

# The effectiveness of video modeling to reduce submissive behavior in intellectually disabled students who are victims of bullying in inclusive school

Received 2 October 2024 Accepted 25 November 2024 Published 30 November 2024

\*Ainun Alkaff<sup>1</sup>, Noor Alkaff<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,  
Universitas Lambung Mangkurat

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Forensik, Sekolah Pascasarjana, Universitas Airlangga

\*Corresponding author: ainunalkaff@gmail.com

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas video modeling dalam mengurangi perilaku submisif pada siswa tunagrahita yang menjadi korban perundungan di sekolah inklusif. Perilaku submisif, yang ditandai dengan ketidakmampuan untuk membela diri atau mengungkapkan pendapat, saat menghadapi situasi tertekan. Metode video modeling digunakan sebagai intervensi untuk memberikan contoh perilaku asertif yang dapat ditiru oleh siswa. Penelitian ini menggunakan metode *single-subject* yang diterapkan dengan melibatkan seorang siswa tunagrahita yang teridentifikasi sebagai korban perundungan. Siswa tersebut akan diberikan enam sesi video modeling yang menampilkan skenario interaksi sosial positif. Data dikumpulkan melalui observasi langsung, wawancara, tes psikologi ke subjek, serta tes informal yang diberikan kepada guru dan orang tua. Hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan siswa untuk mengungkapkan pendapatnya dan mengurangi perilaku submisif. Temuan ini menunjukkan bahwa video modeling dapat menjadi alat yang efektif mendukung siswa tunagrahita untuk mengatasi perundungan dan mengurangi perilaku submisif di lingkungan sekolah inklusif.

**Kata kunci:** inklusi, perundungan, submisif, tunagrahita

## ABSTRACT

*This study aimed to explore the effectiveness of video modeling in reducing submissive behavior in students with intellectual disabilities who have been victims of bullying in inclusive school. Submissive behavior, characterized by the inability to defend oneself or express opinions, often emerges when faced with stressful situations. Video modeling was used as an intervention to provide examples of assertive behavior that the students could imitate. This research employed a single-subject method involving a student with an intellectual disability identified as a victim of bullying. The student participated in six video modeling sessions depicting positive social interaction scenarios. Data was collected through direct observation, interviews, psychological tests, and informal assessments administered to teachers and parents. The analysis results showed a significant improvement in the student's ability to express opinions and a reduction in submissive behavior. These findings indicate that video modeling can be an effective tool in supporting students with intellectual disabilities to overcome bullying and reduce submissive behavior in inclusive school environments.*

**Keywords:** bullying, inclusive, intellectual disabilities, submissive

## PENDAHULUAN

Sekolah inklusif merupakan sekolah yang dirancang agar siswa berkebutuhan khusus dapat belajar bersama-sama di kelas tanpa memandang perbedaan antara siswa reguler dengan siswa yang memiliki kebutuhan khusus seperti tunagrahita (Iswari et al., 2019). Meskipun sistem sekolah memberikan lingkungan yang ramah bagi anak berkebutuhan khusus, masih sering ditemui kasus

perundungan dari teman sebaya. Iswari et al. (2019) menyatakan bahwa sekolah inklusif yang menawarkan lingkungan yang lebih ramah dan suportif, sering kali juga menghadapi tantangan seperti perilaku perundungan dari teman sebaya. Puryanti dan Harmanto (2016) menyatakan bahwa siswa tunagrahita berpotensi mendapatkan perlakuan perundungan dari temannya yang reguler karena keterbatasan yang dimilikinya. Klomek et al. (2019) menjelaskan bahwa dampak negatif dari perundungan adalah rendahnya kesejahteraan dan rendahnya harga diri yang berlanjut hingga masa dewasa pada siswa berkebutuhan khusus.

