



The Effect of Individual Counseling on Assertive Training Techniques on Assertive Behavior Facing Student Bullying

Kiki Kusnita Siregar¹, NurArjani²

^{1,2}Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

Abstract : This research aims to determine the effect of individual counseling on assertive training techniques on assertive behavior in dealing with student bullying. The research method used in this research is a quantitative method quest eksperimen . The subjects of this research were 4 students in class X-10 who had high assertive behavior scores in the face of bullying. The instrument used is to measure the scale of assertive behavior in dealing with bullying, which consists of 45 valid and reliable question items. Instruments were given before and after the implementation of individual counseling services. The data analysis technique used in this research is the Wilcoxon analysis technique with $\alpha = 0.05$. The results of this research show that before (pre-test) individual counseling was carried out, the assertive training technique was 110.5 and after individual counseling was carried out, the assertive training technique was 69.5. Based on the Wilcoxon test results, we get $J_{hitung} > J_{tabel}$ where $5 > 0$. So it can be said There is "the influence of individual counseling on assertive training techniques on assertive behavior in dealing with bullying in Class X Science at SMAN 12 Medan". This hypothesis can be accepted.

Keywords : Individual Counseling; Assertive Training Techniques; Assertive Behavior in Facing Bullying.

Pengaruh Konseling Individual Teknik *Assertive Training* Terhadap Perilaku Asertif Menghadapi *Bullying* Siswa

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling individual teknik *assertive training* terhadap perilaku asertif menghadapi *bullying* siswa. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif pendekatan eksperimen semu (Quest Eksperimen). Subjeck penelitian ini ada 4 orang siswa kelas X-10 yang memiliki skor perilaku asertif menghadapi *bullying* Rendah. Instrument yang digunakan adalah mengukur skala perilaku asertif menghadapi *bullying* yang berjumlah 35 item pertanyaan yang valid dan reliable, . Instrument diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan konseling individual. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis Wilcoxon dengan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum (pre-test) dilakukan konseling individual teknik *assertive training* sebesar 69,5 dan setelah dilakukan konseling individual teknik *assertive training* diperoleh sebesar 110,5. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon maka diperoleh $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana $5 > 0$. Jadi dapat dikatakan terdapat "pengaruh konseling individual teknik *assertive training* terhadap perilaku asertif menghadapi *bullying* siswa". Hal ini Hipotesisnya dapat diterima.

Kata kunci : Konseling Individual; Teknik *Assertive Training*; Perilaku Asertif Menghadapi *Bullying*.

Article history

Received: 5 November 2023

Revised: 20 December 2023

Accepted: 30 December 2023

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution (CC-BY) license



Corresponding Author: Kiki Kusnita Siregar ; siregark67@gmail.com

PENDAHULUAN

Salah satu hal penting dalam membangun suatu negara ialah melalui proses pendidikan. Proses pendidikan memungkinkan individu untuk berupaya dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan potensi diri dalam bertingkah laku di lingkungan. Hal ini tertuang pada Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang

menyatakan bahwa pendidikan ialah suatu upaya sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana dan kondisi pembelajaran yang aktif demi pembentukan insan yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti, kreatif, berakhlak mulia, sehat, berilmu, mandiri, demokratis, serta bertanggung jawab. Sehingga, pendidikan memungkinkan adanya peningkatan kualitas sumber daya manusia terutama peserta didik.

Bersumber pada hasil penelitian yang dilakukan oleh *Programme for International Students Assessment (PISA)* dari *Organization for Economic Cooperation and Development (OECD)* tahun 2019 bahwa dari 78 negara yang menjadi objek penelitian menunjukkan bahwa Indonesia berada pada posisi tertinggi kelima sebagai negara dengan kasus perundungan pada peserta didik atau dikenal dengan istilah *bullying*. Hal ini membuktikan bahwa Indonesia berada pada urutan pertama di Asia sebagai negara dengan tingkat kekerasan di sekolah berkategori tinggi. Pernyataan ini didukung dari hasil penelitian yang disampaikan oleh *LSM Plan International* dan *International Center for Research on Women (ICRW)* pada tahun 2014 yang diselenggarakan di 5 negara Asia yakni Indonesia, Kamboja, Nepal, Vietnam, dan Pakistan. Perolehan hasil nilai rata-rata terendah diperoleh Pakistan dengan persentase sebesar 43%. Lalu, diikuti oleh Vietnam dan Kamboja.

