

Efektifitas Social Skills Training (SST) Untuk Mengurangi Intensitas Bullying Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan

Rianda Elvinawanty ¹

¹Faculty Psychology,
University Prima Indonesia, Indonesia
Email: ¹rianda@unprimdn.ac.id

Yesika Situmorang ²

²Faculty Psychology,
University Prima Indonesia, Indonesia
Email: ²yesikasitumorang6@gmail.com

Fransiscus Fery Anto Silaen ³

³Faculty Psychology,
University Prima Indonesia, Indonesia
Email: ³fransiscussilaen@gmail.com

Martogi Maristella Enjeli Naibaho ⁴

⁴Faculty Psychology,
University Prima Indonesia, Indonesia
Email: ⁴martogimaristella@gmail.com

My Dora Sinambela⁵

⁵Faculty Psychology,
University Prima Indonesia, Indonesia
Email: ⁵mysnb127@gmail.com

Fernanda Advenlia Samosir⁶

⁶Faculty Psychology,
Universitas Prima Indonesia, Indonesia
Email: ⁶fernandaadvenliasmr@gmail.com

Correspondence:

Rianda Elvinawanty

University Prima Indonesia, Indonesia
rianda@unprimdn.ac.id

Abstract

The study had a goal to see if a social skills training training had an impact to reduce the intensity of the bullying on the privately-jambi students. This research is a type of experimental experimental research. Data obtained through Shapiro wilk's normality test. The technical analysis of this research is quantitative. Quantitative analysis USES non-parametris test technical mann Whitney u test which is used to measure whether there is an average value difference between two independent sample groups and wilcoxon test, to test the differences in the distribution of two separate sample groups in pairs. With the help of the SPSS program (statistical product and service solution) version 25. Based on the research that has been done, the results show that social skills training can effectively reduce bullying behavior in the experimental group rather than the control. There is a significant difference in scores in the pretest and posttest the experimental group and the control group. The experimental group realized that bullying behavior could be avoided by expressing feelings openly, controlling emotions and giving good responses.

Keyword : Bullying, Social Skills Training

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk melihat apakah pelatihan social skills training memiliki dampak untuk mengurangi intensitas bullying pada siswa SMK Swasta Jambi Medan. Penelitian ini ialah jenis penelitian eksperimen dengan true-eksperimental design. Data diperoleh melalui uji normalitas Shapiro Wilk. Teknik analisis dalam penelitian ini yaitu kuantitatif. Analisis kuantitatif menggunakan uji non parametris yaitu teknis analisis Mann Whitney U Test yang digunakan untuk mengukur ada tidaknya perbedaan nilai rata-rata dua kelompok sampel yang saling independent, dan Wilcoxon test, untuk menguji perbedaan distribusi dua kelompok sampel yang berpasangan. Dengan bantuan program SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 25. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa pelatihan social skills training secara efektif dapat menurunkan perilaku bullying pada kelompok eksperimen daripada kontrol. Terdapat perbedaan skor yang signifikan pada pretest dan posttest kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen menyadari bahwa perilaku bullying dapat dihindari dengan menyampaikan perasaan secara terbuka, mengontrol emosi dan memberi respon yang baik.

Kata Kunci: Bullying, Social Skills Training

Copyright (c) Psikostudia: Jurnal Psikologi

Received 2022-09-27

Revised 2022-09-27

Accepted 2022-12-20



LATAR BELAKANG

Pengalaman siswa selama berada di sekolah merupakan satu hal fundamental dalam kesuksesan transisinya menjadi orang dewasa. Sekolah tempat anak menanamkan kemampuan-kemampuan interpersonal, menemukan dan menyaring kekuatan dan memperjuangkan atas kemungkinan-kemungkinan sesuatu yang melukai mereka. Sehingga seharusnya sekolah menyediakan suatu lingkungan yang aman bagi siswa berkembang secara akademis, hubungan, emosional dan perilaku (Magrifah & Rachmati, 2014).

Remaja sangat ingin diterima dan dipandang sebagai anggota kelompok teman sebayanya, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Hal ini menyebabkan remaja cenderung bertingkah laku seperti kelompok teman sebayanya. Teman sebaya yang baik dapat membangun kepribadian yang baik pada remaja, membuat remaja tersebut dapat mandiri dan berpikir dewasa, namun jika teman sebaya mempunyai pengaruh yang kurang baik akan membuat remaja menjadi ketergantungan pada teman sebayanya dengan melakukan perilaku yang negatif seperti penyalahgunaan obat terlarang, tawuran, *bullying*, pergaulan bebas, kriminalitas, gangster bahkan mabuk-mabukan (Rini, 2014).

Wardhana (2015) mengatakan *bullying* (dalam bahasa Indonesia dikenal sebagai “penindasan/risak”) merupakan segala bentuk penindasan atau kekerasan yang dilakukan dengan sengaja oleh satu orang atau sekelompok orang yang lebih kuat atau berkuasa terhadap orang lain, dengan tujuan menyakiti dan dilakukan secara terus menerus. Levianti (2008) mendefinisikan *school bullying* sebagai perilaku agresif yang dilakukan berulang-ulang oleh seorang atau sekelompok siswa yang memiliki kekuasaan, terhadap siswa/siswi lain yang lebih lemah, dengan tujuan menyakiti orang tersebut. Sedangkan menurut (Widayanti & Siswati, 2009) perilaku *bullying* merupakan salah satu

bentuk dari perilaku agresi. Seperti ejekan, hinaan, dan ancaman seringkali merupakan sebagai suatu pancingan yang dapat mengarah ke agresi. Dan menurut Smith dan Thompson dalam jurnal (Yusuf dkk., 2012) *bully* diartikan sebagai seperangkat tingkah laku yang dilakukan secara sengaja dan menyebabkan kecederaan fisik serta psikologikal yang menerimanya. Sehingga dapat diartikan bahwa pelaku *bullying* ini menyerang korban secara sadar dan sengaja tanpa memikirkan kondisi korban.

Kasus *bullying* yang kerap terjadi dalam dunia pendidikan di Indonesia kian memprihatinkan. Hasil kajian Konsorsium Nasional Pengembangan Sekolah Karakter tahun 2014 menyebutkan, hampir setiap sekolah di Indonesia ada kasus *bullying*, meski hanya *bullying* verbal dan psikologis/mental. Kasus *bullying* sangat rawan terjadi pada masa remaja, hal seperti inilah yang terjadi di sekolah SMK Swasta Jambi Medan. Perilaku *bullying* kerap semakin menonjol saat usia 13-15 tahun. Perilaku *bullying* ini juga dipengaruhi berbagai hal termasuk dari lingkungan keluarga, pola asuh yang salah sangat mempengaruhi kondisi psikologis remaja sehingga menimbulkan perilaku *bullying* (Permatasari, 2016).

