

## MELATIH SIKAP ASERTIF UNTUK MENGHINDARI PERIAKU BULLYING USIA SEKOLAH DASAR KELAS RENDAH

Fatma Nofriza  
Dosen Prodi BK FKIP UHAMKA  
Indonesia  
*ftm.riza73@gmail.com*

### Absrtrak

Usia transisi dari pra sekolah menuju usia sekolah dasar terjadi diusia kelas 1 dan 2 sekolah dasar. Usia ini rentan terhadap pengaruh lingkungan terutama yang membawa pengaruh buruk pada anak salah satunya bullying. Salah satu cara melindungi anak untuk terhindar dari pengaruh tersebut adalah melatih anak untuk mampu bersikap asertif. Tujuannya adalah agar anak usia sekolah dasar kelas rendah berani menunjukkan keterbukaan dirinya dari berbagai hal yang disukai/disetujui atau sebaliknya tidak disukai/disetujui. Latihan tersebut dimulai dari orangtua dirumah ketika berkomunikasi dan berinteraksi dengan anak dengan mengamati setiap perilaku anak. Orangtua dalam hal ini melatih anak bersikap asertif dalam berbagai kondisi sehingga perilaku ini menjadi bahagian dari kebiasaan yang akan dibawa ketika berinteraksi dengan teman sebaya.

**Kata Kunci** :Usia Sekolah Dasar Kelas Rendah, Aserif, Bullying

### PENDAHULUAN

Usia sekolah dasar kelas rendah antara kelas satu dan dua merupakan usia transisi dari pra sekolah menuju usia kanak –kanak. Pada usia ini pertumbuhan dan perkembangan anak belum stabil. Meskipun sudah berada tingkat sekolah dasar terlihat secara fisik masih menunjukkan ciri – ciri usia pra sekolah. Secara psikologis diusia tranasisi ini anak masih menunjukkan ciri perilaku diusia pra sekolah. Anak masih suka berimajinasi dengan benda sekitar, terkadang tidak mau mengikuti belajar formal dan juga ketika merasa tidak nyaman memunculkan perilaku impulsif seperti diusia sebelumnya. Anak masih menunjukkan sikap egosentri ketika menyampaikan pendapatnya dan juga dalam berbagai permainan yang dilakukan (Hurlock : 2009).

Dari aspek psikososial pada diri anak terjadi sikap ambivalen antara keinginan untuk mandiri dan perasaan tergantung dengan orangtua. Di satu sisi mereka ingin menunjukkan bahwa dirinya sudah merasa seperti orang yang tidak membutuhkan orang orangtua, namun disisi lain masih ada keinginan untuk disayang dan dimanja ketika masih usia pra sekolah.

Berdasarkan hal tersebut anak usia transisi dari pra sekolah memasuki usia sekolah dasar banyak mengalami masalah dengan lingkungannya diantaranya kesulitan dalam menyesuaikan diri untuk memenuhi tuntutan dan harapan baru seperti cara disenangi teman, menyenangkan pelajaran, guru dan berbagai hal yang mungkin bagi anak membutuhkan proses bimbingan agar anak siap untuk masuk pada tahap selanjutnya yaitu usia sekolah dasar atau kanak –kanak.

Oleh karena itu dukungan lingkungan tempat anak menjalani pendidikan sangat penting salah satunya teman yang selalu bersama anak ketika di sekolah. Namun terkadang sebahagian teman justru memberi dampak negatif ketika anak melakukan kontak sosial seperti dalam keadaan bermain dan belajar. Salah satu adalah perilaku bullying. Hasil penelitian The Health Behavior in School-Aged Children (HBSC) tahun 2005 -2006 dalam Andina (2014; 1) terhadap 200.000 anak

sekolah di Indonesia terjadi peningkatan perilaku bullying dan hal ini dilakukan lebih banyak pada anak laki-laki. Salah satunya adalah meninggalnya siswa sekolah dasar berusia 11 tahun di SDN 09 Pagi –Makasar Jakarta yang dihajar kakaknya gara-gara menyenggol gelas es milik sang senior.

