

Penerapan Teknik Assertive Training Melalui Konseling Individu Pada Siswa Korban Bullying di MAN 4 Aceh Besar

ABSTRAK - Bullying merupakan perilaku agresif yang sering terjadi di lingkungan sekolah dan berdampak negatif pada kondisi psikologis siswa, terutama dalam bentuk bullying verbal yang menimbulkan rasa takut dan rendah diri. Kondisi ini menyebabkan rendahnya perilaku asertif pada korban. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah teknik assertive training melalui konseling individu dapat meningkatkan perilaku asertif siswa korban bullying. Penelitian ini dilakukan di MAN 4 Aceh Besar, sample penelitian 5 siswa kelas XII-4 sebagai sampel yang ditentukan melalui purposive sampling. Pengambilan data menggunakan Angket Bullying Verbal dan Angket Perilaku Asertif. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain One-Group Pretest–Posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik assertive training dapat memberikan manfaat signifikan bagi korban dalam meningkatkan perilaku asertif siswa korban bullying verbal. Teknik analisis data menggunakan uji paired sample t-test uji t bertujuan untuk membandingkan sebelum dan sesudah diberikan treatment. Berdasarkan hasil uji tersebut dapat diketahui adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu yaitu nilai t-hitung > t-tabel yaitu $2,306 > 8,257$ dengan taraf signifikan $0,000 < 0,05$. Temuan ini dapat disimpulkan bahwa teknik assertive training layanan konseling individu dapat meningkatkan perilaku asertif siswa korban bullying verbal. Maka dapat ditarik kesimpulan H_a diterima dan H_o ditolak

ABSTRACT-Bullying is an aggressive behavior that often occurs in the school environment and has a negative impact on the psychological condition of students, especially in the form of verbal bullying that causes fear and low self-esteem. This condition causes low assertive behavior in victims. The purpose of this study was to determine whether assertive training techniques through individual counseling can improve the assertive behavior of students who are victims of bullying. This study was conducted at MAN 4 Aceh Besar, the research sample was 5 students of grade XII-4 as a sample determined through purposive sampling. Data collection used a Verbal Bullying Questionnaire and an Assertive Behavior Questionnaire. This research method uses a quantitative approach with a One-Group Pretest–Posttest design. The results showed that the application of assertive training techniques can provide significant benefits for victims in improving the assertive behavior of students who are victims of verbal bullying. The data analysis technique used a paired sample t-test t-test aimed to compare before and after treatment. Based on the test results, it can be seen that there is a difference before and after being given individual counseling services, namely the calculated t-value > t-table, namely $2.306 > 8.257$ with a significance rate of $0.000 < 0.05$. These findings suggest that assertive training techniques in individual counseling services can improve assertive behavior in students who are victims of verbal bullying. Therefore, it can be concluded that H_a is accepted and H_o is rejected..

Siti Aminah^{1*}
Fatimah Ibda²

¹Universitas Islam Negeri Ar-Raniry
Banda Aceh, Indonesia

²Universitas Islam Negeri Ar-Raniry
Banda Aceh, Indonesia

*Corresponding email:
210213009@student.ar-raniry.ac.id

Article History

Submitted: 00 Month 20XX

Revised: 00 Month 20XX

Accepted: 00 Month 20XX

Published: 00 Month 20XX

Kata Kunci

Assertive training, Bullying verbal,
Perilaku asertif

JEL Classification

A13, G21, L20, etc

PENDAHULUAN

Bullying merupakan perilaku kekerasan yang melibatkan pemaksaan, baik secara psikologis maupun fisik, terhadap individu atau kelompok yang dianggap lebih "lemah" oleh pelaku. Pelaku bullying, yang sering disebut sebagai bully, bisa berupa individu atau kelompok yang merasa memiliki kekuasaan untuk melakukan tindakan apapun terhadap korban. Di sisi lain, korban mempersepsikan dirinya sebagai pihak yang lemah, tidak berdaya, dan selalu merasa terancam oleh tindakan bullying tersebut. Menurut Olweus (dalam Kamilah, 2021), bullying adalah tingkah laku agresif yang menimbulkan luka atau perasaan tidak nyaman bagi orang lain.

