

**PENERAPAN LATIHAN ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM KORBAN
VERBAL BULLYING PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 11 SURABAYA**

**THE IMPLEMENTATION OF ASSERTIVE TRAINING TO INCREASE SELF-ESTEEM
OF VICTIM VERBAL BULLYING ON ELEVEN GRADE STUDENT OF SMAN 11
SURABAYA**

Surya Wijayanti

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
viska.lukitassari@yahoo.com

Elisabeth Christiana, S.Pd., M.Pd

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
prodi_bk_unesa@yahoo.com

ABSTRAK

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan di SMA Negeri 11 Surabaya, ditemukan siswa yang terindikasi memiliki kecenderungan *self-esteem* korban *verbal bullying* yang rendah. Karakteristik yang diperlihatkan seperti malu, gelisah, tertekan, sedih, jarang ngbrol dengan teman, diam, dan lain-lain. Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan skor *self-esteem* korban *verbal bullying* antara sebelum dan sesudah diterapkan Latihan Asertif pada siswa kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian *pre-eksperimen design* dengan jenis *pre-test post-test one group design*, sedangkan subyek penelitiannya adalah 8 siswa kelas XI-IPS 3 dan XI-IPA 4 yang memiliki *self-esteem* korban *verbal bullying* yang rendah. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang siswa yang memiliki *self-esteem* korban *verbal bullying* yang rendah yakni dengan menggunakan angket. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji tanda. Hasil analisis uji tanda menunjukkan bahwa tanda positif (+) berjumlah 8 sehingga N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) adalah 8 dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) adalah 0. Kemudian dikonsultasikan dengan tabel tes binominal dengan ketentuan $N=8$ dan $x=0$ dengan $\alpha = 5\%$ maka diperoleh $p = 0,005$. Dapat disimpulkan bahwa $0,004 < 0,05$ dengan demikian H_0 ditolak dan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan jumlah skor yang diperoleh siswa yang memiliki *self-esteem* korban *verbal bullying* yang rendah sesudah diberikan latihan asertif pada siswa kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya.

Kata Kunci: Latihan asertif, *Self-esteem*, Korban *verbal bullying*.

ABSTRACT

Based on interviews which has been done in SMAN 11 Surabaya, it was found that some students were indicated have low self esteem of victim verbal bullying inclination. Characteristics that shown such as embarrassment, agitated, depressed, sad, rarely communicate with friends, silent, and others. The aim of this study was to examine differences in self-esteem of victim verbal bullying scores between before and after assertive training applied on eleven grade student of SMAN 11 Surabaya. Type of research is a pre - experimental design with pre - test type of post-test one group design, while the subjects of the study were 8 students of class XI-IPS 3 dan XI-IPA 4 who have low self-esteem of victim verbal bullying. The method used to collect data on students who have low self-esteem of victim verbal bullying by using a questionnaire. The data analysis technique using sign test. Based on sign test analysis, it had 8 sign which showed positive (+) so N (number of pairs which showed the differences) is 8 and x (number of sign which fewer) is 0, then it was consulted on the binominal test table with provisions of $N=8$ and $x=0$ using $\alpha = 5\%$ the obtain $p = 0,004$. It can

be conclude that the price of $0,004 < 0,05$ thus refuse H_0 and accepted. It proven that there was a difference in the number of student scores obtain who low self-esteem of victim verbal bullying after given assertive training on eleven grade student of SMAN 11 Surabaya.

Keywords : Assertive training, self-esteem, victim verbal bullying.

PENDAHULUAN

Remaja dianggap masa yang paling indah dan menyenangkan karena kebanyakan dari mereka mulai menginjak pergaulan dengan lingkungan luas. Remaja yang biasanya bersamaan dengan jenjang SMA akan lebih banyak menghabiskan waktu disekolah dengan teman-temannya. Masa remaja ditandai dengan pergaulan sosial yang secara langsung maupun tidak langsung mereka alami. Pada masa inilah remaja erat hubungannya dengan lingkungan sekitarnya. Mereka berinteraksi dengan banyak orang dengan berbagai keperluan masing-masing. Dalam proses interaksi dengan orang lain, remaja secara ideal akan mengharapkan kenyamanan dan penerimaan dilingkungan sosialnya. Kenyamanan tersebut dapat dikaitkan dengan mendapatkan manfaat yang positif serta lingkungan yang mendukung dirinya. Dalam lingkungan sosialnya, remaja akan mendapatkan kenyamanan ketika orang lain mampu menerima kehadirannya. Selain itu persepsi ini akan mengarahkan remaja untuk merasakan dirinya dalam berhubungan dengan orang lain. Ketika orang lain menerima kehadirannya, remaja akan memiliki *self-esteem* (harga diri).

