

Teknik Assertive Training Melalui Cyber Counseling untuk Mengurangi Perilaku Bullying pada Siswa MTsN

Poetriku Pradhana^{1*}, Nurussakinah Daulay²,

[1] Universitas Islam Negeri Sumatra Utara, Indonesia, [2] Universitas Islam Negeri Sumatra Utara, Indonesia

Abstract

This study aims to reduce bullying behavior in schools and determine the effectiveness of counseling service through cyber counseling with assertive training techniques. The unwise use of social media in adolescents, result in the rampant copy-paste of bullying behavior in their real lives. The subjects of this study were 14 MTsN 2 Medan students. The experimental group consisted of 7 students and a control group of 7 students. The research uses quantitative strategies in the form of quasi experimental design with research design in the form of pre-test post-test manage group design. The facts collection equipment used on this observe were: Likert scale questionnaire. The evaluation used is the independent samples test. The Independent samples test is a statistical technique to measure the average evaluation of unbiased of independent agencies with a purpose to determine whether the average of the 2 groups is significant after being given a service or treatment. The outcomes of SPSS through the independent samples test show that in the column equal variances assumed the cost of sig (2-tailed) is 0,001 < 0,05 this means that assertive training through cyber counseling is effective in reducing bullying behavior in schools.

Keywords: Assertive Training; Cyber Counseling; Bullying Behavior

Article Info

Artikel History: Submitted: 2023-04-10 | Published: 2023-09-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i3.7544>

[Vol 13, No 3 \(2023\)](#) Page: 428-439

(*) Corresponding Author: Poetriku Pradhana, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia, Email: poetriku209@gmail.com



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

INTRODUCTION

Bullying merupakan istilah yang sudah tidak asing lagi bagi masyarakat Indonesia, yaitu perilaku yang menggunakan kekuasaan untuk menyakiti secara verbal, fisik, atau psikologi individu atau sekelompok individu sedemikian rupa sampai korban merasa tertindas, trauma dan tidak berdaya. Bentuk intimidasi termasuk kekerasan pada fisik atau pemaksaan emosional kepada individu atau beberapa individu yang rentan.

Pelaku *bullying* disebut *bullies*. *Bullies* yaitu individu yang melukai fisik atau emosional secara berulang-ulang kepada individu lain (Aini, 2018). *Bullies* diidentifikasi sebagai remaja yang sering memamerkan fungsi psikososial yang lebih buruk daripada korban *bullying* dan individu yang tidak terdampak pada perilaku *bullying*. *Bullies* juga memiliki masalah dengan perilaku abnormal, hiperaktif, dan prososial serta empati dan perilaku abnormal terkait erat dengan respon pelaku intimidasi ketika dirinya terlibat dengan lingkungan sosial sekitarnya (Kartika et al., 2019).

Pentingnya penanganan terhadap kasus *bullying* juga dipertegas berdasarkan hasil riset sebelumnya, seperti: Hasil *need assessment* penelitian ilmiah yang berjudul 'Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Mengatasi Perilaku *Cyberbullying*' oleh Devi (Devi, 2021) mengungkapkan bahwa hasil pelaksanaan tindakan menunjukkan *cyberbullying* siswa mengalami penurunan. Dari hasil skor setelah intervensi diperoleh skor rata-rata 115,4. Nilai tersebut termasuk kategori tinggi. Rata-rata skor setelah melakukan intervensi didapati skor 47,6. Dari data yang didapat tampak selisih antara skor *pre-test* dan *post-test*. Data ini menunjukkan *cyberbullying* berkurang dengan mengaplikasikan teknik asertif training pada peserta didik di SMP Negeri 14 Bandar Lampung.

Observasi dan wawancara pun dilakukan sebagai data awal di salah satu madrasah di Kota Medan. Dari hasil observasi di lingkungan sekolah menunjukkan bahwa beberapa terjadinya perilaku *bullying* seperti mengganggu teman yang sedang belajar hingga menangis, mengejek pekerjaan orang tua, menyudutkan kekurangan atau kecacatan teman sebaya dan menjauhi teman yang dinilai mempunyai wajah yang tidak cantik atau tampan. Dampak kasus *bullying* ini bagi korban cukup mengkhawatirkan dari sisi psikologisnya. Hal ini juga dibuktikan dari penelitian sebelumnya, bahwa dampak *bullying* memunculkan kecemasan (Khoirunnisa et al., 2018), meningkatkan trauma (Ashofa, 2019) stres (Hendrawati et al., 2022), hingga seseorang mengalami depresi (Khorrami et al., 2023).

