

**UPAYA PENCEGAHAN *BULLYING* MELALUI PELATIHAN  
KOMUNIKASI ASERTIF PADA KELOMPOK SISWA  
DI SMP MUHAMMADIYAH 8 SEMARANG**

Oleh

Khusnul Aini<sup>1</sup>, Mariyati<sup>2</sup>

Email:1khusnul.aini@gmail.com

<sup>1,2</sup>Program Studi Ners STIKES Widya Husada Semarang

**ABSTRAK**

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMP Muhammadiyah 8 Semarang, adalah beberapa kali terjadi kasus bullying diantara para siswa. Pihak sekolah sudah melakukan upaya melalui guru BK dengan pendataan kasus serta pemanggilan terhadap korban dan pelaku, belum adanya upaya khusus untuk mengatasi *bullying* di sekolah. Dengan latar belakang tersebut yang menjadi alasan perlunya dilakukan pengabdian masyarakat sebagai upaya untuk mencegah kejadian bullying di sekolah melalui pelatihan komunikasi asertif pada siswa.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan kemampuan asertif kelompok siswa dalam komunikasi asertif untuk mencegah kejadian bullying di sekolah.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari 2 kegiatan yaitu yang pertama adalah sosialisasi tentang pencegahan bullying dan dilanjutkan dengan pelatihan asertif yang terdiri dari 5 sesi.

Peserta dalam kegiatan ini adalah 51 siswa yang dibagi dalam 3 kelompok. Dari hasil pengkajian awal ditemukan data bahwa 100% siswa pernah mengalami bullying di sekolah. Setelah dilakukan pelatihan komunikasi asertif terjadi perubahan sikap asertif siswa dari 33,3% menjadi 80%. Latihan komunikasi asertif efektif dalam meningkatkan kemampuan asertif siswa sebagai salah satu upaya untuk mencegah kejadian bullying di sekolah. Semua pihak baik sekolah maupun orang tua meningkatkan kepedulian terhadap kejadian bullying serta memberikan pendampingan kepada siswa sehingga angka bullying dapat ditekan dan kemampuan asertif ditingkatkan.

Kata Kunci : asertif, pencegahan, *bullying*

**ABSTRACT**

*Based on the results of a preliminary study conducted at Muhammadiyah, 8th Junior High School Semarang, there were several cases of bullying among students. The school has been making efforts through counseling teachers, with data collection as well as called the case against the victim and the perpetrator, but there has been no special effort to overcome bullying at school. From this background which is the reason for the need for community service as an effort to prevent bullying in schools through training assertive communication in students. The purpose of this community service activity is to increase the assertiveness of students in assertive communication to prevent bullying in schools. This community service activity consists of 2 activities, the first is the socialization of prevention of bullying and continued with assertive training which consists of 5 sessions. Participants in this activity were 51 students divided into 3 groups. From the results of the study it was found that 100% of students had experienced bullying at school. After conducting assertive communication training there was a change in student assertiveness from 33.3% to 80%. Assertive communication exercises are effective in increasing students' assertive abilities as an effort to prevent bullying in schools. All parties, both schools and parents, need to increase awareness of the incidence of bullying and provide assistance to students so that the number of bullying can be suppressed and assertive abilities are improved.*

*Key words : assertive, prevention, bullyin*

**PENDAHULUAN**

SMP Muhammadiyah 8 Semarang adalah sekolah SMP Swasta yang beralamatkan di Jalan RM. Hadisoebeno Sosrowardoyo Kota Semarang Jawa Tengah. Sekolah ini menggunakan Agama Islam sebagai pegangan utama pendidikan Agamanya. Jumlah siswa keseluruhan sekitar 480 siswa, dan

semua beragama Islam. SMP Muhammadiyah 8 Semarang memiliki visi 1) Unggul dalam aktivitas keagamaan, 2) Unggul dalam tingkah laku, 3) Unggul dalam akademik dan 4) Unggul dalam kedisiplinan. SMP Muhammadiyah 8 Semarang menggunakan kurikulum Nasional tahun 2013. Selain penerapan kurikulum dalam proses belajarnya, SMP

Muhammadiyah 8 Semarang juga mengedepankan aktivitas keagamaan, seperti pembiasaan dalam menunaikan sholat sunah Dhuha serta sholat wajib lainnya. Sehingga dalam menjalankan kegiatan akademik berjalan sesuai dengan visi yang dimiliki.

