

Lawan *Bullying* dengan Teknik Konseling Asertif (Labu Detektif) di SMA Negeri 1 Barumun

Nor Mita Ika Saputri^{1*}, Erlina Harahap², Khairul Amri³

¹²³Bimbingan Konseling, Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan

*Email: normita.ika@um-tapsel.ac.id

Abstract

Community Service (PKM) is in the form of counseling about fighting bullying in schools by training students about training assertive counseling techniques. This service is carried out for two months from July to August 2018. This service will be beneficial for students to fight the bullying cases they experience in school. The material presented includes: a) understanding of bullying; b) Types of bullying; c) factors causing bullying; d) the impact of bullying; e) people who have the potential to become perpetrators and victims of bullying; f) assertive counseling; g) the method of role playing; h) practice / simulation of assertive counseling techniques. The results of this psychoeducation activity are: 1) more than 80% of participants / students understand bullying with a score of more than 7. Community service especially with the aim of students of class X Mia 1 and XI Mia 1 reaches the target; 2) more than 75% of participants / students are able to practice assertiveness techniques. Community service activities conducted at Barumun 1 Public High School have succeeded in increasing students' knowledge and skills about fighting bullying with assertive counseling techniques

Keyword: *bullying, assertive*

Abstrak

Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini berupa penyuluhan tentang melawan bullying di sekolah dengan melatih siswa tentang pelatihan teknik konseling asertif. Pengabdian ini dilakukan selama dua bulan mulai juli sampai agustus 2018. Pengabdian ini akan bermanfaat bagi para siswa untuk melawan kasus bullying yang mereka alami di sekolah. Materi yang disampaikan mencakup: a) pengertian bullying; b) Jenis-jenis bullying; c) faktor penyebab bullying; d) dampak bullying ; e) orang-orang yang berpotensi menjadi pelaku dan korban bullying; f) konseling asertif; g) metode role playing; h) praktek/simulasi teknik konseling asertif. Hasil kegiatan psikoedukasi ini adalah: 1) lebih dari 80% peserta/siswa memahami bullying dengan skor lebih dari 7. Pengabdian kepada masyarakat khususnya dengan sasaran siswa/siswi kelas X Mia 1 dan XI Mia 1 mencapai target; 2) lebih dari 75% peserta/siswa mampu mempraktikkan teknik asertivitas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SMA Negeri 1 Barumun telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa tentang melawan bullying dengan teknik konseling asertif.

Kata kunci: *bullying, konseling asertif*

1. PENDAHULUAN

Praktek *bullying* sering terjadi di SMA Negeri 1 Barumun karena para korban *bullying* biasanya tidak mencari cara untuk menghentikan perilaku tersebut. Para korban cenderung lebih tertutup dan membiarkan mereka menjadi korban atau karena mereka tidak berdaya untuk menghentikannya. Yang lebih sering terjadi adalah para korban *bullying* cenderung lebih besar kemungkinannya untuk menjadi pelaku *bullying* nantinya.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan melatih kemampuan asertivitas siswa agar mampu mengatasi dan mencegah perilaku *bullying* yang sering terjadi. Pemecahan masalah yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini mencakup tiga hal, yaitu psikoedukasi tentang *bullying*, pelatihan asertivitas, dan model bermain peran.

Olweus (Krahe, 2005) mendefinisikan *bullying* adalah perilaku negatif seseorang atau lebih kepada korban *bullying* yang dilakukan secara berulang-ulang dan terjadi dari waktu ke waktu. Selain itu *bullying* juga melibatkan kekuatan dan kekuasaan yang tidak seimbang, sehingga korbannya berada dalam keadaan tidak mampu mempertahankan diri secara

efektif untuk melawan tindakan negatif yang diterima korban. Corey (1995: 87) menyatakan bahwa asumsi dasar dari pelatihan asertif adalah bahwa setiap orang mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaannya, pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya terhadap orang lain dengan tetap menghormati dan menghargai hak-hak orang tersebut.

Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan asertif siswa, sehingga siswa mampu mengutarakan ide/gagasan, perasaan, pendapat serta sikapnya tanpa menyakiti orang lain. Hal ini dapat mengurangi atau mencegah terjadinya *bullying* bagi siswa.

2. METODE PELAKSANAAN

Sasaran kegiatan ini adalah siswa/siswi kelas XI Mia 1 dan XII Mia 1 SMA Negeri 1 Barumun Kecamatan Barumun Kabupaten Padang Lawas yang berjumlah 50 orang. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan sejak tanggal 7 juli 2018 hingga 31 agustus 2108 di SMA Negeri 1 Barumun Kabupaten Padang Lawas.