Penanganan *bullying* dapat diantisipasi sedini mungkin, dengan adanya bantuan dari Guru BK. Fungsi guru BK adalah (1) Menolong individu mendapatkan atau mencegah timbulnya masalah untuk dirinya sendiri (*preventif*), (2) Menolong individu memecahkan masalah yang sedang mereka hadapi (*kuratif*), (3) Menolong individu meraih situasi dan kondisi yang pada awalnya baik untuk menjaga kebaikan itu semakin berlanjut (*preservatif*), (4) Melepaskan individu dari semua kekhawatiran dan kegelisahan dalam menghadapi masalah yang sedang dirasakan (*terapi*), (5) Mempertahankan dan mengembangkan lebih lanjut situasi dan kondisi yang sudah baik (*developmental*), (6) Membantu memilih dan memantapkan penguasaan karir (*penyaluran*) (Setiowati & Astuti Dwiningrum, 2020) dan (7) Membantu menemukan penyesuaian diri (*penyesuaian*) salah satu fungsi guru BK juga menangani kasus *bullying* (Ramadhani et al., 2022); (A. Sari & Muslihah, 2020)

Upaya guru BK dalam mengatasi kasus *bullying* melalui layanan bimbingan konseling. Manfaat layanan bimbingan kelompok dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri bagi korban *bullying* (Saputri, 2022), meningkatkan resiliensi diri (D. I. Sari et al., 2022), mengembangkan pikiran rasional bagi korban *bullying* (Erismon & Karneli, 2021), serta meningkatkan sikap atau perilaku asertif (Ainiyah & Cahyanti, 2020). Layanan individu juga tidak kalah penting di berikan konselor di sekolah kepada korban *bullying* untuk meningkatkan harga dirinya yang telah turun akibat perundungan yang telah dialaminya (Rima, 2021), (Marhani et al., 2018). Beberapa teknik layanan

individu antara lain menggunakan teknik *self-talk* (Sari, 2021) teknik *homework assignmennt* dan strategi coping (Oktavia, 2022).

Dari hasil data awal peneliti melalui observasi dan wawancara terhadap guru BK di salah satu madrasah di Kota Medan, menunjukkan bantuan berupa melakukan layanan individu, layanan bimbingan kelompok atau konseling kelompok dan layanan mediasi kepada siswa, dan terbilang aktif dalam melakukan layanan BK disekolah seperti contohnya kasus di atas, Guru BK langsung menangani kasus tersebut dengan memberikan layanan Individu dan melakukan *follow up* kepada korban. Guru BK pun melakukan *home visit* agar terselesaikan masalah siswa (pelaku dan korban) dengan pertemuan dengan orang tua atau keluarganya

Dalam terapi behaviorial, menurut B.F Skinner (Willis, 2019) perubahan perilaku harus ditekankan pada penciptaan situasi khusus untuk mengubah bukan motivasi itu sendiri. Perilaku dilihat sebagai respons terhadap rangsangan eksternal dan internal. Oleh karena itu, tujuan terapi adalah memodifikasi koneksi dan metode stimulus-respon bila memungkinkan. Melalui pemanfaatan teknologi maka ada pembelajaran untuk mengubah perilaku yang diinginkan.

Dari teori diatas dapat dijelaskan yaitu tingkah laku murid yang tidak sehat bisa di perbaiki dengan cara memberikan stimulus yang baik agar menciptakan respon yang baik pula. Tujuan konseling behaviorial yaitu membantu murid membuang tanggapan lama yang merugikan diri sendiri, mempelajari tanggapan baru yang lebih sehat dan membantu berkembangnya perilaku yang diinginkan. Agar implementasi konseling kelompok terapi behaviorial dapat berjalan secara berkesinambungan, maka perlu menggunakan pendekatan. Salah satu pendekatannya yaitu menumbuhkan perilaku asertif pada pelaku *bullying* atau *bullies*. Melalui penjabaran di atas peneliti memilih menggunakan pendekatan teknik *assertive trainig*.

