

Pelatihan Asertif untuk Menurunkan Perilaku *Cyberbullying*: Tinjauan Pustaka

Rima Nur Hidayati*, **Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi**

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Indonesia.

*rimanurhidayatipsi@gmail.com, novvaliant@uii.ac.id

Abstract. Mental health has an important meaning for human life. Mental health is currently influenced by the development of internet access, especially the use of social media. One of the negative impacts of using social media on mental health in adolescents that must be watched out for is cyberbullying. One of the main characteristics of cyberbullying victims is someone who has not been able to be assertive. Interventions that are often used to reduce cyberbullying are using assertive training. This study uses a literature review method to look at various studies regarding the use of assertive training in reducing cyberbullying behavior. Based on the results of a literature review, assertive training has proven effective in reducing cyberbullying behavior.

Keywords: *Assertive Training, Cyberbullying, Mental Health.*

Abstrak. Kesehatan mental memiliki arti penting bagi kehidupan manusia. Kesehatan mental saat ini dipengaruhi oleh perkembangan akses internet terutama penggunaan media sosial. Salah satu dampak negatif dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja yang harus diwaspadai adalah *cyberbullying*. Salah satu karakteristik utama korban *cyberbullying* adalah seseorang yang belum mampu bersikap asertif. Intervensi yang sering digunakan untuk menurunkan *cyberbullying* adalah dengan menggunakan pelatihan asertif. Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka untuk melihat berbagai penelitian mengenai penggunaan pelatihan asertif dalam menurunkan perilaku *cyberbullying*. Berdasarkan hasil dari kajian pustaka, pelatihan asertif terbukti efektif dalam menurunkan perilaku *cyberbullying*.

Kata Kunci: *Asertif, Cyberbullying, Kesehatan Mental, Pelatihan Asertif.*

A. Pendahuluan

Kesehatan mental memiliki arti penting bagi kehidupan manusia. Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan yang disadari oleh individu yang di dalamnya mencakup kemampuan untuk mengelola stress kehidupan, untuk bekerja secara produktif, serta berperan serta dalam komunitas (Levav & Rutz, 2002). Kesehatan mental masing-masing individu berbeda dan mengalami perubahan dalam tiap perkembangannya. Kesehatan mental saat ini salah satunya dipengaruhi oleh perkembangan akses internet. Seiring dengan berkembangnya akses internet, terciptalah media sosial sebagai bentuk baru dalam berinteraksi. Media sosial merupakan media daring yang memungkinkan manusia untuk terhubung dengan jaringan internet dari seluruh dunia atau dengan kata lain hal yang dilakukan oleh seseorang di internet bisa diamati atau diakses oleh orang lain dari seluruh dunia yang sama-sama menggunakan media sosial (Yanuarita & Wiranto, 2017).

Menurut laporan “*Digital 2021: The Latest Insights Into The State of Digital*”, dari total populasi penduduk Indonesia sebanyak 274,9 juta jiwa, pengguna aktif media sosial mencapai 170 juta jiwa, yang artinya jumlah pengguna media sosial di Indonesia setara dengan 61,8 persen dari total populasi pada Januari 2021, serta rata-rata orang Indonesia menghabiskan tiga jam 14 menit sehari untuk mengakses media sosial (We Are Social, 2021). Penggunaan media sosial pastinya memberikan dampak baik itu dampak positif maupun dampak negatif. Salah satu dampak negatif dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental yang harus diwaspadai saat ini adalah penggunaan media sosial sebagai medium ujaran kebencian, pemicu konflik, saling menghujat, dan saling memprovokasi (Surokim et al, 2017) atau yang lebih dikenal dengan sebutan *cyberbullying*.

