

**EFEKTIVITAS KETERAMPILAN SOSIAL SEBAGAI UPAYA
MENINGKATKAN ASERTIVITAS PADA REMAJA YANG MENGALAMI
PERUNDUNGAN**

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Derajat Gelar S-2
Program Studi Psikologi Profesi**



Disusun oleh :

**NINDYA ESTI WULANDARI
NIM : 202110500211022**

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Januari 2024**

**EFEKTIVITAS KETERAMPILAN SOSIAL SEBAGAI UPAYA UNTUK
MENINGKATKAN ASERTIVITAS PADA REMAJA YANG MENGALAMI
PERUNDUNGAN**

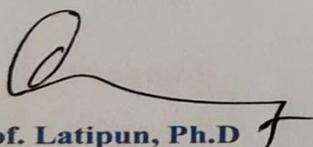
Diajukan oleh :

**NINDYA ESTI WULANDARI
202110500211022**

Telah disetujui

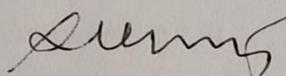
Pada hari/tanggal, **Jumat/ 05 Januari 2024**

Pembimbing Utama



Prof. Latipun, Ph.D

Pembimbing Pendamping

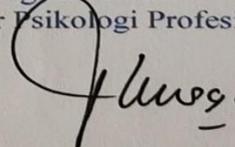


**Dr. Rr. Siti Suminarti F, M.Si.,
Psikolog**



Prof. Akhsanul In'am, Ph.D

Ketua Program Studi
Magister Psikologi Profesi



**Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si.,
Psikolog**

TESIS

Dipersiapkan dan disusun oleh :

NINDYA ESTI WULANDARI
202110500211022

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada hari/tanggal, Jumat/ 05 Januari 2024
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua	: Prof. Latipun, Ph.D
Sekretaris	: Dr. Rr. Siti Suminarti F, M.Si., Psikolog
Penguji I	: Prof. Dr. Iswinarti, M.Si
Penguji II	: Dr. Nida Hasanati, M.Si

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : **NINDYA ESTI WULANDARI**

NIM : **202110500211022**

Program Studi : **Magister Psikologi Profesi**

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. **TESIS** dengan judul : **EFEKTIVITAS KETERAMPILAN SOSIAL SEBAGAI UPAYA UNTUK MENINGKATKAN ASERTIVITAS PADA REMAJA YANG MENGALAMI PERUNDUNGAN** Adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTY NON EKSKLUSIF**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 27 Januari 2024

Yang menyatakan,



NINDYA ESTI WULANDARI

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	1
ABSTRACT.....	2
PENDAHULUAN.....	3
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
Asertivitas.....	7
Asertivitas dalam Perspektif Islam.....	9
Keterampilan Sosial.....	9
Pelatihan Keterampilan Sosial.....	11
Peningkatan Perilaku Asertif melalui Pelatihan Keterampilan Sosial.....	12
Kerangka Berpikir.....	14
Hipotesis.....	14
METODE PENELITIAN.....	14
Desain Penelitian.....	14
Subjek Penelitian.....	15
Instrumen Penelitian.....	16
PROSEDUR PENELITIAN.....	17
Tahap Pelaksanaan Intervensi.....	18
Analisis Data.....	19
HASIL.....	20
PEMBAHASAN.....	23
KESIMPULAN.....	28
REFERENSI.....	29
LAMPIRAN.....	33

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Data Subjek.....	20
Tabel 2. Uji Regresi.....	20



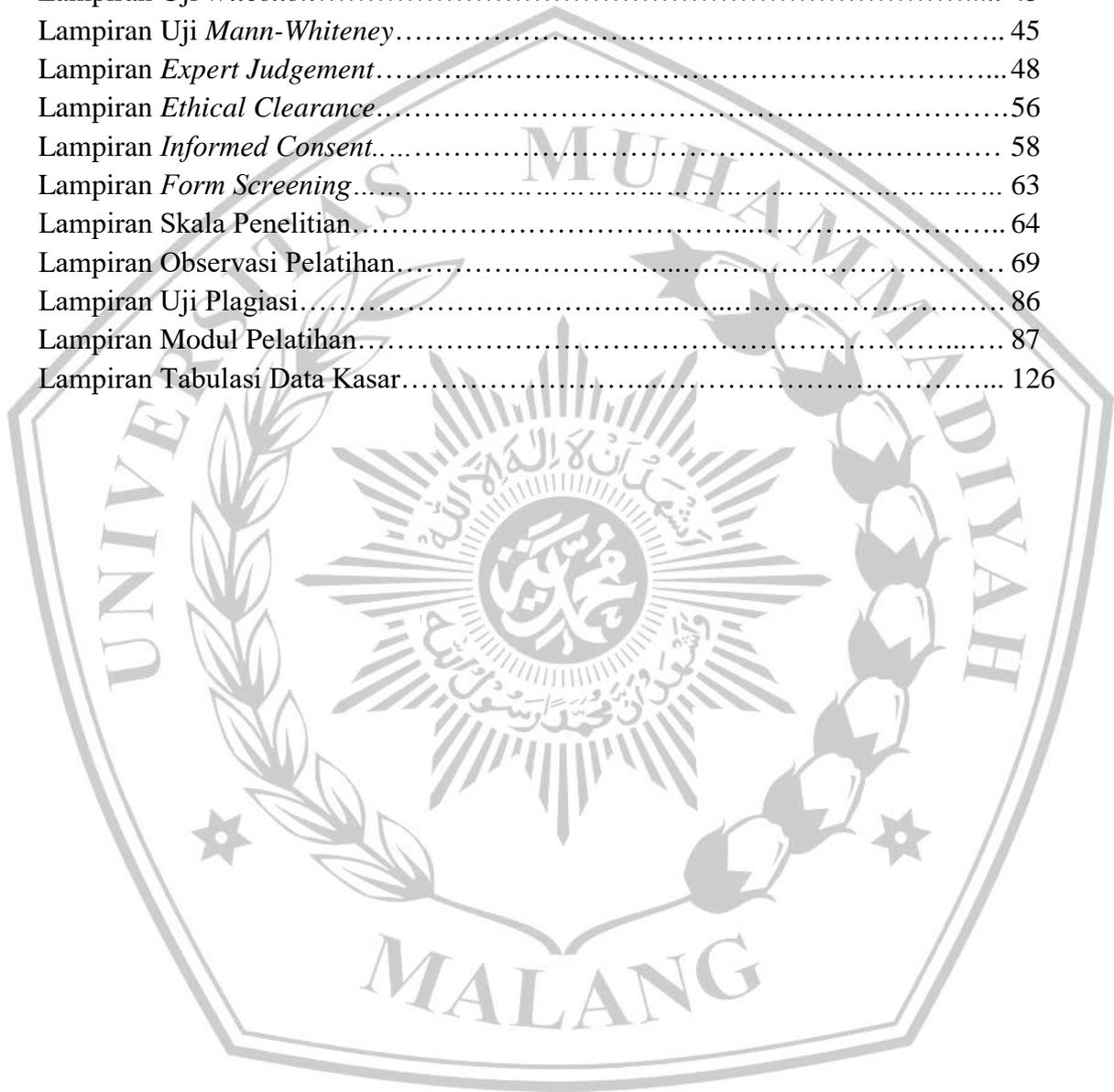
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	14
Gambar 2. Desain Penelitian.....	14
Gambar 3. Hasil Perubahan Tingkat Keterampilan Sosial.....	21
Gambar 4. Hasil Perubaha Tingkat Asertivitas.....	21
Gambar 5. Hasil Perbedaan Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	22



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Uji Validatas Skala.....	34
Lampiran Uji Reliabilitas Skala.....	44
Lampiran Uji Regresi.....	44
Lampiran Uji Homogenitas.....	45
Lampiran Uji <i>Wilcoxon</i>	45
Lampiran Uji <i>Mann-Whitney</i>	45
Lampiran <i>Expert Judgement</i>	48
Lampiran <i>Ethical Clearance</i>	56
Lampiran <i>Informed Consent</i>	58
Lampiran <i>Form Screening</i>	63
Lampiran Skala Penelitian.....	64
Lampiran Observasi Pelatihan.....	69
Lampiran Uji Plagiasi.....	86
Lampiran Modul Pelatihan.....	87
Lampiran Tabulasi Data Kasar.....	126



**EFEKTIVITAS KETERAMPILAN SOSIAL SEBAGAI UPAYA
MENINGKATKAN ASERTIVITAS PADA REMAJA YANG MENGALAMI
PERUNDUNGAN**

Nindya Esti Wulandari

nindyaesti04321@gmail.com

Prof. Latipun, Ph.D (NIDN : 0711026401)

Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si., Psikolog (NIDN : 0631086401)

**Magister Psikologi Profesi
Universitas Muhammadiyah Malang**

Abstark

Perundungan atau *bullying* merupakan salah satu peristiwa yang belakangan ini menjadi perbincangan di dunia pendidikan anak dan remaja. Perundungan bisa terjadi karena banyak hal dan merugikan korban. Salah satu hal yang menjadi sasaran dari mengapa perilaku perundungan ini bisa terjadi dikarenakan korban yang kurang bisa bersikap asertif dalam menghadapi perundungan. Pembentukan perilaku asertif yang baik didahului dengan keterampilan sosial yang baik. Sehingga pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan keterampilan sosial dalam meningkatkan asertivitas korban perundungan. Subjek penelitian berjumlah 12 orang remaja perempuan yang mengalami perundungan. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Skala yang digunakan adalah *Teenage Inventory Social Skill* dengan reliabilitas sebesar 0.882 dan skala *Rathus Assertivness Schedule* dengan nilai reliabilitas 0.711. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji regresi sederhana, uji *Wilcoxon* dan uji *Mann-Whitney*. Pada uji regresi ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan keterampilan sosial pada asertivitas, yang ditunjukkan nilai $\text{sig } 0.021 < 0.05$ dengan sumbangan pengaruh sebesar 77.3%. Pada uji *wilcoxon*, ditemukan adanya hasil yang signifikan dari kelompok eksperimen. Begitu juga dengan uji *mann-whitney*, kelompok eksperimen memiliki nilai yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol, dengan nilai $Z 2.882$ dengan signifikansi $0.004 < 0,05$ dan nilai rata-rata kelompok eksperimen 9.50 sedangkan kelompok kontrol 3.50

Kata Kunci : Asertivitas, Latihan, Keterampilan Sosial, Perundungan, Remaja.

THE EFFECTIVENESS OF SOCIAL SKILL TO INCREASING ASERTIVITY IN ADOLESCENTS WHO ARE EXPERIENCED BULLYING

Nindya Esti Wulandari

nindyaesti04321@gmail.com

Prof. Latipun, Ph.D (NIDN : 0711026401)

Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si., Psikolog (NIDN : 0631086401)

**Master of Professional Psychology
University of Muhammadiyah Malang**

Abstract

Bullying is one of the events that has recently become a conversation in the world of education for children and adolescents. Bullying can happen for many reasons and can be detrimental to the victim. One of the things that becomes the target of why this bullying behavior can occur is because victims are less able to be assertive in dealing bullying. The formation of good assertive behavior is preceded by good social. This study aims to determine the effect of social skills training in increasing the assertiveness of victims of bullying. The research subjects were 12 people with the type of quasi-experimental research with a pretest-posttest control group design approach. The scale used is Teenage Inventory Social Skill with reliability 0.882 and Rathus Assertiveness Schedule with reliability is 0.711. Data analysis in this study used simple regression tests, Wilcoxon tests and Mann-Whitney tests. In the regression test, it was found that there was a significant influence of social skills on assertiveness, which was shown by a sig value of $0.021 < 0.05$ with a contribution effect of 77.3%. In the Wilcoxon test, significant results were found from the experimental group, as well as in the Mann-Whitney test, the experimental group had a higher value compared to the control group, with a Z value of -2.882 with a significance of $0.004 < 0.05$ and the average value of the experimental group 9.50 while the control group 3.50

Keywords : *assertiveness, social skill, training, bullying, adolescents*

PENDAHULUAN

Perundungan kerap terjadi dalam pelbagai situasi. Pada kejadian perundungan atau bullying terdapat dua jenis pihak yang terlibat, yakni pihak yang dirundung dan pihak yang merundung. Pendataan yang dihimpun oleh UNICEF (2020), kasus perundungan di Indonesia terdata ada sekitar 41% anak yang rata-rata berusia 14 tahun mengalami perundungan atau *bullying*. Jenis-jenis perundungan yang mereka dapatkan seperti dipukul atau dipaksa untuk melakukan sesuatu yang tidak dikehendaki, barangnya diambil atau dihancurkan, diancam dan diejek, dikucilkan dari lingkungan pertemanan, dan disebarlah berita tidak baik tentang korban perundungan. Sedangkan menurut Riset Internasional Assessment (PISA), Indonesia memiliki presentasi kasus *bullying* berkisar 41.1% dan menduduki peringkat ke 5 dari 78 negara di dunia (OECD, 2017).

Pada kasus di Indonesia sendiri, perundungan sering terjadi di lingkungan sekolah dengan banyaknya kasus perundungan secara fisik maupun verbal (Mohan, 2021). Para korban perundungan memiliki indikasi bahwa mereka tidak dapat melindungi diri mereka sendiri ketika kejadian perundungan tersebut terjadi padanya (Canales, 2018). Sehingga para korban perundungan tidak hanya sekali atau dua kali mendapatkan tindak perundungan, namun kejadian ini menimpa diri mereka berulang kali. Korban perundungan memiliki karakteristik tersendiri seperti rendahnya kepercayaan diri pada kemampuan yang mereka miliki, tidak bisa melindungi hak yang mereka miliki, takut untuk mengkomunikasikan mengenai yang terjadi kepada mereka dan tidak mampu untuk meminta pertolongan kepada orang lain (Nur'aini & Saputra, 2021).

Sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa korban perundungan cenderung memiliki perilaku pasif, dengan kata lain bahwa korban perundungan tidak memiliki kemampuan untuk melawan (Olweus, 1993). Mereka merasa tidak aman dan tidak percaya diri dengan kemampuan dan keberhargaan dirinya ketika mendapat perundungan. Korban perundungan selalu memiliki karakteristik yang berbeda dengan siswa lainnya, karena kejadian tidak menyenangkan yang dialaminya, sehingga mereka merasa memiliki kesulitan untuk berbaur dengan lingkungan sosial disekitarnya, salah satunya dalam lingkungan pertemanan di sekolah. Banyak dari mereka yang selain merasa tidak percaya dengan kemampuan yang mereka miliki, mereka tidak bisa mengkomunikasikan dan tidak mampu meminta bantuan ketika dalam kesulitan dan tidak mampu mengekspresikan diri dan membela dirinya. Hal ini ditemukan pada remaja yang mengalami masalah

perundungan pada teman sebaya (De-Sousa, Peixoto, & Cruz, 2021). Sehingga dengan kata lain para korban perundungan tidak memiliki asertivitas yang baik.

Perilaku asertif merupakan perilaku penting yang harus dimiliki individu, karena perilaku ini merupakan perilaku ideal bagi siapapun untuk membantu setiap individu menyadari konsekuensi dari perbuatannya dengan memahami diri sendiri dan orang lain. Bagi remaja, perilaku asertif memiliki banyak keuntungan apabila dapat dikembangkan secara optimal, seperti meningkatnya prestasi akademik dan mampu berpengaruh terhadap turunnya tingkat kenakalan pada remaja (Parray, Kumar, David, & Khare, 2020). Penelitian lain menunjukkan bahwa pada remaja, asertivitas berperan begitu penting dalam aktualisasi diri pada remaja, membantu mereka belajar bersosialisasi dengan mengenal lingkungannya serta kemampuan dalam beradaptasi (Parfanovych et al., 2022).

Individu yang tidak asertif dapat memiliki dua kecenderungan yaitu menunjukkan perilaku submisif atau agresif. Individu dengan perilaku submisif sering merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, memiliki karakteristik tertutup, dan memiliki tendensi cemas yang tinggi. Sedangkan individu dengan sikap agresif dapat lebih menunjukkan perilaku kurang baik, tidak bisa menghargai orang lain dan kesulitan untuk memahami konsekuensi dari perbuatannya pada orang lain (Pfafman, 2017).

Para korban perundungan memiliki konsekuensi untuk menjadi keduanya. Pertama para korban perundungan dapat menjadi submisif dimana dirinya tidak bisa memahami dan mengkomunikasikan kebutuhan pada dirinya. Atau sebaliknya, para korban perundungan dapat menunjukkan agresivitas berlebih untuk membalas perilaku yang tidak menyenangkan dan dikhawatirkan menjadi pelaku perundungan. Oleh karena itu sangat penting menumbuhkan sikap asertif pada korban perundungan. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang menyebutkan bahwa pada remaja yang mengalami konflik dengan teman sebaya membutuhkan asertivitas untuk dapat memahami dan beradaptasi dengan lingkungan serta untuk meminimalisir adanya penghindaran terhadap konflik-konflik selanjutnya (Blynova et al., 2020).

Pada individu-individu yang memiliki kecenderungan kesulitan dalam berhubungan dengan sosialnya yaitu ketidakmampuan dalam mengembangkan asertivitas membutuhkan pelatihan yang dapat menunjang dan mengembangkan kembali

kemampuan itu. Pada remaja, keterampilan sosial yang baik dapat mengembangkan kemampuan mereka dalam merespon dunia sosialnya baik stressor-stressor yang dihadapi di kemudian hari. Hal ini dibuktikan pada penelitian bahwa keterampilan sosial yang baik dapat membuat remaja menangani kecemasan dalam lingkungan sosialnya (Olivares-Olivares, Ortiz-Gonzales, & Olivares, 2019). Penanganan-penanganan pada korban perundungan sebenarnya banyak sekoali, mulai dari melakukan psikoedukasi kepada siswa-siswa di sekolah sebagai betuk pencegahan. Melakukan mediasi kepada korban dan pelaku. Konseling yang secara rutin dilakukan oleh sekolah, sampai dengan memanggil profesional untuk melakukan pelbagai jenis intervensi seperti pendekatan kognitif dan perilaku pada korban.

Akan tetapi banyak kekurangan yang dimiliki oleh penanganan tersebut, diantaranya adalah komitmen dari subjek atau korban perundungan yang kurang untuk menghadiri penanganan terjadwal. Kedua adalah kurangnya pemahaman mengenai perundungan, hubungan antar teman, dan membedakan mana yang dilakukan sebagai candaan atau bukan. Ketiga penanganan biasanya sangat kompleks, dan tidak disesuaikan dengan kebutuhan dari korban perundungan. Keempat dan yang paling penting yaitu mengenai solusi yang ditawarkan kurang memberikan penyelesaian yang jelas (Salmivalli, Laninga-Wijnen, Malamut, & Garandean, 2021). Apalagi penanganan harus disesuaikan dengan karakteristik remaja. Remaja memiliki ciri khas bahwa dirinya mampu untuk menunjukkan jati dirinya dengan membuat keputusan-keputusan sesuai dengan keinginannya. Sehingga mereka tidak segan menunjukkan dan mengekspresikan pikiran maupun emosinya, dengan penuh kepercayaan diri, rasa aman dalam hubungan sosialnya, serta memiliki nilai dalam dirinya. Kemampuan tersebut menunjukkan adanya asertivitas yang baik pada remaja (Parmaksız & Kılıçarslan., 2020)

Salah satu penanganan mengenai asertivitas adalah dengan memberikan pelatihan keterampilan sosial. Pada penelitian yang dilakukan pada siswi perempuan yang memiliki tingkat asertivitas yang rendah di Tehran Iran, mampu meningkatkan komunikasi yang efektif terhadap para remaja sekaligus meningkatkan kepercayaan diri yang mereka miliki (Kashani & Bayat, 2010). Rhodes juga menyatakan bahwa pelatihan keterampilan sosial dapat meningkatkan asertivitas pada anak-anak remaja yang tidak asertif dalam lingkungan sekolah yang memengaruhi performa akademiknya (Rhodes Redd, & Berggren, 2009). Penelitian pada remaja yang mengalami gangguan disleksia

sebanyak 30 remaja ditemukan terdapat peningkatan yang signifikan pada asertivitasnya dengan terlihat dari kepercayaan diri mereka dalam menunjukkan kepercayaan diri mereka di dalam kelas (Shaker, Rahmatu, Modabber, & Eskandar, 2015).

Pelatihan keterampilan sosial ini dapat dilakukan dengan pendekatan *social learning* atau belajar secara sosial, pendekatan ini diperkenalkan oleh Albert Bandura. Pada pelatihan dengan pendekatan ini menitik beratkan pada beberapa hal penting yang harus ada. Pertama adalah proses atensi atau perhatian mengenai suatu perilaku mengenai informasi tertentu. Para korban dapat diperkenalkan dengan perilaku baru yang kemungkinan besar dapat menumbuhkan perilaku asertif mereka. Proses ini dengan memaparkan sebuah film atau menghadirkan seseorang yang memang memiliki kapasitas untuk memberikan suatu pencitraan mengenai perilaku asertif untuk melawan perundungan. Selanjutnya adalah munculnya proses retensi, yaitu subjek menyimpan informasi dari yang sudah dipaparkan dan mereproduksinya dengan latihan-latihan tertentu. Untuk memperkuatnya maka harus diiringi dengan adanya motivasi yang diberikan oleh lingkungan eksternalnya. Sehingga pelatihan keterampilan sosial ini mampu memberikan fungsi positif dalam hubungan sosial para remaja dalam konflik pertemanannya, sehingga berdampak positif kepada keterampilan dalam pengelolaan emosi mereka (Trigueros et al., 2020).

Sehingga pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui efektivitas pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan asertivitas pada remaja yang mengalami perundungan. Pada penelitian ini manfaat penelitian secara teoritis yaitu diharapkan bahwa penelitian ini dapat memberikan kontribusi secara teori dan referensi tambahan intervensi pada bidang psikologi khususnya mengenai pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan asertivitas bagi remaja yang mengalami perundungan. Sedangkan, secara praktis penelitian ini diharapkan membantu remaja yang mengalami perundungan dalam melatih keterampilan sosialnya sehingga dapat meningkatkan asertivitasnya dikemudian hari.

TINJAUAN PUSTAKA

Asertivitas

Asertivitas memiliki konsep yang ditemukan pada akhir tahun 50an yang lahir berdasarkan pada aliran psikologi humanis dan analisis transaksional (Salter, 2002). Perilaku asertif ini dapat dilihat dari tiga pendekatan, yakni: pertama, asertif dimanifestasikan sebagai perilaku yang spontan. Orang yang asertif biasanya memiliki kemampuan untuk mengekspresikan perasaan serta pikirannya, dan tidak membatasi dirinya sendiri (Lebedeva, 2014). Kedua asertif membuktikan adekuatnya seorang individu. Saat individu berinteraksi dengan orang lain, orang tersebut secara adaptif mampu menyesuaikan perilaku sesuai dengan standar norma sosial dan aturan sekitar lingkungan hidupnya. Perilaku asertif dapat memberikan keuntungan bagi orang tersebut dan lingkungannya karena dasar interaksi sosial yang berlangsung memasukkan asertivitas sebagai konstruk yang melindungi seseorang dari perilaku agresi dan manipulasi yang tidak menguntungkan (Shiltsova, 2012). Ketiga adalah asertivitas dilihat sebagai sebuah kegigihan seseorang dalam berinteraksi, baik memulai dan mengakhiri suatu komunikasi serta menjaga hubungan setelahnya. Ketiga poin tersebut kemudian menjadikan perilaku asertif sebagai sebuah sikap yang spontan, adekuasi, dan kegigihan seseorang dalam berinteraksi dengan sosialnya.

Rathus (1973) menyatakan bahwa perilaku asertif merupakan tingkah laku yang ditunjukkan dengan adanya keberanian secara jujur dan terbuka untuk mengungkapkan kebutuhan, perasaan, serta pikiran yang dialami secara keadaan yang sebenarnya. Asertif juga berarti mempertahankan hak-hak pribadi, serta menolak permintaan untuk melakukan sesuatu yang tidak masuk akal atau tidak sesuai. Karakteristik dari asertif, dipahami sebagai kualitas subjektif personal, terintegrasi dan terinisiasi dengan kesiapan seseorang untuk menghadapi segala tantangan dan kepercayaan diri dan perilaku yang baik terhadap satu dengan yang lainnya.

Individu yang memiliki asertivitas yang baik memenuhi beberapa hal berikut ini seperti kemampuan untuk mengenal dirinya sendiri, kemampuan untuk berkomunikasi secara terbuka dan jelas, memiliki orientasi yang aktif dan jelas pada perilakunya sehari-hari dan menunjukkan keberhargaan diri yang baik (Pfeiffer, 1998). Asertif berarti mampu berkespresi dan bertindak sesuai keinginan, membela diri dan haknya, tidak mengabaikan perasaan serta hak orang lain, serta mampu menyatakan pendapat (Alberti & Emmos, 1978). Sehingga dapat disimpulkan bahwa asertivitas merupakan sebuah perilaku yang ditandai dengan mengemukakan yang dirasakan dan dipikirkan oleh orang secara jujur dan bertanggung jawab dengan mengikuti norma sosial, tanpa harus menyakiti perasaan orang lain.

Asertivitas seseorang dapat berubah seiring dengan pengalaman hidup yang didapatkan seseorang di lingkungannya. Lingkungan berperan penting dalam pembentukan perilaku seseorang salah satunya adalah perilaku asertif yang muncul. Kemampuan berperilaku asertif ini tidak lepas dari bagaimana seseorang belajar dari orang lain dan lingkungan. Bandura menilai bahwa perilaku manusia dapat diprediksi sekaligus dimodifikasi melalui prinsip-prinsip belajar dengan memperhatikan kemampuan berpikir serta kemampuan berinteraksi dengan sosialnya. Pada proses-proses berpikir dan berinteraksi tersebut, manusia melakukan pembelajaran seumur hidupnya dengan melihat keberhasilan pembelajaran dari proses kognitif sebagai faktor internal dan sosial sebagai faktor eksternal. Sehingga manusia tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungannya, melainkan dapat memberikan sesuatu yakni mempengaruhi lingkungan sosialnya (Hall & Lindsey, 1981).

Korban perundungan memiliki ciri ataupun karakteristik tertentu yang dapat diamati atau terlihat oleh orang sekitarnya. Hal ini dikarenakan bahwa tindakan perundungan tidak hanya sekali terjadi pada korban untuk dilihat dan dinilai sebagai perundungan. Melainkan, suatu tindakan disebut perundungan jika korban-korban mengalami tindakan tidak menyenangkan tersebut berulang kali. Menurut Olweus (1993) saat di sekolah korban sering mendapat olok-an baik dengan kata kasar atau dengan mengejek namanya. Korban diintimidasi, direndahkan, bahkan bisa jadi disuruh dengan perlakuan yang tidak sopan. Secara fisik juga dapat terlihat dari korban yang mendapat kekerasan, ditendang, dicubit dan lain sebagainya sehingga muncul lebam-lebam di tubuhnya. Barang-barang yang mereka miliki juga menjadi suatu pertanda adanya masalah di sekolah, seperti barang-barang yang hilang atau rusak. Secara sosial para korban biasanya dikucilkan dan tidak diikutsertakan dalam kegiatan bersama-sama dalam kelas. Segi emosi juga terlihat dari raut wajah yang murung, sedih dan sering menangis.

Saat berada di rumah, terkadang ditandai dengan ekspresi anak yang tidak senang bahkan mengalami mimpi buruk dengan sering menangis dan mengurung diri di dalam kamar. Tidak bermain bersama dengan teman-temannya, dan tidak tertarik untuk pergi atau mengajak temannya. Kehilangan minat dunia akademik dan ditandai dengan ketidakinginan untuk masuk sekolah, bahkan penurunan prestasi akademik. Bahkan bisa dilihat dari segi fisik seperti terdapat lebam yang tidak bisa dijelaskan, bahkan dari barang-barang milik anak yang rusak atau hilang.

Asertivitas dalam Perspektif Islam

Asertif dalam perspektif Islam, diartikan sebagai suatu perilaku yang mengutamakan kejujuran ketika menyampaikan sesuatu kepada orang lain, tanpa menyinggung dan menyakiti orang lain. Asertif berkaitan dengan etika kita ketika berkomunikasi yakni ma'ruf (baik), sadida (benar/jujur), baligha (berbekas/meninggalkan), karima (mulia), masyura (pantas), dan Ilayina (lemah lembut). Ayat Al-Quran yang menyatakan asertivitas adalah surah Al-Hadid ayat 19, yang berbunyi:

وَالَّذِينَ ءَامَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ أُولَٰئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ وَالشَّٰهَدَاءُ عِنْدَ رَبِّهِمْ لَهُمْ أَجْرُهُمْ وَنُورُهُمْ وَالَّذِينَ كَفَرُوا
وَكَذَّبُوا بِآيَاتِنَا أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ الْجَحِيمِ

Ayat di atas kemudian ditafsirkan sebagai berikut “Dan semua yang beriman dengan yakin kepada Allah dan rasul-rasul-Nya serta tidak meragukan janji Allah SWT, mereka adalah insan yang tulus hati dan pecinta kebenaran, menjadi saksi-saksi di sisi Tuhan mereka. Hal ini dikarenakan keimanan dan kebaikan yang mereka miliki, mereka berhak mendapat pahala dan cahaya dari Allah. Tetapi, orang-orang yang kafir dan mendustakan ayat serta mengingkari ajaran kami, mereka itu penghuni-penghuni neraka. Mereka kekal di dalamnya”

Manusia yang beriman, ketahuilah sesungguhnya kehidupan dunia itu hanya permainan dan sendagurau belaka. Oleh karena itu, jangan sampai berlarut. Kehidupan dunia hanya perhiasan dan saling berbangga di antara kamu serta berlomba dalam kekayaan serta keturunan. Dunia ini seperti hujan yang menumbuhkan tanaman sehingga mengagumkan para petani; kemudian tanaman itu menjadi kering pada musim panas dan kamu lihat warnanya kuning kemudian menjadi hancur. Itulah permisalan bagi kehidupan dunia yang fana. Jadi ketahuilah, di akhirat nanti ada azab bagi yang ingkar dan ampunan serta keridaan Allah SWT bagi yang beriman dan mematuhi ajaran-Nya. Kehidupan dunia yang sekarang kamu nikmati tidak lain hanyalah kesenangan yang palsu.

Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial merupakan suatu kemampuan yang esensial pada manusia sebagai seorang makhluk sosial. Wendler (2014) menyatakan bahwa keterampilan sosial merupakan suatu kemampuan dimana seseorang bisa memahami dirinya dan orang lain. Memahami diri termasuk dengan bahasa tubuh yang ditampilkan serta memunculkan rasa empati. Empati berperan penting supaya individu mampu memahami orang lain. Seorang dengan keterampilan sosial yang baik juga memahami batasan diri dan batasan orang lain sehingga suatu interaksi tidak dipaksakan. Keterampilan sosial yang baik juga

mengantarkan seseorang untuk memiliki teman-teman dan lingkungan yang baik, serta mampu menjadi seorang yang memiliki kemampuan yang baik dalam komunikasinya.

Cartledge & Milburn (1995) yang menyatakan ada empat sub penting dalam berkembangnya keterampilan sosial pada diri individu. Pertama adalah perilaku terhadap lingkungan, yang menunjukkan tingkah laku sosial individu dalam mengenal dan memperlakukan lingkungan hidupnya. Kedua adalah perilaku interpersonal, yang berarti menunjukkan tingkah laku sosial individu dalam mengadakan hubungan dengan sesamanya. Ketiga adalah perilaku yang berhubungan dengan diri sendiri, *atau self related behavior*. Aspek ini mengatkan bagaimana seseorang mampu mengekspresikan dirinya sendiri, dengan menyadari emosi dan perasaan yang sedang dirasakannya, kemudian menyampiakan dengan cara yang baik dan bertanggung jawab dengan konsekuensi yang didapat setelahnya. Terakhir adalah perilaku yang berhubungan dengan tugas, disini adalah perilaku yang diterima oleh individu dan yang kemudian berhubungan dengan tugas-tugas yang harus diselesaikan oleh individu tersebut sesuai dengan jenjang pendidikan, pekerjaan atau yang sesuai dengan usianya.

Sedangkan menurut Wendler (2014), ada beberapa hal penting yang dimiliki oleh seseorang dengan kemampuan sosial yang baik. Pertama adalah adanya fondasi yang baik dalam kesadaran diri atau yang disebut dengan *self-awareness*, kesadaran diri dapat membantu individu untuk melihat ke dalam dirinya baik kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Selain itu individu dapat mengembangkan kemampuan dalam mengenali emosi atau perasaan yang dialaminya sehingga mampu untuk menyesuaikan dirinya. Kedua adalah *emphaty* menurut Wendler, empati membantu individu untuk memahami diri dan orang lain, bahkan dalam upaya untuk memahami orang secara nonverbal. Ketiga adalah kemampuan komunikasi yang efektif, atau komunikasi yang efektif yaitu kemampuan untuk mengekspresikan diri sendiri dari segi verbal maupun non verbal dengan menyesuaikan budaya lingkungan setempat. Keempat adalah *interpersonal relationship skills*, atau kemampuan hubungan interpersonal dengan orang lain. Sehingga, individu dapat membuat dan menjaga hubungan dengan orang lain, sehingga berpengaruh terhadap kesehatan mental. Hubungan interpersonal yang baik dapat membuat individu mengembangkan kepercayaan sehingga individu secara tidak langsung dapat dengan mudah meminta bantuan ketika berada dalam kesulitan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa keterampilan sosial merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang

untuk dapat berinteraksi secara timbal balik dengan lingkungannya, dengan tidak hanya memperhatikan dunia luar namun juga memperhatikan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu.

Pelatihan Keterampilan Sosial.

Pelatihan keterampilan sosial, merupakan suatu rangkaian belajar dimana seseorang diajarkan untuk berinteraksi secara fungsional (Gould & Carson, 2008). Seperti yang diketahui bahwa interaksi sosial memiliki dua syarat yaitu adanya kontak sosial dan komunikasi sehingga menjadi dasar bagi perilaku sosial yang mendalam. Interaksi sosial memiliki bentuk-bentuk seperti adanya imitasi atau proses meniru yaitu ketika seseorang mengikuti suatu tradisi memiliki kecenderungan untuk membentuk suatu kerangka tingkah laku dan norma tertentu (Gerungan, 1996). Selanjutnya adalah sugesti yang merupakan proses pemberian pandangan atau sikap dari seseorang di luar dirinya. Ketiga adalah proses identifikasi yang merupakan proses ketidaksadaran yang mendorong individu untuk menjadi identik atau sama dengan orang lain. Terakhir adalah simpati yang disadari karena didasari oleh pertimbangan penilaian perasaan (Dayakisni & Hudaniah., 2015)

Pada model pelatihan ini memberikan pengalaman pada subjek dalam beberapa teknik, seperti meniru, dan diperkenankan untuk bermain peran atau *roleplay*. Selanjutnya adalah dengan memberikan *feedback* atau umpan balik, yang diharapkan terjadinya proses *transfer training* atau pengaplikasian hal yang di dapat saat pelatihan ke dalam *setting* realita atau kehidupan sehari-hari. Pelatihan keterampilan sosial ini memberikan gambaran subjek untuk dapat berinteraksi dengan lingkungan sosialnya dengan memberikan respon positif serta mampu menyelesaikan kendala-kendala sosial yang dihadapinya.

