

## **Pengaruh pelatihan asertivitas terhadap penurunan Kecemasan sosial pada siswa korban *bullying***

**Dimas Agil Permadi<sup>1</sup>  
Suyanti<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Ibrahimy, Situbondo  
E-mail: [dimasagil@gmail.com](mailto:dimasagil@gmail.com)

### **Abstract**

*Social anxiety due to bullying in students can interfere with student achievement, this social anxiety makes students reluctant to interact in the school environment so they are afraid to go to school. This study aims to determine the effect of assertiveness training in reducing social anxiety of students who are victims of bullying in SMP 17 August. This training design uses a quasi-experimental pre-post test without control group design with 12 samples by purposive sampling. This study uses the Wilcoxon Signed Ranks Test with a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), meaning that there is an effect of assertiveness training in reducing social anxiety for students who are victims of bullying.*

**Keywords :** social anxiety, assertiveness training, students

### **Abstrak**

*Kecemasan sosial akibat bullying pada siswa dapat mengganggu prestasi belajar siswa, kecemasan sosial ini membuat siswa menjadi enggan untuk berinteraksi di lingkungan sekolah hingga merasa takut untuk masuk ke sekolah. penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan asertivitas dalam menurunkan kecemasan sosial siswa korban bullying di SMP 17 Agustus. Desain pelatihan ini menggunakan desain quasi eksperimen pre-post test without control group dengan 12 sampel secara purposive sampling. Penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test dengan nilai p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ) artinya ada pengaruh pelatihan asertivitas dalam menurunkan kecemasan sosial siswa korban bullying.*

**Kata kunci :** kecemasan sosial, pelatihan asertivitas, siswa

---

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan antara anak-anak ke dewasa dan masa dimana mereka memiliki peningkatan keterlibatan remaja dengan teman sebayanya serta menurunnya keterlibatan atau kebersamaan dengan orang tuanya (Papalia, *etl.* 2011). Peningkatan keterlibatan dan kebersamaan remaja dengan teman sebayanya terjadi salah satunya saat mereka berada di sekolah yang membuat mereka tidak jarang pula mengalami berbagai macam permasalahan termasuk salah satunya menjadi korban *bullying*.

Fenomena *bullying* ini dirasa masih kurang mendapatkan perhatian bahkan beberapa pihak menganggap bahwa kasus ini bukanlah merupakan hal yang serius. Tetapi berdasarkan hasil penelitian Veenstra dkk (Sugiaranti, 2009) perilaku *bullying* dapat menimbulkan suatu ancaman yang serius terhadap perkembangan remaja pada masa sekolah. *Bullying* dapat menyebabkan individu mengalami depresi dan memiliki harga diri yang rendah pada saat masa dewasa. Permasalahan tersebut meliputi munculnya kecemasan, depresi dan mengalami penurunan kemampuan belajar dikarenakan korban mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi, yang mengakibatkan turunnya prestasi akademis siswa secara signifikan (Luthar, dalam Hidayati 2012). Gardner (Ariagiati, 2010) mengungkapkan bahwa *bullying* memiliki dampak pada korban, dan membuat mereka takut atau cemas ke sekolah sehingga memiliki rasa takut untuk pergi ke sekolah dan kehilangan rasa percaya diri.

Riqby (Riauskina, 2006) mengungkapkan bahwa siswa korban *bullying* akan merasa kesulitan untuk berinteraksi dengan lingkungannya, serta merasa takut untuk datang ke sekolah. Riauskina (2006) menambahkan bahwa remaja korban *bullying* mengalami kesulitan dalam menjalin komunikasi dan hubungan sosial karena memiliki pengalaman tidak menyenangkan yang menyebabkan remaja korban *bullying* mengalami kecemasan sosial.

Kecemasan sosial merupakan sebuah rasa cemas yang muncul karena adanya evaluasi dalam dirinya dengan membayangkan situasi sosial yang mengancam baginya (Schanler & Leary, dalam Rizki, Sukarti dan Uyun 2015). Kecemasan sosial membuat individu berfikir bahwa orang-orang lain disekitarnya sedang memandang dirinya dan memberikan penilaian negatif karena sesuatu hal yang disampaikan dan dilakukannya. Individu dengan kecemasan sosial merasa atau berasumsi bahwa dirinya menjadi lawan bicaranya sedang memperhatikan kekurangan dan kelemahannya sehingga muncul perasaan bahwa dirinya akan diabaikan, mendapatkan kritikan karena perilakunya yang tidak sesuai dengan lingkungannya. Hertel & Garner (dalam, Manesh dkk., 2015) menyatakan bahwa orang dengan kecemasan sosial membayangkan posisi terburuk dan paling negatif sebelum menghadapi situasi sosial.

