

Hubungan Perilaku Asertif dan Kesepian dengan Kecemasan Sosial Korban *Bullying* Pada Siswa

Juniar Misnani¹

Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda

ABSTRACT. *This study aims to determine the relationship between assertive behavior and loneliness with social anxiety victims of bullying in smp negeri 27 samarinda. the study consists of three variables, namely dependent variable social anxiety and the independent variables assertive behavior and loneliness. The data collection is done by using a scale of social anxiety, assertive behavior scale and the scale of loneliness premarital sexual behavior. The sample in this study were students of SMP Negeri 27 Samarinda as many as 87 people. The data analysis technique used is the analysis of multiple regression test. The results of this study used regression analysis model of gradually showing the relationship between assertive behavior and loneliness with social anxiety victims of bullying in smp negeri 27 samarinda with a value of $F > F$ table ($70.371 > 1.649$), $R^2 = 0.626$ and $p < 0.050$ (0.000). Meanwhile, the test results of the regression analysis model of gradually showing negative correlation between assertive behavior on social anxiety with a value $Beta = -0.327$, t hitung = -4.266 , t tabel = 1.987 and $p = 0.000 > 0.050$. Then in loneliness toward social anxiety showed a positive relationship with the value $Beta = 0.576$, t hitung = 7.508 , t tabel = 1.987 and $p = 0.000 < 0.050$.*

Keywords: *Assertive, loneliness, social anxiety, bullying*

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku asertif dan kesepian dengan kecemasan sosial korban *bullying* di smp negeri 27 samarinda. penelitian terdiri dari tiga variabel, yaitu variabel dependen kecemasan sosial dan variabel bebas perilaku asertif dan kesepian. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala kecemasan sosial, skala perilaku asertif dan skala kesepian perilaku seksual pranikah. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 27 Samarinda sebanyak 87 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis uji regresi berganda. Hasil penelitian ini menggunakan model analisis regresi yang secara bertahap menunjukkan hubungan antara perilaku asertif dan kesepian dengan kecemasan sosial korban *bullying* di smp negeri 27 samarinda dengan nilai $F > F$ tabel ($70,371 > 1,649$), $R^2 = 0,626$ dan $p < 0,050$ ($0,000$). Sementara itu, hasil uji model analisis regresi secara bertahap menunjukkan korelasi negatif antara perilaku asertif pada kecemasan sosial dengan nilai $Beta = -0,327$, t hitung = $-4,266$, t tabel = $1,987$ dan $p = 0,000 > 0,050$. Kemudian dalam kesepian terhadap kecemasan sosial menunjukkan hubungan positif dengan nilai $Beta = 0,576$, t hitung = $7,508$, t tabel = $1,987$ dan $p = 0,000 < 0,050$.

Kata kunci: Tegas, kesepian, kecemasan sosial, intimidasi

¹ Email: juniar.misnani@yahoo.com

PENDAHULUAN

Bullying merupakan salah satu bentuk kenakalan remaja yang sedang marak terjadi saat ini. Pada umumnya *bullying* lebih dikenal dengan istilah penghinaan, cemoohan, pemalakan, pengucilan, dan intimidasi. Priyatna (2010) mengatakan *bullying* merupakan suatu bentuk kekerasan anak (child abuse) yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang oleh teman sebaya kepada anak yang lebih “rendah” atau lebih lemah, untuk mendapatkan keuntungan atau kepuasan tertentu. Adapun korban *bullying* menurut Rigby (2007) adalah sasaran penindasan atau yang lebih dikenal dengan istilah victims.

Menurut Sullivan, dkk., (2005), *bullying* terbagi menjadi dua bentuk yakni perilaku *bullying* secara fisik dan non-fisik. *Bullying* secara fisik contohnya menggigit, menarik rambut, memukul, menendang, mengunci, dan mengintimidasi korban di ruangan atau dengan mengitari, memelintir, menonjok, mendorong, mencakar, meludahi, mengancam, dan merusak kepemilikan korban. Adapun *bullying* non fisik terbagi menjadi dua, yaitu *bullying* verbal dan non verbal.

Bullying verbal contohnya panggilan yang meledek, pemalakan, pemerasan, mengancam atau intimidasi, menghasut, berkata jorok pada korban, berkata menekan, dan menyebarluaskan kejelekan korban. *Bullying* non verbal, terbagi lagi menjadi langsung dan tidak langsung. *Bullying* non verbal langsung, contohnya gerakan (tangan, kaki, atau anggota badan lain) kasar atau mengancam, menatap, muka mengancam, menggeram, hentakan mengancam, atau menakuti. *Bullying* non verbal tidak langsung, contohnya manipulasi pertemanan, mengasingkan, tidak mengikutsertakan, mengirim pesan menghasut, dan curang. Secara keseluruhan *bullying* secara fisik maupun non fisik dapat membuat individu tertekan (Sullivan, dkk., 2005).

