

PSIKOEDUKASI DAN PELATIHAN ASERTIF SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN PERILAKU *CYBERBULLYING* SISWA

S.N. Lukman¹, S. D. Aulani¹, V.D. Kusumawardani¹, V.B. Amora¹, L.S.S. Agustina*¹

ABSTRAK

Keberadaan media sosial tidak hanya memberikan manfaat tetapi juga bisa memberi dampak negatif seperti fenomena *cyberbullying*. Remaja usia 10-18 tahun sebagai salah satu kelompok usia pengguna media sosial terbesar sering tidak dapat mengelola emosinya secara efektif karena masih dalam usia perkembangan. Mereka rentan untuk mengalami depresi, kemarahan, dan kurang mampu meregulasi emosinya. Selanjutnya, dapat memicu munculnya berbagai masalah, salah satunya adalah *cyberbullying*. Beberapa dari pelaku sebenarnya tidak paham bahwa apa yang mereka lakukan di media sosial termasuk dalam *bullying*. Perundungan di dunia maya ini melibatkan individu atau kelompok yang sengaja mencoba menyakiti, mengancam, menghina, atau merendahkan orang lain. Salah satu hal yang bisa dilakukan untuk mencegah *cyberbullying* adalah asertifitas individu. Perlu adanya kegiatan yang dapat memberi pengetahuan dan melatih agar remaja tidak melakukan *cyberbullying*. Intervensi psikologi seperti psikoedukasi dan pelatihan asertif diberikan kepada para siswa salah satu sekolah di keresidenan Surakarta berdasarkan hasil wawancara awal kepada guru BK dan survei awal kepada siswa. Kegiatan pengabdian dilakukan agar seseorang tidak menjadi pelaku *cyberbullying* dan pelaku mampu menurunkan perilaku *cyberbullying*.

Kata kunci: asertif, *cyberbullying*, remaja

ABSTRACT

The existence of social media not only provides benefits but can also have negative impacts, such as the phenomenon of *cyberbullying*. Adolescents aged 10-18 years, as one of the largest age groups of social media users often struggle to manage their emotions effectively due to their developmental stage. They are prone to experiencing depression, anger, and have difficulty regulating their emotions. Furthermore, this can trigger the emergence of various problems, including *cyberbullying*. Some perpetrators may not even realize that their actions on social media is considered *bullying*. *Cyberbullying* involves individuals or groups deliberately attempting to hurt, threaten, insult, or degrade others. A preventive measure against *cyberbullying* is fostering individual assertiveness. It is essential to organize activities that provide knowledge and training for teenagers to refrain from engaging in *cyberbullying*. Psychological interventions, such as psychoeducation and assertiveness training, were provided to students in one of school around Surakarta based on the results of initial interviews with counseling teachers and preliminary surveys with students. These community service activities are implemented to prevent individuals from becoming *cyberbullying* perpetrators and to reduce *cyberbullying* behavior among potential perpetrators.

Keywords: assertive, *cyberbullying*, teenager

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sebelas Maret

*corresponding author : laelatussyifa.sa@staff.uns.ac.id

Submitted: 19 Desember 2023

Revised: 1 Maret 2024

Accepted: 13 Maret 2024

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan informasi yang semakin maju di masa sekarang dapat dikatakan bahwa saat ini adalah zaman informasi. Kemajuan ini menjadi bagian dari masyarakat dalam memenuhi kebutuhannya (Siregar & Nasution, 2020), termasuk dalam kebutuhan berkomunikasi. Seiring berkembangnya teknologi, interaksi antar manusia tetap dapat dilakukan meskipun tidak bertemu secara langsung baik dalam segi tempat atau pun waktu. Salah satu caranya adalah dengan pemanfaatan media sosial. Media sosial merupakan perangkat lunak yang memfasilitasi individu untuk berinteraksi dan berkolaborasi (Boyd dalam Nasrullah, 2015).