Griffin et al. (2019) menyatakan siswa tunagrahita yang menjadi korban perundungan sering kali memiliki kepercayaan diri yang lebih rendah dan mengembangkan perilaku submisif sebagai strategi yang digunakan dalam menghadapi tekanan sosial yang dialami. Perilaku submisif merupakan sebuah perilaku di mana seseorang memilih untuk diam atau tidak mengungkapkan keinginan mereka, melainkan lebih memilih untuk mengikuti atau menuruti pihak lain, bahkan jika hal tersebut tidak sesuai dengan keinginan atau kebutuhan mereka (Wahyuningsih, 2016). Perilaku submisif menyebabkan terganggunya proses belajar serta mengarah pada masalah psikologis jangka panjang, seperti depresi dan rendahnya kepercayaan diri (Klomek et al., 2019). Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi yang tepat dalam membantu siswa tunagrahita mengembangkan keterampilan sosial dalam menghadapi situasi perundungan serta berinteraksi selama proses pembelajaran.

Mengurangi perilaku submisif pada siswa tunagrahita membutuhkan cara yang berbeda karena individu yang mengalami tunagrahita kesulitan dalam memahami informasi dan memusatkan perhatiannya pada informasi yang diberikan sehingga membutuhkan cara komunikasi yang berbeda untuk mengajarkan sebuah perilaku baru (King & Fahsl, 2012). Salah satu metode yang telah menunjukkan potensi besar dalam membantu anak-anak dengan kebutuhan khusus adalah video modeling. Video modeling adalah mode pengajaran yang menggunakan perekam video dan menampilkan video untuk memberikan model visual dari perilaku atau keterampilan yang ditunjukkan (Franzone & Collet-Klingenberg, 2008). Tujuan dari penggunaan video modeling adalah untuk meningkatkan kemampuan dalam berkomunikasi, sosial, akademik, bermain, maupun dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Dengan menggunakan video modeling, pembelajaran dapat dilakukan di mana pun untuk mempelajari kemampuan yang dituju (Franzone & Collet-Klingenberg, 2008). Dalam konteks sekolah inklusi, penerapan video modeling dapat digunakan sebagai intervensi untuk mengurangi perilaku submisif pada anak tunagrahita relevan. Dengan memfokuskan pada pengembangan keterampilan berkomunikasi dan berinteraksi dalam kegiatan sosial, akademik, bermain maupun kegiatan sehari-hari.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas video modeling dalam mengurangi perilaku submisif pada anak tunagrahita yang menjadi korban perundungan di sekolah inklusif. Dengan menggali potensi metode ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang lebih baik untuk mendukung anak tunagrahita dalam menghadapi perundungan dan meningkatkan kesejahteraan sosial dan emosional mereka di lingkungan sekolah.

## METODE

Penelitian ini berfokus pada perubahan tingkah laku individu secara spesifik, sehingga penelitian ini menggunakan metode *single-subject* dengan hanya melibatkan satu subjek penelitian. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas video modeling dalam mengurangi perilaku submisif pada siswa tunagrahita yang menjadi korban perundungan di sekolah inklusif. Melalui desain AB, perilaku submisif siswa diukur pada fase *baseline* (A) sebelum intervensi dan pada fase intervensi (B) setelah penerapan video modeling. Hasil penelitian diharapkan dapat menunjukkan perubahan perilaku submisif dan meningkatkan kemampuan siswa dalam merespons perundungan dan berinteraksi secara lebih adaptif.

Penelitian dirancang untuk memberikan manfaat langsung kepada subjek melalui pengurangan perilaku submisif dan peningkatan keterampilan sosial. Intervensi video modeling telah dipilih karena terbukti aman, efektif, dan tidak membahayakan subjek secara fisik maupun psikologis (Franzone & Collet-Klingenberg, 2008). Sebelum penelitian dimulai, orang tua atau wali dari subjek

diberikan *informed consent*. Formulir *informed consent* menjelaskan secara rinci tujuan, prosedur, manfaat, potensi risiko, serta hak subjek untuk menolak atau menghentikan partisipasi kapan saja tanpa konsekuensi negatif.

Penggalan data awal subjek menggunakan metode (1) observasi selama 20 hari dengan durasi 120 menit, (2) wawancara pada guru kelas, guru pendamping, dan orang tua, (3) tes psikologi berupa *Wechsler Adult Intelligence Scale* dan *Vineland Social Maturity Scale* (4) dan tes informal Skala *Social Skills Improvement System* (Elliott & Gresham, 2013). Setelah didapatkan data *baseline* maka akan dilanjutkan dengan pemberian intervensi video modeling dalam menurunkan perilaku submisif subjek.