Bullying umumnya terjadi pada masa persekolahan dan dalam lingkungan sekolah, penelitian menunjukkan bahwa satu dari lima anak sekolah dasar dan sekolah menengah merupakan korban dari beberapa jenis *bullying* (Losey, 2011). Hal tersebut pun juga terjadi di sekolah SMP Negeri 27 Samarinda.

Bullying tentu saja lebih berdampak negatif pada korban dari pada pelaku *bullying*. Dampak yang dialami korban *bullying* bukan hanya dampak fisik tapi juga dampak psikis. Priyatna (2010) menyebutkan bahwa ada beberapa dampak negatif *bullying* pada korban,

yaitu kecemasan, rendah diri, depresi, penarikan sosial, merasa kesepian, dapat menyebabkan bunuh diri, penurunan prestasi akademik, serta penggunaan obat-obatan terlarang dan alkohol.

Salah satu dampak negatif yang dirasakan pada korban *bullying* ialah kecemasan sosial atau enggan untuk bersosialisasi, takut untuk dinilai negatif, dan rasa malu (Rizki, dkk., 2015). Menurut Loudin (dalam Ahmad, dkk., 2013) kecemasan sosial adalah keadaan saat seseorang percaya bahwa persepsi orang lain tentang dirinya berbeda dari yang ia persepsikan tentang dirinya sendiri. Hal inilah yang dialami siswa-siswi di SMPN 27 Samarinda, sebagian dari mereka beranggapan bahwa orang lain memberikan penilaian yang negatif tentang dirinya, dan mereka lebih memilih untuk menghindari pelaku *bullying*.

Durand & Barlow (2012) mengatakan bahwa kecemasan sosial ini muncul pada masa remaja. Masa remaja adalah masa ketika anak-anak dalam masa brutal, mereka berusaha menegaskan dirinya untuk dapat mendominasi dengan cara mengejek rekan-rekannya. Pengalaman ini dapat menghasilkan kecemasan dan panik yang direproduksi di masa depan dalam situasi sosial. Oleh sebab itu, dalam menghadapi kecemasan individu memiliki reaksi yang berbeda-beda (Adriansyah, Rahayu, dan Prastika, 2015).

Kecemasan sosial dapat menimbulkan terjadinya penurunan kesejahteraan subjektif dan kualitas serta fungsi peran sosial dan perkembangan karir (Swasti & Martani, 2013). Jadi hidup, seseorang yang mengalami kecemasan sosial menilai dirinya lebih buruk daripada orang lain dan menurunkan kemampuan dan performansinya sehingga ia benar-benar lebih buruk. Karenanya, ia mengalami penurunan fungsi dan keterampilan sosial serta kualitas interaksi sosial yang ia lakukan, mengalami kesalahan memproses informasi selama interaksi sosial berlangsung, dan berperilaku berdasarkan interpretasi subjektif, yang lebih banyak diwarnai oleh evaluasi negatif atas peristiwa sosial yang tidak menyenangkan (Swasti & Martani, 2013).

Kecemasan sosial sebagai dampak dari perilaku *bullying* memiliki hubungan dengan perilaku asertif, Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Rizki, dkk., (2015) tentang pelatihan asertivitas terhadap penurunan kecemasan sosial pada siswa korban *bullying*, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sosial antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Artinya para peserta kelompok eksperimen yang

diberikan pelatihan asertif secara signifikan mengalami penurunan kecemasan sosial dibandingkan kelompok kontrol. Semakin tinggi perilaku asertif seseorang maka akan semakin rendah tingkat kecemasan sosial seseorang, begitu pula sebaliknya.

Asertivitas atau perilaku asertif adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan hal yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain namun dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pribadi dan pihak lain (Alberti dan Emmons, 2008). Menurut Yasdiananda (2013) perilaku asertif adalah cara untuk mengekspresikan hal yang mereka lihat dan yang mereka inginkan serta mengekspresikan perasaan integritas, langsung, dan jujur dengan tetap menjaga privasi dan menghormati orang lain.