Adapun batas wilayah untuk SMP Muhammadiyah 8 Semarang adalah sebagai berikut: Sebelah utara berbatasan dengan persawahan, sebelah timur dengan dusun Mijen, selatan dengan sungai dan jalan raya, dan sebelah barat berbatasan dengan dusun Lemah Mendak Barat.

Berdasarkan hasil pra survei yang telah dilakukan maka permasalahan yang dialami oleh mitra satu (Kepala Sekolah) adalah beberapa kali terjadi kasus *bullying* diantara para siswa, belum adanya upaya khusus untuk mengatasi *bullying* dan tawuran diantara siswa.

## **METODE**

Dalam rangka mengurangi kejadian *bullying* dan mencegah terulangnya kejadian yang sama di SMP Muhammadiyah 8 Semarang dilakukan upaya pencegahan melalui pelatihan komunikasi asertif.

### **a. Sosialisasi Pencegahan *Bullying***

Sosialisasi melalui kegiatan seminar tentang pentingnya pencegahan *bullying* di sekolah kepada guru dan siswa tentang *bullying* dan dampaknya bagi kesehatan mental baik pelaku maupun korban *bullying*.

Tujuan kegiatan sosialisasi ialah agar siswa memiliki pengetahuan tentang *bullying*, dampak dan pencegahannya, memiliki nilai dan sikap yang positif terhadap orang lain, memiliki keterampilan dalam berkomunikasi dan berhubungan dengan orang lain tanpa menyakiti, baik secara fisik maupun emosional, memiliki perilaku yang baik, dan tidak menyakiti orang lain dengan cara verbal maupun fisik. Pelaksanaannya diberikan melalui peningkatan pengetahuan tentang

*bullying* dan penanaman nilai dan sikap positif terhadap upaya pencegahan *bullying* di sekolah. Materi yang akan diberikan mencakup: a) pengertian *bullying*; b) karakteristik *bullying*; c) dampak *bullying*; dan d) upaya pencegahan *bullying* di sekolah.

### **b. Pelatihan Asertif**

Tujuan pelatihan asertif di SMP Muhammadiyah 8 Semarang adalah untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan berkomunikasi dan berperilaku secara asertif. Pelaksanaan pelatihan asertif akan dilaksanakan dengan melibatkan guru dan siswa, dengan materi pelatihan : 1) cara membangun kesadaran diri, 2) membina hubungan sosial dengan sesama siswa, 3) mampu memecahkan masalah 4) mampu melakukan resolusi konflik dan 5) cara berperilaku atau berkomunikasi asertif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Sosialisasi Pencegahan *Bullying* di Sekolah**

Sebelum dilakukan pelatihan tentang komunikasi asertif, peserta terlebih dahulu mendapatkan materi tentang *bullying*. Yaitu apa yang dimaksud dengan *bullying*, angka kejadian *bullying* di sekolah, penyebab terjadinya *bullying*, dan upaya untuk mencegah kejadian *bullying* di sekolah. Peserta antusias mengikuti kegiatan ini, dan aktif menyampaikan pendapatnya serta berbagi pengalaman tentang *bullying* yang pernah dialami di sekolah. Berikut ini adalah karakteristik peserta :

#### **a. Jenis Kelamin**

Kegiatan ini diikuti oleh 25 siswa laki-laki dan 26 siswa perempuan perwakilan dari 17 kelas yang ada di SMP Muhammadiyah 8 Semarang.

#### **b. Pengalaman *Bullying***

Sebagian besar peserta pernah mengalami kejadian *bullying* di sekolah, yaitu sebanyak 49 siswa (96%) pernah mengalami *bullying* di sekolah dan

hanya 2 siswa atau 4% yang tidak pernah mengalami *bullying*. *Bullying* yang dialami juga antara lain fisik (dipukul, ditendang daerah vital) terutama sering terjadi pada anak laki-laki, namun pada anak perempuan lebih sering mengalami *bullying* verbal dan emosional. Kejadian *bullying* menyebabkan korban malas berangkat ke sekolah, terutama jika bertemu pelaku. Sering juga disertai keluhan fisik, sakit kepala, nyeri perut (maag), dan gangguan pola tidur.