Media sosial membawa begitu banyak kemudahan untuk para penggunanya. Melalui media sosial, para penggunanya dapat berinteraksi satu sama lain dengan orang di seluruh belahan dunia melalui satu pintu saja. Selayaknya interaksi di dunia nyata tentunya terdapat etika dalam penggunaan media sosial. Pengguna media sosial diharapkan bersikap bijak untuk menghindari hal-hal yang dapat membahayakan dirinya maupun orang lain. Dengan itu perkembangan media sosial juga seringkali disalahgunakan oleh berbagai oknum yang tidak bertanggung jawab seperti penipuan berkedok *online shop*, memberikan informasi palsu atau *hoax*, meretas situs, dan perilaku *haters* yang bahkan merugikan seperti *cyberbullying* (Arifin, 2017).

Cyberbullying adalah tindakan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang terhadap individu lain melalui pesan teks, gambar, foto, atau video yang cenderung merendahkan dan melecehkan (Hidajat, et al., 2015). *Cyberbullying* juga dapat dikatakan sebagai bentuk perundungan atau pelecehan dalam bentuk non fisik di dunia maya. *Cyberbullying* bisa melibatkan individu atau kelompok yang sengaja mencoba menyakiti, mengancam, menghina, atau merendahkan orang lain secara *online*. Terdapat beberapa peran dalam fenomena *cyberbullying* (Nurhadiyanto, dkk., 2018). Peran tersebut yaitu pelaku, korban, dan *bystander*. Pelaku *cyberbullying* adalah orang yang melakukan tindakan *cyberbullying*. Korban adalah target atau sasaran tindakan *cyberbullying*. Untuk *bystander* terdiri atas *bystander* aktif dan *bystander* pasif. *Bystander* aktif adalah individu yang memilih untuk aktif membantu korban. Mereka bisa memengaruhi orang lain, berkontribusi untuk menghentikan tindakan *cyberbullying*, dan mengurangi efek negatifnya pada korban. Kemudian *bystander* pasif adalah individu yang memilih untuk tetap pasif. Mereka tidak memiliki rasa tanggung jawab dan tidak ingin mengambil risiko terlibat dalam peristiwa *cyberbullying*.

Cyberbullying memiliki dampak psikologis yang sangat tidak baik bagi korban, seperti membuat harga diri rendah, penurunan nilai, depresi, kegelisahan, tidak tertarik pada aktivitas yang dahulunya dapat dinikmati, ketidakbermaknaan, penarikan diri dari teman, menghindari kehidupan sosial, bahkan perubahan suasana hati, perilaku, pola tidur, dan nafsu makan. Dampak-dampak ini yang tidak disadari oleh mereka yang melakukan *cyberbullying*. Para pelaku *cyberbullying* juga dapat menumbuhkan gangguan emosi atau berisiko menjadi pelaku kekerasan saat dewasa. Selain itu, pelaku *cyberbullying* dapat dituntut pidana berdasarkan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 Tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE) (Imani, et al., 2021).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 yang termasuk ke dalam remaja adalah kelompok usia 10-18 tahun (Kementerian Kesehatan, 2014). Pada masa ini terjadi peningkatan kemampuan kognitif dalam rangka mengatasi stres dan fluktuasi emosional. Namun, banyak remaja yang tidak dapat mengelola emosinya secara efektif. Mereka rentan untuk mengalami depresi, kemarahan, dan kurang mampu meregulasi emosinya. Selanjutnya, dapat memicu munculnya berbagai masalah, salah satunya adalah *cyberbullying* (Santrock, dalam Wiryada, et al. 2017).

Psikoedukasi dan Pelatihan Asertif sebagai upaya Menurunkan Perilaku Cyberbullying Siswa

Dampak negatif *cyberbullying* dapat dirasakan oleh para remaja sehingga dibutuhkan suatu pelatihan untuk pelaku *cyberbullying* dalam mencegah perilaku *cyberbullying*. Salah satu bentuk pelatihan yang dapat dilakukan, yaitu meningkatkan perilaku asertif bagi remaja. Alberti dan Emmons (2002) mengungkapkan bahwa asertif adalah mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia yang memungkinkan seorang individu untuk bertindak menurut kepentingan diri sendiri, untuk membelah diri sendiri tanpa kecemasan yang tidak semestinya, untuk mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman, serta untuk menerapkan hak-hak pribadi individu tanpa menyangkali hak-hak orang lain.

