

## **Penerapan *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Keterbukaandiri (*Self Disclosure*) Korban Perilaku *Bullying* Verbal Siswa Di SMA Negeri 16 Makassar**

**Nurhidayatullah Dahlan<sup>1</sup>, Erwan<sup>2</sup>**

STKIP Andi Matappa

Email : nurhidayah\_tullah@ymail.com

Email : royerwan93@yahoo.co.id

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) Gambaran keterbukaan diri (*self disclosure*) korban perilaku *bullying* verbal di SMAN 12 Makassar. 2) Gambaran penerapan teknik *assertive learning* di SMAN 12 Makassar. 3) Penerapan teknik *assertive training* dapat meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) korban perilaku *bullying* verbal siswa di SMAN 12 Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model *Pre-Eksperimental*. Desain Eksperimen yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI sebanyak 79 siswa dan sampel penelitian sebesar 12 siswa yang ditentukan dengan teknik *proporsional random sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan instrument skala keterbukaan diri dan pedoman observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis inferensial, yaitu uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Tingkat keterbukaan diri (*self disclosure*) korban perilaku *bullying* verbal di SMA Negeri 12 Makassar berada pada kategori rendah. 2) Penerapan teknik *assertive training* terdiri atas 6 tahap yaitu tahap analisis kebutuhan latihan keasertifan, mencantumkan bahan informasi, berlatih membangun harga diri, berlatih melakukan penolakan dan berkata tidak, mengerjakan pekerjaan rumah dan membahas hasil pekerjaan rumah dan *Focus Group Discussion*. Selama kegiatan tersebut berlangsung siswa tertarik untuk mengetahui pentingnya *assertive training* sehingga siswa berpartisipasi dengan baik dalam kegiatan ini. 3) Teknik *assertive training* dapat meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) korban perilaku *bullying* verbal secara signifikan di SMA Negeri 12 Makassar

**Kata Kunci :** *assertive training* korban Perilaku *bullying* verbal

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa. Batasan usianya tidak ditentukan dengan jelas, sehingga banyak ahli yang berbeda dalam penentuan rentang usianya. Namun, secara umum dapat dikatakan bahwa masa remaja berawal dari usia 12 sampai akhir usia belasan ketika pertumbuhan fisik hampir lengkap.

Sarwono (2013) menjelaskan bahwa siswa sebagai remaja yang sedang berada dalam proses perkembangan, yaitu berkembang ke arah kematangan atau kemandirian, memerlukan bimbingan karena mereka masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang dirinya dan lingkungannya,

juga pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya. Di samping itu terdapat suatu keniscayaan bahwa untuk mencapai tugas-tugas perkembangan, siswa tidak selalu berjalan dalam alur linier, lurus, atau searah dengan potensi, harapan, dan nilai-nilai yang dianut.

Menurut (Alwisol, 2004) *bullying* merupakan perilaku agresif tipe proaktif yang didalamnya terdapat aspek kesengajaan untuk mendominasi, menyakiti, atau menyingkirkan, adanya ketidakseimbangan kekuatan baik secara fisik, usia, kemampuan kognitif, keterampilan, maupun status sosial, serta dilakukan secara berulang-ulang oleh satu atau beberapa anak terhadap anak lain

*Bullying* memiliki efek jangka panjang bagi korbannya. Menurut Alexander (Sejiwa, 2008), orang-orang yang menjadi korban *bullying* semasa kecil, kemungkinan besar akan menderita depresi dan kurang percaya diri dalam masa dewasanya. Remaja yang tidak memiliki kekuatan atau kemampuan untuk menghadapi persoalan akibat *bullying*, akan mengalami efek-efek yang berdampak pada kondisi psikologis, kesehatan, akademik, juga kemampuan sosialnya. Salah satu bentuk kemampuan sosial yang ikut mengalami efek *bullying* yaitu kemampuan dalam keterbukaan diri (*self disclosure*).