Video modeling adalah suatu metode pengajaran yang memanfaatkan media video untuk memperagakan atau menunjukkan suatu keterampilan atau perilaku tertentu yang diinginkan (Avenell, 2012). Tujuan dari penggunaan video modeling adalah untuk meningkatkan kemampuan dalam berkomunikasi, sosial, akademik, bermain, maupun dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Dengan menggunakan video modeling, pembelajaran dapat dilakukan di mana pun untuk mempelajari kemampuan yang dituju. Video modeling merupakan salah satu pendekatan yang dianggap efektif menurunkan perilaku submisif (Avenell, 2012).

Tahapan pemberian video modeling terdiri dari lima fase (Avenell, 2012), yaitu (1) pengenalan melalui video modeling, video modeling dimulai dengan menampilkan rekaman yang menggambarkan skenario sosial yang menunjukkan interaksi yang sesuai, seperti memperkenalkan diri, berbicara dengan teman, atau bekerja sama dalam kelompok, individu dengan disabilitas intelektual sering lebih mudah memahami konsep-konsep tersebut melalui contoh nyata yang ditunjukkan dalam video, model video ini memberikan panduan visual yang jelas tentang perilaku yang seharusnya dilakukan dalam situasi tertentu, (2) peran dan simulasi dengan *roleplaying*, setelah menonton video modeling, subjek diajak untuk terlibat dalam aktivitas *roleplaying* atau permainan peran, dalam aktivitas ini, mereka akan memerankan individu dalam situasi sosial yang sama seperti yang ditampilkan dalam video, *roleplaying* memungkinkan mereka untuk mengulang dan mempraktikkan keterampilan baru yang telah dipelajari, dalam suasana yang lebih interaktif dan mendukung, (3) umpan balik positif dan koreksi, dalam proses video modeling dan *roleplaying*, pemberian umpan balik memegang peranan penting, umpan balik positif diberikan ketika subjek berhasil melaksanakan tugas dengan benar dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka, sebaliknya, jika terjadi kesalahan dalam penerapan keterampilan sosial, koreksi yang lembut dan konstruktif dapat membantu mereka belajar dari pengalaman dan memperbaiki perilaku di masa depan, (4) pengulangan dan konsistensi, kunci keberhasilan metode ini terletak pada konsistensi dalam pengulangan, video modeling dan *roleplaying* perlu dilakukan secara rutin agar subjek dapat memperkuat dan menginternalisasi keterampilan sosial yang dipelajari, individu dengan disabilitas intelektual sering kali memerlukan lebih banyak pengulangan dibandingkan dengan orang lainnya, menjadikan metode ini sangat efektif dan sesuai untuk memenuhi kebutuhan mereka, dan (5) konteks sosial yang realistis, untuk membantu subjek menghubungkan keterampilan sosial yang dipelajari dengan kehidupan sehari-hari, penting untuk menggunakan video yang menggambarkan situasi sosial yang realistis dan relevan dengan pengalaman mereka, pendekatan ini memungkinkan mereka merasa lebih siap untuk menerapkan keterampilan tersebut dalam berbagai konteks dunia nyata, baik di lingkungan pendidikan maupun di luar lingkungan tersebut.

Intervensi yang kami lakukan saat ini berfokus pada peningkatan kemampuan asertif pada diri subjek menggunakan metode video modeling. Hal ini dikarenakan jika subjek berhasil meningkatkan kemampuan asertifnya, perilaku submisif subjek akan berkurang. Avenell (2012) menyatakan peningkatan kemampuan asertif dapat mengurangi kecenderungan untuk bersikap submisif karena keduanya adalah perilaku yang berlawanan dalam interaksi sosial. Asertivitas memungkinkan individu untuk mengungkapkan perasaan, kebutuhan, dan pendapat secara jujur dan tegas tanpa merugikan orang lain, sementara submisif cenderung menghindari konfrontasi dan menuruti keinginan orang lain meskipun merugikan diri sendiri. Avenell (2012) menjelaskan ketika seseorang menjadi lebih asertif, mereka merasa lebih percaya diri dan memahami bahwa hak mereka untuk berbicara dan menetapkan batasan adalah hal yang sah. Hal ini mengurangi rasa takut atau rendah diri yang sering mendorong sikap submisif.