Penjelasan mengenai pelatihan keterampilan sosial yang berlandaskan kemampuan berinteraksi menganut salah satu aliran psikologi yaitu *behavior*. Salah satu teorinya yakni teori tentang belajar yaitu belajar sosial atau *social learning* milik Albert Bandura. Bandura memiliki pemikiran bahwa pemrosesan kognitif yang dialami oleh seseorang tidak lepas dari interaksi orang tersebut dengan lingkungannya. Bandura kemudian melakukan penelitian mengenai *observational learning*, atau pembelajaran menggunakan observasi terhadap hal-hal yang dilakukan oleh lingkungannya (Santrock, 2007).

Bandura melihat bahwa manusia untuk berpikir, mengatur serta mengarahkan diri sehingga mampu mengontrol dunia sosialnya disamping manusia dapat dibentuk oleh lingkungannya. Interaksi timbal balik itu yang membentuk kepribadian seseorang. Proses berinteraksi ini menghasilkan pengamatan yang disebut dengan *modelling*. Pada proses pemodelan ini terjadi pengamatan dengan mengobservasi. Observasi ini meliputi 4 langkah yaitu, 1) Proses mengamati, yang mana harus meuntut adanya kehadiran, perhatian dan persepsi yang akurat. 2) Proses Retensi, yang merupakan proses mengingat perilaku yang dimodellingkan, 3) Proses *motor reproduction*, yang merupakan proses mengkode perilaku model sebelumnya yang kemudian dimanifestasikan kedalam perilaku dengan ciri yang berbeda, 4) Proses motivasi, dengan adanya dukungan berupa penguatan positif membuat seseorang mempertahankan perilaku tersebut.

Pelatihan keterampilan sosial secara khusus membuat subjek untuk belajar meningkatkan kemampuan dalam mengekspresikan apa yang dibutuhkan dan apa yang diinginkan, mampu menolak ketika tidak sesuai dengan prinsip yang dimiliki, meminta bantuan ketika memiliki masalah, memulai dan memberikan respon yang baik saat terjadinya interaksi, dan mempertahankan interaksi dan hubungan yang telah dibangun dengan baik (Maharani & Damyanti, 2017).

Peningkatan Perilaku Asertif melalui Pelatihan Keterampilan Sosial

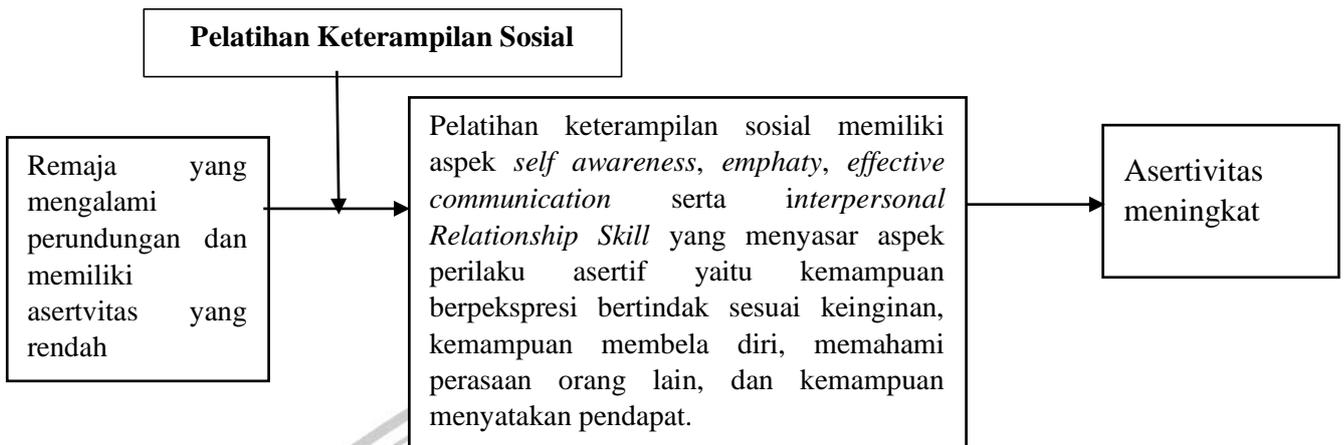
Remaja sebagai makhluk sosial juga memiliki ciri khas atau karakteristik untuk belajar berinteraksi dengan lingkungannya, termasuk membangun hubungan dengan teman sebayanya sebagai suatu proses pencarian jati diri bagi mereka (Santrock, 2011). Para remaja ini dituntut untuk mampu mengekspresikan pikiran dan perasaannya, serta harus mampu belajar untuk beradaptasi dengan banyak situasi sosial yang menantang. Akan tetapi berbeda dengan korban perundungan. Korban perundungan memiliki masalah dalam kemampuannya mengungkapkan yang dirasakan, menolak dan membela diri apabila tidak sesuai dengan dirinya. Korban perundungan juga memiliki kesulitan untuk meminta bantuan kepada orang-orang terdekatnya. Sehingga mereka lebih memunculkan emosi negatif yang berpengaruh terhadap kualitas hidup, kesejahteraan psikis dan fisik. Bagi remaja yang pernah mengalami perundungan dan merasakan dampaknya, mereka kerap memiliki ketidakpercayaan kepada kemampuan yang mereka miliki, tidak mampu mengekspresikan diri dengan baik sesuai dengan lingkungannya dan kurang menyadari kemampuan serta konsekuensi dari yang mereka lakukan, atau dapat dikatakan mereka kurang asertif (Juvonen & Graham, 2001).

Tidak asertifnya seorang individu merupakan dampak perilaku yang biasanya terjadi pada korban perundungan. Para korban perundungan memiliki pengalaman tidak menyenangkan dan menginternalisasi perkataan atau perilaku yang mereka dapatakan. Para remaja yang mengalami perundungan tidak memiliki kesadaran dalam pengelolaan diri mereka, merasa kurang mendapat dukungan baik dari orang terdekat maupun pihak-pihak tertentu yang seharusnya memiliki wewenang mencegah terjadinya perundungan, dan kurangnya model peran atau seseorang yang mampu memberikan pengalaman para subjek untuk belajar menunjukkan perilaku asertivitas yang baik.

Oleh karena itu, pelatihan keterampilan sosial ini memiliki tujuan dalam meningkatkan asertivitas para remaja yang mengalami perundungan. Keterampilan sosial juga merupakan sumber dari pencarian dukungan sosial, afeksi dengan orang terdekat, perasaan diikutsertakan, dan perasaan kepemilikan maupun penerimaan. Pelatihan sendiri merupakan suatu penanganan yang memiliki kelebihan seperti menumbuhkan harapan positif pada setiap subjek yang mengikuti kegiatan, adanya rasa kebersamaan. Para subjek juga dapat memperoleh informasi mengenai kendala yang dihadapinya, adanya dukungan sosial berkaitan dengan rasa kebersamaan yang terjalin selama proses pelatihan, mengembangkan keterampilan sosial dan interpersonal, dan sebagai sebuah media katarsis untuk saling mencurahkan dan berdiskusi antara satu dengan lainnya (Yalom, 1985).

Pada pelatihan ini ada aspek-aspek dalam keterampilan sosial yang berkaitan erat dengan asertif. Aspek artif pertama self-awareness atau kesadaran diri yang dapat membnatu seorang individu untuk berkespresi dan bertindak sesuai keinginannta serta membela hak dan mempertahankan diri karena individu sudah memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Kedua adalah empati, yang dapat digunakan untuk individu agar mampu memahami hak dan perasaan orang lain. Ketiga adalah effective communication yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk menyatakan pendapat. Terakhir adalah interpersonal relationship skill yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk bertindak sesuai dengan keinginan juga menyatakan pendapat.

Kerangka Berpikir :



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Hipotesis

Ho : Pemberian pelatihan keterampilan sosial tidak efektif dalam meningkatkan asertivitas pada remaja korban perundungan.

Ha : Pemberian pelatihan keterampilan sosial efektif dalam meningkatkan asertivitas pada remaja korban perundungan

METODOLOGI PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian jenis quasi-experimen dengan model post-test dan pre-test control group design. Pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan (Latipun, 2015)



Gambar 2. Desain Penelitian

Keterangan :

- KE : Kelompok Eksperimen
- KK : Kelompok Kontrol
- X : Pelatihan Keterampilan Sosial
- O1 : Pengukuran keterampilan sosial dan asertivitas sebelum diberikan perlakuan
- O2 : Pengukuran keterampilan sosial dan asertivitas setelah diberikan Perlakuan

O3 : Pengukuran asertivitas setelah waktu tertentu yang telah ditentukan tanpa diberikan perlakuan sebelumnya

Subjek Penelitian

Subjek penelitian atau subjek sebanyak 12 orang yang merupakan korban perundungan. Pengambilan sample dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu suatu teknik penentuan sample penelitian dengan mempertimbangkan adanya tujuan tertentu (Latipun, 2015). Kriteria inklusi subjek pada penelitian ini : 1) Remaja dengan rentang usia 11 tahun sampai 18 tahun (Santrock, 2003). 2) Pernah mengalami dan masih merasakan dampak dari perundungan. Adapun kriteria eksklusi subjek pada penelitian ini: 1) Sedang mengikuti intervensi atau penanganan dari pihak lain. 2) Memiliki suatu diagnosis gangguan psikologis yang ditegakkan oleh tenaga profesional. Keseluruhan dibagi menjadi 2 kelompok yang masing-masing berjumlah 6 orang baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Pengelompokan subjek dilakukan secara acak/*random*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berbeda, yaitu pelatihan keterampilan sosial, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan.

Pada subjek dalam penelitian ini, keseluruhan subjek memiliki karakteristik sebagai korban perundungan baik verbal maupun fisik. Subjek pada kelompok eksperimen T, mengalami perundungan secara verbal oleh teman-temannya karena dicap bau oleh teman-temannya sehingga T dijauhi oleh teman-teman sekelasnya. Dampak yang dirasakan Subjek T merasa kurang percaya diri dengan kemampuannya, kesulitan untuk menjalin hubungan persahabatan dengan orang lain, dan kesulitan untuk memercayai orang lain, sehingga ketika memiliki masalah T merasa tidak memiliki teman untuk bercerita. Selanjutnya adalah Subjek V. Subjek V pernah mendapat perundungan secara verbal dan dijauhi oleh teman-temannya karena disebut bau keringat. Subjek V merasa kesulitan untuk percaya dengan orang lain dan lebih memendam masalah yang dialaminya seorang diri. Subjek D juga merasakan pengalaman yang sama dengan subjek V dan T. Setelah kejadian perundungan tersebut, subjek D merasa tidak percaya diri apalagi ketika harus menjelaskan sesuatu di depan kelas, sehingga subjek D sering mendapat teguran dari guru. Begitupun dengan subjek X, subjek X juga mendapat perundungan secara verbal di sekolah, sehingga dirinya sulit berbaur dengan teman-teman sekelasnya. Terkadang X dipanggil ke ruang BK karena terlihat tidak

bersosialisasi dengan teman-temannya namun X sering kali tidak menceritakan kejadian yang sebenarnya dia alami.

Berbeda dengan keempat subjek, dua subjek berikut mengalami perundungan secara verbal dan fisik. Subjek G pernah menjadi korban perundungan secara fisik dengan dijambak dan dijegal oleh teman satu kelasnya, begitu juga dengan subjek N yang pernah dijambak dan dipukul bagian belakang kepalanya oleh teman satu kelas. Baik subjek G dan N masih merasa marah dan tidak mau untuk memaafkan pelaku, bahkan ada keinginan dari subjek G dan subjek N untuk membalas perbuatan pelaku dikemudian hari.

Pada kelompok kontrol, subjek Y mengalami jenis perundungan verbal yaitu diolok-olok oleh teman sekelasnya karena bentuk tubuhnya yang lebih besar daripada teman seusinya. Begitupun dengan subjek R dan M, mereka mendapat perundungan jenis verbal ketika berada di kelas. R dan M berada pada kelas yang sama dan mereka memang berteman. R dan M mengaku tidak melawan perundungan tersebut karena merasa tidak memiliki daya untuk melawan, sehingga mereka diam saja.

Selanjutnya adalah subjek F, subjek F mendapatkan perundungan karena dianggap siswa yang hanya mencari perhatian teman lawan jenis, akibatnya subjek F merasa marah dan ingin membalas perbuatan teman-teman kelasnya, namun karena dirinya merupakan ketua kelas subjek F merasa harus menahan masalahnya dan enggan menceritakan ke pihak sekolah. Subjek E yang mendapat perundungan secara verbal dan dikucilkan oleh teman-temannya karena dianggap sombong dan tidak pernah berbicara dengan teman-temannya, padahal menurut E dirinya merasa malu untuk memulai percakapan dengan orang lain. E bahkan tidak menunjukkan kontak mata ketika bercerita. Terakhir adalah subjek W, yang juga mendapat perundungan secara verbal karena tubuhnya yang kecil dibandingkan teman-temannya, hal itu membuat W tidak percaya diri, dan bahkan lebih sering menghabiskan waktu di kelas saat jam istirahat. W juga mengatakan tidak memiliki teman yang begitu dekat dengannya karena muncul kekhawatiran dalam dirinya untuk berteman atau memulai pembicaraan.

Instrumen Penelitian

Subjek yang telah memenuhi kriteria sebagai korban perundungan diberikan skala keterampilan sosial TISS (*Teenage Inventory Social Skill*) milik Inderibitzen dan Foster (1992), dengan reliabilitas sebesar 0.882 yang diuji pada 132 remaja. Skala ini merupakan skala likert yang memuat 36 item dan beberapa item berbunyi seperti *aku tetap berteman*

dengan temanku meskipun orang lain berbicara jelek tentang temanku dan aku mengatakan secara langsung, ketika aku tidak suka penampilan seseorang. Sedangkan untuk mengukur asertivitas menggunakan skala asertivitas dari Rathus (*Rathus Assertiveness Schedule*) milik Rathus (1973), dengan reliabilitas sebesar 0.71 yang juga telah diujikan kepada 132 remaja secara online. Skala ini juga merupakan skala likert yang memuat 30 item yang beberapa diantaranya berbunyi sebagai berikut *ada banyak orang yang memanfaatkan diriku dan saya complain ketika pelayanan yang saya dapatkan tidak baik, baik itu di restoran atau tempat yang lain.* Skala TISS, memiliki mean hipotetik sebesar 108 sementara skala RAS sebesar 105.

PROSEDUR PENELITIAN

Prosedur penelitian ini dirancang untuk terdiri dari beberapa tahapan. Pertama adalah melakukan *chek ethical clearance* (E.6.m/050/KEFPsi-UMM/XI/2023), yang disetujui dengan revisi kemudian menentukan subjek yang memenuhi kriteria penelitian yang sebelumnya telah ditentukan. Kedua, dilakukan penyaringan atau *screening* dari subjek dengan mengisi skala TISS dan RAS. Ketiga setelah dilakukannya skoring dan ditemukan beberapa subjek yang masuk kriteria maka para subjek diberikan *informed consent* yang berisi kontrak penanganan yang dilakukan. Keempat, para subjek yang setuju mengikuti kegiatan penanganan dibagi menjadi dua kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen dikenai penanganan sementara kelompok kontrol tidak dikenai penanganan. Pada kelompok eksperimen ini kegiatan pelatihan disesuaikan dengan modul yang telah disusun sebelumnya dan telah dilakukan *expert judgment* pada dua orang ahli dibidang akademisi dan praktisi. Kedua ahli memberikan masukan pada revisi modul terutama dalam pemberian instruksi yang disesuaikan dengan subjek, yaitu remaja.

Pengelompokkan subjek yang telah masuk dalam kategori, dilakukan secara acak atau *random*. Pemberian pelatihan ini dilakukan secara berkelompok dan dilakukan sebanyak beberapa tahap menggunakan panduan modul yang berisi kegiatan-kegiatan dan tujuan dari tiap kegiatannya. Terakhir akan diberikan post-test dengan mengerjakan beberapa skala dan kuesionair yang sama dengan pre-test, untuk melihat apakah ada perubahan yang signifikan secara kuantitatif, dan mengupayakan melakukan observasi dan wawancara secara langsung dengan subjek dan *significant other* (guru) setelah

diberikannya pelatihan. Hal ini untuk melihat apakah ada perubahan yang baik yang dirasakan oleh subjek setelah dilakukannya penanganan.

Tahap Pelaksanaan Intervensi

1. Membangun *Rapport* dan *Informed Consent*

Pada tahap pertama ini membangun kedekatan antara peneliti dengan subjek, sehingga kedekatan tersebut dapat menjadi salah satu yang menjadikan keberhasilan intervensi ini. Pada tahap ini juga diberikan *informed consent* berisi persetujuan dan perjanjian antara peneliti dan subjek yang berisi kerahasiaan penanganan yang dilakukan dan hanya dipergunakan untuk tujuan penelitian.

2. Menjelaskan Tentang Intervensi yang dilakukan

Tahap selanjutnya adalah tentang intervensi yang dilakukan, mengenai kemungkinan ada berapa sesi yang dilakukan bersama-sama dengan praktikan. Peneliti menjelaskan tiap tahap yang harus dilalui dan tujuan dari tiap tahap. Tujuannya adalah subjek memahami setiap target dari tahapan intervensi yang dilaksanakan secara bersama-sama.

3. Pemberian Pre-Test

Pemberian *pre-test* dengan skala yang digunakan yakni skala keterampilan sosial dan skala asertivitas.

4. Pelatihan Keterampilan Sosial

Pelatihan keterampilan sosial didasarkan kepada beberapa aspek dari keterampilan sosial meliputi :

- a. Kesadaran diri (*self awarenees*) atau sikap kepedulian terhadap kekurangan dan kelebihan diri, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan berkespresi maupun bertindak sesuai keinginan dan membela serta mempertahankan hak.
- b. Empati (*emphaty*), sebagai sebuah kemampuan untuk mengembangkan interaksi sosial, terutama dalam nilai kultur yang berbeda-beda dengan tujuan melatih pemahaman dan mencegah pengabaian hak orang lain
- c. Komunikasi efektif (*effective communication*), sehingga setiap individu memiliki kemampuan untuk mengekspresikan diri mereka sendiri baik

secara verbal maupun non-verbal, dengan menyesuaikan norma-norma yang berlaku di masyarakat saat ini, sehingga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dalam menyatakan pendapat.

- d. *Interpersonal Relationship Skills*, yang berarti adalah kemampuan dalam menjaga hubungan yang baik dengan setiap orang sehingga berperan penting dalam kesehatan mental dan *social well being*, sehingga bertujuan untuk melatih dalam menyatakan pendapat serta bertindak sesuai dengan keinginannya.

5. Pemberian Post Test

Pemberian *post-test* dengan skala yang digunakan yakni skala keterampilan sosial dan skala asertivitas.

Analisis Data

Data yang sudah diperoleh dari penelitian ini kemudian dianalisis menggunakan bantuan aplikasi SPSS untuk melihat pengaruh, penurunan dan perbedaan intervensi yang telah diberikan. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *non-parametric* karena jumlah subjek kurang dari 30 orang subjek ($N < 30$). Pertama dengan menggunakan uji regresi sederhana untuk melihat adakah pengaruh dan seberapa besar pengaruh dari keterampilan sosial pada asertivitas. Selanjutnya adalah dengan melakukan *uji wilcoxon* digunakan pada penelitian ini untuk mengetahui perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* dari setiap kelompok. Selain itu juga digunakan uji *mann-withney* untuk melihat hasil perbandingan *post-test* kelompok kontrol dan eksperimen (Divine, Norton, Barón, & Juarez-Colunga, 2018).

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Subjek

Berikut merupakan data penelitian yang telah dilakukan pada 12 subjek. Keseluruhan subjek ini dibagi menjadi 2 kelompok secara random. Dua kelompok tersebut adalah kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang tiap kelompok berisi 6 anggota yang keseluruhan berjenis kelamin perempuan.

Tabel 1. Deskripsi Data Usia Subjek

Variabel	Eksperimen		Kontrol	
	M	SD	M	SD
Usia	14.1	0.9	13.8	0.7

Keterangan : M : Mean, SD : Standar Deviasi

Kedua kelompok baik eksperimen maupun kelompok memiliki perbandingan usia yang hampir sama terlihat dari *mean* usia kelompok eksperimen yaitu 14.1 dan *mean* kelompok kontrol adalah 13.8.

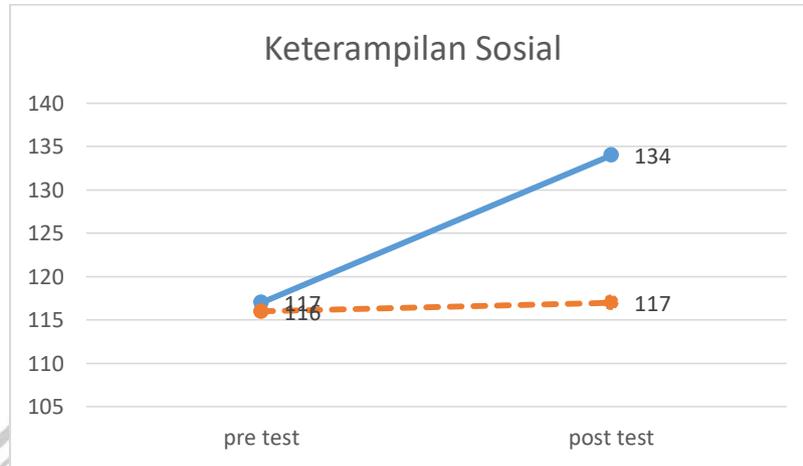
Kedua adalah hasil pengujian homogenitas pada skala TISS dan skala RAS, menunjukkan bahwa kedua kelompok tersebut baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol sama-sama menunjukkan hasil yang homogen ($\text{sig} > 0.05$). Nilai *sig* TISS adalah 0.054 sedangkan nilai *sig* RAS adalah 0,091. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek atau partisipan berasal dari varian atau populasi yang serupa.

Tabel 2. Uji Regresi

Pengujian	Sig	R-Square
Keterampilan Sosial terhadap Asertivitas	0.021	0.773

Uji ketiga adalah uji regresi yang menunjukkan bahwa nilai keterampilan sosial terhadap asertivitas adalah 0,021 yang kurang dari nilai signifikansi 0.05. Sehingga, dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh pelatihan keterampilan sosial terhadap asertivitas. Sedangkan nilai R-Square sebesar 0.773, yang menunjukkan bahwa pengaruh keterampilan sosial terhadap asertivitas adalah 77.3%, sedangkan sebesar 22.7% dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak diteliti.

Analisa selanjutnya adalah analisa dengan uji *wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan skor rata-rata antara skor pre-test dan skor-post test. Sehingga setelah dilakukan uji, diperoleh hasil sebagai berikut



Gambar 3. Hasil Perubahan Tingkat Keterampilan Sosial

Keterangan : Biru : eksperimen. Merah : Kontrol

Grafik uji *wilcoxon* keterampilan sosial pada kelompok eksperimen memiliki M : 117 dan naik menjadi 134 sedangkan pada kelompok kontrol M: 116 dan hanya naik pada skor 117. Kelompok kontrol memiliki nilai Z: -2.201 dan p: $0.028 < 0,05$, sedangkan keterampilan sosial pada kelompok kontrol memiliki Z : -0.734 dan p: $0.463 > 0,05$. Sehingga menunjukkan adanya kenaikan yang signifikan variabel keterampilan sosial pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol.

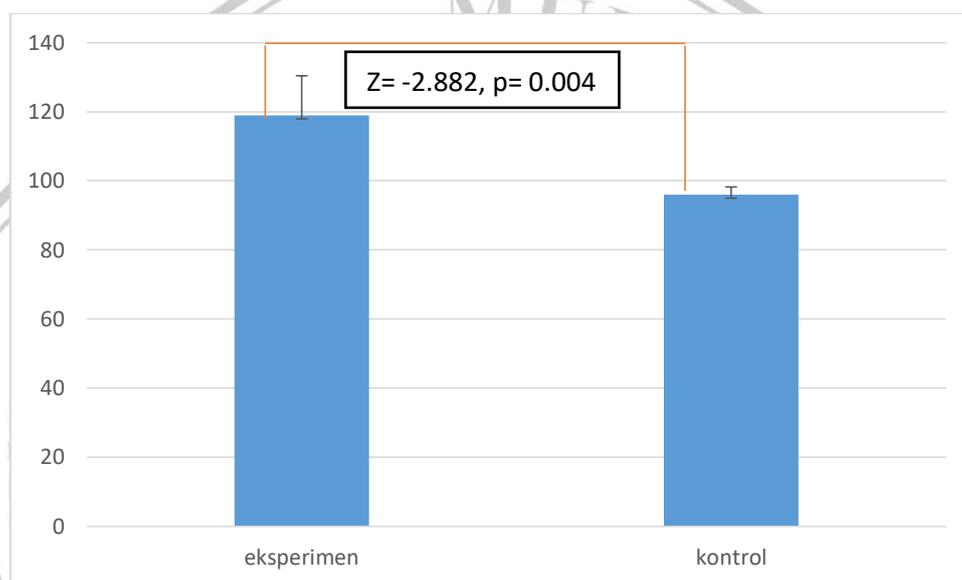


Gambar 4. Hasil Perubahan Tingkat Asertivitas

Keterangan : Biru : eksperimen. Merah : Kontrol

Grafik uji *wilcoxon* pada skala asertivitas pada kelompok eksperimen memiliki M sebesar 89,3 kemudian naik menjadi 118,83. Sementara kelompok kontrol memiliki M : 90,83 dan naik namun hanya sebesar 96. Kelompok eksperimen memiliki nilai Z : - 2.201 dan p : $0.028 < 0,05$. Sedangkan kelompok kontrol sebesar Z: - 1.782 dan p: $0.075 > 0.05$ Sehingga menunjukkan adanya kenaikan yang signifikan variabel asertivitas pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Analisa terakhir adalah uji *mann-whitney*, yang digunakan untuk melihat perbedaan rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.



Gambar 5. Hasil Perbedaan Kelompok Eskperimen dan Kelompok Kontrol

Tabel di atas, menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat asertivitas yang pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Nilai Z pada post-test menunjukkan hasil -2.882 dengan signifikansi $0.004 < 0.05$, yang menunjukkan bahwa pemberian pelatihan keterampilan sosial mampu meningkatkan asertivitas pada remaja korban perundungan. Sedangkan nilai dari *mean of ranks*, kelompok eksperimen memiliki nilai lebih tinggi dari kelompok kontrol. *Mean* kelompok eksperimen sebesar 9.50 sedangkan kelompok kontrol adalah 3.50.

PEMBAHASAN

Terlihat dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan pelatihan keterampilan sosial, ditemukan adanya peningkatan asertivitas yang artinya hipotesis H_a pada penelitian diterima. Sehingga dapat diartikan bahwa pelatihan keterampilan sosial meningkatkan perilaku asertif pada remaja korban perundungan. Keterampilan sosial merupakan keterampilan yang penting bagi remaja, dikarenakan masa remaja adalah salah satu masa yang menentukan kehidupan setelahnya.

Bagi korban perundungan, kejadian tidak menyenangkan mengenai perundungan masih tetap teringat. Apalagi jika korban perundungan memang memiliki karakteristik yang kurang percaya diri, pemalu, dan tidak pandai mengungkapkan sesuatu, sehingga mereka merasa tidak memiliki keterampilan atau kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang dialaminya (Dou et al. 2022). Hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa korban perundungan bisa menjadi korban kembali dikemudian hari

Sehingga untuk mencegah hal itu terjadi kembali, para remaja korban perundungan harus dibekali dengan keterampilan sosial yang dapat membentuk perilaku asertif sebagai sebuah kunci agar mereka mampu mengatasi konflik yang sedang mereka hadapi dalam hubungan sosialnya (Mahajan & Sutar, 2022). Pada kasus subjek di atas, para subjek memiliki ketakutan untuk berteman dan bahkan tidak memiliki kemampuan untuk menghindari perundungan. Hal yang para subjek lakukan adalah dengan tidak melawan dan menginternalisasi perkataan dan perbuatan pelaku, sehingga menjadikan diri mereka tidak memiliki kepercayaan diri mengenai kemampuan mereka.

Keterampilan sosial digambarkan sebagai kemampuan penting untuk perkembangan remaja yang dalam rangka penyesuaian sosial, dan hubungan sosialnya. Penelitian menemukan hubungan antara rendahnya keterampilan sosial pada remaja dan keterlibatan orang lain dalam intimidasi atau perundungan di lingkungan pertemanan (Martínez, Rodríguez-Hidalgo, & Zych, 2020). Literatur lain juga menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan sosial, dapat meningkatkan kemampuan subjek secara khusus dalam merancang suatu resolusi konflik atau penyelesaian masalah yang berhubungan dengan perundungan teman sebaya (Heydenberk, Heydenberk, & Tzenova, 2006). Pada pelatihan ini para subjek melakukan kegiatan latihan yang disesuaikan dengan aspek dari keterampilan sosial yang menasar kepada aspek-aspek asertivitas.

Pada sesi pertama subjek melakukan latihan *self awareness* untuk menyadari kelebihan dan kekurangan dalam diri mereka. Latihan ini digunakan agar para subjek mampu mengenali diri yang dapat membuat mereka bertindak sesuai dengan prinsip diri mereka yang disesuaikan dengan norma lingkungan yang dilakukan dengan menuliskan kelebihan dan kekurangan diri mereka kemudian membacakannya. Pada sesi ini para subjek kemudian belajar untuk memaknai kelebihan dan kekurangan mereka secara bersama-sama dengan teman satu kelompoknya. Penelitian menyebutkan bahwa dengan mengembangkan *self awareness* yang baik bagi remaja secara umum dapat membantu perkembangan mereka dengan memahami diri, hak dan kewajiban dalam keluarga dan lingkungan, serta meningkatkan produktivitas dalam akademik, memahai orang lain dan melatih kemampuan berinteraksi (Kalaiyaran & Solomon, 2016).

Penelitian lain juga menyebutkan bahwa meningkatkan asertivitas dapat dilakukan dengan memberikan pelatihan langsung yang menasar kepada *self-awareness* dan kemampuan komunikasi. Salah satunya adalah pelatihan yang dilakukan pada siswa siswi keperawatan baru yang menunjukkan hasil yang baik sehingga mereka mampu untuk mencoba menjalin komunikasi dengan teman sebayanya (Unal, 2012). Hal ini yang kemudian dilakukan oleh para subjek pada penelitian ini, para subjek diminta untuk memahami kelebihan dan kekurangan diri sebagai bentuk kesadaran diri mereka bahwa mereka juga memiliki kelebihan dan kekurangan yang membuat mereka berharga.

Pada sesi kedua, adalah latihan empati dengan beberapa jenis kegiatan yang dilaksanakan bersama untuk memberikan *imagery* atau pencitraan mengenai sebuah kondisi perundungan dengan menonton video dan menghadirkan *role model*. Kegiatan *modelling* dilakukan dengan menghadirkan orang yang pernah mengalami perundungan dan kemudian bisa kembali bangkit. Harapannya dengan adanya role model ini subjek pelatihan memiliki bayangan atau pencitraan mengenai kejadian dan penyelesaian sehingga dapat menumbuhkan empati dan pembentukan *problem solving* dari tiap subjek yang berpartisipasi dalam pelatihan ini.

Empati sangat berperan penting dalam menumbuhkan pemahaman pada keadaan orang lain, sehingga kedepannya subjek yang pernah menjadi korban perundungan tidak meleakaukan perlakuan tersebut kepada orang lain. Empati juga dapat membantu mereka untuk memberikan bantuan ketika mereka melihat ada orang lain disekitar mereka

menjadi korban perundungan. Sehingga pada akhirnya dapat mencegah mereka untuk menjadi *bystander* atau pengamat (Jenkins & Nickerson., 2019).

Pada sesi ini terjadi interkasi antara subjek dengan korban perundungan lain. Para subjek sangat antusias ketika mereka menanyakan perasaan mengganggu yang pernah dirasakan oleh korban yang baru mereka sadari bahwa perasaan termasuk perasaan takut, sedih, dan khawatir yang pernah dirasakan oleh role model juga subjek rasakan. Role model juga menjelaskan bahwa karena perasaan tersebut sangat mengganggu, sehingga dirinya harus meminta bantuan, kepada teman dan orang tuanya. Pada kegiatan ini adanya kesadaran dari para subjek bahwa adanya dukungan dari orang lain sangat membantu mereka untuk menghadirkan perasaan percaya diri dan berani untuk menjaga dan membela diri.

Role model yang tepat dapat membantu para subjek untuk memiliki pengetahuan baru dan jalan keluar dari permasalahan yang berkaitan dengan perundungan. Hal ini dibuktikan dengan adanya penanganan yang menyertakan role model, dapat meningkatkan *self-belonging* dan kesadaran mengenai identitas diri maupun orang lain sehingga mereka lebih mampu menghargai emosi yang diraskaan oleh setiap orang yang berinteraksi dengan mereka (González-Pérez, Mateos de Cabo, & Sáinz, M 2020).

Sesi selanjutnya adalah sesi *roleplaying*. *Roleplaying* digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi para subjek dalam mengatasi situasi perundungan, sehingga mereka berlatih berani untuk menyatakan pendapatnya. Hal ini juga menjadi sebuah indikasi bahwa dengan memberikan *roleplay* kepada para subjek tidak hanya memperagakan adegan saja namun dapat menjadi latihan yang dapat dievaluasi oleh teman-teman dalam satu kelompok (Lubis, 2020). Harapannya adalah dengan adanya *roleplay*, dapat memunculkan suatu respon sehingga dapat membantu mereka untuk melatih komunikasi yang baik ketika menghadapi suatu kejadian tidak menyenangkan.