Self-esteem (harga diri) seorang remaja harus terpenuhi karena hal tersebut memicu kelangsungan pergaulan sosial mereka. *Self-esteem* (harga diri) akan dimiliki remaja yang merasa bahwa dirinya berarti, merasa dirinya mempunyai harga diri dan merasa dirinya kuat. Selain itu perhatian dari orang lain atau temannya juga merupakan bukti bahwa remaja menganggap dirinya memiliki keberartian dilingkungannya sehingga mempunyai harga diri yang tinggi. Maka dari itu harga diri dimiliki remaja jika dirinya sendiri dan orang lain atau teman-temannya menganggap dirinya berarti dan sesuai dengan apa yang diharapkan. Sebaliknya jika remaja tidak menganggap dirinya berarti baik untuk dirinya maupun orang lain disekitarnya seperti menunjukkan ketidakperhatian lingkungan terhadapnya maka seseorang akan memiliki *self-esteem* yang rendah. Bagian ini meliputi suatu penilaian dan suatu perkiraan mengenai kepantasan diri. Misalnya saya peramah, saya sangat bodoh, dan sebagainya. Hal ini menunjukkan apabila seseorang yang memiliki *self-esteem* yang rendah menilai dirinya tidak sesuai keinginannya. Tentunya seseorang yang memiliki *self-esteem* rendah akan merasakan dampak dari hal tersebut. Seseorang dengan *self-esteem* rendah akan merasa rendah diri, selain itu mereka cenderung tidak mendapatkan

perhatian dari orang lain sehingga mereka menjadi kurang percaya diri. Hal ini dikarenakan apabila lingkungan menolak dan memandang seseorang tidak berarti maka individu akan mengembangkan penolakan dan mengisolasi diri.

Berdasarkan pendapat Hurlock bahwa remaja (adolesence) bermula dari usia 11 atau 13 tahun sampai usia 21 tahun (Yusuf, 2011:21). William kay (dalam Syamsu, 2011: 72) Mengemukakan beberapa tugas perkembangan remaja adalah mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas, serta mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok. Selain itu, menurut Havighurst (dalam Sobur, 2003:139) mengemukakan bahwa salah satu tugas perkembangan masa remaja adalah belajar bergaul dengan kelompok anak perempuan atau anak laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa pada masa remaja, seseorang lebih berperan aktif dalam pergaulan sosialnya. Kemudian salah satu tujuan perkembangan yang dikemukakan oleh Luella Cole (dalam Yusuf, 2011:73) bahwa dalam kematangan emosional dan sosial, remaja akan interdependensi dan mempunyai *self-esteem* (harga diri).

Berdasarkan Maslow (dalam Alwisol, 2009:202), menyebutkan bahwa dalam hirarki kebutuhan, salah satu kebutuhan dasar yang dimiliki seseorang adalah kebutuhan harga diri (*self-esteem*). Harga diri (*self-esteem*) adalah suatu perasaan yang dapat diperoleh pada saat tindakan seseorang sesuai dengan kesan pribadi dan ketika pesan khusus mengira-ngira suatu versi yang diidealkan mengenai bagaimana seseorang mengharapkan dirinya sendiri (Myers dan myers dalam Sobur, 2003:507). Kebutuhan harga diri (*self-esteem*) berada diposisi keempat dari 5 tingkat yaitu menunjukkan bahwa kebutuhan harga diri (*self-esteem*) diperoleh setelah kebutuhan psikologis, kebutuhan keamanan dan kebutuhan dicintai dan mencintai. Hal ini menunjukkan bahwa *self-esteem* merupakan kebutuhan individu yang harus terpenuhi sehingga berperan penting dalam kelangsungan hidup seseorang. Harga diri (*self-esteem*) adalah suatu perasaan yang dapat diperoleh pada saat tindakan seseorang sesuai dengan kesan pribadi dan ketika pesan khusus mengira-ngira suatu versi yang diidealkan mengenai bagaimana seseorang mengharapkan dirinya sendiri (Myers dan myers dalam Sobur, 2003:507).

Selanjutnya berkaitan dengan karakteristik *self-esteem* seseorang, berdasarkan pendapat Sobur

(2013:278) seseorang yang harga dirinya kurang, ia akan merasa rendah diri, tidak bersemangat, kurang percaya diri serta putus asa. Sebaliknya seseorang yang memiliki cukup harga diri akan lebih percaya diri serta mampu, dan selanjutnya lebih produktif. Selain itu Maslow (dalam Alwisol, 2009:206) juga menyatakan bahwa kepuasan kebutuhan harga diri menimbulkan perasaan dan sikap percaya diri, diri berharga, diri mampu, dan perasaan berguna dan penting didunia. Sebaliknya, frustrasi karena kebutuhan harga diri tak terpuaskan akan menimbulkan perasaan dan sikap inferior, canggung, lemah, pasif, tergantung, penakut, tidak mampu mengatasi tuntutan hidup dan rendah diri dalam bergaul. Pendapat tersebut membuktikan bahwa *self-esteem* tinggi memiliki dampak positif yang tentunya akan membuat seseorang berperilaku positif juga, akan tetapi *self-esteem* rendah juga akan berdampak negatif yang juga akan memberi masalah kepada individu.

