



Latihan Keterampilan Asertif terhadap Pencegahan Perilaku Bullying pada Remaja

Ns. Hermalinda, M.Kep., Sp. Kep. An., Ph.D

Latihan Keterampilan Asertif terhadap Pencegahan Perilaku Bullying pada Remaja

Buku ini diberi judul dengan latihan ketrampilan asertif terhadap pencegahan perilaku bullying pada remaja. Buku ini dirancang sebagai bahan bacaan dan referensi bagi perawat dan mahasiswa untuk melakukan pencegahan perilaku bullying pada remaja melalui Latihan ketrampilan asertif. Selain itu buku ini juga bisa digunakan sebagai informasi bagi guru sekolah dan orang tua tentang perilaku bullying pada remaja, faktor yang mempengaruhi perilaku bullying dan strategi pencegahan dan intervensi perilaku bullying pada remaja. Selanjutnya, buku ini dapat juga dijadikan sebagai data dasar dan informasi bagi professional kesehatan, mahasiswa dan peneliti untuk menyusun rencana penelitian yang akan datang yang berhubungan dengan pencegahan perilaku bullying pada remaja. Terakhir buku ini disusun sebagai landasan atau latar belakang dalam mengembangkan berbagai intervensi yang bertujuan untuk mencegah perilaku bullying pada anak dan remaja. Buku ini terdiri dari beberapa bagian diantaranya adalah membahas tentang perilaku bullying, faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku bullying dan latihan ketrampilan asertif. Semoga buku ini dapat bermanfaat dan digunakan sebagai media untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam pencegahan perilaku bullying pada remaja.



☎ 0858 5343 1992
✉ eurekaediaaksara@gmail.com
📍 Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-120-770-8



9 786231 207708

**LATIHAN KETERAMPILAN ASERTIF
TERHADAP PENCEGAHAN PERILAKU
BULLYING PADA REMAJA**

Ns. Hermalinda, M.Kep., Sp. Kep. An., Ph.D.



eureka
media aksara

PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA

**LATIHAN KETERAMPILAN ASERTIF TERHADAP
PENCEGAHAN PERILAKU *BULLYING*
PADA REMAJA**

Penulis : Ns. Hermalinda, M.Kep., Sp. Kep.
An., Ph.D.

Desain Sampul : Ardyan Arya Hayuwaskita

Tata Letak : Fitriani Nur Khaliza

ISBN : 978-623-120-770-8

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA,**
MEI 2024
ANGGOTA IKAPI JAWA
TENGAH NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan
Bojongsari Kabupaten Purbalingga

Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2024

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian
atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan
dengan cara apapun, termasuk memfotokopi,
merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa
seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya kepada penulis sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan buku dengan judul “Latihan Keterampilan Asertif terhadap Pencegahan Perilaku Bullying pada Remaja”. Buku ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh professional kesehatan, mahasiswa dan praktek klinik keperawatan serta perawat komunitas. Hanya dengan kekuatan dan kesabaran yang dilimpahkan-Nya sehingga buku ini dapat diselesaikan. Buku ini terdiri dari 4 Bab yang menjabarkan mengenai : Bab 1 Perilaku Bullying, Bab 2 Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku bullying, Bab 3 Latihan ketrampilan Asertif dan Bab 4 Panduan Pelatihan: Latihan Keterampilan Asertif Terhadap Pencegahan Perilaku Bullying

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang berpartisipasi sehingga buku ini bisa diselesaikan dan sesuai dengan perencanaan. Penulis menyadari bahwa buku ini jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan berbagai masukan dan kritikan agar buku ini dapat dimanfaatkan dan lebih sempurna sesuai dengan kompetensi yang diharapkan.