Orang yang asertif mampu berinteraksi dengan jujur, mampu menyatakan perasaan, kebutuhan dan idenya, mampu bertindak untuk kepentingan sendiri dan memiliki inisiatif untuk memenuhi kebutuhannya, mampu meminta informasi dan bantuan orang lain ketika membutuhkan, bersedia mencari penyelesaian yang efektif ketika berkonflik dengan orang lain, serta mampu mempertahankan hak tanpa merugikan orang lain. Dengan memiliki perilaku asertif maka seseorang akan mampu memahami dan mengenali dirinya sendiri dengan baik, mengetahui kebutuhan dirinya, serta mampu mengungkapkan opini dan idenya kepada orang lain (Adams & Lenz, dalam Hidayati & Tasaufi, 2022). Oleh karena itu, pelatihan asertif diperlukan agar seseorang tidak menjadi pelaku *cyberbullying* dan pelaku mampu menurunkan perilaku *cyberbullying*.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahap, yaitu persiapan dengan rincian kegiatan koordinasi dengan dosen dan guru-guru di salah satu sekolah di keresidenan Surakarta, melakukan wawancara dengan salah satu guru BK untuk mengetahui fenomena *cyberbullying* di sekolah, survei awal dengan menyebarkan kuesioner kepada siswa, perancangan materi psikoedukasi, pembuatan modul pelatihan asertif, pembuatan skala, serta persiapan program *peer counseling*. Pembuatan skala *cyberbullying* sendiri didasarkan pada skala perilaku *cyberbullying* yang telah dibuat oleh Maulidar (2021). Kemudian skala psikoedukasi tersebut berbentuk skala pengetahuan kognitif yang dibuat peneliti berdasarkan materi psikoedukasi. Pengabdian dilakukan selama dua hari di kelas X5 di salah satu sekolah di keresidenan Surakarta, pada hari pertama dilakukan kegiatan psikoedukasi, hari kedua dilakukan pelatihan asertif, serta selanjutnya melakukan proses tindak lanjut (*follow up*) kepada siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap persiapan untuk psikoedukasi terdiri dari wawancara, survei awal, dan perancangan materi psikoedukasi. Pertama, wawancara merupakan metode penggalian informasi yang dilakukan dengan metode wawancara semi-terstruktur. Wawancara dilakukan dengan salah satu guru BK di salah satu sekolah di keresidenan Surakarta mengenai kondisi siswa di sana berkaitan dengan fenomena *cyberbullying*. Proses wawancara dilakukan pada tanggal 4 September 2023. Lalu, survei awal dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui situasi dan kondisi terkait fenomena *cyberbullying* yang ada di lingkungan siswa. Survei dilakukan pada tanggal 4-15 September dan diisi oleh 119 siswa. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan, 71 dari 119 siswa pernah terlibat dalam fenomena *cyberbullying*. Delapan orang menjadi pelaku, 21 orang menjadi korban, dan 45 orang menjadi *bystander*. Jenis media sosial tempat mereka terlibat dalam *cyberbullying* beragam, 26 orang melalui Instagram, 16 orang melalui WhatsApp, 15 orang melalui TikTok, 7 orang melalui *game online*, 2 orang melalui YouTube, 2 orang melalui Facebook, 1 orang melalui X (*Twitter*), dan 2 orang lebih dari satu media sosial. Dari berbagai kelas yang mengisi survei awal didapati bahwa fenomena *cyberbullying* paling tinggi terjadi di kelas X5, ada 3 orang menjadi pelaku, 3 orang menjadi korban, dan 9 orang menjadi *bystander*.

Perancangan materi psikoedukasi dilakukan dengan mengutip materi dari jurnal dan *website* yang berkaitan dengan fenomena *cyberbullying*. Adapun rincian materi psikoedukasi yaitu definisi *cyberbullying*, bentuk-bentuk *cyberbullying*, peran dalam *cyberbullying*, faktor yang memengaruhi terjadinya *cyberbullying*, dampak *cyberbullying*, cara mencegah *cyberbullying*, serta hal yang harus dilakukan apabila diri sendiri atau orang terdekat mengalami *cyberbullying*. Selanjutnya, disusun pula 10 pertanyaan pengetahuan terkait materi psikoedukasi untuk penilaian *pre-test* dan *post-test* sebagai data tambahan dalam penelitian.