Perilaku kekerasan di sekolah menimbulkan suatu bentuk tindakan yang agresif berupa perundungan atau dikenal dengan istilah *bullying*. Tindakan *bullying* dapat terjadi pada semua kalangan masyarakat. Perilaku *bullying* disebabkan oleh tiga faktor utama yakni faktor keluarga, teman sebaya dan lingkungan (Olweus, 2004).

Bullying merupakan suatu tindakan untuk menyakiti individu maupun kelompok yang lemah agar berkuasa penuh. Perilaku *bullying* ditandai dengan adanya tindakan negatif secara berulang-ulang. Tindakan negatif yang dimaksud berupa upaya melukai korban, membuat korban merasa tidak nyaman dan mengganggu keamanan korban. Bentuk tindakan *bullying* secara fisik, seperti: pemukulan, tendangan, mendorong, mencekik dan sebagainya. Sedangkan bentuk tindakan *bullying* secara verbal, seperti: ejekan, hinaan maupun tindakan verbal lainnya. Perilaku *bullying* memberikan efek negatif bagi korban baik secara fisik psikologis, maupun psikososial. Dampak yang akan timbul pada korban *bullying* berkaitan dengan emosi negatif, seperti: takut, terancam, tidak nyaman, tertekan, sedih, marah, dendam, kesal, dan malu. Emosi negatif yang terus dirasakan oleh korban *bullying* dapat menimbulkan perasaan tidak berharga dan rendah diri. Sehingga, para korban akan mengalami hambatan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial. Selain itu, *bullying* juga menimbulkan dampak psikologis pada korban, seperti: depresi, rasa cemas yang berlebihan, sering merasa takut, maupun timbulnya rasa ingin bunuh diri. Maka dari itu, pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling memudahkan para siswa untuk mendapatkan bantuan terkait pengembangan dan pengungkapan diri secara optimal (Depdiknas, 2008).

Perilaku asertif adalah suatu tindakan yang bersifat aktif, transparan, terbuka, serta jujur. Tingkah laku ini menekankan adanya komunikasi terbuka dengan menyetarakan hak, kemauan, dan kebutuhan pribadi maupun orang lain (Lloyd, 1991).

Terdapat empat alasan yang mendasari bahwa perilaku asertif bersifat sangat penting, yaitu: Pertama, perilaku asertif memberikan kemudahan pada remaja untuk menjalin hubungan dan sosialisasi dengan lingkungan sekitar; Kedua, perilaku asertif memungkinkan individu untuk mampu mengemukakan perasaan dan keinginan secara langsung dan terbuka; Ketiga, perilaku asertif memudahkan individu untuk mencari alternatif penyelesaian berbagai masalah; Keempat, perilaku asertif berguna untuk mengembangkan kemampuan berpikir, menambah pengetahuan, meningkatkan pemahaman, serta mendorong rasa ingin tahu pada individu (Nursalim, 2013).

Perilaku asertif ditandai dengan adanya perasaan jujur, reaksi langsung dan penempatan yang sesuai. Perasaan jujur berkenaan dengan ungkapan pesan yang sejalan dengan kata, gerak dan perasaan. Lalu, reaksi langsung ditandai dengan adanya penyampaian pesan secara lugas dan terus terang tanpa menghakimi orang lain. Sedangkan penempatan yang sesuai ditandai dengan adanya upaya mempertahankan hak dan keinginan bagi diri sendiri maupun orang lain.