*Bullying* adalah fenomena yang sering terjadi di lingkungan sekolah, hampir sebagian besar siswa pernah mengalami *bullying* yaitu sebesar 96% siswa mengalami *bullying*. Kondisi ini membuktikan bahwa *bullying* sering terjadi diantara para siswa selama berada di lingkungan sekolah. Selama rentang tahun 2011-2017 Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima aduan sebanyak 26 ribu kasus bully. KPAI menyatakan bahwa tidak mudah memutuskan mata rantai kasus bully pada anak-anak, sebab korban dilain waktu bisa menjadi pelaku dan demikian pula sebaliknya, dimana pelaku bisa menjadi korban di kesempatan yang berbeda (KPAI, 2017). Kondisi yang sama dari Kemensos (2017) menunjukkan bahwa 84% anak usia 12-17 tahun mengalami *bullying*.

Banyak faktor yang mempengaruhi kejadian *bullying* pada anak sekolah antara lain faktor individu, keluarga, teman sebaya, faktor sekolah dan faktor media. Faktor media memiliki kontribusi yang paling besar terhadap kejadian *bullying*. Contoh perilaku kekerasan mudah didapatkan dari informasi media baik tayangan di televisi maupun melalui media sosial (Purnama Sari & Sufriani, 2017). Aini, K dan Apriana (2016) juga menyimpulkan bahwa 100% remaja menggunakan media sosial dengan frekuensi penggunaan yang tinggi. Kondisi ini semakin mendukung kejadian *bullying* yang disebabkan karena media sosial, yang memberikan contoh perilaku kekerasan. Semua siswa di SMP Muhammadiyah 8

Semarang memiliki handphone dan menggunakan menggunakan media sosial, serta menggunakan *game online* khususnya pada anak laki-laki dimana unsur kekerasan juga sering ada dalam game yang dimainkan.

Akibat dari *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah, tidak bisa dipandang sebelah mata dan membutuhkan upaya pencegahan dan penanganan kasus yang terjadi. *Bullying* bisa menyebabkan masalah yang serius pada siswa, antara lain harga diri rendah, meningkatkan kecemasan pada siswa, depresi, bahkan risiko bunuh diri. Penelitian yang dilakukan oleh Marchira, Wahab dan Marela (2016) bahwa verbal *bullying* dapat menyebabkan depresi pada remaja di Kota Yogyakarta. Remaja yang mendapatkan *bullying* berisiko 1,5 kali lebih besar dibandingkan yang tidak mendapat *bullying* dan sebagian besar verbal *bullying* sering terjadi pada remaja perempuan. Di SMP Muhammadiyah 8 Semarang verbal *bullying* sering terjadi pada siswa perempuan sedangkan pada anak laki-laki sering mengalami kekerasan fisik, seperti dipukul, ditendang atau didorong.

Kegiatan sosialisasi tentang *bullying* ini diharapkan siswa di SMP Muhammadiyah 8 Semarang dapat memahami tentang *bullying*, akibat serta menumbuhkan kesadaran perlunya mencegah kejadian *bullying* di sekolah dan dapat mengontrol perilaku serta perkataan yang dapat melukai orang lain.

#### **Pelatihan Komunikasi Asertif pada Siswa**

Pelatihan komunikasi asertif terdiri dari 5 sesi dan dibagi dalam 3 kelompok siswa yang terdiri dari 17 orang.

##### a. Sesi 1 : Membangun kesadaran diri

Pada sesi 1 diharapkan siswa mampu mengenal sesama siswa, berbagi pengalaman dengan sesama siswa, mengungkapkan perasaan melalui

berbagai pengalaman, menyadari kelebihan dan kelemahannya dan dapat mengungkapkan pada orang lain, serta dapat menerima dirinya apa adanya. Dari hasil evaluasi kemampuan siswa mampu berkenalan, berbagi pengalaman yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan dengan sesama siswa yang ada dalam kelompok.

b. Sesi 2 : Membangun hubungan sosial dengan sesama siswa

Pada sesi kedua diharapkan siswa mampu menyebutkan orang-orang yang terdekat dalam hidupnya, serta mengidentifikasi orang yang terdekat dan mempengaruhi hidup mereka. Dan siswa mampu membina hubungan sosial dengan baik memiliki orang berarti dalam hidup mereka antara lain orang tua, guru, saudara kandung dan sahabat. Dengan memiliki hubungan sosial yang baik peserta menyampaikan bahwa orang yang berarti dalam hidup mereka yang memberikan motivasi untuk belajar dan menjadi lebih baik, serta ada tempat berbagi cerita dan menyampaikan masalah yang mereka hadapi.