Assertive training adalah salah satu teknik terapi perilaku yang berfokus pada kasus yang mengalami kesulitan dalam menyampaikan atau mengekspresikan emosi yang dirasakannya dalam konteks yang tepat. Konsep dibalik teknik ini yaitu perilaku dipandang sebagai tanggapan terhadap rangsangan eksternal dan internal. Karena tujuan dari terapi ini adalah memodifikasi metode hubungan dan metode Stimulus-Respon (S-R) sebaik mungkin.

Dasar teori *Behavior Therapy, asssertive training* dapat diinterpretasikan dari kombinasi berikut ini: (1) Pembelajaran sebelumnya terkait dengan kondisi yang sama, (2) Keadaan motivasi saat ini dan pengaruhnya terhadap kepekaan lingkungan, (3) Perbedaan biologis baik secara genetik maupun kelainan fisiologis (Willis, 2019).

Perilaku asertif menunjukkan bahwa sebagai perbuatan individu untuk mengungkapkan apa yang paling dihendaki tanpa rasa takut. Mengungkapkan kejujuran, dan menggunakan hak asasinya dengan percaya diri tanpa menggasak hak asasi individu yang lain. (Naeim, Mourad, 2023)

Setiap individu harus bisa bertanggung jawab menetapkan sikap, pikiran rasional dan perasaan atas segala hasil dan akibat bagi individu itu sendiri (*interpersonal behavior*). Secara umum, siswa yang mengalami perilaku *bullying* adalah siswa yang mempunyai kualitas asertifitas rendah. Jika seseorang mengalami tindakan kekerasan (*bullying*) besar kemungkinan korban *bullying* akan menjadi *bullies* di masa depan. Karena penyaluran emosi dan pemikirannya tidak tepat, juga sifat keadilan dan kesetaraan dalam interaksi manusia yang ia miliki sangat rendah.

Menurut Sanders (Naeim, Mourad, 2023) asertif mengacu pada mengomunikasikan dengan jelas apa yang diinginkan, mengekspresikan perasaan, kebutuhan, dan pendapat

individu di antara teman-temannya atau publik, membela hak-hak individu ketika terancam atau dimanfaatkan dari pelaku *bullying*. Semua ini menjadikan individu hidu plebih mudah dan mengalami respons positif dari orang lain. Hal ini pada gilirannya dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri dalam hubungan interpersonal serta meningkatkan kemampuan menghadapi pelecehan seksual secara tatap muka.

Di era Gen-Z perilaku *bullying* seringkali terjadi karena mudahnya mengakses video-video yang tidak pantas di tonton. Vidio kekerasan terhadap teman sebaya semakin maraknya menyebar begitu saja di zaman berteknologi tinggi seperti sekarang. Karena penggunaan media sosial yang kurang bijak pada remaja, mengakibatkan maraknya *copy-paste* perilaku *bullying* di kehidupan realitasnya Sehingga perilaku *bullying* bisa meningkat dari tahun ke tahun (Denanda & Rismaningtyas, 2021). Dalam perkembangan teknologi, Guru BK di harapkan untuk selalu *update* dalam pelaksanaan layanan BK yang bersifat preventif pada kasus *bullying*. Salah satu upayanya adalah dengan mengaplikasikan *cyber counseling*.

E-konseling atau *cyber counseling* berasal dari bahasa Inggris yaitu *electronic counseling* yang dapat diartikan yaitu proses pengelenggaraan konseling secara elektronik. A.T Marthin dalam penelitiannya mengenai *cyber counseling* yang dilakukannya di Filipina pada tahun 2004 mendefinisikannya sebagai berikut.

“Cyber counseling adalah sebuah praktik profesional konseling dan informasi yang di diseminasi melalui sarana elektronik. Cyber counseling secara operasional melibatkan pelaksanaan konseling melalui jalan atau jalur yang aman (maksudnya situs web atau akun email akan tetap aman).” (Daulay, Putri, 2022).

Jadi kesimpulan dari definisi diatas adalah *cyber counseling* yaitu kegiatan memberikan konseling kepada klien atau orang yang membutuhkan bantuan berupa bimbingan atau saran untuk menyelesaikan masalah mereka secara sistematis sesuai prosedur keprofesionalan Konselor dengan cara yang aman dan tidak secara *face to face* tetapi lewat media elektronik atau internet.