Pfafman (2017) mengatakan bahwa individu yang tidak asertif atau tidak mampu mengekspresikan pikiran dan perasaannya dapat mengakibatkan kecemasan dan rasa malu. Individu dengan asertivitas yang rendah, umumnya cenderung lebih cemas dan pendiam, dari pada individu dengan asertivitas yang tinggi, sehingga pelatihan asertivitas dapat mendorong seseorang untuk berbicara menyampaikan perasaan dan

pikirannya kepada orang lain sebagai upaya untuk menurunkan kecemasan serta meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri. Salter (dalam, Manesh dkk., 2015) mencoba untuk mengobati kecemasan menggunakan pelatihan asertivitas.

Pelatihan asertivitas adalah sebuah pelatihan untuk membantu individu mengubah pandangan mereka tentang diri mereka sendiri, mengekspresikan keberadaan, suasana hati dan pikiran mereka secara wajar dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Manesh, dkk., (2015) menunjukkan pentingnya pelatihan keterampilan asertif terhadap kecemasan sosial. Hasil tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rizky, K., dkk., (2015) bahwa partisipan penelitian yang mendapatkan pelatihan asertivitas mengalami penurunan kecemasan sosial secara signifikan.

## Metode

Eksperimen *pretest-posttest without control design* digunakan dalam penelitian ini selain itu siswa SMP 17 Agustus 1945 menjadi populasi dari penelitian. Sampel dipilih dari 36 siswa kelas VII dan VIII yang dianggap sering mengalami *bullying* disekolah atas rekomendasi guru yang kemudian diberikan skala kecemasan sosial dan asertivitas dan dipilih 21 siswa dengan tingkat kecemasan sedang dan tinggi. Peserta bersedia mengikuti jalannya pelatihan *asertivitas* dengan menandatangani *informed consent*. Penelitian menggunakan 2 jenis skala yaitu skala kecemasan sosial dan perilaku asertif. Pertama skala kecemasan sosial didaptasi dari aspek-aspek yang diungkapkan oleh *Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS)* (Liebowitz, 1987), dengan aspek seperti (1) *performance anxiety* (2) *social anxiety*. Kedua skala asertivitas yang disusun berdasarkan aspek-aspek milik oleh Albert dan Emmons (2001) yang terdiri dari (1) bertindak sesuai dengan keinginan sendiri, (2) kemampuan untuk mengekspresikan perasaan, (3) kemampuan untuk mempertahankan diri, (4) kemampuan untuk menyatakan pendapat, dan (5) perhatian terhadap hak-hak orang lain. Uji validitas pada skala kecemasan sosial terdiri dari 34 item didapatkan 13 item tidak valid dan 21 item dinyatakan valid. Indeks validitas dari skala kecemasan berkisar antara 0,351 – 0,789, sedangkan reliabilitas skala kecemasan sosial sebesar 0,775 ( $\alpha = 0,775$ ) dan reliabilitas skala perilaku asertif sebesar 0,705 ( $\alpha = 0,705$ ). Hasil uji validitas dan reliabilitas skala dapat dilihat pada tabel 1 dan 2

**Tabel 1. Indeks Validitas Alat Ukur Penelitian**

Alat Ukur	Jumlah Item Diujikan	Jumlah Item Valid	Indeks Validitas
Skala Kecemasan Sosial	34 Item	21 item	0,351 – 0,789

**Tabel 2. Indeks Reliabilitas Alat Ukur Penelitian**

Alat Ukur	Cronbach's Alpha	Keterangan
Skala Kecemasan Sosial	0,775	Reliabel
Skala Perilaku Asertif	0,705	Reliabel

Tabel diatas menunjukkan bahwa kedua skala memiliki koefisien Cronbach Alpha lebih dari 0,60 atau 60% Hal ini menunjukkan bahwa kedua skala yang digunakan dalam penelitian memiliki validitas dan reliabilitas yang memenuhi syarat.