Pemberian video modeling terkait materi asertif diharapkan mampu membuat individu berperilaku asertif baik verbal dan non verbal seperti dapat mengungkapkan keinginan, permintaan dan menolak pendapat orang lain, melakukan kontak mata ketika berbicara, tidak menunduk ketika berbicara dan memiliki posisi yang tegap. Individu yang mengalami tunagrahita ringan dihadapkan dengan komunikasi beragam dan mereka butuh mendapatkan contoh untuk menghadapi situasi-situasi tersebut. Melalui video modeling, diharapkan individu dapat mencontoh perilaku model dan menerapkannya dalam berperilaku serta berkomunikasi dalam kehidupan sehari-hari.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tes *Wechsler Adult Intelligence Scale* didapat skor IQ subjek sebesar 56 yang termasuk dalam kategori *intellectual disabilities*. Subjek termasuk dalam kategori *mild intellectual disabilities* atau *intellectual disabilities* mampu didik (IQ level 50-55 sampai dengan 70 berdasarkan DSM IV-TR). Berdasarkan hasil tes *Vineland Social Maturity Scale* didapat bahwa kematangan sosial subjek setara dengan anak usia 8 tahun. Jika dibandingkan dengan usia kronologis subjek (16 tahun), subjek terlihat tampak kesulitan dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi subjek adalah individu yang tidak dapat membela hak-haknya. Subjek cenderung pasrah dan menerima ketika diminta mengerjakan sesuatu ataupun diganggu temannya. Subjek cenderung menangis ketika diganggu atau dijahili oleh teman, namun tidak memberikan alasan yang jelas mengapa ia menangis.

Skala *Social Skill Improvement System* untuk anak tunagrahita yang diberikan kepada guru dan orang tua ditemukan bahwa subjek memiliki kemampuan yang rendah pada aspek komunikasi, serta kemampuan asertif. Artinya dalam situasi sosial subjek mengalami kesulitan dalam berinteraksi komunikasi, seperti kontak mata, meminta sesuatu, meminta maaf, berterima kasih ataupun menolak permintaan. Selain itu juga subjek masih kesulitan memberikan respons yang sesuai dalam situasi seperti situasi kurang setuju.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut secara konsisten, disimpulkan subjek memiliki perilaku yang submisif. Tabel 1 menyajikan hasil *checklist* observasi. Tidak ada standarisasi universal yang secara tegas menetapkan jumlah perilaku yang harus dipenuhi untuk mengklasifikasikan seorang anak memiliki masalah perilaku submisif. Penilaian terhadap perilaku submisif lebih bergantung pada konteks dan intensitas perilaku tersebut, serta dampaknya terhadap kehidupan sosial dan emosional anak tunagrahita. Teori yang dikembangkan oleh Deluty (1981) dalam mengamati perilaku submisif, memberikan gambaran tentang indikator-indikator perilaku yang bisa menjadi acuan untuk menilai apakah perilaku anak perlu perhatian atau intervensi lebih lanjut.

Tabel 1. Hasil *Checklist* Observasi Pra Intervensi

No.	Aitem Observasi	Hari ke-1		Hari ke-2		Hari ke-3	
		Muncul	Tidak	Muncul	Tidak	Muncul	Tidak
1	Gagal membuat penolakan	✓		✓		✓	
2	Gagal membuat permintaan	✓		✓		✓	
3	Gagal menolak perilaku yang keterlaluan	✓		✓		✓	
4	Bereaksi berlebihan seperti menangis		✓	✓			✓
5	Melaporkan kepada guru atau ibu dari pada membela hak	✓		✓			✓
6	Membiarkan orang lain memutuskan untuk dirinya	✓		✓		✓	
7	Menunduk ketika berbicara dengan orang lain	✓		✓		✓	
8	Volume suara pelan atau hampir tidak terdengar	✓		✓		✓	
9	Posisi badan membungkuk	✓		✓		✓	