Latihan komunikasi yang efektif mampu membuat individu memiliki kemampuan mengeskpresikan kebutuhan dan memahami kebutuhan serta memilliki manfaat dalam meningkatkan kesehatan mental, hal ini diperkuat dengan hasil penelitan yang dilakukan pada remja putri yang memiliki indikasi perilaku sertif yang rendah di Rasht, Iran (Vatankhah, Daryabari, Ghadami, & Naderifar, 2013). Pada remaja, terdapat penelitian yang menyebutkan bahwa pelatihan keterampilan sosial dapat menghasilkan suatu

perilaku yang baik dengan melakukan latihan paparan pada sebuah situasi yang *real* atau nyata (Olivares-Olivares Ortiz-Gonzales, & Olivares 2019).

Namun kendala yang muncul pada sesi ini adalah ada beberapa subjek yang masih kesulitan untuk mengkomunikasikan dan mengekspresikan pikiran dan perasannya ketika mereka dihadapkan pada situasi *roleplay* perundungan. Beberapa subjek lebih memilih untuk diam ketika mereka mencoba untuk memperagakan sebagai korban perundungan. Sedangkan subjek yang lain memilih berusaha untuk mengkomunikasikan ketidaknyamanan ketika dirundung kepada pelaku perundungan. Subjek-subjek yang berusaha untuk mengkomunikasikan ketidakinginannya tersebut kemudian memotivasi dan mendorong subjek lain yang tidak masih belum mampu untuk mengekspresikan ketidaknyamanan ketika dirundung. Sesi ini kemudian diakhiri dengan memberikan kata-kata motivasi dari sesama subjek.

Sesi terakhir adalah dengan melatih kemampuan interpersonal mereka, kebanyakan para korban perundungan kesulitan untuk menjalin hubungan pertemanan dengan teman sebayanya. Padahal bagi remaja, hubungan sebaya itu sangat penting dan sebagai sebuah sarana agar mereka mampu mendapatkan dukungan diluar dukungan keluarga, serta memunculkan perasaan setara dalam hubungan pertemanan (Wang, Degol, & Henry, 2019). Pada sesi ini para subjek merefleksikan hubungan pertemanan yang terjalin diantara mereka selama sesi pelatihan dan diakhir dengan memberikan kata-kata motivasi dan penguatan kepada satu dengan yang lainnya, karena telah terbentuk sebuah kelekatan di dalam kelompok yang baik, sehingga secara tidak langsung para subjek memiliki teman-teman baru. Sesi ini juga dimanfaatkan oleh para subjek untuk mengevaluasi ketakutan mengenai pertemanan mereka.

Para subjek saling jujur bahwa memang pada awalnya mereka merasa kurang nyaman saat bertemu untuk pertama kalinya, namun karena subjek merasa memiliki pengalaman yang sama antara satu dengan lainnya yaitu menjadi korban perundungan, timbullah rasa penerimaan dan kepercayaan satu dengan yang lainnya. Sehingga mereka merasa bisa memahami perasaan orang lain dan merasa tidak sendirian. Manfaat dari latihan kedepannya diharapkan para subjek mampu untuk meningkatkan kualitas hubungan yang dapat menghasilkan adanya dukungan dari teman sebaya (Kiuru et al., 2019)

Manfaat yang diperoleh dalam upaya meningkatkan asertivitas remaja korban perundungan dengan pelatihan keterampilan sosial ini memiliki hasil yang baik. Asertivitas merupakan sebuah perilaku yang menggambarkan keterbukaan, ekspresi yang jujur dari perasaan pemikiran dan hak yang harus dipertahankan oleh setiap orang. Selain kebermanfaatan untuk diri sendiri, asertivitas seseorang juga bermanfaat untuk hubungan sosial seseorang dalam menghargai orang lain, merespon kebutuhan orang lain, menjalin hubungan persahabatan dan mampu berinteraksi dengan percaya diri (Salimi, Dardiri & Sujarwo, 2021).

Secara umum hasil yang ditemukan pada saat pelatihan berlangsung, setiap anggota berusaha menunjukkan perasaan dan diri mereka secara jujur pada sesi pertama, kemudian pada sesi kedua dan ketiga para subjek melakukan pelatihan untuk menunjukkan adanya perasaan empati dari yang mereka lihat dan rasakan sehingga bisa menghargai hak mereka dan orang lain. Subjek juga belajar untuk mengkomunikasikan perasaan dan maksud mereka pada sesi keempat dan pada sesi kelima subjek berusaha untuk dapat mengidentifikasi suatu hubungan yang baik dengan teman atau orang terdekatnya. Hasilnya para subjek yang kemudian merasa tidak dapat memiliki hubungan pertemanan yang baru, rendah diri, dan tidak bisa bercerita dengan orang lain, menjadi memiliki hubungan atau teman baru yang memahami dan mendukung mereka.

Hasil ini juga turut menjadi salah satu hal yang diperhatikan oleh sekolah, terutama oleh guru bimbingan konseling di sekolah tersebut. Para guru sendiri mengupayakan untuk memberikan edukasi mengenai perundungan seperti dengan bekerjasama dengan pihak perlindungan anak setempat dan menjadi sarana penyelesaian masalah yang dialami oleh siswa di sekolah. Hal ini berkaitan dengan tugas sekolah yang tidak hanya menjadi tempat siswa untuk mencari ilmu, namun dapat menjadi sebuah wadah agar siswa belajar untuk bersosialisasi dengan teman sebayanya (Efendi, Syawaluddin, Yarni, & Santosa 2023).

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Kesimpulann dalam penelitian ini adalah, pelatihan keterampilan sosial secara efektif mampu digunakan dalam meningkatkan asertivitas pada remaja korban perundungan. Peningkatan asertvitas ditemukan pada kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan dibandingkan dengan kelompk kontrol yang tidak diberikan rangkaian pelatihan. Pada pemberian pelatihan ini sendiri memberikan keuntungan kepada para subjek untuk belajar bersosialisasi dan membangun hubungan interpersonal atau hubungan pertemanan dengan teman sebayanya, meskipun taradapat tentangan untuk memastikan adanya kohesivitas yang baik antar subjek penelitain dalam satu kelompok, kemudian temuan pelbagai macam respon yang dirasakan dari setiap subjek pada sesi-sesi pelatihan yang dilaksanakan menjadi perhatian khusus bagi peneliti. Terutama untuk penelitian kedepannya sehingga para subjek mampu merasakan manfaat yang lebih baik disamping adanya perbedaan respon dari setiap subjek dalam melakukan pelatihan. Variasi-variasi pemberian pelatihann yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karateristik subjek, terutama dalam mengoptimalkan waktu pemberian pelatihan.

Meskipun ditemukan hasil yang baik, namun penelitian ini juga memiliki keterbatasan. Beberapa diantaranya adalah keterbatasan mengenai jenis kelamin subjek pada penelitian. Penelitian ini melibatkan keseluruhan subjek yang berpartisipasi baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen berjenis kelamin perempuan. Kedua adalah keterbatasan waktu, sehingga memengaruhi hasil dan dinamika selama proses pelatihan, terutama pada sesi *roleplay* yang di dalamnya merupakan latihan komunikasi efektif untuk meningkatkan kemampuan para subjek dalam menyatakan pendapat ketika mengalami perundungan. Selanjutnya penggunaan skala yang disesuaikan dengan memerhatikan dimensi pada keterampilan sosial dan perilaku asertif pada, karena pada penelitian ini penggunaan skala bersifat unidimensional, padahal variabel yang diukur bersifat multidimensional.

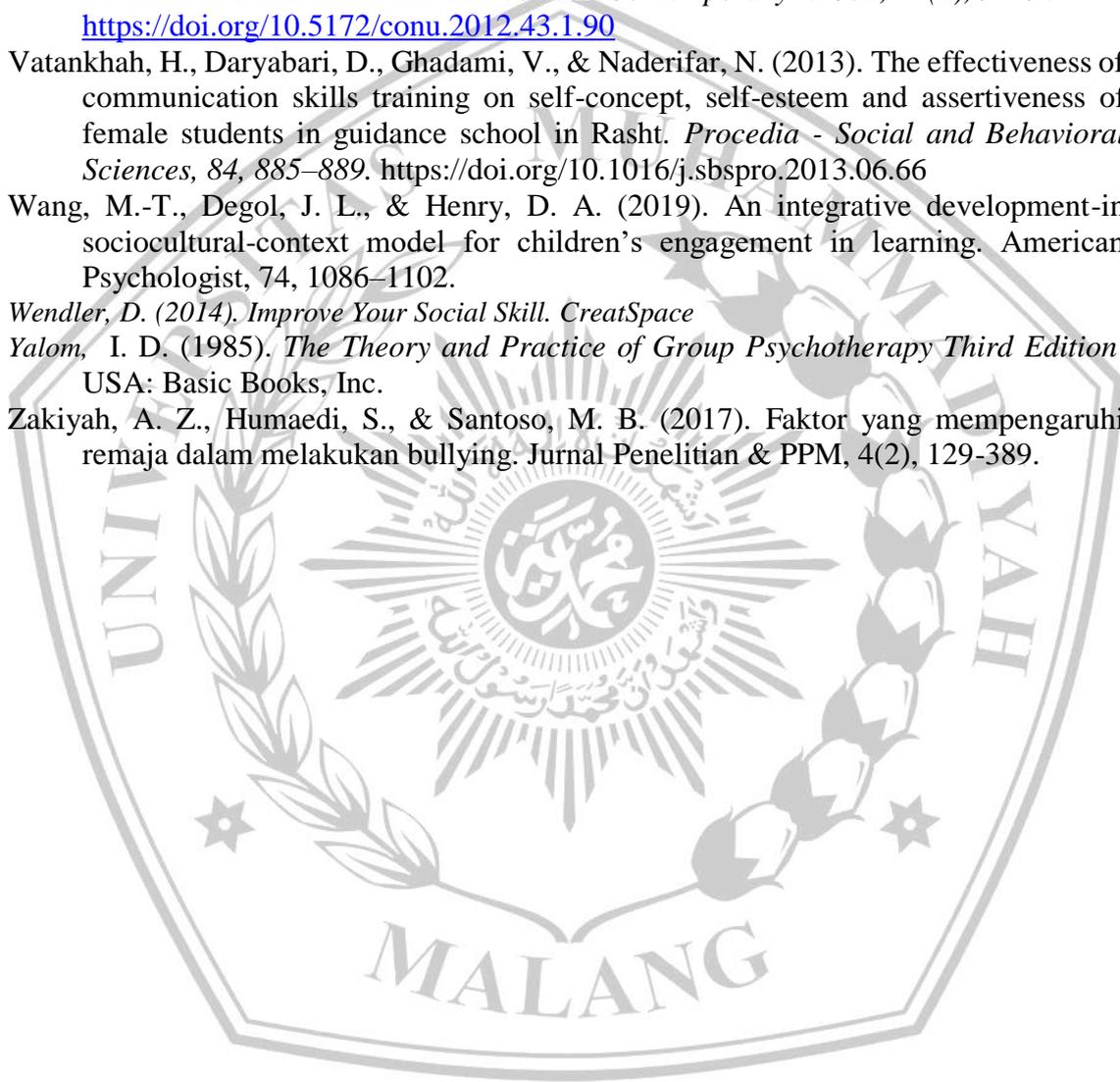
REFERENSI :

- Alberti, R. F., & Emmos, M. (1978). *Your Perfect Right: A Guide to Assertive Behavior*. Impact
- Baiq, L. A. R., Mappiere, A. A. T., & Triyono. (2018). Keefektifan *structured learning approach* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa SMA korban *bullying*. *Journal of Education: Theory, Research, and Development*, 3(11).
- Blynova, O., Moiseienko, V., Los, O., Burlakova, I., Yevdokimova, O., Toba, M. & Popovych, I. S. (2020). Assertiveness as a Factor of Students' Choice of Behavior Strategies in Social Interaction. *Revista Inclusiones*, 7(4), 259-272
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2015). *Psikologi sosial*. UMM Press.
- De-Mooij, B., Fekkes, M., Scholte, R. H., & Overbeek, G. (2020). Effective components of social skills training programs for children and adolescents in nonclinical samples: A multilevel meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23(2), 250-264. <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00308-x>
- De-Sousa, M. L., Peixoto, M. M., & Cruz, S. F. (2021). The association between externalizing and internalizing problems with bullying engagement in adolescents: The mediating role of social skills. *International journal of environmental research and public health*, 18(19), 10444. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910444>
- Divine, G. W., Norton, H. J., Barón, A. E., & Juarez-Colunga, E. (2018). The Wilcoxon–Mann–Whitney Procedure Fails as a Test of Medians. *The American Statistician*, 72(3), 278–286. <https://doi.org/10.1080/00031305.2017.1305291>
- Dou, Y., Wongpakaran, T., Wongpakaran, N., O'Donnell, R., Bunyachatakul, S., & Pojanapotha, P. (2022). Bullying Victimization Moderates the Association between Social Skills and Self-Esteem among Adolescents: A Cross-Sectional Study in International Schools. *Children*, 9(11), 1606. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/children9111606>
- Efendi, L., Syawaluddin, S., Yarni, L., & Santosa, B. (2023). Pengaruh program anti-perundungan (Roots) terhadap perubahan perilaku perundungan pada siswa di SMP Negeri 1 Banuhampu, Kabupaten Agam. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 11201–11219. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i5.6238>
- Gerungan. (1996). *Psikologi sosial*. Eresco.
- Ghani, S. A., Awang, M. M., Ahmad, A. R., Jalal, B., & Bakar, A. Y. A. (2020). *Fenomena Buli dan Gangsterisme: Satu Kajian Empirikal*. UPNM Press.
- Goldstein, A.P. (1981) *Psychological Skill Training, The Structured Learning Technique*. New York: Pergamon Press.
- Goleman, D. (1995). *Social intelligence*. New York Inc.
- González-Pérez, S., Mateos de Cabo, R., & Sáinz, M. (2020). Girls in STEM: Is it a female role-model thing?. *Frontiers in psychology*, 11, 2204. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02204>
- Gould, D., & Carson, S. (2008) Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 1(1): 58–78.
- Hall, C. S., & Lindzey, G. (1981). *Theories of personality*. John Wiley & Sons, Inc.
- Heydenberk, R.A., Heydenberk, W.R., & Tzenova, V. (2006). Conflict resolution and bully prevention: Skills for School Success. *Confl. Resolut. Q*, 24, 55–69.

- Hill, H. (2015). Assertiveness, Improving your Self Awareness. *Personal Development*.
- Ivonesti, S., & Nashori, F. (2018). Pengaruh pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan asertivitas korban *bullying* pada siswa sekolah dasar. *Conference Paper*, 87-112.
- Jarolimek, P. (1993). *Social Studies Competencies and Skill Learning to Teach as an Intern*: New York: Macmillan Publishing co.in.
- Jenkins, L. N., & Nickerson, A. B. (2019). Bystander intervention in bullying: Role of social skills and gender. *The Journal of Early Adolescence*, 39(2), 141-166. <https://doi.org/10.1177/0272431617735652>
- Juvonen, J., & Graham, S. (2001). *Peer harassment in school: The plight of the vulnerable and victimized*. The Guilford Press.
- Kalaiyaran, M., & Solomon, M. D. (2016). Importance of self-awareness in adolescents. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 21(1), 19-22. <https://doi.org/10/9790/0837-21121922>
- Kashani, P. A., & Bayat, M. (2010). The effect of social skills training on assertiveness and self-esteem increase of 9 to 11 year-old female students in Tehran. *World Applied Sciences Journal*, 9(9); 1028-1032.
- Kiuru, N., Mang, M. T., Aro, K. S., Kannas, L., Ahonen, T., & Hirnonen, R. (2019). Associations between adolescents interpersonal relationships, school well being, and academic achievement during educational transitions. *Journal Youth and Adolescence*, 49, 1057-1072. <https://doi.org/10.007/s10964-019-01184-y>
- Latipun. (2015). *Psikologi eksperimen..* UMM Press.
- Lubis, K. (2020). The Effectiveness of Assertiveness Training Group Format to Improve Students' Interpersonal Relationship Skills. *BISMA the Journal of Counseling*, 4(3), 273-283.
- Lebedeva, I. D. (2014). Psychological determinants of personal assertiveness. Diss. Doctoral thesis. Krasnoyarskii Universitet.
- Mahajan, V. G., & Sutar, M. S. V. (2022). A Study of conflict management styles among students. *Indian Journal of Social Sciences and Literature Studies*, 8(1).
- Maharani, L., & Damayanti, R. (2017). *Social skill training: Latihan keterampilan sosial pada anak usia dini yang mengalami isolasi sosial pasca bencana*. *Prosiding International Seminar & Workshop Post Traumatic Counseling*, 86-92.
- Martínez J., Rodríguez-Hidalgo A.J., & Zych I. (2020). Bullying and cyberbullying in adolescents from disadvantaged areas: Validation of questionnaires; Prevalence rates; and Relationship to self-esteem, empathy and social skills. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(17), 6199. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176199>
- Michelson, L., Sugai, P. D., Wood, R.P., & Kazdin, E.A. (1985) *Social Skills Assessment and Training with Children*. New York: Plenum Press.
- Mohan, T. M., & Bahar, A. Y. A. (2021). A systematic literature review on the effects of bullying at school. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 6(1), 35-39. <https://doi.org/10.23916/08747011>
- Nickerson, A.B., & Mele-Taylor, D. (2014). Empathetic responsiveness, group norms, and prosocial affiliations in bullying roles. *Sch. Psychol. Q.* 29, 99–109.
- Nur'aini, D. A., & Saputra, W.N. E (2021). Pengembangan modul pelatihan asertif untuk meningkatkan perilaku asertif pada korban *bullying* di SMAN 1 Ciamis. *PROSIDING Semnas Bimbingan Konseling Islami*, 1605-1617.

- Nurhidayatullah, D., & Arifin, A. (2023). Penerapan teknik *role playing* terhadap perilaku asertif dan empati siswa SMA Negeri 12 Makassar. *Jurnal J-BKPI*, 3(1).
- OECDiLibrary. (2017). PISA 2017 results: What school life means for students live.
- Olivares-Olivares, P. J., Ortiz-Gonzales, P. F., & Olivares, J. (2019). Role of social skills training in adolescents with social anxiety disorder. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 19, 41-48. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2018.11.002>
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What Can We Do*. Oxford: Blackwell Publishers.
- Parmaksız, İ., & Kılıçarslan, S. (2020). The relationship between assertiveness and separation-individuation in adolescents. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 10(3), 869-888. <https://doi.org/10.14527/pegegog.2020.027>
- Parray, W. M., Kumar, S., David, B. E., & Khare, S. (2020). Assertiveness predicts self-esteem, academic achievement, and stress: A study of Kashmiri adolescents. *Humanities and Social Sciences Reviews*, 8(1), 707-15.
- Parfanovych, I., Kyrychenko, V., Petrochko, Z., Necherda, V., Koropetska, O., & Lavrentieva, I. (2022). Peculiarities of Assertiveness Development and Ways of Socialization of Personality in Adolescence. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(4), 163-181.
- Pfafman, T. (2017). Assertivness.
- Pfeiffer, R. (1998). *The real solution: Assertiveness workbook*. Growth Publishing.
- Ramdhani, N., (1992) Pelatihan keterampilan sosial untuk mahasiswa yang sulit bergaul. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Rees, S. & Graham, S.R. (1991) *Assertion Training: How to be Who You Really are*. London: Routledge
- Rathus, S. A. (1973). A 30-item schedule for assessing assertive behavior. *Behavior Therapy*, 4, 398-406, <https://doi.org/10.1016/s0005-7894>
- Rhodes, W. A., Redd, W. H., & Berggren, L. (2009). Social skill training for an unassertive adolescents. *Journal of Clinical Child Psychology*, 8, (1), 18-21.
- Sadhoo, S. M. (2016). Interpersonal relationship in young adolescents.
- Salimi, M., Dardiri, A., & Sujarwo (2021). The Profile of Students' Social Skills of Bengawan Solo Elementary Nature School. *European Journal of Educational Research*, 10(1), 211-226. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.10.1.21>
- Salmivalli, C., Laninga-Wijnen, L., Malamut, S. T., & Garandeau, C. F. (2021). Bullying prevention in adolescence: Solutions and new challenges from the past decade. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 1023-1046. <https://doi.org/10.1111/jora.12688>
- Salter, A. (2002). *Conditioned Reflex Therapy: The Classic Book on Assertiveness that Began Behavior Therapy*. Wellness Institute.
- Santrock, J. W. (2003). *Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development*. Erlangga
- Saputra, E. (2016). Kompetensi sosial pada remaja yang mengikuti ekstrakurikuler paskibraka dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler paskibraka.
- Shaker, M., Rahmatu, I., Modabber, A., & Eskandar, M. (2015). The effectiveness social skill training on self-assertiveness and academic self-efficacy of dyslexic students. *International Journal of Academic Research in Psychology*, 2(1). <https://doi.org/10.6007/IJARP/v2-i1/1664>

- Shiltsova, Y. V. (2012). Assertiveness as one of the psychological mechanisms for the development of social adaptation in children of older preschool age. Abstract of doctoral thesis. Moskovskii Pedagogicheskii Universitet
- Trigueros, R., Sanchez-Sanchez, E., Mercader, I., Aguilar-Parra, J. M., López-Liria, R., Morales-Gázquez, M. J., Fernández-Campoy, J. M. (2020). Relationship between Emotional Intelligence, Social Skills and Peer Harassment. A Study with High School Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4208. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17124208>
- Ünal, S. (2012). Evaluating the effect of self-awareness and communication techniques on nurses' assertiveness and self-esteem. *Contemporary N. Jou*, 43(1), 90–98. <https://doi.org/10.5172/conu.2012.43.1.90>
- Vatankhah, H., Daryabari, D., Ghadami, V., & Naderifar, N. (2013). The effectiveness of communication skills training on self-concept, self-esteem and assertiveness of female students in guidance school in Rasht. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 885–889. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.66>
- Wang, M.-T., Degol, J. L., & Henry, D. A. (2019). An integrative development-in sociocultural-context model for children's engagement in learning. *American Psychologist*, 74, 1086–1102.
- Wendler, D. (2014). *Improve Your Social Skill*. CreatSpace
- Yalom, I. D. (1985). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy Third Edition*. USA: Basic Books, Inc.
- Zakiah, A. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. *Jurnal Penelitian & PPM*, 4(2), 129-389.



LAMPIRAN



Validitas TISS (Teenage Inventory Social Skill)

Anti- imag e Corr elatio n	VAR 0000 1	.847 ^a	-.14	.09	-.00	-.00	-.00	.10	-.00	.00	-.00	.10	.00	.00	.10	-.00	.00	-.00	-.00	-.00	.00	.00	.00	.10	.10	.10	-.00	.00	-.00	.00		
	VAR 0000 2	.04	.587 ^a	.08	.09	-.11	.25	.11	.10	.00	.07	.33	.00	.35	.10	.30	.00	.07	.00	.15	.60	.00	.01	.11	.00	.70	.00	.10	.00	.10		
	VAR 0000 3	.19	.08	.78 ^a	.02	-.00	.10	.40	.04	.13	.36	.00	.14	.00	.00	.00	.10	.06	.08	.06	.00	.00	.05	.26	.66	.00	.70	.10	.00	.20	.00	
	VAR 0000 4	.00	.09	.02	.57 ^a	-.26	.00	.12	.20	.40	.15	.58	.00	.70	.00	.22	.11	.22	.26	.10	.33	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.10	.10	.10	.10	
	VAR 0000 5	-.00	.16	.02	.02	.79 ^a	.11	.13	.31	.15	.30	.21	.11	.10	.00	.10	.00	.16	.00	.21	.70	.06	.10	.00	.00	.00	.10	.20	.10	.00	.90	.00
	VAR 0000 6	.02	.08	.09	.07	.03	.85 ^a	.10	.18	.60	.11	.10	.03	.47	.10	.00	.10	.11	.10	.01	.47	.00	.10	.00	.10	.40	.00	.10	.20	.00	.40	
		04	02	01	07	00	00	01	03	04	03	04	07	06	07	03	07	06	04	08	01	05	00	00	09	02	04	04	04	04		

VAR	-	.0	-	-	-	-	.7	-	-	.0	.0	.0	-	-	-	-	.1	.0	.0	-	-	-	-	-	.1	.0	.1	-	-	-	.1	.0	.1	.1			
0000	.0	5	.1	.0	.1	.1	6	.2	.2	2	3	9	.0	.0	.0	.0	4	3	1	.0	.0	.0	.1	.0	.0	6	6	3	.1	.0	.1	2	2	7	0		
7	7	3	0	4	4	0	5 ^a	4	9	1	2	6	6	8	5	8	6	0	2	5	4	1	1	2	7	4	6	1	4	5	1	8	6	5	2	8	
	3		3	5	8	0		5	6				8	7	9	5	2			1	7	9	6	2	3				3	5	9						
VAR	.1	-	.0	-	.0	.1	-	.6	.1	-	-	-	.0	-	.0	.0	-	-	.1	-	.0	-	.1	-	-	.1	-	-	-	.0	.1	-	.0	-	.0		
0000	0	.1	4	.1	3	8	.2	9	5	.0	.0	.2	6	.0	3	1	.0	.1	4	.1	2	.0	1	.0	.0	.0	0	.0	.0	.0	7	4	.1	3	.0	8	
8	6	5	1	3	6	1	4	6 ^a	7	2	5	3	4	1	1	6	4	8	2	4	3	4	6	1	4	1	8	6	7	4	0	4	1	2	4	8	
	9		9			5			7	8	7		5			6	9		3		7		8	3	3		4	8	5		9		3				
VAR	-	.0	-	-	.1	.0	-	.1	.6	-	-	-	-	.1	.0	-	.0	-	-	.1	.1	.0	-	-	-	.0	-	-	.0	-	.1	-	.0	.0	.0	.0	
0000	.0	1	.0	.2	1	6	.2	5	7	.0	.0	.1	.0	5	5	.0	4	.0	.1	2	5	9	.2	.0	.0	8	.1	.0	3	.0	3	.0	4	2	0	6	
9	5	0	3	0	6	8	9	7	5 ^a	3	3	8	1	4	8	7	8	6	4	2	2	9	5	5	4	2	2	5	0	9	1	9	0	8	4	4	
	3		7	3		6			0	0	6	5			7		4	2				8	8	1		8	1		9	6							
VAR	.0	-	.0	.2	.0	-	.0	-	.7	.0	-	-	.0	-	.1	-	-	.1	-	-	-	.1	-	-	.1	-	-	.0	.1	-	.1	.1	-	-	-	.1	-
0001	3	.0	4	0	1	.0	2	.0	.0	0	8	.1	.0	8	.0	1	.0	.3	0	.1	.2	.1	0	.0	.2	3	4	.0	1	7	.1	.0	.0	.1	0	.1	
0	9	1	3	5	0	4	1	2	3	3 ^a	8	5	9	8	3	2	2	2	0	3	9	5	0	6	2	8	4	1	8	6	0	0	6	0	9	2	
	4				1		7	0			9	6		8		8	3		1	0	4		0	7			4			7	7	0	1		9		
VAR	.0	.1	-	.0	.0	-	.0	-	.0	.9	-	-	.1	-	.0	-	-	-	.0	-	.0	-	-	-	-	.1	-	.0	.0	-	-	.0	-	-	-	-	-
0001	1	0	.1	4	5	.1	3	.0	.0	8	.2	.0	.0	1	.1	2	.0	.0	.0	4	.1	9	.1	.1	.0	.0	4	.0	7	1	.0	.1	3	.2	.1	.0	
1	6	1	6	8	0	0	2	5	3	8	5 ^a	3	8	9	4	6	7	8	3	1	1	3	2	1	2	9	8	7	1	0	8	1	2	1	9	5	
			3		3		8	0			9	7		4		1	1	6		8		8	1	0	2		7			0	1		4	3	2		
VAR	-	.1	.0	.1	-	.0	.0	-	-	-	-	.7	.0	-	.1	-	-	-	-	-	.0	-	.1	-	.0	-	.1	-	.0	-	-	.0	.0	-	-	.0	-
0001	.0	7	5	1	.3	1	9	.2	.1	.1	.0	.5	9	.3	7	.0	.0	.0	.1	.0	5	.0	2	.1	6	.0	.0	4	8	.0	4	3	.0	.2	2	.0	
2	1	4	0	9	9	4	6	3	8	5	3	4 ^a	4	7	5	2	5	0	5	7	9	2	3	1	6	1	7	8	8	5	7	4	1	5	9	7	
	0			3		7	6	9	9				6		7	5	5	0	7		8		6		1	3			5		6	7		1			
VAR	.1	.0	.0	.0	-	-	-	.0	-	-	-	.0	.8	-	.1	-	.0	.0	-	.0	-	.0	-	-	.1	-	-	-	.0	-	.1	.1	.0	-	-	-	-
0001	2	3	6	5	.2	.0	.0	6	.0	.0	.0	9	4	.1	3	.0	4	6	.0	6	.0	.1	1	.0	.2	.2	.0	3	.2	7	3	4	.0	.1	.0	.0	
3	4	0	0	9	6	3	6	4	1	9	8	4	2 ^a	9	2	1	2	6	6	5	3	8	7	9	1	0	3	2	5	8	1	3	6	6	4	4	
				6	4	8		5	6	7			8		2			1		6		9		7	5	1	1			0	4	6		6		6	

VAR 0002 3	-	-	.1	-	.0	.0	-	.0	.1	-	-	.0	-	-	-	.1	.0	-	.0	.7	.2	-	.0	.0	-	-	.0	-	-	.0	.1	.0	.0	-	-	
	.0	.0	0	.2	0	1	.0	2	5	.2	.1	5	.0	.0	.0	.1	1	9	.1	0	8	0	.2	2	5	.1	.2	7	.0	.0	9	1	1	3	.0	.0
	1	6	8	7	9	8	4	3	2	9	1	9	3	8	4	3	4	1	4	5	0 ^a	6	1	6	3	4	3	8	2	4	4	5	3	8	2	2
	2	9		2		1				0	8		6	2	4	4			2			7			7	4		7	8					2	8	
VAR 0002 5	.0	.0	.0	.0	.1	-	-	-	.0	-	.0	-	-	.0	-	-	-	-	.0	.2	.8	-	-	.0	-	-	.1	.1	.0	-	-	.0	.1	-	-	
	2	7	7	2	2	.0	.0	.0	9	.1	9	.0	.1	4	.0	.0	.0	.0	.0	0	0	1	.2	.0	2	.0	.2	2	4	4	.0	.1	8	2	.1	.0
	9	3	6	4	6	4	1	4	9	5	3	2	8	4	3	8	3	5	8	0	6	7 ^a	2	4	9	0	6	8	7	7	5	1	7	8	7	1
					6	7	7		4		8	9		7	5	9	3	5				9	0		9	7			3	8			0	4		
VAR 0002 6	.0	.2	-	.0	-	.1	-	.1	-	.1	-	.1	.1	.0	.0	.1	-	-	-	-	-	.8	-	-	-	.1	-	-	-	-	.1	-	-	-	-	
	6	0	.0	6	.1	1	.0	1	.2	0	.1	2	1	4	1	4	.1	.1	.0	.2	.2	.2	.7	.0	.0	.0	1	.0	.0	.0	.1	2	.0	.1	.1	.3
	5	1	0	7	1	8	1	6	5	0	2	3	7	4	9	3	2	4	7	1	1	2	2 ^a	3	4	4	6	6	3	9	0	0	2	5	0	0
			2		3		9		8		8						8	4	1	8	7	9		3	0	5		5	0	0	6		4	2	4	3
VAR 0002 7	-	-	.0	.0	.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.0	-	.0	.0	.0	.0	.0	-	-	.9	.0	-	-	-	-	.0	.1	-	.0	.0	-	
	.0	.1	0	1	7	.1	.1	.0	.0	.0	.1	.1	.0	.0	.0	3	.2	7	0	3	2	.0	.0	1	9	.0	.0	.1	.0	.0	4	0	.0	9	5	.2
	6	2	6	9	8	0	2	1	5	6	1	1	9	5	4	6	2	8	6	2	6	4	3	5 ^a	0	7	2	5	7	4	6	8	2	0	5	2
	3	2			4	6	8	8	0	1	6	7	1	0		9						0	3		6	5	6	9	2		7			0		
VAR 0002 8	-	.0	-	-	.0	-	-	-	-	-	.0	-	-	.1	.0	.0	.1	-	-	.0	.0	-	.0	.8	.1	.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	.1	5	.0	.0	.0	4	.0	.0	.0	.2	.0	6	.2	.1	5	4	0	5	.1	.2	5	2	.0	9	3	5	4	.0	.0	.0	.1	.1	.1	.0	.1	.1
	9	3	0	0	1	5	7	4	4	2	2	6	1	8	0	0	0	2	0	5	3	9	4	0	2 ^a	9	5	4	7	1	6	2	0	2	2	5
	0		5	6	0		2	3	1	7	0		5	3				6	8			0		0		4	7	5	5	5	7	2	3	3		
VAR 0002 9	-	.0	.1	.0	.0	.0	-	-	.0	.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.1	.8	-	-	.1	-	-	-	-	-	-	.0	
	.2	6	5	3	6	7	.0	.0	8	3	.0	.0	.2	.0	.0	.1	.1	.0	.0	.1	.1	.0	.0	5	8	.1	.0	7	.0	.4	.0	.1	.0	.1	.7	
	4	4	0	4	1	1	4	1	2	8	9	1	0	1	3	5	2	4	5	9	4	0	4	7	9	0 ^a	3	3	2	6	0	8	4	1	0	1
	8					3	3				2	1	1	9	1	7	4	0	2	8	7	9	5	6			4	9		2	0	1	5	5	1	
VAR 0003 0	.0	-	-	.0	-	-	.1	.1	-	.1	-	-	-	-	-	-	.0	.0	.0	-	-	.1	-	.0	-	.8	-	-	-	.0	.0	.0	-	.0	-	
	2	.0	.2	3	.1	.0	6	0	.1	4	4	.0	.0	.0	.1	.0	.0	1	7	1	.2	.2	1	.0	4	.1	5	.1	.1	.0	3	0	3	.0	2	.1
	9	5	7	2	9	1	6	8	2	4	8	7	3	5	6	0	1	6	1	5	3	6	6	2	5	3	7 ^a	5	6	2	4	5	1	1	8	3
	0	0	6		1	8			8			3	1	6	6	7	1					4	7	5		4	5	3	3			6		0		