Fenomena bullying di Indonesia dapat dikatakan telah menjadi situasi yang mengkhawatirkan. Komisioner Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) bidang hak sipil dan partisipasi anak, Jastra Putra, menyatakan bahwa kejadian siswa yang ditendang sampai meninggal dan siswa yang jarinya harus diamputasi menjadi gambaran ekstrem dan fatalnya intimidasi bullying fisik dan psikis yang dilakukan pelajar kepada temannya. Dalam kurun waktu sembilan tahun, dari 2011 sampai 2019, terdapat 37.381 pengaduan kekerasan terhadap anak, di mana bullying baik di pendidikan maupun sosial media mencapai 2.473 laporan dan trennya terus meningkat (KPAI, 2020).

Berdasarkan data dan laporan nasional maupun internasional, kasus bullying di Indonesia dalam lima tahun terakhir masih menunjukkan angka yang relatif tinggi. Survei Global School-based Student Health Survey (GSHS) yang dirilis oleh World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 41% pelajar di Indonesia pernah mengalami bullying di lingkungan sekolah pada tahun 2021 (WHO, 2021). Selanjutnya, laporan KPAI pada tahun 2022 mencatat bahwa persentase anak yang mengalami perundungan berada pada kisaran 34–37%, dengan bentuk bullying verbal sebagai jenis yang paling dominan (KPAI, 2022). Pada tahun 2023, KPAI kembali melaporkan bahwa sekitar 36% anak usia sekolah mengaku pernah menjadi korban bullying, terutama setelah diberlakukannya kembali pembelajaran tatap muka secara penuh (KPAI, 2023).

Pada tahun 2018, Indonesia mendapatkan peringkat sebagai negara dengan jumlah kasus bullying tertinggi kedua di dunia setelah Jepang, dan Amerika Serikat berada di peringkat bawah Indonesia. Selain itu, Indonesia juga menempati posisi pertama di ASEAN sebagai negara dengan jumlah tertinggi kasus bullying. UNICEF dalam risetnya pada tahun 2016 menunjukkan bahwa sebanyak 41 hingga 50 persen remaja di Indonesia dalam rentang usia 13 sampai 15 tahun pernah mengalami tindakan bullying, khususnya bullying sosial dan verbal (UNICEF, 2016).

Berdasarkan data dari Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), tercatat dari Januari sampai September 2023 terdapat 23 kasus perundungan di satuan pendidikan, dengan rincian 50% di jenjang SMP, 23% di jenjang SD, 13,5% di jenjang SMA, dan 13,5% di jenjang SMK (FSGI, 2023). Fenomena bullying terkini juga terekam dalam pemberitaan media massa. Detik.com melaporkan kasus bullying di Cilacap yang viral di media sosial, di mana seorang remaja menjadi korban pemukulan brutal oleh rekan sebayanya. Selain itu, aksi perundungan oleh pelajar SMK terjadi di Cimahi, Jawa Barat pada 18 Agustus 2023. Dalam video yang beredar, terlihat lima orang pelaku menendang korban yang tersudut di tembok. Korban dilaporkan mengalami patah tulang dan luka serius, dan setelah kejadian tersebut pelaku diamankan oleh pihak kepolisian (Detik.com, 2023).

