

LATIHAN ASERTIF BAGI SISWA KORBAN BULLYING DI SEKOLAH

Dosi Juliawati

Institut Agama Islam Negeri Kerinci

Email: dosi@konselor.org

Abstrak

Bullying merupakan istilah untuk tindakan kekerasan atau penindasan yang dilakukan oleh pihak yang lebih kuat baik dari segi umur, kekuatan, kekuasaan kepada pihak yang lemah. Bentuk dari perilaku bullying yaitu bullying fisik, bullying verbal dan bullying mental/psikologis yang dapat berdampak buruk kepada korbannya, seperti lebam, luka, sakit, penakut, dan lain sebagainya dan untuk jangka panjang yaitu terganggunya kondisi psikologis dan penyesuaian sosial yang buruk. Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor memiliki peranan penting dalam mencegah dan menanggulangi bullying di sekolah salah satunya dengan latihan asertif.

Kata Kunci: Latihan asertif, *bullying*

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan salah satu institusi yang menjadi ujung tombak keberhasilan atau kegagalan pencapaian tujuan pendidikan nasional. Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik sehingga menjadi manusia yang beriman dan bertakwa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang bertanggungjawab (UU No. 20 tahun 2003: Pasal 3). Untuk bisa mewujudkan itu, tentunya banyak faktor yang mempengaruhi kelancaran pelaksanaan program pendidikan di sekolah. Apalagi sekolah sebagai wadah yang menampung beragam peserta didik dari berbagai latar belakang berbeda, hal ini memungkinkan mereka membawa berbagai permasalahan ke sekolah yang akan mengganggu kegiatan belajarnya.

Seperti yang terjadi di SMA 46 Jakarta pada hari Sabtu tanggal 17 Februari 2010 terjadi tindakan *bullying* yang dialami

Masalah yang sering diberitakan di media masa seperti tauran antar pelajar, guru memukul peserta didik, senior menindas junior, pelecehan seksual, senior menghukum junior dengan *push up* dan masih banyak lagi yang lainnya. Menurut Beane (2008) “*The term bullying describes wide range of behaviors that can have an impact on a person's property, body, feelings, relationships, reputation and social status*”. Istilah *bullying* menggambarkan berbagai perilaku yang dapat berdampak pada kepemilikan seseorang, fisik, perasaan, hubungan, reputasi dan status sosial. Korban *bullying* biasanya tidak memiliki daya atau kekuatan untuk membela atau mempertahankan dirinya karena lemah secara fisik atau mental, hal ini akan memicu terjadinya stres karena rasa takut yang luar biasa.

oleh siswa kelas 1 yang dianiaya oleh siswa kelas 3. Korban *bullying* diperlakukan tidak sopan oleh seniornya seperti meludahi,

menendang motor korban dan lebih parahnya korban *bullying* dipukul pakai helm, ditendang di punggung, dan lima sundukan rokok di lengan kanannya. Hal ini membuat korban trauma dan memilih untuk *home schooling*. Seterusnya kejadian *bullying* di SMA 70 Jakarta yang terjadi pada bulan April 2010, korban *bullying* dianiaya hanya karena tidak memakai baju kaos dalam saat ke sekolah, korban *bullying* di pukuli hingga lebam ditubuhnya. Kemudian pada hari Kamis pada tanggal 27 Juli 2012 terjadi kasus *bullying* di SMA Don Bosco Pondok Indah Jakarta. Korban *bullying* dipukul dan disundut rokok oleh seniornya (Sumber: <http://forum.detik.com>)