Cyberbullying adalah suatu bentuk agresi sosial dengan menggunakan internet atau teknologi. Berdasarkan bentuknya *cyberbullying* terdiri dari *flaming*, *harassment*, *denigration*, *impersonation*, *outing*, *trickery*, *exclusion*, dan *cyberstalking* (Willard, 2007). Yang pertama, *flaming* merupakan argumen berapi-api yang terjadi antara dua orang atau lebih, meliputi bahasa yang menyinggung, kasar dan vulgar, penghinaan, dan terkadang ancaman, yang biasanya terjadi di *chat rooms* atau *games*. Kedua, *harassment* merupakan pengiriman pesan menyinggung kepada target *cyberbullying* secara terus menerus, biasanya dikirim melalui komunikasi pribadi, seperti e-mail, pesan singkat, dan pesan teks.

Ketiga, *denigration* merupakan pembicaraan tentang target *cyberbullying* yang merugikan, tidak benar, atau kejam, yang diunggah secara online atau dikirim ke orang lain, meliputi menyebarkan gosip dan rumor. Tujuannya adalah untuk mengganggu pertemanan atau menghancurkan reputasi. *Denigration* merupakan bentuk *cyberbullying* yang paling sering digunakan oleh remaja. Keempat, *impersonation* terjadi ketika pelaku *cyberbullying* memiliki kemampuan untuk meniru dan membuat unggahan yang merefleksikan keburukan dari target *cyberbullying* dengan mengunggahnya ke halaman web pribadi, profil, blog, atau bentuk komunikasi lainnya yang dimiliki oleh target *cyberbullying*. Kelima, *outing* merupakan tindakan mengunggah secara publik, mengirim, atau meneruskan komunikasi pribadi atau gambar yang memuat informasi pribadi yang intim atau berpotensi memalukan.

Keenam, *trickery* merupakan tindakan menipu target *cyberbullying* dengan membuatnya berpikir bahwa komunikasi yang dilakukan sifatnya adalah pribadi, dan komunikasi yang sifatnya pribadi ini digunakan oleh pelaku untuk mengancam target. Ketujuh, *exclusion* merupakan tindakan pengecualian dari suatu kelompok yang biasa terjadi pada game online, blog grup, pesan instan, atau komunikasi lain yang menggunakan kata sandi. *Exclusion* memiliki dampak emosional yang sangat hebat. Terakhir, *cyberstalking* merupakan tindakan mengirim pesan yang merugikan secara terus menerus meliputi ancaman yang merugikan, sangat mengintimidasi atau sangat menyinggung, atau melibatkan pemerasan, dimana pelaku menggunakan anonimitas untuk menyembunyikan identitasnya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *cyberbullying* antara lain faktor individu, faktor keluarga, faktor dukungan dari teman sebaya, tingkat dan kualitas sekolah, serta penggunaan internet tanpa pemahaman mengenai kompetensi etisnya (Dewi dkk, 2020). Pertama, faktor individu. Dimana seseorang yang dianggap lemah, memiliki disabilitas, pernah mengalami kekerasan, serta memiliki persepsi dan harga diri yang rendah cenderung menjadi korban

cyberbullying Kedua, faktor keluarga. Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama untuk belajar mengenai penyesuaian diri, sosial, dan sekolah. Anak yang diasuh oleh orangtua tunggal, berasal dari orangtua yang memiliki tingkat stress yang tinggi dengan pola asuh otoriter dan permisif, serta memiliki orangtua dengan tekanan yang tinggi cenderung menjadi korban *cyberbullying*.

Ketiga, faktor teman. Anak yang mengalami penolakan yang tinggi dari teman sebaya dan memiliki tingkat dukungan teman sebaya yang rendah cenderung menjadi korban *cyberbullying*. Keempat, faktor sekolah. Anak yang mendapatkan dukungan sosial di lingkungan sekolah yang rendah cenderung menjadi korban *cyberbullying*. Kelima, faktor penggunaan internet. Penggunaan internet seperti *game online* yang memaparkan kekerasan bisa mempengaruhi keterlibatan remaja dalam *cyberbullying*.