Banyak sekali permasalahan yang dapat mempengaruhi *self-esteem* seseorang. *Self-esteem* seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor sosial, kondisi rumah dan kesulitan belajar (fokuskita.blogspot.com/2011/10/beberapa-faktor-penyebab-rendahdiri-low.html?m=1 diunduh tanggal 26 januari 2016). Berdasarkan faktor sosial, seseorang yang mendapatkan pelecehan, ejekan dan ketidakmampuan seseorang melakukan sesuatu dapat mempengaruhi *self-esteem* mereka. Hal tersebut dapat dikaitkan dengan permasalahan yang sekarang marak dibicarakan di media massa, media elektronik maupun media sosial yaitu bullying. Bullying menjadi sangat terkenal karena terdapat banyak kasus tentang hal tersebut. Bullying adalah melakukan kegiatan berulang dengan interaksi negatif baik secara langsung maupun tidak langsung yang ditimbulkan oleh individu atau kelompok dominan (Twemlow dalam Carroll, 2014). Tipe dari bullying adalah fisik, verbal, relational atau perlawanan sosial, dan penyerangan dalam bentuk elektronik (Cyber bullying). Bullying fisik merupakan tindakan menyakiti secara fisik misalnya menekan, menendang, mencubit, meludah, mendorong dan melakukan tindakan yang kasar. Kemudian bullying secara verbal meliputi menyakiti tidak dengan kontak fisik tetapi menggunakan bahasa yang tidak pantas seperti memberi julukan atau nama panggilan, mengancam dan penyebaran rumor. Kemudian bullying secara sosial (relational bullying) mengarah kepada penolakan kepada seseorang baik secara halus maupun tidak. Dan Cyber bullying yaitu penyerangan dalam bentuk elektronik seperti dalam media sosial.

Seseorang yang mendapatkan perlakuan bullying memiliki reaksi yang berbeda. Jika dikaitkan dengan perilaku manusia yang terdiri dari pasif, asertif dan agresif, reaksi pada korban bullying lebih cenderung ke pasif dan agresif. Dikemukakan oleh Zatrof (dalam Nursalim 2013 : 139) bahwa

reaksi pasif ditandai dengan perilaku pasif seperti individu tampak ragu-ragu, bicara dengan pelan, melihat ke arah lain, menghindari isu, memberi persetujuan tanpa memperhatikan perasaannya sendiri, tidak mengekspresikan pendapat, menilai dirinya lebih rendah daripada orang lain, dan menyakiti dirinya sendiri untuk tidak menyakiti orang lain. Sedangkan Reaksi agresif ditandai dengan perilaku agresif seperti individu memberikan respons sebelum orang lain berhenti berbicara, berbicara dengan kasar, menghina dan kasar, melotot/membelalak, bicara cepat, menyatakan pendapat dan perasaan dengan bernaflu, menilai dirinya lebih tinggi daripada orang lain, dan menyakiti orang lain untuk tidak menyakiti diri sendiri.

Ketika korban bullying tampak diam, itu menandakan mereka tidak mampu menolak bullying tersebut sehingga mereka memilih diam dan seolah setuju dengan perlakuan tersebut. Sebaliknya ketika korban bullying menampilkan kemarahan yang meledak-ledak hingga memicu pertengkaran, hal itu menandakan mereka tidak terima dengan perlakuan yang dialaminya tetapi luapan emosi marahnya yang malah akan membuat pem-bully semakin membully-nya. Tidak hanya itu, dampak yang diperlihatkan oleh korban bullying tersebut akan membuat harga diri seseorang menjadi rendah karena mendapatkan perlakuan yang tidak mereka inginkan. Perlakuan tersebut membuat apa yang mereka harapkan atas dirinya berkurang ataupun menghilang karena tekanan dari bullying yang mereka dapatkan. Kemudian bullying yang terjadi menimbulkan beberapa dampak negatif. Dampak negatif yang diperlihatkan oleh korban bullying adalah diam saja didalam kelas, jarang berinteraksi dengan teman, jarang bertanya, absen dari sekolah hingga mengajukan pindah sekolah. Dampak tersebut membuat harga diri korban menjadi rendah. Penurunan harga diri ini karena siswa tersebut tidak bisa memenuhi harapan mengenai apa yang dia inginkan tentang dirinya. Dia tidak ingin mendapat perlakuan bullying tetapi dia tidak mampu untuk menolak perlakuan tersebut.

Menurut pengakuan Komisioner Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) bidang pendidikan Susanto ketika dihubungi *Merahputih.com* di Jakarta, Sabtu (19/9) malam. Menurut Susanto bentuk bullying ada bermacam-macam, seperti verbal, fisik, seksual, dan cyber bullying. Kebanyakan kasus yang terjadi di sekolah adalah dalam bentuk verbal. (<http://news.merahputih.com/peristiwa/2015/09/19/kpai-bullying-terus-berulang-karena-guru-permisif/27022/>).