Menurut Yasdiananda (2013) ketidakmampuan subjek untuk bersikap tegas, menolak atau mengutarakan sesuatu yang ia inginkan dapat membuatnya merasa cemas untuk berhadapan dengan orang-orang disekitarnya. Oleh sebab itu orang yang memiliki ketegasan atau asertivitas tinggi memiliki kecemasan sosial yang rendah sehingga mereka dapat mengekspresikan pendapat dan perasaan mereka tanpa merugikan orang lain dan diri mereka.

Banyak faktor yang dapat melatarbelakangi rendahnya perilaku asertif didalam diri individu, diantaranya yaitu karena pengaruh dari lingkungan yang kurang kondusif dan tidak mengajarkan asertivitas, pola asuh orang tua, konsep diri yang lemah, kondisi sosial budaya, jenis kelamin, usia, dan tingkat ekonomi (Hasanah, dkk., 2014).

Perilaku asertif atau asertivitas perlu ditanamkan sejak dini karena asertivitas bukan merupakan sesuatu yang lahiriah tetapi lebih merupakan pola sikap dan perilaku yang dipelajari sebagai reaksi terhadap berbagai situasi sosial yang ada di lingkungan (Hasanah, dkk., 2010).

Menurut Ratus & Nevis (dalam Hasanah, dkk., 2010) perilaku asertif bukan bawaan ataupun muncul secara kebetulan pada tahap perkembangan individu, namun merupakan pola-pola yang dipelajari sebagai reaksi terhadap situasi sosial dalam kehidupannya. Asertivitas ini dalam kenyataannya berkembang sejalan dengan usia seseorang, sehingga penguasaan sikap dan perilaku pada periode-periode awal perkembangan akan memberikan dampak yang positif bagi periode-periode selanjutnya.

Selain perilaku asertif, kecemasan sosial pun berkaitan dengan kesepian. Sebagaimana yang ditegaskan oleh Miller, dkk., (2007) individu yang menderita kesepian juga sering menderita kecemasan sosial. Secara umum perilaku orang yang mengalami kesepian dan kecemasan sosial hampir sama yaitu sikap negatif pada orang lain, perilaku pasif dan tidak responsif dengan orang lain, serta beraksi negatif terhadap orang lain dalam beberapa keadaan (Miller, dkk., 2007).

Menurut Weiten dan Liyod (2006) kesepian merupakan suatu keadaan ketika individu memiliki lebih sedikit hubungan interpersonal dibandingkan yang diharapkan atau ketika hubungan tersebut tidak memuaskan seperti yang diharapkan. Kesepian bisa terjadi pada individu dengan berbeda usia, tidak terkecuali pada remaja.

Gursoy dan Bicakci (2006) menyebutkan bahwa perbedaan level kesepian yang terjadi pada remaja disebabkan oleh perbedaan status ekonomi, keluarga dan hubungan pertemanan. Perasaan kesepian pada remaja juga dipengaruhi oleh pemahaman terhadap keberadaan diri sendiri yang sedang memasuki masa transisi yaitu masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Dariyo & Widiyanto, 2013).

Menurut Septiningsih dan Na'imah (2012) dalam penelitiannya juga menemukan adanya kesepian sosial yang ditunjukkan dengan cara menarik diri atau tidak berhubungan sosial dengan dunia luar. Individu yang kesepian cenderung memiliki kualitas negatif atau memberikan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, seperti cenderung mempunyai sifat pemalu, rendah diri, canggung, tidak menarik, tidak diinginkan, perasaan terasing, kurang percaya diri, ketakutan, dan rasa bersalah. Berdasarkan pembahasan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana hubungan perilaku asertif dan kesepian dengan kecemasan sosial korban *bullying* pada siswa SMPN 27 Samarinda.

TINJAUAN PUSTAKA

Kecemasan Sosial

Menurut Fischer & Corcoran (2007) kecemasan sosial ialah rasa takut yang berlebihan untuk menerima kritik dari orang lain, yang mengarahkan individu untuk menghindari interaksi dengan sekelompok orang atau kelompok sosial. Olivarez, dkk., (2009) menjelaskan bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah (atau lebih) situasi sosial yang

terkait berhubungan dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina. Adapun Aspek dari kecemasan sosial yang dikemukakan oleh Olivarez, dkk., (2009) adalah:

1. Adanya ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain.
2. Adanya penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru. Seperti penolakan terhadap lingkungan baru ataupun teman sebaya yang tak dikenall sebelumnya.
3. Adanya penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum. Seperti penolakan yang lebih umum terhadap teman-teman sebayanya atau orang yang sudah dikenal.

