



## Pengabdian Kepada Masyarakat

# Edukasi Asertif Dan Berpikir Positif Dalam Mengatasi Trauma Akibat Bullying

Liyanovitasari<sup>1</sup>, Suwanti<sup>1</sup>, Umi Setyoningrum<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

### Informasi Artikel

#### Riwayat Artikel:

- Submit 28 Oktober 2023
- Diterima 12 Desember 2023
- Diterbitkan 27 Desember 2023

#### Kata kunci:

remaja, asertif berpikir positif, bullying

### Abstrak

Indonesia merupakan negara dengan kasus bullying di sekolah yang paling banyak pelaporan masyarakat kekomisi perlindungan anak. KPAI mencatat 369 pelaporan terkait masalah tersebut 25 % dari jumlah tersebut merupakan pelaporan di bidang pendidikan yaitu sebanyak 1.480 kasus. Dampak yang terjadi akibat perilaku bullying ialah menyendiri, menangis, minta pindah sekolah, konsentrasi anak berkurang, prestasi belajar menurun, tidak mau bersosialisasi. Oleh sebab itu, untuk menghindari dampak psikologis akibat bullying adalah edukasi asertif dan berpikir positif. Semakin tinggi perilaku asertif siswa maka semakin rendah kecenderungan menjadi berperilaku bullying, demikian juga korban bullying, semakin rendah perilaku asertif maka semakin tinggi kecenderungan menjadi korban bullying. Peserta kegiatan pengabdian ini adalah siswa SMK Islam Sudirman Ungaran berjumlah 30 siswa. Kegiatan pengabdian ini terdiri dari empat tahap. *Tahap pertama*, tentang penyampaian materi konsep remaja yang mencakup definisi, perubahan fisik dan psikologis pada tahap remaja. Materi ini akan disampaikan 10 menit. *Tahap kedua*, penyampaian materi konsep bullying yang mencakup definisi, tanda gejala, penyebab, dampak, dan penanganan bullying selama 10 menit. *Tahap ketiga*, penyampaian materi cara pencegahan trauma bullying dengan teknik asertif dan berpikir positif selama 20 menit. *Tahap keempat*, siswa mendemonstrasikan teknik asertif dan berpikir positif secara bergantian. Hasil yang didapatkan bahwa pengetahuan siswa meningkat setelah diberikan edukasi asertif dan berpikir positif yaitu 5,84 menjadi 8,63. Diharapkan setiap siswa membiasakan berpikir positif dan berperilaku asertif dalam menghadapi suatu masalah sehingga kesehatan mental remaja tetap terjaga.

## PENDAHULUAN

Bullying merupakan salah satu tindakan perilaku agresif yang disengaja dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang secara berulang-ulang dan dari waktu ke waktu terhadap seorang korban yang tidak dapat mempertahankan dirinya

dengan mudah (Balakrishnan, 2018). Salah satu riset yang telah dilakukan oleh LSM Plan International dan International Center for Research on Women (ICRW) yang di unggah awal Maret 2015 ini menunjukkan hasil fakta mencengangkan terkait kekerasan anak di sekolah. Di tingkat Asia,

Corresponding author:

Liyanovitasari

liyanovie05@gmail.com

SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol 3 No 2, Desember 2023

DOI: <https://doi.org/10.26714/sjpkm.v3i2.13400>

kasus bullying yang terjadi pada siswa di sekolah mencapai angka 70% (Nurridha, 2019).