Bullying yang dilakukan oleh sekelompok remaja sering terjadi di lingkungan sekolah, yang mana korban maupun pelakunya merupakan teman satu sekolahnya sendiri. Seseorang yang melakukan *bullying* lebih mudah dalam berhubungan dengan teman sebaya dibandingkan dengan seseorang yang menjadi korban *bullying*. Sekolah yang seharusnya menjadi tempat untuk menuntut ilmu dan tempat berkembangnya calon penerus bangsa, justru menjadi tempat terjadinya perilaku *bullying* yang memprihatinkan (Zain, 2021).

Bullying sepertinya sudah menjadi bagian hidup siswa. Kasus *bullying* dalam bentuk paling ringan seperti kata-kata hingga kekerasan fisik mudah ditemukan di lingkungan sekolah. Apabila hal ini terjadi, sekolah jadi

tempat yang tidak menyenangkan, bahkan menakutkan (Octavianto, 2017).

Kasus *bullying* di sekolah menduduki peringkat ketiga pengaduan masyarakat ke Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) di sektor pendidikan. Melalui situs resmi KPAI (www.kpai.go.id) dari data tahun 2016-2020 mencatat tingginya kasus mengenai kekerasan. Total jumlah kasus kekerasan pada anak di Indonesia tahun 2016 sampai dengan tahun 2020 yang mencapai 24.974 kasus kekerasan pada anak. Pada kasus kekerasan khususnya di dunia pendidikan sejak tahun 2016-2020 tercatat total kasus berada pada angka 3.194.

Rincian kasus anak korban kekerasan di sekolah (*bullying*) dari tahun 2016 ke tahun 2017 terdapat peningkatan 5,73 % kasus, dari tahun 2017 ke 2018 terdapat peningkatan sebanyak 17 % kasus, dari tahun 2018 ke tahun 2019 mengalami peningkatan 57 % kasus, dan tahun 2019 ke tahun 2020 mengalami peningkatan sebanyak 65 % kasus. Kasus anak pelaku kekerasan di sekolah (*bullying*) dari tahun 2016 ke tahun 2017 terdapat peningkatan 11,45 % kasus, dari tahun 2017 ke tahun 2018 terdapat penurunan sebanyak 9,48 % kasus, dari tahun 2018 ke tahun 2019 mengalami peningkatan 59,84 % kasus, dan tahun 2019 ke tahun 2020 mengalami peningkatan sebanyak 6,47 % kasus. Data tersebut membuktikan bahwa lingkungan pendidikan sarat akan perilaku *bullying* (KPAI, 2020).

Fenomena perilaku *bullying* banyak di beritakan di media-media massa terutama yang terjadi di sekolah yang seharusnya menjadi tempat tumbuh kembang anak, tempat menimba ilmu, serta salah satu tempat pembentuk karakter pribadi yang baik ternyata menjadi tempat tumbuh suburnya praktek-praktek perilaku *bullying*. Berita yang dilansir dari www.regional.kompas.com, menginformasikan kasus *bullying* yang terjadi kepada seorang siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) negeri di Kota Binjai, Sumatera Utara. Dalam video berdurasi 5 menit 46 detik tersebut, terlihat siswi tersebut tengah mem-bully seorang kawannya di lokasi yang terlihat

seperti sebuah taman atau lapangan sekolah. Dalam video itu, terlihat bagaimana siswi tersebut memukul, menendang, dan menampar sambil dibumbui kata-kata makian yang sangat kasar. Video tersebut kemudian di *upload* di media sosial (*Facebook*) dan tersebar.

Peneliti melakukan survei terdahulu pada SMK Swasta Jambi Medan dengan melakukan wawancara pada guru Bimbingan Konseling (BK) mendapatkan informasi bahwa terdapat siswa-siswi yang melakukan *bullying* atau kekerasan terhadap teman sekelasnya. Siswa-siswi tersebut biasanya membentuk kelompok untuk mem-bully siswa lain, namun ada juga yang mem-bully secara individu. Dilihat dari catatan kasus kekerasan milik guru BK, pelaku *bullying* kerap melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan seperti mengejek, menyebut nama orang tua, menyembunyikan barang sampai merusak barang milik siswa lain, bahkan sampai ke bentuk kekerasan fisik seperti memukul. Pelaku melakukan *bullying* ketika jam istirahat atau saat guru tidak ada. Korban yang biasanya di-bully adalah siswa yang memiliki kekurangan yang mana pelaku mengaku bahwa korban pantas mendapatkan perlakuan tersebut.

Smith & Thompson (2018) menjelaskan bahwa *bullying*, dan istilah-istilah terkait seperti pelecehan, dapat dianggap perilaku agresif. Seperti halnya perilaku agresif pada umumnya, penindasan sengaja menyakiti si penerima. Luka yang diterima dalam bentuk fisik maupun psikologis. Sementara beberapa penindasan lainnya dalam bentuk memukul, mendorong, menerima uang, penindasan juga dapat mencakup menceritakan kisah-kisah yang tidak senonoh, atau pengucilan sosial. Hal ini dapat dilakukan oleh satu anak, atau kelompok.

Rigby (2007) mendefinisikan *bullying* sebagai penindasan, psikologis atau fisik, pada orang yang kurang kuat oleh orang yang lebih kuat atau sekelompok orang dan mengemukakan tipe-tipe perilaku *bullying* yang dibedakan antara bentuk fisik atau psikologis, yaitu: a) fisik, yaitu tindakan kekerasan yang melibatkan fisik baik secara langsung maupun

secara tidak langsung. Secara langsung seperti menendang, memukul, meludah, melempar batu atau menarik rambut orang lain yang dirasa lebih lemah. Secara tidak langsung dalam bentuk kekerasan fisik seperti membuat orang lain menyerang seseorang; b) verbal, yaitu kekerasan yang diucapkan secara langsung maupun secara tidak langsung kepada korban *bullying*. Secara langsung seperti berkata kotor yang ditujukan kepada korban memanggil dengan nama yang buruk, secara tidak langsung seperti menyebarkan desas-desus jahat, membujuk orang lain untuk menghina seseorang; c) isyarat tubuh (non-verbal), seperti mengancam dari kejauhan dengan mengepalkan tangan dan gertakan; dan d) kelompok, yaitu kekerasan dengan cara membentuk kelompok untuk menjauhi individu lain atau menghasut teman kelas untuk mengucilkan salah satu murid didalam kelas.

Menurut Masitah & Minauli (2012) salah satu penyebab siswa yang melakukan *bullying* yaitu karena rendahnya kontrol diri pada siswa. Individu dengan kontrol diri yang rendah memiliki kecenderungan menjadi impulsif, senang melakukan perbuatan yang berisiko, dan berpikiran sempit. Nangle dkk (2002) juga menyebutkan bahwa pelatihan keterampilan sosial didasarkan pada asumsi bahwa perilaku negatif seperti agresi sering merupakan hasil dari defisit keterampilan saat berinteraksi dengan teman sebaya.

