PELATIHAN KETERAMPILAN SOSIAL MODEL REMAJA KUAT DALAM PENANGANAN KORBAN *CYBERBULLYING*

Nur Handayani
SMA Negeri 9 Yogyakarta
handayaninurbk@gmail.com

(Dikirim: 19 Oktober 2020; Diterima: 11 Desember 2020; Publikasi: 31 Desember 2020)

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas program keterampilan sosial dengan menggunakan model Remaja Kuat dalam menangani korban *cyberbullying* dan mengetahui perbedaan efektivitas program keterampilan sosial Remaja Kuat antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental, dengan metode penelitian *quasi eksperimen* atau eksperimen semu, dengan desain penelitian *pre-test and post-test with control group design*. Jumlah sampel 24 responden dengan teknik *total sampling* (12 intervensi dan 12 kontrol dengan *random sampling*). Kelompok intervensi diberikan intervensi berupa pelatihan Remaja Kuat dan tidak melibatkan perlakuan pada kelompok kontrol (*untreated control group design*). Pengukuran dilakukan dengan membandingkan skor harga diri peserta pada saat *pretest* dan *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil eksperimen menunjukkan bahwa program Remaja Kuat secara signifikan dapat meningkatkan harga diri korban *cyberbullying* pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa terdapat efektivitas pelatihan Remaja Kuat dalam menangani korban *cyberbullying*. Hasil eksperimen menunjukkan bahwa Program Remaja Kuat secara signifikan dapat meningkatkan harga diri korban *cyberbullying* pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Rekomendasi penelitian ini adalah perlunya meningkatkan efektivitas program penanganan korban *cyberbullying* dan korban *bullying*.

Kata Kunci: *cyberbullying*, harga diri, keterampilan sosial, remaja kuat.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effectiveness of the social skills program using the Strong Adolescent model in dealing with cyberbullying victims and to find out the difference in the effectiveness of the Strong Adolescent social skills program between the intervention group and the control group. This type of research is experimental research, with a quasi-experimental or quasi-experimental research method, with a pre-test and post-test research design with a control group design. The number of samples was 24 respondents using total sampling technique (12 intervention and 12 control with random sampling). The intervention group was given an intervention in the form of Strong Adolescent training and did not involve treatment in the control group (untreated control group design). This study compared the participants' self-esteem scores at the pretest and posttest between the experimental group and the control group. The results showed that the Strong Adolescent program can significantly

improve the self-esteem of victims of cyberbullying in the experimental group compared to the control group. The results of this study indicated that there is an effectiveness of Strong Adolescent training in dealing with cyberbullying victims. The experimental results showed that the Strong Youth Program can significantly increase the self-esteem of victims of cyberbullying in the experimental group compared to the control group. This study recommended to increase the effectiveness of programs for handling victims of cyberbullying and victims of bullying.

Keywords: *cyberbullying, self-esteem, social skills, strong adolescent.*

PENDAHULUAN

Salah satu dampak negatif dari teknologi informasi adalah munculnya *cyberbullying*. *Cyberbullying* adalah perlakuan yang ditujukan untuk memperlakukan, menakut-nakuti, melukai, atau menyebabkan kerugian bagi pihak yang lemah dengan menggunakan sarana komunikasi teknologi informasi (Rahayu, 2012). *Cyberbullying* merupakan salah satu bentuk *bullying* yang menggunakan media internet, ponsel atau alat elektronik lainnya untuk mengolok-olok dan merendahkan seseorang. *Cyberbullying* adalah perilaku mengganggu yang dilakukan secara sengaja di dunia maya, berupa agresi atau tindakan yang menyebabkan orang lain merasa teraniaya atau tersakiti dengan menggunakan media elektronik. *Cyberbullying* dapat lebih berbahaya dari *bullying* tradisional karena penyebaran foto atau video yang sangat cepat.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Januari 2018 terhadap 187 siswa kelas X di SMA Negeri 9 Yogyakarta menunjukkan bahwa ketidakmampuan dalam berhubungan sosial merupakan penyebab utama seseorang menjadi korban *bullying*, seperti sikap yang menyebalkan, sulit bergaul dengan teman sebaya, terkesan pengecut, tertutup dan terlalu pemalu. Sebanyak 54 siswa mengakui pernah mengalami *cyberbullying*. Selama kurun waktu tahun 2017-2018 terdapat beberapa kasus *cyberbullying* yang pernah ditangani peneliti di SMA Negeri 9 Yogyakarta. Siswa yang menjadi korban *cyberbullying* akan merasa sedih, marah, mengalami gangguan kecemasan, merasa kesepian, sulit percaya pada orang lain, memiliki harga diri yang rendah, permasalahan kesehatan, kurangnya penyesuaian sosial dan menarik diri dari pergaulan. Akibatnya siswa menjadi malas masuk sekolah dan prestasi akademiknya menjadi turun.