Menurut Komisi Perlindungan Anak (KPAI), Indonesia merupakan negara dengan kasus bullying di sekolah yang paling banyak pelaporan masyarakat ke komisi perlindungan anak. KPAI mencatat 369 pelaporan terkait masalah tersebut 25 % dari jumlah tersebut merupakan pelaporan di bidang pendidikan yaitu sebanyak 1.480 kasus. Kasus yang dilaporkan hanya sebagian kecil dari kasus yang terjadi, tidak sedikit tindak kekerasan terhadap anak yang tidak dilaporkan (Diah, 2018). Menurut Semai Jiwa Amini (Sejiwa, 2018) dampak yang terjadi akibat perilaku bullying ialah menyendiri, menangis, minta pindah sekolah, konsentrasi anak berkurang, prestasi belajar menurun, tidak mau bersosialisasi, anak jadi penakut, gelisah, berbohong, depresi, menjadi pendiam, tidak bersemangat, menyendiri, sensitif, cemas, mudah tersinggung, hingga menimbulkan gangguan mental (Rivers, 2019). Bullying tidak hanya berdampak pada korban, tetapi juga pada pelaku. Tindakan mengintimidasi itu juga berakibat buruk bagi korban, saksi, bahkan bagi si pelakunya itu sendiri (Oliveira, 2017).

Oleh sebab itu, untuk menghindari dampak psikologis akibat bullying adalah dengan pemberian edukasi asertif dan berpikir positif. Teknik asertif pada perilaku bullying dapat dipelajari. Semakin tinggi perilaku asertif siswa maka semakin rendah kecenderungan menjadi berperilaku bullying, demikian juga korban bullying, semakin rendah perilaku asertif maka semakin tinggi kecenderungan menjadi korban bullying (Saptandari & Adiyanti (2013). Asertifitas perlu diberikan kepada pelaku dan korban bullying. Asertifitas mampu menghambat efek negatif dari pengaruh stress yang dialami seseorang. Karena seseorang yang asertif mampu menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan dengan sukses

menggunakan strategi yang efektif (Boket, Bahrami, Kolyaie & Hosseini, 2016; dalam Alkaya & Avşar, 2017).

Selain asertif, pencegahan trauma bullying bisa dilakukan dengan cara berpikir positif. Berpikir positif sering kali dimulai dengan *self-talk*, yaitu pikiran non-verbal yang melewati kepala seseorang. Dalam hal penindasan, ini sangat penting. Seringkali, korban penindasan terlibat dalam percakapan negatif, sering kali mengulangi pesan penindas di kepala mereka, seperti "Saya pecundang", "Tidak ada yang menyukai saya", atau "Saya tidak berguna dan bodoh". Tetapi ini adalah kesalahan besar dan dapat menyebabkan depresi, keputusasaan, dan bahkan pikiran untuk bunuh diri. Sebaliknya, korban penindasan harus mengatakan pada diri sendiri bahwa pesan yang diucapkan pelaku intimidasi tidak benar dan menggantinya dengan pesan yang lebih tegas seperti 'Tidak ada yang salah dengan saya', 'Saya orang baik', dan 'Saya akan selalu memiliki sesuatu untuk ditawarkan. ke dunia ".

Hasil observasi di SMK Islam Sudirman Ungaran, bullying masih dilakukan oleh beberapa siswa seperti memanggil dengan nama ejekan, membentak temannya, dan kadang mencucikan temannya. Hal ini tentunya sudah termasuk di dalam bullying verbal, akan tetapi siswa yang membully termasuk tidak mengetahui dan menyadari bahwa apa yang dilakukannya dapat memberikan dampak negatif terhadap si korban bullying nya. Saat ditanya, siswa mengatakan tidak mengetahui bullying dan cara mencegah serta menangani bullying tersebut. Guru BK sudah melakukan penanganan salah satunya dengan memanggil pelaku bullying kemudian memberikan nasehat dan akan memberikan sanksi apabila pelaku melakukan bullying kembali. Akan tetapi tindakan guru BK belum efektif, karena beberapa siswa tersebut masih tetap ada yang melakukan bullying. Oleh sebab itu, dengan adanya edukasi asertif dan berpikir positif ini, seluruh siswa baik yang menjadi



pelaku dan menjadi korban bullying dikumpulkan bersama untuk diberikan edukasi pemahaman secara bersama bahwa bullying bisa dicegah dan harapannya dampak negatif bullying bagi pelaku dan korban dapat di minimalkan yaitu dengan cara korban berani berperilaku asertif tanpa menyinggung perasaan orang lain, serta selalu berpikir positif. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa dalam menyikapi bullying dengan selalu berpikir positif dan berperilaku asertif dan siswa diharapkan dapat mengaplikasikan teknik ini dengan mandiri.

## METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan memberikan edukasi melalui pendidikan kesehatan tentang penanganan kasus bullying, yang diawali dari skrining terlebih dahulu untuk mengetahui pengetahuan siswa mengenai bullying. Sasaran program pengabdian kepada masyarakat ini yaitu siswa SMK Islam Sudirman Ungaran sejumlah 50 siswa yang dipilih dengan cara random. Sasaran akan diberikan penyuluhan tentang cara mencegah trauma bullying dengan edukasi asertif dan berpikir positif dan akan di praktikkan cara asertif dan berpikir positif untuk dapat mengukur kemampuan siswa. Harapannya setelah siswa mendapatkan edukasi ini, siswa mampu mempraktikkan sehingga kejadian bullying dapat diminimalkan.

### Metode Pelaksanaan

#### 1. Tahap Persiapan materi pengabdian

Persiapan kegiatan PKM dilakukan dimulai dengan koordinasi Tim dengan Mitra Kepala Sekolah SMK Islam Sudirman Ungaran dan siswa. Persiapan materi dalam bentuk power point dan penyediaan leaflet tentang konsep bullying, serta menyediakan instrumen untuk mengukur pengetahuan dan kemampuan siswa dalam melakukan teknik asertif dan berpikir positif.

#### 2. Pemberian Materi

Pengabdian kesehatan masyarakat ini dilakukan selama satu hari dimana akan diberikan materi penyuluhan dengan empat tahap. Sebelum masuk pada penyampaian materi, terlebih dahulu pemateri memperkenalkan diri kepada para siswa.



Gambar 1. Perkenalan pemateri dengan siswa

Edukasi pertama tentang penyampaian materi konsep remaja yang mencakup definisi, perubahan fisik dan psikologis pada tahap remaja. Materi ini akan disampaikan 10 menit oleh *Suwanti, S.Kep., Ns., M.N.S.* Remaja masih dalam tahap pencarian identitas diri, sehingga dengan adanya materi konsep remaja ini, diharapkan siswa memahami edukasi yang kami berikan dan dapat melewati tahap perkembangan psikologis dengan baik.



Gambar 2. Pemaparan materi konsep "Remaja"

Edukasi kedua adalah penyampaian materi konsep bullying yang mencakup definisi, tanda gejala, penyebab, dampak, dan penanganan bullying disampaikan selama 10 menit. Pada sesi ini, kami tegaskan juga penjelasan mengenai dampak bullying



yang dapat merugikan pelaku bullying seperti memiliki perilaku agresif dan tidak dihargai lingkungan sekitar. Selain itu juga dampak bagi korban, seperti korban menjadi harga diri rendah, cemas, tidak berkonsentrasi saat belajar, dan mudah cemas. Hal ini bertujuan untuk menurunkan tingkat bullying di sekolah.



**Gambar 3. Pemaparan materi konsep "Bullying"**

Bullying memberikan dampak psikologis yang apabila tidak diatasi dapat memperburuk kondisi korban, sehingga pada pengabdian ini diberikan materi cara pencegahan trauma bullying dengan teknik asertif dan berpikir positif. Penyampaian materi oleh Liyanovitasari, S.Kep.,Ns.,M.Kep selama 20 menit. Berperilaku asertif yaitu saat mendapatkan perlakuan bullying (kemampuan untuk meminta pertolongan, kemampuan menyatakan perasaan-perasaan positif dan negatif, kemampuan untuk berinisiatif, dan kemampuan melangsungkan dan menyelesaikan suatu pembicaraan). Berpikir positif (pikirkan apa yang anda katakan kepada diri sendiri setiap hari akan menentukan apakah anda menyukai atau menolak diri sendiri, belajarlah mengendalikan apa yang anda katakan kepada diri sendiri dengan memonitor pernyataan negatif atau destruktif tentang diri sendiri, dan ubahlah pikiran negatif menjadi pikiran positif dengan mencari bukti pendukung atau setidaknya untuk menyangkal pikiran negatif).