Berdasarkan pengalaman pada saat melaksanakan PPP-BK di SMA 11 Surabaya pada tanggal 27 Juli 2015 sampai 27 Agustus 2015, hasil penyebaran angket sosiometri kepada kelas XII IPA 3 menunjukkan bahwa 12 dari 41 siswa dipilih

sebagai teman yang pasif berkontribusi dikelas. Kemudian berdasarkan wawancara kepada 2 dari siswa yang paling banyak dipilih pasif berkontribusi dikelas bahwa mereka cenderung malas bertanya, pendiam, jarang maju kedepan kelas karena salah satu faktornya adalah di ejek oleh temannya terus menerus, bentuk ejekannya seperti merendahkan sehingga mereka malu untuk banyak berkontribusi dikelas.

Selain itu, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada guru BK SMA Negeri 11 Surabaya pada tanggal 28 September 2015, menyatakan bahwa pada bulan agustus terdapat 2 pengaduan dan pada bulan september terdapat 3 pengaduan tentang bullying dengan tipe *verbal bullying*. Satu kasus dipicu karena seorang siswa kelas XII mendapat bully-an verbal berupa mengejek nama ayahnya, karena siswa tersebut tidak terima maka dia merespon dengan marah-marah kemudian mengadukan kepada guru BK sambil menangis. Untuk kasus lainnya seorang siswa kelas XII mengakui kalau dia sering kali mendapat bully-an dari temannya seperti mengejek dan bilang "kamu bodoh" dan lainnya hampir setiap hari. Hingga akibat terburuknya siswa tersebut pernah hampir bertengkar karena tidak terima di bully. Ketiga kasus lainnya terdapat di kelas XI mengingat beliau memang ditugaskan memegang kelas XI. Kasusnya yang terjadi hampir sama yaitu *verbal bullying* berupa mengejek nama panggilan secara terus menerus. Ketiga kasus tersebut melibatkan orangtua siswa yang memprotes sekolah untuk segera menindaklanjuti permasalahan tersebut. Siswa yang menjadi korban bullying menunjukkan dampak negatif seperti diam saja didalam kelas, jarang berinteraksi dengan teman, jarang bertanya, absen dari sekolah hingga mengajukan pindah sekolah.

Kemudian berdasarkan lembar refleksi yang diberikan kepada KELAS XI ketika PKL-BK di SMAN 11 Surabaya selama sebulan diberikan kepada 9 kelas dengan jumlah siswa sebanyak 266 siswa. Lembar refleksi diberikan setelah siswa mendapatkan layanan informasi tentang bullying. Dari lembar refleksi tersebut diperoleh hasil bahwa 163 siswa dari keseluruhan mengalami *verbal bullying* yaitu 61%. Kemudian 3% mengalami bullying bentuk relational sebanyak 9 siswa. Dan 1% mengalami bullying fisik yaitu 3 siswa, serta sisanya 35% tidak pernah menjadi korban bullying yaitu 91 siswa. Dari hasil refleksi juga didapati bahwa dampak yang mereka alami mulai dari malu, gelisah, tertekan, sedih, jarang ngobrol dengan teman, diam, dan lain-lain.

Berdasarkan hasil wawancara dan hasil lembar refleksi yang diberikan dapat disimpulkan bahwa kasus bullying terjadi di SMA Negeri 11 Surabaya. Kasus bullying yang banyak terjadi berbentuk verbal atau dapat dikatakan *verbal bullying*. Verbal bullying yang terjadi memberi dampak negatif yang mengindikasikan bahwa *self-*

esteem siswa rendah. Karakteristik yang diperlihatkan seperti malu, gelisah, tertekan, sedih, jarang ngobrol dengan teman, diam, dan lain-lain. Oleh sebab itu *self-esteem* yang rendah pada korban bullying memberikan dampak negatif yang tentunya mengganggu siswa.

Penanganan yang dilakukan oleh guru BK sejauh ini sudah dilakukan. Penanganan dilakukan dengan menanganai dari segi pembully maupun korban *verbal bullying*. Untuk pembully, guru BK memberikan layanan informasi tentang Bullying kepada kelas yang bersangkutan agar mengkondisikan dan meminimalisir terjadinya *verbal bullying*. Sedangkan untuk korban bullying, guru BK akan memanggil siswa yang bersangkutan kemudian mencari penyebab terjadinya *verbal bullying*. Kemudian guru BK menuruti apa yang korban inginkan sehingga dia merasa nyaman dikelas seperti pindah tempat duduk dan ganti teman sebangku. Akan tetapi penanganan tersebut masih belum maksimal.

Proses konseling dapat digunakan untuk membantu siswa yang mengalami permasalahan seperti *self-esteem* yang rendah pada korban *verbal bullying*. Adapun salah satu teknik konseling behavioristik yang dapat membantu menyelesaikan permasalahan tentang *self esteem* adalah latihan *asertif*. Menurut Houston (dalam Nursalim, 2013:141) Latihan *Asertif* adalah program belajar untuk mengajarkan individu menyatakan perasaan dan pikirannya secara jujur serta bertindak sesuai haknya sehingga tidak membuat orang lain terancam. Latihan *Asertif* bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan gangguan kecemasan dan meningkatkan kemampuan interpersonal. Dalam hal ini seseorang akan dibantu untuk mengurangi atau menghilangkan perasaan cemas, depresi, dan reaksi-reaksi ketidakbahagiaan yang lain karena tidak mampu mempertahankan/membela hak/kepentingan pribadinya (Bruno dalam Nursalim, 2013:141).