Kasus *bullying* yang dimuat di forum [detik.com](http://forum.detik.com) hanya sebagian kecil yang sudah terungkap, karena masih banyak kejadian *bullying* terjadi di sekolah-sekolah yang belum terungkap atau muncul ke publik. Kasus *bullying* yang banyak terungkap adalah *bullying* yang bersifat fisik, sebab dampaknya bisa langsung terlihat sedangkan yang bersifat psikis dan verbal sulit untuk dilacak atau dilihat dampaknya secara nyata. Hal ini ditunjang dengan penelitian yang dilakukan oleh Dorothy Espelage, mengungkapkan bahwa fenomena *bullying* telah menggejala secara umum pada siswa. Perilaku *bullying* dilakukan antar sesama mereka dan ada juga yang ikut-ikutan. Artinya, mereka dipaksa oleh temannya karena takut untuk melawan kehendak kelompok gengnya. Selanjutnya sebuah penelitian yang dilakukan oleh Tonja

Nasel dkk, terungkap bahwa sebanyak 17% siswa menjadi korban *bullying* dan 19% mengaku menjadi pelaku *bullying* terhadap temannya, kemudian 6% yang melaporkan menjadi pelaku sekaligus korban *bullying* (Ida Novianti, 2008).

Jika tindakan *bullying* ini terus dibiarkan, maka besar kemungkinan tujuan pendidikan yang tertera di Undang-Undang Republik Indonesia akan sangat sulit dicapai, untuk itu dibutuhkan kerja sama dari berbagai pihak untuk memberantas atau mencegah tindakan *bullying* seperti pemerintah, masyarakat, pihak sekolah, orang tua, dan siswa. Salah satu pihak sekolah yang sangat berperan dalam mencegah dan mengentaskan tindakan *bullying* yaitu guru BK/Konselor. Guru BK/Konselor mempunyai peran penting dalam menanggulangi atau mencegah tindakan *bullying* di sekolah salah satunya dengan cara latihan asertif bagi siswa korban *bullying*.

BULLYING

Ada empat unsur yang terdapat dalam *bullying* dan selalu melibatkan tiga unsur yaitu (1) ketidakseimbangan kekuatan, (2) niat untuk menciderai, (3) ancaman agresi lebih lanjut,, (4) teror (Colorosa, 2007). *Bullying* bisa saja dilakukan oleh orang yang lebih tua, lebih besar, dan lebih kuat karena *bullying* bukan perkelahian yang melibatkan dua pihak yang memiliki kekuatan seimbang. Perilaku *bullying* biasanya menyebabkan timbulnya kepedihan emosional, luka fisik,

dan bisa kedua-duanya (kepedihan emosional dan luka fisik). Pelaku akan merasa senang ketika melihat korban menderita. *Bullying* tidak terjadi hanya sekali, pelaku dan korban mengetahui bahwa tindakan *bullying* itu bisa terjadi berulang-ulang, tanpa henti dan semakin meningkat, jika semua hal itu terjadi maka akan muncul teror. Ketika teror yang dilancarkan oleh pelaku *bullying* tepat mengenai korbannya maka teror bukan hanya menjadi cara untuk mencapai tujuannya, sekali teror tercipta, pelaku *bullying* dapat bertindak tanpa merasa takut adanya pembalasan dari korbannya

Tindakan *bullying* mempunyai tiga karakteristik yang terintegrasi yaitu: (1) adanya perilaku agresi yang menyenangkan pelaku untuk menyakiti korban, (2) tindakan itu dilakukan secara tidak seimbang sehingga menimbulkan rasa tertekan pada korban, dan (3) perilaku itu dilakukan secara berulang dan terus-menerus (Rigby dalam Astuti, 2008). Pelaku *bullying* biasanya akan sangat senang apabila melihat target atau korbannya menderita olehnya, mereka akan merasa memiliki kepuasan batin atau kesenangan hati apabila dapat menyakiti korbannya. Biasanya pelaku *bullying* adalah orang atau sekelompok orang yang lebih kuat, dalam artian tindakan *bullying* dilakukan secara tidak seimbang sampai korban *bullying* merasa tertekan, sehingga pelaku *bullying* bisa melakukannya secara berulang-ulang dan terus menerus.