Perilaku Asertif

Perilaku asertif didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengkomunikasikan hal yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain namun dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pihak lain (Hapsari & Renaningsih 2007). Menurut Alberti dan Emmons (2008) perilaku asertif adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan hal yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain namun dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pribadi dan pihak lain. Adapun aspek-aspek perilaku asertif menurut Alberti dan Emmons (2008) antara lain:

1. Bertindak sesuai dengan keinginannya sendiri. Meliputi kemampuan untuk membuat keputusan, mengambil inisiatif, percaya pada yang dikemukakan sendiri, dapat menentukan suatu tujuan dan berusaha mencapainya, serta mampu berpartisipasi dalam pergaulan.
2. Mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman. Meliputi kemampuan untuk menyatakan rasa tidak setuju, rasa marah, menunjukkan afeksi dan persahabatan terhadap orang lain serta mengakui perasaan takut atau cemas, mengekspresikan persetujuan, menunjukkan dukungan, dan bersikap spontan.
3. Mampu mempertahankan diri. Meliputi kemampuan untuk berkata “tidak” apabila diperlukan, mampu menanggapi kritik, celaan, dan kemarahan dari orang lain, secara terbuka serta mampu mngekspresikan dan mempertahankan pendapat.

4. Mampu menyatakan pendapat. Meliputi kemampuan menyatakan pendapat atau gagasan, mengadakan suatu perubahan, dan menanggapi pelanggaran terhadap dirinya dan orang lain.
5. Tidak mengabaikan hak-hak orang lain. Meliputi kemampuan untuk menyatakan kritik secara adil tanpa mengancam, memanipulasi, mengintimidasi, mengendalikan, dan melukai orang lain.

Kesepian

Menurut Menurut Murphy (2006) kesepian adalah sebagai suatu kondisi yang menyedihkan, menekan, terlepas dari perasaan dehumanisasi bahwa seseorang bertahan ketika ada sebuah pemikiran kosong didalamnya atau hidupnya jika sosial atau emosional tidak terpenuhi. Menurut Dykstra, dkk., (2005) kesepian adalah pengalaman yang tidak menyenangkan, yang terjadi ketika suatu hubungan mengalami kekurangan atau kehilangan beberapa ciri penting. Weiten & Lloyd (2006) menjelaskan kesepian merupakan suatu reaksi emosional dan kognitif terhadap dimilikinya hubungan yang lebih sedikit dan lebih tidak memuaskan daripada yang diinginkan orang tersebut. Adapun aspek kesepian menurut Dykstra, dkk., (2005) yaitu:

1. Emotional characteristics (karakteristik emosi). Karakteristik emosi yaitu memperlihatkan rentang perasaan yang dialami individu dari yang ringan sampai yang berat.
2. Type of social deprivation (bentuk keterpisahan sosial). Bentuk keterpisahan sosial memperlihatkan seberapa dekat bentuk keintiman hubungan individu dalam jaringan sosial.
3. Time perspective (perspektif waktu). Perspektif waktu memperlihatkan cara individu mengevaluasi kesepian yang dialaminya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sugiyono (2016) dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku asertif dan kesepian dengan kecemasan sosial pada korban *bullying* pada siswa SMPN 27 Samarinda. Demi mengetahui hubungan tersebut, peneliti menentukan 87 siswa- siswi SMPN 27 Samarinda yang terdiri dari kelas satu sampai kelas tiga SMP, untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan perhitungan statistik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku asertif dan kesepian dengan kecemasan sosial korban *bullying*, dengan hasil uji hipotesis yang menggunakan uji analisis regresi model penuh menyatakan bahwa hipotesis diterima yang artinya adanya hubungan ($F_{hitung} = 70.371 > F_{tabel} = 1.649$, $R^2 = 0.626$, dan $p = 0.000 < 0.050$) antara perilaku asertif dan kesepian dengan kecemasan sosial korban *bullying* pada siswa SMPN 27 Samarinda.

Sumbangan efektif yang disumbangkan variabel perilaku asertif dan kesepian sebesar 62.6 persen. Hal ini berarti terdapat 37.4 persen variabel- variabel lain yang mempengaruhi kecemasan sosial korban *bullying* yaitu faktor genetik, pengalaman sosial, pengaruh budaya, pengaruh neurochemicals, faktor psikologis, berhubungan dengan kekuasaan, dalam konteks evaluasi, fokus interaksi, situasi sosial, kesadaran diri, serta pola asuh orang tua (Kearney, 2005);

Kearney (2005) menjelaskan beberapa praktik orang tua atau keluarga yang memungkinkan dalam memfasilitasi pengembangan kecemasan sosial pada anak seperti, mengisolasi anak dari kegiatan sosial, terlalu menekankan pendapat dan evaluasi negatif dari orang lain, kurang memberikan kehangatan dan perhatian, terlalu protektif pada anak, penolakan terhadap anak, serta ketidakstabilan umum yang ditandai dengan kurang dekatnya hubungan dengan orang tua, konflik perkawinan orang tua, riwayat orang tua dengan gangguan mental, sering berpindah-pindah tempat tinggal, melarikan diri dari rumah, penganiayaan fisik dan seksual, serta putus sekolah.

