

PSIKOEDUKASI PERAN PERILAKU ASERTIF DALAM TINDAKAN PENCEGAHAN PEMBULLYAN DI SEKOLAH SMP NEGERI 4 DEWANTARA, ACEH UTARA

Nur Afni Safarina^{a*}, M Fikri Jaka Pratama^a, Rahmia Dewi^a, Haris Irhamsyah^a, Muhammad Naufal^a, Muhammad Rizqan^a, Nur Umami Zahara^a, Elfany Junaidi^a, Shandri Fahlevi^a

^a Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh

*Email: nurafni.safarina@unimal.ac.id

Abstract

This psychoeducation aims to explore the role of assertive behavior in preventing bullying at SMP Negeri 4 Dewantara, North Aceh. The method used involves a series of education that focuses on developing communication skills, respecting fellow students, and creating an attitude of empathy. The results of the activity showed a significant increase in students' awareness of the impact of bullying and their ability to communicate assertively. Students involved in this program are better able to express feelings and reject bullying in a constructive way. The conclusions of this research emphasize the importance of implementing assertive behavior in creating a safe and inclusive school environment. It is hoped that this psychoeducation program can be sustainable and involve all relevant parties to support efforts to prevent bullying in schools.

Keywords: Assertive behavior, bullying, psychoeducation, prevention.

Abstrak

Psikoedukasi ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran perilaku asertif dalam pencegahan pembullying di SMP Negeri 4 Dewantara, Aceh Utara. Metode yang digunakan melibatkan serangkaian edukasi yang berfokus pada pengembangan keterampilan komunikasi, menghargai antar sesama siswa, dan menimbulkan sikap empati. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesadaran siswa tentang dampak pembullying dan kemampuan mereka untuk berkomunikasi secara asertif. Siswa yang terlibat dalam program ini lebih mampu mengekspresikan perasaan dan menolak tindakan bullying dengan cara yang konstruktif. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan pentingnya penerapan perilaku asertif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan inklusif. Diharapkan bahwa program psikoedukasi ini dapat berkelanjutan dan melibatkan semua pihak terkait untuk mendukung upaya pencegahan pembullying di sekolah.

Keywords: Perilaku asertif, pembullying, psikoedukasi, pencegahan.

Pendahuluan

Kekerasan merupakan suatu hal yang paling banyak ditakuti oleh manusia. Baik kekerasan langsung maupun tidak langsung, baik kekerasan verbal maupun nonverbal. Kekerasan bisa terjadi dimana saja. Di rumah, di lingkungan kerja, bahkan di sekolah sekalipun. Menurut Bourdieu, kekerasan berada dalam lingkup kekuasaan. Hal tersebut berarti kekerasan merupakan pangkal atau hasil sebuah praktik kekuasaan. Bentuk kekerasan yang paling sering terjadi di sekolah adalah bullying. Umumnya orang lebih mengenalnya dengan istilah-istilah seperti "penggencetan", "pemalakan", "pengucilan", "intimidasi", dan lain-lain.

Menurut data dari Komisioner Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyatakan, data pengaduan KPAI menunjukkan kekerasan anak pada awal 2024 sudah mencapai 141 kasus. Dari seluruh aduan itu, 35 persen di antaranya terjadi di lingkungan sekolah atau satuan pendidikan.

¹ Corresponding author: Nur Afni Safarina
Email: nurafni.safarina@unimal.ac.id



Sekolah yang seharusnya menjadi tempat belajar yang baik, justru berubah menjadi tempat yang tidak menyenangkan (school phobia) bahkan mengancam nyawa siswanya. Apalagi sekolah yang seharusnya menjadi tempat bertemu teman dan kenalan, berubah menjadi tempat yang tidak bersahabat (Julistia R, dkk, 2023).