Akhir kata semoga buku ini dapat bermanfaat bagi kita semua khususnya di bidang keperawatan anak.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
BAB 1 PERILAKU BULLYING	1
A. Pengertian.....	1
B. Tanda-Tanda Bullying.....	1
C. Jenis Bullying.....	2
D. Dampak Perilaku Bullying.....	3
E. Pengkajian Perilaku Bullying.....	4
F. Strategi Pencegahan Perilaku Bullying di Sekolah.....	16
G. Pencegahan dan Intervensi Perilaku Bullying.....	22
BAB 2 FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU BULLYING	26
A. Faktor Jenis Kelamin.....	26
B. Faktor Status Ekonomi.....	28
C. Faktor Keluarga.....	29
D. Lingkungan Sekolah	33
E. Kesehatan Emosi dan Fisik.....	35
BAB 3 LATIHAN KETERAMPILAN ASERTIF.....	40
A. Pengertian.....	40
B. Manfaat	40
C. Pengertian Komunikasi	41
D. Perbedaan Perilaku Pasif, Agresif dan Asertif.....	42

BAB 4 CONTOH IMPLEMENTASI PELATIHAN:	
LATIHAN KETERAMPILAN ASERTIF	
TERHADAP PENCEGAHAN PERILAKU	
BULLYING.....	63
A. Kegunaan	63
B. Tujuan.....	64
C. Metode dan Media Latihan	64
D. Sasaran	65
E. Petunjuk Umum Pelaksanaan Latihan	
Keterampilan Asertif.....	65
F. Waktu dan Tempat Pelaksanaan.....	67
G. Kegiatan Belajar	67
H. Kesimpulan.....	80
I. Latihan.....	81
DAFTAR PUSTAKA	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1. Contoh Orang yang Berperilaku Pasif.....	42
Gambar 3. 2. Contoh Perilaku Agresif.....	45
Gambar 3. 3. Contoh Perilaku Asertif.....	47
Gambar 3. 4. Menyatakan "tidak"	51
Gambar 3. 5. Rasa Kesal yang Terpendam.....	53
Gambar 3. 6. Teknik untuk Mengatasi Rasa Marah.....	55
Gambar 3. 7. Teknik Apresiasi terhadap Orang Lain.....	56
Gambar 3. 8. Contoh Perilaku Bullying.....	57

BAB 1 | PERILAKU BULLYING

A. Pengertian

Bullying merupakan fenomena yang umum dan masalah yang universal pada anak usia sekolah (Tsitka et al, 2014). *Bullying* adalah perilaku yang tidak diinginkan/ perilaku agresif pada anak usia sekolah yang terjadi karena ketidakseimbangan kekuatan. Perilaku dilakukan berulang atau berpotensi dilakukan berulang kali, dan setiap waktu. *Bullying* terdiri atas tindakan seperti membuat ancaman, menyebarkan rumor, menyerang secara fisik/verbal, dan mengasingkan seseorang dari kelompok. *Bullying* dapat terjadi melalui orang atau melalui teknologi (Center for Disease Control, 2014).

B. Tanda-Tanda Bullying

Menurut Chakrawati (2015), tanda-tanda perilaku bullying adalah sebagai berikut :

1. Terdapat ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan target;
2. Terdapat keinginan untuk melukai;

BAB 2

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU BULLYING

A. Faktor Jenis Kelamin

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hermalinda et al., (2016) menunjukkan bahwa perilaku *bullying* lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan dengan perempuan. Persentase perilaku *bullying* lebih besar pada laki-laki (9,9% untuk SMP dan 12,1% untuk SMA) dibandingkan perempuan (5,0% untuk SMP dan 4,8% untuk SMA) (MMWR, 2011). Beberapa studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa anak laki-laki lebih banyak menjadi pelaku atau korban *bullying* seperti *bullying* fisik, verbal dan bentuk *bullying* lainnya (Jansen et al, 2011; Tsitsika et al, 2015).

Anak perempuan pada penelitian tersebut lebih sedikit menjadi pelaku atau korban *bullying*. Anak perempuan lebih sering tidak terlibat langsung terhadap perilaku *bullying* (Wolke & Skew, 2012; Tsitsika et al, 2014). Menurut survey kesehatan dunia didapatkan bahwa perempuan mempunyai kecenderungan lebih besar sebagai korban (29,8%

BAB 3

LATIHAN KETERAMPILAN ASERTIF

A. Pengertian

Latihan asertif atau latihan keterampilan sosial adalah prosedur latihan keterampilan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat dan haknya. Seseorang yang telah berperilaku asertif dapat menyesuaikan diri secara sosial, yang juga mempertimbangkan perasaan dan kesejahteraan orang lain. Adanya keterampilan pada seseorang, menunjukkan kemampuan untuk menyesuaikan diri (Gunarsa, 2007).