Menurut Hong dan Espelage (2012) hubungan dengan teman sebaya yang kurang baik dapat menimbulkan beberapa permasalahan pada remaja, salah satunya menjadi risiko terjadinya perilaku *bullying*. Bagi remaja yang menjadi korban *bullying* akan memiliki risiko mengalami berbagai masalah kesehatan, seperti depresi, kegelisahan dan masalah tidur yang

mungkin akan terbawa hingga dewasa, keluhan kesehatan fisik, seperti sakit kepala, sakit perut dan ketegangan otot, rasa tidak aman saat berada di lingkungan sekolah, dan penurunan semangat belajar dan prestasi akademis (Zakiyah, Humaedi & Santoso, 2017).

Bentuk-bentuk *cyberbullying* menurut Kawanku (2014) adalah (a) *Flaming*, yakni tindakan provokasi, mengejek, ataupun penghinaan yang menyinggung orang lain. *Flaming* dapat berarti memanas-manasi keadaan sehingga terjadi perdebatan; (b) *Harrasment*, yakni meneror pihak lain dengan pesan-pesan yang menyakiti melalui SMS atau media komunikasi *online*; (c) *Anonymity*, yakni mengganggu orang lain dengan menggunakan anonim. Dia bisa memakai nomor *handphone* yang disembunyikan atau memakai nomor orang lain. Bisa juga memakai nama *online* yang tidak jelas sehingga sulit terdeteksi identitas aslinya; (d) *Masquerading* atau memakai identitas orang lain untuk mem-bully orang; dan (e) *Outing*, yakni menyebarkan percakapan atau foto-foto pribadi seseorang yang bertujuan mengolok-olok orang tersebut.

Salah satu faktor yang memicu dan memelihara perilaku *bullying* pada korban adalah harga diri (*self-esteem*) yang rendah (Cook dkk, 2010). Menurut Coopersmith dalam Olweus (2005) *self-esteem* adalah evaluasi yang dibuat individu dan berhubungan dengan penghargaan terhadap dirinya yang menunjukkan tingkat dimana individu tersebut meyakini dirinya mampu, penting, berhasil, dan berharga. Sedang menurut Santrock (2012) harga diri (*self-esteem*) adalah keseluruhan cara yang digunakan individu untuk mengevaluasi diri – membandingkan antara konsep diri dan ideal (*ideal-self*) dengan konsep diri yang sebenarnya (*real-self*).

Beberapa penelitian membuktikan bahwa pelatihan keterampilan sosial yang diberikan pada korban *bullying* terbukti dapat meningkatkan harga diri (Kashani & Bayat, 2010) dan dapat menurunkan frekuensi *bullying* yang dialami oleh korban (Johns & Kloska, 2015). Menurut Combs dan Slaby dalam Carteldge dan Milburn (1995) keterampilan sosial merupakan keterampilan untuk dapat berinteraksi dengan orang lain dalam konteks sosial dengan cara-cara khusus yang dapat diterima oleh lingkungan.

Penelitian Ramadhani (1995) menyebutkan pengembangan keterampilan sosial pada korban *bullying* bertujuan untuk meningkatkan kualitas pribadi individu sebagai suatu metode pertahanan diri jika terjadi *bullying* padanya. Pengembangan keterampilan sosial terbukti dapat mengatasi kecemasan dan dapat menurunkan stress, serta dapat meningkatkan kualitas pribadi individu, seperti konsep diri. Sedangkan dalam penelitian Rachmawatie (2006) disebutkan bahwa pengembangan keterampilan sosial dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri sosial di sekolah. Hasil penelitian Ayu

Sulistyaningsari (2014) menyebutkan bahwa harga diri yang rendah (*self-esteem*) merupakan salah satu faktor yang ikut mendukung terjadinya *bullying* pada remaja.

Oleh karena itu dalam penelitian ini menguji efektivitas sebuah program intervensi yang tepat dan terstandar dalam meningkatkan harga diri para remaja korban *cyberbullying* melalui pengembangan keterampilan sosial Remaja Kuat yang merupakan akronim *Know yourself, Upgrade your thought, Active and positive, dan Try to make a better social life*. Modul Remaja Kuat disusun oleh Ayu Sulistyaningsari (2017) berdasarkan teori keterampilan sosial dari Cartledge dan Milburn (1995) mengenai pengembangan keterampilan sosial pada remaja berdasarkan pendekatan kognitif perilaku. Dalam modul ini remaja diajarkan agar lebih mengetahui (*know*) tentang dirinya, memodifikasi (*upgrade*) pola pikirnya yang salah, kemudian aktif (*active*) mempelajari perilaku yang tepat dalam hubungan sosial serta mencoba (*try*) untuk menjadi individu yang terampil secara sosial. Keterampilan-keterampilan tersebut dapat membantu peserta untuk berproses bersama dalam mengubah keyakinan irasional dan perilaku *maladaptive* menjadi lebih positif dan adaptif dalam menghadapi permasalahan *cyberbullying*.

