

PENERAPAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN SELF ESTEEM PADA SISWA KORBAN BULLYING KELAS VII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Ernesta Mofis Avila

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: ernestamofis.19021@mhs.unesa.ac.id

Dr. Hadi Warsito Wiyosutomo, M.Si., Kons.

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: hadiwarsito@unesa.ac.id

Abstrak

Dalam proses interaksi dengan teman sebaya, *bullying* seringkali terjadi di sekolah. Siswa yang menjadi korban *bullying* cenderung sulit berinteraksi dan menarik diri dari lingkungan bahkan sulit menerima diri sendiri sehingga memiliki *self esteem* (harga diri) rendah. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying* kelas VII Sekolah Menengah Pertama dan mengetahui keefektifan teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self esteem* (harga diri) pada siswa yang menjadi korban *bullying* dikelas VII Sekolah Menengah Pertama(SMP). Pendekatan yang digunakan oleh peneliti yaitu pendekatan kuantitatif yang menggunakan jenis penelitian yaitu pre-eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Adapun pengumpulan data menggunakan angket yang terdiri dari angket korban *bullying* dan angket *self esteem*. Teknik analisis data yang digunakan *statistic non parametric* (Uji Wilcoxon) yang dibantu menggunakan aplikasi SPSS versi 26. Subjek penelitian sebanyak 6 siswa korban *bullying* kelas VII yang memiliki *self esteem* rendah. Teknik analisis data dengan menggunakan uji Wilcoxon (*Asymp. Sig. 2-tailed*) yang diperoleh *p-value* senilai $0,026 < 0,05$ maka kurang dari batas krisis penelitian, sehingga dapat diputuskan bahwa H_a diterima. Kesimpulan yang dapat ditarik yaitu ada peningkatan *self esteem* siswa korban *bullying* di Sekolah Menengah Pertama setelah diberikan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* dan teknik *assertive training* dinilai efektif dalam meningkatkan *self esteem* pada siswa yang menjadi korban *bullying*. Diharapkan peneliti selanjutnya bisa memperhatikan tempat dan suasana dalam pemberian konseling, dan diharapkan peneliti bisa memperdalam penelitian ini dengan menggunakan teknik konseling maupun menambahkan variabel dan kasus yang lain.

Kata Kunci : Assertive Training, Self Esteem, Korban Bullying.

Abstract

In the process of interaction with peers, bullying often occurs at school. Students who are victims of bullying tend to have difficulty interacting and withdrawing from the environment and even have difficulty accepting themselves so that they have low self-esteem. This study aims to determine assertive training techniques to increase the self-esteem of students who are victims of bullying in class VII junior high school and to determine the effectiveness of increasing self-esteem in students who are victims of bullying in class VII junior high school.

This research is a quantitative research with the type of pre-experimental research using the one-group pre-test post-test design method. The data collection method uses a questionnaire which consists of a questionnaire for bullying victims and a self-esteem questionnaire. The data analysis technique used non-parametric statistics with the Wilcoxon Test which was assisted by using the SPSS version 26 application. The research subjects were 6 students who were victims of class VII bullying who had low self-esteem. Data analysis technique using the Wilcoxon test (Asymp. Sig. 2-tailed) obtained a p-value of $0.026 < 0.05$, which means it is less than the research crisis limit, so it can be decided that H_a is accepted.

Based on these results it can be concluded that there is an increase in the self-esteem of students who are victims of bullying in junior high schools after being given group counseling with assertive training techniques and assertive training techniques are effective in increasing the self-esteem of students who are victims of bullying. It is hoped that further researchers can pay attention to the place and atmosphere in providing counseling, and it is hoped that researchers can deepen this research by using counseling techniques or adding other variables and cases.

Keywords: Assertive Training, Self Esteem, Victims of Bullying.

PENDAHULUAN

Setiap individu pasti mengalami perubahan dalam hidupnya, yang ditunjukkan pada setiap tahap perkembangan yang dilaluinya. Terjadinya perubahan tersebut mengakibatkan adanya pergantian menuju tahap selanjutnya (Ayuni, 2017). Perubahan individu meliputi perubahan fisiologis, tugas sosial, karakter, hubungan (interaksi) sosial, dan emosional yang dalam menghadapinya secara fleksibel.

Sebelum menginjak dewasa, individu mengalami akil balik. Masa remaja yang merupakan waktu regenerasi dari rentang anak-anak ke dewasa (Diananda, 2019). Tidak menutup kemungkinan, saat masa itu remaja akan dihadapkan bermacam masalah baik dalam dirinya maupun lingkungannya karena individu sedang mencari jati dirinya. Para remaja juga mengalami emosi yang meluap-luap dan permasalahan dalam tugas sosial. Namun, pada masa ini juga dianggap sebagai masa-masa indah, karena remaja mulai bergaul dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar yang lebih luar.