Adanya pelaksanaan perilaku asertif pada peserta didik akan memudahkan korban *bullying* untuk mengungkapkan diri, transparan secara sosial dan emosional, bertanggung jawab secara mandiri, dan berani dalam menentukan keputusan tanpa rasa cemas. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang diselenggarakan oleh (Nurfaizal, 2013) bahwa pelatihan asertivitas dianggap mampu dalam meningkatkan perilaku asertif pada peserta didik. Lalu, pelatihan asertivitas mampu menolong korban *bullying* untuk mengembangkan kemampuan membela diri dan mempertahankan hak secara optimal.

Selain itu, penelitian dari (Trisnaningtias, 2010) memperoleh hasil bahwa adanya peningkatan keterampilan interpersonal peserta didik melalui pelatihan asertivitas. Kemudian, penelitian yang diselenggarakan oleh (Mousa, 2011) membuktikan bahwa pelatihan asertivitas mampu meningkatkan keterampilan perilaku asertif peserta didik, serta mengurangi kecemasan dalam berinteraksi sosial. Selain itu, (Akbari, 2012) memperkuat pernyataan tersebut melalui hasil penelitiannya yang mengemukakan bahwa pelatihan asertivitas pada masa remaja mempunyai manfaat dalam meminimalisir rasa cemas, mengentaskan permasalahan, serta mengembangkan potensi diri dalam menentukan keputusan secara tepat. Maka dari itu, pelatihan asertivitas dianggap mampu untuk membantu korban *bullying* dalam menentukan cara pengambilan keputusan secara tepat.

Individu yang berperilaku asertif mempunyai ciri-ciri, sebagai berikut: individu tersebut akan merasa bebas dalam mengungkapkan emosi melalui kata dan tindakan, mampu berkomunikasi secara terbuka, mampu menjalin interaksi yang baik dengan orang lain, mempunyai pandangan hidup yang konkret, mempunyai kemampuan untuk menghormati orang lain, menerima keterbatasan diri, mencoba untuk mengembangkan potensi diri, dan mempelajari semua hal dari lingkungan sekitar (Fensterheim, 1980).

Hamoud (2011) mengungkapkan bahwa pelatihan asertivitas merupakan sebuah pendekatan yang sistematis untuk mengungkapkan ekspresi diri secara tegas demi pencapaian tujuan yang optimal. Lalu, (Trisnaningtias, 2010) membuktikan dari hasil penelitiannya bahwa pelatihan asertif ialah sebuah latihan keterampilan untuk memberikan bantuan kepada individu secara individual maupun kelompok dengan melibatkan aspek kejujuran, keterbukaan dan kesukarelaan.

Tindakan *bullying* memberikan dampak negatif bagi korban berupa perasaan kurang nyaman untuk bergaul, mudah marah, merasa tertekan, merasa malu, tidak percaya diri dan merasa terancam. Selain itu, remaja akan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dan mempertahankan hak-haknya sendiri (Ginting & Masykur, 2014).

Seperti yang dikemukakan oleh (Poroch & McIntosh, 1995) bahwa perilaku *bullying* memungkinkan para korban untuk mengalami hambatan dalam berperilaku asertif. Hal ini menimbulkan kekhawatiran terkait apa yang orang lain pikirkan tentang dirinya, rasa percaya diri yang menurun, harga diri yang rendah, serta timbulnya rasa cemas yang berlebihan.

Pada umumnya, tindakan *bullying* dapat terjadi pada anak-anak yang lemah, pemalu, pendiam maupun anak disabilitas. Kelemahan dan kekurangan diri pada anak tersebut menjadi bahan ejekan, cacian, intimidasi, penganiayaan, dan bentuk kekerasan lainnya. *Bullying* merupakan suatu tindakan agresi berulang, dimana tindakan ini dilakukan oleh individu yang merasa bahwa ia mempunyai kekuasaan dan kekuatan yang lebih untuk menindas anak yang lebih lemah secara fisik dan psikis.