Cyberbullying memiliki dampak psikologis, psikososial, akademik, dan fisik (Sukmawati & Kumala, 2020). Dampak psikologis yang dialami korban *cyberbullying* bisa berupa perasaan rapuh, merasa sendirian, gangguan mood, kemarahan, stress, ketakutan, kecemasan, gejala depresi, bahkan keinginan untuk bunuh diri. Kemudian, dampak psikososial yang dialami bisa berupa hilangnya kepercayaan terhadap lingkungan sosial atau bahkan bisa berubah menjadi pelaku *cyberbullying*. Selanjutnya dampak akademik yang dialami bisa berupa penurunan prestasi akademik karena proses belajar yang terganggu, tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas, dan sulit berkonsentrasi karena perasaan yang sangat terluka. Dampak fisik yang dialami bisa berupa sakit kepala, gangguan tidur, dan kehilangan nafsu makan.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melakukan Survei Penetrasi Internet dan Perilaku Pengguna Internet di Indonesia pada tahun 2018 terhadap 5.900 pengguna internet dari seluruh Indonesia yang menunjukkan 49 persen pengguna internet pernah dirundung atau mengalami *cyberbullying* (APJII, 2018). *Cyberbullying* terjadi dalam berbagai bentuk, mulai dari diejek hingga dilecehkan.

Dalam hukum Indonesia, ketentuan *cyberbullying* diatur dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE) dan perubahannya. Dalam Pasal 27 ayat (3) disebutkan bahwa “Setiap orang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan dan/atau mentransmisikan dan/atau membuat dapat diaksesnya informasi elektronik dan/atau dokumen elektronik yang memiliki muatan penghinaan dan/atau pencemaran nama baik”. Kemudian pada Pasal 27 ayat (4) disebutkan bahwa “Setiap orang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan dan/atau mentransmisikan dan/atau membuat dapat diaksesnya informasi elektronik dan/atau dokumen elektronik yang memiliki muatan pemerasan dan/atau pengancaman” (2008, 2008).

Cowie dan Jennifer (2009) menjelaskan bahwa karakteristik utama korban *cyberbullying* adalah yang belum mampu bersikap asertif. Asertif adalah kemampuan seseorang untuk mengerti apa yang diinginkan, apa yang diperlukannya, serta mampu menjelaskannya kepada orang lain, bekerja untuk memenuhi kebutuhannya sendiri dengan tetap menunjukkan hormat kepada 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, 1995). Oleh karena itu, pelatihan asertif diperlukan agar seseorang tidak menjadi korban *cyberbullying* sehingga mampu menurunkan perilaku *cyberbullying*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara lebih jelas mengenai efektivitas penggunaan pelatihan asertif dalam menurunkan perilaku *cyberbullying* yang diperoleh dari berbagai sumber pustaka atau literatur. Manfaat dari penelitian ini yaitu agar para remaja bisa mengembangkan perilaku asertif sehingga tidak menjadi korban *cyberbullying* atau bahkan menjadi pelaku *cyberbullying* selanjutnya. Hasil penelitian ini juga diharapkan bisa digunakan sebagai sarana pembandingan bagi ilmu pengetahuan lainnya dalam memperluas informasi yang berhubungan dengan pelatihan asertif dan *cyberbullying*.

B. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dari hasil penelitian dapat dijelaskan terkait analisis efektivitas pelatihan asertif dalam menurunkan *cyberbullying* yang diperoleh dari berbagai sumber literatur, seperti ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Rekapitulasi Analisis Tinjauan Pustaka/Literatur