Hal ini tidak sejalan dengan pasal 54 UU No. 35 tahun 2014 menegaskan bahwa anak di dalam dan di lingkungan satuan pendidikan wajib mendapatkan perlindungan dari tindak kekerasan fisik, psikis, kejahatan seksual, dan kejahatan lainnya yang dilakukan oleh pendidik, tenaga kependidikan, sesama peserta didik, dan/atau pihak lain.

Oleh karena itu perlu upaya memberi bekal pada anak terutama diusia transisi dari pra sekolah ke usia sekolah dasar untuk menghindari berbagai perilaku bullying baik itu sebagai pelaku maupun sebagai korban. Salah satunya adalah berani bersikap asertif terhadap segala sesuatu yang berhubungan dengan bullying.

## **PEMBAHASAN**

### **A. Pengertian Bullying.**

Bullying dikenal dengan istilah penindasan/risak dalam kamus bahasa Indonesia. Merupakan tindakan yang dengan sengaja membuat orang tersakiti karena sikap atau tindakan kita. Individu yang melakukan tindakan bullying diistilahkan dengan pelaku, sedangkan yang mendapatkan perlakuan bullying distilahkan dengan korban. Baik pelaku maupun korban keduanya akan memberi dampak yang tidak baik bagi kehidupan masa depan, bahkan ada sebahagian akibatnya sangat fatal yaitu meninggal dunia.

Ken Rigby (2015: 9). menjelaskan bullying adalah sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat itu ditunjukkan ke dalam aksi, yang menyebabkan seseorang menderita. Biasanya dilakukan secara langsung yang dilakukan secara perorangan atau kelompok yang merasa dirinya lebih kuat, tanpa rasa tanggung jawab, secara berulang ulang dan atas dasar mencari kesenangan semata. Dengan demikian bullying merupakan tindakan yang dilakukan secara sadar dan disengaja untuk menyakiti orang lain. Hasrat ingin menyakiti tersebut didasari oleh berbagai faktor yaitu karena iseng atau dianggap sebagai sebuah bentuk perilaku humor, dendam, merasa lebih berkuasa dan dalam keadaan emosional yang tanpa sengaja menyakiti orang lain.

Perilaku bullying adalah tindakan kriminal. Hal ini sejalan dengan undang – undang perlindungan anak pasal 76C UU No. 35.Th. 2014 yang berbunyi “Setiap orang dilarang menempatkan, membiarkan, melakukan, menyuruh, melakukan atau turut serta melakukan kekerasan terhadap Anak”.

### **B. Macam- macam Bullying.**

Perilaku menyakiti sering dianggap sebagai perilaku bercanda bagi sebahagian anak-anak, namun secara undang – undang perilaku tersebut dianggap sebagai bentuk pelanggaran. Beberapa ahli membagi perilaku bullying dalam beberapa kelompok baik itu secara fisiologis maupun secara psikologis. Hal ini diungkapkan Shelley Hyme yang membagi kelompok bullying dalam empat kelompok, yaitu fisik, sosial, verbal dan media sosial. Seperti yang dikemukakannya :

*“Bullying takes many forms, from direct physical harm (physical bullying); to verbal taunts and threats (verbalbullying); to exclusion, humiliation, and rumor-spreading (relational or social bullying); to electronic harassment using texts, e-mails, or online mediums (cyberbullying1)”.*

Lain halnya yang dikemukakan Espelage, (2012) . *“Bullying is a highly varied form of aggression where there is systematic use and abuse of power. Bullying can include physical aggression such as hitting and shoving, and verbal aggression, such as name-calling”.*

Pendapat yang dikemukakan oleh para ahli menjelaskan empat jenis perilaku bullying yaitu :

1. Fisik.

Merupakan tindakan dengan sengaja menyakiti orang lain melalui kekerasan fisik seperti memukul, menendang, mencubit dan melempar yang langsung mengenai korban yang dibullying. Pelaku bullying yang merasa seolah berkuasa dengan sengaja membuat korban bullying sakit secara fisik karena alasan tertentu. Akibat perilaku kekerasan fisik tersebut terkadang korban mengalami masalah fisik yang cukup serius dan beberapa kejadian mengakibatkan cacat bahkan meninggal.