Berdasarkan observasi awal selama pelaksanaan PLP 1 dan 2 di MAN 4 Aceh Besar, ditemukan beberapa siswa yang menjadi korban bullying, baik oleh individu maupun kelompok,

dengan bentuk-bentuk perundungan yang meliputi ejekan, penghinaan fisik, dan pemberian julukan merendahkan. Para korban mengalami kesulitan dalam memberikan respons yang tegas dan sehat, sehingga semakin terpuruk secara sosial dan emosional. Ketidakkampuan ini mencerminkan rendahnya keterampilan komunikasi asertif yang penting dimiliki agar individu mampu mengungkapkan perasaan, kebutuhan, serta penolakan terhadap perlakuan yang menyakitkan secara tepat

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, Metode kuantitatif ialah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, penggunaan data menggunakan instrumen penelitian.⁵⁷

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan metode eksperimen, yang artinya mengidentifikasi atau menunjukkan ada suatu pengujian (tes). Jenis yang peneliti ambil di dalam metode eksperimen ialah *pre- Ekperimental* (pra-eksperimen) dengan desain *One Group Pre-test Post-test- Design* yang artinya melihat perbandingan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pre- Test Post- Test Design* (Sugiyono, 2016). Dalam desain ini, peneliti akan melakukan pengukuran awal (*pre-test*) terhadap sampel penelitian untuk mengetahui kondisi awal perilaku asertif siswa. Selanjutnya, sampel yang telah dipilih akan diberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak tiga kali pertemuan menggunakan teknik *assertive training*. Setelah perlakuan selesai, peneliti akan melakukan pengukuran kembali (*post-test*) untuk melihat perubahan atau peningkatan perilaku asertif setelah intervensi diberikan.

Desain *One Group Pre-test Post-test*

Pre-Test	Variabel Terikat	Post-Test O1
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁ = *Pre-test* kondisi awal siswa sebelum diberi perlakuan menggunakan teknik *assertive training*

X = Perlakuan dengan menerapkan teknik *assertive training*

O₂ = *Post-test* kondisi akhir setelah diberi perlakuan menggunakan teknik *assertive training*

Adapun langkah-langkah dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Pengukuran variabel (*pre-test*)

Langkah-langkah pengukuran variabel (*pre-test*) adalah memberikan perlakuan dalam bentuk angket. *Pre-test* sebagai langkah awal, untuk mengetahui yang dialami siswa sebelum diberikan perlakuan.

b. Pemberian perlakuan

Pemberian *treatment* pada peneliti dilakukan selama 3 kali pertemuan.

c. *Post-test*

Pemberian *post-test* dilakukan untuk mengetahui peningkatan perilaku asertif dalam penerapan teknik *assertive training*.

Lokasi penelitian ini adalah Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Aceh Besar yang berlokasi Jl. Teuku Nyak Arif, Tungkob, Kec. Darussalam, Kabupaten Aceh Besar.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti yang dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁶⁰ Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik MAN 4 Aceh Besar khususnya dikelas XII-4 berjumlah 33 siswa.

Instrumen ini digunakan untuk menjaring respon korban *bullying* verbal yaitu dalam table berikut:

Kisi-Kisi Instrumen *Bullying* Verbal

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan	
			Positif (+)	Negatif (-)
<i>Bullying</i> Verbal	Menjuluki	Respons korban saat menerima julukan yang merendahkan	1, 2	3, 4
	Mengolok-olok	Reaksi korban terhadap ejekan yang merendahkan	5, 6	7, 8
	Menghina	Persepsi diri korban setelah menerima hinaan	9, 10	11, 12
	Memaki	Tanggapan korban terhadap kata-kata kasar	13, 14	15, 16

Peneliti menggunakan *skala likert* memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data mengenai perilaku asertif pada siswa. Sebelum instrumen peneliti dilakukan validasi pada siswa, terlebih dahulu instrumen peneliti dilakukan *judgment* terhadap kontruksi bahasa berdasarkan pertimbangan dua dosen sebagai pembimbing instrumen yaitu Ibu Yuliana Nelisma, M. Pd dan ibu Maulida Hidayati, M. Pd untuk menguji kelayakan instrumen. Masukan dari dosen ahli dijadikan landasan dalam penyempurnaan alat pengumpulan data yang dibuat. Adapun kisi-kisi instrumen disajikan pada table 3.3 sebagai berikut:

Kisi-Kisi Instrumen Perilaku Asertif

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan
----------	-------	-----------	------------

			Positif (+)	Negatif (-)
Perilaku asertif	Mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia	Mampu memperlakukan orang lain secara setara dalam interaksi sosial tanpa merasa lebih tinggi atau mendominasi	1,2	3,4
	Bertindak sesuai dengan kepentingan diri sendiri	Mampu menetapkan keputusan, tujuan, dan inisiatif pribadi tanpa bergantung sepenuhnya pada orang lain.	5,6	7,8
	Membela diri sendiri	Mampu mengatakan "tidak", menetapkan batas, dan menghadapi kritik tanpa rasa takut atau tekanan.	9,10	11,12
	Mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman	Mampu menyampaikan perasaan positif maupun negatif secara terbuka tanpa menyakiti orang lain	13, 14	15,16
	Mampu menggunakan hak peribadi	Mampu menyuarakan pendapat dan menggunakan haknya sebagai siswa, anggota organisasi, atau individu.	17, 18	19, 20
	Tidak melupakan hak orang lain	Mampu menjaga hak orang lain dengan menghargai pendapat, keputusan, dan batasan mereka tanpa dominasi.	21, 22	23, 24

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan cara memberikan seperangkat pernyataan atau pertanyaan yang tertulis kepada responden untuk dijawab. Angket yang digunakan yaitu skala likert. Karena skala likert, responden akan diberikan pernyataan-pernyataan dengan alternatif, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS), siswa mengisi dengan memberikan tanda (*check list*) sesuai kondisi yang dialami siswa terhadap

pernyataan.

Kategori Pemberian Skor Alternative Jawaban

Alternative Jawaban	Positif (+)	Negatif (-)
Sangat setuju(SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak setuju (TS)	2	3
Sangat tidak setuju (STS)	1	4

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan dan kesahihan suatu instrumen. Instrumen yang valid yaitu instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur.⁶⁴ Adapun pengujian validitas instrumen dapat digunakan dengan teknik product moment rumusnya yaitu sebagai berikut:

Rumus Validasi Instrumen

$$r_i = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)x(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_i : Koefesien Korelasi antara x dan y X : Skor butir

Y : Skor total N : Ukuran data

Dalam tahap uji validitas telah diuji oleh peneliti sebelumnya, dari 16 pernyataan diperoleh 13 item pernyataan yang valid dan 3 item pernyataan yang tidak valid. Hasil uji validitas butir item dapat dilihat pada tabel 3. 5 berikut ini:

Hasil Uji Validitas Butir Item *Bullying Verbal*

Kesimpulan	Item	Jumlah
Valid	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 16	13
Invalid	3, 11, 15	3

Teknik analisis data merupakan salah satu proses penelitian yang dilakukan setelah semua data yang diperlukan guna memecahkan permasalahan yang diteliti sudah diperoleh secara lengkap. Teknik analisis yang dilakukan adalah menggunakan teknik analisis data statistik. Analisis data ini digunakan untuk menganalisa data kuantitatif berupa tingkat perilaku asertif siswa korban *bullying* dengan diolah menggunakan *uji-t* melalui aplikasi statistik yaitu *SPPS 27 for windows*. Langkah-langkah yang ditempuh dalam menggunakan stitistik pengolahan data yaitu:

Uji Normalitas

Pengujian normalitas data adalah menentukan analisis data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 27 dengan uji statistik *Shapiro Wilk* dengan taraf signifikan 5%. Dasar pengambilan kesimpulan uji normalitas bahwa apabila nilai signifikansi ≥ 0.05 maka distribusi data dinyatakan normal dan apabila signifikansi ≤ 0.05 maka data berdistribusi tidak normal.