Dengan maraknya penggunaan internet, *cyber counseling* hadir sebagai solusi konseling di masa pandemi yang diharapkan dapat membantu populasi pelajar saat ini (M. P. Sari & Herdi, 2021). Sampai sekarang *cyber counseling* memiliki peran penting dalam pelaksanaan layanan BK karena *cyber counseling* tidak memerlukan tempat atau ruangan khusus untuk melaksanakannya. Guru BK dan siswa hanya menggunakan bantuan koneksi internet melalui media sosial seperti *website*, *chatt*, *email* dan *vidio conference*. Manfaat *cyber counseling* bagi guru BK adalah memiliki waktu yang fleksibel tanpa batas untuk menentukan jadwal sesi konseling, tidak terhalang jarak, hemat biaya transportasi, dan menjadi sarana alternatif ketika konselor atau konseli mempunyai jadwal aktivitas yang padat (Daulay, Putri, 2022)

Walaupun *cyber counseling* merupakan salah satu praktik profesional yang inovatif, tetapi ada beberapa kekurangan dalam praktik *cyber counseling*, yaitu: Kurangnya pemahaman konselor dan klien, kurang layaknya jaringan internet; tidak cukupnya paket internet, dan adanya kesalahpahaman antara konselor dan klien.

Penghambat tersebut menjadi tantangan baru guru BK atau Konselor dalam mengaplikasikan *cyber counseling*, tetapi hal tersebut bukan menjadi sebab *cyber counseling* kerap ditinggalkan. *Cyber counseling* malah menjadi salah satu cara praktis dan populer bagi generasi milenial karena bisa dilakukan dimanapun dan kapanpun.

Hal ini menjadikan peneliti ingin menggunakan *cyber counseling* sebagai sarana untuk melakukan layanan konseling kelompok terapi behavioral. Dengan memanfaatkan

cyber counseling, peneliti melakukan penelitian Teknik *Assertive Training* Melalui *Cyber Counseling* Untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* Pada Siswa MTsN 2 Medan.

METHOD

Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimental ini, peneliti menggunakan *pre-test post-test control group design* karena dengan melihat hasil *pre-test* (sebelum intervensi) dan *post-test* (setelah intervensi), peneliti dapat mengetahui apakah ada perbedaan antara hasil test siswa sebelumnya, dan lebih khusus lagi setelah menerima intrvensi. Tabel berikut dilampirkan tentang *pre-test* dan *post-test control group design*.yang sudah terkontrol.

Table 1. Pre-test-Post-test Control Group Design

Group	Pre-test	Layanan	Post-test
Eksperimen	O1	X1	O2
Kontrol	O1	X2	O2

Keterangan:

X1: Diberikan layanan konseling kelompok berdasarkan *assertive training*

X2: Tidak diberikan layanan

O1: Pretest (sebelum diberikan layanan)

O2: Post-test (setelah diberikan layanan)

Partisipan

Data dalam penelitian ini bersumber dari seluruh siswa yang teridentifikasi dengan inventori perilaku *bullying* di kelas. Sampel diambil dari dua kelas yaitu kelas VIII-8 dan VIII-9 yang masing-masing kelas terdiri dari 27 siswa. Peneliti menarik sampel dari kedua kelas sebanyak 7 orang dari kelas VIII-8 untuk kelompok kontrol dan 7 orang lagi dari kelas VIII-9 untuk kelompok eksperimen dengan teknik *purposive sampling*. Karakteristik partisipan penelitian yaitu siswa yang memiliki indikasi kecenderungan perilaku *bullying* melalui angket perilaku *bullying* yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data dan alat yang digunakan peneliti terdiri dari menggunakan instrumen skala yaitu pengukuran skala likert. Dalam praktiknya, pembuatan skala didasarkan pada tiga indikator atau area perilaku *bullying*, yaitu *bullying* fisik, *bullying* non fisik dan *bullying* mental/psikologis.

Skala perilaku *bullying* diikuti dengan berbentuk tipe pilihan dan tipe butir diberi empat pilihan jawaban. Skor skala setiap pernyataan diperoleh dari jawaban subjek yang berarti mendukung (*favourable*) nilainya yaitu, SS (Sangat Sesuai) diberi nilai 4, S (Sesuai) diberi nilai 3, TS (Tidak Sesuai) diberi nilai 2, dan STS (Sangat Tidak Sesuai) diberi nilai 1. Sedangkan untuk pernyataan yang tidak mendukung (*unfavourable*) mempunyai nilai jawaban SS (Sangat Sesuai) diberi nilai 1, S (Sesuai) diberi nilai 2, TS (Tidak Sesuai) diberi nilai 3, dan STS (Sangat Tidak Setuju) diberi nilai 4.