2. Verbal.

Kekerasan yang dilakukan oleh pelaku kepada korban bullying dengan sengaja melalui kata –kata yang menyakitkan perasaan korban. Kata –kata tersebut mulai dari sindiran, ejekan, cemooh, mengatai ngatai dan mengihina koban semuanya termasuk bullying. Anak usia sekolah dasar kelas rendah perilakunya cenderung meniru apa yang dilihat dari lingkungan. Piaget( 1993:188) mengemukakan bahwa hal ini sejalan dengan cara berfikir anak yang perspective taking mengambil semua cara berfikir lingkungan sekitar tanpa ada kontrol dan penyeleksian. Ungkapan verbal dari lingkungan sekitar yang mereka dengar seolah olah semuanya menjadi benar dan menjadi bagian perilaku yang dimunculkan kepada lingkungannya.

3. Cyberbullyin.

Kekerasan yang dilakukan melalui sosial media. Bahasa – bahasa yang di ungkapkan yang senagaja membuat korban tersakiti dan mempermalukan korban siapapun yang membaca tulisan pelaku tentang korban merupakan perilaku bullying. Anak usia kelas rendah sebahagian telah dibekali oleh orang tua dengan hp. Bagi anak usia kelas rendah perilaku ini hanya baru sebatas mengamati atau belajar ketika mereka melihat individu yang terlibat di sosial media saling memunculkan perilaku yang saling menyakiti melalui sosia media.

4. Sosial.

Sikap mengucilkan, tidak mau mengajak bermain bersama, sengaja membuat seseorang tidak disukai oleh orang lain melalui gossip yang

disampaikan pada orang lain adalah bentuk perilaku bullying. Pada saat bermain ketika egosentris anak muncul terkadang anak dengan sengaja menyampaikan sesuatu kepada teman lainnya agar teman yang tidak disukai juga ikut tidak disukai sehingga membuat interaksinya terkucilkan.

### C. Perilaku asertif

#### 1. Pengertian.

Istilah asertif dalam bahasa Inggris "*Assert*" berarti menyatakan, menegaskan. Ketika berinteraksi dengan orang lain, individu sering terkendala karena ketidakmampuan menunjukkan dirinya secara apa adanya. Akibatnya bukan hubungan menjadi lebih baik tapi justru semakin renggang bahkan menimbulkan konflik antara satu dengan yang lainnya.

Asokan dan Muthumanickam (2013; 36) memberikan pengertian asertif "*is the ability to express yourself openly and honestly while also reflecting a genuine concern for others ...*". Menurut Asokan asertif merupakan kemampuan mengeskpresikan diri secara terbuka dan jujur yang mencerminkan diri apa adanya kepada orang lain. Lebih lanjut Jakubowski & Lange (1979; 125): 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 kepentingan orang lain.

Perilaku asertif merupakan perilaku verbal dan non verbal. Nursalim menjelaskan bahwa suatu perilaku verbal dan non verbal yang mengeskpresikan penghargaan, hak atau kepentingan baik pribadi maupun orang lain dan keterbukaan diri.

Hasil penelitian Kashani dan Bayat (2010) terhadap siswi perempuan kelas 3 sampai kelas 5 sekolah dasar mengenai pengaruh latihan ketrampilan sosial (assertif) untuk meningkatkan self esteem siswi di Teheran adalah siswa yang mengikuti program pelatihan asertif berhasil dengan sangat memuaskan dalam berkomunikasi sosial dengan menerapkan perilaku asertif. Evaluasi yang dilakukan dalam peningkatan harga diri adalah perasaan nyaman, kestabilan emosi, keyakinan, dan dapat mengurangi rasa takut ketika berinteraksi dengan orang lain dan dapat menerima keadaan diri mereka. Hal ini berbeda hasilnya dengan kelompok yang tidak diberi pelatihan.

