352416
- Rajabi, S., & Sobhi-Gharamaleki, N. (2010). Efficacy of life skills training on increase of mental health and self-esteem of the students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5,

- 1818-1822. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.370
- Rigby, K. (1996). *Bullying in school: What to do about it*. Melbourne: Acer.
- Rigby, K. (1997). *Bullying in school – and what to do about it*. London: Jessica Kingsley.
- Rigby, K. (2003). Consequences of bullying in schools. *Can J Psychiatry*, 48, 583-590.
- Tannous, F. G. (2015). The effectiveness of assertiveness training in improving self-esteem among a sample of students with low emotional-behavioral traits. *International Journal of Adult and Non Formal Education*, 3(1), 55-61.
- Veenstra, R., Lindenberg S, Oldehinkel AJ, De Winter AF, Verhulst FC, Ormel J. (2005). Bullying and victimization in elementary schools: A comparison of bullies, victims, bully/victims, and uninvolved preadolescents. *Developmental Psychology*, 41(4), 672-682. doi: 10.1037/0012-1649.41.4.672
- Wahyuningrum, A. (2015). *Laporan kasus kelompok praktek kerja profesi psikologi*. Manuskrip tidak dipublikasikan, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.