Pengungkapan diri kepada orang lain berarti individu merasa dihargai, diperhatikan, dan dipercaya oleh orang lain, sehingga hubungan komunikasi akan semakin akrab. Sears (Anas, 2007) menyebutkan bahwa keterbukaan diri didefinisikan sebagai pemberian informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Sementara itu Altman dan Taylor (Soetjningsih, 2007) mengemukakan bahwa *self disclosure* merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab. Lebih lanjut, Papu (Soetjningsih, 2007) mengatakan bahwa informasi ini dapat mencakup berbagai hal, seperti pengalaman hidup, perasaan, emosi, pendapat, cita-cita, dan sebagainya

*Self disclosure* oleh Baron dan Byrne (2005) diartikan sebagai pemberian informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Informasi yang diberikan dapat mencakup berbagai hal seperti pengalaman hidup, perasaan, emosi, pendapat, cita-cita dan sebagainya. Menurut Anas (2007), *self disclosure* merupakan metode yang paling dapat dikontrol dalam menjelaskan diri sendiri kepada orang lain. Individu dapat mempresentasikan dirinya sebagai orang bijak atau orang bodoh tergantung dari caranya mengungkapkan perasaan, tingkah laku, dan kebiasaannya. Keterbukaan diri (*self disclosure*) merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan dalam interaksi sosial. Individu yang terampil melakukan *self disclosure* mempunyai ciri-ciri yakni memiliki rasa tertarik kepada orang lain daripada mereka yang kurang terbuka, percaya diri sendiri, dan percaya pada orang lain.

Rendahnya keterbukaan diri (*self disclosure*) pada siswa akan mengakibatkan siswa merasa minder, frustasi, stress, putus asa, rendah diri, merasa tidak berharga, dan sering kali individu tersebut menjadi sangat sensitif. Selain itu perilaku-perilaku maladaptif juga sering tampak pada sikap dan perilaku siswa yang sering mengeluh terhadap diri sendiri, merasa tidak bermanfaat terhadap orang lain, belum bisa mengerti tentang kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, merasa malu dan

tidak yakin terhadap dirinya dan tidak mempunyai motivasi untuk berkompetensi dalam berprestasi. Dikarenakan efek dari perilaku *bullying* telah sampai pada ranah sosial siswa, tentu akan ada banyak masalah-masalah yang akan timbul nanti yang tentunya akan merugikan diri siswa.

*Assertive training* adalah suatu teknik dalam konseling behavioral yang ditujukan kepada individu yang tidak mampu mempertahankan hak-haknya, dan merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam. Teknik ini dianggap cocok untuk meningkatkan *self disclosure* korban *bullying* verbal. Sebab dengan latihan asertif seseorang dapat belajar untuk mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam.

Proses pemberian bantuan dilakukan melalui 4 langkah, yakni konselor dan konseli menentukan serangkaian situasi apa saja yang membuat konseli merasa sulit untuk bersikap asertif, terapis dan konseli memerankan masing-masing adegan melalui *role playing*, konseli mempraktekkan keterampilan yang sudah dilatihkan pada situasi kehidupan yang sebenarnya dan diskusi kembali tentang hasil penerapan keterampilan pada pertemuan selanjutnya.

Jika *assertive training* diterapkan untuk meningkatkan keterbukaan diri rendah pada korban perilaku *bullying verbal* maka akan meningkatkan keterbukaan diri korban perilaku *bullying*.

## **METODE**

### **Jenis dan Disain Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Model yang digunakan *pre-experiment design*. Artinya, penelitian ini membandingkan *self disclosure* korban *bullying* verbal sebelum diberikan *Assertive training* dan saat setelah diberikan *Assertive training* di SMAN 12 Makassar. Dengan demikian, dalam penelitian ini hanya ada satu kelompok penelitian, kelompok eksperimen yang diberikan *pretest* dan *posttest*.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

#### **1. Kuesioner**

Kuesioner *self disclosure* korban *bullying* verbal adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner diberikan kepada subjek eksperimen untuk memperoleh gambaran tentang *self disclosure* korban *bullying* verbal baik sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan berupa pemberian *Assertive training*. Angket penelitian bersifat tertutup, karena setiap item pernyataan telah dilengkapi berbagai pilihan jawaban, dengan lima pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S),

kurang sesuai (KS), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Guna kepentingan analisis data, maka kuesioner penelitian ini menggunakan skala Likert dengan rentang 1 sampai 5.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil tes penelitian berkaitan dengan *self disclosure* korban *bullying* verbal. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis statistik nonparametrik dengan menggunakan uji *wilcoxon*.

