



Pencegahan Bullying Pada Remaja dengan Komunikasi Asertif dan Happy Spiritual

Prevention Of Bullying in Adolescents with Assertive Communication and Spiritual Happy

Fifi Alviana^{1*}, Ari Setyawati¹, Muhammad Chadzik Masruri¹, Mutingatul Hofsoh¹

¹Universitas Sains Al-Qur'an, Indonesia

Article history	Abstrak
Submitted : 2023-07-04	Kesehatan mental tidak hanya dibutuhkan pada usia dewasa tetapi perkembangan tahap remaja sangat diperlukan. Tahap perkembangan remaja merupakan tahap emas dalam menentukan usia dewasa. Bullying merupakan perilaku yang dapat menghambat usia remaja dengan merusak perkembangan secara fisik maupun psikologi. Tujuan dari PkM yaitu meningkatkan kesehatan mental dengan stop bullying (komunikasi asertif dan happy spiritual) pada remaja. Metode PkM menggunakan Pendidikan kesehatan dan demosntrasi. Partisipan pada kegiatan ini sebanyak 30 siswa. Hasil dari evaluasi kegiatan didapatkan 15% remaja cukup memahami dan 85% remaja memahami konsep bullying dan pencegahan bullying. Pengabdian kepada masyarakat pada remaja efektif dalam meningkatkan pemahaman dan pencegahan bullying.
Accepted : 2023-08-10	
Published : 2023-09-10	
Keywords: <i>Bullying;</i> <i>Mental Health;</i> <i>Students.</i>	<i>Mental health is not only needed in adulthood but adolescent stage development is indispensable. The adolescent stage of development is the golden stage in determining adulthood. Bullying is a behavior that can inhibit adolescence by damaging physical and psychological development. The goal of PKM is to improve mental health by stopping bullying (assertive communication and spiritual happiness) in adolescents. The PKM method uses health education and demonstration. The participants in this activity were 30 students. The results of the activity evaluation found that 15% of adolescents understood enough and 85% of adolescents understood the concept of bullying and bullying prevention. Community service for adolescents is effective in increasing understanding and prevention of bullying.</i>
*Corresponding author Fifi Alviana fifialviana@gmail.com	



PENDAHULUAN

Bullying merupakan salah satu permasalahan serius yang dapat menghancurkan kesejahteraan dan perkembangan remaja. Dalam usaha untuk mengatasi masalah ini, pendekatan yang berfokus pada komunikasi asertif dan kebahagiaan spiritual menjadi sangat relevan. Pencegahan bullying pada remaja bukan hanya tentang mengidentifikasi kasus-kasus bullying yang terjadi, tetapi juga tentang memberdayakan remaja untuk menghadapi konflik dengan cara yang sehat dan positif (Husni, 2021). Pendekatan ini mengintegrasikan komunikasi yang efektif dengan pemahaman mendalam tentang nilai-nilai spiritual yang dapat menguatkan kesejahteraan emosional dan mental mereka. *Bullying* adalah tindakan atau perilaku agresif dan disengaja yang dilakukan oleh sekelompok atau individu berulang kali dan dari waktu ke waktu terhadap korban yang tidak dapat dengan mudah membela diri (Pabian et al., 2022). Sikap korban yang pasif menyebabkan pelaku terus melakukan tindakan kekerasan. Orang di lingkungan sekitar korban yang pasif juga akan meningkatkan tindakan *bullying* lainnya (Hardhiyanti et al., 2020). *Bullying* dapat terjadi dimana saja baik di sekolah, di halaman sekolah maupun di bus sekolah, bahkan dapat terlihat publik melalui teknologi informasi dan komunikasi. *Bullying* merupakan masalah yang banyak terjadi pada anak dan remaja dengan tingkat viktimisasi bervariasi antara 5,5% dan 72%. Korban *bullying* pada anak dan remaja berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan baik dampak jangka pendek maupun jangka panjang seperti gangguan harga diri, depresi, kecemasan dalam berinteraksi sosial dan kepuasan hidup. Masalah ini juga berdampak pada perkembangan pikososial siswa yang terlibat baik pada pelaku atau *aggressor*, korban dan pengamat (García-Vázquez et al., 2022).