Terdapat empat tahap kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu pertama tahap psikoedukasi, pelatihan, evaluasi dan tahap pendampingan. Keempat tahapan tersebut diuraikan sebagai berikut.

Tabel 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tahap	Kegiatan	Rincian Kegiatan	Waktu pelaksanaan
1	Psikoedukasi	1. Pengertian <i>bullying</i> 2. Jenis-jenis <i>bullying</i> 3. Faktor penyebab <i>bullying</i> 4. Dampak <i>bullying</i> 5. Orang-orang yang berpotensi menjadi pelaku dan korban <i>bullying</i>	1 minggu
2	Pelatihan	1. Konseling asertif 2. Metode bermain peran	2 minggu
3	Evaluasi	Praktek/ simulasi	1 minggu
4	Pendampingan	1. Setiap minggu membuka sesi konseling di sekolah untuk kasus yang berkaitan dengan <i>bullying</i> . 2. Mengamati kemajuan siswa dalam mengatasi <i>bullying</i> menggunakan kemampuan asertif	4 minggu

Partisipasi mitra dalam program ini meliputi memberikan informasi data-data yang diperlukan dan terlibat aktif dalam kegiatan Psikoedukasi dan Pelatihan. Adapun tugas ketua dan anggota tim penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Tugas tim pengabdian

No	Nama	Posisi	Kepakaran	Tugas
1.	Nor Mita Ika Saputri, M.Psi	Ketua	Psikologi	Penanggung jawab kegiatan Identifikasi dan Edukasi
2	Khairul Amri, M.Pd	Anggota	Bimbingan dan Konseling	Penanggung jawab kegiatan Pelatihan Konseling Asertif
3	Erlina Harahap, S.Psi, M.Pd	Anggota	Bimbingan dan Konseling	Penanggung jawab metode bermain peran

Setelah pembukaan yang dilakukan oleh Guru Bimbingan Konseling SMA Negeri 1 Barumun yaitu Ibu Nursihastuti, S.Pd, acara pelatihan didahului dengan pre-test. Hal ini dimaksudkan untuk mengukur *base-line* pemahaman/pengetahuan peserta tentang *bullying* dan cara mengatasinya. Setelah dilakukan *ice breaking* sebagai pembuka dan penyegar suasana maka dipresentasikan sebuah contoh kasus *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah. Setelah peserta belajar dari contoh tentang *bullying* maka selanjutnya materi *bullying* disampaikan secara berturut-turut:

Kegiatan psikoedukasi tentang *bullying* dan asertivitas. Pada kegiatan ini, pemateri menjelaskan tentang: a) gambaran menyeluruh tentang *bullying* ; b) mengidentifikasi orang-orang yang berpotensi menjadi pelaku dan korban *bullying*; c) mengenal penyebab terjadinya *bullying* dan; d) mengetahui dampak *bullying* bagi korban; dan e) gambaran menyeluruh tentang teknik asertivitas.

Kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan selama 2 kali pertemuan. Kemudian pada hari berikutnya dilakukan latihan untuk mempraktekkan keterampilan yang telah dipelajari pada hari sebelumnya. Pendekatan yang dipergunakan dengan *experiential learning*, yaitu suatu proses belajar yang dilakukan dengan prinsip peserta mengalami sendiri. Peserta melakukan praktek secara bergantian dan belajar dari kekurangan yang dilakukan baik oleh diri sendiri ataupun yang dilakukan oleh peserta lain.

Tujuan kegiatan pelatihan tentang asertivitas ini adalah: a) agar siswa mempunyai keberanian untuk mengungkapkan isi pikiran, dan perasaan dengan cara yang benar; b) berani untuk mencegah dan mengatasi perilaku *bullying*; c) berperilaku tegas terhadap pelaku *bullying*; d) berani mengungkapkan para pelaku kepada pihak sekolah; e) mampu menerapkan teknik asertif saat *role playing*; g) mampu mengungkapkan isi pikiran, dan perasaan dengan cara yang benar saat *role playing*; h) mampu mencegah dan mengatasi perilaku *bullying* saat *role playing*.



Gambar 1. Psikoedukasi

Setelah pelatihan asertivitas dilaksanakan, selanjutnya dilaksanakan evaluasi (*postest*) tentang materi *bullying* dan asertivitas. Kegiatan evaluasi dilaksanakan dengan secara tertulis dan praktek selama dua kali pertemuan. Setelah evaluasi dilaksanakan, maka selanjutnya adalah kegiatan pendampingan yang dilakukan selama 1 bulan.