Lynch & Simpson (2010) mengemukakan pengertian keterampilan sosial adalah perilaku yang mendorong interaksi positif dengan orang lain dan lingkungan. Beberapa keterampilan ini mencakup memperlihatkan empati, partisipasi di dalamnya kegiatan kelompok, kemurahan hati, kesediaan membantu, berkomunikasi dengan orang lain, negosiasi, dan pemecahan masalah. Ozcan, Y. y Çifci (2009) juga mengatakan bahwa salah satu cara untuk mengurangi perilaku *bullying* dengan cara meningkatkan level empati pada diri pelaku *bullying*.

Sosial skills training merupakan suatu terapi yang mengajarkan seseorang untuk

mampu melakukan sosialisasi dengan cara membangun keterampilan sosial sehingga dapat menciptakan hubungan positif dengan teman sebangunnya (Köiv, 2012). Assunta (2013) mengutarakan bahwa SST lebih berfokus pada aspek perubahan perilaku seperti membangun kembali rasa empati, mampu mengevaluasi dan melakukan introspeksi diri dengan sikap jauh lebih terbuka yang dapat diutarakan dengan baik dalam bentuk verbal maupun non verbal, serta dapat memahami dan peka terhadap isyarat perilaku yang dilakukan oleh orang lain.

Aspek-aspek keterampilan sosial menurut Gersham dan Elliott dalam (Smart & Sanson, 2003) antara lain meliputi: a) asertif yaitu memulai perilaku, seperti meminta informasi kepada orang lain, memperkenalkan diri, dan menanggapi tindakan orang lain; b) kerja sama yaitu perilaku seperti membantu orang lain, berbagi materi, dan mematuhi aturan dan permintaan; c) empati yaitu perilaku yang menunjukkan kepedulian dan rasa hormat terhadap perasaan dan sudut pandang orang lain; d) tanggung jawab yaitu perilaku yang menunjukkan kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang dewasa dan menghargai properti atau pekerjaan; dan e) pengendalian diri yaitu perilaku yang muncul dalam situasi konflik, seperti merespon ejekan dengan tepat, dan dalam situasi non-konflik seperti dapat berkompromi dan menunggu giliran. Salah satu kemampuan mengendalikan diri yang negatif membuat seseorang menjadi mudah marah dan berperilaku agresif (Kristiyani, 2011).

Hardhiyanti dkk (2020) dalam penelitian yang dilakukan sebelumnya dengan judul “Efektivitas *Social Skills Training* untuk Mereduksi Intensitas *Bullying* pada Remaja”, menunjukkan bahwa *social skills training* memiliki pengaruh pada penurunan intensitas *bullying*, hanya saja penurunan tidak terjadi secara signifikan. *Social skills training* berpengaruh pada pemahaman yang dimiliki oleh partisipan yang merupakan pelaku *bullying* di sekolah menengah pertama di salah

satu sekolah inklusi, namun masih belum efektif untuk mereduksi perilaku *bullying*. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *single case experiment design*. Analisis data hasil eksperimen akan dilakukan secara individual, dikarenakan jumlah partisipan yang sedikit yaitu berjumlah 3 orang.

Selanjutnya penelitian (Alavi et al., 2013) dengan judul penelitian “Pengaruh Pelatihan Keterampilan Sosial terhadap Agresif Anak *Mental Retarded*”, menunjukkan hasil adanya pengaruh positif pelatihan keterampilan sosial terhadap penurunan agresi anak tunagrahita. Adapun penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan desain *pre-test, post-test* dengan kelompok kontrol. Pelatihan keterampilan sosial dapat mengurangi perilaku agresif pada kelompok eksperimen dibandingkan pada kelompok kontrol.

Dengan posisi keterbaruan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah menggunakan desain eksperimen *the randomized pretest - posttest control group design*. *Randomized experiment* atau eksperimen acak dalam desain ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang terlebih dahulu dipilih secara random. Perbedaan yang signifikan dalam penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah dengan menggunakan jenis penelitian dari penerapan *randomized experiment* atau eksperimen acak yang membuat penelitian ini mendapatkan hasil baik dalam penurunan perilaku *bullying*. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh efektivitas *social skills training* dalam mengubah perilaku *bullying* pada siswa remaja dengan rentang usia 13-15 tahun. Dengan menerapkan aspek asertif, kerjasama, empati, tanggung jawab serta pengendalian diri diharapkan dapat mempengaruhi tingkat positif pada perilaku siswa sehingga mengurangi perilaku *bullying*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu *social skills training* sebagai variabel bebas

dan perilaku *bullying* sebagai variabel terikat. Subjek dalam penelitian ini adalah 24 siswa-siswi SMK Swasta Jambi Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMK Swasta Jambi Medan. Sampel penelitian dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu sampel ditentukan dengan pertimbangan tertentu, dalam hal ini berdasarkan rekomendasi dari guru wali kelas dan guru BK yaitu siswa-siswi yang memiliki kecenderungan untuk melakukan perilaku *bullying*, selanjutnya diberikan skala perilaku *bullying* untuk mengambil kategori subjek yang berada pada tingkat *bullying* yang tinggi. Subjek yang berada pada kategori *bullying* yang tinggi akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Penelitian ini menggunakan *The Randomized Pretest – Posttest Control Group Design*. Desain penelitian ini merupakan sebuah desain penelitian yang membandingkan dua kelompok yaitu eksperimen dan kelompok kontrol (Prasetyo dkk., 2020). Pengukuran pada kedua kelompok ini masing-masing dua kali, pada kelompok eksperimen dilakukan sebelum dan sesudah diberikan *treatment* sedangkan pada kelompok kontrol juga dilakukan dua kali pengukuran tanpa pemberian *treatment* (Rukminingsih dkk., 2020). Pemilihan subjek ke dalam kedua kelompok yang dikenai eksperimen menggunakan proses randomisasi. Dengan begitu, sesuai dengan asumsi randomisasi, kedua kelompok yang dikenai eksperimen adalah ekuivalen.

Pada desain ini terdapat *pretest* (Q1, Q2) yaitu pengukuran perilaku *bullying* yang diberikan kepada masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol. Pada kelompok eksperimen akan diberikan *treatment* (X) setelah diberikan *pretest* dan kelompok kontrol tidak diberikan *treatment*. *Treatment* yang diberikan berupa pelatihan *social skills training*. Setelah *treatment* diberikan kepada kelompok eksperimen, terdapat *posttest* (Q3, Q4) yaitu pengukuran perilaku *bullying* yang akan diberikan kepada kedua kelompok.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *social skills training* untuk mengurangi intensitas *bullying* pada siswa SMK Swasta Jambi Medan. Manfaat dari penelitian kami diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi para peneliti yang ingin meneliti fenomena yang sejenis dan juga sebagai wawasan bagi para ilmuwan psikologi terutama di dalam psikologi sosial. Bagi Siswa diharapkan dapat memahami seperti apa perilaku *bullying* sehingga dapat mengurangi intensitas *bullying* di sekolah. Bagi Yayasan SMK Swasta Jambi Medan diharapkan dapat menjadi ilmu pengetahuan dan menambah wawasan baru bagi tenaga pendidik dalam membimbing para remaja terutama dalam aspek perilaku *bullying* untuk memantau dan mengontrol penerapan keterampilan yang telah diberikan.