Hal ini dikuatkan lagi dengan hasil penelitian Pelegpopko dan Dar (dalam Kearney, 2005) yang membuktikan bahwa peningkatan kecemasan sosial anak berkorelasi positif dengan keluarga atau orang tua yang lebih protektif. Artinya semakin tinggi protektif yang diberikan orang tua kepada anak maka akan semakin tinggi kecemasan sosial pada anak.

Hofmann & Dibartolo (2010) menambahkan bahwa hubungan dengan rekan sebaya juga sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial, dikarenakan remaja menghabiskan hampir dua kali lipat waktu dengan rekan sebaya dibandingkan dengan orang tua atau orang dewasa lainnya (Csikszentmihalyi & Larson, dalam Hofmann & Dibartolo, 2010).

Individu dengan kecemasan sosial sering mengalami hal traumatis yang berkaitan dengan interaksi rekan sebaya, seperti penolakan oleh rekan sebaya, pengabaian, atau penghinaan (Kearney, 2005). Tindakan intimidasi atau perilaku *bullying* yang diterima individu dapat menjadi dorongan yang kuat untuk pengembangan kecemasan sosial. Graham, dkk., (dalam Hofmann & Dibartolo, 2010) mengatakan bahwa korban *bullying* menunjukkan peningkatan kecemasan sosial, rasa malu, menarik diri, serta mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan pertemanan.

Kemudian dari hasil uji hipotesis kedua yang menggunakan uji analisis regresi model bertahap atau sederhana pada variabel perilaku asertif dengan kecemasan sosial korban *bullying*. Didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif dan sangat signifikan antara variabel perilaku asertif dengan kecemasan sosial korban *bullying* pada siswa SMPN 27 Samarinda, dengan nilai $t_{hitung} = -4.266 < t_{tabel} = 1.987$ dan $p = 0.000 < 0.050$. Artinya semakin tinggi perilaku asertif maka semakin rendah kecemasan sosial korban *bullying*, begitupula sebaliknya semakin rendah perilaku asertif maka semakin tinggi kecemasan sosial korban *bullying*.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rizki, dkk., (2015) tentang pelatihan asertivitas terhadap penurunan kecemasan sosial pada siswa korban *bullying*, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sosial antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Artinya para peserta kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan asertif secara signifikan mengalami penurunan kecemasan sosial dibandingkan kelompok kontrol. Sehingga semakin tinggi perilaku asertif seseorang maka akan semakin rendah tingkat kecemasan sosial seseorang, begitu pula sebaliknya.

Hasil penelitian lain dari Wolpe (dalam Rees & Graham, 1991) membuktikan bahwa dengan berperilaku asertif dalam situasi kecemasan dapat mengurangi dan bahkan dapat menghilangkan

kecemasan itu sendiri. Hasanah, dkk., (2014) menjelaskan bahwa perilaku asertif dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya adalah pola asuh orang tua. Dalam sebuah keluarga akan mengajarkan anak untuk dapat berhubungan interpersonal dengan orang lain melalui komunikasi yang efektif (Hasanah, dkk., 2014). Menurut Miasari (2012) cara orang tua berkomunikasi dengan anaknya menentukan cara anak berkomunikasi dengan lingkungannya. Jika pola komunikasi orang tua buruk, maka dampak negatif akan dirasakan oleh anaknya seperti mendorong munculnya kepribadian anti sosial,

Menurut Rees & Graham (1991) bersikap asertif pada dasarnya adalah tentang menghormati diri sendiri dan orang lain. asertif adalah tentang memiliki keyakinan dasar bahwa pendapat, keyakinan, pikiran dan perasaan kita sama pentingnya dengan orang lain dan ini juga berlaku untuk orang lain. Dengan berperilaku asertif individu dapat mengekspresikan diri dengan jelas, langsung dan tepat, untuk menghargai apa yang pikirkan dan rasakan, menghormati diri sendiri, untuk mengenali kekuatan dan keterbatasan diri sendiri.