Bullying terbagi menjadi empat kategori, yakni *bullying* fisik, *bullying* verbal, *bullying* sosial dan *cyberbullying* (Priyatna, 2010). *Bullying* fisik merupakan suatu bentuk perilaku kekerasan fisik kepada korban melalui cara dipukul, dijambak, ditendang, ditampar dan berbagai bentuk tindakan menyakiti fisik lainnya. Lalu, *bullying* verbal ialah sebuah tindakan menyakiti dengan melontarkan perkataan kasar, menghina dan mencaci. Kemudian, *bullying* sosial ditandai dengan tindakan mengucilkan seseorang. Selain itu, *cyberbullying* ditandai dengan adanya komentar negatif atau merendahkan korban di media sosial.

Penyebab timbulnya tindakan *bullying* pada anak ialah tingkat asertivitas yang dimiliki anak berkategori rendah, serta adanya perasaan takut dan cemas yang berlebihan (Soendjojo, 2009).

Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian yang diselenggarakan oleh Ngalem (2019) bahwa semakin tinggi perilaku asertif pada anak, maka semakin rendah kecenderungan menjadi korban *bullying*. Sebaliknya, semakin rendah perilaku asertif pada anak, maka kecenderungan menjadi korban *bullying* semakin tinggi.

Coloroso (dalam Halimah, 2015) mengatakan bahwa terjadinya tindakan *bullying* pada anak disebabkan oleh adanya pihak yang menindas (pelaku *bullying*), adanya penonton yang diam bahkan mendukung, serta adanya pihak yang dianggap lemah (korban *bullying*).

Tindakan *bullying* dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut: perbedaan tingkatan (senioritas, ekonomi, agama, gender, etnisitas atau rasisme), keluarga yang tidak harmonis, kondisi sekolah yang tidak aman atau diskriminatif, serta karakter diri sendiri (Astuti, 2008). Selain itu, (Yusuf & Fahrudin, 2012) juga menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya perilaku *bullying* yakni faktor individu, faktor keluarga, faktor sekolah, faktor media, serta faktor kontrol diri.

Perilaku asertif memungkinkan peserta didik untuk mampu menghindari timbulnya perilaku *bullying*. Karena, perilaku asertif berupaya dalam mempertahankan hak dan keinginan individu. Ketidakmampuan individu dalam berperilaku asertif dapat memunculkan rasa takut dan cemas yang tinggi. Sehingga, peserta didik akan sulit untuk mempertahankan hak dirinya dalam melakukan penolakan terhadap tindakan *bullying* tersebut.

Bersumber pada hasil pengamatan yang dilaksanakan oleh peneliti pada salah satu sekolah di Medan menunjukkan adanya tindakan perundungan atau *bullying*. Adapun bentuk tindakan *bullying* yang diterima oleh korban berupa *bullying* verbal, seperti: mengejek nama orang tua, menghina kekurangan fisik, mencela maupun mengkritik kelemahan diri. Selain itu, tindakan *bullying* sosial juga dialami oleh peserta didik di sekolah, seperti: A tidak berteman dengan B, tetapi A menghasut teman sekelasnya untuk tidak berteman dengan B juga.

Maka dari itu, peneliti berupaya untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh siswa melalui pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling. Dimana, layanan bimbingan dan konseling memiliki berbagai layanan yang dapat diterapkan, seperti: layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan pembelajaran, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, serta layanan konseling individu. Semua layanan tersebut mempunyai tujuan dalam membantu individu untuk mengentaskan permasalahan yang dialami. Dimana, layanan bimbingan dan konseling mempunyai prinsip untuk membantu individu agar mencapai tugas-tugas perkembangan secara optimal.

Peneliti mengemukakan bahwa layanan bimbingan dan konseling yang dianggap tepat untuk membantu permasalahan peserta didik terkait perilaku *bullying* ialah layanan konseling individual. Layanan konseling individual memudahkan peserta didik untuk mampu menceritakan permasalahan yang dialaminya secara jujur, aman, terbuka, nyaman dan terjamin kerahasiaannya.