Prosedur Penelitian

Sebelum pengisian kuesioner, responden diberitahu mengenai tujuan penelitian ini dan diminta untuk mengisi secara jujur sesuai dengan diri responden. Selain itu, peneliti juga

memastikan kerahasiaan atas informasi yang diberikan responden serta wajib mengisi secara lengkap identitas mereka.

Analisis Data

Data penelitian yang diperoleh kemudian akan dianalisis menggunakan bantuan program *SPSS for Windows release Versi 25*.

RESULT AND DISCUSSION

Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini akan dijabarkan skor skala perilaku *bullying* dari kelompok eksperimen maupun kontrol. Untuk mendapatkan gambaran lebih jelas mengenai tentang skor siswa, berikut menunjukkan skor hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kontrol.

Tabel 2. Skor Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen

Absentee	Pre-test	Post-test
5	87	54
10	88	72
11	87	63
13	88	59
20	87	59
22	92	70
25	87	64
Rata-Rata	88	63

Dilihat dari skor tabel *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen diatas didapati bahwa skor *pre-test* perilaku *bullying*, yaitu dengan rata-rata 88. Dan setelah diberikan intervensi layanan konseling kelompok *assertive training*, skor rata-rata nya (*post-test*) menurun menjadi 63.

Tabel 3. Skor Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Kontrol

Absentee	Pre-Test	Post-Test
2	82	80
5	72	70
9	85	85
12	90	90
13	81	81
23	78	78
25	73	73
Rata-rata	80,14	79,57

Melalui tabel hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol atau kelompok yang tidak diberikan intervensi *assertive training* menunjukkan bahwa terdapat 2 siswa nilainya menurun dan selebihnya masih di angka yang sama. Artinya, kelompok yang tidak berikan intervensi tidak memiliki perubahan yang besar dalam perilaku *bullying*. Dilihat

dari nilai rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol dari 80,14 menurun menjadi 79,57 artinya selisih hanya 0,57.

Setelah diketahui nilai *pre-test* dan *post-test* dari kedua kelompok, lalu langkah selanjutnya adalah menguji normalitas data nilai perilaku *bullying*. Berikut lampiran tabel untuk pengujian normalitas.

Tabel 4. Hasil Pengujian Normalitas

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Training	Pre-test Eksperimen	.357	7	.007	.634	7	.001
	Post-test Eksperimen	.163	7	.200 [*]	.954	7	.763
	Pre-test Kontrol	.153	7	.200 [*]	.963	7	.842
	Post-test Kontrol	.131	7	.200 [*]	.983	7	.972

Dari lampiran tabel pengujian normalitas Shapiro Wilk dapat dilihat data *pre-test* eksperimen yaitu $0,001 < 0,05$, berdasarkan pengambilan keputusan maka data berdistribusi tidak normal. Sementara nilai hasil *post-test* eksperimen yaitu 0,763, nilai *pre-test* kontrol yaitu 0,842 dan nilai *post-test* kontrol yaitu 0,972. Dari ketiga data tersebut berdasarkan pengambilan keputusan maka data berdistribusi normal yaitu $\text{Sig} > 0,05$. Dari hasil signifikansi keempat data tersebut, peneliti mengambil sebagian besarnya saja yaitu data berdistribusi normal. Langkah selanjutnya adalah tes homogenitas data, berikut lampiran tabel hasil uji homogenitas menggunakan SPSS Versi 25.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Training	Based on Mean	.010	1	12	.923
	Based on Median	.005	1	12	.947
	Based on Median and with adjusted df	.005	1	11.777	.947
	Based on trimmed mean	.011	1	12	.920

Dari lampiran tabel analisis data uji homogenitas, didapati bahwa nilai signifikansi $0,923 > 0,05$ maka data berdistribusi homogen.