B. Manfaat

Latihan asertif meningkatkan kesadaran remaja bahwa mereka mempunyai hak untuk melindungi diri dari tindakan kekerasan/intimidasi yang dilakukan oleh orang lain. Intervensi bullying mencakup pada upaya dalam meningkatkan keterampilan sosial untuk anak-anak dan remaja seperti pelajaran tentang keterampilan

BAB 4

CONTOH IMPLEMENTASI PELATIHAN: LATIHAN KETERAMPILAN ASERTIF TERHADAP PENCEGAHAN PERILAKU *BULLYING*

A. Kegunaan

Buku ini digunakan untuk melatih keterampilan asertif remaja, terutama untuk mengembangkan keterampilan sosial remaja sehingga dapat berperilaku asertif dan mencegah perilaku bullying di sekolah. Buku ini dapat digunakan oleh guru bimbingan konseling, mahasiswa S1 keperawatan dan perawat komunitas. Namun seorang fasilitator yang akan menggunakan panduan ini diharapkan memiliki kualifikasi sebagai berikut:

1. Menguasai tentang teknik bimbingan dan konseling;
2. Mengerti dan memahami tentang latihan keterampilan asertif;
3. Mampu melaksanakan latihan keterampilan asertif sesuai dengan tahapan yang telah ditentukan;
4. Memahami tahapan perkembangan dan karakteristik remaja;

DAFTAR PUSTAKA

- Abdirahman, H., Fleming, L.c & Jacobsen, K.H. (2013). Parental involvement and bullying among middleschool students in North Africa. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 19 (3): 227-233.
- Astuti, P.R. (2008) . *Meredam Bullying : 3 cara efektif menanggulangi kekerasan pada anak*. Jakarta: Grasindo.
- Beldean- Galea, L.E., Jurcau, N., & Tigan, S.I. (2010). Frequency of Bullying Behaviours in Secondary Schools in Cluj-Napoca. *Applied Medical Informatics*, 27(4): 62-66.
- Bielb, S.J.W., Dailalla, L.F., Davis, E.K., Lynch, K.A., & Shinn, S.O. 2011. Longitudinal association among peer victimization and physical and mental health problem. *Journal of Pediatric sychology*, 36 (8): 868-877.
- Boket, E.G., Bahrami, M., Kolyaie, L., Hosseini, S.A. (2016). The effect of assertiveness skill training on reduction of verbal victimization of high school students. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, ISSN 2356-5926, 691-699.
- Carlerby, H., Viitasara, E., Knutsson, A., & Gadi, K.G. (2013). How bullying involvement is associated with the distribution of parental background and with subjective health complaints among swedish boys and girls. *Soc Indic Res*, (2013) 111:775-783, DOI 10.1007/s11205-012-0033-9.

- Copelanda, W.a., Wolke, D., Lereya, S.T., Worthman, C., Costello, E.J. (2014). Childhood bullying involvement predicts low-grade systemic inflammation into adulthood. *PNAS* 111 (21), 7570-7575.
- Dake, J.A., Price, J.H., Telljohann, S.K., & Funk, J.B. (2003). Teacher perceptions and practices regarding School bullying prevention. *The Journal of school Health*, 73 (9): 347-354.
- Driessens, C.M.E.F. (2015). Extracurricular activity participation moderates impact of family and school factors on adolescents' disruptive behavioural problems. *BMC Public Health* (2015) 15:1110: 1-13, DOI 10.1186/s12889-015-2464-0
- Due, P., Damsgaard, M.T., Lund, R., & Holstein, B.E. (2009). Is bullying equal for rich and poor children? A study of bullying and depression from age 15 to 27. *European Journal of Public Health*, 9 (5), 464-469.
- Fortinash, K.M., & Worret, G. (2012). *Psychiatric mental health nursing*, Fifth Edition, ISBN 978-0-323-07572-5. Elsevier: Philadelphia
- Gunarsa, S.D. (2007). *Konseling dan psikoterapi*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Hermalinda & Deswita. (2016). Analisis faktor yang berhubungan dengan perilaku bullying pada siswa SMP di Kota Padang tahun 2015. Laporan

penelitian DIPA Fakultas Keperawatan Unand, tidak dipublikasikan.

Hockenberry, M. J & Wilson, D. (2009). *Wong's essential of pediatric nursing*, 8thedition. St. Louis: Mosby Year Book.