VAR 0003 1	.0	-	.2	-	-	-	.0	-	-	-	-	.0	.0	-	-	.0	-	.1	.2	.0	.0	.1	-	-	.8	-	.1	-	-	.0	.1	-	.0			
	9	.0	6	.0	.0	.1	6	.0	.0	.0	.0	4	3	.1	.1	5	.1	3	6	6	7	2	.0	.1	.0	.0	.1	.2	.0	.1	.1	.1	6	6	.0	3
	2	9	4	4	2	5	1	6	5	1	7	8	2	3	5	6	1	4	0	4	8	8	6	5	4	3	5	1 ^a	1	1	2	8	6	0	9	7
				7		3	1	1		4	1	4	7		7	4		2				5	6	4	9	5		5		2	6		5			
VAR 0003 2	.0	.2	.0	-	-	-	.1	-	.0	.1	.0	.0	-	.0	-	-	-	-	-	-	.1	-	-	-	.1	-	-	.7	-	-	.1	.0	.0	-	-	
	4	1	6	.0	.0	.0	3	.0	3	1	7	8	.2	2	.1	.0	.0	.2	.1	.2	.0	4	.0	.0	.0	7	.1	.0	.9	.0	.0	0	0	0	.0	.0
	3	9	9	2	2	0	4	7	0	8	1	8	5	2	9	2	3	1	2	5	2	7	3	7	7	2	6	1	2 ^a	6	5	8	4	8	8	5
				0	0	5		8					5		9	8	0	0	8	9	7		0	9	7		3	5		5	6		0	1		
VAR 0003 4	.1	.0	.1	.2	-	.0	-	-	-	.1	.0	-	.1	.0	-	.0	-	-	.0	-	-	-	-	-	-	.1	-	.8	-	-	-	-	-	-	-	
	0	1	0	0	.0	1	.1	.0	.0	7	1	.0	7	5	.0	1	.1	.1	1	.0	.0	4	.0	.0	.0	.0	.0	1	.0	.8	.0	.0	.2	.0	.2	.2
	0	3	3	3	0	2	5	4	9	6	0	5	8	5	4	3	3	6	8	2	4	7	9	4	1	6	2	1	6	1 ^a	2	1	2	9	4	1
					8		3	5	9			5			2		1	0		9	8		0	2	5	2	3	5		0	0	7	2	2	6	
VAR 0003 5	.1	-	-	-	-	.0	-	.0	.1	-	-	.0	.1	-	-	.2	-	.1	.0	.0	.0	-	-	.0	-	-	-	.8	-	-	-	-	-	-	-	
	3	.0	.0	.0	.1	4	.0	7	3	.1	.0	4	3	.0	.0	6	.2	5	0	0	9	.0	.1	4	.1	.4	3	.1	.0	.0	.8	.0	.0	.0	.0	.0
	0	9	3	3	1	4	1	0	1	0	8	7	1	1	9	4	0	6	6	2	4	5	0	6	6	0	4	2	5	2	8 ^a	6	1	4	0	4
				9	1	7	7		5		7	0		5	0		9					3	6		5	0		2	6	0		7	0	1	2	9
VAR 0003 6	.1	.0	.0	.0	.0	-	-	.1	-	-	-	.0	.0	.0	-	-	-	-	-	.1	-	.1	.1	-	-	.0	-	.1	-	-	.9	-	.0	-	-	
	3	7	7	0	2	.0	.1	4	.0	.0	.1	3	4	3	.0	.1	.0	.1	.1	.0	1	.1	2	0	.1	.0	0	.1	0	.0	.0	.0	.4	.0	.1	
	0	6	4	8	3	1	8	4	9	0	1	4	3	0	6	0	8	2	6	1	5	1	8	.0	.0	.1	.1	3	6	0	.0	.0	.0	.0	.0	.1
						0	9		6	7	1				3	4	4	9	9	0		8		5	1		6		0	7		3		6	6	
VAR 0003 7	-	-	-	-	-	.1	-	.0	-	.0	-	-	-	-	-	.0	.0	.0	.0	.0	.0	-	-	-	-	.0	.0	.0	-	-	-	.8	-	.2	.0	
	.1	.0	.1	.1	.1	.0	2	.1	4	.0	3	.0	.0	.0	.0	6	1	1	5	1	8	.0	.0	.1	.1	3	6	0	.2	.0	.0	.2	.0	.0	.2	8
	2	7	2	2	1	9	6	1	0	6	2	1	6	9	2	2	0	2	3	0	3	7	2	2	0	4	1	6	4	2	1	7	3 ^a	0	9	6
	5	9	2	3	3	9		9		0		6	0	9	2	2							4	7	7	5			7	0	3		6			
VAR 0003 8	.0	-	-	-	.2	-	.0	.0	.0	-	-	-	-	-	-	.0	.0	.1	.1	.0	.1	-	.0	-	-	-	.1	.0	-	-	.0	-	.7	.0	.0	
	0	.1	.0	.1	0	.1	2	3	2	.1	.2	.2	.1	.0	.2	.1	5	2	7	9	3	2	.1	9	.0	.0	.0	6	0	.0	.0	.4	.0	.6	7	1
	7	6	4	2	7	5	5	2	8	0	1	5	6	2	4	2	1	7	9	1	8	8	5	0	2	1	1	0	8	9	4	8	0	2 ^a	6	9
		0	1	9		2			1	4	7	4	4	6	2							2	2	5	6		2	1	6		6					

VAR	-	-	-	-	.0	-	.1	-	.0	.1	-	.0	-	-	.0	-	.0	.1	.0	.3	-	-	-	.0	-	-	.0	-	-	-	-	-	.2	.0	.7	.1
0003	.0	.0	.2	.1	9	.2	7	.0	0	0	.1	2	.0	.1	4	.0	7	0	2	1	.0	.1	.1	5	.1	.1	2	.0	.0	.2	.0	.0	2	7	6	2
9	8	8	7	7	2	0	2	4	4	9	9	9	4	5	4	5	8	5	0	6	2	7	0	5	2	0	8	9	8	4	0	0	9	6	2 ^a	3
	9	6	7	7		4	3			3		6	0		5					2	0	4		3	1	5	0	2	2	6						
VAR	.0	-	-	-	-	-	.1	.0	.0	-	-	-	-	.0	.0	-	.1	.0	.1	.1	-	-	-	-	-	.0	-	.0	-	-	-	-	.0	.0	.1	.8
0004	6	.1	.0	.1	.0	.0	0	8	6	.1	.0	.0	.0	4	0	.1	4	6	6	2	.0	.0	.3	.2	.1	7	.1	3	.0	.2	.0	.1	8	1	2	7
0	3	8	4	9	1	4	8	8	4	2	5	7	4	5	3	3	4	2	7	6	2	1	0	2	5	1	3	7	5	1	4	7	6	9	3	4 ^a
	5	9	2	7	4					9	2	1	6		6					8	4	3	0	3	0	0	1	6	9	6						



Validitas RAS (Rathus Assertive Schedule)

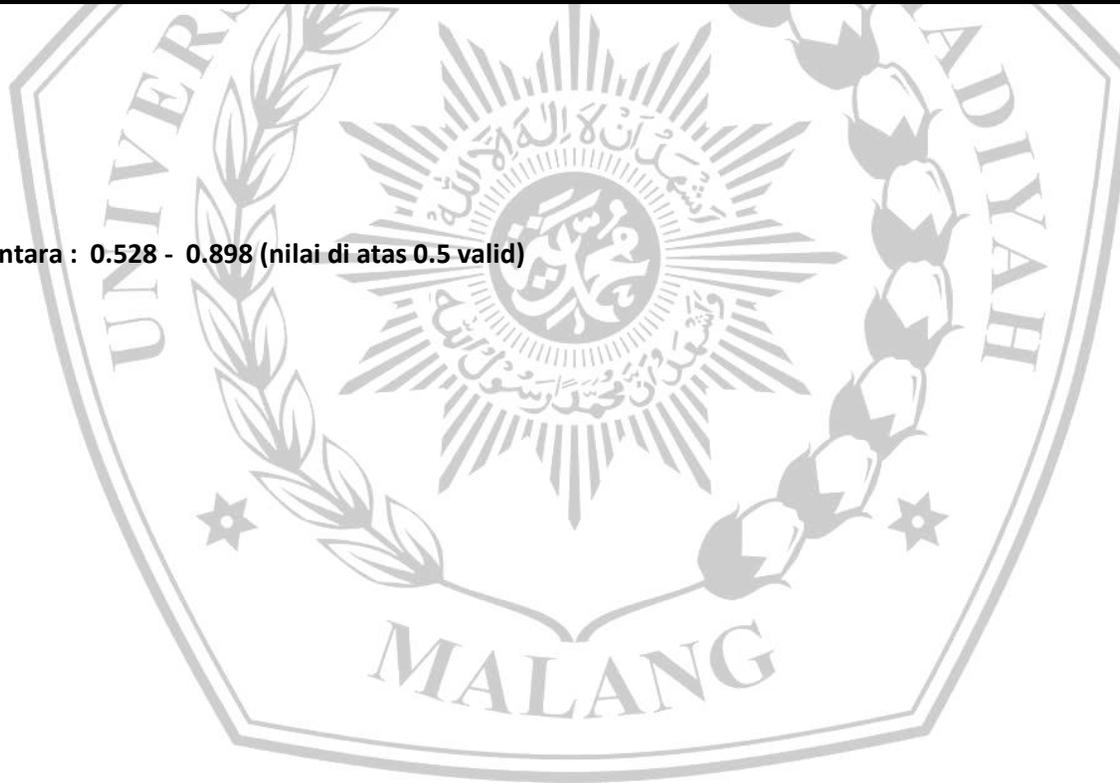
	VAR0	.6	-	.0	-	.0	.0	-	.2	-	-	.0	.1	-	-	.2	-	-	-	.1	.0	-	-	-	-	-	-	.0	-	.0	-
	0001	38	.2	51	.0	58	24	.0	58	.0	.2	63	90	.0	.3	22	.0	.0	.1	01	57	.0	.0	.0	.1	.0	.1	19	.1	32	.1
		a	72		56		34			82	35		27	53		83	49	04			41	79	25	02	16	13		86		49	
	VAR0	-	.6	.1	.0	.0	.0	.0	-	.1	-	.0	-	-	-	-	.0	.0	-	.0	-	-	-	.1	-	.0	.0	.2	-	-	
	0002	.2	31	87	44	70	02	82	07	.0	09	.2	67	.0	.0	.1	.0	17	19	.1	88	.2	.0	.0	59	.0	07	88	21	.0	.1
		72	a							30	71		02	46	04	49			15		35	90	08		57			04	14		
	VAR0	.0	.1	.6	-	.0	-	.0	-	-	-	-	.0	.0	-	.0	.1	.1	-	.0	-	-	.0	-	-	.0	-	.0	-	-	
	0003	51	87	63	.0	67	.0	10	.0	.0	.0	.0	28	60	.1	26	00	39	.0	55	.0	.0	26	.0	.3	06	.0	29	.2	.0	
				a		51		61	54	76	60	79			23				80		58	17		64	91		25	09	38		
	VAR0	-	.0	-	.8	-	.0	-	.3	-	.0	.1	-	.0	.0	-	-	-	.0	.1	.0	.1	.0	-	-	.0	.0	.1	.0	.0	
	0004	.0	44	.0	22	.1	48	.2	05	.0	78	26	.0	15	24	.0	.2	.1	56	78	30	31	43	.2	.1	.2	01	96	17	25	19
		56		50	a	38		36		94		50			82	10	65					16	12	24							
Anti-	VAR0	.0	.0	.0	-	.7	-	.1	-	-	-	-	.0	-	-	.0	-	.0	.2	.0	.1	.0	.0	-	.0	-	.2	-	-	-	
image	0005	58	70	67	.1	48	.0	56	.0	.2	.1	.2	76	.0	.0	98	.1	35	65	43	51	38	09	.0	56	.1	.0	24	.0	.1	.1
Correl					38	a	03		60	26	85	00		14	79		24						37		40	79		76	79	36	
ation	VAR0	.0	.0	-	.0	-	.8	.0	-	.1	.0	.0	-	.0	-	-	.0	.0	-	-	-	-	.1	.1	.0	-	-	-	.1	.0	
	0006	24	02	.0	48	.0	41	09	.1	29	48	39	.0	71	.1	.1	78	90	.0	.0	.1	.2	.0	29	69	50	.1	.0	.1	02	48
				51		03	a		54			16		36	41				58	30	42	52	21			37	82	73			
	VAR0	-	.0	.0	-	.1	.0	.6	-	.2	-	-	.0	-	-	-	.0	-	.0	-	.0	-	-	.0	.1	.1	.0	-	-	-	-
	0007	.0	82	10	.2	56	09	34	.0	30	.0	.0	58	.0	.1	.0	72	.0	21	.1	94	.0	.0	35	20	08	98	.1	.2	.2	.0
		34			36		a	98		89	24		23	43	05		35		76		01	32					24	23	62	93	
	VAR0	.2	.0	-	.3	-	-	.7	.0	-	.0	.1	-	-	-	-	-	-	.0	-	.0	-	-	.1	-	.0	.0	.1	.0	.1	
	0008	58	07	.0	05	.0	.1	.0	61	05	.0	80	41	.0	.2	.0	.0	.0	.1	39	.0	70	.0	.1	23	.0	20	83	34	20	19
				61		60	54	98	a		28		77	07	29	83	39	97		43		47	71		95						
	VAR0	-	-	-	-	.1	.2	.0	.8	.1	.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.1	-	-	.1	.0	-	-	.1	.0
	0009	.0	.0	.0	.0	.2	29	30	05	46	75	54	.0	.0	.0	.0	.0	.0	.1	.0	.0	.0	37	.1	.0	28	29	.0	.0	28	59
		82	30	54	94	26			a			76	17	04	93	79	52	77	38	11	78		72	35			34	75			

VAR0	-	.1	-	.0	-	.0	-	-	.1	.6	.1	-	-	.1	-	-	.0	-	-	-	-	.0	.0	.0	.0	.0	.0	.0	.1	
0010	.2	09	.0	78	.1	48	.0	.0	75	29	13	.0	.0	81	.1	.0	09	.2	.1	.1	.1	.0	11	63	57	28	70	32	59	67
	35		76		85		89	28		a		83	20		61	69		95	61	09	76	38								
VAR0	.0	-	-	.1	-	.0	-	.0	.1	.1	.6	-	-	.0	-	-	.0	.0	.1	-	.0	.0	-	-	.0	-	-	.0	.1	
0011	63	.2	.0	26	.2	39	.0	80	54	13	21	.3	.0	90	.0	.1	20	22	30	.1	70	96	.0	.1	58	.2	.1	.0	33	11
		71	60		00		24			a		06	17		27	62				19			14	20		21	91	42		
VAR0	.1	.0	-	-	.0	-	.0	.1	-	-	-	.6	-	-	.1	.0	-	-	-	.3	-	-	-	-	-	.1	.1	-	.1	-
0012	90	67	.0	.0	76	.0	58	41	.0	.0	.3	41	.1	.3	93	22	.0	.1	.1	07	.1	.1	.1	.0	.0	27	34	.1	04	.1
			79	50		16			76	83	06	a	35	20			50	85	68		21	24	76	11	52			77		75
VAR0	-	-	.0	.0	-	.0	-	-	-	-	-	-	.8	-	.0	-	-	-	.0	.0	-	.1	-	.0	-	-	-	.1	.0	.0
0013	.0	.0	28	15	.0	71	.0	.0	.0	.0	.0	.1	35	.0	12	.0	.0	.1	69	37	.0	74	.1	03	.1	.0	.0	29	41	02
	27	02			14		23	77	17	20	17	35	a		66		44	43	32		01		28		17	76	34			
VAR0	-	-	.0	.0	-	-	-	-	-	.1	.0	-	-	.5	-	-	.1	.1	.0	-	.0	.0	-	.0	-	-	-	.1	-	.1
0014	.3	.0	60	24	.0	.1	.1	.2	.0	81	90	.3	.0	28	.1	.1	42	18	71	.0	78	19	.0	47	.0	.0	.1	52	.0	60
	53	46			79	36	43	07	04			20	66	a	78	73				41			92		36	46	19		14	
VAR0	.2	-	-	-	.0	-	-	-	-	-	-	.1	.0	-	.7	-	-	.1	-	.1	.0	-	-	-	.0	-	.1	-	-	-
0015	22	.1	.1	.0	98	.1	.0	.0	.0	.1	.0	93	12	.1	00	.1	.0	00	.0	25	29	.0	.0	.2	28	.1	15	.0	.1	.2
		04	23	82		41	05	29	93	61	27			78	a	01	97					86	68	43		04		14	26	02
VAR0	-	-	.0	-	-	.0	.0	-	-	-	-	.0	-	-	-	.8	-	-	-	.0	-	.0	.1	.0	-	-	-	-	-	-
0016	.0	.0	26	.2	.1	78	72	.0	.0	.0	.1	22	.0	.1	.1	13	.2	.2	.2	.0	14	.0	84	10	82	.0	.0	.1	.0	.0
	83	49		10	24			83	79	69	62		44	73	01	a	25	90	15	33		31				86	80	02	56	52
VAR0	-	.0	.1	-	.0	.0	-	-	-	.0	.0	-	-	.1	-	-	.8	.1	.0	-	.0	.1	-	-	-	.0	.0	.0	-	-
0017	.0	17	00	.1	35	90	.0	.0	.0	09	20	.0	.0	42	.0	.2	98	07	07	.0	20	21	.0	.0	.0	56	13	10	.0	.0
	49			65			35	39	52			50	43		97	25	a			18			45	70	71				12	98
VAR0	-	.0	.1	.0	.2	-	.0	-	-	-	.0	-	-	.1	.1	-	.1	.6	.1	-	.0	-	.1	-	-	.0	.0	-	.0	.0
0018	.1	19	39	56	65	.0	21	.1	.1	.2	22	.1	.1	18	00	.2	07	05	58	.1	88	.1	16	.1	.1	.1	.1	.1	.2	41
	04					58		97	77	95		85	32			90		a		95		41		86	85	15			08	

VAR0	.1	-	-	.1	.0	-	-	.0	-	-	.1	-	.0	.0	-	-	.0	.1	.6	.0	.0	.1	-	-	-	-	-	.0	.1	.0
0019	01	.1	.0	78	43	.0	.1	39	.0	.1	30	.1	69	71	.0	.2	07	58	63	21	89	58	.2	.0	.2	.2	.0	63	00	45
		15	80		30	76		38	61		68		11	15					a			53	74	24	64	15				
VAR0	.0	.0	.0	.0	.1	-	.0	-	-	-	-	.3	.0	-	.1	-	-	-	.0	.7	-	.0	-	-	-	.0	-	.0	.0	-
0020	57	88	55	30	51	.1	94	.0	.0	.1	.1	07	37	.0	25	.0	.0	.1	21	08	.1	19	.1	.0	.0	84	.0	23	31	.1
					42		43	11	09	19		41		33	18	95		a	65		31	85	86		24				19	
VAR0	-	-	-	.1	.0	-	-	.0	-	-	.0	-	-	.0	.0	.0	.0	.0	-	.6	.0	-	.0	-	-	.1	.0	-	.0	
0021	.0	.2	.0	31	38	.2	.0	70	.0	.1	70	.1	.0	78	29	14	20	88	89	.1	62	74	.0	70	.0	.0	10	30	.3	18
	41	35	58		52	01		78	76		21	01							65	a		27		72	69			39		
VAR0	-	-	-	.0	.0	-	-	-	.1	-	.0	-	.1	.0	-	-	.1	-	.1	.0	.0	.7	-	.0	-	.0	.0	-	.1	
0022	.0	.0	.0	43	09	.0	.0	.0	37	.0	96	.1	74	19	.0	.0	21	.1	58	19	74	82	.1	50	.1	53	13	.0	.0	23
	79	90	17		21	32	47		38		24			86	31		41				a	57		74			38	09		
VAR0	-	-	.0	-	-	.1	.0	-	-	.0	-	-	-	-	.0	-	.1	-	-	-	-	.8	-	.2	-	-	-	-	-	
0023	.0	.0	26	.2	.0	29	35	.1	.1	11	.0	.1	.1	.0	.0	84	.0	16	.2	.1	.0	.1	13	.1	68	.1	.0	.1	.0	.0
	25	08		16	37			71	72		14	76	28	92	68		45		53	31	27	57	a	03		10	67	47	79	70
VAR0	-	.1	-	-	.0	.1	.1	.1	-	.0	-	-	.0	.0	-	.1	-	-	-	-	.0	.0	-	.8	.0	-	-	.0	-	-
0024	.1	59	.0	.1	56	69	20	23	.0	63	.1	.0	03	47	.2	10	.0	.1	.0	.0	70	50	.1	37	75	.0	.0	32	.0	.0
	02		64	12				35		20	11			43		70	86	74	85			03	a	25	45		47	78		
VAR0	-	-	-	-	-	.0	.1	-	.1	.0	.0	-	-	-	.0	.0	-	-	-	-	-	-	.2	.0	.5	-	-	-	.0	-
0025	.0	.0	.3	.2	.1	50	08	.0	28	57	58	.0	.1	.0	28	82	.0	.1	.2	.0	.0	.1	68	75	80	.0	.2	.1	23	.0
	16	57	91	24	40			95			52	17	36		71	85	24	86	72	74			a	24	40	69		59		
VAR0	-	.0	.0	.0	-	-	.0	.0	.0	.0	-	.1	-	-	-	.0	-	-	.0	-	.0	-	-	-	-	.8	.0	-	.0	-
0026	.1	07	06	01	.0	.1	98	20	29	28	.2	27	.0	.0	.1	.0	56	.1	.2	84	.0	53	.1	.0	.0	37	68	.0	49	.2
	13			79	37					21		76	46	04	86		15	64		69		10	25	24	a	16		02		
VAR0	.0	.0	-	.0	.2	-	-	.0	-	.0	-	.1	-	-	.1	-	.0	.0	-	-	.1	.0	-	-	-	.0	.7	-	-	.0
0027	19	88	.0	96	24	.0	.1	83	.0	70	.1	34	.0	.1	15	.0	13	22	.0	.0	10	13	.0	.0	.2	68	00	.0	.2	29
			25		82	24		34		91		34	19		80				15	24			67	45	40	a	76	14		

VAR0	-	.2	.0	.1	-	-	-	.1	-	.0	-	-	.1	.1	-	-	.0	.0	.0	.0	.0	-	-	.0	-	-	-	.5	-	.1
0028	.1	21	29	17	.0	.1	.2	34	.0	32	.0	.1	29	52	.0	.1	10	12	63	23	30	.0	.1	32	.1	.0	.0	55	.0	36
	86				76	73	23		75		42	77		14	02							38	47		69	16	76	a	24	
VAR0	.0	-	-	.0	-	.1	-	.0	.1	.0	.0	.1	.0	-	-	-	-	.1	.0	-	-	-	-	.0	.0	-	-	.6	.0	
0029	32	.0	.2	25	.1	02	.2	20	28	59	33	04	41	.0	.1	.0	.0	.2	00	31	.3	.0	.0	.0	23	49	.2	.0	63	63
		04	09		79		62						14	26	56	12	08				39	09	79	47			14	24	a	
VAR0	-	-	-	.0	-	.0	-	.1	.0	.1	.1	-	.0	.1	-	-	-	.0	.0	-	.0	.1	-	-	-	-	.0	.1	.0	.8
0030	.1	.1	.0	19	.1	48	.0	19	59	67	11	.1	02	60	.2	.0	.0	41	45	.1	18	23	.0	.0	.0	.2	29	36	63	49
	49	14	38		36		93					75			02	52	98						70	78	59	02				a

Validitas RAS berkisar antara : 0.528 - 0.898 (nilai di atas 0.5 valid)



RELIABILITAS RAS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.711	.699	30

Data Descriptive

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest	6	81.00	99.00	89.0000	8.17313
posttest	6	110.00	136.00	119.0000	11.41928
Valid N (listwise)	6				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretestkontrol	6	85.00	97.00	91.3333	5.24087
posttestkontrol	6	95.00	114.00	103.1667	7.75672
Valid N (listwise)	6				

UJI REGRESI KETERAMPILAN SOSIAL DAN ASERTIVITAS

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.879 ^a	.773	.717	6.14496

a. Predictors: (Constant), Keterampilan Sosial

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	515.791	1	515.791	13.660	.021 ^b
	Residual	151.042	4	37.761		
	Total	666.833	5			

a. Dependent Variable: Asertivitas

b. Predictors: (Constant), Keterampilan Sosial

Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

VAR00001

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.500	1	10	.091

Test of Homogeneity of Variances

hgpreTISS

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
4.785	1	10	.054

Uji Wilcoxon

Skala Keterampilan Sosial Eksperimen

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Positive Ranks	6 ^b	3.50	21.00
Ties	0 ^c		
Total	6		

- a. posttisseks < pretisseks
- b. posttisseks > pretisseks
- c. posttisseks = pretisseks

Test Statistics^a

	posttisseks - pretisseks
Z	-2.201 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Skala Keterampilan Sosial Kontrol

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	2 ^a	3.50	7.00
Positive Ranks	4 ^b	3.50	14.00
Ties	0 ^c		
Total	6		

- a. posttisskon < pretisskon
 b. posttisskon > pretisskon
 c. posttisskon = pretisskon

Test Statistics^a

	posttisskon - pretisskon
Z	-.734 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.463

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
 b. Based on negative ranks.

Uji Wilcoxon

Skala Asertivitas Eksperimen

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Positive Ranks	6 ^b	3.50	21.00
Ties	0 ^c		
Total	6		

- a. postraseks < preraseks
 b. postraseks > preraseks
 c. postraseks = preraseks

Test Statistics^a

	postraseks - preraseks
Z	-2.201 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
 b. Based on negative ranks.

Skala Asertivitas Kontrol

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
postraskon - preraskon	Negative Ranks	1 ^a	2.00	2.00
	Positive Ranks	5 ^b	3.80	19.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

a. postraskon < preraskon

b. postraskon > preraskon

c. postraskon = preraskon

Test Statistics^a

	postraskon - preraskon
Z	-1.782 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.075

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Uji Mann-Whitney

Ranks

	definisi	N	Mean Rank	Sum of Ranks
kelompok	eks	6	9.50	57.00
	kon	6	3.50	21.00
	Total	12		

Test Statistics^a

	kelompok
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	21.000
Z	-2.882
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.002 ^b

a. Grouping Variable: definisi

b. Not corrected for ties.

SURAT PENGANTAR MENJADI *EXPERT JUDGEMENT*

Lampiran : 1 bendel
Perihal : Permohonan melakukan *expert judgement*
Modul Pelatihan Keterampilan Sosial

Kepada
Yth. Dosen dan Praktisi
Di Tempat

Assalamualaikum Wr.Wb

Disampaikan dengan hormat bahwa saya:

Nama : Nindya Esti Wulandari

NIM : 202110500211022

Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang sedang melaksanakan penelitian untuk Menyusun tesis yang berjudul "Pelatihan Keterampilan Sosial untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial pada Siswa Korban Perundungan" Sehubungan dengan hal tersebut, mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk berkenan melakukan *expert judgement* pada modul yang akan digunakan pada penelitian ini.

Demikian surat permohonan ini saya buat. Atas perhatian dan kesediannya saya sampaikan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Malang, 25 Oktober 2023

Hormat Saya



Nindya Esti Wulandari

LEMBAR KESEDIAAN PENILAIAN

Yang menyatakan:

Nama : Dr. Dema Yulianto, M.Psi
Pekerjaan : Dosen
Pendidikan : S3 Teknologi Pendidikan UNJ
Instansi : Universitas Nusantara PGRI Kediri

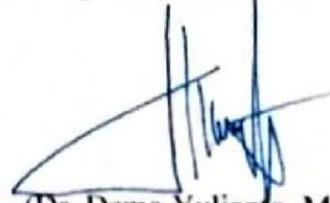
Bersedia untuk menjadi penilai terhadap modul “Keterampilan Sosial” dan menyatakan bahwa kualitas modul terlampir *~~Sesuai/Tidak-Sesuai~~ **Sesuai** untuk dipergunakan dalam penelitian tesis yang akan dilakukan oleh :

Nama : Nindya Esti Wulandari
NIM : 202110500211022
Status : Mahasiswa Magister Psikologi Profesi UMM

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kediri, 27 Oktober 2023

Yang menyatakan,



(Dr. Dema Yulianto, M.Psi)

*Lingkari salah satu pilihan

LEMBAR PENILAIAN

Mohon bapak/ibu berkenan memberikan penilaian terhadap modul Keterampilan Sosial. Validasi meliputi aspek-aspek yang telah tertera dalam tabel indikator. Mohon agar bapak/ibu memberi nilai dengan cara memberikan skor 1-5 pada kolom nilai dengan mengacu pada kriteria sebagai berikut:

- Skor 1 : Sangat Kurang
Skor 2 : Kurang
Skor 3 : Cukup
Skor 4 : Baik
Skor 5 : Sangat Baik

Apabila terdapat saran-saran yang ingin bapak/ibu berikan, mohon langsung dituliskan pada kolom saran yang telah disediakan.

I. Pendahuluan

No	Aspek Penilaian	Skor
1.1	Latar belakang telah sesuai menggambarkan alasan pentingnya intervensi diberikan.	3

II. Teori Pendukung Intervensi

No	Aspek Penilaian	Skor
2.1	Dasar teori yang digunakan sesuai dengan modul.	3
2.2	Dasar teori intervensi sesuai dengan tujuan penelitian.	3

III. Prosedur Terapi

No	Aspek Penilaian	Skor
3.1	Strategi dan teknik terapi yang telah dirumuskan relevan dengan teori yang digunakan.	3
3.2	Strategi dan teknik terapi dapat diaplikasikan oleh terapis dalam mencapai tujuan dan target terapi.	3

3.3	Tahap-tahap terapi dapat digunakan sebagai sebuah prosedur untuk mencapai target terapi.	3
3.4	Deskripsi tiap sesi dapat diaplikasikan oleh terapis dalam membantu partisipan.	3

Catatan tambahan:

1. Pendahuluan

- a. Masih belum dijelaskan masalah serius terkait intervensi keterampilan sosial, sehingga perlu dijelaskan secara komprehensif
- b. Kajian teori/referensi keterampilan sosial yang digunakan seharusnya kajian referensi dengan sumber 3-5 tahun terakhir (2018-2023), bukan referensi yang lama, dengan tujuan supaya ada kekinian perkembangan terbaru

2. Tujuan

- a. Sebaiknya dijelaskan secara spesifik tujuan modul keterampilan, bukan tujuan pembuatan modul

3. Teori

- a. Perlu elaborasi perilaku asertif, keterampilan sosial, dan *bullying* dalam konteks teori-teori psikologi yang digunakan. Dalam hal ini, ketiga konteks tersebut mengacu pada teori psikologi menurut siapa?
- b. Pelatihan keterampilan sosial yang memiliki judul Aku Ada, Aku Bisa, ini merupakan sebuah upaya penanganan untuk meningkatkan asertivitas dari setiap subjek yang merupakan korban perundungan. Hal ini muncul pertanyaan, yang ingin diintervensi apakah keterampilan sosial, perilaku asertifnya, atau *bullying* nya?mohon bisa dimantapkan dulu
- c. Kajian keterampilan sosial, asertifitas, dan *bullying* adalah 3 konteks yang berbeda dengan teori yang berbeda juga. Namun kalau semisal ketiga konteks tersebut bila ingin dijadikan 1 teori maka perlu kajian literatur review terlebih dahulu

SURAT PENGANTAR MENJADI *EXPERT JUDGEMENT*

Lampiran : 1 bendel
Perihal : Permohonan melakukan *expert judgement*
Modul Pelatihan Keterampilan Sosial

Kepada

Yth. Dosen dan Praktisi

Di Tempat

Assalamualaikum Wr.Wb

Disampaikan dengan hormat bahwa saya:

Nama : Nindya Esti Wulandari

NIM : 202110500211022

Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang sedang melaksanakan penelitian untuk Menyusun tesis yang berjudul “Pelatihan Keterampilan Sosial untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial pada Siswa Korban Perundungan” Sehubungan dengan hal tersebut, mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk berkenan melakukan *expert judgement* pada modul yang akan digunakan pada penelitian ini.

Demikian surat permohonan ini saya buat. Atas perhatian dan kesediannya saya sampaikan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Malang, 25 Oktober 2023

Hormat Saya



Nindya Esti Wulandari

LEMBAR KESEDIAAN PENILAIAN

Yang menyatakan:

Nama : Nurul Firdausi, S.Psi., M.Psi., Psikolog.
Pekerjaan : Praktisi
Pendidikan : Magister Profesi Psikologi
Instansi : Rumah Sakit Jiwa Radjiman Wadiodiningrat Lowang

Bersedia untuk menjadi penilai terhadap modul "Keterampilan Sosial" dan menyatakan bahwa kualitas modul terlampir *Sesuai/Tidak Sesuai untuk dipergunakan dalam penelitian tesis yang akan dilakukan oleh :

Nama : Nindya Esti Wulandari
NIM : 202110500211022
Status : Mahasiswa Magister Psikologi Profesi UMM

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang,

Yang menyatakan,


(NURUL FIRDAUSI, S.PSI., M.PSI., PSY)

LEMBAR PENILAIAN

Mohon bapak/ibu berkenan memberikan penilaian terhadap modul Latihan regulasi emosi. Validasi meliputi aspek-aspek yang telah tertera dalam tabel indikator. Mohon agar bapak/ibu memberi nilai dengan cara memberikan skor 1-5 pada kolom nilai dengan mengacu pada kriteria sebagai berikut:

- Skor 1 : Sangat Kurang
Skor 2 : Kurang
Skor 3 : Cukup
Skor 4 : Baik
Skor 5 : Sangat Baik

Apabila terdapat saran-saran yang ingin bapak/ibu berikan, mohon langsung dituliskan pada kolom saran yang telah disediakan.

I. Pendahuluan

No	Aspek Penilaian	Skor
1.1	Latar belakang telah sesuai menggambarkan alasan pentingnya intervensi diberikan.	4

II. Teori Pendukung Intervensi

No	Aspek Penilaian	Skor
2.1	Dasar teori yang digunakan sesuai dengan modul.	4
2.2	Dasar teori intervensi sesuai dengan tujuan penelitian.	4

III. Prosedur Terapi

No	Aspek Penilaian	Skor
3.1	Strategi dan teknik terapi yang telah dirumuskan relevan dengan teori yang digunakan.	4
3.2	Strategi dan teknik terapi dapat diaplikasikan oleh terapis dalam mencapai tujuan dan target terapi.	3

3.3	Tahap-tahap terapi dapat digunakan sebagai sebuah prosedur untuk mencapai target terapi.	5
3.4	Deskripsi tiap sesi dapat diaplikasikan oleh terapis dalam membantu partisipan.	4

Catatan tambahan:

Teknik, tahapan / prosedur bisa digunakan untuk pelaksanaan terapi. Hanya saja bahasa / kalimat yang digunakan masih perlu diperbaiki supaya lebih mudah dipahami partisipan.