Konseling individual ialah sebuah hubungan khusus secara pribadi yang dilakukan melalui teknik wawancara antara konselor (guru BK) dengan konseli (peserta didik) (Supriatna, 2018). Seorang konseli mengalami kesulitan untuk memecahkan permasalahannya secara mandiri, maka ia meminta bantuan dari seorang konselor yang profesional. Pelaksanaan konseling diarahkan kepada individu yang normal, memiliki masalah pendidikan, pekerjaan, maupun sosial. Maka dari itu, konseling difokuskan kepada individu-individu yang sadar akan kehidupannya. Seperti yang dikemukakan oleh (Hellen, 2002) bahwa layanan konseling individual adalah sebuah layanan yang memungkinkan peserta didik untuk mendapatkan bantuan secara tatap muka langsung dengan guru BK. Konseling individual ialah suatu bantuan yang diselenggarakan secara tatap muka langsung antara seorang konselor dengan seorang konseli.

Pelaksanaan kegiatan konseling individual didukung oleh penggunaan teknik dan pendekatan yang sesuai. Adapun teknik yang digunakan pada penelitian ini berupa teknik *assertive training*. Teknik *assertive training* ialah sebuah rangkaian bantuan yang diterapkan oleh konselor kepada

konseli untuk mampu mengembangkan dirinya dalam mengekspresikan perasaan diri secara terbuka dan jujur (Anisa, 2022).

Lalu, (Madila, 2019) mengemukakan bahwa *assertive training* pada korban *bullying* dapat dikembangkan melalui proses pelatihan yang konsisten. Dimana, individu yang kurang mampu menegakkan hak dirinya secara utuh akan mudah menjadi korban perundungan. *Assertive Training* sangat penting untuk diberikan kepada setiap individu agar mampu menghambat dampak negatif bagi diri. *Assertive Training* dapat diterapkan secara individu maupun berkelompok dalam membantu korban *bullying* untuk bersikap tenang dalam menghadapi situasi tersebut.

Bersumber pada uraian fenomena dan teori di atas, maka peneliti merasa penting untuk mengkaji lebih mendalam terkait penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling Individual Teknik *Assertive Training* Terhadap Perilaku Asertif Menghadapi *Bullying* Siswa”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan ialah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu (*quasy experiment*). Desain penelitian ini menggunakan *one group pre-test* dan *post-test design*. Dimana, pengambilan data dilakukan sebanyak dua kali yakni sebelum dan sesudah perlakuan. Subjek pada penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X-IPA SMAN 12 Medan sebanyak 30 orang. Penentuan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* ialah suatu teknik yang mengambil sampel sesuai dengan pertimbangan tertentu. Dimana, peneliti akan melakukan *screening* melalui hasil *pre-test*. Maka, dari 30 siswa diperoleh sebanyak 4 siswa yang mempunyai tingkat korban *bullying* yang buruk atau berkategori rendah. Instrumen yang digunakan menggunakan skala likert. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah suatu teknik analisis kuantitatif dengan menggunakan jenis statistik nonparametrik yaitu uji *Wilcoxon* (Sudjana, 2005). Untuk pengujian hipotesis di atas dengan menggunakan taraf nyata $\alpha = 0,01$ atau $\alpha = 0,05$. Lalu, membandingkan J di atas dengan J yang diperoleh dari daftar tabel uji *Wilcoxon*. Jika J dari perhitungan $\leq J$ daftar tabel uji *Wilcoxon*, maka H_0 ditolak. Sebaliknya, jika nilai J dari perhitungan $\geq J$ daftar tabel uji *Wilcoxon* maka H_0 diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data pada penelitian ini diperoleh melalui pelaksanaan pengukuran terhadap perilaku asertif siswa dengan menyebarkan angket sebelum pemberian layanan konseling individual teknik *assertive training* (*pre-test*) dan setelah pemberian layanan konseling individual teknik *assertvie training* (*post-test*). Selanjutnya, seluruh data diolah dengan tahapan mendeskripsikan data, dan menguji hipotesis.