Bullying harus segera dihilangkan karena dapat menyebabkan efek yang sangat serius baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang bagi para korbannya. Dalam jangka pendek bullying dapat menimbulkan luka akibat kekerasan fisik, menimbulkan perasaan tidak aman, takut pergi ke sekolah, merasa terisolasi. Anak-anak yang diganggu sering menderita akademis karena bahwa mereka takut pergi ke sekolah di mana sekolah adalah sumber stres dan ketakutan mereka. Sedangkan dalam jangka panjang hingga berlangsung efek seumur hidup pada korban, korban bullying dapat menderita masalah gangguan emosional dan perilaku seperti perasaan harga diri yang rendah, ketidakmampuan bersosialisasi, depresi, bahkan dapat berakhir dengan bunuh diri bagi korban.

Bullying adalah kekerasan fisik dan psikologis jangka panjang yang dilakukan seseorang atau kelompok orang terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan dirinya. Ada beberapa jenis atau tipe bullying yaitu *verbal bullying*, *social bullying*, *physical bullying*. Bullying merupakan salah satu isu kesehatan kompleks yang berdampak tidak hanya pada usia anak-anak dan remaja namun pada semua usia. (Rattew & Pawlowski, 2015).

Perilaku bullying saat ini tidak hanya dilakukan oleh kaum dewasa tetapi juga telah terjadi ke golongan remaja. Masa remaja adalah masa perkembangan individu yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, kognitif, sosial dan psikologis individu (Desmita, 2010 dalam Mulachela & Prasetyaningrum, 2017). Perubahan fisik, kognitif, sosial dan psikologi yang tidak dapat dikuasai oleh sebagian remaja sering berdampak pada gejolak emosi yang bisa menimbulkan konflik internal dan frustrasi. Manifestasi dari rasa frustrasi tersebut dapat diluapkan dalam bentuk tindakan kekerasan untuk menyakiti diri sendiri dan orang lain (Baron & Byrne, 2012; Mulachela & Prasetyaningrum, 2017).

Masa remaja juga ditandai dengan adanya kebutuhan remaja untuk mendapatkan pengakuan atas keberadaan mereka. Sebagian besar remaja melakukan tindakan bullying demi menunjukkan eksistensi dan egosentrik mereka tanpa mereka memahami dampak dari Tindakan yang di lakukan tersebut Shidiqi & Suprapti, 2013; Mulachela & Prasetyaningrum, 2017).

Tindakan bullying ini bila tidak diselesaikan dengan baik akan berdampak untuk jangka panjang bagi perkembangan fisik, kognitif dan psikologis anak. Masalah yang mungkin muncul sebagai dampak bullying diantaranya depresi, kegelisahan, rasa tidak aman di sekolah, penurunan minat belajar dan prestasi akademik (Zakiyah, et.al, 2017). Penyebab 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 Storey (2013) anak atau remaja dapat melindungi diri dari tindakan bullying dengan sikap asertif. Individu dengan sikap asertif memiliki rasa percaya diri dan kendali diri yang dapat mencegah perilaku bullying. Sebaliknya, peserta didik yang tidak mampu berperilaku asertif akan sulit mengatakan "tidak" atau menolak terhadap ajakan teman cenderung berperilaku negatif.

Asertif adalah kemampuan seseorang menyatakan diri, pandangan-pandangan dalam dirinya, keinginan dan perasaan secara langsung, spontan, bebas, dan jujur tanpa merugikan diri sendiri dan melanggar hak-hak orang lain. Sikap asertif perlu dimiliki oleh siswa, namun kenyataannya banyak siswa tidak berani mengambil sikap tegas, mengungkapkan suatu pernyataan, pendapat, pikiran, ide, dan perasaannya secara lugas. Asertif merupakan sikap dan tindakan yang dipelajari sebagai reaksi terhadap berbagai situasi sosial di lingkungannya. Sikap asertif dapat dikelola dengan

memberikan pelatihan kepada siswa. Oleh karena itu guru BK dapat memberikan pelatihan asertif kepada siswa untuk mencegah perilaku bullying. Salah satunya adalah dengan mengadakan psikoedukasi untuk peserta didik di sekolah.

Dari hasil evaluasi diketahui bahwasanya para santri yang mengikuti kegiatan psikoedukasi memiliki pemahaman yang memumpuni dalam perilaku bullying. Para santri jugamenjadi semakin yakin bahwa mereka dapat mengelola emosi mereka agar tidak jatuh dalam keterpurukan apabila mereka menjadi korban bullying (Suzanna E, dkk, 2023).