Berdasarkan hasil pada Tabel 1, menunjukkan bahwa subjek merupakan tunagrahita yang memiliki permasalahan perilaku submisif. Faktor yang mempengaruhi perilaku submisif subjek yaitu karena adanya faktor intelegensi dan kurangnya kemampuan subjek dalam berkomunikasi. Selain itu, faktor pendukung subjek memiliki perilaku submisif adalah pengasuhan orang tuanya, di mana jika subjek dirundung oleh temannya, ibunya akan datang langsung mendatangi temannya dan

memarahi temannya. Lugo (2020) menyatakan sikap submisif tumbuh pada tunagrahita yang memiliki gaya pengasuhan yang membuat tertekan. Misalnya anak sedang bermain dengan temannya, kemudian anak mengadu jika ada teman yang mengganggu dirinya. Sebagian orang tua merespons dengan mengatakan “ya sudah, di sini saja main sama ibu” atau justru mendatangi anak di lingkungan sekitar untuk membela anaknya.

Pelaksanaan intervensi dengan metode video modeling berlangsung selama 6 hari, dengan 5 target sasaran, yaitu sesi pertama video modeling pengenalan perilaku submisif, asertif dan agresif, sesi kedua video modeling tentang menggunakan non verbal, sesi ketiga video modeling menolak, sesi keempat video modeling meminta izin, sesi kelima video modeling meminta tolong, dan sesi terakhir evaluasi perilaku. Video mulanya diulang sebanyak dua kali dan dilakukan *roleplay* sebanyak 1 kali. Jika subjek dievaluasi belum menunjukkan perkembangan maka langkah intervensi akan diulangi kembali.

Tabel 2. Hasil Checklist Observasi Intervensi

No.	Aitem Observasi	Hari ke-1		Hari ke-2		Hari ke-3		Hari ke-4		Hari ke-5		Hari ke-6	
		Muncul	Tidak	Muncul	Tidak	Muncul	Tidak	Muncul	Tidak	Muncul	Tidak	Muncul	Tidak
1	Gagal membuat penolakan	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
2	Gagal membuat permintaan	✓		✓		✓		✓			✓		✓
3	Gagal menolak perilaku yang keterlaluan	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
4	Bereaksi berlebihan seperti menangis	✓			✓	✓		✓			✓		✓
5	Melaporkan kepada guru atau ibu dari pada membela hak		✓		✓		✓		✓		✓		✓
6	Mebiarkan orang lain memutuskan untuk dirinya	✓		✓		✓		✓			✓		✓
7	Menunduk ketika berbicara dengan orang lain	✓			✓		✓		✓		✓		✓
8	Volume suara pelan atau hampir tidak terdengar	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
9	Posisi badan membungkuk	✓		✓		✓		✓		✓		✓	

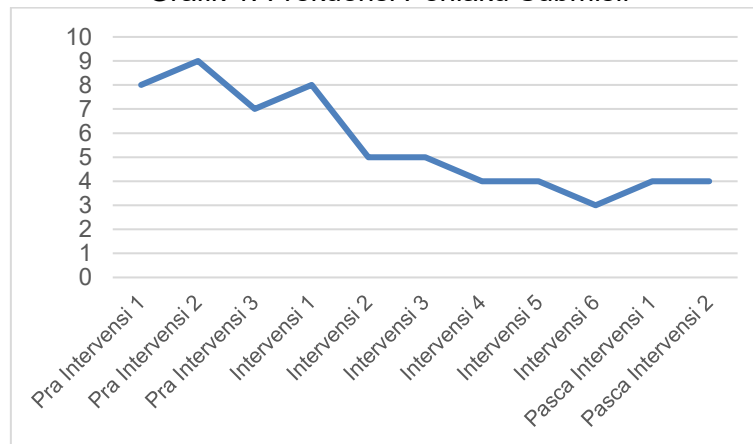
Berdasarkan hasil analisis data dengan membandingkan kondisi subjek pada fase *baseline* atau pra intervensi (Tabel 1) dan pasca intervensi (Tabel 2) menunjukkan adanya penurunan perilaku submisif (Grafik 1). Setelah menjalani serangkaian metode pelatihan video modeling. Subjek sudah mulai menunjukkan perubahan secara bertahap. Pada sesi pertama intervensi, subjek dapat memahami dan menyadari perilakunya yang merupakan perilaku submisif, seperti berdiam diri, tidak berani menolak, dan tidak berani mengungkapkan permintaan yang ditunjukkan dari hasil evaluasi kemampuan subjek menjawab berbagai pertanyaan gambar perilaku submisif, agresif dan asertif. Pada sesi kedua subjek mulai menyadari dan memahami cara komunikasi non verbal subjek merupakan perilaku submisif seperti menghindari kontak mata, memalingkan wajah dan posisi membungkuk. Pada sesi *roleplay*, mulanya subjek memerankan dengan malu-malu suara subjek sudah mulai terdengar dan melakukan kontak mata. Pada sesi ketiga ketika subjek mulai dapat menolak permintaan orang lain dengan mengatakan “maaf saya tidak bisa” dengan suara yang lebih jelas sesuai dengan contoh video modeling. Subjek pun juga belajar kata “jangan” dan “bukan”.