Melalui analisis data di atas menunjukkan data berdistribusi normal dan data berdistribusi homogen maka peneliti akan melakukan uji t parametrik *independent samples t-test*. Berikut lampiran data uji *independent samples t-test*

Tabel 6. Result Of Independent Samples T-Tet

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Hasil Training	Equal variances assumed	.010	.923	-4.702	12	.001	-16.571	3.524	-24.251	-8.892
	Equal variances not assumed			-11.950		.001	-16.571	3.524	-24.254	-8.889

Dari tabel hasil uji t yang menggunakan uji *independent samples t-test* tersebut dapat diketahui bahwa pada kolom *equal variances assumed* nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0,001. Berdasarkan pengambilan keputusan $\text{sig}(2\text{-tailed}) < 0,05$ maka $0,001 < 0,05$ dinyatakan *assertive training* efektif untuk mengurangi perilaku *bullying*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan perilaku asertif siswa pelaku *bullying* pada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum diberikan intervensi *assertive training* berada pada kategori sedang dan rendah. Ada tiga faktor penyebab terjadinya *bullying* yaitu, sikap agresif yang menciptakan situasi menang-kalah, sikap superioritas dan penyaluran emosi yang kurang tepat. Hal ini sesuai dengan riset sebelumnya yang menunjukkan bahwa kontrol sosial berpengaruh terhadap perilaku *bullying* bagi pelajar (Sulistiyana et al., 2020).

Melalui penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku rasional pelaku *bullying* wajib ditingkatkan dengan model *assertive training*. Yang dimana *assertive training* atau pelatihan asertif dapat merubah diri menjadi individu yang positif, mampu menyalurkan perasaannya terhadap orang lain, dan bertanggung jawab pada pikiran, perasaan dan perilakunya. Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ainiyah & Cahyanti (2020).

Peran *cyber counseling* dengan teknik asertif adalah untuk menumbuhkan sikap jujur, bisa mengungkapkan ide-ide yang tidak rasional kepada sesama salah satu menjadi upaya preventif dalam mengatasi permasalahan yang dimiliki siswa terutama siswa yang kurang nyaman dengan teknik *face to face* (Jayanti & Hidayati, 2022).

Assertive training ini dilakukan selama dua bulan yaitu dari bulan Februari sampai dengan bulan Maret. Rentang waktu ini bertujuan untuk hasil intervensi yang maksimal. *Assertive training* diberikan dalam 4 sesi. Setiap satu sesi diberikan selama 1 minggu

dengan waktu 60 menit/sesi. Sesi pertama diaplikasikan secara *face to face*, lalu sesi kedua, ketiga dan keempat dilakukan secara daring melalui aplikasi *Zoom Meet*. Sebelum memulai sesi pertama, peneliti menyebarkan angket *pre-test*, tujuannya agar peneliti bisa membandingkan nilai signifikansi antara skor sebelum diberikan intervensi dan skor yang sesudah diberikan intervensi.

Setelah menyebarkan angket *pre-test* langkah selanjutnya adalah melakukan sesi pertama. Sesi pertama, yaitu sesi pengenalan antar siswa pelatihan. Didalam sesi ini peneliti memakai teknik *attending* agar tercipta suasana *rapport*, yaitu suatu hubungan yang di tandai dengan keharmonisan antara konselor dan klien (Willis, 2019).

Sesi kedua yaitu sesi deskriptif. Dalam sesi ini peneliti menjelaskan deskriptif perilaku asertif, menyebutkan aspek-aspek perilaku asertif, tujuan dan keuntungan dalam berperilaku asertif. Sesi ketiga yaitu sesi "*How to create assertive behavior*". Dalam sesi ini peneliti menggunakan permainan *role play*. *Role play* adalah sebuah permainan yang masing-masing siswa melakukan atau mempraktikkan keterampilan dalam komunikasi yang diperankan (Haolah et al., 2020). Tujuan permainan ini adalah melatih siswa agar mampu untuk mengatakan tidak, jujur terhadap perasaan sendiri, jelas dalam berbicara dan mampu mengelola emosi ketika berbicara.