Karakteristik anak yang rentan menjadi korban *bullying* yaitu, (1) anak yang baru di

lingkungannya; (2) anak termuda di sekolah; (3) anak yang pernah mengalami trauma; (4) anak penurut; (5) anak yang perilakunya dianggap mengganggu orang lain; (6) anak yang tidak mau berkelahi; (7) anak yang pemalu; (8) anak yang miskin atau kaya; (9) anak yang ras suku etnisnya dipandang *inferior* oleh pelaku; (10) anak yang agamanya di pandang *inferior* oleh pelaku; (11) anak yang cerdas, berbakat atau memiliki kelebihan; (12) anak gemuk atau kurus; (13) anak yang memiliki ciri fisik yang berbeda dengan orang lain; dan (14) anak yang berada di tempat yang keliru pada saat yang salah (Colorosa, 2007).

Secara umum, *bullying* dapat dikelompokkan pada tiga kategori yaitu, (1) *bullying* fisik, (2) *bullying* verbal, dan (3) *bullying* mental/psikologis. *Bullying* fisik merupakan jenis *bullying* yang bisa dilihat secara kasat mata. Siapapun bisa melihatnya karena terjadi sentuhan fisik antara pelaku *bullying* dengan korbannya, seperti: memukul, mendorong, mencekik, menggigit, menampar, menendang, meninju, mengunci seseorang dalam ruangan, mencubit, merusak pakaian/*property* pribadi, mencakar, menodongkan senjata, menginjak kaki, melempar dengan barang, meludahi, menghukum dengan cara *push up*, menarik baju, menjewer, menyenggol, menghukum dengan cara membersihkan WC, memeras dan merusak barang orang lain (Yayasan Semai Jiwa Insani, 2008).

Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya *bullying*. Beane (2008:) menjelaskan kemungkinan penyebab terjadinya *bullying* yaitu:

1. *physical influences,*
2. *biological factors,*
3. *temperament,*
4. *social influences,*
5. *learned preferences,*
6. *belief in one's own superiority,*
7. *violence, aggression, and conflict in the media,*
8. *sport violence,*
9. *prejudice,*
10. *jealousy,*
11. *protecting one's image,*
12. *fear,*
13. *self-centeredness, lack of sensitivity, and desire for attention,*
14. *group mentality,*
15. *poor family environment,*
16. *never being told not bully,*
17. *poor self-esteem,*
18. *reaction to tension,*
19. *seeing aggression allowed and rewarded,*
20. *desire for control and power,*
21. *oor neighborhood and community values, and*
22. *poor school environment.*

Anak-anak yang memiliki kekurangan secara fisik cenderung menjadi korban *bullying* seperti anak-anak yang badannya terlalu gemuk, anak yang tinggi badannya tidak sama dengan teman-temannya yang lain seperti badan yang pendek, anak yang cacat dan

sebagainya. Faktor biologis juga bisa menjadi salah satu penyebab anak menjadi korban *bullying* seperti anak yang memiliki silsilah keturunan bisu, teman-temannya akan mengolok-oloknya karena ia berbeda dengan yang lainnya. Lingkungan mempengaruhi perkembangan anak, mereka banyak belajar dari lingkungan seperti lingkungan keluarga, sekolah, sosial dan masyarakat. Jika anak dibesarkan di lingkungan yang buruk dan sudah menganggap biasa kejadian *bullying*, maka kecenderungan anak akan meniru dan tindakan/perilaku yang ditampilkan di lingkungan sosialnya karena hal ini akan memungkinkan si anak ingin mempelajari *bullying* dalam artian ingin tahu lebih banyak tentang *bullying* sehingga membuat mereka mencoba untuk melakukannya.