Tujuan dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah:

1. Memberikan psikoedukasi kepada remaja mengenai pengertian serta dampak bullying.
2. Memberikan pemahaman kepada remaja untuk mulai menghargai perbedaan, memandang positive orang lain dan saling mengasihi.

Memberikan pemahaman kepada remaja mengenai pentingnya mengembangkan sikap asertif bagi masa depan mereka.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan sosialisasi dilakukan dengan menggunakan program Psikoedukasi. Psikoedukasi sendiri adalah suatu tindakan yang diberikan kepada individu dan keluarga untuk memperkuat strategi koping atau suatu cara khusus dalam menangani kesulitan perubahan mental. Dalam psikoedukasi terjadi proses sosialisasi dan pertukaran pendapat bagi pasien dan tenaga profesional sehingga berkontribusi dalam destigmatisasi gangguan psikologi yang beresiko untuk menghambat pengobatan (Supratiknya, 2011)

Kegiatan pelaksanaan sosialisasi kami mengawali tentunya kami izin ke pihak sekolah terutama kepada kepala sekolah dan wali kelas 8 SMPN 4 Dewantara. Pada proses ini kami menemui wali kelas dan kepala sekolah diruangan kepala sekolah. Dimana disini yang membukan pembicaraan yaitu ketua kelompok dan langsung menyampaikan maksud dan tujuan untuk meminta izin melakukan kegiatan sosialisasi pencegahan bullying. Setelahnya kami melakukan observasi, observasi dilakukan guna menentukan siswa yang ingin dilakukan sosialisasi. Setelahnya, kami mendiskusikan dengan pihak terkait dengan jadwal kegiatan berlangsung. Lalu, kami melakukan penyusunan materi terkait dengan bullying pada anak guna mencegah dan mengurangi perilaku bullying di SMPN 4 Dewantara, Aceh Utara. Sesudahnya baru kami melakukan sosialisasi bullying, kegiatan ini dilakukan di mushola di SMPN 4 Dewantara dengan menyampaikan materi terkait peran asertif dalam tindakan pencegahan pembullying di sekolah.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini diawali dengan meminta izin pada pihak sekolah pada tanggal 20 September 2024, terkait perencanaan kegiatan psikoedukasi di SMP N 4 Dewantara dengan tema “Peran Perilaku Asertif pada Tindakan Pembullying”. Pada proses ini kami menemui guru dan kepala sekolah SMP N 4 Dewantara, guna menyampaikan maksud dan tujuan untuk meminta izin melakukan kegiatan psikoedukasi mengenai bullying. Hal tersebut direspon baik dan antusias oleh pihak sekolah serta memperbolehkan kami untuk melaksanakan psikoedukasi di sekolah tersebut.

- 1) Lalu selanjutnya, kami kembali datang ke sekolah pada tanggal 23 September 2024 dengan tujuan melakukan observasi / mengamati lingkungan sekolah, menentukan ruangan yang akan kami jadikan lokasi pemberian materi terkait dengan bullying. Yang dimana sasaran kegiatan sosialisasinya peserta didik kelas 8 dengan jumlah keseluruhan 30 orang.
- 2) Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 27 September 2024 di ruangan Musholla, yang mana dilaksanakan setelah kegiatan pagi Jum’at yaitu membaca surat Yasin bersama. Kegiatan psikoedukasi ini difokuskan untuk mengetahui pentingnya peran asertif dalam tindakan pencegahan bullying di sekolah.
- 3) Materi dimulai dari pemateri pertama yang menjelaskan mengenai pengertian asertif, dilanjutkan pemateri kedua yang menjelaskan mengenai pengertian bullying. Sebelum materi kedua dijelaskan, pemateri bertanya kepada peserta didik mengenai apa itu bullying, yang ditujukan untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan peserta didik tersebut, mengenai bullying. Setelahnya materi dilanjutkan oleh pemateri ketiga mengenai jenis-jenis bullying dan contohnya.
- 4) Peserta didik masih terlihat bersemangat dalam mengikuti kegiatan tersebut. Diselingi dengan ice breaking, kegiatan dilanjutkan dengan materi keempat yaitu dampak- dampak bullying terlihat bahwasannya pada pemberian materi dampak- dampak bullying peserta didik sangat antusias dan sangat bersemangat untuk mendengarkan materi yang diberikan dan yang terakhir materi kelima pencegahan bullying. Pada materi terakhir