Pada hasil uji analisis regresi model bertahap atau sederhana pada variabel kesepian dengan kecemasan sosial korban *bullying* didapatkan hasil bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara kesepian dan kecemasan sosial korban *bullying* pada siswa SMPN 27 Samarinda, dengan nilai t hitung = 7.508 > t tabel = 1.987 dan $p = 0.000 < 0.050$.

Hal ini sejalan dengan pernyataan Miller, dkk., (2007) bahwa kecemasan sosial sebagai dampak dari perilaku *bullying* memiliki hubungan dengan kesepian, individu yang menderita kesepian juga sering menderita kecemasan sosial. Secara umum perilaku orang yang mengalami kesepian dan kecemasan sosial hampir sama yaitu sikap negatif pada orang lain, perilaku pasif dan tidak responsif dengan orang lain, serta beraksi negatif terhadap orang lain dalam beberapa keadaan (Miller, dkk., 2007).

Kesepian bisa terjadi pada individu dengan berbeda usia, tidak terkecuali pada remaja (Weiten dan Liyod, 2006). Perasaan kesepian pada remaja juga dapat dipengaruhi oleh pemahaman terhadap keberadaan diri sendiri yang sedang memasuki masa transisi yaitu masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Dariyo & Widiyanto, 2013).

Ketika seorang anak telah memasuki masa transisi atau usia remaja interaksi sosialnya lebih banyak terjadi di luar lingkungan keluarga, selain

keluarga, rekan sebaya juga memegang peranan penting dalam perkembangan kompetensi sosial dan personal remaja. Saat hubungan tersebut tidak berjalan dengan kondusif dan individu merasa tidak mempunyai teman atau memiliki hubungan yang tidak sesuai dengan yang ia harapkan maka akan timbul kegelisahan subjektif yang menunjuk pada kesepian (Weiten dan Liyod, 2006).

Kemudian setelah dilakukan analisis multivariat, analisis korelasi parsial, analisis regresi model stepwise, serta analisis regresi model akhir pada setiap aspek dari variable X (perilaku asertif dan kesepian) dengan variabel Y (kecemasan sosial), didapatkan hasil bahwa aspek mampu menyatakan pendapat dan emotional characteristics (karakteristik emosi) memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan aspek ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain, dengan sumbangan efektif yang disumbangkan sebesar 46.1 persen.

Ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain merupakan salah satu bentuk reaksi dari emotional characteristics (karakteristik emosi). Hal tersebut ditegaskan lagi oleh Watson (dalam Strongman, 2003) yang mengatakan bahwa emosi adalah "pola-reaksi" yang melibatkan perubahan besar dari mekanisme tubuh secara keseluruhan, ada tiga jenis dasar reaksi emosional yaitu rasa takut, marah dan cinta.

Menurut Townend (2007) individu yang memiliki ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain cenderung tidak memperlihatkan kemampuan yang sebenarnya ia miliki. Individu yang mampu menyatakan pendapat adalah orang yang mampu mengungkapkan dan menanggapi apa yang mereka rasakan terhadap orang lain tanpa takut akan penilaian dari orang lain, mengetahui apa yang terbaik untuk dirinya, serta mampu mengelola diri dan bersikap tegas (Townend, 2007).

Selanjutnya, pada aspek mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman, tidak mengabaikan hak-hak orang lain, serta time perspective (perspektif waktu) memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru, dengan sumbangan efektif yang disumbangkan sebesar 46 persen.

Penghindaran sosial dan rasa tertekan pada situasi baru dapat berkurang maupun bertambah berdasarkan perspektif waktu, dalam penelitian yang dilakukan Vernberg dan Colleagues (dalam Kearney, 2005) pada remaja dilingkungan sekolah yang baru, ditemukan

bahwa penghindaran sosial dan rasa tertekan secara signifikan dipengaruhi oleh perkembangan dari hubungan dan keintiman dalam pertemanan barunya. Serta dapat berubah dari waktu ke waktu tergantung pada sifat dari pertemanan tersebut yakni apakah ia ditolak atau di terima oleh lingkungan dan rekan-rekannya.

Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru dapat dikurangi dengan mampu mengekspresikan perasaan jujur serta tidak mengabaikan hak-hak orang lain. Townend (2007) menjelaskan dalam membangun suatu hubungan yang efektif diperlukan niat dan fikiran positif, kejujuran, keterbukaan, menghargai serta menghormati satu sama lain, dengan kita berfikir positif, bersikap jujur, terbuka dan menghargai hak-hak orang lain maka orang lain akan

memberikan umpan balik yang sama serta dapat mengurangi konflik dalam suatu hubungan.