Alat pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah metode skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *bullying* berdasarkan teori (Rigby, 2007) mengemukakan aspek-aspek *bullying* yaitu: bentuk fisik, bentuk verbal, bentuk isyarat tubuh (non-verbal), dan bentuk berkelompok. Pada kelompok eksperimen, subjek akan mendapatkan pelatihan *social skills training* yaitu berdasarkan *behavioral social skills training* menurut (Spence, Susan, 2003) yaitu *instructions, discussion, modelling, roleplaying* atau *behavioral rehearsal, feedback* dan *reinforcement*. Uji validitas yang digunakan adalah uji validitas *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dan reliabilitas diuji menggunakan *Alpha Cronbach* dengan program bantuan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 25. Ketika hasil analisis *Cronbach's Alpha* diatas 0,8, maka dapat dikatakan alat ukur yang dianalisis memiliki reliabilitas yang cukup tinggi (Prasetyo dkk., 2020).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Analisis kuantitatif menggunakan pengukuran *nonparametric* yaitu teknik analisis *Mann-Whitney u test*, yaitu uji yang digunakan untuk

mengukur ada tidaknya perbedaan nilai rata-rata dua kelompok sampel yang saling *independent*, dan *Wilcoxon test*, yaitu untuk menguji perbedaan distribusi dua kelompok sampel yang berpasangan. Uji statistik *nonparametrik* ialah uji statistik yang tidak memerlukan adanya asumsi-asumsi mengenai sebaran data populasi (Prasetyo dkk., 2020).

HASIL PENELITIAN

Pelaksanaan Uji Coba Penelitian

Penyebaran skala uji coba penelitian ini dilakukan pada hari Kamis tanggal 31 Maret 2022 menggunakan skala *bullying* yang dibagikan kepada 100 siswa SMA Swasta Raksana Medan secara langsung. Terdapat 40 aitem yang diuji validitasnya. Aitem dengan nilai r yang \geq dari 0,30 dinyatakan sah (Azwar, 2016). Dengan demikian dari hasil uji validitas terdapat 12 aitem yang gugur, yakni aitem 2, 4, 6, 11, 13, 16, 17, 22, 34, 35, 38, 40 dan sisanya 28 aitem, yaitu aitem 1, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 15, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 36, 37, 39 dinyatakan sah. Untuk pengujian reliabilitas, digunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan koefisien yang dihasilkan sebesar 0,849 yang berarti bahwa skala ini pantas digunakan sebagai alat mengumpulkan data.

Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dalam pengumpulan data dilakukan pada tanggal 4 Juni 2022 diawali dengan pemberian *pretest* skala *bullying* yang dibagikan secara langsung kepada 50 siswa SMK Swasta Jambi Medan. Dari 50 siswa yang mengisi skala, teridentifikasi ada 22 siswa yang tergolong mempunyai *bullying* tinggi, 2 siswa yang tergolong mempunyai *bullying* sedang dan 26 siswa yang tergolong mempunyai *bullying* rendah.

Siswa yang dipilih adalah siswa yang mempunyai *bullying* tinggi dan sedang. Oleh karena itu, total siswa yang dipilih adalah 24 siswa. Dari 24 siswa *bullying* tersebut akan dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kontrol.

Sebelum pelatihan terlebih dahulu dilakukan pengukuran (*pretest*) dengan memberikan skala *bullying* untuk mengetahui pelatihan *social skills training* dapat

mengurangi intensitas *bullying* pada siswa SMK Swasta Jambi yang akan dibandingkan dengan hasil pengukuran setelah pemberian pelatihan (*posttest*).

Tabel 1. Blueprint Modul Pelatihan *Social Skills Training*

Pertemuan	Sesi	Kegiatan	Waktu
Pertemuan Hari-1	Sesi 1 Pembuka	Perkenalan	3 Menit
		Penyampaian Materi, tujuan dan manfaat.	5 Menit
	Sesi 2 Asertif	Salam dan Tanya jawab	4 Menit
		Penyampaian Materi	8 Menit
		Vidio (Joko yang di bulliy)	11 Menit
		Modeling	6 Menit
		Roleplay	15 Menit
	Sesi 3 Ice Breaking-1	Studi Kasus	10 Menit
		Permainan “yel yel”	10 Menit
		Sesi 4 Kerjasama	Penyampaian Materi
Vidio “Kerjasama dan Percaya”	5 Menit		
Games	15 Menit		
Modeling	5 Menit		
Roleplay	10 Menit		
Pertemuan Hari-2	Sesi 5 Empati	Salam	2 Menit
		Penyampaian Materi	12 Menit
		Vidio	10 Menit
		Modeling	5 Menit
		Roleplay	10 Menit
	Sesi 6 Ice Breaking-2	Permainan “tepuk pagi, siang dan malam”	7 Menit
		Sesi 7 Tanggung Jawab	Penyampaian Materi
	Vidio		10 Menit
	Modeling		7 Menit
	Roleplay		10 Menit
Studi Kasus	7 Menit		
Sesi 8 Pengendalian Diri	Penyampaian Materi	8 Menit	
	Modeling	10 Menit	
	Roleplay	10 Menit	
Sesi 9	Evaluasi, Posttest	25 Menit	
Sesi 10	Salam Penutup	15 Menit	

Hasil Analisis Data

Data dianalisa menggunakan pengukuran *nonparametric* yaitu teknik analisis *Mann-Withney U* dan *Wilcoxon* dengan bantuan program SPSS versi 25.

Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian dibutuhkan dalam penelitian ini untuk menentukan

kategorisasi pada hasil tes perilaku *bullying*. Subjek dengan hasil skor yang tinggi atau sedang akan dipilih untuk menjadi peserta pelatihan.

Pada kuisoner perilaku *bullying*, terdapat 28 aitem atau soal. Setiap soal memiliki kemungkinan jawaban dari 1 hingga 4 poin. Oleh karena itu, rentang minimum dan maksimum berturut-turut 1x28 dan 4x28 yaitu

dari 28 sampai 112 dengan mean = $(28+112)/2 = 70$. Kurva normal terdiri dari 6 deviasi sehingga standar deviasi = $(112-28)/6 = 14$. Dari skala

bullying yang diisi subyek maka diperoleh mean empirik sebesar 69,5 dengan standard deviasi 10,83.

Tabel 2 . Perbandingan Data Empirik dan Hipotetik Bullying

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
Bullying	37	102	69,5	10,83	28	112	70	14

Apabila mean empirik > mean hipotetik maka hasil penelitian yang diperoleh akan dinyatakan tinggi dan sebaliknya jika mean empirik < mean hipotetik maka hasil penelitian akan dinyatakan rendah.