Tabel 1. Alur Penggunaan Modul Program Remaja Kuat

Hari ke-	Sesi	Materi	Metode	Waktu
1	<i>Getting Started</i>	- Penjelasan program - Kontrak Belajar - Orientasi konsep dasar materi program	Ceramah Diskusi	60 menit
	<i>Knowing the self</i>	<i>Affective behavior</i> - Peserta dapat menyadari potensi yang dimilikinya - Peserta dapat memahami perasaannya - Peserta dapat memahami perasaan orang lain	Permainan Ceramah Diskusi Lembar Kerja	120 menit
2	<i>Understanding problems</i>	<i>Cognitive approach</i> - Peserta menyadari pikiran negatif yang menghambatnya dalam interaksi sosial - Peserta memperoleh pola pemikiran yang dibutuhkan dalam menghadapi situasi sosial	Permainan Diskusi Lembar Kerja	180 menit
3	<i>Active and Proactive</i>	<i>Social Perception</i> Peserta dapat menginterpretasi situasi sosial secara akurat Peserta dapat mengembangkan sikap positif terhadap lingkungan sosialnya	Permainan Ceramah Diskusi Lembar Kerja	180 menit
4	<i>Trying to make a better social life</i>	<i>Self-management</i> Peserta mau berkomitmen untuk mempertahankan pola perilaku yang telah dipelajari	Permainan Diskusi Evaluasi	180 menit
Total			720 menit (12 Jam)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental, menggunakan metode *quasi eksperiment* atau eksperimen semu, dengan desain penelitian *pre-test and post-test with control group design*. Penelitian quasi eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek yang diselidiki (Sugiyono, 2017). Desain penelitian ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Pengukuran dilakukan dengan *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok tersebut. Pengukuran dilakukan dengan membandingkan skor harga diri peserta pada saat *pre-test* dan *post-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Menurut Roscoe dalam Sugiyono (2017) memberikan saran-saran tentang ukuran sampel untuk penelitian eksperimen yang sederhana, yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka jumlah anggota sampel masing-masing antara 10 sampai dengan 20 orang. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 24 siswa, terdiri dari angkatan 2018/2019 kelas X dan kelas XI SMA yang teridentifikasi memiliki pengalaman sebagai korban *cyberbullying*. Subjek dibagi menjadi dua kelompok, 12 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 12 siswa sebagai kelompok kontrol. Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini adalah (a) Siswa SMA kelas X dan kelas XI dengan rentang usia 15 – 17 tahun; (b) Memiliki pengalaman sebagai korban *cyberbullying*, (c) Memiliki keterampilan sosial dan harga diri pada taraf sedang. Pemilihan subjek dalam kategori sedang bertujuan untuk menghindari ancaman validitas internal berupa regresi, yang dapat menyebabkan kekeliruan pada efek perlakuan, (d) Tidak mengalami hambatan kognitif, dengan dibuktikan nilai masuk peserta didik baru di SMA Negeri 9 Yogyakarta tahun ajaran 2017/2018 dengan NUN terendah 369,00 dan tahun ajaran 2018/2019 dengan NUN terendah 245,50. Pertimbangan ini didasarkan pada pendekatan *cognitive behavior* yang digunakan sebagai dasar dalam penyampaian materi dalam program ini. Pemilihan subjek yang tidak memiliki hambatan kognitif bertujuan agar subjek dapat menerima keseluruhan materi dalam program ini secara maksimal; (e) Menyatakan kesediaan untuk mengikuti seluruh proses dalam program ini yang dibuktikan dengan menandatangani *informed consent*.

Prosedur pelaksanaan penelitian:

- a. Peneliti melakukan uji validitas dan uji reliabilitas terhadap angket perilaku *cyberbullying* berdasarkan bentuk-bentuk perilaku *cyberbullying* menurut Draa dan Sydney (2009) yang