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS PSIKOLOGI

KOMISI ETIK PENELITIAN PSIKOLOGI

psikologi.umm.ac.id | komisietikfapsi@umm.ac.id



SURAT KETERANGAN PERSETUJUAN ETIKA PENELITIAN RESEARCH ETHICS APPROVAL

Nomor: E.6.m/050/KE-FPsi-UMM/XI/2023

Setelah mengkaji dengan teliti proposal dan protocol pelaksanaan penelitian yang berjudul:

Upon careful review on research proposal and protocol of study entitled:

“Keterampilan Sosial sebagai Upaya Meningkatkan Asertivitas pada Remaja yang Mengalami Perundungan”

“Social Skill to Increasing Asertivity in Adolescents Who Are Experienced Bullying”

Peneliti : Nindya Esti Wulandari
Investigator

Institusi : Universitas Muhammadiyah Malang
Institution

Komite Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang menyatakan bahwa penelitian tersebut di atas telah MEMENUHI 3 (tiga) prinsip, yaitu Baik (*non-maleficence dan beneficence*), Adil (*Justice*), Hormat (*Respect for Person*), 7 (tujuh) standar dan 25 pedoman CIOMS-WHO (nilai sosial/klinis, pemerataan risiko -manfaat, desain, seleksi, bujukan, privasi dan kerahasiaan, dan persetujuan responden), serta sesuai dengan standar etika penelitian psikologi, kode etik Himpunan Psikologi Indonesia dan tidak melanggar peraturan pemerintah.

The Research Ethics Committee of the Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Malang states that the above research has FULFILLED the 3 (three) principles, namely Good (non-maleficence and beneficence), Fair (Justice), Respect for Person, 7 (seven) standards and 25 CIOMS-WHO guidelines (social/clinical value, risk-benefit equity, design, selection, inducement, privacy and confidentiality, and informed consent), and been in accordance with the ethical standards of psychological research, the code of ethics of the Indonesian Psychological Association and does not violate government regulations.

Malang, 24 November 2023

Ketua,
Chair,



Dr. Istiqomah, M. Si
NIP-UMM. 150813071976





UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS PSIKOLOGI

KOMISI ETIK PENELITIAN PSIKOLOGI

psikologi.umm.ac.id | komisetikfapsi@umm.ac.id

Status: **Approved with Recommendation**

CATATAN HASIL REVIEW

- ✦ Perlu informasi yang jelas terkait dengan *Risk and benefits* kepada partisipan
- ✦ Pernyataan terkait dengan tidak adanya *Conflicts of Interest* penelitian
- ✦ Informed consent (IC) perlu dilengkapi;
 - Penjelasan terkait informasi *reward / compensation* untuk partisipan
 - Jika hasil penelitian akan di publish di jurnal , harusnya ada di inform con sent dituliskan bahwa hasil penelitian akan di publish di jurnal
 - Waktu pelaksanaan perlu dipertimbangkan dan dampak risiko penelitian perlu dijelaskan
 - Perlu mencantumkan *contact person* peneliti
 - Jelaskan dampak penelitian dan penanganan secara psikososial
 - Perlu dijelaskan penanganan lebih lanjut

FORM INFORMED CONSENT UNTUK SUBJEK

Nama : Nindya Esti Wulandari

NIM : 202110500211022

Magister Profesi Psikologi

Penelitian Tesis Mengenai Pelatihan Keterampilan Sosial untuk Meningkatkan Asertivitas pada Remaja yang Mengalami Perundungan

Form *Informed Consent* ini terdiri dari dua bagian, yaitu:

1. Lembar Informasi (informasi mengenai kegiatan yang akan dilakukan)
2. Pernyataan Kesediaan (untuk tanda tangan, jika bersedia berpartisipasi)

Bagian I: Lembar Informasi

Pengantar

Perkenalkan, saya Nindya Esti Wulandari mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang. Saat ini saya sedang melakukan kegiatan penelitian mengenai keterampilan sosial dan asertivitas pada remaja yang pernah mengalami perundungan. Terkait dengan metode penelitian yang akan saya laksanakan, saya bermaksud untuk melakukan serangkaian kegiatan kepada Anda/keluarga/siswa yang meliputi kegiatan wawancara, dokumentasi, dan **Pelatihan Keterampilan Sosial**. Oleh karena ini saya meminta Anda selaku pihak yang berpartisipasi atau menyetujui kegiatan penelitian baik sebagai wali atau partisipan penelitian. Setelah Anda mengetahui informasi terkait dengan kegiatan ini dan menyetujuinya, saya akan meminta kesediaan waktu Anda untuk terlibat. Kegiatan baru dapat dilakukan setelah Anda menyetujui rencana kegiatan yang saya sampaikan.

Anda tidak harus/wajib untuk mengambil keputusan hari ini. Sebelum mengambil keputusan, Anda dapat melakukan diskusi atau dapat bertanya mengenai kegiatan ini dengan siapa saja yang membuat Anda merasa nyaman. Kemungkinan terdapat beberapa kata yang tidak Anda pahami, untuk itu jangan ragu untuk bertanya. Saya dapat membantu menjelaskan jawaban atas pertanyaan Anda.

Tujuan

Kegiatan pelatihan **Keterampilan Sosial** ini dilakukan bertujuan untuk melatih keterampilan-keterampilan sosial yang berguna dalam meningkatkan asertivitas ketika terjadinya masalah seperti perundungan. Hal ini memungkinkan untuk mencegah terjadinya kembali masalah tersebut, dengan rangkaian kegiatan yang terangkum di dalam pelatihan dengan mengembangkan aspek-aspek yang berhubungan satu sama lainnya sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

Perlakuan selama Proses Penelitian

Saat melakukan penelitian ini saya melakukan pengambilan data berupa penyebaran angket, melakukan pelatihan, dan dokumentasi. Pelatihan dilakukan secara tatap muka. Selama proses pelaksanaan penelitian diberikan dibawah pengawasan oleh dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Kegiatan penelitian yang dilakukan sudah disetujui untuk dilakukan sesuai dengan rancangan penelitian yang telah disusun. Perlakuan berupa pelatihan juga mungkin akan berdampak pada ketidaknyamanan bagi beberapa orang karena Anda harus mengungkapkan dan menceritakan kendala yang Anda alami.

Pemilihan Partisipan

Anda/keluarga/siswa dipilih sebagai partisipan berdasarkan pemenuhan kriteria sebagai subjek penelitian dan berdasarkan observasi yang telah dilakukan terlebih dahulu.

Partisipan Sukarela

Partisipan dalam kegiatan ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Anda sebagai partisipan atau wali dari partisipan diperbolehkan untuk memilih ikut atau menolak berpartisipasi dalam kegiatan ini. Apabila Anda menyetujui kegiatan ini, Anda mengizinkan diri Anda untuk terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang sedang berlangsung. Anda juga berhak untuk mendapatkan informasi mengenai kegiatan yang sedang berlangsung.

Prosedur Kegiatan

Prosedur kegiatan terdiri dari pengisian angket dan perlakuan pelatihan dan beberapa dokumentasi. Selama proses pengambilan data, Anda diminta untuk menjelaskan beberapa hal yang berhubungan dengan diri Anda seperti biodata dan riwayat penyakit serta pengobatan yang telah dan hendak dilaksanakan. Anda diminta untuk memberikan informasi yang berkaitan dengan sebenar-benarnya. Pada setiap kegiatan yang dilakukan, disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai bersama-sama sehingga hasilnya diharapkan dapat memberikan kebermanfaatan bagi Anda. Pada pelatihan ini, hasil yang akan didapatkan adalah Anda yang sukarela berpartisipasi akan mendapatkan penanganan sehingga dapat meningkatkan asertivitas.

Jangka Waktu Kegiatan

Kegiatan ini memiliki sejumlah 6 sesi pelatihan. Waktu yang dibutuhkan dalam kegiatan ini disetiap sesinya adalah sekitar 60 sampai 120 menit, mengikuti situasi dan kondisi kesehatan diri Anda. Apabila Anda merasa keberatan terkait dengan jangka waktu yang telah disampaikan, Anda berhak untuk memberi masukan atau mendiskusikan terkait dengan waktu pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan. Sehingga jangka waktu dapat dibuat atas kesepakatan bersama.

Resiko dan Ketidaknyamanan

Pada kegiatan ini saya akan berpartisipasi langsung sebagai fasilitator pelatihan. Pada proses ini kemungkinan resiko seperti ketidaknyamanan mungkin akan dirasakan, karena proses ini akan meminta Anda untuk melakukan kegiatan yang melibatkan proses menceritakan pikiran dan/ atau perasaan, serta pengalaman pribadi. Terkait dengan data-data yang akan disampaikan akan terjaga kerahasiaannya dan hanya ditujukan untuk penelitian.

Keuntungan

Keuntungan yang dapat diterima dari kegiatan ini adalah Anda/keluarga/siswa berkesempatan untuk mendapatkan dan merasakan langsung pelatihan Keterampilan Sosial yang dapat bermanfaat dalam meningkatkan perilaku asertivitas.

Alat Bantu Kegiatan

Penggunaan alat bantu kegiatan seperti kamera, alat rekam, alat tulis, dan buku untuk pencatatan observasi. Anda dapat menyatakan keberatan jika sekiranya membuat tidak nyaman.

Kerahasiaan

Kerahasiaan semua data dalam kegiatan ini terjamin aman, terutama informasi pribadi. Kerahasiaan data akan dipertanggungjawabkan dengan sebaik-baiknya. Data yang diberikan akan didiskusikan dengan pihak-pihak yang berkepentingan, seperti dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Data atau informasi yang menyangkut kerahasiaan partisipan (nama, alamat, nomor telepon, dan lain sebagainya) dapat dituliskan dengan menggunakan inisial atau samaran dan dapat diakses oleh pihak yang berkepentingan langsung.

Penyebarluasan Hasil Laporan

Hasil penelitian tidak akan dipublikasikan secara terbuka kepada umum dan hanya digunakan untuk kegiatan akademik yakni memenuhi tugas akhir mahasiswa (tesis).



Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disebeikan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEDIA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama :
Tempat, Tanggal :
Usia :
Jenis Kelamin :
Alamat :

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Nindya Esti Wulandari
Usia : 26 tahun
No Hp : 085231868809
Alamat : Karyawiguna, Tegalondo, Karangploso,
Malang.

Mengetahui,
Praktikan Psikologi

Malang, 2023

Menyetujui,

(Nindya Esti Wulandari)
NIM. 202110500211022

(.....)

Nama : Nindya Esti Wulandari
 Tempat, Tanggal Lahir :
 Usia :
 Jenis Kelamin :
 Status Perkawinan :
 Alamat :

Pernyataan Mahasiswa Peneliti
 Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Nindya Esti Wulandari
 Usia : 26 tahun
 Alamat : Karyawiguna, Tegalgondo, Karangploso, Malang.

Malang, 2023
 Mengetahui, Praktikan Psikologi :
 (Nindya Esti Wulandari)
 NIM. 202110500211022

Nama :
 Tempat, Tanggal Lahir :
 Usia :
 Jenis Kelamin :
 Status Perkawinan :
 Alamat :

Pernyataan Mahasiswa Peneliti
 Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Nindya Esti Wulandari
 Usia : 26 tahun
 Alamat : Karyawiguna, Tegalgondo, Karangploso, Malang.

Malang, 2023
 Mengetahui, Praktikan Psikologi :
 (Nindya Esti Wulandari)
 NIM. 202110500211022

Nama :
 Tempat, Tanggal Lahir :
 Usia :
 Jenis Kelamin :
 Status Perkawinan :
 Alamat :

Pernyataan Mahasiswa Peneliti
 Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Nindya Esti Wulandari
 Usia : 26 tahun
 Alamat : Karyawiguna, Tegalgondo, Karangploso, Malang.

Malang, 2023
 Mengetahui, Praktikan Psikologi :
 (Nindya Esti Wulandari)
 NIM. 202110500211022

Nama :
 Tempat, Tanggal Lahir :
 Usia :
 Jenis Kelamin :
 Status Perkawinan :
 Alamat :

Pernyataan Mahasiswa Peneliti
 Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Nindya Esti Wulandari
 Usia : 26 tahun
 Alamat : Karyawiguna, Tegalgondo, Karangploso, Malang.

Malang, 2023
 Mengetahui, Praktikan Psikologi :
 (Nindya Esti Wulandari)
 NIM. 202110500211022

Nama :
 Tempat, Tanggal Lahir :
 Usia :
 Jenis Kelamin :
 Status Perkawinan :
 Alamat :

Pernyataan Mahasiswa Peneliti
 Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Nindya Esti Wulandari
 Usia : 26 tahun
 Alamat : Karyawiguna, Tegalgondo, Karangploso, Malang.

Malang, 2023
 Mengetahui, Praktikan Psikologi :
 (Nindya Esti Wulandari)
 NIM. 202110500211022

Nama :
 Tempat, Tanggal Lahir :
 Usia :
 Jenis Kelamin :
 Status Perkawinan :
 Alamat :

Pernyataan Mahasiswa Peneliti
 Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Nindya Esti Wulandari
 Usia : 26 tahun
 Alamat : Karyawiguna, Tegalgondo, Karangploso, Malang.

Malang, 2023
 Mengetahui, Praktikan Psikologi :
 (Nindya Esti Wulandari)
 NIM. 202110500211022

FORM SCREENING

Halo teman-teman semua, salam sehat selalu ☺

Pada formulir ini, teman-teman bisa menjawab sesuai dengan kondisi yang teman-teman rasakan sebenarnya. Pengisian *form* ini tidak memiliki jawaban benar ataupun jawaban salah. Seluruh jawaban teman-teman akan dijaga kerahasiannya di atas azas profesionalitas dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata.

Terima kasih banyak sebelumnya.

Nama Lengkap :

Tanggal Lahir dan Usia :

Kelas :

Jenis kelamin : Laki-laki/Perempuan (*coret salah satu)

Nomor HP/WA :

Jawablah dengan menyilang atau melingkari dan mengisi di bagian yang sudah disediakan.

1. Apakah kamu pernah menjadi korban bullying?
A. Pernah B. Tidak Pernah
2. Apakah sampai sekarang kejadian tersebut masih terjadi?
A. Ya B. Tidak
3. Kapan terakhir kamu mendapatkan tindak pembullying?
A. Baru-baru ini B. Satu bulan lalu C. Lain-lain.....
4. Jenis pembullying yang kalian terima apa saja?
A. Fisik B. Verbal/Perkataan C. Dua-duanya
5. Apa yang kamu rasakan setelah mendapat pembullying

Jawaban : Contoh jawaban, tidak bisa berteman lagi, tidak percaya diri dan lain-lain

6. Apakah kamu sudah berusaha menghindari pembullying?
A. Sudah B. Belum/Tidak Bisa
7. Apakah sekolah, teman atau orang tua tahu kejadian itu? Bagaimana reaksi mereka?

SKALA 1

Halo teman-teman semua, salam sehat selalu ☺

Pada *form* ini, teman-teman bisa menjawab sesuai dengan kondisi yang teman-teman rasakan sebenarnya. Pengisian *form* ini tidak memiliki jawaban benar ataupun jawaban salah. Seluruh jawaban teman-teman akan dijaga kerahasiannya di atas azas profesionalitas dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata.

Terima kasih banyak sebelumnya.

Nama :

Kelas :

Usia :

Pilihan Jawaban :

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Netral

4 = Setuju

5 = Sangat Setuju

Jawablah dengan cara memberi centang (V) pada kolom yang disediakan

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1.	Aku suka bercanda dan membuat teman lain tertawa					
2.	Aku menyuruh teman kelasku melakukan sesuatu ketika sedang ada kerja kelompok					
3.	Aku tetap berteman dengan temanku meskipun orang lain yang berbicara jelek tentang temanku					
4.	Aku selalu lupa untuk mengembalikan sesuatu yang aku pinjam					
5.	Aku mengolok teman ketika teman melakukan kesalahan saat olahraga					
6.	Aku mengajak teman ketika mau pergi ke suatu tempat					
7.	Aku membantu teman kelasku mengerjakan PR ketika dirinya membutuhkan bantuan					
8.	Aku tetap melakukan sesuatu sesukaku meskipun temanku melarang					
9.	Aku menawarkan bantuan pada teman untuk mengerjakan tugas					
10.	Aku mengatakan secara langsung, ketika aku tidak suka penampilan seseorang					
11.	Aku mendengarkan temanku ketika mereka menceritakan masalahnya (curhat)					

12.	Aku menertawakan siswa lain ketika mereka melakukan kesalahan					
13.	Aku mendorong orang ketika aku tidak suka mereka					
14.	Aku menyuruh temanku untuk melakukan sesuatu meskipun mereka tidak ingin melakukan					
15.	Aku memastikan bahwa setiap orang harus mendapat giliran berbicara ketika berada dalam suatu kelompok					
16.	Aku hanya menceritakan apa yang aku suka ketika bercerita					
17.	Aku sering meminta saran kepada teman kelasku					
18.	Aku sering memuji temanku ketika mereka berhasil					
19.	Aku tidak mempedulikan teman lain ketika kau tidak tertarik dengan mereka					
20.	Aku berbohong untuk keluar dari masalah					
21.	Aku selalu menyuruh seseorang untuk mengerjakan sesuatu					
22.	Aku tidak mempedulikan teman lain ketika aku sedang berbicara dengan teman baikku					
23.	Aku mendekati pasangan (pacar/gebetan) temanku					
24.	Aku membuat sesuatu agar diperhatikan siswa lainnya					
25.	Aku memberi selamat kepada tim lawan saat mereka memperoleh kemenangan					
26.	Aku menawarkan sesuatu kepada temanku karena aku tahu mereka menyukai sesuatu itu					
27.	Aku meminjamkan uang pada temanku ketika mereka membutuhkannya					
28.	Aku menendang teman ketika dia membuat aku marah					
29.	Aku meminta maaf kepada temanku, ketika aku melukai perasaan mereka.					
30.	Aku berkata jujur ketika membuat kesalahan					
31.	Aku bisa berbicara banyak hal ketika dengan temanku atau dalam suatu kelompok.					
32.	Aku tidak mempedulikan teman kelasku ketika mereka memujiku					
33.	Aku melempar sesuatu ketika marah					
34.	Aku menawarkan untuk meminjamkan pakaianku, ketika mereka benar-benar membutuhkannya					
35.	Aku berterima kasih kepada temanku ketika mereka membantu atau memberi sesuatu					

36.	Aku membantu teman satu kelompokku					
37.	Aku memanggil temanku dengan julukan mereka saat marah					
38.	Aku menjaga rahasia orang lain					
39.	Aku bercerita kepada temanku apa yang sebenarnya aku rasakan					
40.	Aku berbagi makan siangkmu kepada teman yang menginginkannya					



SKALA

Halo teman-teman semua, salam sehat selalu ☺

Pada *form* ini, teman-teman bisa menjawab sesuai dengan kondisi yang teman-teman rasakan sebenarnya. Pengisian *form* ini tidak memiliki jawaban benar ataupun jawaban salah. Seluruh jawaban teman-teman akan dijaga kerahasiannya di atas azas profesionalitas dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata.

Terima kasih banyak sebelumnya.

Nama :

Kelas :

Usia :

Pilihan Jawaban

- 6 : Sangat Sesuai Denganku
- 5 : Sesuai Denganku
- 4 : Cukup Sesuai Denganku
- 3 : Cukup Tidak Sesuai Denganku
- 2 : Tidak Sesuai Denganku
- 1 : Sangat Tidak Sesuai Denganku

Jawablah dengan cara memberi centang (V) pada kolom yang disediakan

No	Pernyataan	1	2	3	4	5	6
1.	Aku lebih sulit berteman jika dibandingkan dengan temanku						
2.	Aku kesulitan mengajak temanku untuk mampir ke rumah karena aku malu						
3.	Saat penyajian makanan di restoran tidak sesuai dengan harapanku, aku akan complain						
4.	Aku berusaha menjaga perasaan orang lain, meskipun aku terluka						
5.	Ketika ada promosi/iklan yang tidak aku suka, aku kesulitan mengatakan tidak tertarik pada mereka						
6.	Saat aku diminta melakukan sesuatu, aku tahu alasan kenapa aku yang diminta melakukannya						
7.	Aku terkadang berdebat dengan orang lain						
8.	Aku berusaha untuk sebaik mungkin seperti teman-temanku lainnya						
9.	Terkadang ada orang yang memanfaatkanku						
10.	Aku nyaman memulai pembicaraan dengan orang baru						

11.	Aku kadang merasa gugup saat berbicara dengan lawan jenis						
12.	Aku merasa ragu ketika harus menelfon seseorang atau lembaga tertentu						
13.	Aku lebih memilih daftar magang/ekstrakurikuler dengan mengirim surat lamaran daripada wawancara langsung						
14.	Aku merasa malu jika harus mengembalikan makanan atau sesuatu yang aku pinjam						
15.	Jika ada saudara mengganggu, aku lebih sering diam saja daripada mengatakan perasaanku yang sebenarnya						
16.	Aku menghindari bertanya sesuatu karena takut terdengar seperti orang konyol atau bodoh						
17.	Saat bertengkar, aku takut kehilangan kendali dan membuat semuanya semakin buruk						
18.	Saat guru mengatakan sesuatu yang kurang tepat, aku akan menyampaikannya						
19.	Aku tidak pernah tawar menawar dengan penjual						
20.	Saat akau menyelesaikan sesuatu yang penting, aku ingin semua orang mengetahuinya.						
21.	Aku terbuka dengan perasaanku						
22.	Jika ada orang yang memfitnahku, aku akan meminta penjelasan padanya						
23.	Aku sering merasa kesulitan untuk mengatakan tidak						
24.	Aku lebih sering menahan emosiku daripada membuat keributan						
25.	Aku akan complain apabila ada pelayanan yang kurang baik di tempat makan atau tempat umum lainnya						
26.	Saat aku ingin memberikan pujian, terkadang aku tidak tahu cara mengatakannya						
27.	Jika ada anak kecil yang berbicara terlalu keras, aku akan menyuruhnya diam						
28.	Persaingan adalah sesuatu yang bagus						
29.	Aku cepat untuk mengekspresikan emosi atau perasaanku						
30.	Ada saat dimana aku tidak menyampaikan sesuatu.						

LAMPIRAN OBSERVASI PER SESI

SESI 1

Self Awareness

Pada perkenalan ini para subjek berkenalan satu sama lain. Subjek T merupakan salah satu subjek yang, sering mencairkan suasana kelompok. Subjek G yang paling pendiam diantara subjek yang lain, tidak banyak memberi respon apapun. Subjek V sering memakai masker ketika proses intervensi. Subjek X subjek yang malu-malu namun sangat sering tersenyum, sama dengan subjek D. Sedangkan subjek N terlihat pendiam saat pertama kali bertemu sama seperti subjek G.

Perkenalan dimulai oleh fasilitator, sebagai yang membuka kegiatan pelatihan secara kelompok. Para subjek tampak malu-malu namun sudah saling mengenal satu sama lainnya meskipun tidak dekat. Para subjek menebak bahwa kegiatan yang mereka lakukan karena mereka pernah menjadi korban bullying. Subjek kemudian menceritakan dampak-dampak dari perundungan yang mereka alami dan sampai sekarang masih terasa. Subjek juga menceritakan secara singkat jenis perundungan yang pernah dan masih mereka alami.

Subjek V, pernah dibully karena dicap bau oleh teman-teman di kelasnya, sehingga subjek V merasa tidak betah dan kemudian pindah ke sekolah yang sekarang. Sebelum pindah bahkan subjek V pernah berusaha membuktikan dan menanyakan kepada salah satu temannya apakah dirinya bau, namun teman subjek V mengatakan bahwa subjek V tidak bau. Meskipun begitu masih banyak teman-teman yang mengatakan bahwa subjek V bau. Sama halnya dengan subjek V, subjek D juga pernah dibully secara verbal karena dirinya dicap bau oleh beberapa teman kelasnya. Subjek V dan D merasakan karena pembullying tersebut mereka merasa tidak percaya diri dan sulit untuk mengungkapkan sesuatu apalagi di depan teman-teman kelasnya. Subjek V selalu memakai masker karena hal tersebut sedangkan subjek D lebih sering diam ketika berada diantara teman-temannya. Selanjutnya adalah subjek T yang dicap gendut oleh teman sekelasnya. Sedangkan subjek X dicap dirinya tidak cantik oleh temannya. Subjek G, subjek yang tidak bisa berbicara di depan teman-temannya, sering dibully oleh teman-temannya.

Para subjek ini merasa karena bullyan tersebut membuat mereka tidak percaya diri, merasa tidak sebaik teman-temannya, dan sulit untuk menyatakan pendapat di depan umum. Mereka umumnya akan menghindar dan diam ketika ada teman yang membullynya. Bahkan menangis. Salah satu subjek yakni subjek G merasakan bahwa dirinya marah dengan hal itu, sehingga dirinya membalas perkataan mereka.

Lucky Clover dan Self Talk

Sesi Ini juga diberikan gambar clover yang dimana subjek menuliskan kelebihan dan kekurangan yang mereka miliki. Kemudian saat pembahasan bersama-sama, dapat disimpulkan bahwa para subjek menyadari bahwa sebenarnya mereka juga memiliki kelebihan yang sebenarnya tidak mereka sadari. Mereka terlampau tidak percaya diri namun para subjek ini berusaha untuk membangun rasa kepercayaan dirinya lagi dengan melihat yang telah mereka tuliskan di kertas mengenai kelebihan yang mereka miliki.

SESI 2

Emphaty

Siapa aku siapa kamu

Subjek menebak setiap emosi yang dialami oleh teman-teman yang lain dalam kegiatan pertama. Para subjek menebak setiap emosi yang ditampilkan oleh orang yang berada di sebelahnya. Tujuan dari ini adalah untuk memahami emosi dan menumbuhkan empati. Subjek T menebak emosi D, dan T mengatakan bahwa D terlihat sedih. Subjek D kemudian mengatakan bahwa dirinya memang sedih karena hari ini harusnya ulangan harian. Subjek D kemudian menebak emosi subjek V, dan mengatakan bahwa subjek V terlihat biasa saja. Subjek V mengatakan bahwa dirinya memang biasa saja hari ini, namun karena baru sembuh dari demam subjek V mengatakan bahwa dirinya sedikit lemas. Subjek V kemudian menebak emosi Subjek G yang terlihat malas. Subjek G mengatakan bahwa dirinya sedikit malas memang karena harus berlatih upacara. Subjek G, kemudian menebak emosi subjek N dan mengatakan bahwa N sangat bahagia. Subjek N mengatakan bahwa dirinya tidak bahagia karena kemarin baru bertengkar dengan teman dekatnya, namun N tidak mau terlalu memikirkan hal itu. Subjek N menebak emosi subjek X, dan mengatakan subjek X sedih. Subjek X mengatakan bahwa dirinya memang sedih, karena merasa kesepian di rumah karena kedua orang tuanya hari ini bekerja. Terakhir subjek X menebak perasaan Subjek T, dan mengatakan subjek T juga bahagia dan senang. Subjek T mengatakan bahwa dirinya bukan senang dan juga tidak bahagia, namun lebih ke berusaha bersyukur dengan menerima banyak hal dikehidupannya.

Playing A Movie

Kegiatan selanjutnya adalah menonton film pendek mengenai perundungan. Pada kegiatan ini para subjek dengan seksama melihat film pendek yang dilihat. Para subjek terlihat melihat dan sambil berdiskusi mengenai film tersebut. Terdengar para subjek menyelutuk “*nah iku lo delok en, ga oleh koyok ngunu iku, sakno*” (nah itu lihat, tidak boleh seperti itu, kasihan), yang kemudian *dibalas* “*loh yo ngomong o ambek arek sing ngilokno kamu hahaha*” (loh ya bilang sana sama anak yang njelekin kamu hahaha)

Kegiatan 3

Subjek kemudian saling berceirta bagaimana perasaannya, pada kegiatan ini para subjek mengatakan bahwa setiap dari mereka memiliki dukungan di rumah apabila mereka tidak memiliki dukungan di lingkungan pertemanan. Subjek G dan Subjek V merupakan anak pertama yang merasakan bahwa dirinya memiliki support yang berbeda. Keduanya merasa bahwa adik yang paling memahami mereka dan mau melakukan apapun untuk adiknya. Pandangan mereka terhadap orang tua juga berbeda, karena keduanya merupakan anak pertama, ada perasan dimana subjek V iri kepada adiknya, namun subjek G berbeda meskipun sempat iri kepada adiknya dirinya merasakan bahwa adiknya saat ini lebih jauh dari orang tuanya, karena orang tuanya bekerja. Sedangkan G mengatakan dahulu dirinya dekat dengan orang tuanya meskipun ekonomi keluarganya masih di bawah. Sedangkan subjek T mengatakan bahwa selain adanya keluarga teman juga sangat membantu ketika kita dibullying, setidaknya kita memiliki teman untuk bertukar cerita.

SESI 3

Emphaty

Role Model

Pada sesi ini, menghadirkan seorang role model berinsial NR seorang siswi di SMP yang sama. Pernah mengalami perundungan. NR menjelaskan bahwa dirinya pernah menjadi kroban perundungan setahun lalu. Perasaan yang dialami oleh NR awalnya marah karena dirinya merasa tidak pernah melakukan sesuatu yang salah. Hanya karena hasutan orang lain, teman-teman menjauhinya. Orang tua NR tidak mengetahui hal itu, namun pada suatu hari ibunya mengetahui hal itu. Ibunya pun menanyakan apakah ada masalah, sehingga NR akhirnya berani bercerita dengan ibunya. Ibunya merasa prihatin dengan hal tersebut, sehingga ibu NR berkoordinasi dengan pihak sekolah, namun karena NR merasa tidak nyaman dan khawatir akan digunjing oleh temna-temanya sehingga NR hanya mengatakan hla tersebut ke guru Bk kelas dan ibunya saja. Guru BK kelas NR memahami hal tersebut dan mengenai mengaia NR menolak untuk menceritakan hal tersebut denga guru-guru lainnya. Ibu NR, merasa hal tersebut mengganggu bagi anaknya sehingga yang bisa dilakukan oleh ibu NR adalah menyemangati NR. Ibu NR mengatakan bahwa seharusnya NR tidak sedih dengan hasutan teman-temannya. Satu hal yang paling NR ingat adalah “Mereka itu gak ngasih kamu uang buat jajan, ga ngajarin kamu juga kalau ada PR ngapain dipikir, kalau ga punya teman di kelas yasudah cari teman di kelas lain” Hal itu yang membuat NR berani untuk melawan ketika ada beberapa teman yang berbicara tidak baik tentangnya, sehingga saat itu teman-teman yange menghasutnya mulai berkurang. NR juga mengatakan bahwa dirinya sempat tidak percaya diri, namun ibunya selalu mengingatkan NR untuk belajar di bidang yang paling dia sukai dan fokus dengan hobinya.

Pada kegiatan role model ini setiap peserta mendengarkan dengan seksama dengan yang diceritakan. Subjek A menanggapi dengan baik, bahwa dia sudah melakukan itu meskipun kadan berlebihan dalam menaggapinya. Subjek D, V dan X mengatakan bahwa dirinya belum terbiasa untuk melawan, sedangkan T mengatakan bahwa dirinya sebenarnya bahwa dirinya belum terbiasa mengungkapkan apa yang dirasakannya kepada orang asing. Subjek G sebenarnya sama seperti A, namun terkadang dirinya lebih memilih untuk mendiamkan hal tersebut, meskipun dirinya merasa sakit hati dengan hal tersebut. NR membeirkan semangat dan penguatan kepada para subjek dengan mengatakan apa yang ibunya katakana kepadanya, yaitu *perundung itu memang berkata kejam, namun mereka tidak berkontribusi apapun dalam kehidupan kita baik dalam segi pendidikan dan keuangan jadi jangan mau untuk ditindas, jika tidak bisa melawan ya diamkan saja. Ingat mereka tidak memiliki pengaruh apapun selama apa yang kita lakukan tidak salah.*

SESI 4

Komunikasi Efektif

Saat komunikasi efektif ini para subjek melakukan roleplay bermain drama untuk memerankan salah satu kisah dari teman-teman yang pernah mengalami perundungan. Salah satu kisah yang diangkat adalah kisah dari G dan A yang pernah mengalami perundungan karena dituduh mendekati salah satu pasangan temannya. A yang pernah menjadi korban kemudian berperan menjadi pelaku perundungan, secara bergantian subjek berperan dan kemudian memecahkan masalah yang mereka hadapi. Adegan pertama adalah adegan yang dilakukan oleh A dan D. Sesuai kesepakatan A akan melakukan perundungan secara verbal dan fisik kepada D.

Adegan pertama ini seolah-olah dilakukan di depan kelas ketika D duduk-duduk di depan kelas. A datang menghampiri D dan langsung memegang leher D. A mengatakan bahwa D jangan pernah coba-coba untuk merebut *pacarnya*, namun D tidak melakukan apapun dan tidak bisa melawan.

Saat diskusi, para subjek mengatakan bahwa mereka kemungkinan bisa melakukan hal yang sama ketika dirundung meskipun sesuatu itu belum tentu benar. Hal ini disetujui oleh V, X dan D. Sementara A dan G tidak setuju, mereka mengatakan bahwa sebenarnya kita bisa melawan. Namun menurut V, X dan D perlawanan yang dilakukan oleh A dan G juga sama saja seperti merundung. Sehingga pada sesi ini sempat terjadi banyak perdebatan mengenai cara-cara mengkomunikasikan keinginan secara efektif terutama saat mengalami perundungan. Kedua kelompok ini kemudian saling bersepakat untuk tidak setuju. A dan

G menghargai perbedaan begitupun dengan V, X dan D. T sebagai subjek yang tidak bisa memilih akhirnya menengahi bahwa ada kalanya kita bisa diam saja namun tidak ada salahnya untuk melawan apabila pelaku sudah melampaui batas. Asalkan mereka bisa mengontrol diri untuk tidak melakukan hal tersebut kepada orang lain, cukup kepada pelaku agar jera. Sehingga setiap subjek pada sesi ini memiliki cara penyelesaian masing-masing, dalam menghadapi perundungan.