#### 2. Kunci perilaku asertif.

Alberti dan Emon dalam Nursalim menjelaskan sepuluh kunci perilaku asertif yaitu; (1) mengekspresikan diri secara penuh, (2) sangat memberi respek pada kepentingan orang lain, (3). Langsung dan tegas, (4). Jujur, (5). Menempatkan orang lain secara setara dalam satu hubungan, (6). Verbal mengandung isi pesan (perasaan, fakta, pendapat, permintaan, keterbatasan), (7). Non verbal mengandung bentuk pesan (kontak mata, suara, postur ekspresi wajah, gerak isyarat tubuh, jarak fisik, waktu, kelancaran bicara, mendengarkan), (8). Layak bagi orang lain dan situasi,

tidak universal,(9). Dapat diterima secara social,(10). Dipelajari , bukan bakat yang diturunkan.

### 3. Latihan asertif

Latihan Assertive (LA) menurut Bruno (1983) adalah suatu strategi terapi dalam pendekatan perilaku yang digunakan untuk mengembangkan perilaku asertif individu. Merupakan program belajar yang dirancang untuk mengembangkan kompetensi manusia dalam hubungannya dengan orang lain. Ahmad (2001) menjelaskan sikap asertif membantu hubungan antar individu dan meningkatkan pemahaman untuk menyetarakan tingkah laku verbal dan non verbal dan tidak melibatkan unsur emosional ketika menyampaikan baik dalam hal menyatakan pendapat, memberi dan menerima pujian dan sikap yang lainnya.

Houston (1977) mengemukakan bahwa LA merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan, pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain terancam. Berikut ini adalah tahap –tahap melatih anak usia sekolah dasar kelas rendah berperilaku asertif.

- a. Orangtua melakukan assesmen tentang kepribadian anak. Sebahagian anak akan mampu melakukan secara cepat atau tidak perlu latihan asertif karena pada dasarnya mereka sudah mampu bersikap asertif. Tetapi anak –anak lainnya mungkin sulit melakukannya karena bagaimanapun terkait dengan kepribadiannya. Untuk pengungkapan pikiran dan perasaan yang menolak, tidak mau atau tidak setuju dari anak perlu kerja keras orang tua dengan memberikan suatu logika kebenaran perlunya setiap kita berani mengungkapkan pikiran dan perasaan yang tidak kita sukai dan tidak disenangi sehingga anak mau melakukannya. Contoh ; ketika anak membiarkan kakaknya meminta dengan paksa, maka perlu dilatih untuk mengatakan tidak dan berani untuk menolaknya.
- b. Tentukan perilaku yang dimunculkan anak untuk dilatih bersikap asertif. Meskipun demikian jika orangtua menemukan perilaku yang butuh dilatih asertif tidak masuk dalam kategori perilaku yang akan dilatih maka hal yang demikian tetap menjadi prioritas yang akan diperbaiki dari sikap anak.
- c. Perlu latihan berulang –ulang untuk membiasakan sikap asertif pada anak walaupun dalam masalah yang berbeda. Keberanian untuk menyampaikan pikiran dan perasaan apa adanya perlu dipersiapkan mental anak dalam berbagai situasi dan kondisi agar lebih mudah mentransfer atau melakukan ketika berhadapan dengan teman seusianya.
- d. Pola komunikasi dua arah orang tua bicara anak mendengar dan sebaliknya anak bicara orangtua mendengar perlu dibiasakan setiap berkomunikasi dengan anak. Dengan pola komunikasi yang demikian akan melatih anak untuk berani bicara apa yang dipikirkan dan dirasakan.
- e. Respon positif orangtua terhadap keberanian anak mengungkapkan pikiran dan perasaannya perlu dimunculkan agar anak merasa dihargai dan tidak ragu dalam menyampaikan sesuatu. Respon positif dapat

berupa verbal seperti ungkapan ibu senang kamu jujur atau isyarat wajah yang menunjukkan keseriusan dan perhatian.