- terdiri atas 37 item dengan dua pilihan pernyataan yang menunjukkan pengalaman siswa terkait perilaku *cyberbullying* dan kecenderungannya sebagai korban atau pelaku.
- b. Peneliti menentukan sampel yang sesuai kriteria yaitu siswa SMA Negeri 9 Yogyakarta angkatan 2018/2019 sebanyak 381 siswa terdiri dari siswa kelas X dan siswa kelas XI.
 - c. Peneliti membagikan angket pengalaman *cyberbullying* yang digunakan sebagai *screening* subjek penelitian. Angket ini dikembangkan dari Draa dan Sydney (2009) oleh peneliti berdasarkan bentuk-bentuk perilaku *cyberbullying* yang terdiri atas 37 item dengan dua pilihan pernyataan yang menunjukkan pengalaman siswa terkait perilaku *cyberbullying* dan kecenderungannya sebagai korban atau pelaku.
 - d. Dari hasil penyebaran angket, peneliti menentukan 24 siswa SMA angkatan 2018/2019 yang teridentifikasi memiliki pengalaman sebagai korban *cyberbullying*, 12 siswa untuk kelompok kontrol dan 12 siswa untuk kelompok eksperimen. Subjek dalam penelitian ini ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pemilihan sekelompok subjek dengan kriteria bahwa (1) Siswa SMA angkatan 2018/2019 dengan rentang usia 15 – 17 tahun; (2) Memiliki pengalaman sebagai korban *cyberbullying*; (3) Memiliki keterampilan sosial dan harga diri pada taraf sedang, (4) Tidak mengalami hambatan kognitif; dan (5) Menyatakan kesediaan untuk mengikuti seluruh proses dalam program ini yang dibuktikan dengan menandatangani *informed consent*.
 - e. Peneliti membagi 24 subjek yang teridentifikasi memiliki pengalaman sebagai korban *cyberbullying* menjadi dua kelompok, 12 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 12 siswa sebagai kelompok kontrol.
 - f. Peneliti memberikan *pre-test* kepada 12 subjek pada kelompok eksperimen yang teridentifikasi memiliki pengalaman sebagai korban *cyberbullying* untuk mengisi *self-esteem inventory* dan skala keterampilan sosial.
 - g. Peneliti memberikan *pre-test* kepada 12 subjek pada kelompok kontrol yang teridentifikasi memiliki pengalaman sebagai korban *cyberbullying* untuk mengisi *self-esteem inventory*.
 - h. Peneliti melakukan uji coba modul Remaja Kuat terhadap 12 subjek kelompok eksperimen yang dilaksanakan selama empat sesi. Modul pelatihan disampaikan oleh seorang *trainer* yang didampingi seorang *co-trainer*.
 - i. Proses uji coba modul juga diobservasi oleh tiga orang observer. Observer akan mengamati alur dalam modul, aktivitas peserta serta proses penyampaian materi oleh fasilitator.
 - j. Peneliti memberikan *post-test* kepada kelompok eksperimen pada saat akhir pelaksanaan uji coba modul, dengan memberikan pengukuran skala harga diri dan cek manipulasi pelatihan berupa skala keterampilan sosial.

- k. Pada kelompok kontrol juga dilakukan pengukuran *post-test* dengan memberikan pengukuran skala harga diri.
- l. Selang satu minggu, peneliti melakukan pengukuran *follow up* pada kelompok eksperimen dengan mengisi skala harga diri dan target perilaku yang sudah dilakukan beserta indikator keberhasilannya. Selanjutnya dilakukan wawancara singkat kepada kelompok eksperimen.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Bentuk-bentuk Cyberbullying yang Dialami Peserta Pelatihan

Hasil identifikasi yang diperoleh melalui instrumen tentang cyberbullying yang dialami peserta didik dapat dilihat pada Tabel 2 dan Diagram 1 berikut.

Tabel 2. Bentuk-bentuk *Cyberbullying* yang Dialami Peserta Pelatihan

No.	Inisial	Bentuk-bentuk Cyberbullying	Bentuk-bentuk Cyberbullying menurut Draa & Sydney (2009)
1	AP	Dikata-katain di medsos. Teman-teman satu kelas mendiamkan di medsos.	<i>Flamming, Harrasment</i>
2	MR	Dibully dengan kata-kata kasar dan ujaran kebencian di medsos. Dikeluarkan dari grup angkatan.	<i>Flamming, Harrasment, Exclusion, Cyber-stalking</i>
3	BA	Foto-foto aib di instagram disebar. Dihina dan diejek di medsos.	<i>Outing, Flamming</i>
4	VR	Foto-foto aib pernah di sebar. Dimarahi di WAG.	<i>Exclusion, Harrasment</i>
5	KQ	Disindir dan diejek di grup. Diberi label egois, sok-sokan.	<i>Flamming, Harrasment</i>
6	RR	Foto-foto aib di instagram disebar. Diejek orang tua dan fisiknya.	<i>Outing, Flamming, Harrasment</i>
7	UA	Foto aib disebar. Diejek dan difitnah. Dibicarakan di belakang. Disindir di grup medsos.	<i>Outing, Flamming, Harrasment</i>
8	AA	Diejek dan dihina di medsos. Dilabeling sebagai anak Alay, karena suka korea-korea. Didiamkan dan diasingkan teman-teman sekolahnya di medsos.	<i>Flamming, Harrasment, Outing</i>
9	WD	Diejek tentang orang tuanya di medsos. Dihina tentang pribadinya di medsos.	<i>Flamming, Harrasment</i>
10	CF	Diejek foto instagramnya. Dilabeling norak di medsos. Dikeluarkan dari	<i>Outing, Harrasment,</i>