Perilaku *bullying* dapat dicegah untuk menghindari dampak yang lebih buruk pada korban, salah satunya dengan kemampuan berkomunikasi dan bersikap asertif (Ainiyah & Cahyanti, 2020). Latihan asertif efektif untuk menurunkan *bullying* karena mampu meningkatkan pengetahuan, kepercayaan, *self esteem*, *self efficacy* dan sikap asertif sehingga siswa mampu bersikap berani mengemukakan pendapat dalam hubungan interpersonal. Latihan tersebut juga dapat merubah pandangan negatif terhadap dirinya dan dapat mengekspresikan pemikiran serta ide dengan cara yang sesuai (Avşar & Ayaz Alkaya, 2017). Selain latihan asertif, psikologi positif juga sangat penting untuk meningkatkan perilaku prososial untuk mengurangi *bullying*. *Happy spiritual* penting untuk meningkatkan perilaku prososial. Kebahagiaan berhubungan dengan pencegahan *bullying* dengan mengurangi perilaku agresif dan meningkatkan perilaku prososial. Sedangkan pengalaman spiritual menjadi prediktor penting dalam perilaku prososial. Kesejahteraan spiritual menjadikan rendahnya risiko untuk menjadi korban *bullying* (García-Vázquez et al., 2022).

Pencegahan bullying pada remaja melalui komunikasi asertif dan happy spiritual adalah pendekatan yang berfokus pada pengembangan keterampilan komunikasi yang sehat dan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri. Ini dapat membantu remaja mengatasi situasi bullying dan menjadi individu yang lebih kuat secara emosional (Amalia & Keliat, 2018). Pencegahan bullying pada remaja melalui komunikasi asertif dan happy spiritual memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan berbagai pihak, termasuk sekolah, keluarga, dan masyarakat. Hal ini dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung perkembangan yang sehat bagi remaja (Suprpto Suprpto Darmi Arda, 2022). *Bullying* adalah tindakan yang merendahkan, merugikan, atau mengintimidasi orang lain secara berulang kali. Hal ini dapat terjadi dalam berbagai bentuk, termasuk fisik, verbal, sosial, atau cyber. Dampak dari bullying pada remaja dapat sangat merusak, termasuk masalah kesejahteraan mental, rendahnya harga diri, depresi, kecemasan, bahkan pemikiran untuk bunuh diri (Sumarwati et al., 2022).

Pendekatan pencegahan bullying dengan komunikasi asertif dan happy spiritual bertujuan untuk membantu remaja mengatasi tekanan dari lingkungan mereka dan mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi konflik dan tekanan secara efektif. Komunikasi asertif melibatkan ekspresi diri yang jelas dan positif, yang membantu remaja berbicara tentang

perasaan, kebutuhan, dan pendapat mereka tanpa melukai orang lain (Sari et al., 2022). Sementara itu, kebahagiaan spiritual melibatkan pemahaman diri yang lebih dalam, memungkinkan remaja untuk menemukan arti dalam kehidupan mereka dan mengatasi tekanan dengan cara yang positif. Langkah-langkah konkret yang dapat diambil dalam pencegahan bullying pada remaja melalui pendekatan komunikasi asertif dan happy spiritual. Dengan bekerja sama sebagai komunitas, keluarga, dan sekolah, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan remaja yang kuat secara emosional dan mampu menghadapi tekanan dengan penuh keyakinan dan kebahagiaan spiritual.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat (PkM) merupakan penerapan mata kuliah keperawatan jiwa yang dilakukan mahasiswa dengan dosen sebagai bentuk aplikatif teori yang disampaikan. PkM dilakukan di SMK Pelita Al-Qur'an, Krasak, Wonosobo. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 22 Juni 2023. Partisipasi remaja sebanyak 30 siswa. Metode PkM dilakukan dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang bullying dan demonstrasi berupa komunikasi asertif dan happy spiritual. Kegiatan ini dilakukan pretest dan posttest sebagai bentuk evaluasi keefektifan pelaksanaan kegiatan.