Pada aspek bertindak sesuai dengan keinginannya sendiri dan *type of social deprivation* (bentuk keterpisahan sosial) memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum, dengan sumbangan efektif yang disumbangkan sebesar 41.4 persen. Menurut Olivarez, dkk., (2009) penghindaran dan rasa tertekan yang dialami secara umum ialah penolakan terhadap teman-teman sebayanya atau orang yang sudah dikenal. Rasa tertekan salah satunya dapat ditimbulkan dari *type of social deprivation* (bentuk keterpisahan sosial). Menurut Dykstra, dkk., (2005) *Type of social deprivation* (bentuk keterpisahan sosial) memperlihatkan seberapa dekat bentuk keintiman hubungan yang dimiliki individu dalam jaringan sosial. Hubungan yang tidak sesuai dengan harapan dapat menimbulkan beberapa emosi negatif yang dapat merusak hubungan sosial individu itu sendiri seperti mengganggu kemampuan individu dalam berinteraksi sosial secara efektif, penarikan, serta penghindaran dan rasa tertekan (Rotenberg, 1999).

Membangun suatu hubungan yang efektif dibutuhkan individu yang mampu bertindak sesuai dengan keinginan yang meliputi kemampuan untuk membuat keputusan, mengambil inisiatif, percaya pada diri sendiri, dapat menentukan suatu tujuan dan berusaha mencapainya, serta mampu berpartisipasi dalam pergaulan (Alberti dan Emmons, 2008). Townend (2007) mengatakan orang yang yakin dengan kemampuannya, akan menghormati dirinya maupun

orang lain. Hal ini memungkinkan seseorang untuk menerima setiap perbedaan dan persamaan yang ada pada diri sendiri dan orang lain.

Hasil akhir dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara perilaku asertif dan kesepian dengan kecemasan sosial korban *bullying* pada siswa SMPN 27 Samarinda. Adanya hubungan negatif antara perilaku asertif dengan kecemasan sosial dan adanya hubungan positif antara kesepian dengan kecemasan sosial. Dengan demikian semakin tinggi perilaku asertif dan semakin rendah kesepian yang dimiliki oleh korban *bullying*, maka semakin rendah pula kecemasan sosial korban *bullying*. Begitu pula sebaliknya Semakin rendah perilaku asertif dan semakin tinggi kesepian yang dimiliki oleh korban *bullying*, maka semakin tinggi kecemasan sosial korban *bullying*.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Terdapat hubungan negatif antara perilaku asertif dengan kecemasan sosial korban *bullying* pada siswa SMPN 27 Samarinda.
2. Terdapat hubungan positif antara kesepian dengan kecemasan sosial korban *bullying* pada siswa SMPN 27 Samarinda.
3. Terdapat hubungan antara perilaku asertif dan kesepian dengan kecemasan sosial korban *bullying* SMPN 27 Samarinda,

Saran

1. Kepada pihak sekolah SMPN 27 Samarinda hendaknya mengawasi kegiatan yang dilakukan murid-muridnya. Lebih peka dengan setiap permasalahan yang dihadapi siswa dan menindak lanjuti perilaku *bullying* yang terjadi di sekolah, serta berusaha untuk mencari penyelesaian untuk murid yang menjadi korban *bullying* khususnya guru bimbingan konseling agar dapat mengorganisir dan mengurangi dampak yang timbul akibat *bullying* agar tidak ada lagi korban *bullying* lainnya.
2. Kepada orang tua diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada anak mengenai pentingnya berperilaku asertif pada orang tua, teman, guru, maupun orang lain agar anak mampu mengkomunikasikan apa yang ia inginkan, rasakan, dan fikirkan guna menjalin komunikasi yang efektif dalam keluarga serta lingkungannya. Menyediakan waktu luang bagi anak untuk berbagi cerita serta

mendengarkan apa saja yang diungkapkan anak, memantau perkembangan anak disekolah seperti bertanya kepada wali kelas atau guru baik tentang akademik maupun non akademik, memberikan dukungan dan perhatian kepada anak.