Penggunaan Latihan *asertif* dalam penelitian ini bertujuan untuk membantu meningkatkan *self-esteem* pada korban *verbal bullying*. Hal ini diperkuat dengan penelitian oleh Stewart dan Lewis (dalam Nursalim, 2013) tentang pengaruh latihan *asertif* pada *self-esteem* siswa-siswa kulit hitam yang menemukan bahwa latihan *asertif* dapat meningkatkan perilaku subjek. Meskipun dalam penelitiannya ia tidak menemukan adanya peningkatan *self-esteem* baik pada subjek perempuan maupun laki-laki, tetapi dalam reviewnya ia menemukan beberapa laporan penelitian yang membuktikan bahwa latihan *asertif* dengan subjek kulit putih dapat meningkatkan *self-esteem*, *self-confidence*, dan mengurangi ketakutan dan kecemasan.

Selain itu Menurut Murk (dalam Guindon, 2006), Latihan *Asertif* adalah salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* dengan memperhatikan kemampuan

perilaku keasertivannya. Kemudian Alberti dan Emmons (dalam Nursalim, 2013 : 143) melaporkan bahwa latihan *Asertif* yang akan menghasilkan perilaku *Asertif* dapat meningkatkan *self-esteem*, mengurangi rasa cemas, mengatasi depresi, dan memperoleh respek/penghargaan lebih besar dari orang lain, lebih dapat mencapai tujuan hidup, meningkatkan level pemahaman diri dan meningkatkan kemampuan berkomunikasi lebih efektif dengan orang lain.

Dalam pelaksanaannya, latihan *asertif* menggunakan prosedur-prosedur permainan peran. Fokusnya adalah mempraktikkan, melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga seseorang diharapkan mampu mengatasi ketidakmemadainya dan belajar bagaimana mengungkapkan perasaan dan pikiran secara terbuka. Melalui permainan peran, seseorang yang memiliki masalah tentang suatu kecemasan dalam hal ini perasaan yang dirasakan oleh siswa pada korban *verbal bullying*, siswa diminta berperan sebagai “pembully”. Kemudian konselor memberikan pengarahan tentang bagaimana yang tidak pantas dikatakan oleh “pembully”. Sebaliknya konselor melatih konseli bagaimana bersikap tegas terhadap “pembully”.

Proses pembentukan terjadi ketika penghapusan kecemasan dalam menghadapi “pembully” dan sikap konseli yang lebih tegas terhadap “pembully” menjadi lebih sempurna. Dengan cara korban dapat mengekspresikan perasaannya, korban akan dapat berperilaku lebih tepat untuk menghadapi pembully tersebut. Dengan kata lain korban akan dapat berperilaku *Asertif*. Dengan perilaku *Asertif*, korban *verbal bullying* akan dapat meningkatkan *self-esteem*. Seseorang yang mendapatkan *verbal bullying* akan kembali memiliki self esteem yang tinggi sehingga mereka tetap bisa mempertahankan apa yang menjadi haknya dan apa yang mereka inginkan tentang dirinya.

Oleh karena itu penelitian ini berjudul “Penerapan Latihan *Asertif* untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Korban *Verbal Bullying* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya”.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan penelitian yang berjudul “Penerapan Latihan *Asertif* untuk meningkatkan *Self-Esteem* Korban *Verbal Bullying* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya”, maka penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan jenis penelitian *Pre-test Post-test One group design*. Penggunaan Jenis penelitian ini dikarenakan hanya terdapat satu kelompok perlakuan dan tanpa adanya kelompok pembanding.

Rancangan penelitian ini digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek pemberian perlakuan. Pertama, dilakukan pengukuran pada kelompok perlakuan (*Pre-test*) kemudian

diberikan perlakuan, setelah itu dilakukan pengukuran kembali (*Post-test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Setelah mendapatkan hasil *Pre-test* dan *Post-test*, maka selanjutnya menganalisis data yang sudah ada. Teknik analisis yang di gunakan adalah statistik non parametik dengan uji tanda atau *sign test*. Uji tanda atau *sign test* ini di gunakan untuk mengetahui perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test*. Perbedaan yang di maksud dalam penelitian ini adalah skor *self-esteem* korban *verbal bullying* pada siswa antara sebelum dan sesudah pemberian strategi Latihan *Asertif*. Berikut merupakan hasil analisis skor angket yang di berikan pada siswa dalam pengukuran *Pre-test* dan *Post-test* :