Dalam proses interaksi, idealnya remaja dapat diterima oleh lingkungan dan memperoleh rasa nyaman dalam pergaulan di lingkungan sosial. Rasa nyaman tersebut dihubungkan dengan memperoleh nilai positif dan suport bagi individu oleh lingkungannya. Dengan memperoleh kenyamanan tersebut remaja merasa diterima oleh lingkungannya, sehingga ketika kehadirannya diterima maka seorang remaja memiliki *Self Esteem* tinggi.

Menurut (Young, 2015) menyatakan bahwa individu yang mengalami rendah diri cenderung akan merasa penolakan dan tidak nyaman saat berada berinteraksi dengan lingkungan sosial terlebih saat berbicara maupun berpendapat di muka umum, dan berada di keramaian khususnya dengan orang yang tidak dikenal, serta berpikir pendapatnya ditolak individu lain dan individu tersebut merasa tidak berharga dan tidak berguna. Dalam kondisi seperti itu individu akan menjauh dari interaksi dengan lingkungan atau pergaulan sosial sehingga menimbulkan hubungan interaksi dengan individu lain menjadi terhambat. Jika individu menjauh secara berlebihan dan berkepanjangan akan menimbulkan dampak pada dirinya bahkan merasa kesepian. *self esteem* (harga diri) ini berkaitan dengan proses pembentukan identitas diri dan dunia remaja dalam menilai atau mengevaluasi diri.

Menurut Rusli (dalam Pramesti, 2015) *self esteem* (harga diri) merupakan suatu sikap menerima bahwa dirinya pantas, sanggup, berguna dan tidak berlarut-larut dengan apa yang akan terjadi dan apa yang sudah terjadi. Selaras dengan pendapat Baron & Byrne (dalam Rani et al., 2022) harga diri adalah pandangan terhadap kesadaran diri (objektif), penilaian diri (evaluasi) dan penentu sikap. Setiap individu tentunya memiliki *Self Esteem* yang

berbeda. Terlebih pada siswa SMP, para siswa tersebut mengalami masa regenerasi dan penyesuaian diri dari SD ke SMP, dimana saat tersebut terbentuknya suatu kelompok teman sejawat akhirnya menjadi salah satu penyebab *Self Esteem* terbentuk pada diri seseorang. Oleh sebab itu, perilaku atau sikap adalah petunjuk dari harga diri individu, karena munculnya penghargaan diri bermula dari perilaku atau sikap yang diamati. *Self esteem* setiap inidividu tentunya bervariasi baik *self esteem* tinggi bahkan merasa rendah diri (rendahnya *self esteem*), tergantung respon dan cara siswa menjumpai suatu kondisi. Kondisi tersebut bergantung pada setiap individu dalam menyesuaikan dirinya (adaptasi) sehingga pada sindividu tertentu dapat meningkatkan harga diri (*self esteem*), tetapi tidak menutup kemungkinan akan menurunkan harga diri (*self esteem*) individu.

Individu yang mandiri, tidak bergantung pada orang lain, rasa optimis dan percaya diri tinggi, merasa dirinya berharga dan bermakna serta merasa kehadirannya di lingkungan berarti dan diperlukan merupakan ciri individu dengan tingkat *self esteem* kategori tinggi. Sedangkan, individu yang memandang dirinya tidak berguna dan bervalue merupakan ciri individu yang memiliki *self esteem* kategori rendah (rendah diri). Adapun individu yang memiliki gejala *Self Esteem* rendah biasanya memiliki ciri-ciri seperti tidak merasa puas terhadap kondisi tubuhnya, sulit menerima kekecewaan maupun kegagalan, kejadian *negative* yang dialami merasa sesuatu hal paling sulit dan dibesar-besarkan, tidak dapat memetik hal positif dari kejadian yang terjadi, takut dalam mengambil keputusan maupun resiko, kesulitan berinteraksi dengan individu yang lain dan berpikir tidak ada orang yang peduli dengan dirinya. Pengaruh tingkatan harga diri (*self esteem*) pada remaja dapat dibentuk dari segala macam faktor yaitu posisi atau tingkat sosial, jenis kelamin (*gender*), lingkungan, bahkan pengalaman masa lalu. Di lingkungan sekolah, peran guru dan teman sebaya sangatlah penting dan mempengaruhi harga diri (*self esteem*). Harga diri (*self esteem*) setiap iindividu dapat ditingkatkan. Harga diri (*self esteem*) yang tinggi merupakan hal terpenting karena dapat memperkuat persepsi dan alasan dirinya berharga dan perolehan kesuksesan (Santrock, 2007). Berdasarkan hasil asesmen Angket Kebutuhan Peserta Didik pada kelas 7 yang disebarkan saat pelaksanaan Pengenalan Lapangan Persekolahan di SMP Negeri 17 Surabaya pada tanggal 10 Agustus 2022 terdapat presentase tertinggi yaitu mengenai rendah diri (*self esteem*) dengan presentase sebesar 4,17%, yang berarti ada siswa yang mempunyai harga diri (*self esteem*) rendah.