No	Judul	Metode Penelitian	Tahapan Pelatihan Asertif
1	<i>Effect of assertive training on cyber bullying behavior for students</i> (Aryani & Bakhtiar, 2018)	<ul style="list-style-type: none"> ● Kuantitatif dengan true-eksperimental design 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sesi pertama. Menjelaskan tentang <i>cyberbullying</i>, menjelaskan tentang pelatihan asertif, meminta siswa mencatat kesulitan untuk bersikap asertif, melakukan tanya jawab, dan meminta siswa membuat catatan mengenai makna dari sesi pertama ini
		<ul style="list-style-type: none"> ● Desain group pretest post-test design 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sesi kedua. Peserta diminta menuliskan kebiasaan perilaku saat sendiri atau bersama teman dan harapannya dalam berinteraksi. Peserta diminta mengungkap ide yang tidak rasional/sikap/pikiran yang salah. Peserta diminta mengusulkan ide yang boleh dan tidak boleh dilakukan
		<ul style="list-style-type: none"> ● Kelompok eksperimen diberi perlakuan (pelatihan asertif) kelompok kontrol tidak diberi perlakuan 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sesi ketiga. Peserta diyakinkan untuk bersikap tegas terhadap permintaan teman agar tidak dimanfaatkan. Kemudian peserta diminta melakukan permainan memulai percakapan, menyambung dan menghentikan percakapan.
		<ul style="list-style-type: none"> ● Populasi siswa SMP Negeri 18 Makassar. Teknik sampling menggunakan purposive sampling. Sampel 31 orang. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sesi keempat. Peserta diminta membuat pernyataan untuk berani berkata tidak
		<ul style="list-style-type: none"> ● Teknik pengumpulan data yaitu angket asertif training dan <i>cyberbullying</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Setelah itu peneliti memberi penjelasan mengenai pentingnya bersikap tegas, dilakukan tanya jawab dan memberikan pesan moral kepada peserta
		<ul style="list-style-type: none"> ● Analisis data menggunakan analisis deskriptif, statistik, inferensial 	

Tabel 1. Hasil Rekapitulasi Analisis Tinjauan Pustaka/Literatur (Lanjutan)

No	Judul	Metode Penelitian	Tahapan Pelatihan Asertif
2	<i>Pelatihan Assertive dan Perilaku Cyberbullying pada Siswa SMA di Sidoarjo (Irmayanti, 2020)</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Kuantitatif eksperimen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tahapan pertama. Menjelaskan tentang pelatihan asertif.
		<ul style="list-style-type: none"> ● Desain group pretest post-test design 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tahapan kedua. Membangun kegiatan konseling kelompok. Setiap kelompok mengidentifikasi keadaan yang menimbulkan permasalahan pada diri sendiri dan mendiskusikan apa yang harus dilakukan dalam permasalahan tersebut.
		<ul style="list-style-type: none"> ● Hanya ada kelompok eksperimen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tahapan ketiga. Bermain peran, sesuai dengan permasalahan yang dihadapi korban maupun pelaku <i>cyberbullying</i>
		<ul style="list-style-type: none"> ● Populasi siswa SMA di Sidoarjo. Teknik sampling menggunakan sensus sampling. Sampel 90 orang. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tahapan keempat. Refleksi, dimana setiap subjek memberikan solusi tepat untuk permasalahan yang dihadapi.
		<ul style="list-style-type: none"> ● Teknik pengumpulan data yaitu skala <i>cyberbullying</i> 	
		<ul style="list-style-type: none"> ● Analisis data menggunakan uji-t berpasangan 	

Tabel 1. Hasil Rekapitulasi Analisis Tinjauan Pustaka/Literatur (Lanjutan)

No	Judul	Metode Penelitian	Tahapan Pelatihan Asertif
3	<i>Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Self-Esteem Korban Cyberbullying Pada Siswa (Florida et al., 2012)</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Kuantitatif pre-eksperimen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tahapan pertama. Rasional
		<ul style="list-style-type: none"> ● Desain group pretest post-test design 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tahapan kedua. Identifikasi keadaan yang menimbulkan permasalahan
		<ul style="list-style-type: none"> ● Hanya ada kelompok eksperimen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tahapan ketiga. Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasinya
		<ul style="list-style-type: none"> ● Populasi siswa SMPN 5 Sidoarjo. Sampel 5 orang. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tahapan keempat. Bermain peran
		<ul style="list-style-type: none"> ● Teknik pengumpulan data yaitu angket 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tahapan kelima. Melaksanakan latihan dan praktik
		<ul style="list-style-type: none"> ● Analisis data menggunakan statistic non parametric 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tahapan keenam. Mengulang latihan