c. Sesi 3 : Pemecahan masalah

Pada sesi ketiga diharapkan peserta mampu mengidentifikasi masalah pribadi, masalah dengan orang lain, penyebab masalah, mencari solusi dari masalah yang dihadapi dan berbagi pengalaman dalam memecahkan masalah. Peserta aktif berdiskusi dalam kelompoknya dan mampu menuliskan komponen tersebut dalam buku kerja terapi.

d. Sesi 4 : Metode resolusi konflik

Pada bagian resolusi konflik siswa diharapkan mampu memahami teknik resolusi konflik, mendemonstrasikan teknik resolusi konflik dalam kelompok, membedakan antara reaksi pasif, agresi dan asertif terhadap konflik yang dihadapi serta membedakan untung ruginya dari reaksi atau sikap yang dipilih.

e. Sesi 5 : Perilaku Asertif

Dan sesi terakhir adalah tahap dimana siswa dilatih mengembangkan kemampuan asertif, antara lain :

- a. Melakukan kontak mata, berdiri tegak dan jujur
- b. Menggunakan bahasa tubuh yang tepat : menatap lawan bicara, kepala dalam posisi tegak, berdiri atau duduk dekat lawan bicara.
- c. Menggunakan gerakan yang tidak mengancam orang lain
- d. Menggunakan ekspresi wajah yang sesuai dengan kata-kata
- e. Menggunakan nada dan volume suara yang tepat
- f. Memilih waktu yang tepat untuk berbagi perasaan dengan orang lain
- g. Bersikap jujur dan bertanggungjawab
- h. Tetap kuat, memahami dan menghormati orang lain

Latihan komunikasi asertif adalah kegiatan tindak lanjut dari sosialisasi tentang *bullying* di sekolah. Latihan ini bertujuan untuk melatih siswa untuk dapat berperilaku asertif, sehingga kejadian *bullying* dapat diturunkan. Sebagian besar siswa sebelum latihan komunikasi asertif memiliki perilaku agresif sebesar 39,2%. Perilaku agresif adalah perilaku yang mengarah pada tindakan kekerasan, baik secara fisik, verbal maupun emosional.

Para siswa cenderung mudah emosi ketika ada stimulasi yang kurang menyenangkan dari orang lain, khususnya dengan sesama siswa. Ketidakmampuan menyampaikan kemarahan secara asertif menyebabkan siswa melakukan *bullying* pada temannya. Rasa tidak suka baik secara personal maupun pengaruh dari kelompok teman juga berkontribusi terhadap kejadian *bullying* di sekolah. *Bullying* merupakan tindakan intimidasi yang dilakukan siswa atau kelompok yang lebih kuat kepada siswa yang lebih lemah, baik lemah dalam kemampuan akademik maupun lemah secara mental dan fisik.

Siswa yang sering menjadi korban adalah siswa yang pendiam, dan tidak mampu membela dirinya ketika mendapatkan bullying dari temannya. Sebagian dari mereka melaporkan pada guru BK dan yang lainnya memilih untuk diam, karena takut pada pelaku yang akan melakukan *bullying* secara berulang.

Latihan komunikasi asertif dilakukan dalam lima stase antara lain : Pada stase pertama peserta diajarkan cara membangun kesadaran diri. Kesadaran diri sangat penting dalam menjalin komunikasi yang baik dengan orang lain. Dengan menumbuhkan kesadaran dalam diri, peserta bisa mengenal diri dengan baik, melatih kepekaan dan kepedulian pada orang lain, khususnya sesama siswa.

Pada stase kedua peserta diajarkan cara membina hubungan sosial dengan sesama siswa, dengan menuliskan pada buku kerja siapa saja orang terdekat dalam hidup mereka, serta seberapa penting

keberadaan orang yang berarti tersebut, serta menyebutkan manfaat memiliki hubungan yang baik dengan orang lain.

Pada stase ketiga peserta dilatih cara memecahkan masalah, baik masalah pribadi maupun masalah dengan orang lain. Mengidentifikasi penyebab masalah yang terjadi serta mencari solusi dari setiap masalah yang ditemukan.

Pada stase keempat peserta diajarkan cara memahami resolusi konflik, mendemonstrasikan resolusi konflik, membedakan reaksi pasif, agresif dan asertif terhadap konflik.

Pada stase kelima, peserta diajarkan tentang bagaimana cara berperilaku asertif dengan cara mengidentifikasi peristiwa yang tidak menyenangkan yang menyebabkan konflik, mengembangkan kemampuan berespon asertif, dan mengembangkan sikap asertif.