Kesemua kegiatan itu dirangkum dalam satu jadwal kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) tersebut dirancang dalam waktu dua bulan, sebagai berikut:

Tabel 3. Jadwal Kegiatan

Waktu	Kegiatan	Keterangan
Hari 1 : Sabtu, 7 Juli 2018 08.00 – 13.00	a. 30 Menit : Pembukaan dan pengantar b. 20 : Pretest c. 250 menit: Penjelasan psikoedukasi <i>bullying</i> dan asertivitas	Istirahat : pertama jam 08.50 – 09.05 Kedua jam 11.15 – 11.30
Hari 2 :Rabu, 11 Juli 2018 08.00– 13.00	a. 30 Menit:Pembukaan dan pengantar b. 20 : Pretest c. 250 menit : Penjelasan psikoedukasi <i>bullying</i> dan asertivitas	Istirahat : pertama jam 08.50 – 09.05 Kedua jam 11.15 – 11.30
Hari 3 : 14 Juli 2018 08.00 – 13.00	a. 10 menit: penjelasan teknis b. 240 menit: Berlatih keterampilan melawan <i>bullying</i> dengan teknik asertivitas c. 30 menit : Refleksi d. 10 menit : Post test e. 10 menit : Penutup	Istirahat waktu menyesuaikan kondisi setiap kelompok
Hari 4 : 21 Juli 2018 08.00 – 13.00	a. 10 menit: penjelasan teknis b. 240 menit: Berlatih keterampilan melawan <i>bullying</i> dengan teknik asertivitas c. 30 menit : Refleksi d. 10 menit : Post test e. 10 menit : Penutup	Istirahat waktu menyesuaikan kondisi setiap kelompok
Hari 5 : 22 Juli 2018 08.00-10.00	60 menit : evaluasi tertulis	
Hari 6 : 29 juli 2018 08.00-10.00	60 menit : evaluasi praktek (<i>role playing</i>)	

Sedangkan tahap keempat, pendampingan, dilakukan setelah pelatihan ini selesai melalui pertemuan yang dilakukan secara periodik, setiap hari jum'at dan sabtu dengan guru bimbingan dan konseling beserta para siswa.

Adapun Indikator keberhasilan pelatihan ini adalah apabila :1) lebih dari 80% peserta/siswa memahami *bullying* dengan skor lebih dari 7; 2) lebih dari 75% peserta/siswa mampu mempraktikkan teknik asertivitas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa faktor pendukung dalam kegiatan pengabdian ini adalah antusiasme peserta dalam mengikuti pelatihan dan adanya keinginan/dorongan para guru bimbingan dan konseling. Sedangkan yang menjadi faktor penghambat dalam kegiatan ini adalah: 1) banyak siswa yang tidak memiliki keberanian untuk melaporkan kasus *bullying* yang mereka alami; 2) sebagian siswa mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak secara penuh; 3) adanya kesamaan waktu dengan kegiatan lain.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan pemantauan kemampuan siswa dalam menerapkan teknik asertivitas untuk melawan perilaku *bullying*, dengan melihat kemampuan/ pemahaman siswa terhadap *bullying* dan keterampilan dalam mempraktikkan teknik asertivitas.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah: 1) lebih dari 80% peserta/siswa memahami *bullying* dengan skor lebih dari 7. Pengabdian kepada masyarakat khususnya dengan sasaran siswa/siswi kelas X Mia 1 dan XI Mia 1 mencapai target; dan 2) lebih dari 75% peserta/siswa mampu mempraktikkan teknik asertivitas.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SMA Negeri 1 Barumun telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa tentang melawan *bullying* dengan teknik konseling asertif.

DAFTAR PUSTAKA

- Lestari. WS. 2016. *Analisis faktor-faktor penyebab bullying di kalangan peserta didik*. Sosio didaktika: Social Science Education Journal. Vol 3 no 2. halaman 147-157
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia (2014), KPAI: Kasus *Bullying* dan Pendidikan Karakter. <http://www.kpai.go.id/berita/kpai-kasus-bullying-dan-pendidikankarakter/>. Diakses 08 januari 2018
- Sucipto. 2012. *Bullying dan upaya meminimalisasikannya bullying and efforts to minimize*. Psikopedagogia, Vol. 1, No. 1.