HASIL PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan pada remaja di SMK Pelita Al-Qur'an yang melibatkan mahasiswa dalam pelaksanaannya didapatkan hasil sebelum dilakukan pengabdian masyarakat sekitar 40% remaja tidak memahami hal – hal kecil yang diutarakan kepada teman saat bercanda misalnya memanggil nama yang bukan merupakan nama asli panggilan baik dengan sengaja maupun tidak sengaja menyebabkan bullying. Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dan demonstrasi, remaja mengisi kuesioner dengan 15 pertanyaan. Hasil evaluasi sebelum dilakukan PkM dari 30 remaja yang mengikuti kegiatan 47% remaja tidak memahami, 30% cukup memahami dan 20% memahami.



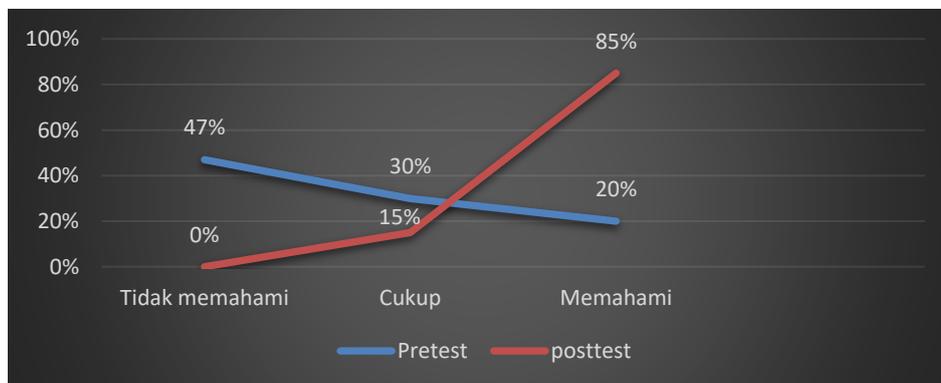
Gambar 1. Pelaksanaan PkM di SMK Pelita Al-Qur'an

Pelaksanaan pendidikan kesehatan berupa pemberian materi tentang konsep bullying dan pencegahan bullying pada remaja. Remaja sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut. Hal ini ditandai dengan banyaknya remaja yang bertanya pada sesi diskusi. Sesi diskusi lebih aktif dengan beberapa remaja menceritakan pengalaman bullying yang pernah dirasakan. Dampak yang dirasakan oleh remaja saat mengalami bullying salah satunya menurunnya harga diri remaja khususnya dalam peningkatan prestasi. Hal ini diutarakan remaja saat menceritakan pengalaman bullying yang dirasakan.



Gambar 2. Pendidikan Kesehatan tentang Bullying dan Remaja Berbagi Pengalaman tentang Bullying

Pelaksanaan demonstrasi yang dilakukan pada kegiatan ini berupa pemberian komunikasi asertif dan happy spiritual pada remaja di SMK Pelita Al- Qur'an dalam mencegah bullying pada remaja. Pemberian komunikasi asertif didemonstrasikan dengan 2 remaja melakukan komunikasi dengan 3 komponen, meminta, menolak dan mengatakan dengan baik. Sedangkan demonstrasi happy spiritual, remaja diberikan aplikasi spiritual yang berupa aplikasi intervensi keperawatan pada spiritual care sehingga remaja dapat memahami tujuan hidup dan dapat memberdayakan hidupnya. Menguatkan keyakinan bahwa Tuhan merupakan kekuatan tertinggi dalam kehidupan remaja. Akhir sesi kegiatan pendidikan kesehatan dan demonstrasi, remaja diberikan post test sebagai bentuk evaluasi keefektifan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Hasil dari evaluasi kegiatan didapatkan 15% remaja cukup memahami dan 85% remaja memahami konsep bullying dan pencegahan bullying dengan menggunakan komunikasi asertif dan happy spiritual. Remaja terlihat antusias dengan berperan aktif pada kegiatan dan mengikuti kegiatan hingga akhir.