Sesi keempat yaitu *sharing*. Pada sesi ini para siswa mengemukakan hambatan tentang tugas perilaku asertif yang diberikan kepada siswa dalam mempraktikkannya di kehidupan sehari-hari. Sesi *sharing* ini bertujuan untuk memberikan penjelasan mengenai cara untuk mengatasi hambatan dalam mempraktikkan perilaku asertif. Setelah melakukan keempat sesi diatas selama 4 minggu, peneliti menyebarkan angket *post-test*. Pengolahan data *pre-test* dan *post-test* menggunakan skala likert, lalu membandingkan rata-rata skor keduanya menggunakan *independent samples test*. Dari hasil skor uji *independent samples test pre-test post-test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diketahui bahwa *assertive training* berpengaruh mengurangi perilaku *bullying* dan menghasilkan perubahan yang signifikan.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok menggunakan *assertive training* berdampak pada penurunan perilaku *bullying* pada siswa. Artinya kelompok eksperimen mengalami penurunan skor perilaku *bullying* dari rata-rata hasil *pre-test* 88 menjadi 63 (menurun 25). Sementara skor kelompok kontrol atau kelompok yang tidak diberikan intervensi *assertive training* tidak mengalami perubahan yang besar yaitu hanya sekitar 0,57.

Hasil penelitian ini mengalami perubahan yang signifikan. Hal tersebut dapat dilihat dari signifikansi uji *independent samples t-test* pada kolom *equal variances assumed* yaitu sig(2-tailed) adalah 0,001. Berdasarkan pengambilan keputusan sig (2-tailed) < 0,05 yaitu mempunyai nilai 0,001 < 0,05 yang artinya H_0 di tolak dan H_a diterima. Jadi kesimpulannya adalah *assertive training* memberikan pengaruh signifikan terhadap perilaku *bullying*.

REFERENCE

- Aini, D. F. N. (2018). Self Esteem Pada Anak Usia Sekolah Dasar Untuk Pencegahan Kasus Bullying. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (Jp2sd)*, 6(1), 36-46. <https://doi.org/10.22219/jp2sd.v6i1.5901>
- Ainiyah, H. R., & Cahyanti, I. Y. (2020). Efektivitas Pelatihan Asertif Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku "Bullying" di SMPN A Surabaya. *Psiko studia: Jurnal Psikologi*, 9(2), 105. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v9i2.3868>
- Ashofa, N. H. (2019). Terapi Realitas untuk Menangani Trauma (Post Traumatic Stress Disorder) pada Korban Bullying di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita. Yogyakarta. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 16(1), 86-99. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.161-07>
- Darmayanti, K. K. H., Kurniawati, F., & Situmorang, D.D.B. (2019). Bullying di Sekolah: Pengertian, Dampak, Pembagian dan Cara Menanggulangnya. *PEDAGOGIA*, 17(1), 55-66. <https://doi.org/10.17509/pdgia.v17i1.13980>
- Darna, N., & Herlina, E. (2018). Memilih Metode Penelitian Yang Tepat: Bagi Penelitian Bidang Ilmu Manajemen. *Jurnal Ekolog ilmu Manajemen*, 5(1), 287-292. <http://dx.doi.org/10.2827/jeim.v5i1.1359.g1118>
- Daulay, N., Harahap, A. C. P., & Sinaga, M. H. P. (2022). Panduan Praktis Konseling Online Bagi Konselor. Medan: Umsu Press.
- Denanda, N. P., & Rismaningtyas, F. (2021). Praktik Sosial Cyber Bullying Dalam Jaringan. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 10. <https://doi.org/10.20961/jas.v10i0.47641>
- Devi, P. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Asertif Training Untuk Mengatasi Perilaku Cyber bullying Pada Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 14 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2021/2022 (Doctoral Dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Erismon, E., & Karneli, Y. (2021). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Perilaku Bullying Siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(1), 1-13. <https://doi.org/10.29210/120212694>
- Haolah, S., Rohaeti, E. E., & Rosita, T. (2020). Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Kematangan Karier. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 3(1), 1-8. <http://dx.doi.org/10.22460/fokus.v3i1.3808>
- Hardani, dkk. (2020). Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif, Kalangan, Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Jayanti, F. A. N., & Hidayati, N. (2022). Peran Cyber Counseling dalam Mengatasi Problematika Siswa di Masa Pandemi (Studi Kasus di SMPN 1 Sumenep). *Tafhim Al-'Ilmi*, 13(2), 313-325.
- Khoirunnisa, M. L., Maula, L. H., & Arwen, D. (2018). Hubungan Tindakan Bullying dengan Tingkat Kecemasan pada Pelajar Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) PGRI 1 Tangerang. *Jurnal JKFT*, 3(2), 59-69. DOI: <http://dx.doi.org/10.31000/jkft.v3i2.1286>
- Khorrami, Z., Sayarifard, A., Ghahari, S., Memaryan, N., Pirmoradi, M., & Ghadirian, L. (2023). *High School Students' Depression Literacy about Interventions and Prevention: A Survey in Tehran. Depression research and treatment, 2023*. <https://doi.org/10.1155/2023/8540614>