Hasil analisis untuk skala bullying diperoleh mean empirik < mean hipotetik yaitu $69.5 < 70$, maka dapat disimpulkan bahwa

bullying pada subjek penelitian lebih rendah daripada populasi pada umumnya.

Selanjutnya subjek akan dibagi ke dalam tiga kategori bullying, yaitu bullying rendah, sedang, dan tinggi. Pengkategorian bullying dengan membagi distribusi normal ke dalam enam bagian standart deviasi.

Tabel 3. Kategori Bullying

Variable	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Bullying	$X < 56$	Rendah	26	52%
	$56 \leq X < 84$	Sedang	2	4%
	$84 \leq X$	Tinggi	22	44%
Jumlah			50	100%

Berdasarkan kategori pada tabel 3 maka dapat dilihat bahwa terdapat 22 subjek (44 persen) yang memiliki bullying tinggi, terdapat 2 subjek (4 persen) yang memiliki bullying sedang, dan terdapat 26 subjek (52 persen) yang memiliki bullying rendah.

Uji Asumsi

Uji Normalitas digunakan untuk mengetahui apakah ada tidaknya penyimpangan dari sebaran data yang diharapkan. Uji normalitas harus diuji untuk

menentukan apakah data tersebut normal atau tidak. Pada penelitian ini menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk menentukan apakah data terdistribusi normal atau tidak. Data dianggap normal jika nilai signifikansi lebih besari 0,05. Nilai signifikansi dari data pretest dan post test eksperimen dan kontrol berturut-turut adalah 0,000, 0,074, 0,000 dan 0,003. Oleh karena itu data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig
Pretest Eksperimen	0,362	12	0,000
Posttest Eksperimen	0,250	12	0,074
Pretest Kontrol	0,325	12	0,000
Posttest Kontrol	0,299	12	0,003

Uji Hipotesis

Karena data yang diperoleh tidak terdistribusi normal maka uji hipotesa dilakukan dengan menggunakan statistik nonparametrik yaitu uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney. Uji Wilcoxon yaitu untuk menguji perbedaan distribusi dua kelompok sampel yang berpasangan dan uji Mann-Whitney yaitu uji yang digunakan untuk mengukur ada tidaknya perbedaan nilai rata-rata dua kelompok sampel yang saling *independent*. Dalam penelitian ini ada dua hipotesa yang diuji

yaitu ada perbedaan intensitas perilaku *bullying* pada kelompok yang diberikan *social skills training*, dengan asumsi bahwa intensitas perilaku *bullying* setelah diberikan *social skills training* akan menurun dibandingkan dengan sebelum diberikan *social skills training*.

Berdasarkan uji Wilcoxon diperoleh nilai Signifikansi sebesar 0,002. Jika nilai Sig.<0,05 maka hipotesa diterima sehingga dapat dikatakan *social skills training* berpengaruh untuk menurunkan intensitas perilaku *bullying*. Berikut tabel hasil uji Wilcoxon.

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon

Post Test-Pre Test	
Z	-3.062
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

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

Dilihat dari tabel 5 data *ranks* pada kolom *negative ranks* terdapat sebanyak 12 subyek mengalami penurunan dengan *mean rank* sebesar 6.5, dan jumlah peringkatnya 78. Untuk *positive ranks* tidak ada subyek yang mengalami peningkatan baik dari *mean rank* maupun *sum of ranksnya* yang artinya semua

subyek mengalami penurunan skor dari nilai *pretest* ke *posttest*. Dengan demikian dapat disimpulkan intensitas perilaku *bullying* setelah diberikan *social skills training* akan menurun dibandingkan dengan sebelum diberikan *social skills training*.

Tabel 6. Data Ranks Pre Test-Post Test

N			Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Eksperimen -Pretest Eksperimen	Negative Ranks	12 ^a	6.50	78.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	12		

- a. Posttest Eksperimen < Pretest Eksperimen
- b. Posttest Eksperimen > Pretest Eksperimen
- c. Posttest Eksperimen = Pretest Eksperimen

Ada perbedaan intensitas perilaku *bullying* pada kelompok yang diberikan dan pada kelompok yang tidak diberikan *social skills training*, dengan asumsi bahwa intensitas perilaku *bullying* pada kelompok yang diberikan *social skills training* lebih rendah daripada kelompok yang tidak diberikan *social skills training*. Berdasarkan uji Mann-Whitney U

diperoleh nilai Sig. sebesar 0,000. Jika nilai Sig. < 0,05 maka hipotesa diterima sehingga dapat dikatakan ada perbedaan intensitas perilaku *bullying* pada kelompok yang diberikan *social skills training* dan pada kelompok yang tidak diberikan *social skills training*. Berikut tabel hasil uji Mann-Whitney U.

Tabel 7. Hasil Uji Mann-Whitney U

Hasil Pelatihan <i>Social Skills Training</i>	
Mann-Whitney	.000
Wilcoxon W	78.000
Z	-4.167
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000

Dilihat dari *mean rank* kelompok eksperimen sebesar 6,50 lebih rendah dari *mean rank* kelompok kontrol yaitu sebesar 18,50. Pada kolom *Sum of ranks* juga menunjukkan perbedaan signifikan dimana *Sum of Ranks* kelompok eksperimen sebesar

78,00 lebih rendah dari kelompok kontrol dengan nilai *sum of ranks* 222,00. Dengan demikian dapat disimpulkan intensitas perilaku *bullying* pada kelompok yang diberikan *social skills training* lebih rendah daripada kelompok yang tidak diberikan *social skills training*.

Tabel 8. Data Ranks Kelompok Eksperimen-Kelompok Kontrol

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil Pelatihan SST	Kelompok Eksperimen	12	6.50	78.00
	Kelompok Kontrol	12	18.50	222.00
	Total	24		

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memperoleh bahwa perilaku bullying pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori tinggi dan sedang. *Social Skills Training* yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mereduksi perilaku bullying pada siswa-siswi. *Social skills training* berpengaruh pada pemahaman yang dimiliki oleh partisipan yang merupakan pelaku *bullying* di sekolah. Perilaku bullying dipandang sebagai masalah hubungan sosial, maka meningkatkan fungsi sosial merupakan elemen kunci dalam mereduksi perilaku bullying (Gundersen, 2010). Kasus *bullying* yang sangat berpeluang terjadi pada usia remaja dikarenakan masa krisis identitas, remaja adalah masa perkembangan transisi masa anak ke masa dewasa yang mencakup perubahan sosial emosional, kognitif dan biologis (Ningrum dkk., 2015).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa siswa yang mendapatkan pelatihan *Social Skills Training* (SST), intensitas *bullying* nya menurun drastis, sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan

pelatihan apapun hasil *pretest* dan *posttest* tidak memiliki perbedaan skor yang signifikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Hardhiyanti (2020) dengan judul “Efektivitas *Social Skills Training* untuk Mereduksi Intensitas *Bullying* pada Remaja”, yang menunjukkan bahwa *social skills training* memiliki pengaruh pada penurunan intensitas *bullying*. *Social skills training* berpengaruh pada pemahaman yang dimiliki oleh partisipan yang merupakan pelaku *bullying* di sekolah.