Psikoedukasi dilaksanakan pada tanggal 27 September 2023 di salah satu sekolah di keresidenan Surakarta. Sebelum melakukan kegiatan kami memperkenalkan diri dan menjelaskan rincian program serta manfaat yang akan didapat oleh siswa. Setelah itu, siswa diminta mengisi *informed consent* sebagai bentuk kesediaan berpartisipasi dalam program psikoedukasi dan pelatihan asertif. Sebelum psikoedukasi dimulai, kami mengajak siswa untuk bermain *games* tebak gaya dalam rangka meningkatkan motivasi belajar siswa. Lalu, para siswa diminta untuk mengerjakan *pre-test*. Pemaparan materi psikoedukasi berlangsung selama 20 menit. Para siswa terlihat memperhatikan dengan baik dan sesi psikoedukasi berjalan dengan kondusif. Setelah penyampaian materi psikoedukasi selesai, para siswa diminta untuk mengerjakan *post-test*.

Program pengabdian yang kedua adalah pelatihan asertif. Persiapan utama untuk program pelatihan asertif adalah perancangan modul. Langkah-langkah yang dilakukan adalah analisis potensi dan masalah, merancang modul, validasi modul, dan revisi. Sebelum modul dijalankan, dilakukan penilaian kelayakan modul oleh tiga orang ahli materi. Penilaian dan komentar yang diberikan lalu digunakan untuk melakukan revisi terhadap modul. Kesimpulan dari penilaian yaitu modul pelatihan sudah layak untuk dijalankan di lapangan dengan revisi. Selain memberikan nilai angka, para penilai juga memberikan saran dan komentar untuk melakukan revisi pada modul.

Pelatihan asertif dilaksanakan pada tanggal 29 September 2023 di sekolah tersebut. Sebelum melakukan pelatihan asertif, kami memberikan tanda pengenal untuk memudahkan fasilitator dalam mengenali siswa. Sesi pertama adalah pengenalan konsep asertif yang dilakukan melalui metode ceramah selama 15 menit. Sesi kedua adalah konseling kelompok, para siswa dibagi menjadi 4 kelompok yang berisi 7-8 orang. Sesi konseling kelompok berisi diskusi terkait pengalaman *cyberbullying* yang pernah dialami atau ditemui. Sesi konseling kelompok berlangsung selama 15 menit. Sesi ketiga adalah bermain peran dimana dalam satu kelompok terdapat satu siswa yang berperan sebagai pembuat status dan siswa lainnya berperan sebagai orang yang mengomentari status tersebut. Status yang dibuat telah disiapkan oleh fasilitator dan diberikan secara acak kepada masing-masing kelompok. Kelompok lain yang sedang tidak bermain peran bertugas untuk menganalisis apakah komentar yang diberikan telah mencerminkan perilaku asertif atau belum. Sesi bermain peran berlangsung selama 20 menit. Sesi keempat adalah refleksi dengan memberikan kesimpulan, kesan, dan pesan dari para siswa terkait pelatihan asertif yang telah selesai dilakukan. Setelah pelatihan asertif selesai, para siswa diminta untuk mengerjakan *post-test* dan kami memberikan bingkisan kecil sebagai tanda terima kasih.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Psikoedukasi telah dilaksanakan pada tanggal 27 September 2023 di salah satu sekolah di keresidenan Surakarta. Sebelum melakukan kegiatan, dijelaskan dahulu rincian program serta manfaat yang akan didapatkan oleh siswa, lalu siswa menandatangani *informed consent*. Pemaparan materi psikoedukasi berlangsung selama 20 menit. Para siswa terlihat memperhatikan dengan baik dan sesi psikoedukasi berjalan dengan kondusif. Selanjutnya, pelaksanaan pelatihan asertif dilaksanakan pada tanggal 29 September 2023. Sesi inti dari pelatihan asertif berlangsung selama

Psikoedukasi dan Pelatihan Asertif sebagai upaya Menurunkan Perilaku Cyberbullying Siswa

kurang lebih 60 menit, selanjutnya para siswa dapat mengikuti keempat sesi pelatihan dengan antusias hingga semua rangkaian kegiatan berakhir.