Hasil evaluasi keempat subjek sudah terbiasa melakukan kontak mata dan mengucapkan kalimat permintaan “aku minta tolong” subjek juga mengucapkan “terima kasih”, yang mulanya subjek tidak pernah mengucapkan kata “tolong” dan “terima kasih”. Pada sesi kelima subjek memahami apa yang harus dia lakukan ketika ingin ke toilet dengan meminta izin dan mengucapkan “permisi”, Hasil evaluasi pada sesi keenam, subjek sudah mampu mengungkapkan penolakan dan mengajukan permintaan.

Hasil analisis data pra intervensi dan pasca intervensi menunjukkan adanya penurunan perilaku submisif. Meskipun demikian, perilaku submisif masih tetap ada pada diri subjek. Subjek terkadang masih tidak melakukan kontak mata jika tidak diingatkan. Selain itu, suara subjek juga terkadang masih terdengar kurang jelas dan pelan. Berdasarkan hasil *checklist* observasi pasca intervensi, subjek sudah dapat mengungkapkan ketidaksetujuan dengan pendapat orang lain. ketika subjek ditanyai jumlah saudara oleh gurunya, temannya menjawab “dua”, kemudian subjek

membantah dan menjawab “bukan, hanya 1 perempuan”. Namun, perilaku yang masih bertahan adalah ketika dirundung oleh temannya, subjek hanya berdiam diri dan tersenyum. Subjek juga sudah dapat mengucapkan izin kepada gurunya.

Grafik 1. Frekuensi Perilaku Submisif



Perilaku yang muncul pasca intervensi (Tabel 3) yaitu berani melakukan kontak mata (walau terkadang harus diingatkan), menggunakan kalimat langsung dengan mengatakan “aku”, dan saat menyampaikan perasaannya, sikap tubuh yang cukup tegak dibandingkan sebelumnya.

Tabel 3. Hasil Checklist Observasi Pasca Intervensi

No.	Aitem Observasi	Hari ke-1		Hari ke-2	
		Muncul	Tidak	Muncul	Tidak
1	Gagal membuat penolakan		✓		✓
2	Gagal membuat permintaan				✓
3	Gagal menolak perilaku yang keterlaluan		✓	✓	
4	Bereaksi berlebihan seperti menangis	✓			✓
5	Melaporkan kepada guru atau ibu dari pada membela hak		✓		✓
6	Membiarkan orang lain memutuskan untuk dirinya		✓	✓	
7	Menunduk ketika berbicara dengan orang lain	✓			✓
8	Volume suara pelan atau hampir tidak terdengar		✓	✓	
9	Posisi badan membungkuk	✓			✓

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan perilaku submisif pada subjek setelah mengikuti pelatihan berbasis video modeling. Proses perubahan ini berlangsung bertahap, mulai dari kesadaran subjek terhadap perilaku submisif hingga kemampuan untuk menerapkan keterampilan komunikasi yang lebih asertif.

Berdasarkan hasil penelitian, subjek mulai menunjukkan penurunan perilaku submisif, seperti menghindari kontak mata dan tidak berani menolak, setelah melalui beberapa sesi intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian Andreas (2020) yang menunjukkan bahwa *roleplay* efektif dalam mengajarkan perilaku asertif. Dengan penguatan melalui video modeling, subjek dapat memahami bahwa perilaku submisif bukanlah bentuk komunikasi yang efektif. Selain itu Avenell (2012) mengungkapkan bahwa video modeling merupakan metode yang sangat efektif untuk mengajarkan keterampilan sosial dan komunikasi, terutama pada individu dengan kebutuhan khusus. Dalam penelitian ini, penggunaan video modeling memungkinkan subjek untuk mempelajari perilaku asertif melalui pengamatan contoh nyata, seperti mengatakan "maaf saya tidak bisa" atau "permisi." Proses ini memanfaatkan prinsip pembelajaran observasional Bandura, di mana subjek meniru perilaku yang diamati dalam video (Bandura, 1986).