Tabel 4.5
Hasil Analisis *Pre-test* dan *Post-test*

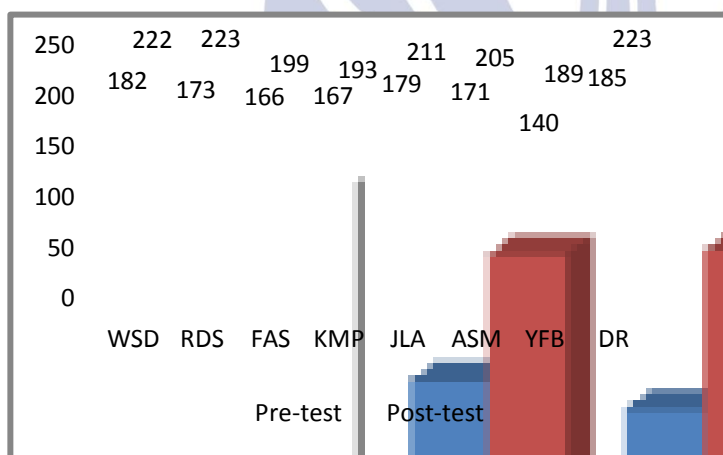
No	Nama	<i>Pre-test</i> (X_B)	<i>post-test</i> (X_A)	Arah Beda	Tanda	Ket
1	E (WSD)	182	222	$X_A > X_B$	+	Meni ngkat
2	W (RDS)	173	223	$X_A > X_B$	+	Meni ngkat
3	AO (FAS)	166	199	$X_A > X_B$	+	Meni ngkat
4	AX (KMP)	167	193	$X_A > X_B$	+	Meni ngkat
5	BB (JLA)	179	211	$X_A > X_B$	+	Meni ngkat
6	BM (ASM)	171	205	$X_A > X_B$	+	Meni ngkat
7	BN (YFB)	140	189	$X_A > X_B$	+	Meni ngkat
8	BQ (DR)	185	223	$X_A > X_B$	+	Meni ngkat
Rata-rata		170,3 75	208,1 25			

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa yang menunjukkan tanda (+) berjumlah 8 sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan melihat tabel tes binominal dengan ketentuan $N = 8$ dan $x = 0$ (z), maka diperoleh p (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,004 Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa $0,004 < 0,05$, berdasarkan hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Setelah pemberian perlakuan Latihan *Asertif* terdapat perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test self-esteem*

korban verbal bullying pada siswa. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skor *self-esteem* korban verbal bullying pada siswa antara sebelum dan sesudah pemberian Latihan Asertif.

Berdasarkan tabel di atas diketahui skor rata-rata *pre-test* 170,375 dan skor rata-rata *post-test* 208,125, maka dapat dikatakan bahwa Latihan Asertif dapat meningkatkan *self-esteem* korban verbal bullying pada siswa kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya.. Dari analisis di atas, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yang berbunyi “Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan *self-esteem* korban verbal bullying Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya” dapat diterima. Maka, penerapan latihan asertif dapat meningkatkan *self-esteem* korban verbal bullying pada siswa kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya..

Adapun hasil perbedaan *pre-test* dan *post-test* yang digambarkan dalam grafik sebagai berikut:



Berdasarkan diagram di atas dapat diperoleh keterangan bahwa subyek RDS dan DR memperoleh skor paling tinggi yaitu 223 pada hasil *post-test* yang masuk dalam kategori tinggi. Adapun subyek YFB yang memperoleh skor paling rendah yaitu 140 pada *pre-test*, namun mengalami peningkatan skor 49 poin dengan memperoleh skor 189 pada hasil *post-test*.

Secara keseluruhan dapat dilihat adanya perbedaan grafik hasil *pre-test* yang lebih rendah daripada hasil *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor *self-esteem* korban verbal bullying pada siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan Asertif.

2. Analisis Individual

a. Subyek I

Sebelum mendapat perlakuan	Sesudah mendapat perlakuan
WSD diam saja ketika mendapat celaan dari teman-temannya kalau dia tidak pernah ikut bekerja jika dalam kerja kelompok. WSD hanya diam karena dia menganggap dengan diamnya tersebut, nanti teman-temannya tidak akan mencelanya lagi. Karena dianggap mungkin tidak membuahkan hasil, sampai akhirnya dengan teman sebangkupun dia merasa tidak nyaman dan memutuskan untuk duduk sendiri. Konseli merasa kurangnya keberhargaan dirinya di kelas sehingga cenderung minder untuk melakukan apapun dikelas seperti berkelompok, mengerjakan soal kedepan kelas, maupun berdiskusi dikelas.	WSD berani menanyakan kepada teman satu kelompoknya untuk pembagian tugas kelompok sehingga dia mendapat bagian dan tidak di anggap tidak ikut mengerjakan tugas kerja kelompok. Kemudian dia juga sudah mempunyai teman satu bangku lagi.