Keberhasilan pelatihan *Social Skills Training* (SST) pada kelompok eksperimen ini tentu nya tidak lepas dari penjelasan materi yang diberikan oleh pelatih, penayangan video, *modelling*, *role play*, *games*, dan pemberian tugas di beberapa materi. Dalam pelatihan juga dilakukan beberapa *ice breaking* didalamnya. *Ice breaking* diberikan dengan asumsi dalam melatih keterampilan sosial seperti empati pada usia remaja, hendaknya menciptakan kondisi yang mampu menarik perhatian individu (Rachmawati dkk, 2018).

Pelatih menjelaskan bahwa asertif dapat diungkapkan melalui pikiran perasaan secara

tepat tanpa harus merasa khawatir untuk mengungkapkannya. Serta pelatih juga menyampaikan bahwa orang yang berperilaku asertif tidak boleh memikirkan hak nya sendiri akan tetapi juga harus mementingkan hak orang lain. Pelatihan asertivitas merupakan program pelatihan sistemik untuk mengekspresikan diri lebih tegas, didasarkan pada keseimbangan antara pencapaian tujuan itu sendiri dan menghormati kebutuhan orang lain. Pengertian ini senada dengan pendapat Rizki dkk (2015) bahwa pelatihan asertivitas adalah pendekatan sistemik untuk mengekspresikan diri lebih tegas dan menghormati kebutuhan orang lain. Pelatihan asertif adalah pelatihan yang digunakan untuk mengungkap kemampuan mengekspresikan apa yang ada dalam diri seseorang secara mandiri dan tegas (Bawono dkk., 2014).

Pada saat pelatih telah selesai menjelaskan semua materi tentang asertif, pelatih memberikan tugas untuk dikerjakan oleh peserta dirumah dan dikumpulkan pada keesokan harinya, dan setelah para peserta mengumpulkan semua tugasnya, pelatih memeriksa semua tugas peserta dan pelatih memberikan apresiasi kepada peserta karena tugas yang mereka kerjakan dapat dijawab dengan baik dan benar, yang pada artinya peserta telah memahami apa itu asertif. Pada materi yang kedua yaitu “Kerjasama”, pada sesi kedua ini pelatih menjelaskan bahwa kerja sama adalah suatu usaha bersama antara individu atau kelompok sosial untuk mencapai tujuan bersama. Pada sesi kedua ini juga pelatih membuat sebuah games yang terbagi dalam beberapa kelompok, yaitu membuat sebuah menara yang terbuat dari pipet.

Tujuan pelatih membuat games ini agar para peserta dapat bekerja sama serta bertanggung jawab terhadap kelompok dan berusaha untuk tidak menyalahkan atau membully satu sama lainnya, jika ada salah satu teman yang tidak mampu menyelesaikan games. Selain menjelaskan tentang pengertian kerja sama, pelatih juga menjelaskan tentang aspek-aspek kerja sama agar peserta dapat

lebih memahami lagi tentang materi dari kerja sama. Pada materi ketiga yaitu “Empati”, pada umumnya empati sudah tidak asing lagi didengar, akan tetapi sebagian dari para peserta pelatihan masih kurang paham bagaimana empati itu sendiri. Salah satu cara untuk mengurangi perilaku *bullying* dengan cara meningkatkan level empati pada diri pelaku *bullying*.

Pelatih menjelaskan bahwa empati merupakan kemampuan untuk memahami apa yang dirasakan oleh orang lain melihat dari sudut pandang orang tersebut dan membayangkan jika diri kita sendiri yang ada diposisi orang tersebut. Pelatih juga memberikan tayang video yang berjudul “empati”, dimana para peserta diharapkan dapat lebih mengerti apa itu empati melalui tayangan video yang telah diperlihatkan. Film atau video digunakan sebagai media untuk meningkatkan empati siswa.

Dengan penayangan video pada pelatihan, siswa akan mengamati pengalaman-pengalaman yang dialami tokoh dalam film atau vidio. Pengalaman tokoh tersebut diharapkan menjadi contoh bagi siswa ketika menghadapi masalah yang sama dikemudian hari. Dengan mengamati dapat memahami apa yang dirasakan oleh tokoh tersebut dengan sendirinya memunculkan empati siswa. Pelatih juga memberitahukan beberapa aspek-aspek empati yaitu salah satunya adalah aspek emosi. Pelatih menjelaskan bahwa emosi tidak hanya marah, menangis juga merupakan emosi. Selanjutnya materi ke empat yaitu “Tanggung Jawab”.

Dalam penyampaian materi, peserta pelatihan dengan lebih mudah dapat memahami apa itu tanggung jawab. Tanggung jawab sendiri merupakan suatu perbuatan yang diemban dan kesanggupan memikul resiko dari suatu perbuatan yang dilakukan. Setelah itu pelatih memberikan sebuah penayangan video yang berjudul “sekeping tanggung jawab”. Dengan menonton video yang ditayangkan para peserta semakin mudah memahami apa itu tanggung jawab. Pelatih juga mengingatkan

sebagai siswa juga memiliki tanggung jawab antara lain belajar, melindungi teman jika akan dibully, dan sebagainya.

Setelah pemberian materi selesai, pelatih memberikan studi kasus untuk dibaca oleh peserta dan pelatih menanyakan bagaimana seseorang melakukan tanggung jawab di dalam studi kasus yang diberikan. Pada materi yang terakhir yaitu “Pengendalian Diri”, merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar agar menghasilkan perilaku yang tidak merugikan orang lain. Pelatih bertanya kepada peserta apakah ada yang susah untuk mengenalkan dirinya sendiri dan apa alasannya. Jawaban daripada peserta pun beragam, mulai dari alasan karena mereka orangnya cepat emosi sehingga susah untuk mengendalikan dirinya dan alasan lainnya. Pengendalian diri juga harus dimulai dari diri sendiri.

Seperti contohnya jika teman dekat kita ingin dibully, kita jangan langsung emosi dan ingin berniat untuk melukai lawan. Kita harus bisa mengendalikan diri dengan bicara baik-baik kepada orang yang ingin membully teman kita agar tidak terjadi keributan. Pelatih juga menyampaikan aspek-aspek dari pengendalian diri dan juga menjelaskan faktor pengendalian diri baik internal maupun eksternal. Pelatih berharap agar siswa-siswi di SMKS JAMBI dapat mengendalikan diri dan tidak terpancing emosi ketika teman memulai pertengkaran disekolah maupun luar sekolah.