- Marhani, I., Sahrani, R., & Monika, S. (2018). Efektivitas Pelatihan Self-Talk Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying (Studi Pada Siswa Smp X Pasar Minggu). *Jurnal Inspiratif Pendidikan*, 7(1), 1122. <https://doi.org/10.24252/ip.v7i1.4929>
- Mounir Hassan Naeim, H., Mohamed Mourad, G., MohmoudZaki, M., &Fathi Mohammed El-Attar, N. (2023). *Psycho Educational Program to Improve Self-esteem and Self-Assertiveness AmongFemales Students Exposed to Sexual Harassment. Journal of Nursing Science Benha University*, 4(1), 716-729. 10.21608/jnsbu.2023.278958
- Nabila, P. A., Suryani, S., &Hendrawati, S. (2022). *Perilaku Bullying Dan Dampaknya Yang Dialami Remaja. Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(2), 112. <https://doi.org/10.32584/jika.v5i2.1246>
- Ningsih, F. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Individual Dengan Pendekatan REBT Untuk Penanganan Trauma Anak Korban Bullying di SMK Negeri 3 Pamekasan (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Madura).
- Oktavia, S. (2022). Pengaruh Layanan Konseling Individual Dengan Strategi Coping Untuk Meminimalisir Stres Pada Korban Bullying Di Boarding School MTs SULumul Qur'an TA 2021/2022 (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Prof.DR. Sofyan S. Willis, (2019), *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta.
- Rahmadhani, A.P., Wahdanah, I. N., Harahap, N. A. R., Damanik, N., Saputri, L., & Saputra, D. (2022). Strategi Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Kasus Bullying di SMAN 1 Percut Sei Tuan. *Journal on Teacher Education*, 4(2), 516528. <https://doi.org/10.31004/jote.v4i2.8853>
- Rima, P. (2023). Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik Self-Talk Untuk Meningkatkan Harga Diri Peserta didik Korban Bullying Verbal KelasVIII SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan (Doctoral Dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Saputry, I. (2020). Bimbingan Kelompok dalam Membangun Kepercayaan Diri Bagi Korban Bullying (Doctoral dissertation, IAIN Parepare).
- Sari, A., &Muslihah, E. (2020). Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dan Bimbingan Konseling Dalam Menangani Kasus Bullying: Studi di SMK Negeri 2 dan SMK Negeri 4 Kota SerangProvinsi Banten. *Qathrunâ*, 7(1), 83-102. <https://doi.org/10.32678/qathruna.v7i1.3140>
- Sari, D. I., Wahyudi, A., & Kurniawan, S. J. (2022). Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosio Drama Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa Korban Bullying. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 135-145. <https://doi.org/10.26539/teraputik.611066>
- Sari, M. P. (2021). Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Korban Bullying di Kelas VIII SMP Swasta Muhammadiyah Tebing Tinggi TA 2020/2021 (Doctoral dissertation).
- Sari, M. P., &Herdi, H. (2021). *Cyber Counseling: Solusi Konseling Di Masa Pandemi. Jurnal Paedagogy*, 8(4), 579-585.<https://doi.org/10.33394/jp.v8i4.3949>
- Setiowati, A., &Dwiningrum, S. I. A. (2020). Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dasar Untuk Mengatasi Perilaku Bullying. Elementary School: *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaranke-SDan*, 7(2).<https://doi.org/10.31316/esjurnal.v7i2.750>
- Sugiyono. (2019), *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.

Sulistiyana, S., Rachman, A., Makaria, E. C., & Alfian Syahrani, M. N. (2020). *Kontribusi Komunikasi Verbal Dan Kontrol Sosial Terhadap Perilaku Bullying Verbal Siswa SMA Negeri 2 Banjarmasin. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 6(1), 1-7. <http://dx.doi.org/10.31602/jbkr.v6i1.2958>