b. Subyek II

Sebelum mendapat perlakuan	Sesudah mendapat perlakuan
RDS hanya diam dan tidak berani bertanya ketika semua teman kelasnya mendiamkan dia karena ada kesalahpahaman. Mulai dari itu teman satu kelas seperti menjauhi konseli dan tidak mengajak	RDS berani dan yakin menjelaskan di depan kelas kepada teman-temannya tentang apa yang sebenarnya terjadi. Dengan bantuan guru BK, RDS diberi kesempatan untuk berbicara di depan

bicara. Satu kelas seperti mengabaikan keberadaan konseli. konseli merasa sangat sedih dan sering menangis. Konseli hanya diam dan tidak berani bertanya kepada teman-temannya. Konseli juga sudah menganggap kalau temannya saja tidak mau berbicara dengannya, kenapa konseli juga harus berbicara dengan teman-temannya. Sehingga dikelas tidak mengkondisikan kenyamanan bagi konseli. Konseli juga sempat bolos dari sekolah dan meminta untuk pindah sekolah.	kelas,kemudian teman-temannya memahaminya terutama teman se-gengnya sudah kembali berteman dengannya.
---	---

c. Subyek III

Sebelum mendapat perlakuan	Sesudah mendapat perlakuan
FAS Takut kepada bos cewek dikelasnya yang selalu menyindirnya seolah-olah apa yang dia kerjakan selalu ada celah untuk dikomentari dan disindir. Didalam kelas dia cenderung hanya berteman dengan anak-anak yang juga mendapat sindiran yang sama atau bisa dikatakan golongan lemah. Dia juga menghindar berinteraksi dengan bos cewek tersebut. Untuk melakukan sesuatu dikelas, dia harus berfikir panjang dan sungkan.	FAS sudah berani untuk mengatakan apa yang ingin dikatakan konseli ketika mendapat verbal bullying sehingga dia merasa lebih lega meskipun masih sedikit gugup. Akan tetapi konseli berjanji akan berusaha mempraktikkan apa yang sudah dilatihkan itu dilain kesempatan.

d. Subyek IV

Sebelum mendapat perlakuan	Sesudah mendapat perlakuan
KMP takut kepada bos cewek dikelasnya yang selalu menyindirnya seolah-olah apa yang dia kerjakan selalu ada celah untuk dikomentari dan disindir. Didalam kelas dia cenderung hanya berteman dengan anak-anak yang juga mendapat sindiran salah satunya FAS yaitu teman satu bangkunya. Dia juga menghindar berinteraksi dengan bos cewek tersebut. Dia sedikit berkomunikasi dengan teman satu kelasnya karena takut sehingga menganggap dirinya itu kuper.	KMP sudah berlatih untuk berbicara kepada bos cewek ketika mendapat sindiran. Akan tetapi sebelum berbicara, konseli merasa deg-degan sehingga butuh beberapa saat untuk siap mengatakan dan menjelaskan kepada bos cewek. Konseli ingin secara yakin berkata tegas “perkataannya membuat hatinya terluka”. Hal tersebut membuat KMP lebih lega dan lebih berani karena sudah berlatih dan mempersiapkan apa yang akan dilakukan ketika mendapat sindiran.

e. Subyek V

Sebelum mendapat perlakuan	Sesudah mendapat perlakuan
JLA kadang diam tetapi kadang juga berani marah-marah kepada teman-temannya ketika mereka dirasa sudah kelewatan dalam bercanda atau dalam perkataannya. JLA sebenarnya takut dibilang gak asik dan terlalu sensitif sebagai cowok karena mudah tersinggung. Akan tetapi jika JLA hanya diam, itu membuat JLA sakit hati. Akibatnya hubungan dengan teman-temannya agak renggang, JLA juga	JLA sudah bisa lebih tenang dalam menyikapi guyonan atau perkataan teman-temannya. Dia memberitahu teman-temannya bahasan apa yang menurut JLA sudah kelewatan seperti menyangkut fisik, agama dan keluarga.

malas untuk keluar bersama teman-temannya, terkadang juga malas untuk berkelompok dan lain-lain.	
--	--

f. Subyek VI

Sebelum mendapat perlakuan	Sesudah mendapat perlakuan
ASM takut kepada bos cewek dikelasnya yang selalu menyindirnya seolah-olah apa yang dia kerjakan selalu ada celah untuk dikomentari dan disindir. ASM hanya diam jika disindir dan dalam hati mengeluh karena takut jika membantah, teman satu kelasnya akan memusuhinya juga atas permintaan bos cewek. Didalam kelas dia cenderung hanya berteman dengan anak-anak yang juga mendapat sindiran yang sama seperti KMP dan FAS.	ASM sudah berlatih untuk berbicara kepada bos cewek ketika mendapat sindiran. Akan tetapi sebelum berbicara, konseli merasa deg-degan sehingga butuh beberapa saat untuk siap mengatakan dan menjelaskan kepada bos cewek. Konseli ingin secara yakin berkata tegas “perkataannya membuat hatinya terluka”. Hal tersebut membuat ASM lebih lega dan lebih berani karena sudah berlatih dan mempersiapkan apa yang akan dilakukan ketika mendapat sindiran.