Horne, A.M., Stiddard, J., & Bell, C.D. (2007). Group approach to reducing aggression and bullying in school. *American Psychological Association*, 11 (4), 262-271. DOI: 10.1037/1089-2699.11.4.262

Jansen, D. EMC., Veenstra, R., Ormel, J., Verhulst, F.C., & Reinjneveld, S.A. (2011). Early risk factor for being a bully, victim, or bully/victim in late elementary and early secondary education: the longitudinal TRAILS study. *BMC Public Health*, 11, 440.

Jansen, P.W, Verlinden, M., Berkel,D., et al. 2012. Prevalence of bullying and victimization among children in early elementary school: Do family and school neighbourhood socioeconomic status matter?. *BMC Public Health*, 12 (494).

Kelliat, B.A., Tololiu, T.A., Daulima, N.H.C., & Erawati, E. (2015). Effectiveness of assertive training of bullying of bullying prevention among adolescents in West Java Indonesia. *International Journal of Nursing*, 2 (1), 128-134. DOI: 10.15640/ijn.v2n1a14.

- Liu, J., & Graves, N. (2011). Childhood bullying: A review of construct, context and nursing implication. *Public Health Nurse*, 28 (6) : 556-568.
- Merril, R.M., & Hanson, C.L. (2016). Risk and protective factors associated with being bullied on school property compared with cyberbullied. *BMC Public Health* 16 (145): 1-10, DOI 10.1186/s12889-016-2833-3
- MMWR. 2011. Bullying among middle school and high school students – massachusetts, 2009. *Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR)*, 60 (15), 465-471.
- National Association of School Psychologists (2019). NASP Position Statement: Bullying Prevention and Intervention Among School-Age Youth. Diakses dari www.nasponline.org pada tanggal 19 April 2024, pukul 11.18.
- National Center for Injury Prevention and Control (CDC). 2014. *The relationship between bullying and suicide: What we know and what it mean for school*. Center for Disease Control and Prevention, National Center for Injury and Preventioan and Control, devision of violence, Chamblee. Diakses dari www.cdc.gov pada tanggal 18 Maret 2016 pukul 06.53.
- National Center for Injury Prevention and Control (CDC). 2014. *The relationship between bullying and suicide: What we know and what it mean for school*. Center for Disease Control and Prevention,

National Center for Injury and Prevention and Control, division of violence, Chamblee. Diakses dari www.cdc.gov pada tanggal 18 Maret 2016 pukul 06.53.

Our Kinds Network (OKN). 2012. *Bullying prevention and support among school age children and youth: A review of the literature*. Halton Kids Our Kids Network, School Year Committee.

Parada, R. H. (2000). Adolescent Peer Relations Instrument: A theoretical and empirical basis for the measurement of participant roles in bullying and victimization of adolescence: An interim test manual and a research monograph: A test manual. Penrith South, DC, Australia: Publication Unit, Self-concept Enhancement and Learning Facilitation (SELF) Research Centre, University of Western Sydney.

Pigozi, P.M., Machado, A.L. (2015). Bullying during adolescence in Brazil: an overview. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10, 6820-6831; doi:10.3390/ijerph10126820. ISSN 1660-4601.

Robyn Beth Bratica, A Compendium of Assessment Tools for Measuring Bullying, *Children & Schools*, Volume 42, Issue 1, January 2020, Pages 67-69, <https://doi.org/10.1093/cs/cdz027>

- Schoolsafety.gov. Bullying Prevention Strategies and Resources. Diakses dari <https://www.schoolsafety.gov/sites/default/files/2023>, pada tanggal 19 April 2024, pukul 11.01.
- Setiawan, D. (2014). *KPAI: Kasus bullying dan pendidikan karakter*. Diakses dari www.kpai.go.id, pada tanggal 17 Maret 2016 pukul 09.56.
- Shaheen, A, Nassar, O, Saleh, M., & Arabiat, D. (2014). Understanding of school related factors associated with emotional health and bullying behavior among jordanian adolescents. *Iranian J Publ Health*, 43 (11): 1528-1536.
- Shetgiri, R., Lin, H., Avila, R.M., Flores, G. (2012). Parental characteristics associated with bullying perpetration in us children aged 10 to 17 years. *American Journal of Public Health*, 102 (12) : 2280-2286.
- Smokowski, P.R., Cotter, K.L., Robertson, C., & Guo, S. (2013). Demographic, psychological and social environment correlates of bullying victimization and school hassles in rural youth. *Journal of Criminology*, 2013, 13 page.
- Tim Yayasan Semai Jiwa Amini (Sejiwa). 2008. *Bullying: mengatasi kekerasan di sekolah dan di lingkungan sekitar anak*. Diakses dari www.book.google.co.id pada tanggal 17 Maret 2016 pukul 10.18.