Setelah dilakukan perhitungan *pre-test* dan *post-test*, maka dapat diketahui perbedaan sebelum dan setelah pemberian layanan konseling individual teknik *assertive training* terhadap perilaku asertif siswa menghadapi *bullying* sebanyak 4 orang siswa, yaitu:

Tabel 1. Data Hasil Perbandingan *Pre-Test* dan *Post-Test*

No	Responden	Skor <i>Pre-Test</i>	Kategori	Skor <i>Post-Test</i>	Kategori	Selisih perubahan	
						Skor	%
1	ASD	67	Rendah	111	Tinggi	44	39,63
2	KPS	75	Sedang	114	Tinggi	39	34,21
3	E	69	Rendah	107	Tinggi	38	35,51
4	DCS	67	Rendah	110	Tinggi	43	39,09
Jumlah		278		442		164	37,10
Nilai tertinggi		75		114		39	34,21
Nilai Terendah		67		107		40	37,38
Rata-rata		69,5		110,5		41	37,10

Bersumber pada sajian tabel di atas, maka data hasil *pre-test* dan *post-test* dari 4 subjek sebelum dan setelah diberikan perlakuan (*treatment*) berupa konseling individual teknik *assertive training* mengalami peningkatan perilaku asertif siswa menghadapi *bullying*. Dimana, hasil perolehan skor pada tiap responden akan diuraikan pada penjelasan berikut:

1. Responden ASD memperoleh skor perilaku asertif menghadapi *bullying* sebelum (*pre-test*) diberikan perlakuan konseling individual teknik *assertive training* sebesar 67 dengan kategori tinggi dan setelah (*post-test*) mendapatkan perlakuan konseling individual teknik *assertive training* memperoleh skor sebesar 111 berkategori rendah dengan selisih skor sebesar 44, artinya responden ASD mengalami kenaikan sebesar 39,63%.
2. Responden KPS memperoleh skor perilaku asertif menghadapi *bullying* sebelum (*pre-test*) diberikan perlakuan konseling individual teknik *assertive training* sebesar 75 dengan kategori tinggi dan setelah mendapatkan perlakuan konseling individual teknik *assertive training* (*post-test*) memperoleh skor sebesar 114 berkategori sedang dengan selisih skor sebesar 39, artinya responden KPS mengalami kenaikan kepribadian *bullying* sebesar 34,21%.
3. Responden E memperoleh skor perilaku asertif menghadapi *bullying* sebelum (*pre-test*) diberikan perlakuan konseling individual teknik *assertive training* sebesar 69 dengan kategori tinggi dan setelah (*post-test*) mendapatkan perlakuan konseling individual teknik *assertive training* memperoleh skor sebesar 107 berkategori rendah dengan selisih skor sebesar 38, artinya responden E mengalami kenaikan sebesar 35,51%.
4. Responden DCS memperoleh skor perilaku asertif menghadapi *bullying* sebelum (*pre-test*) diberikan perlakuan konseling individual teknik *assertive training* sebesar 67 dengan kategori tinggi dan setelah (*post-test*) mendapatkan perlakuan konseling individual teknik *assertive training* memperoleh skor sebesar 110 berkategori rendah dengan selisih skor sebesar 43, artinya responden DCS mengalami kenaikan sebesar 39,09%.

Bersumber pada uraian sebelumnya, maka terlihat jelas bahwa terjadi penurunan perilaku asertif menghadapi *bullying* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling individual teknik *assertive training* melalui analisis data *pre-test* dan *post-test*.