No.	Inisial	Bentuk-bentuk Cyberbullying	Bentuk-bentuk Cyberbullying menurut Draa & Sydney (2009)
		grup medsos.	<i>Flamming, Exclusion</i>
11	SP	Disindir di grup medsos. Dijelek-jelekan di grup medsos.	<i>Flamming, Harrasment</i>
12	YS	Foto aib disebar. Diejek dan disindir di medsos.	<i>Outing, Flamming</i>

Diagram 1. Bentuk-bentuk *Cyberbullying* yang Dialami Peserta Pelatihan

Hasil Pelaksanaan Intervensi

Data Kuesioner Harga Diri Kelompok Intervensi

Kuesioner terkait harga diri (*self-esteem*) diberikan kepada siswa kelompok intervensi sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil tingkat harga diri (*self-esteem*) peserta pelatihan yang diukur selama *pre-test*, *post-test*, dan *follow up*:

Diagram 2. Grafik Tingkat Harga Diri Kelompok Intervensi

Hasil prosentase *pre-test*, *post-test*, dan *follow up* harga diri pada peserta pelatihan Remaja Kuat: hasil *pre-test*, sebagian besar adalah peserta pelatihan termasuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 8 peserta (66,7%) dan hasil *post-test*, sebagian besar adalah peserta pelatihan termasuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 7 peserta (58,3%), sedang hasil *follow up*, sebagian besar adalah peserta pelatihan termasuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 8 peserta (66,7%). Dengan demikian skor dari seluruh peserta meningkat dari *pre-test* ke *follow up*. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan harga diri (*self-esteem*) peserta, namun ada satu peserta menurun ketika *post-test*, yaitu peserta yang berinisial VRS. Salah satu penyebabnya adalah peserta tidak mengikuti pelatihan secara penuh, karena ijin membuat E-KTP. VRS mengalami kenaikan skor ketika *follow up*, yaitu setelah mengaplikasikan penugasan yang diberikan oleh *trainer*. Peserta lain yang berinisial BAN memiliki skor yang selalu rendah, baik pada *pre-test*, *post-test*, maupun *follow up*. Untuk itu, diharapkan setelah pelatihan Remaja Kuat dapat dilakukan tindak lanjut bagi BAN untuk mendapat konseling individu, agar supaya memiliki harga diri yang tinggi. Sehingga BAN mampu mengikuti kegiatan kelompok belajar atau kelompok kerja dengan penuh percaya diri dan menyenangkan.

Data Kuesioner Keterampilan Sosial Kelompok Intervensi

Kuesioner kedua yang diberikan kepada kelompok intervensi adalah kuesioner tentang keterampilan sosial. Grafik tingkat keterampilan sosial peserta pelatihan yang diukur selama *pre-test* dan *pos-test*:

Diagram 3. Grafik Tingkat Keterampilan Sosial

Hasil prosentase *pre-test* dan *post-test* keterampilan sosial pada peserta pelatihan Remaja Kuat: hasil *pre-test*, sebagian besar adalah peserta pelatihan termasuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 7 peserta (58,3%) dan hasil *post-test*, sebagian besar adalah peserta pelatihan termasuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 9 peserta (75,0%). Dengan demikian terdapat peningkatan keterampilan sosial pada peserta pelatihan. Hal ini ditunjukkan juga dari adanya peningkatan skor skala keterampilan sosial pada saat *pre-test* dengan setelah diberikan pelatihan pada saat *post-test*.

Data Kuesioner Harga Diri Kelompok Kontrol

Kuesioner terkait harga diri (*self-esteem*) juga diberikan kepada siswa kelompok kontrol, yaitu kelompok yang tidak mengikuti pelatihan. Grafik tingkat harga diri (*self-esteem*) yang diukur pada kelompok kontrol melalui *pre-test* dan *post-test*:

Diagram 4. Grafik Tingkat Harga Diri Kelompok Kontrol

Hasil prosentase *pre-test* dan *post-test* harga diri yang diberikan kepada kelompok kontrol: hasil *pre-test* sebagian besar adalah peserta pelatihan termasuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 9 peserta (75,0%) dan hasil *post-test* sebagian besar adalah peserta pelatihan termasuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 7 peserta (58,3%).

Data Kuesioner Harga Diri Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Melihat perbedaan pengaruh antara sebelum dan sesudah dengan distribusi dapat dilihat dengan menguji perbedaan pada kedua kelompok, dalam hal ini dilakukan dengan uji *Independent Samples T-Test*.