Uji T

Skor t penelitian menggunakan program SPSS versi 27 dengan menggunakan teknik analisis *Paired-Samples T-Test*. Uji bertujuan mengkaji efektivitas dari *treatment* dalam meningkatkan perilaku asertif siswa korban *bullying* dengan cara membandingkan antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang diuraikan yaitu berupa penyajian data yang meliputi data (*pretest, treatment dan posttest*). Hasil ini diperoleh dari hasil penelitian pada tanggal 26 Agustus – 29 September 2025.

Sebelum melaksanakan *treatment* maka peneliti membagikan angket *bullying* verbal terlebih dahulu untuk mengetahui peserta didik dengan kategori perilaku asertif siswa korban *bullying* verbal:

$$= \frac{90-56}{3} = \frac{34}{3} = 11$$

Hasil klasifikasi untuk mencari nilai kategori rata-rata intervalnya ialah 11.

$$\frac{3}{33} \times 100 = 10$$

$$\frac{25}{33} \times 100 = 75$$

$$\frac{5}{33} \times 100 = 15$$

$$= 100\%$$

Adapun hasil persentase tingkat *bullying* verbal dengan hasil tingkat tinggi ialah 15%, sedang 75% dan rendah 10% dari jumlah populasi. Tingkatan kategori *bullying* verbal peserta didik dapat dilihat sebagai berikut:

Kategori Dan Tingkat *Bullying* Verbal

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentasi
Rendah	56-67	3	10%
Sedang	68-79	25	75%
Tinggi	80-90	5	15%
Jumlah		33	100%

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat dilihat bahwa kategori rendah memiliki batasan di 56-67, kategori sedang berada di nilai interval 68-79, dan kategori tinggi berada di nilai interval 80-90. Dari masing-masing kategori tersebut dapat dilihat bahwa 5 orang peserta didik memiliki perilaku asertif korban *bullying* verbal yang tinggi dengan presentasi 15% dari jumlah populasi, 25 orang peserta didik memiliki perilaku asertif korban *bullying* verbal yang sedang dengan presentase 75% dari jumlah populasi, sedangkan 3 orang peserta didik memiliki perilaku asertif korban *bullying* yang rendah dengan presentase 10% dari jumlah populasi.

$$P = \frac{f \text{ (skor yang dicapai)}}{N \text{ (jumlah skor maksimal)}} \times 100\%$$

Post test dilaksanakan pada tanggal 29 September 2025 yang berjumlah 5 siswa. Tujuannya pemberian atau penerapan *post test* adalah untuk membantu siswa dalam menilai tingkat perilaku asertif siswa korban *bullying* verbal mereka setelah keterlibatan mereka dalam teknik *assertive training*, untuk kegiatan konseling individu. Berikut hasil data perbandingan *pre-test* dan *post-test* setelah dilakukannya *treatment*.

Perbandingan Hasil Pre-Test Dan Post-Test

No	Responden	Pre-Test	Post-Test
1.	M	63%	70%
2.	NS	72%	76%
3.	SS	65%	71%
4.	SA	66%	70%
5.	HN	71%	78%

Setelah memberikan *treatment* dengan teknik *assertive training* terhadap peserta didik yang memiliki perilaku asertif rendah, terhadap peningkatan pada perilaku asertif siswa korban *bullying* verbal setelah melaksanakan *treatment* dengan teknik *assertive training* sehingga ketika tahap *posttest* kategori peserta didik menjadi meningkat. Hal ini membuktikan adanya peningkatan nilai *post-test* bahwa pelaksanaan *assertive training* efektif.

Pengolahan Data

Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan untuk mengetahui data yang dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak. Untuk mengetahui data tersebut berdistribusi normal atau tidak dapat menggunakan SPSS versi 27. Dasar pengambilan keputusan dalam uji *Shapiro wilk*. Jika nilai signifikan $> 0,05$ maka data berdistribusi normal dan jika nilai signifikan $< 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal. Hasil yang diperoleh dari hasil analisis uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.240	5	.200*	.902	5	.042
Posttest	.235	5	.200*	.903	5	.043

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil pada tabel di atas diperoleh nilai uji normalitas *shapiro wilk* data yang perilaku asertif siswa korban *bullying* verbal 0,042 dan nilai *post-test* 0,043 yang artinya lebih besar dari sig $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data perilaku asertif siswa korban *bullying* verbal dengan uji normalitas *shapiro wilk* adalah berdistribusi normal.