Pengujian hipotesis dilakukan melalui perhitungan jenjang bertanda *Wilcoxon*. Perhitungan ini digunakan untuk mengetahui pengaruh konseling individual teknik *assertive training* terhadap perilaku asertif menghadapi *bullying* siswa kelas X SMAN 12 Medan. Adapun hasil analisis uji *Wilcoxon* menggunakan bantuan *Microsoft Excel*, sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Data Menggunakan Uji Wilcoxon

Responden	Pre-test	Post-test	Beda (D)	D- MD	Jenjang	Tanda Jenjang	
						Positif	Negatif
ASD	67	111	44	3	3,5	3,5	-
KPS	75	114	39	-2	1,5	-	1,5
E	69	107	38	-3	3,5		3,5
DCS	67	110	43	2	1,5	1,5	-
Total	278	442	164	10	10	5	5

Berdasarkan tabel perhitungan di atas, maka hasil uji jenjang yang bertanda positif sebesar 5 dan jumlah jenjang yang bertanda negatif sebesar 5. Dengan demikian, nilai mutlak diambil dari nilai yang paling kecil. Adapun nilai J_{hitung} sebesar 5 dengan $\alpha = 0,05$, $N = 4$, serta nilai $J_{tabel} = 0$. Dari data tersebut diketahui bahwa nilai $J_{hitung} > J_{tabel} = 5 > 0$ atau hipotesis diterima. Sehingga, peneliti menarik kesimpulan bahwa ada pengaruh konseling individual teknik *assertive training* terhadap perilaku asertif menghadapi *bullying* siswa kelas X SMAN 12 Medan.

Pembahasan

Hasil perhitungan yang dilakukan oleh peneliti membuktikan bahwa layanan konseling individual teknik *assertive training* memberikan pengaruh dalam mengurangi dan meminimalisir perilaku *bullying* pada siswa kelas X SMAN 12 Medan. Pelaksanaan layanan tersebut didukung oleh

ketersediaan konseli untuk mengikuti kegiatan konseling dari awal sampai akhir. Selain itu, konseli juga menerima saran dan masukan yang diberikan oleh konselor. Saran dan masukan tersebut berguna untuk mengubah pemikiran negatif menjadi lebih positif.

Penelitian ini didukung oleh pendapat yang disampaikan oleh (Willis, 2011) bahwa *assertive training* ialah sebuah teknik konseling *behavioral* yang memfokuskan konseli untuk mampu mengungkapkan perasaan dan pikirannya secara bebas. Lalu, (Hall, 1981) menyatakan bahwa *assertive training* menekankan kepada konselor untuk terus berupaya dalam membentuk sikap berani pada konseli untuk menghadapi permasalahan yang dialami. Pelaksanaan teknik ini didukung oleh teknik bermain peran (*role playing*). Dimana, konselor akan berperan sebagai atasan yang galak, dan konseli sebagai bawahan yang berani untuk memberikan kritik kepada atasan. Permainan peran ini bermanfaat untuk membentuk sikap keberanian pada konseli agar mampu melawan rasa takut. Selain itu, (Yunalia & Etia, 2019) mengatakan bahwa teknik *assertive training* ialah sebuah teknik yang memungkinkan individu untuk mampu mengemukakan kemauan dan keinginannya secara tepat di dalam kelompok. Adapun tujuan dari pelaksanaan teknik *assertive training* ialah mengentaskan berbagai permasalahan individu, terutama memberikan kesempatan kepada individu untuk mampu mengekspresikan pikiran, perasaan dan perilakunya secara jujur, terbuka dan langsung.

Bersumber pada hasil skor total *pre-test* dan *post test* dari 4 orang siswa yang menjadi subjek penelitian, diperoleh bahwa jumlah skor total *pre-test* sebesar 278 dan skor total *post-test* sebesar 442. Dimana, selisih skor total *pre-test* dan *post-test* sebesar 164, artinya terjadi penurunan perilaku *bullying* sebesar 37,10%. Adapun, skor tertinggi pada *pre-test* sebesar 75 dan skor tertinggi *post test* sebesar 114, maka selisih skor tertinggi sebesar 39 yang artinya terjadi penurunan kepribadian *bullying* siswa 34,21%. Sedangkan, skor terendah pada *pre- test* sebesar 67 dan skor terendah *post test* sebesar 107, maka selisih skor terendah sebesar 40 yang artinya terjadi penurunan *bullying* siswa sebesar 37,38%. Selain itu, perolehan skor rata-rata *pre-test* sebesar 69,5 dan skor rata-rata *post- test* sebesar 110,5, maka selisih skor rata-rata sebesar 41 yang artinya rata-rata responden mengalami penurunan perilaku *bullying* sebesar 37,10%.