peserta didik sangat memperhatikan pemateri saat menjelaskan materi yang diberikan, pemateri juga bertanya kepada peserta didik mengenai pencegahan bullying sekaligus mengulangi materi awal apakah peserta didik mendengarkan dengan baik atau tidak, ternyata peserta didik paham mengenai materi yang sudah diberikan oleh pemateri. Selesai pemberian materi lanjut sesi tanya jawab, disini peserta didik mulai atusias untuk memberika pertanyaan kepada pemateri mengenai bullying, panitia pelaksana psikoedukasi juga memberikan kue kotak kepada peserta didik saat berlangsungnya sesi tanya jawab. Setelah sesi tanya jawab selesai pemateri serta panitia psikoedukasi mengucapkan ribuan terima kasih kepada peserta didik yang telah ikut serta dalam pelaksanaan sosialisasi mengenai bullying. Setelah kata ucapan terima kasih dan di akhiri dengan sesi foto bersama peserta didik di lapangan sekolah.



Figure 1. Diskusi Kelompok



Figure 2. Sesi Tanya Jawab



Figure 3. Sesi Foto Bersama

Kesimpulan

Kegiatan psikoedukasi yang dilakukan di SMP Negeri 4 Dewantara menunjukkan bahwa perilaku asertif memainkan peran penting dalam pencegahan pembullying. Melalui program pelatihan yang melibatkan pengembangan keterampilan komunikasi, pengelolaan konflik, dan penanaman nilai-nilai empati, siswa mampu lebih percaya diri dalam mengekspresikan diri dan menolak tindakan bullying. Selain itu, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran siswa tentang dampak pembullying, serta membangun lingkungan yang lebih aman dan inklusif. Oleh karena itu, perilaku asertif terbukti efektif dalam menciptakan suasana yang mendukung, yang pada gilirannya dapat mengurangi insiden pembullying di sekolah.

Acknowledgements

Ucapan terimakasih pada pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan psikoedukasi di SMP N 4 Dewantara terutama Para Pengajar dan Staf SMP N 4 Dewantara yang telah bekerja keras dalam mempersiapkan dan menyukseskan kegiatan ini. Kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada semua peserta didik yang telah aktif berpartisipasi dalam kegiatan ini. Semangat dan keterlibatan kalian menunjukkan betapa pentingnya kita semua dalam menciptakan suasana yang bebas dari bullying.

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh atas dukungan dan kerjasama yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan psikoedukasi di SMP N 4 Dewantara.

References

- A. Supratiknya. 2011. *Merancang Program dan Modul Psikoedukasi edisi revisi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Mulachela, Z. H., & Prasetyaningrum, J. (2017). *Perilaku Bullying Pada Remaja Ditinjau Dari Self Esteem Dan Jenis Kelamin (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)*.

- Julistia, R., Muna, Z., Anastasya, Y. A., Fadieny, N., & Arita, A. R. W. (2023). Edukasi Pengenalan dan Pencegahan Bahaya Perundungan pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Kota
- Lhokseumawe. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 3(1), 7-13.
- Suzanna, E., Junita, N., & Syahrial, S. (2023). Manajemen Emosi Pada Remaja Dalam Mencegah Perilaku Bullying Di Pondok Pesantren Al- Muslimun Lhoksukon. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 2(2), 37-41.
- Storey, K. (2013). Bullying and student self-advocacy: Strategies for a successful future. *Education*, 133(3), 401–404.
- Shidiqi, M. F., & Suprpti, V. (2013). Pemaknaan Bullying pada Remaja Penindas (The Bully). *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2(2), 90–98. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkds3ed32a0002full.pdf>