SESI 5

Interpersonal Relationship Skill

Berkaitan dengan ini, semua subjek memiliki kendala yang sama dalam membangun hubungan pertemanan. Subjek V, X dan D merasa minder ketika harus berteman dengan orang lain, sehingga mereka lebih memilih untuk berteman dengan teman-teman di kelas atau jenjang sekolah sebelumnya. Kebalikan dengan mereka subjek A, G, dan T mengaku sulit untuk berteman dengan teman seusianya karena merasa tidak bisa mempercayai mereka, dikarenakan kejadian yang pernah mereka alami sebelumnya. Fasilitator kemudian menanyakan selama proses pelatihan berlangsung bagaimana perasaan setiap subjek yang terlibat mengingat bahwa keseluruhan subjek merupakan orang baru. Para subjek merasa nyaman dan aman ketika menceritakan masalahnya, memang pada awal-awal pertemuan mereka masih canggung. Namun seiring berjalannya waktu dan saling memahami satu sama lainnya karena semua subjek memiliki permasalahan yang hampir membuat mereka menyadari bahwa mereka tidak seorang diri merasakan hal yang sama. Fasilitator kemudian memberikan usul bagaimana jika kelompok pelatihan ini menjadi kelompok pertemanan baru bagi mereka, dan mereka pun setuju dan bahkan memiliki agenda sendiri untuk nonton film di bioskop setelahnya.

SESI 6

Evaluasi dan Terminasi

Pada sesi ke 6 ini merupakan sesi terakhir dari pelatihan yang dilakukan. Pertama adalah dengan memberi salam untuk setiap subjek. Pada kegiatan evaluasi dan terminasi ini, setiap subjek menceritakan yang mereka dapatkan ketika mengikuti pelatihan. Subjek G mengatakan mengatakan bahwa dirinya menyadari bahwa ada banyak orang seusianya yang juga pernah merasakan yang dirasaakannya dan memiliki pengalaman yang sama. Subjek T mengatakan bahwa dirinya merasa memiliki teman yang mendukung dirinya untuk melawan apabila ada anak yang mengolok-ngolok dirinya sehingga dirinya tidak perlu bergantung kepada pihak-pihak tertentu. Subjek D mengatakan bahwa dirinya jadi memiliki teman diluar dari seorang teman yang dimilikinya. Subjek V mengatakan bahwa dirinya memiliki gambaran bahwa sebenarnya ada banyak cara melawan perundungan, saah satunya ya dengan tidak perlu memusingkan apa yang dikatakan oleh orang lain dan dirinya bisa meminta bantuan kepada pihak sekolah, subjek V juga baru mengetahui bahwa ada lembaga perlindungan yang mampu menampung keluhan dari siswa dan siswi terutama akibat dari perundungan. Subjek A mengatakan bahwa dirinya jadi memiliki motivasi untuk menyemangati orang yang memiliki masalah sepertinya. Subjek X mengatakan bahwa dirinya jadi semamin memahami bahwa masalah yang dimilikinya ternyata juga dimiliki oleh orang lain, sehingga dirinya tidak merasa sendirian.



HASIL OBSERVASI PELATIHAN KETERAMPILAN SOSIAL

Subjek T

Indikator	Kemunculan			Keterangan
	Ya	Jarang	Tidak	
1. Kontak Mata	Ya	Jarang	Tidak	
SESI 1	V			Subjek menunjukkan kontak mata yang bagus selama proses pelatihan berlangsung dengan memperhatikan setiap anggota yang bercerita. Subjek sudah menunjukkan adanya kontak mata yang bagus mulai dari awal proses pelatihan sampai pertemuan terakhir pelatihan.
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
2. Gesture Tubuh	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1	V			Subjek menunjukkan gesture tubuh yang baik, seperti mencodongkan tubuh ke arah pembicara selama proses pelatihan berlangsung. Subjek juga memainkan beberapa gerakan-gerakan tangan dan menepuk punggung teman ketika teman atau anggota lain terlihat ingin menangis.
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
3. Batasan Kontak Fisik	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1	V			Subjek mampu menjaga batasan kontak fisik dengan yang lain. Hal ini terlihat dari subjek yang menolak apabila dirinya disentuh pada bagian tubuh-tubuh yang tidak diinginkannya. Subjek juga menyadari dan mengatakan bahwa menjaga batasan kontak fisik juga harus dilakukan tidak hanya kepada lawan jenis namun juga sesama jenis apabila kita merasa nyaman.
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
4. Ekspresi yang Sesuai dengan Situasi	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1	V			Subjek mampu menunjukkan ekspresi sesuai dengan situasi yang terjadi selama pelatihan. Saat teman-teman subjek menceritakan sesuatu yang menyedihkan subjek akan berekspresi sesuai dengan situasi saat itu. Ekspresi-ekspresi subjek
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			

				juga terlihat ketika sesi 2 dan 3 ketika membahas tentang empati.
5. Intonasi Bicara	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1	V			Subjek mampu menampilkan intonasi bicara yang baik dan sesuai dengan situasi yang terjadi. Ketika terkejut subjek memang terdengar sedikit berteriak namun langsung menutup mulut dan mengatakan meminta maaf apabila suaranya terlalu mengganggu
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
6. Berbicara tanpa Menyela	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1	V			Subjek menunjukkan adanya kemampuan berbicara yang baik, dimana subjek tidak menyela ketika ada teman atau fasilitator yang berbicara sesuatu. Saat subjek ingin mengatakan pendapatnya, subjek akan angkat tangan terlebih dahulu dan meminta izin untuk memberikan tanggapan
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
7. Pendengar yang Baik	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1	V			Subjek menunjukkan kemampuan mendengar yang baik dan dibuktikan dengan mampu menanggapi cerita teman atau tanggapan teman dengan baik.
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
8. Pemilihan Kata yang Baik	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1	V			Subjek mampu untuk memilih kata-kata yang baik ketika menyampaikan pendapat. Saat ingin menyampaikan sesuatu yang dirasa subjek takut untuk melukai hati temannya subjek akan mengatakan <i>sepurane</i> (maaf)
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			

Kesimpulan: Subjek T pada setiap sesi pelatihan, subjek menunjukkan bahwa dirinya menjadi bagian dari kelompok pelatihan yang terbentuk terbukti dari beberapa perilaku yang ditunjukkan oleh subjek. Hal ini dapat menunjang adanya hasil yang baik dalam upaya meningkatkan asertivitas subjek untuk dilihat dari hasil post-test nanti.

Subjek D

Indikator	Kemunculan			Keterangan
	Ada	Jarang	Tidak	
1. Kontak Mata				
SESI 1		V		Subjek menunjukkan kontak mata yang cukup bagus selama sesi-sesi pelatihan. Akan tetapi pada sesi 1 subjek terlihat masih jarang melakukan kontak mata dengan teman atau fasilitator ketika subjek berpendapat atau menceritakan sesuatu. Subjek mengakui bahwa dirinya tidak merasa nyaman ketika diperhatikan oleh orang lain. Namun kontak mata subjek semakin membaik selama kegiatan berlangsung setelahnya
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
2. Gesture Tubuh	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1		V		Subjek masih jarang menunjukkan gesture tubuh yang baik saat sesi satu. Saat teman menangis subjek bingung harus bereaksi seperti apa sehingga hanya diam saja. Namun karena menurut pernyataan subjek sudah merasa lekat dengan kelompoknya, subjek mulai bisa menyesuaikan gesture tubuh ketika ada teman yang berbicara subjek memperhatikan pada sesi-sesi selanjutnya.
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
3. Batasan Kontak Fisik	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1	V			Subjek mampu menjaga batasan kontak fisik dengan yang lain. Hal ini terlihat dari subjek yang menolak apabila dirinya disentuh pada bagian tubuh-tubuh yang tidak diinginkannya. Subjek juga menyadari dan mengatakan bahwa menjaga batasan kontak fisik juga harus dilakukan tidak hanya kepada lawan jenis namun juga sesama jenis apabila kita merasa nyaman.
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
4. Ekspresi yang Sesuai dengan Situasi	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1		V		

SESI 2	V			Subjek secara keseluruhan mampu menunjukkan ekspresi yang sesuai dengan situasi, namun pada saat sesi satu subjek memang belum terlihat mampu untuk mengekspresikan dirinya sesuai dengan keadaan, subjek lebih banyak diam. Begitupun saat sesi 5 untuk roleplay, subjek terlihat bingung ketika harus berekspresi dengan adegan-adegan pembullying.
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5		V		
SESI 6	V			
5. Intonasi Bicara	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1	V			Subjek mampu menampilkan intonasi bicara yang baik meskipun malu-malu namun saat berbicara atau menyatakan pendapat subjek berbicara dengan suara yang lantang.
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
6. Berbicara tanpa Menyela	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1	V			Subjek menunjukkan adanya kemampuan berbicara yang baik, dimana subjek tidak menyela ketika ada teman atau fasilitator yang berbicara. Namun subjek memang terlihat kurang aktif dalam berkomunikasi dan sulit untuk mengungkapkan pendapatnya.
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
7. Pendengar yang Baik	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1	V			Subjek menunjukkan kemampuan mendengar yang baik selama kegiatan pelatihan berlangsung dengan berusaha mendengarkan dengan seksama apa yang diungkapkan oleh teman-temannya.
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
8. Pemilihan Kata yang Baik	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1	V			Subjek mampu untuk memilih kata-kata yang baik dalam menyampaikan pendapat, namun subjek kurang aktif.
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			

Kesimpulan : Subjek D secara keseluruhan menunjukkan adanya sikap-sikap yang baik dalam kelompoknya. Meskipun pada sesi awal terlihat subjek D masih terlihat kurang nyaman berada pada kelompok pelatihan dan kurang banyak memberikan komentar namun subjek D berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kelompoknya.

Subjek A

Indikator	Kemunculan			Keterangan
	Ya	Jarang	Tidak	
1. Kontak Mata				Subjek menunjukkan kontak mata yang bagus, namun pada dua sesi pertama subjek masih belum terlalu memperhatikan teman ketika temannya berkomentar atau bercerita.
SESI 1		V		
SESI 2		V		
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
2. Gesture Tubuh	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1		V		Subjek mulai menunjukkan gesture tubuh yang baik seperti mendengarkan dengan seksama dengan mencondongkan tubuh ke arah teman yang bercerita pada sesi tengah sampai akhir. Pada sesi awal subjek memang jarang dan terlihat tak acuh dengan cerita teman-temannya.
SESI 2		V		
SESI 3		V		
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
3. Batasan Kontak Fisik	Ya	Jarang	Tidak	
SESI 1	V			Subjek mampu menjaga batasan kontak fisik dengan yang lain. Hal ini terlihat dari subjek yang menolak apabila dirinya disentuh pada bagian tubuh-tubuh yang tidak diinginkannya. Subjek juga menyadari dan mengatakan bahwa menjaga batasan kontak fisik juga harus dilakukan tidak hanya kepada lawan jenis namun juga sesama jenis apabila kita merasa nyaman.
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
4. Ekspresi yang Sesuai dengan Situasi	Ya	Jarang	Tidak	
SESI 1		V		Subjek mampu menunjukkan ekspresi sesuai dengan situasi yang terjadi selama pelatihan. Saat teman-teman subjek menceritakan sesuatu yang menyedihkan subjek akan berekspresi sesuai dengan situasi
SESI 2		V		
SESI 3		V		
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			

				saat itu. Ekspresi-ekspresi subjek juga terlihat ketika sesi 2 dan 3 ketika membahas tentang empati.
5. Intonasi Bicara	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1	V			Subjek mampu menampilkan intonasi bicara yang cukup baik dan sesuai dengan situasi yang terjadi. Meskipun pada beberapa sesi subjek berkomentar dengan intonasi yang tinggi karena saat menceritakan sesuatu.
SESI 2		V		
SESI 3		V		
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
6. Berbicara tanpa Menyela	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1	V			Subjek awalnya memang menunjukkan sikap lebih banyak diam pada sesi pertama namun masuk ke sesi kedua terkadang subjek menyela komentar dari teman, sehingga teman-temannya terkadang memperingatkan subjek untuk lebih mengontrol dirinya.
SESI 2		V		
SESI 3		V		
SESI 4		V		
SESI 5		V		
SESI 6	V			
7. Pendengar yang Baik	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1	V			Subjek menunjukkan kemampuan mendengar yang baik dan dibuktikan dengan mampu menanggapi cerita teman atau tanggapan teman dengan baik.
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
8. Pemilihan Kata yang Baik	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1	V			Subjek mampu untuk memilih kata-kata yang baik ketika berpendapat atau mengomentari cerita teman-temannya.
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			

Kesimpulan : Subjek A menunjukkan perilaku yang sudah cukup bagus namun seperti dalam menjaga kontak mata, sering menyela teman yang berkomentar atau bercerita, dan belum menunjukkan gesture tubuh, ekspresi tepat dan intonasi yang tepat. Meskipun begitu subjek A mampu untuk berusaha menyesuaikan diri dengan kelompoknya sehingga subjek A bisa belajar untuk berperilaku sesuai dengan anggota kelompok yang lain. Disamping setiap anggota kelompok saling mengingatkan untuk menjaga sikap satu sama lainnya.

Subjek X

Indikator	Kemunculan			Keterangan
	Ya	Jarang	Tidak	
1. Kontak Mata				Subjek kurang bisa menunjukkan kontak mata pada sesi kedua dan ketiga pelatihan. Subjek masih sering menunduk ketika berbicara.
SESI 1		V		
SESI 2		V		
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
2. Gesture Tubuh	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1		V		Subjek menunjukkan gesture tubuh yang cukup baik, seperti mencodongkan tubuh ke arah pembicara selama proses pelatihan berlangsung, meskipun pada sesi 1 dan 2 masih terlihat menunduk ketika berbicara.
SESI 2		V		
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
3. Batasan Kontak Fisik	Ya	Jarang	Tidak	
SESI 1	V			Subjek mampu menjaga batasan kontak fisik dengan yang lain. Hal ini terlihat dari subjek yang menolak apabila dirinya disentuh pada bagian tubuh-tubuh yang tidak diinginkannya. Subjek juga menyadari dan mengatakan bahwa menjaga batasan kontak fisik juga harus dilakukan tidak hanya kepada lawan jenis namun juga sesama jenis apabila kita merasa nyaman.
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
4. Ekspresi yang Sesuai dengan Situasi	Ya	Jarang	Tidak	
SESI 1		V		Subjek mampu menunjukkan ekspresi sesuai dengan situasi yang terjadi selama pelatihan. Saat teman-teman subjek menceritakan sesuatu yang menyedihkan subjek akan berekspresi sesuai dengan situasi saat itu. Ekspresi-ekspresi subjek juga terlihat ketika sesi 2 dan 3 ketika membahas tentang empati.
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			

5. Intonasi Bicara	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1		V		Subjek seirng berbicara lirih apabila diberi giliran untuk mengemukakan pendapatnya sehingga teman-teman yang lain menyuruh subjek untuk berbicara lebih keras.
SESI 2		V		
SESI 3		V		
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
6. Berbicara tanpa Menyela	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1	V			Subjek menunjukkan adanya kemampuan berbicara yang baik, dimana subjek tidak menyela ketika ada teman atau fasilitator yang berbicara sesuatu. Saat subjek ingin mengatkan pendapatny, subjek akan angkat tangan terlebih dahulu dan meminta izin untuk memberikan tanggapan
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
7. Pendengar yang Baik	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1	V			Subjek menunjukkan kemampuan mendengar yang baik dan dibuktikan dengan mampu menanggapi cerita teman atau tanggapan teman dengan baik.
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
8. Pemilihan Kata yang Baik	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1	V			Subjek mampu untuk memilih kata-kata yang baik dalam hal berbicara di dalam kelompok, meskipun dengan intonasi yang lirih.
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			

Kesimpulan : Subjek X memiliki kemampuan dalam menunjukkan perilaku yang baik dalam kelompok, namun dalam hal berpendapat subjek X masih terlihat malu-malu dengan intonasi dan nada bicara yang lirih. Namun X sangat menjaga kontak mata dan mendengarkan dengan seksama apabila ada subjek yang lain bercerita.

Subjek G

Indikator	Kemunculan			Keterangan
	Ya	Jarang	Tidak	
1. Kontak Mata				Subjek menunjukkan kontak mata yang bagus, namun pada dua sesi pertama subjek masih belum terlalu memperhatikan teman ketika temannya berkomentar atau bercerita.
SESI 1		V		
SESI 2		V		
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
2. Gesture Tubuh	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1		V		Subjek mulai menunjukkan gesture tubuh yang baik seperti mendengarkan dengan seksama dengan mencondongkan tubuh ke arah teman yang bercerita pada sesi tengah sampai akhir. Pada sesi awal subjek memang jarang dan terlihat tak acuh dengan cerita teman-temannya.
SESI 2		V		
SESI 3		V		
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
3. Batasan Kontak Fisik	Ya	Jarang	Tidak	
SESI 1	V			Subjek mampu menjaga batasan kontak fisik dengan yang lain. Hal ini terlihat dari subjek yang menolak apabila dirinya disentuh pada bagian tubuh-tubuh yang tidak diinginkannya. Subjek juga menyadari dan mengatakan bahwa menjaga batasan kontak fisik juga harus dilakukan tidak hanya kepada lawan jenis namun juga sesama jenis apabila kita merasa nyaman.
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
4. Ekspresi yang Sesuai dengan Situasi	Ya	Jarang	Tidak	
SESI 1		V		Subjek mampu menunjukkan ekspresi sesuai dengan situasi yang terjadi selama pelatihan. Saat teman-teman subjek menceritakan sesuatu yang menyedihkan subjek akan berekspresi sesuai dengan situasi saat itu. Ekspresi-ekspresi subjek juga terlihat ketika sesi 2 dan 3 ketika membahas tentang empati.
SESI 2		V		
SESI 3		V		
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
5. Intonasi Bicara	Ya	Jarang	Tidak	

SESI 1	V			Subjek mampu menampilkan intonasi bicara yang cukup baik dan sesuai dengan situasi yang terjadi. Meskipun apda beberapa sesi subjek berkomentar dengan intonasi yang tinggi karena saat menceritakan sesuatu.
SESI 2		V		
SESI 3		V		
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
6. Berbicara tanpa Menyela	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1	V			Subjek awalnya memang menunjukkan sikap lebih banyak diam pada sesi pertama namunmasuk ke sesi ekdua terkadang subjek menyela komentar dari teman, sehingga teman-temannya terkadang memperingatkan subjek untuk leih mengontrol dirinya.
SESI 2		V		
SESI 3		V		
SESI 4		V		
SESI 5		V		
SESI 6	V			
7. Pendengar yang Baik	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1	V			Subjek menunjukkan kemampuan mendengar yang baik dan dibuktikan dengan mampu menanggapi cerita teman atau tanggapan teman dengan baik.
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
8. Pemilihan Kata yang Baik	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1	V			Subjek mampu untuk memilih kata-kata yang baik ketika berpendapat atau mengomentari cerita teman-temannya.
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			

Kesimpulan : Subjek G memiliki keterampilan sosial yang cukup baik, meskipun pada beberapa aspek subjek G masih belum menunjukkan, akan tetapi di pertengahan pelatihan subek G sudha mulai menunjukkan beberapa perilaku yang baik, seperti melihat kearah pembicara, menjaga kontak mata dengan orang lain.

Subjek V

Indikator	Kemunculan			Keterangan
	Ya	Jarang	Tidak	
1. Kontak Mata				Subjek kurang bisa menunjukkan kontak mata pada sesi kedua dan ketiga pelatihan. Subjek masih sering menunduk ketika berbicara.
SESI 1		V		
SESI 2		V		
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
2. Gesture Tubuh	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1		V		Subjek menunjukkan gesture tubuh yang baik, seperti mencodongkan tubuh ke arah pembicara selama proses pelatihan berlangsung
SESI 2		V		
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
3. Batasan Kontak Fisik	Ya	Jarang	Tidak	
SESI 1	V			Subjek mampu menjaga batasan kontak fisik dengan yang lain. Hal ini terlihat dari subjek yang menolak apabila dirinya disentuh pada bagian tubuh-tubuh yang tidak diinginkannya. Subjek juga menyadari dan mengatakan bahwa menjaga batasan kontak fisik juga harus dilakukan tidak hanya kepada lawan jenis namun juga sesama jenis apabila kita merasa nyaman.
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
4. Ekspresi yang Sesuai dengan Situasi	Ya	Jarang	Tidak	
SESI 1		V		Subjek mampu menunjukkan ekspresi sesuai dengan situasi yang terjadi selama pelatihan. Saat teman-teman subjek menceritakan sesuatu yang menyedihkan subjek akan berekspresi sesuai dengan situasi saat itu. Ekspresi-ekspresi subjek juga terlihat ketika sesi 2 dan 3 ketika membahas tentang empati.
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
5. Intonasi Bicara	Ya	Jarang	Tidak	
SESI 1		V		Subjek sering berbicara lirih apabila diberi giliran untuk mengemukakan
SESI 2		V		

SESI 3		V		pendapatnya sehingga teman-teman yang lain menyuruh subjek untuk berbicara lebih keras.
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
6. Berbicara tanpa Menyela	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1	V			Subjek menunjukkan adanya kemampuan berbicara yang baik, dimana subjek tidak menyela ketika ada teman atau fasilitator yang berbicara sesuatu. Saat subjek ingin mengatkn pendapatny, subjek akan angkat tangan terlebih dahulu dan meminta izin untuk memberikan tanggapan
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
7. Pendengar yang Baik	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1	V			Subjek menunjukkan kemampuan mendengar yang baik dan dibuktikan dengan mampu menanggapi cerita teman atau tanggapan teman dengan baik.
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			
8. Pemilihan Kata yang Baik	Ya	Jarang	Tidak	Keterangan
SESI 1	V			Subjek mampu untuk memilih kata-kata yang baik dalam hal berbicara di dalam kelompok, meskipun dengan intonasi yang lirih.
SESI 2	V			
SESI 3	V			
SESI 4	V			
SESI 5	V			
SESI 6	V			

Kesimpulan : Subjek memiliki kemampuan yang baik dan terlihat adanya peningkatan perilaku yang menunjukkan adanya keterampilan sosial yang baik. Meskipun subjek V masih sering mengalihkan kontak mata ketika berbicara namun subjek V sudah memiliki kemampuan untuk menjadi pendengar yang baik dengan diam, mendengarkan dan memberi tanggapan apabila dituuhkan.

UJI PLAGIASI

Tesis (Nindya Esti Wulandari) 1

ORIGINALITY REPORT

2% SIMILARITY INDEX	2% INTERNET SOURCES	0% PUBLICATIONS	0% STUDENT PAPERS
-------------------------------	-------------------------------	---------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	tafsirweb.com Internet Source	2%
----------	---	-----------

Exclude quotes Off

Exclude matches < 2%

Exclude bibliography On



MODUL PELATIHAN
KETERAMPILAN SOSIAL BAGI REMAJA

Aku Ada, Aku Bisa



DISUSUN OLEH

Nindya Esti Wulandari

MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

1

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Keterampilan sosial merupakan salah satu hal yang paling penting digunakan sebagai sebuah sarana untuk memiliki hubungan yang baik dengan orang lainnya. Keterampilan sosial ini selain memainkan peran penting dalam interaksi, juga menjadi indikator yang penting pada diri seseorang dalam memahami diri sendiri dan lingkungannya. Keterampilan sosial merupakan suatu kemampuan yang harus dimiliki untuk mencapai tujuan melalui kemampuan mereka berhubungan dengan orang lain. Sehingga apabila seseorang terampil dalam berhubungan sosial dengan orang lain maka semakin dekat pula dengan tujuannya (Morgan, 1980). Goleman (1995) mengamati bahwa seorang individu yang terampil secara sosialnya memiliki kecerdasan sosial sehingga mereka dapat menjalin hubungan dengan orang lain secara lancar, peka membaca reaksi orang karena memiliki empati, memimpin dan merorganisir situasi sosial karena memiliki kemampuan yang baik, serta mampu memecahkan masalah yang mereka hadapi secara mandiri.

Pada remaja sendiri kemampuan keterampilan sosial dinilai sangat penting, hal ini dikarenakan masa-masa remaja merupakan suatu masa dimana mereka sedang melakukan pencarian jati dirinya. Hal ini sehingga membuat para remaja ini harus memiliki keterampilan sosial yang baik dalam kesehariannya. Keterampilan sosial yang baik pada remaja juga berdampak ke hal lainnya seperti hasil belajar yang memuaskan (Najian, 2014). Orang dengan keterampilan sosial yang baik tidak memiliki kendala berarti dalam berteman dan mengenal orang asing, mampu menyampaikan sesuatu dengan baik kepada orang lain, memulai percakapan dengan siapapun dan mampu mengakhiri interaksi tanpa harus merasa menyakiti siapapun (Ramdhani, 2015). Sebaliknya yang terjadi dengan orang-orang yang memiliki keterampilan sosial yang kurang baik, mereka cenderung tidak mampu mengatasi permasalahan dengan sosialnya. Mereka juga kurang mampu mengungkapkan apa yang mereka inginkan, kesulitan dalam memulai dan mengakhiri interaksi sampai dengan menuruti semua yang dikatakan oleh orang lain tanpa mempedulikan apakah mereka merasa nyaman dengan instruksi tersebut atau tidak.

Keterampilan sosial, perlu diingat merupakan suatu kemampuan yang dapat dipelajari atau diberikan dengan melatih subjek dalam pelbagai rentang usia (Saputra, 2011). Salah satu

cara yang dapat digunakan guna melatih keterampilan sosial ini adalah dengan adanya pelatihan. Pelatihan keterampilan sosial merupakan suatu cara yang digunakan dengan harapan mampu menangani masalah individu dalam bersosialisasi. Pelatihan keterampilan sosial ini memiliki prinsip pada pembentukan perilaku. Prinsip dasar dari pemberian training adalah mengenalkan dan mengembangkan perilaku baru yang konsisten dan bermanfaat bagi individu yang menjadi subjeknya.

Permasalahan yang sebagian besar membutuhkan pelatihan sebagai sebuah media pembelajaran sebenarnya tidak hanya menasar kepada kemampuan secara kognitif namun juga menembak beberapa aspek seperti emosi, afektif dan psikomotor. Kebanyakan dalam usaha membentuk suatu perilaku baru ada 4 sesi hal yang dapat dilakukan, meliputi *modelling* dengan menghadirkan contoh dari perilaku yang spesifik dengan diperankan oleh terapis, orang lain, bahkan melalui video atau dengan menggabungkan beberapa diantaranya. Kedua dengan menggunakan *roleplaying* atau bermain peran. Pada kesempatan ini para subjek memiliki kesempatan untuk bermain peran pada situasi sosial tertentu. Ketiga adalah *performance feedback* yang diberikan kepada para subjek setelah mereka melakukan *roleplaying*. Barulah pada tahap terakhir adalah melakukan *transfer training* yang kemudian dapat diaplikasikan kepada keseharian mereka.

Pada individu-individu yang memiliki kecenderungan kesulitan dalam berhubungan dengan sosialnya atau ketidak mampuan dalam mengembangkan keterampilan sosial pastinya membutuhkan pelatihan yang dapat menunjang dan mengembangkan kembali kemampuan itu. Pada anak dan remaja salah satunya, keterampilan sosial yang baik dan seringnya anak tersebut menghadapi situasi tertentu yang memberikan stressor mengembangkan kemampuan mereka dalam merespon dunia sosialnya (Olivares-Olivares et al., 2019)

Tujuan

Tujuan dari pembuatan modul ini adalah sebagai petunjuk penggunaan pelatihan keterampilan sosial pada remaja penyintas atau korban perundungan. Pelatihan merupakan salah satu bentuk dari penanganan yang dapat memunculkan perilaku asertif pada remaja korban perundungan. Para remaja korban perundungan diharapkan mampu secara aktif menyuarakan pemikiran dan perasaan mereka secara baik dan bertanggung jawab. Sehingga para remaja mampu mengambil sikap ketika mengalami perundungan atau *bullying*. Pelatihan ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai suatu pedoman untuk meningkatkan keterampilan sosial para remaja ini. Selain itu diharapkan bahwa model pelatihan ini diharapkan dapat

digunakan sebagai sumber referensi penelitian selanjutnya sebagai sealah satu upaya membantu anak-anak yang mengalami perundungan di usia remajanya.



PERUNDUNGAN DAN PERILAKU ASERTIF PADA REMAJA

Penyebab Perundungan pada Remaja

Ada beberapa alasan tertentu yang menjadi alasan dari penyebab perundungan pada remaja, terutama ketika mereka berada dalam *setting* sekolah. Pada usia remaja, para remaja ini lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah. Para remaja belajar untuk tidak bergantung dengan orang tuanya dengan memperluas pertemanan dan mencari dukungan dari teman sebayanya. Kelompok teman sebaya ini kemudian membentuk minat dan kesukaan yang berbeda-beda. Seorang anggota kelompok biasanya harus menyesuaikan diri dengan anggota kelompok yang lainnya, sehingga dapat diterima dalam satu kelompoknya. Hal ini dapat bersifat positif atau negatif. Kelompok-kelompok teman sebaya yang memiliki perilaku negatif di sekolah dapat memberikan dampak yang kurang baik atau dampak negatif pada orang-orang disekitarnya.

Selain pengaruh dari teman-teman di sebayanya penyebab terjadinya *bullying* dari remaja disinyalir karena adanya pengaruh media-media tertentu yang diproses tanpa ditelaah terlebih dahulu oleh para remaja ini. Seperti yang dijelaskan sebelumnya, remaja merupakan usia dimana individu yang termasuk di dalamnya berusaha untuk mencari jati diri atau identitas mereka, mengikuti tren-tren salah satunya. Remaja juga merupakan usia dimana individunya biasanya menjadi target sasaran dalam suatu hal tertentu atau dengan kata lain mudah untuk dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya.

Kasus-kasus perundungan di Indonesia belakangan ini memang marak, dan diberitakan di seluruh media masa. Hal ini kemudian menjadi fokus mengapa para korban *bullying* atau korban perundungan ini tidak bisa melawan ketika tindakan perundungan ini terjadi. Salah satu alasannya karena perasaan bingung dan takut untuk menyuarakan pikiran dan perasaan mereka untuk melawan (Baiq et al., 2018). Para korban perundungan sering kali menunjukkan perilaku yang membuat mereka tidak mempercayai kemampuan diri mereka sendiri, kurang mampu membuat keputusan dan mengusulkan suatu ide sesuatu, tidak bisa membela hak yang seharusnya mereka miliki, takut untuk mengatikan tidak ketika diintimidasi dan tidak bisa meminta pertolongan (Nur'aini & Saputra, 2021). Perilaku-perilaku tidak asertif yang ditunjukkan membuat para korban diintimidasi dikemudian hari. Adanya perilaku asertif

menjadikan pelaku-plaku perundungan terancam karena mereka sadar bahwa adanya perlawanan dari koban.

TEORI ASERTIF

A. Perilaku Asertif dan Kesehatan Mental

Konsep dari asertivitas ditemukan pada akhir tahun 50an sampai awal tahun 60an. Asertif lahir dengan berdasarkan pada aliran psikologi humanis dan analisis transaksional (Salter, 2002). Perilaku asertif ini dapat dilihat dari tiga pendekatan, yakni: Pertama, asertif dimanifestasikan sebagai perilaku yang spontan. Penelitian mengenai perilaku yang spontan ini berkaitan dengan kesehatan mental dan hubungannya dengan praktisi klinis. Pada penelitian yang melibatkan praktisi psikoterapi menemukan bahwa kebanyakan pasien-pasien neurotik dan mereka yang mengalami depresi merasakan tidak percaya diri, kesepian dan masalah dalam berkomunikasi. Hubungan antara penyakit mental dan kurangnya perilaku asertif membuat para praktisi pada anggapan bahwa pasien-pasien ini terus memiliki stressor internal karena penyakit mental yang dialaminya. Anggapan ini kemudian membuat para praktisi mengembangkan penelitian lebih lanjut (Labunskaya, 1999)

Salter menduga bahwa seseorang yang mengalami depresi atau masalah sejenis memiliki sebuah proses yang mengganggu system nervous yang diakibatkan karena adanya stressor atau pemikiran maladaptif yang tentu tidak sehat. Seharusnya seseorang dengan perilaku asertif cenderung tidak mengalami hambatan dalam sosial dan menjauhkan mereka dari masalah-masalah psikologis (Salter, 2002). Perilaku asertif ini terdiri dari beberapa hal yakni, kemampuan seseorang untuk mengekspresikan perasaannya secara bebas, secara spontan mampu mengekspresikan perasaannya, memiliki kemampuan untuk menyetujui maupun tidak opini orang lain yang dilanjutkan dengan memberikan opini pribadi, percaya diri ketika membicarakan tentang pandangannya, mampu menerima pujian sebagai sebuah penghargaan kemampuan yang dimiliki oleh individu. Pernyataan Lazarus mengenai perilaku asertif ini juga melihat bahwa seorang individu yang tidak memilikinya mengindikasikan bahwa dirinya memiliki deficit sosial sehingga mengakibatkan seorang individu lebih banyak menghasilkan emosi-emosi negatif daripada emosi positif. Sehingga penanganannya tidak hanya berdasar pada satu terapi atau intervensi saja, melainkan menggabungkan antara penyesuaian diri dan kompetensi secara sosial (Lazarus, 1971).

Lazarus kemudian mengemukakan 4 hal yang menjadi ciri dari perilaku asertif ini, pertama adalah keterbukaan individu terkait dengan kebutuhan dan keinginannya, kemampuan untuk mengatakan tidak pada hal yang memang tidak disetujuinya, keterbukaan untuk mengemukakan pikiran positif dan pikiran negatifnya, dan kemampuan untuk tetap berhubungan, memulai, memperbaiki dan mengakhiri suatu percakapan. Sehingga secara garis besar, untuk mengembangkan perilaku ini, terapis tidak bisa serta merta hanya berfokus kepada perilaku saja, melainkan kepada kognisi dan pemaknaan dari individu itu sendiri (Lazarus, 1973). Sehingga banyak praktisi lain yang kemudian memasukkan unsur kognitif dalam intervensi yang dilakukan untuk mengembangkan perilaku ini, salah satu yang sering diberikan adalah dengan memberikan pelatihan. Diharapkan dengan adanya penanganan secara kognitif para subjek dapat menyadari bahwa adanya pemikiran negatif (Patterson & Watkins, 1996).

B. Perilaku Asertif sebagai metode *Self-Development* dan *Self-Fulfillment*.

Semakin meningkatkan perkembangan sosial dan ekonomi, kebutuhan perkembangan diri dan kebutuhan diri juga meningkat. Rakos dalam penelitiannya dalam mengembangkan sebuah usaha untuk mengembangkan asertivitas karena pengaruhnya yang menjanjikan dalam menjalin hubungan interpersonal individu sehingga mereka mampu mencapai keinginan pribadinya (Rakos, 1990). Program pelatihan dalam mengembangkan perilaku asertif itu dengan tujuan untuk suatu kegiatan tertentu. Sehingga mulailah pengembangan dengan terlebih dahulu membentuk pemikiran yang baik terlebih dahulu. Pemikiran yang tidak sehat disinyalir memengaruhi perilaku yang ditunjukkan oleh individu. Untuk membentuk pemikiran yang baik, beberapa peneliti kemudian memasukkan *roleplay* dan *modelling* dalam eksperimennya sebagai media pembelajaran dan pelatihan sehingga pemahaman yang terus dilakukan membentuk perilaku yang diharapkan (Romek, 2003).