Tabel 1. Hasil Rekapitulasi Analisis Tinjauan Pustaka/Literatur (Lanjutan)

No	Judul	Metode Penelitian	Tahapan Pelatihan Asertif
4	<i>Efektivitas assertive training dalam menangani korban cyberbullying (Kartika, 2014)</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Kuantitatif eksperimen kuasi 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tahapan pertama, mengidentifikasi perilaku
		<ul style="list-style-type: none"> ● Desain <i>nonequivalent pretest post-test control group design</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tahapan kedua, menetapkan prioritas
		<ul style="list-style-type: none"> ● Terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tahapan ketiga, memerankan situasi
		<ul style="list-style-type: none"> ● Populasi siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Bandung Tahun Pelajaran 2013/2014 berjumlah 263 orang. Teknik sampling menggunakan purposive. Sampel 30 orang. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tahapan ketiga, mengulangi bermain peran
		<ul style="list-style-type: none"> ● Teknik pengumpulan data yaitu angket 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tahapan kelima, mengaplikasikan perilaku ke dalam kehidupan sehari-hari
		<ul style="list-style-type: none"> ● Analisis data menggunakan statistic parametric 	

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari beberapa literatur yang telah dijelaskan dapat diketahui bahwa pelatihan asertif terbukti efektif dalam menangani *cyberbullying*. Namun diperlukan suatu modul baku mengenai pelatihan asertif agar bisa diketahui bersama dengan lebih jelas lagi mengenai tahapan-tahapan apa yang berkontribusi sangat besar dalam menurunkan perilaku *cyberbullying* yang pada akhirnya bisa menekan atau bahkan menghilangkan perilaku *cyberbullying*, dimana modul tersebut juga bisa diaplikasikan pada berbagai kelompok sosial tidak hanya pada kelompok siswa.

Daftar Pustaka

- [1] 2008, U. N. 11 T. (2008). UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 11 TAHUN 2008 DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA PRESIDEN REPUBLIK INDONESIA , c . bahwa perkembangan dan kemajuan Teknologi Informasi yang demikian pesat telah menyebabkan perubahan kegiatan kehidupan manusia dalam b. *UU No. 11 Tahun 2008*.
- [2] APJII. (2018). *Perilaku Penggunaan Internet Indonesia 2018*.
- [3] Aryani, F., & Bakhtiar, M. I. (2018). Effect of assertive training on cyber bullying behavior for students. *Konselor*, 7(2), 78. <https://doi.org/10.24036/020187210283-0-00>
- [4] Dewi dkk. (2020). Faktor faktor yang memengaruhi cyberbullying pada remaja: A Systematic review. *Journal of Nursing Care*, 3(2), 128–141.
- [5] Florida, N., López, C., & Pocomucha, V. (2012). *CORE View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk*. 2(2), 35–43.
- [6] Irmayanti, N. (2020). Pelatihan Assertive Dan Perilaku Cyberbullying Pada Siswa Sma Di Sidoarjo. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 18(02). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v18i02.95>
- [7] Levav, I., & Rutz, W. (2002). The WHO World Health Report 2001: New understanding - New hope. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 39(1), 50–56.
- [8] Sukmawati, A., & Kumala, A. P. B. (2020). Dampak Cyberbullying Pada Remaja. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 1(1), 55–65.
- [9] Surokim et al, 2017. (2017). *INTERNET, MEDIA SOSIAL, DAN PERUBAHAN SOSIAL DI MADURA Editor: Surokim PRODI ILMU KOMUNIKASI Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya (FISIB) Universitas Trunojoyo Madura Kerja Sama ASOSIASI PENDIDIKAN TINGGI ILMU KOMUNIKASI (ASPIKOM) Korwil Jawa Timur 2017*. 135.
- [10] Yanuarita, I., & Wiranto. (2017). Mengenal Media Sosial agar Tak Menyesal. In *Sosial* (Issue November 2018).