Tabel 1. Perilaku Siswa Sebelum dan Sesudah Kegiatan IbM

Sebelum/ Sesudah	Perilaku Pasif		Perilaku Pasif-Agresif		Perilaku Agresif		Perilaku Asertif		Jml
	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%	
Sebelum	12	23,5	2	3,9	20	39,2	17	33,3	51
Sesudah	4	7,8	0	0	7	13,7	40	80	51

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa ada perubahan perilaku setelah dilakukan terapi komunikasi asertif pada siswa. Sebelum dilakukan pelatihan perilaku yang dominan adalah perilaku agresif yaitu sebesar 39,2%. Sedangkan setelah pelatihan terjadi perubahan yang cukup signifikan, yaitu perilaku siswa dengan presentase terbesar adalah perilaku asertif sebesar 80%. Perilaku asertif siswa dinilai berhasil ketika siswa mampu mempraktekkan komunikasi dengan cara kontak mata dengan lawan bicara, sikap tenang dan rileks, tidak menggunakan kata-kata yang mengancam, menggunakan ekspresi wajah yang tepat ketika bicara, menggunakan volume suara yang jelas dan tepat serta

mampu membuat lawan bicara menjadi nyama.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. *Bullying* di sekolah merupakan fenomena yang perlu mendapatkan perhatian dari semua pihak baik pihak sekolah maupun orangtua.
2. 96% siswa pernah mengalami bullying, baik verbal, emosional maupun *bullying* fisik.
3. 51 siswa mengikuti pelatihan komunikasi asertif, dan terjadi peningkatan dalam berkomunikasi menjadi lebih baik/aserttif. Dari 33,3% menjadi 80% setelah dilakukan pelatihan asertif.

### Saran

1. Pihak Sekolah

- a. Sekolah melalui guru BK perlu melakukan upaya pencegahan bullying dan penanganan kasus *bullying* sehingga angka bullying dapat diturunkan.
  - b. Melaksanakan monitoring dan membudayakan perilaku asertif siswa di sekolah untuk mencegah *bullying* di sekolah.
2. Pihak Orangtua
- a. Mengembangkan komunikasi yang terbuka pada anak, sehingga dapat mengetahui kondisi anak di sekolah.
  - b. Memperhatikan perubahan perilaku pada anak, jika dicurigai sebagai dampak *bullying* di sekolah.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arofa I.Z, Hudaniah, Zulfiana (2018). Pengaruh Perilaku Bullying terhadap Empati Ditinjau dari Tipe Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* eISSN:2540-8291 Vol. 06, No. 01 Januari 2018. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/viewFile/5435/pdf>.
- Auli Rahmi & Fithria (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Bullying. *Idea Nursing Journal* ISSN : 2087-2879 Vol. VII No. 3 Tahun 2016. [www.jurnal.unsyiah.ac.id/INJ/article/download/6440/5277](http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/INJ/article/download/6440/5277).
- Kelompok Keilmuan Keperawatan Jiwa. FIK-UI. 2011. *Modul Terapi Keperawatan Jiwa*. Jakarta.
- KPAI (2017). Kasus Bully pada Anak Tahun 2011-2017. [www.kpai.go.id](http://www.kpai.go.id).
- Kemensos (2017). *Bullying pada Anak*. [www.m.detik.com](http://www.m.detik.com).
- Mulachela ZH (2017). Perilaku Bullying pada Remaja Ditinjau dari Self Esteem dan Jenis Kelamin. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/50120/2/Naskah%20Publikasi.pdf>.
- Marchira CR, Wahab A, Marela G (2017). Bullying Verbal Menyebabkan Depresi Remaja SMA Kota Yogyakarta. *Journal of Community Medicine and Public Health*. <https://media.neliti.com/media/publications/196184-ID-verbal-bullying-caused-depression-in-hiq.pdf>.
- Purnama Sari & Sufriani (2017). Faktor yang Mempengaruhi Bullying pada Anak Usia Sekolah Dasar Syah Kuala Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*. ISSN : 2087-2879, eISSN :2580-2445 Vol. VIII No. 3 2017. [www.jurnal.unsyiah.ac.id](http://www.jurnal.unsyiah.ac.id).
- Zakiah E.Z, Humaedi S, Santoso M.B (2017). Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan Bullying. *Jurnal Penelitian dan PPM* ISSN : 2442-448X Vol. 4 No. 2 Hal: 129-389 Juli 2017. <http://jurnal.unpad.ac.id/prosiding/article/viewFile/14352/6931>