#### 1. Analisis statistik deskriptif

Analisis deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran *self disclosure* korban *bullying* verbal di SMAN 12 Makassar sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan berupa *Assertive training* dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan rumus persentase,

#### 2. Analisis statistik non parametrik

Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji non parametrik untuk menguji hipotesis. Pada dasarnya uji non parametrik memiliki persyaratan yang lebih longgar, dimana data tidak harus terdistribusi normal, umumnya data berskala nominal dan ordinal, umumnya dilakukan pada penelitian sosial, dan umumnya jumlah sampel kecil. Oleh karena itu uji ini sering disebut uji bebas distribusi. Adapun dalam penelitian ini digunakan uji *Wilcoxon* yang dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian Uji *Wilcoxon* menggunakan SPSS 20,00. Tingkat signifikansi yang digunakan 0,05 dengan kriteria adalah tolak  $H_0$  jika nilai *Asymp. Sig*  $\leq \alpha$  (Sugiyono, 2015).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan *Pre-eksperimen* yang dilakukan terhadap 12 siswa mengenai keterbukaan diri (*self disclosure*) korban *bullying verbal* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *assertive training*, maka berikut ini dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif guna untuk menggambarkan tingkat keterbukaan diri (*self disclosure*) korban *bullying verbal* siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan teknik *assertive training* dan uji *wilcoxon* untuk pengujian hipotesis

### **Pembahasan**

Rendahnya keterbukaan diri (*self disclosure*) korban *bullying verbal* pada siswa dapat mempengaruhi proses sosialisasinya. Dengan mengungkapkan diri kepada orang lain, maka individu merasa dihargai, diperhatikan, dan dipercaya oleh orang lain, sehingga hubungan komunikasi akan semakin akrab. Sears (Anas, 2007) menyebutkan bahwa keterbukaan diri memberikan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Sementara itu Altman dan Taylor (Soetjningsih, 2007) mengemukakan bahwa *self disclosure* merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab.

Setelah diadakan pengukuran awal (*pre test*), peneliti memberikan *treatment* atau metode yang dianggap mampu meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) korban *bullying verbal*. Untuk meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) korban *bullying verbal* maka peneliti menggunakan

salah satu teknik behavioral yaitu *Assertive Training* (latihan ketegasan). Dari sudut pandang psikologi konseling, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) korban *bullying verbal* adalah melakukan latihan keasertifan, mengenali ketegasan diri, meningkatkan harga diri, keterampilan membuka diri, dan melakukan penolakan" (Mahmud, 1995). Lebih lanjut dikemukakan oleh Mahmud & Sunarty (2012: 8), bahwa penggunaan teknik *assertive training* ditujukan kepada individu yang mengalami kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, dan tidak mampu mengungkapkan perasaan yang ada di dalam hatinya. Melalui teknik *Assertive training* siswa dilatih untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan serta mampu memberikan respon-respon penolakan dan permintaan kepada siapa saja yang berkemungkinan dapat mengganggu keterbukaan diri (*self disclosure*) korban *bullying verbal*.

Proses perlakuan *assertive training* terbagi menjadi 6 tahapan atau pertemuan. Tahapan pelaksanaannya terdiri atas analisis kebutuhan latihan keasertifan, mencantumkan bahan informasi, berlatih membangun harga diri, berlatih melakukan penolakan dan berkata tidak, mengerjakan pekerjaan rumah dan membahas hasil pekerjaan rumah dan *focus group discussion*.