**Gambar 4. Pemaparan materi teknik Asertif dan Berpikir positif**

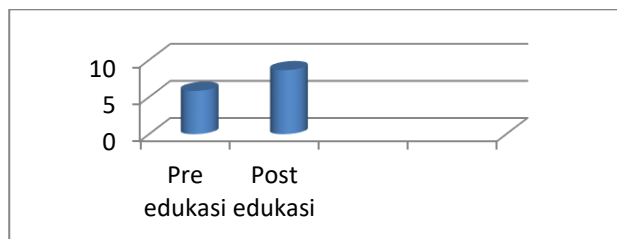
*Tahap ketiga*, mendemonstrasikan teknik asertif dan berpikir positif. Siswa diminta untuk mencoba mendemonstrasikan dengan temannya secara bergantian. Kemudian tindak lanjutnya saat menerima bullying, siswa diminta untuk mempraktikkan tiga teknik tersebut.

### 3. Tahap Evaluasi

Setelah selesai dalam pemberian materi konsep stunting dan teknik teknik asertif dan berpikir positif, maka siswa akan diberikan kuesioner untuk diisi, dimana kuesioner itu untuk mengukur pengetahuan dan kemampuan siswa dalam melakukan teknik asertif dan berpikir positif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi teknik teknik asertif dan berpikir positif dengan rata-rata pengetahuan sebelum diberikan sosialisasi sebesar 5,84 sedangkan setelah sosialisasi mengalami peningkatan sebesar 8,63. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki dampak untuk meningkatkan pengetahuan siswa dalam mencegah trauma bullying dengan melakukan teknik teknik asertif dan berpikir positif. Hasil penelitian dapat dilihat pada Gambar 5.1.



**Gambar 5.1. Pengetahuan siswa sebelum dan sesudah dilakukan teknik teknik asertif dan berpikir positif**

Perilaku bullying dikalangan remaja terjadi di sekolah, salah satunya adalah rendahnya sikap asertif siswa, rendahnya kecakapan emosional, seperti: kecakapan ekspresi emosi—marah, benci, tidak sudi, dan lainnya. Menurut Strorey (2020) anak atau remaja dapat melindungi diri dari tindakan bullying dengan sikap asertif. Individu asertif memiliki rasa percaya diri dan kendali diri yang dapat mencegah perilaku bullying. Sebaliknya, siswa yang tidak mampu berperilaku asertif akan sulit mengatakan "tidak" –menolak terhadap ajakan teman cenderung berperilaku negatif. Ketidakmampuan siswa menolak ajakan temannya berperilaku negatif dapat memunculkan perilaku negatif seperti bullying di sekolah (Shin, 2016).

Bullying tumbuh subur karena secara umum bullying sangat terkait dengan relasi kuasa (Mellor, 2017). Anak yang sering dibuli menampilkan sikap mengurung diri atau menjadi school phobia, minta pindah sekolah, konsentrasi berkurang, prestasi belajar menurun, suka membawa barang-barang tertentu (sesuai yang di minta si pembuli), anak jadi penakut, gelisah tidak bersemangat, menjadi pendiam, mudah sensitif, menyendiri, menjadi kasar dan dendam, mudah semas, mimpi buruk, melakukan perikau bullying kembali terhadap orang lain (Bangu, 2017)