Hasil penelitian didukung oleh hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di lapangan. Dimana, perilaku asertif responden setelah diberikan layanan mengalami perubahan. Hal ini terlihat dari kemampuan responden dalam mengontrol perilaku *bullying*. Lalu, responden mampu membedakan hal-hal positif dan hal-hal negatif dalam menjalin pertemanan. Selain itu, responden lebih mampu dalam manajemen diri dan waktunya.

Selain pengujian hipotesis dan perhitungan menggunakan rumus, peneliti memberikan lembar *laissez* (penilaian segera) kepada responden yang mengikuti pelaksanaan layanan konseling individual teknik *assertive training* di setiap pertemuan. Dimana, lembar penilaian segera ini berguna untuk mengevaluasi hasil layanan tersebut. Setiap siswa diberikan pertanyaan seputar cara berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab atas kegiatan yang sudah dilakukan.

Penerapan layanan konseling individual teknik *assertive training* dilaksanakan oleh peneliti untuk melihat perilaku asertif peserta didik dalam menghadapi *bullying*. Dimana, perilaku tersebut tidak dapat dihilangkan dalam waktu yang cepat. Perlu adanya penerapan konseling yang konsisten untuk mengurangi kebiasaan buruk tersebut. Maka, layanan konseling individual berguna untuk menangani masalah pada diri individu untuk mengurangi atau meminimalisir perilaku negatif tersebut.

Maka dari itu, penerapan layanan konseling individual teknik *assertive training* dianggap efektif untuk mengurangi tingkat *bullying* pada siswa, terutama pada siswa kelas X SMAN 12 Medan.

SIMPULAN

Bersumber pada hasil perhitungan dan pengujian yang telah dilakukan sebelumnya, peneliti menarik kesimpulan bahwa ada pengaruh konseling individual teknik *assertive training* terhadap perilaku asertif menghadapi *bullying* siswa. Hal ini dapat diartikan skor rata-rata siswa sesudah

diberikan perlakuan berupa layanan konseling individual teknik *assertive training* mengalami penarikan sebelum mendapat layanan konseling individual teknik *assertive training*.

REFERENSI

- Hellen, A. (2002). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Ciputat Pers.
- Fensterheim, A. (1980). *Jangan Bilang Ya Bila Anda Akan Mengatakannya Tidak*. Jakarta: Gunung Jati.
- Halimah A., K. A. (2015). Persepsi pada bystander terhadap intensitas bullying pada siswa SMP. *Jurnal Psikologi*, Vol 42 (2), 129-140.
- Lloyd, S. R. (1991). *Mengembangkan Perilaku Asertif Yang Positif*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Mousa, A. (2011). The Effect of An Assertiveness Training Program on Assertiveness Skill and Social Interaction Anxiety of Individuals with Schizophrenia. *Journal of American Science*, 254-466.
- Nurfaizal. (2013). *Efektivitas Assertive Training untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa*. Bandung: UPI.
- Nursalim, M. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia.
- Olweus, D. (2004). *Bullying at school : What we know and what we can do (Understanding Childers World)*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Prayitno, A. E. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka cipta.
- Priyatna, A. (2010). *Let's End Bullying Memahami, Mencengah & Mengatasi Bullying*. Jakarta: PT Media Komputon Kelompok Gramedia.
- Willis, S. (2004). *Konseling individual:Teori dan Praktik*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana. (2008). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. (2008). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Trisnaningtias, E. (2010). Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal. *Skripsi*.
- Wiyani, N. A. (2012). *Save Our Children From School Bullying*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Yusuf H, F. A. (2012). Perilaku bullying: Asesmen multidimensi dan intervensi sosial. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol 11 (2), 1-10.