Dari Uji Independent Sampel T-Test dapat diketahui data diuji homogenitas didapatkan nilai $\text{sig } 0,562 > 0,05$ sehingga data berasal dari kelompok yang homogen. Selanjutnya data diuji independent sampel t-test didapatkan nilai t hitung sebesar 3.174 dengan nilai $\text{sig } 0,004$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok intervensi terhadap kelompok kontrol karena nilai $\text{sig } 0,004 < 0,05$. Sehingga H_a diterima dan H_o ditolak.

H_a : Terdapat efektivitas pelatihan Remaja Kuat dalam menangani korban *cyberbullying* pada siswa SMA Negeri 9 Yogyakarta.

H_o : Tidak terdapat efektivitas pelatihan Remaja Kuat dalam menangani korban *cyberbullying* pada siswa SMA Negeri 9 Yogyakarta.

Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu modul Remaja Kuat efektif dapat meningkatkan harga diri pada korban *cyberbullying*. Hipotesis yang diajukan adalah hipotesis komparatif yang menyatakan bahwa ada perbedaan peningkatan harga diri pada subyek yang mendapat perlakuan berupa program Remaja Kuat (kelompok eksperimen) dibandingkan dengan subyek yang tidak mendapat perlakuan (kelompok kontrol).

Data Kualitatif Kelompok Intervensi

Data kualitatif terkait peningkatan harga diri (*self-esteem*) dapat dilihat melalui lembar kerja dan pertanyaan terbuka yang telah diberikan pada peserta saat *follow up* seminggu setelah pelatihan:

Tabel 3. Hasil *Follow up* Pelatihan

Nama	Permasalahan	Perasaan	Perilaku
AP	Kurang memiliki keberanian dalam mengemukakan pendapat di kegiatan rapat.	Merasa lebih yakin dengan diri sendiri dan tenang dalam berbicara.	Sukses menyampaikan pendapat dalam kegiatan rapat, dengan diterima oleh banyak pihak.
MRN	Kurang memiliki keberanian untuk memulai pembicaraan.	Merasa lebih tenang dan lebih yakin dengan diri sendiri.	Lebih baik dalam berbicara di depan audiens, sukses melakukan presentasi dan menjawab pertanyaan yang diajukan teman. Follower sosmed bertambah.
BAN	Kurang memiliki keyakinan bisa diterima dalam kerja kelompok.	Merasa lebih yakin dengan kelebihan yang dimilikinya dan berinisiatif dalam kerja kelompok.	Lebih aktif dalam berkomunikasi pada kerja kelompok dan banyak berperan dalam kerja kelompok.
VRS	Malu dan gugup saat maju presentasi di depan kelas.	Merasa lebih tenang dan lebih yakin dengan diri sendiri.	Tidak gugup dan berani mengungkapkan pendapat, serta mampu menguasai materi
KQN	Kurang perhatian dan cuek kepada teman	Merasa lebih perhatian kepada orang lain.	Menjadi lebih ramah dan menyenangkan.
RRB	Takut dan gugup ketika maju di depan umum.	Merasa lebih santai dan tenang ketika tampil di depan umum.	Berhasil mengurangi rasa takut dan gugup ketika tampil di depan umum.
UAI	Gugup saat presentasi di depan guru.	Merasa lega.	Mulai mampu menyampaikan materi dengan lancar dan mulai berinteraksi dengan teman saat presentasi.
AAE	Kurang memiliki keberanian dalam kerja kelompok	Merasa lebih yakin akan kemampuan diri.	Mulai mampu berperan dalam kerja kelompok.
WDA	Kurang bisa menghargai orang lain	Mulai bisa menerima kekurangan orang lain.	Menjadi lebih dekat dengan banyak teman.
CFD	Sakit hati saat menerima kritik	Merasa lebih sabar dan tenang saat menghadapi kritikan	Bisa menerima kritikan orang lain dengan baik dan lapang dada.
SP	Malas dan sedih ketika masuk kelas	Biasa saja dan agak semangat.	Semangat dan mencoba menerima teman apa adanya.
YS	Gugup ketika harus presentasi di depan kelas	Merasa lebih tenang dan berusaha percaya diri.	Berhasil mengurangi rasa gugup ketika tampil di depan kelas.

Pembahasan

Bentuk *cyberbullying* terbanyak yang diterima oleh peserta pelatihan adalah *flaming* sebesar 36%. Bentuknya bisa berupa: dihina dan diejek di medsos, dipanas-panasi sehingga terjadi perdebatan, disindir dan dijelek-jelekan di grup medsos, dilabeling buruk di medsos, dan orang tuanya menjadi bahan ejekan. Selanjutnya *harrasment* menempati urutan kedua sebagai bentuk *cyberbullying* bagi peserta pelatihan dengan persentase sebesar 32%. Bentuk *harrasment* ini antara lain adalah: dikata-katain di medsos, *dibully* dengan kata-kata kasar dan ujaran kebencian di medsos, meneror pihak lain dengan pesan-pesan yang menyakiti melalui medsos. Urutan ketiga adalah *outing* yaitu sebesar 19% berupa penyebaran percakapan dan