Pada tahap *pertama*, konseli mengerjakan kuis asertif yang diberikan oleh konselor kemudian melakukan administrasi kuis asertif. Setelah itu, konseli diharapkan memahami perilaku asertif dan perilaku non asertif berdasarkan kuis yang diberikan, dan menganalisis profil keasertifan diri masing-masing. Pada pertemuan *kedua* yaitu pemberian informasi, konseli membaca bahan informasi tentang keasertifan menghadapi keterbukaan diri (*self disclosure*) korban *bullying verbal* yang diberikan oleh peneliti dan menanyakan hal-hal yang belum dipahaminya. Selanjutnya konselor mengintruksikan untuk membuat rangkuman pendapat tentang kebermanfaatan pemberian informasi dan perasaan yang dialami setelah mengikuti sesi pemberian informasi. Pada pertemuan *ketiga* yaitu membangun latihan harga diri, konseli mendemonstrasikan ucapan pengungkapan diri dan penghargaan yang asertif menghadapi keterbukaan diri (*self disclosure*) korban *bullying verbal* serta mengerjakan tugas-tugas pada "lembar kasus harga diri". Setelah itu, konseli secara bergiliran untuk maju ke depan kelompok dan menuturkan respon asertif atau penghargaan asertif yang telah dirumuskan dan membuat rangkuman pendapat tentang manfaat yang diperoleh dari pengalaman mengikuti sesi membangun harga diri. Pada pertemuan *keempat* yaitu melakukan latihan penolakan (berkata tidak), konseli mengerjakan "panduan penolakan yang asertif" dalam latar keterbukaan diri (*self disclosure*) korban *bullying verbal* dan mengisi "lembar kasus penolakan". Setelah proses tersebut selesai, secara bergiliran konseli maju ke depan kelompok dan menuturkan respon asertif atau penghargaan asertif yang telah dirumuskan. Pada pertemuan *kelima* yaitu pekerjaan rumah dan pembahasan pekerjaan rumah, konseli mengerjakan pekerjaan rumah dan memeriksa kelengkapan penyelesaian pekerjaan rumah serta membacakan situasi kasus dan respon asertif sesuai hasil isian "lembar pekerjaan rumah". Pada pertemuan terakhir atau pertemuan keenam yaitu *focus group discussion* konseli memperhatikan

penjelasan yang diberikan, mengajukan pertanyaan bila tidak mengerti, sukarela mengikuti kegiatan, melakukan instruksi yang diberikan, mengajukan usul, dan mengajukan alternatif lain.

Kemudian dalam penerapan *assertive training* ini, peneliti dibantu oleh konselor pendamping untuk mengobservasi setiap siswa yang memperoleh latihan/perlakuan *assertive training*, kemudian mencatat atau memberi tanda cek pada pedoman observasi aspek-aspek yang muncul pada setiap siswa dalam proses pelaksanaan *assertive training*. Berdasarkan penelusuran data yang diperoleh melalui observasi, setelah diberikan teknik *assertive training* terjadi peningkatan keterbukaan diri (*self disclosure*) korban *bullying verbal*. Hal ini terlihat pada hasil analisis presentase individual dari 12 responden pada kelompok eksperimen yang mengikuti kegiatan *assertive training*. Pada pertemuan pertama, kedua, ketiga, keempat, kelima sampai dengan pertemuan keenam secara umum mengalami peningkatan partisipasi siswa. Perilaku-perilaku yang ditampakkan oleh siswa yang teramati dari tujuh pertemuan menunjukkan bahwa siswa terlihat secara aktif dalam proses *assertive training*.

Setelah pemberian *treatment* berupa *assertive training*, peneliti melakukan pengukuran ulang untuk melihat efektifitas pelaksanaan *assertive training*. Berdasarkan hasil pengukuran akhir (*posttest*) pada kelompok penelitian, nilai rata-rata yang diperoleh berada pada kategori tinggi. Perubahan kategori pada kelompok eksperimen dari kategori rendah pada saat *pretest* ke kategori tinggi pada saat *posttest* menunjukkan bahwa pemberian *treatment* berupa *assertive training* memberikan pengaruh yang positif pada keterbukaan diri (*self disclosure*) korban *bullying verbal* siswa. Hasil yang diperoleh melalui analisis statistik deskriptif diperkuat dengan hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan bahwa hipotesis kerja (H1) dari penelitian ini dinyatakan diterima. Artinya, penerapan latihan keasertifan (*assertive training*) dapat meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) korban *bullying verbal* di SMA Negeri 12 Makassar.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Anas, M. 2007. *Pengantar Psikologi Sosial*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Alwisol. 2004. *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press
- Baron, R, A, dan Byrne, D. 2005. *Psikologi Sosial Jilid 2 edisi ke sepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E, B. 2007. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Kadir. 2016. *Statistika Terapan. Konsep, Contoh dan Analisis Data Menggunakan Program SPSS/Lisrel dalam Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press
- Kompas. 2011. Tingkat Kekerasan pada Kota Besar di Indonesia. *Harian Kompas*



Sarwono, S. 2013. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Sears, David. O., Freedman, Jonathan. L., dan Peplau, L. Anne . 2009. *Psikologi Sosial Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.

SEJIWA. 2008. *Bullying: Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*. Jakarta: Grasindo

Soetjiningsih. 2007. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: CV. Sagung Seto.

Sugiyono. 2015. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta

Sukardi. 2003. *Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Alfabeta