Uji T

Hasil skor rata-rata dalam penelitian ini memiliki efektifitas sangat baik sehingga dapat menghasilkan peningkatan yang signifikan pada perubahan skor perilaku asertif siswa korban *bullying* verbal pada *pre-test* dan *post-test* dan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Hasil Uji T Paires Samples Statistics

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair1	Pretest	67.40	5	3.91152	1.74929
	posttest	73.00	5	3.08221	1.37840

Berdasarkan pada tabel diatas telah menunjukkan bahwa rata-rata *pretest* 67,40 dan nilai rata-rata *post-test* 73.00. Sehingga skor *post-test* lebih tinggi di dibandingkan skor *pretest*, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif siswa korban *bullying* verbal dapat di katakan meningkat setelah melakukan *treatment* dengan teknik *assertive training*.

Hasil Uji T Paired Samples Test

Paired Samples Test	
Paired Differences	

Pair	Posttest	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
1	- Pretest	5.60000	1.51658	.67823	3.71692	7.48308	8.257	4	.001

Berdasarkan pada tabel 4.7 diatas menunjukkan bahwa H_a di terima dan H_o ditolak dibuktikan oleh nilai t sebesar 8,257 dan dengan signifikansi 0,001 dari hasil yang telah diuji tersebut membuktikan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukannya teknik *assertive training* untuk melihat perilaku asertif siswa korban *bullying* verbal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh menggunakan pengujian statistik dapat menjawab rumusan masalah. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *assertive training* dapat meningkatkan perilaku asertif siswa setelah hasil pengujian tersebut diolah untuk mengetahui standarisasi kategori kelompok tingkat tinggi, sedang, dan rendah yang kemudian dijadikan acuan dalam mengkategorikan siswa yang memiliki perilaku asertif rendah. Setelah angket perilaku asertif diisi oleh siswa maka langkah selanjutnya ialah mengkategorikan jawaban untuk mengetahui jumlah subjek.

Selanjutnya untuk mendapatkan nilai tersebut peneliti melakukan tiga kali *treatment*. Sebelum *treatment* diberikan terlebih dahulu, peneliti menyebarkan angket korban *bullying* verbal pada hari Selasa tanggal 9 September 2025 kepada seluruh siswa kelas XII-4 untuk mengidentifikasi korban *bullying* verbal, data ini digunakan untuk menentukan 5 sampel siswa yang akan diberikan *treatment*. Berdasarkan hasil analisis angket tersebut, peneliti menemukan lima siswa yang telah memenuhi kriteria sebagai korban *bullying* verbal. Lima siswa ini kemudian dijadikan subjek penelitian karena menunjukkan tingkat perilaku asertif yang rendah. Setelah lima subjek penelitian ditentukan, peneliti melaksanakan *pretest* pada hari Sabtu, 13 September 2025, dilakukan secara bersamaan karena keterbatasan waktu dan menyesuaikan dengan jadwal kegiatan sekolah. *Pretest* diberikan menggunakan angket perilaku asertif yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Tujuan *pretest* adalah untuk mengukur kondisi awal perilaku asertif siswa sebelum mendapatkan perlakuan konseling individu dengan teknik *assertive training*

Berlangsung proses teknik *assertive training* dengan layanan konseling individu terlaksanakan selama tiga kali, agar prosesnya lancar dan berjalan dengan baik peneliti terlebih dahulu menjalin hubungan baik dan hangat kepada individu. Peneliti selalu mengawasi kegiatan dengan berdoa agar kegiatan ini berjalan dengan lancar.