Selanjutnya Riauskina dkk (2005) mengemukakan bahwa ada beberapa penyebab terjadinya *bullying* di sekolah yaitu (1) perilaku *bullying* merupakan tradisi turun-temurun dari senior (senioritas), (2) balas dendam karena dulu pernah diperlakukan sama (menurut korban laki-laki), (3) ingin menunjukkan kekuasaan, (4) marah karena korban tidak berperilaku sesuai dengan yang diharapkan, (5) mendapatkan kepuasan (menurut korban perempuan), (6) perilaku dianggap tidak sopan menurut ukuran kelompok tertentu. Ada juga korban yang mempersepsikan dirinya sendiri menjadi korban *bullying* karena berpenampilan norak, tidak berperilaku sesuai dengan

kelompok/komunitas, perilaku dianggap tidak sopan dan tidak sesuai dengan tradisi.

Selanjutnya Colorosa (2007) menyebutkan beberapa karakteristik anak yang rentan menjadi korban *bullying* yaitu:

1. anak yang baru di lingkungannya;
2. anak termuda di sekolah;
3. anak yang pernah mengalami trauma;
4. anak penurut;
5. anak yang perilakunya dianggap mengganggu orang lain;
6. anak yang tidak mau berkelahi;
7. anak yang pemalu;
8. anak yang miskin atau kaya;
9. anak yang ras suku etnisnya dipandang *inferior* oleh pelaku;
10. anak yang agamanya di pandang *inferior* oleh pelaku;
11. anak yang cerdas, berbakat atau memiliki kelebihan;
12. anak gemuk atau kurus;
13. anak yang memiliki ciri fisik yang berbeda dengan orang lain; dan
14. anak yang berada di tempat yang keliru pada saat yang salah.

LATIHAN ASSERTIF BAGI SISWA KORBAN BULLYING

Menurut Corey (2007) perilaku asertif adalah ekspresi langsung, jujur, dan pada tempatnya dari pikiran, perasaan, kebutuhan, atau hak-hak seseorang tanpa kecemasan yang beralasan. Langsung artinya pernyataan tersebut dapat dinyatakan tanpa berbelit-belit dan dapat terfokus dengan benar.

Jujur berarti pernyataan dan gerak-geriknya sesuai dengan apa yang diarahkannya. Sedangkan pada tempatnya berarti perilaku tersebut juga memperhitungkan hak-hak dan perasaan orang lain serta tidak melulu mementingkan dirinya sendiri.

Inti dari perilaku asertif adalah kejujuran, yaitu cara hidup atau bentuk komunikasi yang berlandaskan kepada kejujuran dari hati yang paling dalam sebagai bentuk penghargaan pada orang lain, dalam cara-cara yang positif dan menetap, yang dicirikan dengan kemampuan untuk mengekspresikan diri tanpa menghina, melukai, mencerca, menyingung, atau menyakiti perasaan orang lain, mampu mengontrol perasaan diri sendiri tanpa rasa takut dan marah

Manfaat latihan asertif bagi siswa korban *bullying* yaitu membantu siswa korban *bullying* yang (a) tidak mampu mengungkapkan kemarahan dan perasaan tersinggung; (b) menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya; (c) memiliki kesulitan untuk mengatakan “tidak”; (d) mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri (Corey, 2007). Selanjutnya Lazarus (dalam Nursalim, 2005) tujuan latihan asertif adalah untuk mengoreksi perilaku yang tidak layak dengan mengubah respon-respon emosional dan mengeliminasi pemikiran irasional. Jadi, dengan latihan asertif siswa

korban *bullying* mampu mengungkapkan dan menunjukkan sikap tidak suka akan tindakan *bullying* dan mampu menghadapinya dengan baik, hingga mereka mampu untuk menghindar dari tindakan *bullying*.