Saran bagi penelitian selanjutnya, yaitu memilih lokasi penelitian dan memastikan subjek penelitian untuk lebih kondusif. Dikarenakan lokasi pada penelitian ini kurang kondusif sehingga banyak subjek yang tidak memberikan perhatiannya secara penuh terhadap kegiatan yang sedang dilakukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta, guru dan para siswa salah satu sekolah di keresidenan Surakarta yang telah berpartisipasi, serta rekan-rekan yang memberikan bantuan dan dukungan untuk keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberti, R.E & Emmons, M. L. (2002). *Your Perfect Right: Panduan Praktis Hidup Lebih Ekspresif dan Jujur pada Diri Sendiri*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Arifin, S. A. (2017). *Cyberbullying Pada Media Sosial (Analisis Isi tentang Aktivitas Cyberbullying pada Awkarin di Ask. fm Periode Januari 2016)* (Skripsi, University of Muhammadiyah Malang).
- Barida, M. (2016). *Modul Assertiveness Training Untuk Meningkatkan Komunikasi Asertif*. Yogyakarta: Penerbit K-Media.
- Hidajat, M., Adam, A. R., Danaparamita, M., & Suhendrik, S. (2015). Dampak Media Sosial dalam Cyber Bullying. *ComTech: Computer, Mathematics and Engineering Applications*, 6(1), 72.
- Hidayati, R. N. & Tasaufi, M. N. F. (2022). Pelatihan Asertif Untuk Menurunkan Perilaku Cyberbullying. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 790–797. DOI: <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v2i3.4877>
- Kementerian Kesehatan. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak.
- Imani, F. A., Kusmawati, A., & Tohari, M. A. (2021). Pencegahan Kasus Cyberbullying Bagi Remaja Pengguna Sosial Media. *Khidmat Sosial: Journal of Social Work and Social Services*, 2(1), 74–83.
- Indriani, L. (2018). *Pelatihan Asertif "Speak Your Mind" Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Sosial Pada Mahasiswa Rantau di Universitas Muhammadiyah Malang*. [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang]. <https://docplayer.info/133322306-Pelatihan-asertif-speak-your-mind-untuk-meningkatkan-kemampuan-penyesuaian-sosial-pada-mahasiswa-rantau-di-universitas-muhammadiyah-malang.html>
- Maulidar. (2021). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Cyberbullying Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry di Banda Aceh*. [Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh]. UIN - Ar Raniry Repository. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/23084/>
- Mawardah, M. & Adiyanti, M. (2014). Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *J. Psikol*, 41(1).
- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial; Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Bandung : Simbiosis Rekatama Media.
- Nurhadiyanto, L., Gusnita, C., & Yuniasih, T. (2018). Analisis Cyberbullying Berbasis Teknik Netralisasi (*Techniques of Neutralization*) Melalui Smartphone Pada Pelajar SMA di Pesanggrahan, Jakarta. *Deviance: Jurnal Kriminologi*, 2 (1), 65–87.
- Rakhmi, D. I. (2021). *Pelatihan Asertif Untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Pada Remaja*. [Tesis, Universitas Muhammadiyah Malang].
- Sari, A. C (2018). *Komunikasi dan Media Sosial*. Universitas Muslim Indonesia.
- Setiawan, D. (2018). Dampak Perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi Terhadap Budaya. *Jurnal Simbolika*, 4(1), 62–72.
- Siregar, L. Y. & Nasution, M. I. P. (2020). Perkembangan Teknologi Informasi Terhadap Peningkatan Bisnis Online. *Hirarki Jurnal Ilmiah Manajemen dan Bisnis*, 2(1), 71–75.
- Triyono, T., & Rimadani, R. (2019). Dampak Cyberbullying di Media Sosial Pada Remaja dan Implikasinya terhadap Pelayanan Bimbingan Konseling. *Jurnal Neo Konseling*, 1(1).

S.N. Lukman, S. D. Aulani, V.D. Kusumawardani, V.B. Amora, L.S.S. Agustina

Wiryada, O. A. B., Martiarini, N., & Budiningsih, T. E. (2017). Gambaran Cyberbullying pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial Di SMA Negeri 1 dan SMA Negeri 2 Ungaran. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(1), 86–92.