Oleh karena itu diperlukan keberanian dari korban bullying untuk melindungi dirinya sendiri dengan memiliki perilaku asertif. Jakuwboski & Lange (Nursalim, 2021) mendefinisikan perilaku

asertif sebagai perilaku yang dapat membela kepentingan pribadi, mengekspresikan perasaan dan pikiran baik positif maupun negatif secara jujur dan langsung tanpa mengurangi hak-hak atau kepentingan orang lain. Menurut Lazarus (Nursalim, 2021) menyamakan perilaku asertif dengan empat kemampuan interpersonal yaitu: 1) kemampuan menyatakan tidak, 2) kemampuan membuat pernyataan/ permintaan, 3) kemampuan memngkspresikan perasaan positif maupun negatif, dan 4) kemampuan membuka dan mengakhiri percakapan. Penelitian Novalia dan Dayakisni (2018) semakin rendah perilaku asertif maka semakin tinggi kecenderungan menjadi korban bullying. Sumbangan efektif perilaku asertif terhadap kecenderungan menjadi korban bullying sebesar 18,5%, sisanya 81,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Pada pengabdian ini, teknik asertif mencakup 4 tahap. *Pertama*, latih kemampuan pengenalan diri dan mengubah pikiran, perasaan dan perilaku asertif. Pengungkapan perasaan dengan teknik mendeskripsikan (describing) yaitu ketrampilan mengungkapkan pikiran dan perasaan yang telah diidentifikasi dan aspek non verbal. *Kedua*, melatih kemampuan klien mengungkapkan kebutuhan dan keinginan dan cara memenuhi. Siswa diminta untuk mengidentifikasi keinginan (sesuatu yang kurang diperlukan oleh klien) dan kebutuhan (sesuatu yang diperlukan oleh klien). *Ketiga*, Latih kemampuan menjalin hubungan sosial dalam memenuhi kebutuhan. Terapis membantu menjelaskan/mendeskrripsikan alternatif lain caramemenuhi kebutuhan dengan menjalin persahabatan dengan orang atau menjalin hubungan sosial untuk dapat memenuhi kebutuhan tersebut. *Keempat*, Mempertahankan sikap asertif dalam berbagai situasi. Terapis membantu menjelaskan/mendeskrripsikan memahami perilaku asertif yang akan dicapai pada



situasi lain atau sasaran lain (Keliat dkk, 2011).

Selama proses intervensi terjalain komunikasi dan kerjasama yang intens antar siswa yang menjadi korban bullying, siswa korban bullying memiliki kekuatan bersama-sama dalam menghadapi perlakuan bullying, dan dengan adanya pelatihan kelompok korban bullying ini mereka dapat saling memberikan dukungan satu sama lain untuk menghindari,menolak tindakan bullying dari pelaku dan dapat bersama-sama melaporkan kepada guru. Sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui efektivitas pelatihan asertivitas untuk meningkatkan perilaku asertif siswa korban bullying. Hal ini dapat dilihat dari hasil kuantitatif yang menunjukkan perbedaan secara signifikan dan hasil kualitatif menunjukkan adanya perubahan, adanya perbedaan antara kondisi awal dan setelah dilakukan pelatihan asertivitas, yaitu siswa yang menjadi korban bullying mampu bersikap asertif dan mengekspresikan diri dalam menghadapi masalah (Townend, 2017)

Dengan bersikap asertif seorang remaja dapat berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya secara lebih efektif. Sikap asertif diperlukan agar remaja merasa nyaman dengan keberadaan dirinya dan dapat melakukan hak-haknya tanpa rasa takut atau merasa bersalah, serta tanpa mengganggu hak-hak orang lain. Hal yang sangat penting adalah agar remaja mampu mengekspresikan emosi, perasaan, pikiran, serta keinginannya kepada orang lain dengan jujur tanpa disertai perasaan cemas dan tegang, tanpa merugikan diri sendiri dan/atau orang lain. Sikap asertif berkembang sejalan dengan usia dan pengalaman seseorang, sehingga penguasaan sikap dan perilaku pada periode-periode awal perkembangan akan memberikan dampak yang positif pada periode-periode selanjutnya.

## SIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi teknik teknik asertif dan berpikir positif dengan rata-rata pengetahuan sebelum diberikan sosialisasi sebesar 5,84 sedangkan setelah sosialisasi mengalami peningkatan sebesar 8,63.

## UCAPAN TERIMA KASIH

- Terimakasih kami ucapkan kepada :
1. Kepala sekolah SMK Islam Sudirman Ungaran yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk berbagi ilmu dengan memberikan edukasi pada siswa
  2. Seluruh siswa yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini, semoga seluruh siswa senantiasa diberikan kesehatan fisik dan sehat jiwa
  3. Dekan Fakultas Kesehatan dan Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah banyak memfasilitasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini baik itu dalam segi pembiayaan dan sarana prasarana sehingga pengabdian ini dapat terselesaikan dengan baik

## REFERENSI

- Bangu, A. E. (2017). Waspadai fenomena bullying di sekolah [www.batampos.co.id](http://www.batampos.co.id)
- Balakrishnan, V. (2018). Actions, emotional reactions and cyberbullying-From the lens of bullies, victims, bully-victims and bystanders among Malaysian young adults. *Telematics and Informatics*, 1-11
- Diah, I. (2018, 20 November). Hari anak sedunia, tingkat kekerasan pada anak Indonesia meningkat. <http://www.muslimahdaily.com> [Online]. Diakses dari <http://www.muslimahdaily.com/news/item/791-hari-anak-seduniatingkatkekerasanpada-anak-indonesia-meningkat.html>.
- Keliat, BA., Aini, K., Nuraini, T., (2018): Pengaruh *Assertive Training Therapy* terhadap



- Kemampuan Asertif Suami dan Risiko Kekerasan Dalam Rumah Tangga di Bogor.
- Mellor, A. (2017). Hentikan Bullying! [www.ssba.com](http://www.ssba.com)
- Novalia dan Dayakisni. (2018). Perilaku Asertif Dan Kecenderungan Menjadi Korban Bullying. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 172-178
- Nurridha, F. (2019, 3 November). Kasus bullying meningkat, pelaku didominasi oleh remaja. <https://kumparan.com> [Online]. Diakses dari <https://kumparan.com/@kumparanstyle/kasus-bullying-meningkat> pelaku didominasi oleh remaja
- Nursalim, Mochamad. (2021). Strategi Intervensi dan Konseling. Jakarta: Akademia Permata
- Oliveira, F. R., Menezes, T. A., Irffi, G., & Oliveira, G. R. (2017) Bullying effect on student's performance. *Economi A*, 126, 1-17
- Rivers, I., Poteat, V. P., Noret, N., & Ashurst, N. (2019). Observing bullying at school: The mental health implications of witness status. *School Psychology Quarterly*, 24 (4), 221- 223
- Saptandari, E. W., & Adiyanti, M. G. (2013). Mengurangi bullying melalui program pelatihan "guru peduli". *Jurnal Psikologi*, 40 (2), 193-210
- SEJIWA. 2018. Bullying! Mengatasi kekerasan di sekolah dan lingkungan sekitar anak. Jakarta: PT. Grasindo.
- Shin, Hwayeon Helene, Valerie Braithwaite, Eliza Ahmed. (2016). Cyber-and face-to-face bullying: who crosses over? *Soc Psychol Educ*. DOI 10.1007/s11218- 016-9336-z, 28 February 2016, Springer Science+Business Media Dordrecht 2016.
- Strorey, K., Slaby, R., Adler, M. (2020). *The Eyes On Bullying Toolkits*. USA: Education Development Center
- Townend, Anne. (2017) *Assertiveness and Diversity*. NY: Palgrave MacMillan