Subjek mulai memahami bahwa perilaku nonverbal, seperti menghindari kontak mata dan postur membungkuk, merupakan bagian dari perilaku submisif. Pipaş dan Jaradat (2010) menjelaskan bahwa komunikasi nonverbal berperan besar dalam membangun kesan asertif. Perubahan ini penting karena kesadaran terhadap bahasa tubuh membantu subjek meningkatkan keterampilan sosialnya. Subjek mulai menunjukkan kemampuan untuk menolak permintaan,

mengungkapkan ketidaksetujuan, dan meminta bantuan, meskipun masih memerlukan pengingat untuk konsisten. Hal ini sesuai dengan temuan Wahyuningsih (2016) yang menekankan pentingnya latihan berulang untuk memperkuat perilaku asertif pada individu dengan kecenderungan submisif. Misalnya, penggunaan frasa seperti "aku minta tolong" dan "maaf, saya tidak bisa" menunjukkan bahwa subjek sudah mulai memahami dan menerapkan keterampilan asertif dalam konteks sosial. Meskipun telah terjadi banyak perubahan positif, perilaku submisif seperti tidak melakukan kontak mata secara konsisten atau tetap diam saat dirundung masih terlihat. Ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku membutuhkan waktu lebih lama untuk menjadi kebiasaan. Menurut Bokor (1983), hambatan ini dapat diatasi dengan penguatan berkelanjutan dan pengingat verbal dari lingkungan sekitar, seperti guru atau orang tua.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa subjek mampu mengaplikasikan keterampilan yang dipelajari, seperti mengajukan permintaan atau memberikan izin. Hal ini mendukung pandangan Pipaş dan Jaradat (2010) yang menyatakan bahwa video modeling membantu individu tidak hanya mempelajari keterampilan baru, tetapi juga menerapkannya dalam berbagai situasi. Contohnya adalah kemampuan subjek untuk menyatakan ketidaksetujuan dengan teman saat menjawab pertanyaan guru.

Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pendidikan dan terapi anak tunagrahita. Dengan mengintegrasikan video modeling dalam kurikulum, anak-anak dengan kebutuhan khusus dapat lebih mudah mempelajari keterampilan sosial dan komunikasi. Intervensi ini juga menunjukkan potensi untuk diterapkan secara lebih luas dengan penyesuaian berdasarkan kebutuhan individu.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satu keterbatasan utama adalah bahwa evaluasi terhadap dampak intervensi hanya dapat dilakukan dalam jangka waktu dua hari pasca intervensi. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan waktu dan sumber daya yang dimiliki peneliti. Akibatnya, hasil penelitian ini hanya memberikan gambaran dampak jangka pendek dari intervensi yang dilakukan, sehingga belum mencakup dampak jangka panjang yang mungkin terjadi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan jangka waktu evaluasi yang lebih panjang untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif terkait efektivitas intervensi. Keterbatasan lainnya, penelitian hanya melibatkan satu subjek, hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan untuk populasi yang lebih luas.

## KESIMPULAN

Hasil intervensi menunjukkan bahwa terjadi penurunan yang signifikan pada perilaku submisif selama menjalani metode video modeling pada anak tunagrahita korban perundungan. Untuk mempertahankan perilaku tersebut orang tua dan guru disarankan agar melatih dan mengingatkan cara berkomunikasi yang efektif baik secara verbal maupun non verbal. Selain itu orang tua dan guru juga diharapkan agar membantu subjek untuk menyelesaikan masalahnya secara mandiri.