Orang yang asertif biasanya memiliki kemampuan untuk mengekspresikan perasaan dan pikirannya, dan tidak membatasi dirinya sendiri (Lebedeva, 2014). Kedua asertif membuktikan adekuatnya seseorang. Saat seseorang berinteraksi dengan orang lain, orang tersebut secara adaptif mampu menyesuaikan perilaku sesuai dengan standar norma sosial dan aturan sekitar. Kemampuan asertif ini memberikan keuntungan bagi orang tersebut dan lingkungannya. Interaksi sosial yang berlangsung memasukkan asertivitas sebagai konstruk yang melindungi seseorang dari perilaku agresi dan manipulasi yang tidak menguntungkan (Shiltsova, 2012). Ketiga adalah asertivitas dilihat sebagai sebuah kegigihan seseorang dalam berinteraksi dengan sosialnya. Ketiga poin tersebut kemudian menjadikan perilaku asertif

sebagai sebuah sikap yang spontan, adekuasi, dan kegigihan seseorang dalam berinteraksi dengan sosialnya.

Rathus dan Nevid (2009) menyatakan bahwa perilaku asertif memiliki sebuah ciri khas yang dapat membantu individu dalam dunia sosialnya. Ciri khas yang dapat ditunjukkan dengan adanya keberanian secara jujur dan terbuka untuk mengungkapkan kebutuhan, perasaan, serta pikiran yang dialami apa adanya. Asertif juga berarti mempertahankan hak-hak pribadi. Serta menolak permintaan untuk melakukan sesuatu yang tidak masuk akal atau tidak sesuai. Karakteristik dari asertif, dipahami sebagai kualitas subjektif personal, terintegrasi dan terinsiasi dengan kesiapan seseorang untuk menghadapi segala tantangan dan kepercayaan diri dan perilaku yang baik terhadap satu sama lainnya. Orang yang memiliki asertivitas yang baik dapat memenuhi beberapa hal berikut ini seperti kemampuan untuk mengenal dirinya sendiri, kemampuan untuk berkomunikasi secara terbuka dan jelas, memiliki orientasi yang aktif dan jelas pada perilakunya sehari-hari dan menunjukkan keberhargaan diri yang baik (Pfeiffer, 1998).

Alberti dan Emmons (1978) menambahkan bahwa seseorang dengan perilaku asertif berarti memiliki beberapa hal berikut dalam kehidupannya yaitu, mampu bertindak serta mampu mengekspresikan perasaan dan pemikirannya secara nyaman dan jujur, mampu mempertahankan diri yang dimaksud adalah dengan membela hak yang dimilikinya sebagai seorang manusia, mampu dalam berempati untuk tidak mengabaikan hak-hak orang lain, dan mampu untuk menyatakan pendapat. Secara perilaku Alberti dan Emmons juga menggambarkan individu dengan asertivitas sebagai ini, antara lain adanya kontak mata saat terjadinya komunikasi, kedua adanya gesture tubuh yang baik dan terbuka. Ketiga adanya kemampuan untuk memberikan batasan-batasan dalam melakukan kontak fisik. Keempat menampilkan ekspresi yang sesuai dengan situasi sosialnya. Kelima adalah intonasi bicara yang sesuai dengan topic pembicaraan. Keenam adalah memahami waktu atau keadaan untuk berbicara tanpa membuat orang lain tidak nyaman. Ketujuh adalah kemampuan untuk mendengarkan yang baik. Kedelapan adalah menyenangkan dengan mampu mengekspresikan kemampuan pikiran dan perasaan dengan pemilihan kata yang baik dalam berkomunikasi.

C. Perilaku Asertif dalam Pelbagai Perspektif

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang mencolok antara laki-laki dan perempuan dalam hal menunjukkan perilaku yang asertif. Hal ini sesuai dengan penelitian Gambrell dan Richey (1975) yang menyebutkan bahwa perilaku asertif pada perempuan lebih rendah dibandingkan dengan perilaku asertif yang ditemukan pada laki-laki.

Hal ini bukan tanpa alasan, pada setting-setting budaya atau lingkungan tertentu membuat perbedaan ini bisa terjadi. Secara umum pada jenis kelamin laki-laki perilaku asertif ini dapat terlihat dengan lebih jelas pada setting public, sementara pada perempuan sebaliknya. Perempuan lebih banyak menunjukkan perilaku asertif ketika berada pada lingkungan. Namun penelitian yang dilakukan oleh Hyde (1990) tidak menemukan hal tersebut, justru sebaliknya pada penelitian yang dilakukan oleh Chandler (1978) menunjukkan bahwa perempuan lebih menunjukkan sikap asertif daripada laki-laki. Setelah dilakukannya penelitian yang lebih dalam, adanya perbedaan status seseorang dalam lingkungan sosial ternyata memiliki pengaruh yang besar (Miller, 2012).

Apabila dilihat dari segi budaya, menunjukkan bahwa orang-orang Asia dengan tradisi yang masih kental, menunjukkan perilaku asertif yang lebih rendah dibandingkan dengan orang-orang yang tumbuh dalam budaya barat. Salah satu contoh penelitian di Asia Tenggara tepatnya di Singapura, bahwa keturunan China lebih tidak asertif dibandingkan dengan penduduk Singapura yang berasal dari benua lain (Wong & Phooi-Ching, 2000).

Meningkatkan Perilaku Asertif

Meningkatkan perilaku asertif pada remaja yang pernah mengalami perundungan dapat dilakukan dengan banyak hal. Banyak lembaga-lembaga yang menyediakan fasilitas konseling atau psikoedukasi yang secara resmi telah dilakukan oleh sekolah atau lembaga swadaya pemuda setempat. Bahkan bisa dilakukan dengan mengikuti psikoterapi dan banyak metode lainnya. Salah satu cara untuk meningkatkan perilaku asertif dengan melakukan pelatihan. Pelatihan merupakan suatu konsep yang memiliki kelebihan seperti menumbuhkan harapan positif pada setiap subjek yang mengikuti kegiatan, adanya rasa kebersamaan, para subjek juga dapat memperoleh informasi mengenai kendala yang dihadapinya, adanya dukungan sosial berkaotan dengan rasa kebersamaan yang terjalin selama proses pelatihan, mengembangkan keterampilan sosial dan interpersonal, dan sebagai sebuah media katarsis untuk saling mencurahkan dan berdiskusi antara satu sama lainnya (Yalom, 1985).

Faktor yang Memengaruhi Keberhasilan Program Pelatihan

Faktor yang memengaruhi keberhasilan dari program pelatihan yang diberikan tidak hanya terlihat dari antusiasme dan keyakinan peserta atau subjek pelatihan saja, melainkan juga ditunjang dari dukungan eksternal. Dukungan eksternal ini adalah dukungan yang diperoleh dari keluarga dan pihak sekolah. Keluarga memegang peran penting dalam

keberhasilan terjadinya pelatihan karena dapat memberikan dukungan kepada subjek yang merupakan korban perundungan. Pihak sekolah sebagai lingkungan dimana remaja ini aktif dalam menjalankan aktivitas juga dapat memberikan dukungan dengan mengadakan sistem-sistem atau aturan bagi tindak terjadinya perundungan.

Pentingnya Pemberian Pelatihan Keterampilan Sosial Pada Remaja

Pentingnya pemberian pelatihan keterampilan sosial pada remaja ini dinilai sangat perlu dilakukan. Hal ini mengingat bahwa remaja merupakan suatu masa atau periode krusial yang terdapat adanya perkembangan dari segi fisik, emosional, moral dan sosialnya. Secara eksternal, pelatihan keterampilan sosial ini dapat membuat remaja memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri atau kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan zaman saat ini yang semakin cepat. Keterampilan sosial juga dapat berpengaruh terhadap kemampuan akademik remaja di sekolahnya, disamping mereka juga dapat mengembangkan relasi sosialnya secara baik. Sedangkan secara internal dengan adanya keterampilan sosial yang baik, para remaja dapat mengatur emosi mereka, memiliki rasa empati kepada orang lain, membuat keputusan yang dapat dipertanggung jawabkan, dan memiliki kemampuan untuk menghadapi situasi sosial yang menantang dan belum pernah mereka hadapai sebelumnya (Rani, 2019).

Pelatihan keterampilan sosial yang diberikan kepada remaja, memiliki banyak versi yang disesuaikan dengan kebutuhan dari setiap subjek yang berpartisipasi. Namun dalam keterampilan sosial banyak kekhususan dengan memperhatikan beberapa unsur berikut, yakni *self awareness* atau kesadaran diri dan berhubungan langsung dengan kemampuan seseorang untuk memahami dan mengenali dirinya baik kelebihan ataupun kekurangan yang dimiliki. Kedua adalah *empathy*, kemampuan ini dapat membantu seorang individu untuk memahami emosi dan kondisi emosional orang lain. Ketiga adalah *effective communication*, atau adanya komunikasi efektif yang terjalin dengan baik sehingga individu atau remaja dapat mengekspresikan dirinya baik secara verbal maupun non verbal. Keempat adalah adanya *interpersonal relationship skill*, yang membuat individu mudah untuk berhubungan dengan orang lain secara timbal balik, dan memiliki kemampuan untuk memulai, mempertahankan dan mengakhiri suatu percakapan (Bala et al, 2019).

Pada pelatihan keterampilan sosial tidak menghususkan harus berapa sesi yang dilalui, namun semuanya berkisar diantara 7 atau 8 sampai maksimal 12 sesi dengan subjek remaja (Spence, 2003) Sementara ada yang menilai dalam sebuah pelatihan berbasis kelompok remaja dibutuhkan sekitar 5 sampai 7 kali sesi pertemuan (Englander-Goldcen et al., 1986).

Pengembangan pelatihan ini juga memfokuskan kepada beberapa hal yakni adanya komponen *behavior* atau perilaku yang meliputi adanya *modelling*, *roleplay* dan diskusi setelahnya. Kemudian komponen persepsi sosial atau *social perception* yang melibatkan adanya usaha untuk memahami sosialnya dengan memperhatikan emosi orang lain atau dengan kata lain adanya empati yang dimunculkan. Selanjutnya adanya regulasi diri yang meliputi kesadaran mengenai diri sendiri, *self talk* sampai dengan memberikan *self reinforcement*. Lalu adanya *social problem solving*, yang termasuk adanya *planning* atau perencanaan dari pemecahan masalah yang terjadi. Terakhir adanya *reduction of competing/inhibiting*, yakni dengan menyadari perilaku atau pemikiran yang tidak adaptif dan dapat merugikan diri sendiri ataupun orang lain, selain itu dengan melibatkan orang tua maupun *significant other* yang lain seperti guru semakin membuat pelatihan keterampilan sosial memiliki hasil baik yang diharapkan (Spence, 2003).

Ada banyak pelatihan keterampilan sosial ini disesuaikan dengan lingkungan budaya setempat dan kebutuhan dari setiap subjek. Namun pada dasarnya keterampilan sosial ini berupaya untuk memberikan pemahaman bahwa perilaku yang dilatih dapat menggunakan pelbagai cara tertentu, dua diantaranya adalah *roleplay* dan *modelling*. Cartledge & Milburn (1995) menyatakan ada beberapa hal yang dapat diterapkan dalam pelatihan keterampilan sosial. Pertama adalah adanya pemahaman atau instruksi, bahwa setiap subjek yang berpartisipasi harus memahami bahwa pentingnya dalam berinteraksi sosial dengan orang lain dapat membantu mereka di kemudian hari. Biasanya dilanjutkan dengan adanya diskusi sebuah film atau video tertentu. Subjek dapat mengidentifikasi perilaku-perilaku tertentu pada video yang ditampilkan. Selanjutnya adalah menghadirkan model atau orang yang dulunya pernah mengalami suatu kejadian karena dianggap dapat memberikan contoh perilaku. Selanjutnya setiap subjek dapat menampilkan perilaku yang dapat digunakan untuk *roleplay*. Akhir dari tahap *roleplay* menghadirkan suatu diskusi mengenai perilaku-perilaku yang dapat dilakukan dan tidak, sehingga timbul apa yang disebut sebuah motivasi untuk melakukan lagi dengan disertai adanya penguatan positif.

PROSEDUR PELATIHAN KETERAMPILAN SOSIAL PADA REMAJA

Pendekatan

Pendekatan dari pelatihan keterampilan sosial ini dengan melihat dari teori belajar sosial milik Bandura. Bandura menilai bahwa perilaku manusia dapat diprediksi sekaligus dimodifikasi melalui prinsip-prinsip belajar dengan memperhatikan kemampuan berpikir serta kemampuan berinteraksi dengan sosialnya. Pada proses-proses berpikir dan berinteraksi tersebut, manusia melakukan pembelajaran seumur hidupnya dengan melihat keberhasilan pembelajaran dari proses kognitif sebagai faktor internal dan sosial sebagai faktor eksternal. Sehingga manusia tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungannya, melainkan dapat memberikan sesuatu yakni mempengaruhi lingkungan sosialnya (Hall & Lindsey 1981).

Prinsip dari pendekatan teori ini dijelaskan bahwa Bandura melihat bahwa manusia untuk berpikir, mengatur serta mengarahkan diri sehingga mampu mengontrol dunia sosialnya disamping manusia dapat dibentuk oleh lingkungannya. Interaksi timbal balik itu yang membentuk kepribadian seseorang. Proses berinteraksi ini menghasilkan pengamatan yang disebut dengan *modelling*. Pada proses pemodelan ini terjadi pengamatan dengan cara mengobservasi. Observasi ini meliputi 4 langkah yaitu, 1) Proses mengamati, yang mana harus meuntut adanya kehadiran, perhatian dan persepsi yang akurat. 2) Proses Retensi, yang merupakan proses mengingat perilaku yang dimodellingkan, 3) Proses *motor reproduction*, yang merupakan proses mengkode perilaku model sebelumnya yang kemudian dimanifestasikan kedalam perilaku dengan ciri yang berbeda, 4) Proses motivasi, dengan adanya dukungan berupa penguatan positif membuat seseorang mempertahankan perilaku tersebut.

Tujuan dan Sasaran

Tujuan dari pelatihan keterampilan sosial ini untuk meningkatkan perilaku asertif pada siswa yang pernah mendapat perundungan, sehingga mereka diharapkan tidak lagi menjadi korban perundungan. Pelatihan ini berjudul *Aku Ada, Aku Bisa*, yang merepresentasikan bahwa setiap subjek memiliki kemampuan dan berhak untuk mengkomunikasikan pemikiran dan perasanya dalam menjalin hubungan sosial dengan lingkungannya. Berikut sasaran dari pelatihan ini :

1. Subjek mengalami peningkatan tentang informasi mengenai perundungan atau *bullying*. Meliputi, jenis-jenis perundungan yakni perundungan baik secara verbal maupun non verbal. Informasi ini juga dapat menjadikan orang tua dan pihak sekolah dapat mendeteksi bagaimana siswa atau anak-anaknya ini mengalami perundungan baik secara fisik, emosi dan psikologis. Sehingga mereka bisa mendukung subjek atau subjek yang bersangkutan.
2. Subjek memiliki keterampilan yang baik dalam menunjukkan perilaku asertif, artinya ketika subjek mendapat perundungan subjek bisa mengatakan bahwa hal tersebut tidak dikehendakinya. Subjek secara tidak langsung juga melindungi hak-hak pribadinya. Subjek juga dapat meminta bantuan atau pertolongan kepada pihak-pihak tertentu yakni orang tua dan pihak sekolah yang mampu memberikan dukungan dan pertolongan ketika kejadian tersebut terjadi di lingkungan sekolah.
3. Secara berkelanjutan, perilaku asertif dapat digunakan oleh subjek tidak hanya ketika berada dalam masalah perundungan saja, melainkan sebagai upaya menyesuaikan dirinya dengan lingkungan di kehidupannya kelak.

Waktu dan Durasi

Pelaksanaan pelatihan keterampilan sosial ini dilakukan sebanyak kurang lebih 6 sesi yang didasarkan pada aspek keterampilan sosial yakni *self awareness, empathy, effective communication* dan *interpersonal relationship skill*. Masing-masing memiliki durasi waktu rata-rata 60 menit dalam pelaksanaannya namun tetap tergantung dari proses yang dilakukan tiap sesinya.

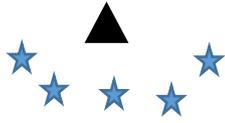
Jumlah Subjek

Jumlah subjek pada intervensi ini adalah 10 orang yang akan diberikan secara berkelompok pada 5 orang, dan 5 orang sebagai kelompok kontrol (tidak dikenakan penanganan). Seluruh subjek adalah siswa usia remaja yang sedang menempuh pendidikan dan pernah mengalami perundungan.

Bahan dan Alat

Bahan dan alat pada intervensi ini adalah lembar worksheet berikut dengan alat tulis yang diberikan pada beberapa kegiatan untuk menunjang keberhasilan dan manfaat dari setiap sesi yang telah dilakukan, sesuai dengan target dari tiap aspek. Pada beberapa sesi diputarkan film pendek sehingga membutuhkan adanya pemutar video seperti PC.

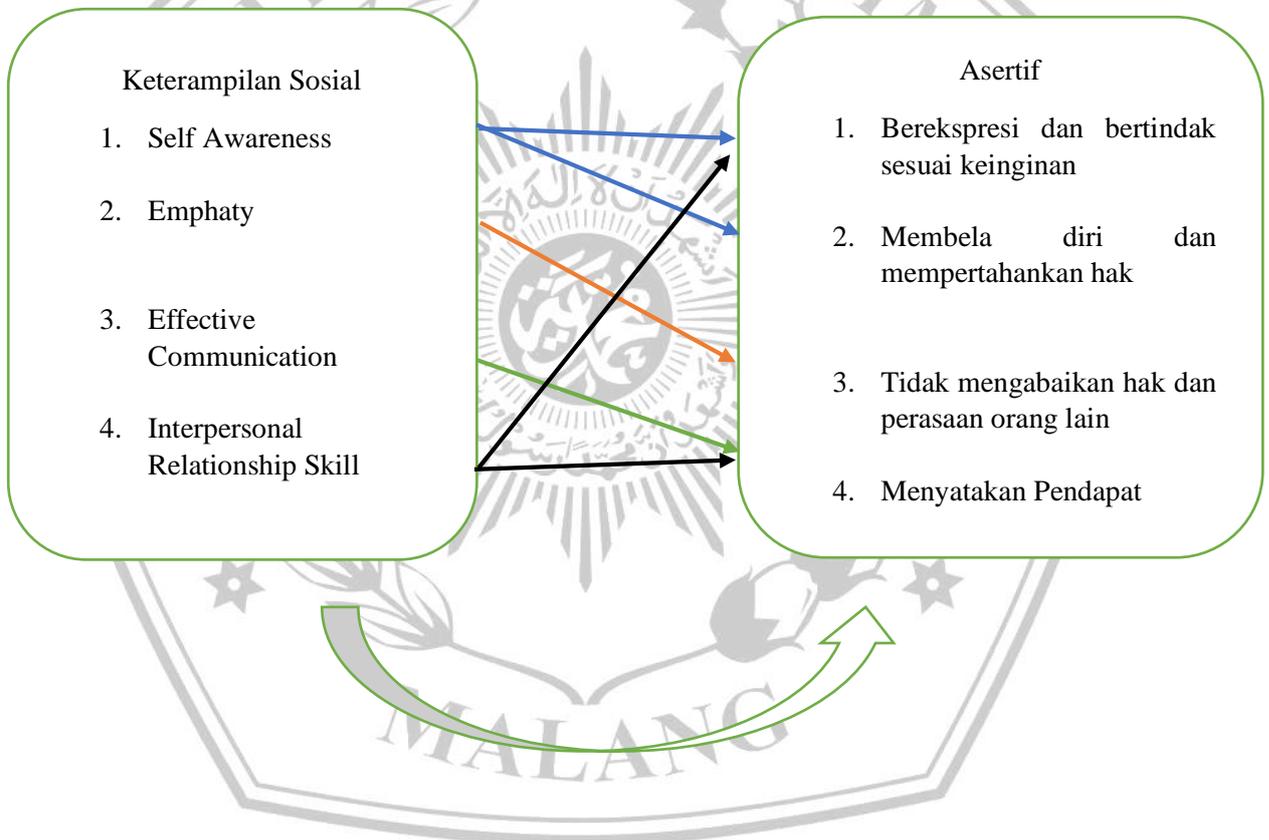
Posisi Fasilitator dan Subjek



Keterangan :



Hubungan antara Aspek Keterampilan Sosial dan Asertivitas



4

LANGKAH-LANGKAH PELAKSANAAN PELATIHAN

SESI 1

Tujuan dari kegiatan pertama ini adalah memahami diri sendiri, atau *self awareness* setelah sebelumnya subjek saling berkenalan satu sama lainnya dengan bermain ice breaking terlebih dahulu. *Selfawareness* bagi para subjek memiliki dampak yang besar terhadap perilaku yang asertif, dengan memiliki pemahaman mengenai dirinya sendiri para subjek dapat mengidentifikasi hal positif dan negatif sehingga bisa memiliki kesadaran untuk mengembangkan atau mengurangi hal tersebut (Hill, 2015). Kedepannya diharapkan pada setiap subjek mampu bertindak atau berperilaku sesuai dengan keinginan karena mampu untuk belajar peduli dengan dirinya sendiri. Selain itu subjek dapat membela diri dan mempertahankan hak pribadinya. Pertama-tama fasilitator menanyakan membuka kegiatan dengan salam, kemudian mengucapkan terimakasih atas partisipasi dan kehadiran subjek lalu menanyakan kabar dan kesiapan dari subjek. Setelah subjek sudah menyatakan siap pada kegiatan ini, barulah kegiatan pertama dimulai.

Instruksi :

“Assallamuallaikum...halo semuanya, bagaimana kabarnya? Baik senang sekali bertemu dengan teman-teman lagi, teman-teman senang juga tidak ketemu saya hari ini? Baik apa semuanya juga semangat memulai kegiatan bersama hari ini? Jika siap, baik kita mulai ya...”

KEGIATAN 1

Nama Kegiatan : “Drawing Lucky Clover”

Durasi : 30 Menit

Alat dan Bahan : Kertas dengan Bunga Semanggi dan Alat Tulis

Aspek Sasaran : Self-Awareness

Pada kegiatan ini pertama-tama setiap subjek menggambar bunga semanggi berdaun empat, pada kedua sisi kertas yang dibagikan. Satu sisi digunakan untuk menjelaskan hal-hal positif yang dimiliki dan satu sisi yang dibaliknya dapat dituliskan dengan hal-hal yang negatif dari subjek. Setelah selesai setiap subjek dapat menjelaskan kelebihan dan kekurangan yang ditutup dengan diskusi bersama subjek dan fasilitator.

Instruksi :

“Untuk kegiatan pertama ini, saya membagikan sebuah gambar daun. Teman-teman tahu ini gambar daun apa? Ya betul... ini adalah daun semanggi, saya membagikan masing-masing dua buah gambar, satu gambar dengan arsiran warna hitam putih dan satunya daun semanggi yang berwarna. Pada yang berwarna teman-teman bisa menuliskan kelebihan yang teman-teman miliki, sementara pada yang berwarna hitam putih, teman-teman coba pikirkan apakah ada kekurangan atau kendala yang teman-teman hadapi saat ini. Ada yang ditanyakan terlebih dahulu sebelum kita memulai? Apabila tidak ada silahkan teman-teman mulai menulis, ada juga pensil warna yang teman-teman bisa gunakan untuk mewarnai daun itu”

KEGIATAN 2

Nama Kegiatan : *“Self-Talk”*

Durasi: 30 Menit

Alat dan Bahan : -

Sesi 2 pada pertemuan pertama dimulai dengan kegiatan *self-talk* dari para subjek dengan menggunakan hasil dari menuliskan kelebihan dan kekurangan pada daun semanggi yang telah dilakukan pada kegiatan pertama. Tujuan kegiatan ini untuk membuat subjek fokus dalam kelebihan yang mereka miliki dan kemudian melakukan *self-talk* yang berisi afirmasi positif dan mengenal diri mereka lebih baik lagi terutama jika dilihat dari kelebihan masing-masing subjek. Sehingga para subjek menyadari bahwa dirinya memiliki kemampuan. Mereka menyatakan kelebihannya dengan lantang dan jelas, dengan harapan kepekaan atau *awareness* tentang diri para subjek bisa tumbuh setelah ditanamkan pemaknaan dirinya. Pola pikir yang sehat membuat para subjek melihat diri mereka semakin baik dan positif.

Pertama-tama subjek mencermati kembali kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya, yang berkaitan dengan kelebihan dan kekurangan yang masing-masing dimiliki, kemudian para subjek dapat menyatakan kendala yang dialami selama ini berkaitan dengan kelebihan dan kekurangannya tersebut. Para subjek juga dapat menceritakan masalah perundungan yang pernah dialami sebelumnya, sehingga dapat menghadirkan sebuah diskusi dalam kelompok yang mengidentifikasi adanya pemikiran yang kurang sehat.

Instruksi :

“Selanjutnya setelah teman-teman menuliskan dalam setiap kelopak daun tersebut, teman-teman disini bisa mengamati kembali dua gambar semanggia yang telah teman-teman buat dengan menyertakan kelebihan dan kekurangan yang dialami oleh teman-teman”

“Anggap teman-teman saat ini sedang berbicara dengan diri teman-teman sendiri, oke bisa dipahami?”

“Nah teman-teman bisa memulai dengan menyebut nama teman-teman sendiri-sendiri kemudian sebutkan kelebihan yang dilanjutkan dengan kekurangan atau kendala yang kalian miliki. Baik bisa dimulai dari... Contohnya, nama saya upin saya berusia 10 tahun saya memiliki kelebihan a, b, c dan d tetapi saya juga memiliki kekurangan yaitu a,b,c baik apa bisa dimulai? Jika sudah bisa dipahami silahkan bisa dimulai ya”

Kegiatan 3**Nama Kegiatan : Penutup Sesi 1****Durasi : 10 Menit****Alat dan Bahan : -**

Pada kegiatan keempat ini merupakan kegiatan penutup pada sesi pertama, dan diharapkan para subjek dapat mengikuti kegiatan lanjutan dipertemuan selanjutnya. Tujuan dari kegiatan ini, diharapkan bahwa semua yang didapat pada sesi pertama, yakni pemahaman diri dari setiap subjek yang mengikuti kegiatan dapat terbentuk.

Instruksi

“Baik, kita saat ini kita sudah sampai di akhir kegiatan, gimana kegiatannya seru atau tidak? Coba teman-teman hal apa sih yang kita dapatkan dari kegiatan-kegiatan tadi? Lalu mengapa sih ada kita harus mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri? Apakah dari kelebihan dan kekurangan teman-teman ada tidak sih yang ingin teman-teman tingkatkan atau teman-teman ubah? Jika ada apa itu?”

Baik karena teman-teman sudah selesai dan teman-teman sudah mulai memahami kenapa sih kita harus tahu kekurangan dan kelebihan diri, apakah mungkin teman-teman ada yang ingin berkomentar atau mengungkapkan pendapatnya? Baik jika tidak ada, apa bisa kita ketemu pada kegiatan selanjutnya?”

“Oke, terima kasih semuanya yang sudah hadir...sampai jumpa dipertemuan selanjutnya. Akhir kata wassallamuallaikum warahmatullahi wabarakatuh”

SESI 2

Tujuan pada kegiatan ini, adalah mengembangkan rasa empati pada setiap subjek dengan rangkaian kegiatan yang dilakukan pada sesi kedua ini. Sehingga kedepannya para subjek yang mengikuti kegiatan ini dapat belajar untuk tidak mengabaikan hak dan perasaan orang lain, Pertama-tama fasilitator mengucapkan salam dan berterimakasih kepada setiap subjek yang sudah hadir pada sesi kedua ini. Selanjutnya, fasilitator menanyakan kesiapan subjek untuk mengikuti kegiatan sesi ini. Barulah ketika subjek sudah siap, kegiatan bisa dimulai.

Instruksi :

“Assalamuallaikum...halo semuanya, bagaimana kabarnya? Baik senang sekali bertemu dengan teman-teman lagi, teman-teman senang juga tidak ketemu saya hari ini? Baik apa semuanya juga semangat memulai kegiatan bersama hari ini? Jika siap, baik kita mulai ya...”

KEGIATAN 1

Nama Kegiatan : *“Siapa Aku? Siapa Kamu?”*

Durasi : 30 menit

Alat dan Bahan : Kertas, Alat Tulis

Tujuan dari sesi ini selain untuk semakin mendekatkan antar subjek adalah memahami emosi diri sendiri dan memahami emosi orang lain, sehingga tidak hanya *self awareness*, atau keasdasan diri yang dapat dikembangkan dalam kegiatan kedua ini, melainkan juga adanya empati dari setiap subjek untuk berusaha memahami teman disebelahnya.

Aturan pada kegiatan ini, para subjek duduk melingkar dan kemudian menatap subjek yang berada di sebelah kanannya, selama beberapa detik kemudian diberikan sebuah kertas. Subjek menuliskan pada kertas tersebut keunikan atau kelebihan yang dirasa ada pada teman di sebelah kanannya. Para subjek juga menebak perasaan atau emosi yang dirasakan oleh teman yang ada disebelahnya. Setelahnya setiap subjek membacakan hasil kerjanya dan kemudian mendapat feedback dari teman satu sama lainnya.

Instruksi :

“Pada kegiatan ini, teman-teman bisa mengamati teman-teman satu sama lain, kemudian menuliskan kira-kira kabar dari teman-teman disebelahnya itu hari ini bagaimana? Kalau hanya teman-teman tebak dari ekspresi muka dan bahasa atau gesture tubuhnya, jadi teman-teman bisa menebak kemudian menuliskan. Nanti bisa

dibacakan satu-satu sambil menanyakan teman yang dituju apakah merasakan hal serupa? Sudah siap? Silahkan dimulai”

Pengisian Worksheet

Pada kegiatan pertama ini, setiap subjek juga diminta mengisi sebuah worksheet atau lembar kerja yang berisi beberapa gambit di dalamnya, dan setiap subjek harus menebak kira-kira perasaan setiap figure yang ada digambar tersebut dengan jawaban-jawaban pelbagai emosi yang telah disediakan.

Instruksi

“Nah, untuk kegiatan selanjutnya, karena teman-teman sudah menebak emosi teman kalian sendiri. Sekarang teman-teman bisa menebak pada lembar yang saya bagikan di sini, dengan jawabannya bisa ditulis di bagian bawah ya..Baik sampai sini apakah bisa dipahami? Jika sudah, silahkan dimulai”

KEGIATAN 2

Nama Kegiatan : *“Playing A Movie”*

Durasi : 10 Menit

Alat dan Bahan : PC

Pada sesi kedua lanjutan, subjek diputarakan sebuah film pendek tentang korban perundungan yang kemudian mampu bangkit. Perilaku-perilaku yang ditampilkan oleh pemeran dalam film pendek tersebut diharapkan mampu menjadi sebuah bahan refleksi dan contoh atau *modelling* untuk para subjek ketika mereka mengalami hal serupa dikemudian hari.

Instruksi :

“Jadi bagaimana kegiatan sebelumnya? Seru? Apa yang didapat? Nah selanjutnya saya sebagai fasilitator memutarakan sebuah film pendek. Nanti teman-teman bisa menyaksikan dengan seksama, kira-kira film ini bercerita tentang apa ya?Siap, baik ”

Kegiatan 3

Nama Kegiatan : Diskusi

Durasi : 20 Menit

Pada sesi ini, setiap subjek menyampaikan apa yang dipikirkan setelah mereka menonton film pendek tersebut. Pada sesi ini juga merupakan tahap dari proses mengamati dan proses retensi setelah mengamati alur cerita dari film itu, sehingga apa yang disampaikan oleh setiap subjek menjadi sebuah topic diskusi antara satu sama lainnya. Pada sesi ini juga dapat mengembangkan empati sosial para subjek.

Instruksi :

“Nah setelah menonton film tadi , kira-kira apa yang teman-teman simpulkan dan bisa dapatkan? Film tadi bercerita tentang apa sih”

Kegiatan 4

Nama Kegiatan : Penutup Sesi 2

Durasi : 10 Menit

Alat dan Bahan : -

Pada kegiatan keempat ini merupakan kegiatan penutup pada sesi kedua, dan diharapkan para subjek dapat mengikuti kegiatan lanjutan dipertemuan selanjutnya. Tujuan dari kegiatan ini, diharapkan bahwa semua yang didapat pada sesi kedua, yakni berkembangnya empathy, dari setiap cerita yang diceritakan oleh setiap subjek mengenai perasaan saat sesi self talk sampai menonton film yang diputarkan. Tumbuhnya rasa empati ini dapat membantu subjek untuk lebih memahami lingkungan sosial beserta orang-orang di dalamnya.

Instruksi :

“Baik, kita saat ini kita sudah sampai di akhir kegiatan, gimana kegiatannya seru atau tidak? Coba teman-teman hal apa sih yang kita dapatkan dari kegiatan-kegiatan tadi? Lalu mengapa sih kita harus memahami emosi atau perasaan orang lain? Apa dampak ketika kita tidak bisa memahami perasaan orang lain/”

Baik karena teman-teman sudah selesai dan teman-teman sudah mulai memahami kenapa sih kita harus berusaha memahami dan mengerti perasaan orang lain entah itu keluarga, teman atau seseorang yang tidak kita kenal baik, apakah mungkin teman-teman ada yang ingin berkomentar atau mengungkapkan pendapatnya? Baik jika tidak ada, apa bisa kita ketemu pada kegiatan selanjutnya?”

“Oke, terima kasih semuanya yang sudah hadir ...sampai jumpa dipertemuan selanjutnya. Akhir kata wassallamuallaikum warahmatullahi wabarakatuh”

SESI 3

Pada kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan empati, seperti pada sesi sebelumnya. Sesi ini dimulai dengan memberikan salam kepada para peserta dan ucapan terimakasih kepada subjek yang sudah bersedia hadir pada sesi ini dilanjutkan dengan menanyakan bagaimana keadaan subjek. Setelahnya subjek menceritakan keadaan dan perasaanya, barulah mulai pada kegiatan pertama.