Gambar 4. Hasil Evaluasi pelaksanaan PkM

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat dengan melibatkan mahasiswa dalam penerapan mata kuliah keperawatan jiwa dengan metode pendidikan kesehatan dan demonstrasi didapatkan efektif dalam pelaksanaannya. Hal ini selain terlihat antusias remaja dalam mengikuti kegiatan didapatkan hasil pretest dan posttest yang mengalami peningkatan dimana hasil pretest mahasiswa yang tidak memahami tentang bullying sebanyak 16 remaja yang tidak memahami dan 14 remaja yang memahami konsep bullying. Sedangkan hasil posttest didapatkan 30 remaja memahami konsep bullying. Bullying merupakan pengalaman seseorang mengalami kekerasan atau pun teraniaya baik secara fisik maupun psikologi yang menimbulkan ketakutan dan ketidakberdayaan untuk mencegahnya dan seseorang berada situasi dan kondisi yang tertekan. Korban atau pelaku bullying terjadi pola repitisi (pengulangan perilaku) dimana hal ini dipengaruhi oleh adanya kesenjangan power atau kekuatan (Sulisrudatin, 2018). Perilaku bullying

diantaranya mengejek, penyisihan sosial, dan memukul. Bullying yang terjadi dalam kurun waktu yang lama akan berakibat pada gangguan psikis bagi korbannya berupa stress (yang muncul dalam bentuk gangguan fisik atau psikis, atau keduanya; misalnya susah makan, sakit fisik, ketakutan, rendah diri, depresi, cemas, dan lainnya) (Atikah & Wirastania, 2022).

Pemberian rangsangan atau stimulasi aktivitas pada usia remaja akan mengoptimalkan proses perkembangan dan merangsang kemampuan psikososial, selain perkembangan fisik mental dan sosial remaja. Komunikasi asertif adalah terapi yang diberikan untuk berbagi pengalaman, saling membantu satu dengan lainnya, untuk menemukan cara menyelesaikan masalah dan mengatasi masalah yang akan dihadapi dengan mengajarkan cara yang efektif untuk mengendalikan stress dengan mengungkapkan perasaan serta menyampaikan sesuatu dengan baik dan benar (Zen et al., 2020). Terapi asertif merupakan program yang akan dilakukan sebagai salah satu upaya untuk mencegah terjadinya bullying. Terapi asertif ini terbagi dari 5 sesi yaitu sesi 1; membangun kesadaran diri, sesi 2; membina hubungan sosial dengan teman sebayanya, sesi 3; pemecahan masalah, sesi 4; resolusi konflik, dan sesi 5; perilaku asertif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Novianti, dkk tentang pengaruh terapi kelompok latihan asertif terhadap kemampuan komunikasi asertif dalam mengelola emosi didapatkan hasil adanya peningkatan kemampuan komunikasi asertif kelompok yang mendapat terapi asertif dengan kelompok yang tidak mendapat terapi asertif. Kemampuan anak dalam mengelola emosi pada kelompok intervensi menunjukkan peningkatan yang menunjukkan adanya perubahan dari kecerdasan emosi sedang menjadi kecerdasan emosi tinggi (Novianti et al., 2012).

Kekuatan spiritual (*spiritual power*) merupakan bagian dari aspek spiritual yang berhubungan langsung dengan Tuhan Yang Maha Esa dan di yakini akan menambah motivasi seseorang menjadi berlipat ganda. Aspek spiritual dibagi menjadi 3 kategori yaitu 1) *for healing* (meraih kesehatan dan pemulihan fisik serta mental), 2) *for success* (mencapai hal-hal yang diinginkan), *SEFT for happiness* (mencapai kebahagiaan), dan 3) *for individual greatness* (membentuk kepribadian yang baik dan positif serta tidak berdampak positif terhadap lingkungan) (Arifin et al., 2021). Terapi *Happy spiritual* berfokus pada pengolahan kata atau kalimat yang dilakukan secara diulang-ulang dengan ritme yang teratur dan memasrahkan diri kepada Allah SWT, sehingga akan membuat pasien mejadi tenang dan rileks. Kondisi fisik yang rileks membuat pernapasan teratur dan detak jantung menjadi teratur serta sirkulasi darah dalam tubuh menjadi lancar (Rahayu et al., 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat di peroleh kesimpulan, Pengabdian kepada masyarakat dengan tema pencegahan bullying pada remaja dengan komunikasi asertif dan happy spiritual pada remaja di SMK Pelita Al- Qur'an efektif dalam meningkatkan pemahaman dan pencegahan bullying.