## Hasil

Berdasarkan hasil pengambilan *pre-test* & *post-test* pada sampel penelitian didapatkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 3. Pre-test**

Kategori Kecemasan	Pre test	
	Frekuensi	(%)
Normal	0	0%
Ringan	5	41,67%
Sedang	7	58,33%
Berat	0	0%
Sangat Berat	0	0%
Jumlah	12	100%

Tabel diatas menunjukkan tingkat kecemasan sosial korban *bullying* saat *pres-test* atau sebelum pelaksanaan pelatihan asertivitas tergolong pada kategori ringan sebanyak 5 (41,67%) siswa. Sedangkan sebagian besar masuk dalam kategori sedang sebanyak 7 (58,33%) siswa.

**Tabel 4. Post-test**

Kategori Kecemasan	Post test	
	Frekuensi	(%)
Normal	6	50,0%
Ringan	4	33,3%
Sedang	2	16,7%
Berat	0	0%
Sangat Berat	0	0%
Jumlah	12	100%

Tabel diatas menunjukkan tingkat kecemasan sosial siswa korban *bullying* setelah pelaksanaan pelatihan dengan kategori normal sebanyak 6 (50,0%) siswa, kategori ringan sebanyak 4 (33,3%) siswa dan pada kategori sedang ada 2 (16,7%).

**Tabel 5. Uji Normalitas Data**

Kecemasan	Kolmogorov-Smirnov			Kesimpulan
	Statistik	df	Sig. (p value)	
Sebelum	0,221	12	0,000	Data berdistribusi tidak normal
Sesudah	0,171	12	0.011	Data berdistribusi tidak normal

Tabel diatas menunjukan nilai p-value sebelum pelatihan asertivitas (*pre-test*) yaitu 0.000 sedangkan setelah dilaksanakan pelatihan asertivitas (*post-test*) didapatkan nilai p-value yaitu 0,011. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan nilai p-

---

value  $<0,05$  sehingga dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi tidak normal atau dapat dikatakan penelitian ini secara bervariat menggunakan uji analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

**Tabel 6. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*.**

Stress	n	Mean	SD	Negative Ranks	Positive Ranks	Ties	Z hitung	P value
<i>Pre</i>	12	18,59	2,220	12	0	0	-5,186	0,000
<i>Post</i>	12	14,37	2,474					

Tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat nilai mean pada *pre-test* pelatihan asertivitas adalah 18,59, sedangkan mean *post-test* pelatihan asertivitas adalah 14,27. *Standart deviasi* saat *pre-test* pelatihan asertivitas adalah 2,223 dan saat *post-test* pelatihan asertivitas yaitu 2,484.

Dari 12 siswa yang mengikuti pelatihan asertivitas menunjukkan hasil pada tahap *post-test* memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dari pada tahap *pre-test*. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan dari *pre-test* ke *post-test* (*Negative Ranks*). Sejumlah 0 siswa dengan skor kecemasan sosial saat *pre-test*  $>$  dari skor kecemasan sosial saat *post-test* pelatihan asertivitas (*Positive Ranks*) dan nilai *Ties pre-test* dan *post-test* menunjukkan nilai 0 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada kesamaan hasil antara *pre-test* dan *post-test*.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  diterima, atau ada pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan sosial sebelum dan sesudah pelatihan asertivitas pada siswa.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas memiliki dampak signifikan terhadap penurunan kecemasan sosial siswa korban *bullying*.. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rizki, Sukarti dan Uyun (2015) menunjukkan bahwa ada penurunan kecemasan sosial setelah mengikuti pelatihan asertivitas. Penelitian Manesh., *et al* (2015) mengatakan pentingnya pelatihan keterampilan asertif terhadap dalam menurunkan kecemasan sosial. Selain itu penelitian Eslami., *et al* (2016) hasil penelitian saat ini menunjukkan bahwa melakukan pelatihan asertif pada siswa sekolah menengah menurunkan kecemasan, stres, dan depresi mereka.