- Tippet, N., Wolke, D. (2014). Socioeconomic status and bullying: a meta-analysis. *American Journal of Public Health*, 104(6): E48-e59.
- Tsitsika, A.K et al. (2014). Bullying behavior in children and adolescent and ongoing story. *Frontiers in Public Health*, 2, 1-4.
- Velki, T. (2012). A comparison of individual characteristics and the multiple contexts for children with different bullying status: an ecological perspective. *International Journal of Arts & Sciences*,. ISSN: 1944-6934 :5(7):89-112 (2012), 89-112
- Wolke, D., & Skew, A.J. (2012). Family factors, bullying victimization and wellbeing in adolescent. *Longitudinal and Life Course Studies*, 3 (1), 101-119.
- Wolke, D., Woods, S., Bloomfield, L., Karstoudt, L. (2001). Bullying involvement in primary school and common health problems. *Arch Dis Child*, 85, 197-201.

LAMPIRAN 1

BUKU CATATAN HARIAN KU



NAMA SISWA : _____

KELAS : _____

CARA MENGGUNAKAN BUKU INI

1. Tulislah nama siswa dan kelas.
2. Buku ini merupakan buku kerja siswa melatih keterampilan asertif untuk mencegah perilaku bullying.
3. Buku ini berisis tentang daftar isian perilaku kamu mencakup apa yang kamu sukai, apa yang tidak disukai, apa harapan kamu, bagaimana cara meraih harapan atau cita-cita, hal yang positif dalam diri kamu, hal yang negatif dan apakah sifat yang ingin kamu rubah.
4. Selain itu buku ini juga berisi daftar pertanyaan mengenai pengalaman kamu tentang situasi yang membuat masalah, bagaimana tindakan kamu terhadap masalah tersebut, membedakan perilaku pasif, agresif dan pasif, bagaimana pengalaman menolak permintaan yang tidak rasional, pengalaman memberikan dan menerima penghargaan/pujian.

Petunjuk : isilah beberapa pertanyaan dibawah ini dengan sebenarnya.

1. Hal yang disukai ✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____

2. Hal yang tidak disukai ✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____

3. Harapan yang ingin dicapai ✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____

4. Yang dilakukan untuk mencapai ✓ _____
✓ _____
✓ _____

harapan dan cita-cita

✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____

5. Hal yang positif

✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____

6. Hal yang negatif dalam diri sendiri

✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____

7. Hal negatif yang ingin dirubah

✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____

Tabel 1. Hal yang menimbulkan masalah

Hari/ tanggal	Masalah	Yang dilakukan	Perilaku
	Contoh; dimarahin ibu karena nilai menurun	Menangis, mengunci diri dikamar dan mogok makan	[] pasif [√] agresif [] asertif
			[] pasif [] agresif [] asertif

Tabel 2. Pengalaman mengatakan "tidak" pada permintaan yang tidak rasional

Hari/ tanggal	Pengalaman	Yang dilakukan	Perilaku
			[] pasif [] agresif [] asertif
			[] pasif [] agresif

Hari/ tanggal	Pengalaman	Yang dilakukan	Perilaku
			[] asertif

Tabel 3. Pengalaman menyatakan keluhan

Hari/ tanggal	Pengalaman	Yang dilakukan	Perilaku
			[] pasif [] agresif [] asertif
			[] pasif [] agresif [] asertif

Tabel 4. Pengalaman memberikan penghargaan kepada orang lain dan menerima pujian

Hari/ tanggal	Pengalaman	Yang dilakukan	Perilaku
			[] pasif [] agresif [] asertif
			[] pasif [] agresif [] asertif

Tabel 5. Penegasan perilaku asertif

A. Perilaku asertif yang telah dilakukan

Hari	Tanggal	Perilaku asertif

B. Manfaat perilaku asertif

Hari	tanggal	Manfaat

C. Hambatan aplikasi perilaku asertif

Hari	tanggal	Hambatan