PUSTAKA

- Ainiyah, H. R., & Cahyanti, I. Y. (2020). Efektivitas Pelatihan Asertif Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku “Bullying” di SMPN A Surabaya. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(2), 105. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i2.3868>
- Amalia, R. F., & Keliat, B. A. (2018). Terapi Kelompok Asertif Efektif Meningkatkan Kemampuan Asertif Dan Resiliensi Pada Remaja Di Smpn Padangpanjang. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 60–68. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i1.509>
- Arifin, I., Putri, S. N., & Apriliyanti, N. A. (2021). Terapi Istigfar Sebagai solusi untuk mencegah Bulling dikalangan remaja. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(1).

- Atikah, J. F., & Wirastania, A. (2022). Efektivitas Teknik Role playing Dalam Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Bullying Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Surabaya. *Efektor*, 9(2), 264–271. <https://doi.org/10.29407/e.v9i2.17824>
- Avşar, F., & Ayaz Alkaya, S. (2017). The effectiveness of assertiveness training for school-aged children on bullying and assertiveness level. *Journal of Pediatric Nursing*, 36, 186–190. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.06.020>
- García-Vázquez, F. I., Durón-Ramos, M. F., Pérez-Rios, R., & Pérez-Ibarra, R. E. (2022). Relationships between Spirituality, Happiness, and Prosocial Bystander Behavior in Bullying—The Mediating Role of Altruism. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(12), 1833–1841. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12120128>
- 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>
- Husni, A. (2021). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Scribe Dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Bullying di Smp Negeri 1 Margahayu Kabupaten Bandung Tahun 2021*.
- Novianti, E., Keliat, B. A., Nuraini, T., & Susanti, H. (2012). Peningkatan Kemampuan Komunikasi Ibu Mengelola Emosi Anak Usia Sekolah Melalui Terapi Kelompok Assertiveness Training. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 15(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v15i2.35>
- Pabian, S., Dehue, F., Völlink, T., & Vandebosch, H. (2022). Exploring the perceived negative and positive long-term impact of adolescent bullying victimization: A cross-national investigation. *Aggressive Behavior*, 48(2), 205–218. <https://doi.org/10.1002/ab.22006>
- Rahayu, C. D., Alviani, F., Dwidiyanti, M., Taryanto, T., & Setyowardoyo, B. (2023). Pengaruh Happy Spiritual terhadap Peningkatan Kemampuan Self-Monitoring pada Pasien yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 1035–1042. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.1132>
- Sari, D. I., Wahyudi, A., & Kurniawan, S. J. (2022). Layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama untuk meningkatkan resiliensi diri siswa korban bullying. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 135–145.
- Sulisrudatin, N. (2018). Kasus Bullying Dalam Kalangan Pelajar (Suatu Tinjauan Kriminologi). *Jurnal Ilmiah Hukum Dirgantara*, 5(2).
- Sumarwati, M., Mulyono, W. A., Nani, D., Swasti, K. G., & Abdilah, H. A. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Gaya Hidup Sehat Pada Remaja Tahap Akhir. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 36–48. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v5i1.11354>
- Suprpto Suprpto Darmi Arda, E. B. L. (2022). Personality Characteristics of Nursing Students with Stress Perception in Clinical Practice in the Era Covid-19 Pandemic. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 6(1), 534–538.
- Zen, E. F., Muslihati, M., Hidayaturrehman, D., & Multisari, W. (2020). Pelatihan Perilaku Respek, Empati dan Asertif Melalui Metode Role Play untuk Mencegah Bullying Di Sekolah Menengah Pertama. *Abdimas Pedagogi: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 40. <https://doi.org/10.17977/um050v3i1p40-47>