Pengendalian diri termasuk variabel yang signifikan mempengaruhi perilaku bullying dengan korelasi negatif. Artinya semakin tinggi pengendalian diri seseorang semakin rendah perilaku bullying seseorang (Milsom & Gallo, 2006). Pengendalian diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar agar menghasilkan perilaku yang tidak merugikan orang lain. Papilaya & Pattimukay (2017) mengatakan bahwa pelatihan pengendalian diri ini memberikan kesempatan pada subjek untuk mengungkapkan diri berarti mendorong individu untuk mulai menyadari siapa saya dan

seperti apa dirinya. Selain itu, pelatihan pengendalian diri juga membuat subjek mau mempertimbangkan berbagai konsekuensi untuk perilaku tertentu.

Selain itu, seseorang dilatih pula cara untuk menjaga keseimbangan interaksi sosial secara lebih interaktif dengan memberikan penguatan mengenai pentingnya bersosialisasi dengan orang lain sehingga mereka dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki antar sesama. Adapun kemampuan inilah membuat individu tersebut dapat memelihara dan menjaga hubungan sosial dengan orang lain secara adaptif (Hotton & Coles, 2016).

Hasil yang diperoleh setelah pemberian materi dan pemberian contoh langsung terhadap siswa menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dapat menerima materi dan memiliki dampak terhadap perilaku yang semakin positif dan terlihat dari berkurangnya perilaku bullying terhadap sesama siswa. Siswa terlihat lebih tertarik dengan metode *role play* karena dengan metode tersebut, siswa bisa memainkan peran dan berusaha untuk menerapkan peran dalam merespon dan memperlakukan teman-temannya ditunjukkan dengan perlakuan siswa yang sudah terlihat jauh lebih baik dari sebelumnya.

Hasil penelitian ini didukung juga dengan evaluasi perilaku yang dilakukan satu minggu setelah pelatihan selesai dilakukan. Evaluasi perilaku ini dilakukan dengan metode observasi yang dilakukan oleh guru bk secara langsung dan wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru bk mengenai pelatihan Social Skills Training pada siswa-siswi SMKS Jambi yang mengikuti pelatihan tersebut. Hasil observasi yang dilakukan oleh guru bk menunjukkan bahwa terdapat perubahan perilaku kearah positif setelah mengikuti pelatihan tersebut. Hal ini terlihat dalam keseharian siswa-siswi di sekolah SMKS Jambi yang menunjukkan perilaku yang lebih kondusif dan aman. Terlebih lagi jumlah siswa yang mendapatkan bimbingan konseling karena melakukan perilaku agresif ataupun bullying menurun.

Keberhasilan penelitian ini tidak terlepas dari penyampaian materi yang mudah dipahami oleh peserta pelatihan. Materi SST yang dipersiapkan dengan baik adalah kelebihan dalam penelitian ini. Semua kegiatan baik *role play*, *modeling*, *feedback*, *games* dan tugas rumah dapat dilakukan dengan baik.

Terlihat dari ke-lima aspek yang telah diajarkan terhadap siswa, diurutkan berdasarkan aspek yang memiliki tingkat paling tinggi sampai paling minim mempengaruhi perilaku siswa menjadi lebih positif adalah aspek asertif dikarenakan siswa lebih mampu menyampaikan perasaan dan keinginannya tanpa harus menyinggung perasaan orang lain. Kemudian diikuti aspek empati ditunjukkan dengan hasil *post test* yang mempengaruhi penurunan skor perilaku bullying dengan empati siswa dapat memahami perasaan dan dapat memposisikan dirinya sendiri dengan orang lain. Aspek pengendalian diri juga memberikan dampak yang baik terhadap kontrol perilaku bullying dengan mengubah respon dari dalam dirinya dan mampu mengendalikan emosi. Selanjutnya aspek kerjasama yang menjalin komunikasi antar siswa dan aspek tanggungjawab berada pada urutan terakhir yang mempengaruhi perilaku bullying.

Namun, berbeda dengan penelitian sebelumnya Eldiorita & Layyinah (2016) yang menyatakan bahwa kerjasama ditemukan sebagai variabel yang berpengaruh secara negatif terhadap perilaku bullying, yang artinya semakin tinggi perilaku kerjasama maka semakin rendah perilaku bullying. Sesuai dengan penelitian Perren & Alsaker (2006) yang menyatakan bahwa orang yang melakukan perilaku bullying memiliki kerjasama lebih rendah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapat hasil bahwa social skills training memberikan pengaruh pada siswa yang diberikan perlakuan meskipun dengan hasil yang tidak instant. Hal ini disebabkan oleh karakteristik siswa yang berbeda-beda dan juga

faktor kebiasaan bercanda yang berlebihan oleh siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa pelatihan social skills training secara efektif dapat menurunkan perilaku bullying pada kelompok eksperimen daripada kontrol. Terdapat perbedaan skor yang signifikan pada *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol. Kelompok kontrol menyadari bahwa perilaku *bullying* dapat dihindari dengan menyampaikan perasaan secara terbuka, mengontrol emosi dan memberi respon yang baik. Namun, karakteristik yang berbeda dalam pribadi siswa dan kebiasaan serta lingkungan yang kurang mendukung membuat perilaku bullying tidak turun secara signifikan.

Lebih lagi pada rentang umur 13-15 merupakan proses peralihan anak remaja menuju dewasa. Sehingga, perubahan perilaku bullying membutuhkan waktu serta usaha dan dukungan dari pihak orangtua, guru dan lingkungan pergaulan yang sehat. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan waktu karena dilakukan di saat-saat siswa-siswi juga sedang menghadapi Ujian Tengah Semester dan ujian praktek. Sehingga pelatihan ini harus dilakukan dalam dua hari agar tidak mengganggu siswa dalam melaksanakan ujian. Pelatihan dilakukan ketika jam ujian selesai. Materi pelatihan Social Skills Training (SST) yang cukup panjang seharusnya lebih efektif jika dilakukan dalam kurun waktu empat hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Alavi, S. Z., Savoji, A. P., & Amin, F. (2013). The Effect of Social Skills Training on Aggression of Mild Mentally Retarded Children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1166–1170. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.720>
- Assunta, M. (2013). Practice Evaluation Report : A Social Skills Training Group for People