Secara umum, orang yang asertif dicirikan dengan sikapnya yang terbuka, jujur, sportif, adaptif, aktif, positif, dan penuh penghargaan terhadap diri sendiri maupun orang lain. Jika hal ini sudah dimiliki oleh siswa korban *bullying*, maka diharapkan mereka tidak lagi menjadi korban dari tindakan *bullying* yang dilakukan oleh teman-temannya di sekolah. Menurut Sunardi (2010) ciri-ciri orang asertif yaitu:

1. Mampu mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan dirinya, baik secara verbal maupun non verbal secara bebas, tanpa perasaan takut, cemas, dan khawatir.
2. Mampu menyatakan “tidak” pada hal-hal yang memang dianggap tidak sesuai dengan kata hati atau nuraninya.
3. Mampu menolak permintaan yang dianggap tidak masuk akal, berbahaya, negatif, tidak diinginkan, atau dapat merugikan orang lain.
4. Mampu untuk berkomunikasi secara terbuka, langsung, jujur, terus terang sebagaimana mestinya
5. Mampu menyatakan perasaannya secara jelas, tegas, jujur, apa adanya, dan sopan.

6. Mampu untuk meminta tolong pada orang lain pada saat kita memang membutuhkan pertolongan.
7. Mampu mengekspresikan kemarahan, ketidaksetujuan, perbedaan pandangan secara proporsional.
8. Tidak mudah tersinggung, sensitif, dan emosional.
9. Terbuka untuk ruang kritik.
10. Mudah berkomunikasi, hangat, dan menjalin hubungan sosial dengan baik.
11. Mampu memberikan pandangan secara terbuka terhadap hal-hal yang tidak sepele.
12. Mampu meminta bantuan, pendapat, atau pandangan orang lain ketika sedang menghadapi masalah.

PENUTUP

Bullying merupakan masalah yang serius yang dapat mengakibatkan trauma bagi para korbannya, baik secara psikologis, fisik, sosial dan akademis. Banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya *bullying*, jika dikelompokkan secara umum maka dapat dibagi menjadi tiga bagian yaitu latar belakang keluarga, pribadi individu dan lingkungan sekitar seperti sekolah, masyarakat, teman dan sosial. *Bullying* dapat terjadi dalam berbagai bentuk yaitu fisik, verbal dan psikologis/mental. Semua bentuk *bullying* tersebut akan berdampak negatif kepada korbannya. Dampak yang terlihat jelas yaitu *bullying* fisik, karena bisa dilihat langsung seperti lebam, luka, sakit, dan lain

sebagainya. Sedangkan *bullying* verbal dan psikologis akan terlihat pada jangka panjang yaitu terganggunya kondisi psikologis dan penyesuaian sosial yang buruk.

Dari paparan di atas, maka diharapkan kepada guru BK/Konselor untuk berperan dalam mencegah dan mengentaskan perilaku *bullying* yang ada di sekolah. Beberapa peran guru BK/Konselor yaitu memberikan pelayanan kepada siswa korban *bullying*

dengan mengadakan latihan asertif. Kemudian melakukan kalobarasi dengan orang tua, kepala sekolah, wakil kepala sekolah, guru mata pelajaran dan termasuk warga sekolah di sekitarnya untuk menyediakan pengawasan yang baik untuk siswa sehingga sikap dan perilakunya dapat dikontrol.

DAFTAR REFERENSI

- Astuti, R. P. 2008. *Meredam Bullying (3 Cara Efektif Mengatasi Kekerasan pada Anak)*. Jakarta: Grasindo.
- Beane, A. L. 2008. *Protect Your Child From Bullying*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Colorosa, B. 2007. *Stop Bullying (Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU)*. Jakarta: Ikrar Mandiri Abadi.
- Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Ida Novianti. 2008. "Fenomena Kekerasan di Lingkungan Pendidikan". *Jurnal Pemikiran Alternatif Pendidikan*. Vol. 13 (2): 324 – 338.
- Nursalim, Mochamad. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Riauskina dkk. 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.
- Sunardi. 2010. "Latihan Asertif". Makalah disajikan dalam *Seminar PLB UPI Bandung*, Bandung, 2010
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang *Sistem Pendidikan Nasional*
- Yayasan Semai Jiwa Insani. 2008. *Bullying: Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan*. Jakarta: Grasindo.
- _____. 2012. *Ini Dia 5 Kasus Bullying SMA di Jakarta*. Diunduh di <http://forum.detik.com> tanggal 31 Oktober 2013.