Instruksi :

“Assalamuallaikum...halo semuanya, bagaimana kabarnya? Baik senang sekali bertemu dengan teman-teman lagi, teman-teman senang juga tidak ketemu saya hari ini? Baik apa semuanya juga semangat memulai kegiatan bersama hari ini? Jika siap, baik kita mulai yaaa”

KEGIATAN 1

Nama Kegiatan : *Role model*

Durasi : 30 Menit

Alat dan Bahan : -

Fokus Aspek : *Emphaty*

Pada sesi ke tiga ini adalah menghadirkan seorang penyintas perundungan atau korban perundungan yang bisa bangkit dalam mengatasi masalahnya. Role model yang ditampilkan pada sesi ini menceritakan masalah yang dihadapinya dan bagaimana dirinya bisa bangkit. Sehingga tujuan dari sesi ini adalah menumbuhkan empati dari setiap subjek sekaligus para subjek dapat mempelajari dari apa yang disampaikan oleh role model yang hadir.

Instruksi :

“Jadi untuk kegiatan pertama pada hari ini, di sini kakak sebagai fasiliatator menghadirkan seseorang yang begitu special bagi teman-teman semua di sini, jadi teman-teman bisa belajar dari orang atau kakak ini, siap?”

KEGIATAN 2

Nama Kegiatan : Diskusi dan Pengerjaan *Worksheet*

Durasi : 30 Menit

Alat dan Bahan : -

Diskusi ini dilakukan setelah para subjek adanya tanya jawab sehingga kemampuan komunikasi semakin membaik diharapkan dapat menjadi sebuah saran agar para subjek mampu membangun hubungan interpersonal dikemudian hari.

Setiap subjek menyampaikan apa yang dipikirkan setelah mereka mendengarkan cerita dari *role model*. Pada sesi ini juga merupakan tahap dari proses mengamati dan proses retensi setelah mengamati perilaku yang dicontohkan oleh *role model*. Para subjek dapat memproses hal tersebut kemudian melakukan pengkodean perilaku yang kemungkinan ditampilkan dalam kehidupan sehari-harinya. Para subjek juga dapat melakukan diskusi dengan *role model*, dan subjek-subjek yang lain. Setelahnya subjek mengisi worksheet yang telah diberikan

“Baik, pada kegiatan selanjutnya teman-teman bisa menanyakan kepada kakak di sini apa yang teman-teman ingin ketahui terutama dalam masalah bully yang terjadi pada teman-teman...silahkan. Bagaimana? Apabila sudah disini saya memiliki pengerjaan yang harus teman-teman kerjakan, ”

KEGIATAN 3

Nama Kegiatan : Penutup Sesi 3

Durasi : 10 Menit

Alat dan Bahan : -

Pada kegiatan keempat ini merupakan kegiatan penutup pada sesi ketiga, dan diharapkan para subjek dapat mengikuti kegiatan lanjutan dipertemuan selanjutnya. Tujuan dari kegiatan ini, diharapkan bahwa semua yang didapat pada sesi ketiga, yakni berkembangnya empati yang baik dari tiap subjek yang mengikuti kegiatan. Pada kejadian perundungan, tidak sedikit korban yang dikemudian hari menjadi pelaku perundungan untuk orang yang dinilai berada di bawahnya. Namun karena adanya kesadaran bahwa menjadi korban perundungan itu tidak nyaman, sehingga sudah seharusnya subjek tidak menjadi pelaku perundungan di kemudian hari.

“Baik, kita saat ini kita sudah sampai di akhir kegiatan, gimana kegiatannya seru atau tidak? Coba teman-teman hal apa sih yang kita dapatkan dari kegiatan-kegiatan tadi? Lalu mengapa sih kita harus memahami emosi atau perasaan orang lain? Apa dampak ketika kita tidak bisa memahami perasaan orang lain/”

Baik karena teman-teman sudah selesai dan teman-teman sudah mulai memahami kenapa sih kita harus berusaha memahami dan mengerti perasaan orang lain entah itu keluarga, teman atau seseorang yang tidak kita kenal baik, apakah mungkin teman-teman ada yang ingin berkomentar atau mengungkapkan pendapatnya? Baik jika tidak ada, apa bisa kita ketemu pada kegiatan selanjutnya?”

*“Oke, terima kasih semuanya yang sudah hadir...sampai jumpa dipertemuan selanjunya.
Akhir kata wassallamuallaikum warahmatullahi wabarakatuh”*



SESI 4

Pada sesi keempat ini bertujuan untuk melatih komunikasi efektif atau aspek *effective communication* dari setiap subjek, sehingga diharapkan pada akhir kegiatan subjek mampu untuk menyatukan pendapat sesuai dengan yang dikehendakinya. Kegiatan diawali dengan salam dan mengucapkan terima kasih kepada para subjek karena sudah mau hadir dalam pertemuan di sesi empat. Subjek kemudian mendapatkan penjelasan mengenai gambaran dari sesi empat ini, meliputi kegiatan yang dilakukan dan waktu yang sekiranya dibutuhkan sampai sesi selanjutnya berakhir. Berikut rincian kegiatan yang dilakukan bersama-sama.

Instruksi :

“Assalamuallaikum...halo semuanya, bagaimana kabarnya? Baik senang sekali bertemu dengan teman-teman lagi, teman-teman senang juga tidak ketemu saya hari ini? Baik apa semuanya juga semangat memulai kegiatan bersama hari ini? Jika siap, baik kita mulai yaaa”

KEGIATAN 1

Nama Kegiatan : *Playing a Role*

Durasi : 60 Menit

Alat dan Bahan : -

Pada kegiatan ini bertujuan adalah membangun komunikasi yang baik dan menjalin hubungan. Sesi ini juga menjadi suatu bentuk salah satu proses dari training yakni *motor reproduction*, setelah sebelumnya para subjek mengamati, mempelajari dan memahami dari sesi-sesi sebelumnya setiap subjek bermain peran dengan sesamanya. Para subjek bergantian menjadi korban maupun menjadi pelaku dalam permainan peran ini. Kegiatan ini memperlihatkan bagaimana pemikiran dan sikap yang diambil oleh setiap subjek ketika mereka mengalami kembali tindak perundungan.

Pada kegiatan ini pertama-tama didiskusikan sebuah skenario yang dipelajari bersama-sama, untuk sebuah situasi dimana para peserta bergantian menjadi pelaku dan korban perundungan, sementara subjek yang lain dapat mengamati dan pada kegiatan selanjutnya dapat mengutarakan pemikirannya. Saat subjek berperan sebagai korban perundungan, apa yang akan disampaikan kepada pelaku merupakan bentuk dari latihan dalam mengkomunikasikan secara efektif pikiran dan perasaannya. Selanjutnya ketika semua sudah bergantian menjadi pelaku dan korban maka kegiatan selanjutnya dilakukan.

Instruksi :

“Pada kegiatan pertam ini kita bermain peran, sudah siap? Sebelum itu temna-teman sudah pernah bermain peran belum? Kira-kira apa sih bermain peran itu atau kalau bahasa sekarang berakting atau bermain drama? Kira-kira apa yang bisa kita ambil ketika kia bermain permainan ini?” (Saat semua subjek sudah menyatakan pendapatanya, maka isntruksi dapat dilanjutkan)

“Baik, secara umum bermain peran merupakan sebuah kegiatan atau permainan dimana teman-teman bisa memerankan orang lain, dengan latar belakang yang berbeda, pengalaman yang berbeda supaya kita bisa lebih memahami perasaan atau bagaimana sih rasanya jadi orang tersebut, nah teman-teman disini sepakat yuk kita mau membuat scenario dulu nih, kira-kira mau pakai cerita yang fiktif atau dikarang, atau teman-teman ingin memakai cerita dan pengalaman teman-teman sendiri?” (Jika sudah sepakah, kegiatan bisa dilanjutkan)

“Oke, baik nanti kira-kira dengan cerita tersebut teman-teman terutama yang menjadi korban bisa mengambil sikap ya? Kira-kira bagaimana sikap kita ketika kita mengalami perundungan ya? Silahkan dimulai, nanti teman-teman bisa bergantian bermain peran sedangkan teman-teman yang lain bisa memperhatikan dan nanti bisa berkomentar ya”

KEGIATAN 2

Nama Kegiatan : Diskusi dan Pengerjaan Worksheet

Durasi : 30 Menit

Alat dan Bahan : -

Pada kegiatan ini setiap subjek mendiskusikan dan memberikan feedback antarau satu sama lainnya, setelah bermain peran. Pada sesi ini setelah dilakukannya pengamatan, kemudian retensi, pengkodean, dan kemudian mulai muncul perilaku ketika para subjek kembali menjadi korban perundungan. Para subjek mendiskusikan contoh perilaku-perilaku sebagai upaya *problem solving* sehingga mereka dapat menghadapi perundungan dan meminta bantuan ketika kembali mengalami kesulitan. Setelahnya para subjek diinstruksikan untuk mengerjakan worksheet dan kemudian mendiskusikannya.

Instruksi :

“Nah, setelah kita melakukan kegiatan tadi, kira-kira apa tanggapan teman-teman mengenai kegiatan kita soal bermain peran itu tadi? Apa sih yang bisa kita dapatkan? Dan ketika teman-teman berada pada posisi itu lagi, kira-kira tindakan apa saja yang teman-teman lakukan?”

KEGIATAN 3

Nama Kegiatan : Penutup Sesi 4

Durasi : 10 Menit

Alat dan Bahan : -

Pada kegiatan keempat ini merupakan kegiatan penutup pada sesi keempat, dan diharapkan para subjek dapat mengikuti kegiatan lanjutan dipertemuan selanjutnya. Tujuan dari kegiatan ini, diharapkan bahwa semua yang didapat pada sesi keempat, yakni kemampuan komunikasi dari setiap subjek yang mengikuti kegiatan dapat terbentuk.

Instruksi :

“Baik, kita saat ini kita sudah sampai di akhir kegiatan, gimana kegiatannya seru atau tidak? Coba teman-teman hal apa sih yang kita dapatkan dari kegiatan-kegiatan tadi? Lalu mengapa sih kita harus bertindak atau menyatakan perasaan kita dan pemikiran kita ketika kita mengalami pembullying? Mengapa hal itu penting?”

Baik karena teman-teman sudah selesai dan teman-teman sudah mulai memahami kenapa sih kita harus berusaha untuk mengungkapkan pemikiran dan bertindak sesuai dengan keinginan kita? Baik jika tidak ada, apa bisa kita ketemu pada kegiatan selanjutnya?”

“Oke, terima kasih semuanya yang sudah hadir ...sampai jumpa dipertemuan selanjutnya. Akhir kata wassallamuallaikum warahmatullahi wabarakatuh”



SESI 5

Pada kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *interpersonal relationship skills*, atau kemampuan para subjek untuk membangun hubungan persahabatan atau pertemanan dengan orang lain. Interpersonal relationship skills memiliki manfaat yang baik dalam membantu para remaja untuk membangun hubungan pertemanan yang baik, sehingga meningkatkan kualitas hidup yang baik bagi para remaja. Hal ini menjadikan remaja memiliki batasan-batasan dalam menjalin hubungan pertemanan dan memudahkan mereka untuk memiliki pertemanan yang sesuai dan mampu menunjang kebutuhan mereka (Sadhoo, 2016). Sehingga setelah sesi kegiatan subjek dapat mengembangkan kemampuan untuk berekspresi dan bertindak sesuai dengan lingkungannya dan mengembangkan kemampuan subjek dalam menyatakan pendapat.

Instruksi :

“Assalamuallaikum semuanya, selamat (pagi/siang)....bagaimana kabarnya hari ini, Jadi pada hari ini, kita bersama-sama melakukan suatu kegiatan lagi, apakah siap...Nah untuk memulai kegiatan pada hari ini kita bersama-sama terlebih dahulu berdoa agar kegiatan yang dilaksanakan pada hari ini lancar sampai dengan berakhirnya kegiatan.

KEGIATAN 1

Nama Kegiatan : Work Sheet

Durasi : 40 Menit

Alat dan Bahan : Kertas Worksheet

Fokus Aspek : *Interpersonal Realtionship Skills*

Pada sesi ini adalah sesi kelima yang merupakan sesi untuk melatih para peserta dalam membangun hubungan interpersonal yang baik dengan lingkungan sosialnya. Pertama-tama para subjek atau peserta diberikan worksheet yang berisi lembar kerja dengan beberapa situasi sosial di dalamnya. Subjek harus menentukan sikap dalam bertindak ketika dihadapkan pada situasi-situasi yang sudah dituliskan dalam worksheet yang dibagikan oleh fasilitator.

Instruksi :

“Pada kegiatan ini, saya membagikan dua buah lembar kerja, pada teman-teman semua. Pada lembar kerja tersebut berisi beberapa situasi sosial, teman-teman diharapkan dapat menggambarkan suatu tindakan ketika menghadapi situasi tersebut. Teman-teman bisa menuliskan jawaban teman pada kotak atau bagian jawaban yang telah disediakan pada kertas tersebut. Sampai di sini apakah ada yang ingin ditanyakan terlebih dahulu sebelum kita

memulainya? Baik, apabila tidak silahkan dibaca, diperhatikan dengan seksama dan direnungkan kira-kira tindakan tepat apa sih yang harus teman-teman lakukan ketika berada pada situasi tersebut”

KEGIATAN 2

Nama Kegiatan : DISKUSI

Durasi : 20-30 Menit

Alat dan Bahan : Botol

Proses pada sesi ini adalah salah satu subjek memutar sebuah botol kemudian, anak yang berada tepat dari berhentinya botol dapat mendiskusikan jawaban-jawaban dari pengerjaan worksheet sebelumnya, subjek juga dapat menceritakan kendala yang dihadapi sebelumnya karena perundungan dan apa yang sudah didapatkan dari pelatihan yang sebelum-sebelumnya. Subjek lain dapat memberikan solusi kepada setiap masalah atau kendala yang dihadapi oleh subjek lainnya setelah dilakukannya pelatihan keterampilan sosial. Setelah pelatihan, para subjek diharapkan memiliki keterampilan dan pengetahuan baru sehingga pada proses diskusi ini para subjek bisa saling memberikan semangat dan kekuatan terhadap satu sama lainnya.

Alat dan bahan yang dibutuhkan pada sesi adalah botol yang dapat diputar saat akan memilih siapa yang akan bercerita terlebih dahulu. Pada sesi ini juga dapat diterapkan sebagai bentuk diskusi kelompok. Tujuannya adalah agar para subjek dapat membangun relasi yang baik dan memiliki kemampuan penyelesaian masalah yang baik.

Instruksi :

“Baik, pada kegiatan ini, teman-teman silahkan mulai mendiskusikan jawaban yang sudah teman-teman tuliskan pada situasi yang ada pada lembar kerja...Selanjutnya kira-kira ketika teman-teman berada pada situasi-situasi tersebut, misalnya ketika teman-teman di bully lagi apa yang akan teman-teman lakukan? ”

KEGIATAN 3

Nama Kegiatan : Penutup Sesi 5

Durasi : 10 Menit

Alat dan Bahan : -

Pada kegiatan keempat ini merupakan kegiatan penutup pada sesi kelima, dan diharapkan para subjek dapat mengikuti kegiatan lanjutan dipertemuan selanjutnya. Tujuan dari kegiatan ini, diharapkan bahwa semua yang didapat pada sesi keempat, yakni kemampuan subjek dapat terbentuk terutama dalam hal membangun hubungan sosial yang baik sehingga akan turut

memberikan sumbangsih dalam memahami dirinya dan membela atau menyuarakan hak-haknya apabila nanti ada hal-hal tidak menyenangkan menimpa mereka kembali.

Instruksi :

“Baik, kita saat ini kita sudah sampai di akhir kegiatan, gimana kegiatannya seru atau tidak? Coba teman-teman hal apa sih yang kita dapatkan dari kegiatan-kegiatan tadi? Lalu mengapa sih kita harus mampu menjalin hubungan sosial yang baik dengan orang-orang terdekat kita? Mengapa hal itu penting?”

Baik karena teman-teman sudah selesai dan teman-teman sudah mulai memahami kenapa kita harus berusaha menjalin hubungan yang baik dalam lingkungan sosial kita? Baik jika tidak ada, apa bisa kita ketemu pada kegiatan selanjutnya?”

“Oke, terima kasih semuanya yang sudah hadir...sampai jumpa dipertemuan selanjutnya. Akhir kata wassallamuallaikum warahmatullahi wabarakatuh”



SESI 6

Kegiatan 1

Nama Kegiatan : *Evaluasi dan Terminasi*

Durasi : 50 Menit

Alat dan Bahan : -

Pada sesi ketujuh ini merupakan pertemuan terakhir yang berisi evaluasi dari kegiatan pelatihan yang telah diberikan sebelumnya. Pada pertemuan ini juga menjadi akhir dari kegiatan pelatihan yang dilakukan. Sehingga tujuan utama dari pertemuan ini adalah mengevaluasi kegiatan, diharapkan terdapat perkembangan yang baik pada setiap subjek yang mengikuti rangkaian pelatihan.

Pertama-tama, fasilitator mengucapkan terima kasih kepada para subjek atas kehadiran para subjek sehingga dapat mengikuti kegiatan sampai pada sesi terakhir. Kedua, fasilitator menanyakan keadaan subjek saat ini, bagaimana perasaan subjek. Dilanjutkan dengan memberikan penjelasan bahwa pertemuan ini merupakan pertemuan terakhir dalam rangkaian pelatihan yang telah diadakan sebelumnya. Pada sesi ini setiap subjek menceritakan apa yang telah didapatkan selama sesi pelatihan. Para subjek saling memberi *feedback* satu sama lainnya saat sesi ini, dan diakhiri dengan fasilitator memberikan kesimpulan akhir kegiatan. Terakhir fasilitator mengucapkan terimakasih kepada subjek yang sudah bersedia untuk mengikuti kegiatan ini.

Instruksi :

"Kali ini merupakan kegiatan terakhir dari serangkaian kegiatan sebelum-sebelumnya yang kita lakukan bersama-sama. Saya selaku fasilitator berterima kasih kepada teman-teman semua, semoga apa harapan teman-teman setelah mengikuti kegiatan ini terwujud, sehingga teman-teman bisa memiliki kehidupan yang baik dan dapat mewujudkan cita-cita yang teman-teman inginkan di kehidupan nanti. Kira-kira apakah mungkin ada yang ingin disampaikan terlebih dahulu? Mungkin bisa saran dipersilahkan. Baik terimakasih banyak, akhir kata saya ucapkan wassllamuallaikum warahmatullahi wabarakatuh"

Follow Up

Follow up dilakukan 2 minggu setelah pelatihan dilakukan kepada subjek. Hal ini untuk mengetahui apakah terdapat perubahan perilaku pada para subjek. Subjek yang sebelumnya tidak menunjukkan perilaku asertif menjadi lebih asertif sehingga tidak lagi menjadi korban perundungan.

5

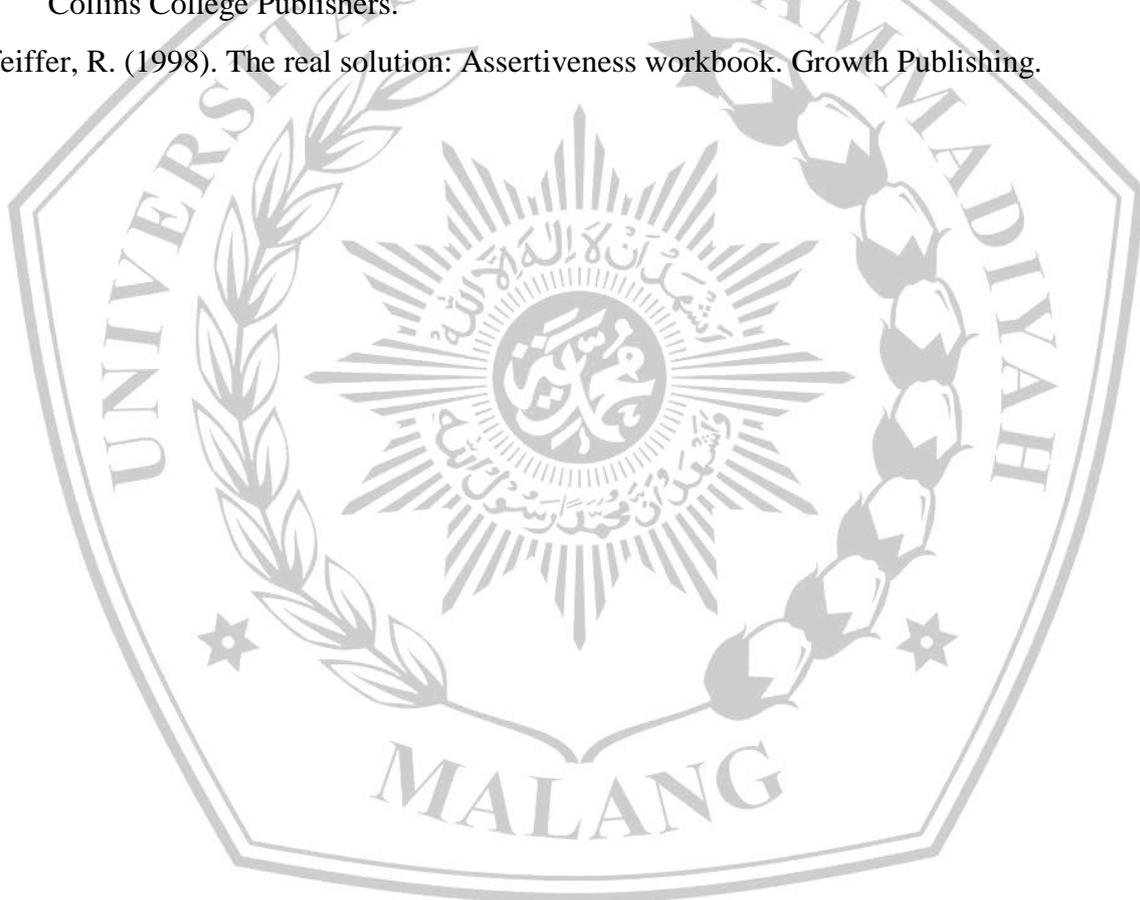
PENUTUP

Pelatihan keterampilan sosial yang memiliki judul *Aku Ada, Aku Bisa*, ini merupakan sebuah upaya penanganan untuk meningkatkan asertivitas dari setiap subjek yang merupakan korban perundungan. Sehingga diharapkan di kemudian hari para peserta dapat mengembangkannya perilaku asertif dengan tidak lagi menjadi korban perundungan. Implementasi pelatihan ini juga membutuhkan dukungan dan kerjasama antara pihak keluarga dan pihak sekolah, sehingga pada akhirnya dengan adanya dukungan dan sistem yang baik dapat memberikan penguatan terhadap para subjek. Subjek dapat mempertahankan perilaku-perilaku atau cara bersosialisasi yang baik dan mampu bersikap asertif ketika menghadapi tindak perundungan.

REFERENSI

- Alberti, R. E., & Emmons, M. (1978). *Your perfect right: A guide to assertive behavior*. Impact.
- Bala, R., Sangwan, S., & Rani, P. (2019). Significance of social skills among adolescents. *Int. J. Cur. Microbiology.App.Sci*, 8(3), 2470-2474.
- Baiq, L. A. R., Mappiere, A. A. T., & Triyono. (2018). Keefektifan *structured learning approach* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa SMA korban *bullying*. *Journal of Education: Theory, Research, and Development*, 3(11).
- Cartledge, G., & Milbun, J. F. (1995). Teaching social skills to children and youth. *Innovative Approach*. Allyn and Bacon.
- Deangelis, T. (2019). Continuing education better relationships with patients lead to better outcome. *Monitor on Psychology*, 1-6.
- Englander-Goldcen, P., Elconin, J., & Satir, V. (1986). Assertive/leveling. Communication, and empathy in adolescent drug abuse prevention. *Jounud of Primary Prevention*, 6, 231-243
- Goleman, D. (1995). *Social Intelgence*. New York Inc.
- Hall, C. S., & Lindzey, G. (1981). *Theories of personality*. John Wiley & Sons, Inc.
- Hill, H. (2015). Asseriveness, improving your self awareness. *Personal Dev*.
- Labunskaya, V. A. (1999). Social'naâ psihologiâ lichnosti v voprosah i otvetah [*Social psychology of personality in questions and answers*]. Moscow: Ûrist"—Gardarika.
- Lazarus, A. A. (1971). *Behavior therapy and beyond*. New York: McGraw-Hill
- Lazarus, A. A. (1973). On assertive behavior: A brief note. *Behavior Therapy*, 4(5), 697-699. doi:10.1016/S0005-7894(73)80161-3
- Lebedeva, I. D. (2014).Psikhologicheskkiye determinanty assertivnosti lichnosti. (Psychological determinants of personal assertiveness). Diss. Doctoral thesis. Krasnoyarskii Universitet.
- Najian. (2014). Pengaruh metode pembelajaran dan sikap sosial terhadap hasil belajar siswa SMAN 12 Tangerang Selatan. *Journal Education*, 3(1).
- Nur'aini, D. A., & Saputra, W.N. E (2021). Pengembangan modul pelatihan asertif untuk meningkatkan perilaku asertif pada korban *bullying* di SMAN 1 Ciamis. *PROSIDING Semnas Bimbingan Konseling Islami*, 1605-1617.
- Olivares-Olivares, P. J., Ortiz-Gonzales, P. F., & Olivares, J. (2019). Role of social skills training in adilescents with social anxiety disorder. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 19, 41-48.
- Rakos, R. (1990). *Assertive behaviour: Theory, research and training*. New York: Routledge
- Ramdhani, N., (1992) Pelatihan keterampilan sosial untuk mahasiswa yang sulit bergaul. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Rani, R. (2019). Importance of social skills for asolescents. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research*, 6(3), 175-179.

- Rathus, S. A., & Nevid, J. S. (2009). *Adjustment and growth. The challenges of life*. CBS Collage Publishing.
- Romek, V. G. (2003). *Trening uverenosti v mežličnostnyh otnošeníâh* (Training of confidence in interpersonal relations). Sankt-Petersburg.
- Sadhoo, S. M. (2016). Interpersonal relationship in young adolescents.
- Salter, A. (2002). *Conditioned reflex therapy: The classic book on assertiveness that began behavior therapy*. Wellness Institute.
- Saputra, E. (2016). Kompetensi sosial pada remaja yang mengikuti ekstrakurikuler paskibraka dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler paskibraka.
- Spence, S. H. (2003). Social skill training with children and young people: Theory, evidence, and practice. *Child and Adolescent Mental Health*, 8(2), 84-96.
- Patterson, C., & Watkins, S. (1996). *Theories of psychotherapy* (5th ed.). New York: Harper Collins College Publishers.
- Pfeiffer, R. (1998). *The real solution: Assertiveness workbook*. Growth Publishing.



LAMPIRAN

Worksheet *Self Awareness*

Instruksi :

“Teman-teman bisa melihat pada lembar tersebut daun apa? Ya betul daun semanggi, terdiri dari dua sisi, yang berwarna dan tidak. Teman-teman bisa menuliskan 4 kelebihan teman-teman pada sisi yang berwarna, dan yang tidak pada sisi yang tidak berwarna. Disini juga tersedia alat gambar yang dapat teman-teman gunakan untuk menambahkan warna atau gambar-gambar tertentu. Sampai di sini apa bisa dipahami? Baik silahkan dikerjakan”



Ilustrasi.

Worksheet *Empathy*

Instruksi

“Teman-teman bisa melihat pada lembar kegiatan, disitu terdapat pad abagian atas perasaan atau emosi-emosi yang teman-teman tahu. Bisa dicermati terlebih dahulu, kata-kata tersebut adakah yang teman-teman tidak memahami artinya? Baik, apabila sudah silahkan diamati gambar-gambar yang sudah tersedia di bawahnya, silahkan isi sesuai dengan jawaban yang sudah disediakan yaa? Setelah selesai kita diskusi lagi nanti. Sampai di sini apakah ada yang ditanyakan? Apabila tidak silahkan bisa dikerjakan”

Empathy Predicting Emotions

Can you figure out what the boy is feeling? Here are some words for emotions to choose from, or write your own ideas:

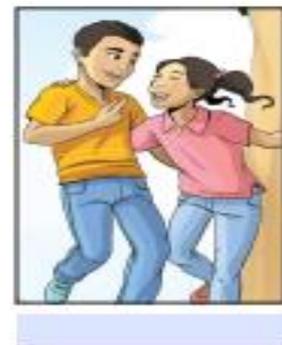
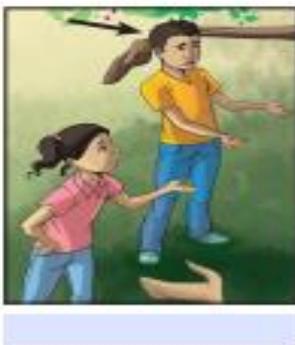
SAKIT HATI
BINGUNG

SEDIH
TERGANGGU

SEMANGAT
SENANG

KHAWATIR
TEREJUT

GEMBIRA
MARAH



Empathy Predicting Emotions

MENGAMATI EMOSI MELALUI MIMIK WAJAH DAN BAHASA TUBUH :)

Bisakah kalian menebak perasaan atau emosi yang ada pada gambar-gambar berikut? Pilihlah pada jawaban yang sudah disediakan

Bingung

Bersemangat

Terkejut

Sahagla

Sedih

Khawatir

Tidak Yakin

Terkagum-kagum



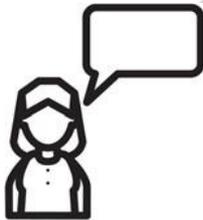
Worksheet *Effective Communication*

Intruksi

“Teman-teman bisa memperhatikan pada lembar kerja, disitu ada beberapa situasi yang tertera dari nomor satu sampai sepuluh. Kira-kira sikap teman-teman seperti apa? Setuju atau tidak? Jawabannya dengan cara melingkari ya salah satu jawaban yang teman-teman anggap sesuai dengan diri teman-teman”

Communication DOs and DON'Ts

BERI TANDA LINGKARAN PADA PERILAKU YANG HARUS DITUNJUKKAN SAAT BERKOMUNIKASI DENGAN ORANG.



- | | | | |
|-----|--|----|-------|
| 1. | membungkuk saat berjalan melewati orang | YA | TIDAK |
| 2. | memberikan komentar yang baik pada pembicara | YA | TIDAK |
| 3. | menghargai pembicara | YA | TIDAK |
| 4. | tertarik pada hal yang disampaikan pembicara | YA | TIDAK |
| 5. | Sibuk sendiri saat ada orang berbicara | YA | TIDAK |
| 6. | Tidak melakukan kontak mata | YA | TIDAK |
| 7. | Berbicara dengan nada tidak sopan | YA | TIDAK |
| 8. | Berbicara sambil makan | YA | TIDAK |
| 9. | Memahami bahasa tubuh pembicara | YA | TIDAK |
| 10. | Berbicara kasar | YA | TIDAK |

Worksheet *Interpersonal Relationship Skill*

Instruksi :

“Teman-teman bisa memperhatikan pada lembar kerja, disitu ada beberapa situasi yang tertera yaaa. Kira-kira sikap teman-teman seperti apa? Setuju atau tidak? Jawabannya dengan cara memeberikan tanda silang atau centang ya salah satu jawaban yang teman-teman anggap sesuai dengan diri teman-teman”

Being a True Friend

Menjadi teman yang baik, berarti mengatasi masalah bersama dan meyelesaikan dengan rasa hormat dan peduli. Teman sejati harus bisa memperlakukan temannya sebagaimana dirinya ingin diperlakukan

Berikan centang atau V pada jawaban yang menunjukkan pertemanan yang baik.

Kamu mendengar temanmu menjelek-jelekkkan kamu pada orang lain. Responmu?

- a. Memarahinya dan kalian memutuskan pertemanan
- b. Mencari tahu lagi, apakah temanmu benar mengatakan itu. Lalu kamu mengatakan padanya bahwa perasaanmu terluka. Kamu menyuruh temanmu untuk jujur daripada menjelekkkan kamu dibelakang.
- c. Tidak mempedulikan apapun itu.

Kamukaget karena semua temanmu diundang ke acara ulang tahunA, tapi kamu tidak. Responmu?

- a. Membalas dengan tidak mengundang A di hari ulang tahunmu.
- b. Mengatakan bahwa kamu tidak akan pernah datang ke acara tersebut, karena kamu marah.
- c. Menanyakan apakah kamu berbuat salah kepada A sehingga tidak mengundangmu. Kemudian berusaha memperbaiki persahabatan kalian.

Temanmu berbicara kasar hari ini, bagaimana responmu?

- a. Menanyakan apakah dia ada memiliki masalah hari ini sehingga dia selalu berbicara kasar
- b. Tidak ingin berteman lagi dengan temanmu itu
- c. Menjelekkkan temanmu kepada semua orang karena dia berbicara kasar.

What is honesty?

Apa itu kejujuran?

Kamu ingin bermain dengan temanmu, namun temanmu tidak mau. Kamu merasa sedih dan kesal dengan hal itu. Apa yang kamu lakukan?

- Kamu bilang sejujurnya pada temanmu kalau kamu sedih dan kesal.
- Kamu diam saja, dan memendam perasaanmu

Coba jelaskan alasannya :

Temanmu memaksa kamu untuk memberinya contekan saat ujian. Namun kamu tidak suka. Bagaimana responmu?

- Kamu memberikannya secara suka rela
- Kamu melaporkannya pada guru
- Kamu menolak dengan tegas

Coba jelaskan alasannya :

Temanmu dengan sengaja mencubitmu, dan kamu tidak suka. Apa yang kamu lakukan?

- Balas mencubit
- Melaporkannya pada guru atau orang tua
- Mengatakannya untuk berhenti

Coba jelaskan alasannya:



TABULASI DATA

Mean data ordinal ke interval

pre-test tiss eksperimen	post-test tiss eksperimen	pre-test ras eksperimen	post-test ras eksperimen
104	122	97	114
118	134	92	111
124	142	83	131
123	131	80	111
103	125	96	110
130	151	88	136
117	134,166667	89,33333333	118,8333333

pre-test tiss kontrol	post-test tiss kontrol	pre-test ras kontrol	post-test ras kontrol
115	113	87	95
112	114	86	96
114	111	96	99
116	125	97	98
118	119	94	93
121	121	85	95
116	117,166667	90,83333333	96

TISS

Item : 36

Xmax : 36 x 5 = 180

Xmin : 36 x 1 = 36

Mean : $180 + 36 = 216 : 2 = 108$

SD : $180 - 36 = 144 : 6 = 24$

RAS

Item : 30

Xmax : 30 x 6 = 180

Xmin : 30 x 1 = 30

Mean : $180 + 30 = 210 : 2 = 105$

SD : $180 - 30 = 150 : 6 = 25$