## **PENUTUP**

Mempersiapkan mental anak usia sekolah dasar di kelas rendah sejak dari rumah dalam menghadapi berbagai kekerasan dari lingkungan sekitar sangat diperlukan. Sebahagian anak mampu membentengi diri dengan kekuatan yang ada pada dirinya. Namun sebahagian lain hal ini mungkin sulit dilakukan oleh karena kasih sayang yang diberikaan orangtua terkadang justru membuat anak menjadi manja, labil dan takut berhadapan dengan lingkungan sekitar termasuk teman. Sementara usia sekolah dasar kelas rendah merupakan awal atau mulainya anak melepaskan ketergantungannya dengan orang tua. Salah satu dampak yang dimunculkan karena pola asuh tersebut adalah perilaku bullying baik sebagai pelaku maupun sebagai korban karena ketidakmampuan menunjukkan sikap tegas kepada temannya.

Pada kelas 1 dan 2 sekolah dasar anak merupakan usia transisi. Pada usia ini cara yang ditampilkan oleh lingkungan dalam berinteraksi jadi memory bagi anak, mulai dari jangka pendek dan akhirnya menjadi memori yang menetap dalam dirinya. Oleh karena itu anak perlu dicegah dari pengaruh perilaku yang tidak baik yang salah satunya bullying. Salah satu cara mencegahnya adalah melati anak utnuk mampu bersikap asertif ketika berinteraksi dan berkomunikasi dengan lingkungan.

Sikap asertif adalah keberanian untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan secara apa adanya baik yang disukai maupun yang tidak disukai. Latihan asertif ini memiliki tahap tahap yang penting agar latihan tersebut menjadi bahagian dari perilaku yang akan dimunculkan pada saat berhadapan dengan teman terutama dalam menghadapi perilaku bullying teman sebayanya. Latihan seharusnya dimulai dari rumah yaitu orang tua.

## **DAFTAR PUSTAKA**

-----Undang –Undang Republik Indonesia no.35 tahun 2014 Tentang Perubahan Atas Undang –Undang no. 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak.

Ahmad, N.( 2001). Asertif dan Komunikasi.Utusan Publication. Malaysia

Andina.(2014). Budaya Kekerasan Antar Anak di Sekolah Dasar. Jurnal Info Singkat Kesejahteraan Sosial. Vol VI, No. 09/I/P3DI/Mei/2014. ISSN 2088-2351.

Asokan,M. and Muthumanickam, R.(2013). A Studi On Students' Self Control In Relation to Assertiveness Behaviour. International Journalof Teacher EducationalReseach (IJTER) Vol 2 No.1 January 2013 ISSN 2319-4642.

Donegan,R.2012. Bullying and Cyberbullying : History, Statistic, Law, Prevention and Analysis. The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications. Vol 3 No 1. Spring.

Erford, B.T.(2016). 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Pustaka Pelajar ; Yogyakarta.

Hurlock, E.B. (2009). Psikologi Perkembangan. Jakarta : Erlangga.

Kashani, P.A and Bayat, M.(2010). The Effect of Social Skills Training (Assertiveness) on Assertiveness and Self Esteem Increase of 9 to 11 Year-old Female Studets in Tehran, World Applined Scienes Journal 9 (9) : 1028-1032, ISSN 1818-4952, IDOSI Publication, 2010.

Kail, K.V. etc. 1993. Developmental Psychology. Pentice Hall : USA.

Stewart, C.G, & Lewis, W.A. 1986. Effect of Assertiveness training on Self esteem of Black High School Students. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 10, 544-548