Keberhasilan penelitian ini dipengaruhi karena beberapa alasan atau faktor seperti penyusunan modul pelatihan, setting tempat dan fasilitator. Peneliti berpendapat bahwa individu yang asertif memiliki kecemasan sosial yang rendah karena individu tersebut memiliki sarana dalam meluapkan dan mengekspresikan apa yang dipikirkan sehingga tidak menjadi beban dan ketakutan yang akhirnya memunculkan perasaan tidak nyaman yang dirasakan. Begitu juga siswa yang menjadi korban *bullying* disekolah. Perilaku asertif yang terbentuk membantu mereka melepaskan perasaan tidak nyamannya dengan menyampaikan apa yang dirasakan.

---

Selain itu dengan perilaku asertif juga mengarah pada peningkatan citra diri seseorang yang membantu individu dalam menurunkan kecemasan (Pipas, 2010).

## Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada perbedaan yang signifikan ditingkat kecemasan sosial sebelum dan setelah pelaksanaan pelatihan asertivitas.

Hasil penelitian ini diharapkan melatih dan mengaplikasikan perilaku asertif dalam kegiatan sehari-hari guna menghilangkan kecemasan sosial korban *bullying*. Selanjutnya bagi pihak sekolah diharapkan lebih sering untuk melakukan sosialisasi kepada siswa-siswinya terkait dampak negatif dari *bullying* sebagai tindakan preventif, memperketat pengawasan dan pemberian sanksi yang tepat pada pelaku dan sekolah diharapkan secara konsisten untuk membuat dan menempel poster tentang bahaya perilaku *bullying* di lingkungan sekolah.

## Referensi

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorder Edition "DSM-5"*. American Psychiatric Publishing.
- Alberti, R., & Emmons, M. (2001). *Your perfect right (Panduan praktis hidup lebih ekspresif dan jujur pada diri sendiri)*. PT Elex Media Komputindo.
- Argiati, S. H. B. (2010). Studi kasus perilaku *bullying* pada siswa SMA Di Kota Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Bappeda*, 5, 54 – 69.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Colucci, J. (2007). *The effects of family patterns on social anxiety and differentiation in emerging adulthood* (Disertasi). State University of New York
- Eslami, A. A, dkk. (2016). The Effectiveness of Assertiveness Training on the Levels of Stress, Anxiety, and Depression of High School Students. *Iran Red Crescent Medical Journal*. 18(1). <https://doi.org/10.5812/ircmj.21096>
- Hurlock. E. B. (1994). *Developmental psychology: A life-span approach (Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*. Erlangga.
- Manesh, R.S., dkk. (2015). The Effectiveness of Assertiveness Training on Social Anxiety of Health Volunteers of Yazd. *Scientific Research Publishing Inc*, 6, 782-787.
- Meilena, T. & Suryanto. 2015. Self disclosure, perilaku asertif dan kecenderungan terhindar dari tindakan *bullying*. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(02), 208 – 215. <https://doi.org/10.30996/persona.v4i02.562>
- Nevid, S., Rathus, A. & Greene, B. (2005). *Abnormal psychology in a changing world (Psikologi abnormal)*. Erlangga.
- Rakos, R.F. (1991). *Assertive behavior theory, research and training*. Routledge.
- Raudhoh, S. (2013). Psikoedukasi intervensi dan rehabilitasi dan prevensi. *Universitas Padjajaran*.

- 
- Riauskina, I. I., Djuwita, R., & Soesetio, S. R. (2005). Gencet-gencetan” di mata siswa/siswi kelas 1 SMA: Naskah kognitif tentang arti, skenario, dan dampak” gencet-gencetan”. *Jurnal Psikologi Sosial*, 12(01), 1-13.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Kencana.
- Pfafman, T. (2017). *Assertiveness. Dalam Zeigler-Hill, V., & Shackelford, T. K (Eds), Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer International Publishing.
- Pipas, M.D., & Jaradat, M. (2010). Assertive Communication Skills. *Annales Universitatis Apulensis Series Oeconomica*, 12(2), 649 – 656.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development (13th ed) (Perkembangan Masa Hidup (13th ed))*. Erlangga.
- Sriyanto, dkk. 2014. Perilaku Asertif dan Kecenderungan Kenakalan Remaja Berdasarkan Pola Asuh dan Peran Media Massa. *Jurnal Psikologi* 41(1), 74 – 88. <https://doi.org/10.30996/10.22146/jpsi.6959>