Setelah seluruh kegiatan *treatment* selesai diberikan kepada lima siswa korban *bullying* verbal, peneliti kemudian melaksanakan *posttest* pada hari Senin, 29 September 2025. Kegiatan *posttest* dilakukan dengan cara yang sama seperti *pretest*, yaitu membagikan kembali angket perilaku asertif kepada kelima siswa yang telah mengikuti proses konseling individu dengan teknik *assertive training*.

Tujuan pelaksanaan *posttest* adalah untuk mengetahui sejauh mana perubahan tingkat perilaku asertif siswa setelah mendapatkan perlakuan. Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh peningkatan skor pada seluruh responden, di mana rata-rata skor *pretest* sebesar 67.40 meningkat menjadi 73.00 pada *posttest*. Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan perilaku asertif yang signifikan pada siswa setelah mengikuti kegiatan konseling individu menggunakan teknik *assertive training*.

Hasil analisis data menggunakan uji statistik paired sample T-Test menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,001 yang lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara perilaku asertif siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis (H_0) ditolak. Hasil ini membuktikan bahwa penerapan teknik *assertive training* melalui layanan konseling individu efektif dalam meningkatkan perilaku asertif siswa korban *bullying* verbal di MAN 4 Aceh Besar.

Peningkatan skor dan perubahan perilaku siswa selama proses konseling menunjukkan adanya perkembangan yang nyata. Pada awal pelaksanaan, siswa cenderung pasif, mudah diam saat diejek, dan enggan menyampaikan pendapat. Namun mulai menunjukkan keberanian untuk menolak perlakuan yang tidak mereka sukai, berani mengungkapkan pendapat dengan sopan, serta mampu mengontrol emosi ketika berhadapan dengan situasi sosial yang menekan. Sikap percaya diri siswa pun meningkat, dan mereka mulai berani berinteraksi dengan teman sebaya tanpa rasa takut atau canggung.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Alberti (dalam Gunarsih) mengemukakan bahwa *assertive training* merupakan prosedur latihan yang diberikan kepada individu untuk melatih penyesuaian sosialnya dalam mengekspresikan sikap, perasaan, pendapat dan haknya. Pemberian *assertive training* ini bertujuan agar siswa mampu menjadi individu yang percaya diri baik secara aspek pribadi sosial.

Pendapat Yasdiananda menyatakan bahwa perilaku asertif adalah cara untuk mengatakan apa yang mereka inginkan dan rasakan dengan cara langsung, jujur, dan intergritas sambil menjaga privasi dan menghormati orang lain. Selanjutnya *asertivitas* atau perilaku asertif adalah cara mengatakan apa yang diinginkan, di rasakan, dan dipikirkan kepada orang lain sambil tetap menjaga dan menghargai orang lain. Salah satu cara utama bagi remaja untuk menghindari menjadi korban perundungan adalah dengan berperilaku asertif.⁶⁷

Assertive training merupakan salah satu teknik dalam konseling yang bertujuan membantu individu mengekspresikan perasaan, pikiran, dan keyakinannya secara jujur dan terbuka tanpa merugikan orang lain. Latihan asertif mendorong siswa untuk berani menyampaikan kebutuhan dan pendapatnya dengan cara yang positif, sehingga mampu mengurangi perilaku pasif maupun agresif.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat teori dan temuan sebelumnya bahwa *assertive training* efektif digunakan sebagai salah satu bentuk intervensi konseling untuk membantu korban *bullying* mengembangkan perilaku sosial yang sehat. Teknik ini tidak hanya meningkatkan kemampuan siswa dalam berkomunikasi secara tegas, tetapi juga menumbuhkan kepercayaan diri, keberanian, dan kemampuan untuk mempertahankan hak-hak pribadi dengan cara yang sopan dan terhormat. Oleh karena itu, guru bimbingan konseling di sekolah disarankan

untuk menggunakan teknik *assertive training* sebagai alternatif layanan dalam menangani siswa yang memiliki perilaku pasif, rendah diri, atau menjadi korban *bullying*, agar mereka dapat tumbuh menjadi individu yang lebih percaya diri, berani, dan berkepribadian positif