g. Subyek VII

Sebelum mendapat perlakuan	Sesudah mendapat perlakuan
YFB hanya diam dan sesekali marah ketika mendapat sindiran dari temannya mengenai non muslim dan keturunan cinanya. Apapun yang dilakukan, pasti ada saja sindiran untuk menyalahkan YFB. Akibatnya YFB pernah membolos dan juga kadang menangis jika sudah tidak tahan.	YFB berani mengatakan kepada bos cewek untuk tidak memandang sebelah mata soal non muslim dan keturunan cinanya. YFB berani berbicara tetapi dengan obrolan yang serius tanpa emosi.

h. Subyek VIII

Sebelum mendapat perlakuan	Sesudah mendapat perlakuan
DR hanya diam ketika mendapat ejekan “bodoh” dari teman-temannya. Dia merasa kurangnya penghargaan dirinya dikelas karena ejekan tersebut. dia menjadi minder dengan kemampuannya. Akibatnya DR takut untuk mengerjakan soal didepan kelas, takut bertanya, dan takut berdiskusi di kelas.	DR berani mengatakan kepada teman-temannya untuk tidak mengejeknya karena setiap orang pasti pernah melakukan kesalahan dan mengatakan bahwa ejekan mereka membuat dia sakit hati. Selain itu dia juga membuktikan pada saat mapel Bahasa Jerman, DR dapat menjawab pertanyaan dari guru.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diketahui bahwa $x = 0$ dan $N = 8$ dengan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 yang kemudian di konsultasikan dengan tabel tes binomial hingga diperoleh p (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,004, maka $0,004 < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Ada perbedaan skor *self-esteem* korban *verbal bullying* pada siswa kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya antara sebelum dan sesudah diterapkan Latihan Asertif. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Latihan Asertif dapat meningkatkan *self-esteem* korban *verbal bullying*.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, maka ada beberapa saran yang diberikan, sebagai berikut:

1. Bagi konselor sekolah

Dengan adanya hasil dari penelitian ini, diharapkan konselor sekolah dapat menggunakan Latihan Asertif sebagai alternatif dalam membantu siswa yang memiliki masalah khususnya *self-esteem* korban *verbal bullying*. Untuk itu konselor hendaknya memiliki keterampilan untuk memberikan Latihan Asertif dengan mengikuti pelatihan atau menambah wawasan untuk memperoleh keterampilan tersebut.

2. Bagi pihak sekolah

Hasil dalam penelitian ini hendaknya dijadikan sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling disekolah.

3. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti lain, diharapkan mampu mengembangkan penelitian ini menjadi lebih baik lagi, Kemudian jika diperlukan menambah pertemuan untuk perlakuan sehingga hasil lebih maksimal,

<http://news.merahputih.com/peristiwa/2015/09/19/kpa-i-bullying-terus-berulang-karena-guru-permisif/27022/> (19 September 2015) Diunduh pada tanggal 3 Oktober 2015 pukul 17:45.

Hurlock, Elizabeth B. 2002. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Nursalim. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Surabaya : Unesa University Press.

Osipow, S.H. 1970. *Strategies in Counseling for Behavior Change*. New York: Prentice-Hall, Inc.

Purwanto. 2008. *Metodologi Penelitian Kuantitatif : untuk Psikologi dan Pendidikan*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.

Reksoatmojo, Tedjo N. 2007. *Statistik Untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung: Refika Aditama.

Sobur, Alex. 2013. *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

vaniariyanti.blogspot.co.za/2012/05/normal-0-false-false-false-in-x-none-x.html?m=1 Diunduh tanggal 02 Januari 2016 pukul 07:07

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.

Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Carroll, Heather L. 2014. *Social Cognitive Factors Associated With Verbal Bullying And Defending*. USA: Proquest LLC. (Online) Diakses pada tanggal 29 September 2015.

Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.

Edukasi.kompas.com/read/2012/08/12/11343674/Mengenal.Tipetipe.Bullying(Online) Diunduh pada tanggal 05 Januari 2016 pukul 12:34.

Feist, Jess dan Gregory J. Feist. 2013. *Teori Kepribadian: Theories of Personality*. Jakarta: Salemba Humanika.

Fokuskita.blogspot.com/2011/10/beberapa-faktor-penyebab-rendahdiri-low.html?m=1 Diunduh tanggal 26 Januari 2016 pukul 13:14.

Forrester, Lakisha. 2014. *A Quantitative Study on Verbal Bullying*. Walden University. (Online) Diunduh pada tanggal 29 September 2015 pukul 09:15.

Geldard, Kathryn. 2012. *Konseling Remaja: Intervensi*

Guidon, Marry. H. 2010. *Self Esteem Across The Life Span*. USA: Roudledge Taylor & Francis Group.

Hanauer, Tesilya. 2007. *10 Simple Solutions for Building Self Esteem*. USA: Raincoast Books (Online) <https://books.google.co.id/> (Online) Diunduh pada tanggal 29 September 2015 pukul 09:20.

Hines, Scot dan David L. Groves. 2005. *Sport Competition and Its Influence On Self Esteem Development*. San Diego: Libra Publishers. (Online) Diunduh pada tanggal 29 September 2015 pukul 09:35.