**Kontribusi Penulis:** AA berkontribusi dalam *conceptualization*, *methodology*, dan *writing - original draft*. NA berkontribusi dalam *investigation*, *formal analysis*, dan *writing - review and editing*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andreas, R. (2020). *Penerapan metode video modeling untuk meningkatkan keterampilan sosial pada anak dengan disabilitas intelektual* [Skripsi, Universitas Katolik Soegijapranata]. <https://repository.unika.ac.id/21549/>
- Avenell, A. (2012). *Using video modeling and role playing activities to teach social skills to middle school students with intellectual disabilities* [Master's thesis, California State University]. [https://digitalcommons.csumb.edu/caps\\_thes/418/](https://digitalcommons.csumb.edu/caps_thes/418/)
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.

- Bokor, D. L. (1983). *Assertiveness training with mildly mentally retarded institutionalized persons* [Master's thesis, Eastern Illinois University]. <https://thekeep.eiu.edu/theses/2876/>
- Deluty, R. H. (1981). Adaptiveness of aggressive, assertive, and submissive behavior for children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 10(3), 155–158. <https://doi.org/10.1080/15374418109533038>
- Elliott, S. N., & Gresham, F. M. (2013). Social skills improvement system. In F. R. Volkmar (Ed.), *Encyclopedia of Autism Spectrum Disorders* (pp. 2933–2935). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1698-3\\_509](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1698-3_509)
- Franzone, E., & Collet-Klingenberg, L. (2008). *Overview of video modeling*. National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorders. [https://csesa.fpg.unc.edu/sites/csesa.fpg.unc.edu/files/ebpbriefs/VideoModeling\\_Overview\\_1.pdf](https://csesa.fpg.unc.edu/sites/csesa.fpg.unc.edu/files/ebpbriefs/VideoModeling_Overview_1.pdf)
- Griffin, M. M., Fisher, M. H., Lane, L. A., & Morin, L. (2019). In their own words: Perceptions and experiences of bullying among individuals with intellectual and developmental disabilities. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 57(1), 66–74. <https://doi.org/10.1352/1934-9556-57.1.66>
- Iswari, M., Nurhastuti, N., & Zulmiyetri, Z. (2019). Character education for the 21st century in developing the careers of children special needs in vocational inclusive school. *Proceedings of the 5th International Conference on Education and Technology (ICET 2019)*. <https://doi.org/10.2991/icet-19.2019.166>
- King, A. M., & Fahsl, A. J. (2012). Supporting social competence in children who use augmentative and alternative communication. *TEACHING Exceptional Children*, 45(1), 42–49. <https://doi.org/10.1177/004005991204500106>
- Klomek, A. B., Barzilay, S., Apter, A., Carli, V., Hoven, C. W., Sarchiapone, M., Hadlaczky, G., Balazs, J., Keresztesy, A., Brunner, R., Kaess, M., Bobes, J., Saiz, P. A., Cosman, D., Haring, C., Banzer, R., McMahon, E., Keeley, H., Kahn, J., ... Wasserman, D. (2019). Bi-directional longitudinal associations between different types of bullying victimization, suicide ideation/attempts, and depression among a large sample of European adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(2), 209–215. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12951>
- Lugo, N. (2020). *Improving communication strategies for adults with an intellectual disability* [Undergraduate's thesis, California State University]. [https://digitalcommons.csumb.edu/caps\\_thes\\_all/763/](https://digitalcommons.csumb.edu/caps_thes_all/763/)
- Pipaş, M. D., & Jaradat, M. (2010). Assertive communication skills. *Annales Universitatis Apulensis Series Oeconomica*, 2(12), 649–656. <https://doi.org/10.29302/oeconomica.2010.12.2.17>
- Puryanti, Y. A. T., & Harmanto. (2016). Strategi sekolah layanan inklusi dalam mengatasi bullying terhadap siswa berkebutuhan khusus (Studi kasus di SDN Klampis Ngasem 1 Surabaya). *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, 4(3), 1547–1561. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-kewarganegaraa/article/view/16576>
- Wahyuningsih, Y. P. (2016). Assertive training untuk mengurangi perilaku submisif pada remaja dengan gangguan disabilitas intelektual ringan: Sebuah laporan kasus. *Proceeding ASEAN Conference 2nd Psychology and Humanity*. <http://mpsi.umm.ac.id/files/file/522-%20528%20Yanuarty%20Paresma%20Wahyuningsih.pdf>