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *assertive training* melalui konseling individu efektif dalam meningkatkan perilaku asertif siswa korban *bullying* verbal di MAN 4 Aceh Besar. Sebelum diberikan perlakuan, siswa menunjukkan perilaku pasif, kurang percaya diri, serta sulit mengekspresikan pendapat dan perasaan secara terbuka. Setelah diberikan pelatihan *assertive training* selama tiga kali pertemuan, terjadi peningkatan yang signifikan dalam kemampuan siswa untuk menyampaikan pikiran, perasaan, dan memberikan pendapat dengan jujur, tegas, serta tetap menghormati orang lain.

Perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya skor hasil *post-test* dibandingkan *pre-test*, serta adanya perubahan perilaku nyata di lingkungan sekolah. Siswa menjadi lebih berani berbicara, mampu menolak ajakan yang tidak diinginkan, menegur teman yang berkata kasar, dan lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial. Dengan demikian, teknik *assertive training* terbukti dapat menjadi strategi yang efektif dalam membantu siswa korban *bullying* verbal untuk mengembangkan perilaku sosial yang sehat dan membangun kepercayaan diri yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah, H. R., & Cahyanti, I. Y. (2020). Efektivitas Pelatihan Asertif Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku “Bullying” di SMPN A Surabaya. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(2), 105-113.
- Ali Daud Hasibuan. (2023). Teori dan praktek konseling individu. UMSU Press, 61–64.
- Amin Nasir. (2018). Konseling behavioral: Solusi alternatif mengatasi bullying anak di sekolah. *Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 70.
- Andi Priyatna. (2019). Memahami, mencegah, dan mengatasi bullying. Jakarta. Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek.
- Ary, D., dkk. (1982). Pengantar penelitian dalam pendidikan (A. Funco, Penerj.). Surabaya: Usaha Nasional.
- Azrita Mardhalena, & Anny Riwati, dkk. (2024). Edukasi preventif kekerasan seksual dan bullying di sekolah. *Journal of Community Engagement*, 5(1), 47.
- Dian Setiawan, & Hardi Prasetiawan. (2021). Pengembangan media komik strip dalam layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi perilaku bullying siswa. Diakses <https://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/viewFile/>
- Firmansyah, A. (2023, September 27). Aksi Pentolan 'Geng Basis' Bully Siswa SMP Cilacap Berujung Atensi Kapolri. Detikcom. <https://www.detik.com/sumbagsel/hukum-dan-kriminal/d-6954040/aksi-pentolan-geng-basis-bully-siswa-smp-cilacap-berujung-atensi-kapolri>
- Kurniawati, N., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2023). Implementasi asas keterbukaan dalam pelaksanaan konseling individu pada siswa SMA. *Jurnal EDUCATIO*, 9(1), 262.
- Latipun. (2005). Psikologi konseling. Malang: UMM Press.
- Muzdalifah. (2020). Bullying. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Islam*, 1(1), 54–

55.

- Pradana, W. (2023, Agustus 20). *Viral Aksi 5 Pelajar SMK Bully Teman Sekolah, Pelaku Diamankan*. DetikNews. <https://news.detik.com/berita/d-6886289/viral-aksi-5-pelajar-smk-bully-teman-sekolah-pelaku-diamankan>
- Sugiyono. (2016). METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R&D. In 23 (pp. 1–330). Alfabeta.
- Utami, A. N. (2019). Identifikasi faktor-faktor penyebab. *Basic Education*, 8(8), 795-801.
- Wijayanti, W. A., & Nusantoro, E. (2022). Hubungan antara kepercayaan diri dengan perilaku asertif dalam menyampaikan pendapat di kelas pada siswa smpn 21 semarang. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(1), 17-24.
- Willis, S. S. (2013). *Konseling individual teori dan praktek*