- with Severe-Grade Mental Handicap. City University of Hong Kong. <http://hdl.handle.net/2031/7131>
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian* (1 ed.). file:///C:/Users/HP/Downloads/adoc.pub_syaifuddin-azwar-metode-penelitian-pustaka-pelajar.pdf
- Bawono, Y., Nurfitriya, S., & Wati, A. R. (2014). Pengaruh Pelatihan Asertif Terhadap Keterampilan Sosial Pada Siswa Kelas X Korban Bullying Di SMA N 1 Kamal. *Jurnal Personifikasi*, 5(2), 100–107.
- Eldiorita, I., & Layyinah, L. (2016). Effect of social competence and school stress on bullying behavior in adolescent. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v4i1.10824>
- Gundersen, K. K. (2010). Reducing behaviour problems in young people through social competence programmes. *The International Journal of Emotional Education*, 2(2), 48–62.
- Hardhiyanti, R. S., Pandjaitan, L. N., & Arya, L. (2020). Efektivitas Social Skills Training (SST) untuk Mereduksi Intensitas Bullying Pada Remaja. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i1.3586>
- Hotton, M., & Coles, S. (2016). The Effectiveness of Social Skills Training Groups for Individuals with Autism Spectrum Disorder. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 3(1), 68–81. <https://doi.org/10.1007/s40489-015-0066-5>
- Kõiv, K. (2012). Social Skills Training as a Mean of Improving Intervention for Bullies and Victims. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 45, 239–246. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.560>
- KPAI. (2020). *Sekretariat Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI)*. KPAI R.N. <https://bankdata.kpai.go.id/tabulasi-data/data-kasus-perlindungan-anak-2016-2020>
- Kristiyani, T. (2011). Pelatihan Keterampilan Sosial Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Anak. *Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*, 208–214. file:///C:/Users/HP/Downloads/Kristiani 2011 (1).pdf
- Levianti. (2008). *Konformitas Dan Bullying Pada Siswa*. 6(1), 1–9.
- Lynch, S. A., & Simpson, C. G. (2010). *Social Skills: Laying the Foundation for Success. Dimensions of Early Childhood*, 38(2), 3–12. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ945679&site=ehost-live%5Cnhttp://www.southernearlychildhood.org/publications.php>
- Magrifah, U., & Rachmati, M. A. (2014). Hubungan Antara Iklim Sekolah Dengan Kecenderungan perilaku Bullying. *Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia*, 1–10. file:///C:/Users/HP/Downloads/magrifah (1).pdf
- Masitah, & Minauli, I. (2012). Hubungan kontrol diri dan iklim sekolah dengan perilaku bullying. *Analitika*, 4(2), 69–77. <http://www.ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/778>
- Milsom, A., & Gallo, L. L. (2006). Bullying in Middle Schools: Prevention and Intervention. *Middle School Journal*, 37(3), 12–19. <https://doi.org/10.1080/00940771.2006.11461531>
- Nangle, D. W., Erdley, C., Carpenter, E. M., & Newman, J. E. (2002). Social skills training as a treatment for aggressive children and adolescents: A developmental-clinical integration. *Aggression and Violent Behavior*, 7(2), 169–199. [https://doi.org/10.1016/S1359-1789\(00\)00040-9](https://doi.org/10.1016/S1359-1789(00)00040-9)
- Ningrum, A. W., Christiana, E., Nursalim, M., & Lukitaningsih, R. (2015). *STUDI TENTANG PERILAKU BULLYING DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA SE-KECAMATAN*

- PRAJURIT KULON KOTA MOJOKERTO
SERTA PENANGANAN OLEH GURU BK.
- Octavianto, M. R. (2017). *Perilaku Bullying Di Sekolah Menengah Atas (SMA) Dan Solusinya*. 376–385. <http://repository.stfkledalero.ac.id/734/>
- Ozcan, Y. y Çifci, E. G. (2009). The effect of empathy level on peer bullying in schools. In *Humanity and Social Sciences Journal* (Vol. 4, Nomor 1, hal. 31–38).
- Papilaya, J. O., & Pattimukay, N. (2017). Efektivitas Pelatihan Pengendalian Diri Untuk Mengatasi Bullying Siswa Di SMP Negeri 19 Ambon. *Jurnal Pedagogika dan Dinamika Pendidikan*, 5(2), 87–95.
- Permatasari, L. (2016). *Perbedaan Tinggi Rendah Perilaku Bullying Pada remaja Kota dan Desa*. 98.
- Perren, S., & Alsaker, F. D. (2006). Social behavior and peer relationships of victims, bully-victims, and bullies in kindergarten. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 47(1), 45–57. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2005.01445.x>
- Prasetyo, A. R., Kaloeti, D. phil. D. V. S., Rahmandani, A., Salma, & Ariati, J. (2020). Buku Ajar Metodologi Penelitian Eksperimen. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Qomarudin Zain, A. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Konfermitas Dengan Perilaku Bullying Pada Siswa SMA “X” di Sleman. 4(23), 49–62.
- Rachmawati, A. T., Noviekayati, I., & Saragih, S. (n.d.). EFEKTIVITAS PELATIHAN EMPATI TERHADAP PENURUNAN PERILAKU BULLYING DITINJAU DARI TINGKATAN KELAS.
- Rigby, K. (2007). *Bullying in Schools* (Revised an, hal. 1–329). ACER Press. [file:///C:/Users/HP/Downloads/rigby 2007.pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/rigby%2007.pdf)
- Rini, C. L. (2014). *Indonesia Masuk Kategori Darurat “Bullying” di Sekolah*. Republika. <https://www.republika.co.id/berita/ndvn63/indonesia-masuk-kategori-darurat-bullying-di-sekolah>
- Rizki, K., Sukarti, & Uyun, Q. (2015). Pelatihan Asertivitas terhadap Penurunan Kecemasan Sosial pada Siswa Korban Bullying. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(02), 200–214.
- Rukminingsih, Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan* (E. MUNASWATI & H. ARDI (ed.); 1 ed., hal. 171). ERHAKA UTAMA. https://www.researchgate.net/profile/Rukminingsih-Rukminingsih/publication/343179796_METODE_PENELITIAN_PENDIDIKAN_Kuantitatif_Kualitatif_Penelitian_Tindakan_Kelas/links/5f1a7338a6fdcc9626ad33e6/METODE-PENELITIAN-PENDIDIKAN-Kuantitatif-Kualitatif-Penelitian
- Smart, D., & Sanson, A. (2003). Social Competence in its nature and. *Australian Institute of Family Studies*, 64.
- Smith, P. K., & Thompson, D. (2018). *Practical Approaches To Bullying*. 40.
- Spence, Susan, H. (2003). Social Skills Training with Children and Young People: Theory, Evidence and Practice. *Child and Adolescent Mental Health*, 8(2), 84–96. <http://espace.library.uq.edu.au/eserv.php?pid=UQ%3A11076&dsID=camho3.pdf>
- Wardhana, A. (2015). *Buku Panduan Melawan Bullying* (1 ed.). Sudah Dong. https://www.academia.edu/39142754/Buku_Panduan_Melawan_Bullying_NOT_FOR_SALE_-CETAKAN_PERTAMA
- Widayanti, C., & Siswati, S. (2009). Fenomena Bullying Di Sekolah Dasar Negeri Di Semarang: Sebuah Studi Deskriptif. *Jurnal Psikologi Undip*.
- Yusuf, H., Fahrudin, A., & Jakarta, U. M. (2012). Perilaku Bullying: Asesmen Multidimensi Dan Intervensi Sosial. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 10. <https://doi.org/10.14710/jpu.11.2.10>