foto-foto pribadi seseorang yang bertujuan mengolok-olok orang tersebut, biasanya mereka menyebut dengan menyebar foto aib. Kemudian bentuk *exclusion* menduduki urutan keempat dengan persentase sebesar 10%, dengan cara mengeluarkan dari grup media sosial. Selanjutnya *cyber-stalking* merupakan bentuk *cyberbullying* yang berupa ancaman terhadap orang lain lewat medsos dan mengintimidasi seseorang lewat medsos.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kawanku (2014) ditemukan bahwa bentuk *cyberbullying* yang sering diterima oleh korban adalah 53,97% diejek dengan kata-kata kasar; 40,48% digosipin; 39,7% akun *twitter* dan *facebook* dibajak; dan 1,59% dipermalukan dikarenakan foto-foto pribadi mereka disebarluaskan.

Berdasarkan penelitian Saripah dkk (2018) kecenderungan intensitas perilaku *cyberbullying* berdasarkan jenis kelamin peserta didik kelas VIII berada pada intensitas rendah sekali pada setiap bentuk yang ada seperti *flaming*, *harassment*, *cyberstalking*, *denigration*, *impersonation*, *outing and trickery*, serta *exclusion*. Kendatipun demikian terdapat dua bentuk *cyberbullying* yang cukup tinggi intensitasnya yaitu *cyberstalking* (mengikuti/menguntit) dan *exclusion* (mengeluarkan) baik pada remaja laki-laki maupun perempuan.

Terdapat juga satu peserta yang menunjukkan skor dari *pre-test*, *post-test* dan *follow up* memiliki skor yang selalu rendah, yaitu peserta yang memiliki inisial BAN. Tetapi siswa tersebut mengalami peningkatan skor dari *pre-test* ke *post-test* dan juga ke *follow up*. Hal tersebut dapat disebabkan oleh keberhasilan peserta dalam mengaplikasikan materi yang telah diberikan selama pelatihan dan tidak munculnya peristiwa pencetus selama seminggu. Selama FGD dan pelatihan, peserta BAN ini terlihat sangat tertutup, dan sempat mengungkapkan bahwa sampai saat FGD dan pelatihan, peserta masih kesulitan diterima dengan baik oleh teman-temannya di kelas dalam pembentukan kelompok belajar atau kelompok kerja. Hal ini menjadi salah satu penyebab BAN memiliki skor yang selalu rendah, baik pada *pre-test*, *post-test*, maupun *follow up*.

Pada saat *post-test* keterampilan sosial kelompok intervensi, terdapat satu peserta (VRS) dengan hasil kategori rendah. Hal ini disebabkan peserta meninggalkan pelatihan karena membuat E-KTP. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu modul Remaja Kuat efektif dapat meningkatkan harga diri pada korban *cyberbullying*.

Penelitian Marhani dkk (2018) tentang Efektivitas Pelatihan *Self-Talk* untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban *Bullying* menunjukkan kelompok eksperimen memiliki perubahan yang signifikan dibanding dengan kelompok kontrol. Oleh karenanya

dapat disimpulkan bahwa intervensi pelatihan *self-talk* dapat meningkatkan harga diri pada kelima partisipan siswa SMP yang menjadi korban *bullying*.

Follow up pelatihan yang dilakukan peserta selama seminggu setelah pelatihan menjadikan peserta pelatihan mengalami peningkatan kepercayaan diri, setelah mengikuti pelatihan Remaja Kuat, sehingga lebih berani dalam mengemukakan pendapat. Peserta pelatihan juga merasa lebih yakin dengan kelebihan yang dimilikinya dan berinisiatif dalam kerja kelompok. Selain itu peserta menjadi lebih santai dan tenang ketika tampil di depan umum. Peserta pelatihan menjadi lebih perhatian dan lebih ramah kepada orang lain.