3. Kepada siswa SMPN 27 Samarinda diharapkan untuk terus mengembangkan diri untuk lebih asertif dengan melatih dan membiasakan diri untuk mengungkapkan pendapat, menyuarakan hal yang diinginkan dan dirasakan tetapi tetap menghargai hak-hak orang lain, mampu mengatasi rasa kesepian dengan berbagi cerita kepada teman, orang tua, atau guru. Mampu membaaur dengan teman-teman saat di sekolah, bersikap aktif di sekolah seperti mengikuti ekstrakurikuler serta kegiatan-kegiatan yang diadakan di sekolah, agar dapat mengurangi dampak *bullying* seperti kecemasan sosial.
4. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai kecemasan sosial korban *bullying* hendaknya memperhatikan referensi dari sumber-sumber terbaru dan sesuai dengan kondisi yang terjadi dilapangan agar mampu menyesuaikan dengan variabel-variabel lain yang mengikutinya. Demi menyempurnakan hasil penelitian, hendaknya perlu diperhatikan pengembangan metode, memperdalam latar belakang masalah, dan alat ukur yang digunakan sesuai dengan kondisi lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif Dan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Psikostudia*, 4(2), 105-125.
- Ahmad, Z. R., Bano, N., Ahmad, R., & Khanam, S. J. (2013). Social anxiety in adolescents: Does self-esteem matter. *Asian Journal of Social Sciences and Humanities*, 2(2), 91-98.
- Alberti, R., & Emmons, M. (2008). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships*. new harbinger publications.
- Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2012). *Essentials of abnormal psychology*. Cengage Learning.
- Dykstra, P. A., Van Tilburg, T. G., & Gierveld, J. D. J. (2005). Changes in older adult loneliness: Results from a seven-year longitudinal study. *Research on aging*, 27(6), 725-747.
- Fischer, J., & Corcoran, K. J. (2007). *Measures for clinical practice and research: Couples, families, and children*. Oxford University Press.
- Gürsoy, F., & Bıçakçı, M. Y. (2006). A study on the loneliness level of adolescents. *Journal of Qafqaz*, 18, 140-146.
- Hapsari, R. M., & Retnaningsih, R. (2011). Perilaku asertif dan harga diri pada karyawan. *Jurnal psikologi*, 1(1), 1-6.
- Hasanah, A. M. A., Suharso, S., & Saraswati, S. (2015). Pengaruh Perilaku Teman Sebaya Terhadap Asertivitas Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 4(1).
- Hofmann, S. G., & DiBartolo, P. M. (Eds.). (2014). *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives*. Elsevier.
- Kearney, C. (2006). *Social anxiety and social phobia in youth: Characteristics, assessment, and psychological treatment*. Springer Science & Business Media.
- Losey, B. (2011). *Bullying, Suicide, And Homicide: Understanding, Assessing, And Preventing Threats to Self and Others for Victims Bullying*. New York: Taylor And Francis Group, LLC.
- Miasari, A. (2013). Hubungan antara komunikasi positif dalam keluarga dengan asertivitas pada siswa SMP Negeri 2 Depok Yogyakarta. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(1), 32-46.
- Miller, R. S., Perlman, D., & Brehm, S. S. (2007). *Intimate Relationships*. 4th Ed.
- Olivares, J., Sánchez-García, R., & López-Pina, J. A. (2009). The Liebowitz social anxiety scale for children and adolescents. *Psicothema*, 21(3), 486-491.
- Priyatna, A. (2010). *Let's End Bullying*. Elex Media Komputindo.
- Graham, R. S., & Rees, S. (2003). *Assertion training: How to be who you really are*. Routledge. New York: A Tavistock/Routledge Publication.
- Rigby, K. (2007). *Bullying in schools: and what to do about it*. Australia: Acer Press.
- Rizki, K., Sukarti, S., & Uyun, Q. (2016). Pelatihan Asertivitas Terhadap Penurunan Kecemasan Sosial Pada Siswa Korban *Bullying*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(2), 200-214.

- Strongman, K. T. (2003). *The psychology of emotion: From everyday life to theory*. Wiley Blackwell. England: John Wiley & Sons Ltd.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sullivan, K., Cleary, M., & Sullivan, G. (2003). *Bullying in secondary schools: What it looks like and how to manage it*. Sage. California: Corwin Press.
- Swasti, I. K., & Martani, W. (2013). Menurunkan Kecemasan Sosial melalui Pemaknaan Kisah Hidup. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 39-58.
- Townend, A. (2007). *Assertiveness and diversity*. Springer. New York: Palgrave Macmillan.
- Weiten, W. & Llyod, M. (2006). *Psychology to Modern Life: Adjustment in the 21st Century*. 8 th Ed. Canada: Thomson Learning, Inc.
- Yasdiananda, E. W. (2013). Hubungan antara self esteem dengan asertivitas pada siswa kelas X SMAN 5 Merangin. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 102-111.