Penelitian Marhani dkk (2018) tentang Efektivitas Pelatihan *Self-Talk* untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban *Bullying* di SMP X Pasar Minggu menyebutkan bahwa kelompok eksperimen mengalami kenaikan nilai rata-rata harga diri yang lebih tinggi ($M=14.80$; $SD=3.271$) dibanding kelompok kontrol ($M=4.20$; $SD=0.836$). Namun penelitian ini tidak melakukan *follow up* setelah pelatihan selesai, sehingga tidak diketahui perilaku apa yang meningkat dari peserta pelatihan. Penelitian Marwati dkk (2020) tentang Pelatihan Berpikir Optimis untuk Meningkatkan Harga Diri pada Remaja di Panti Asuhan, hasil observasi di lapangan menunjukkan bahwa partisipan yang telah mendapatkan pelatihan berpikir optimis menjadi aktif dalam kegiatan yang diadakan oleh panti asuhan maupun di sekolah, peduli dengan teman yang ada di panti asuhan. Namun tidak diikuti dengan data, partisipan yang mengalami kenaikan harga diri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan Remaja Kuat (*Know, Understand, Activate, and Try to make a better social life*) secara signifikan dapat meningkatkan harga diri (*self-esteem*) korban *cyberbullying* pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Terdapat perbedaan skor antara *pre-test*, *post-test*, dan *follow up* harga diri (*self-esteem*) pada kelompok intervensi. Terdapat perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* keterampilan sosial pada kelompok intervensi. Tidak terdapat pengaruh *pre-test* terhadap *post-test* harga diri (*self-esteem*) pada kelompok kontrol. Dari hasil evaluasi pelatihan Remaja Kuat ini didapatkan skor tertinggi pada aspek penyelenggaraan, selanjutnya aspek materi dan nilai rata-rata terkecil pada aspek *trainer*.

Disarankan kepada peserta pelatihan, hendaknya terus berlatih hingga terbiasa untuk berpikiran dan berperasaan positif. Hal tersebut dapat dilakukan dengan menerapkan pemikiran alternatif setiap kali menghadapi peristiwa pencetus munculnya pikiran dan perasaan negatif.

Selain itu, dalam penggunaan *gadget* dan media sosial hendaknya dilakukan remaja dengan bijak dan santun. Kampanyekan gerakan anti-*cyberbullying* lewat media sosial milik kita dan dalam lingkungan pertemanan kita sehari-hari.

DAFTAR RUJUKAN

- Cartledge, G. & Milburn, J. F. (1995). *Teaching social skills to children and youth: innovative approach (3rd ed.)*. Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Cook, C.R., Williams, K. R., Guerra, N. G., Kim, T. E., & Sadek, S. (2010). Predictors of bullying and victimization in childhood and adolescence: A meta-analytic investigation. *School Psychology Quarterly*, 25(2), 65-83.
- Draa, V.B & Sydney, T. D. (2009). Cyberbullying: Challenges and Actions. *Journal of Family and Consumer Sciences*, 101(4), 40-46.
- Hong, J.S. & Espelage, D. L. (2012). A Review of research on bullying and peer victimization in school: An ecological. *Journal of Aggression and Violent Behaviour*, 17(4), 311-322.
- Johns., K. & Kloska, M. (2015). Effect of social skill training programs on bullying”. Occupational Therapy Graduate Student. *Evidenced-Based Research Reviews*. Paper2
- Kashani, P.A. & Bayat, M. (2010). The effect of social skills training (assertiveness) on assertiveness and self-esteem increase of 9 to 11 year-old female students in Tehran, Iran”. *World Applied Sciences Journal*, 9 (9), 1028-1032.
- Kawanku. (2014). *Celebrate Your Weirdness. Positeens: Positive Teens Against Bullying*. Jakarta: Ice Cube.
- Marhani, I., Sahrani, R. & Monica, S. (2018). Efektivitas Pelatihan Self-Talk untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying (Studi pada Siswa SMP X Pasar Minggu). *Jurnal UIN Alaudin*, 7, 11-22.
- Marwati, E., Prihartanti, N., & Hertinjung, W. H (2020). Pelatihan Berpikir Optimis Untuk Meningkatkan Harga Diri pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Psikologi UMS*. 5 (2), 23-31.
- Olweus, D. (2005). *Bullying at school: what we know and what we can do*. USA: Blackwell Publishing.
- Parahita, W. (2012). *Hubungan Keterampilan Sosial dengan Korban Bullying di Sekolah Dasar*. Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta. hal. 4.
- Rachmawatie. (2006). Pengaruh Pelatihan Keterampilan Sosial terhadap Efektivitas Komunikasi Interpersonal pada Remaja. *Tesis*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Rahayu, F. S. (2012). *Cyberbullying sebagai Dampak Negatif Teknologi Informasi*. *Journal of Information Systems*, 8 (1), 22-31.
- Ramadhani, N. (1995). *Tesis*. Pelatihan Keterampilan Sosial pada Mahasiswa yang Sulit Bergaul. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development*. Edisi Ketigabelas. Yogyakarta: Penerbit Erlangga.
- Saripah, I. (2018). Kecenderungan Perilaku *Cyberbullying* Peserta Didik Berdasarkan Jenis Kelamin. *Pedagogia Jurnal Ilmu Pendidikan*, 16(30), 180.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sulistyaningsari, A. (2017). Modul Program “Remaja KUAT” untuk Meningkatkan Harga Diri Korban Bullying. *Tesis*. Yogyakarta: Program Magister Profesi Psikologi. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Zakiah, E. Z., Humaedi, S. & Santoso, M.B. (2017). Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan *Bullying*. *Jurnal Penelitian dan PPM*, 4(2), 324-330.