Hasil observasi yang dilaksanakan ketika pelaksanaan PLP tanggal 27 Oktober 2022 diketahui beberapa siswa di SMPN 17 Surabaya kelas 7 mempunyai harga diri (*self esteem*) rendah, ditunjukkan melalui gejala siswa yang

tidak berani menyampaikan pendapat, selalu menyendiri, merada tidak berguna, merasa dirinya tidak berharga, merasa tidak memiliki potensi, sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan, pemalu, berpikiran negatif, tidak menerima dirinya, serta kurang mampu menerima kritik dan saran. Pada pelaksanaan observasi ini tidak hanya berfokus saat proses pembelajaran melainkan pada saat diluar jam pelajaran disertai wawancara dengan guru BK dan wali kelas.

Peserta didik yang kerap kali mendapatkan tindakan yang negatif seperti perundungan (*bullying*) memunculkan penaksiran terhadap diri sendiri maupun orang lain menjadi kurang baik. Peserta didik korban dari tindakan *bullying* berkeinginan untuk menjauhi pergaulan, sehingga tidak menutup kemungkinan dari banyaknya permasalahan yang terdapat di lingkungan sekolah salah satunya yaitu keinginan peserta didik melakukan Tindakan perundungan (*bullying*). Hal ini diperkuat berlandaskan hasil pengamatan Konsorsium Nasional Pengembangan Sekolah Karakter (2014) menyatakan kasus *bullying* hampir terjadi di setiap sekolah di Indonesia (Betie, 2016). Melalui data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (Tim KPAI, 2020) mencatat kasus perundungan (*bullying*) berawal tahun 2011 hingga 2019 pada Pendidikan dan sosial media terdapat 2.473 laporan yang terus meningkat.

Menurut Twemlow dalam (Carroll, 2014) *bullying* merupakan kegiatan atau perilaku berulang yang dilakukan secara nyata dan tidak langsung oleh individu atau kelompok dominan melalui hubungan agresif. Perundungan (*bullying*) muncul sebab terdapat ketidakseimbangan terhadap yang lebih berkuasa, hingga individu yang menjadi korban diposisi fisik dan mental lemah untuk pertahanan dirinya dan akhirnya tidak mampu melawan dan mengungkapkan tindakan agresif yang diterima oleh mereka. Ketidaksetaraan pada kuasa selalu menyelimuti perundungan (*bullying*), keinginan untuk mengancam, membuat individu lain malu hingga cedera terus berlanjut (Coloroso dalam Masrukoyah, 2018). Menurut Rivers, dkk (dalam Wulandari, 2017) macam-macam bentuk dari *bullying* adalah *bullying* fisik, verbal, pertentangan sosial (*relational*), dan serangan melalui media elektronik (*cyberbullying*). *Bullying* yang dilakukan secara fisik adalah perilaku menyerang individu melalui fisik misalnya dengan memukul, meludah, merusak barang, mendorong teman, melempar benda, mencakar, menendang dan segala bentuk tindakan lainnya yang agresif. Selain itu terdapat *bullying* yang dilakukan secara verbal, *bullying* tipe ini paling umum dan sering digunakan baik laki-laki maupun perempuan. *Bullying* verbal berbeda dengan *bullying* sebelumnya yang dilakukan melalui fisik, *bullying* ini lebih fokus menyakiti orang lain melalui kata-kata yang kurang bahkan tidak layak misalnya memberikan nama panggilan atau julukan

hewan, menghina fisik teman, fitnah, pelecehan seksual, menyoraki, menghina keluarga teman yang kurang baik. mengancam dan menyebarkan rumor yang negatif. Lalu *bullying* yang dilakukan melalui sosial atau rasional (*relational bullying*) lebih berfokus pada penentangan dengan cara halus atau tidak terhadap individu. Terakhir, *cyberbullying* merupakan suatu bentuk serangan melalui platform digital seperti sosial media.

Individu yang memperoleh tindakan *bullying* akan mempunyai dampak yang berbeda dengan individu lain. Apabila dikaitkan dengan kepribadian manusia akan terbagi menjadi kepribadian yang pasif, kepribadian yang asertif atau bahkan kepribadian yang agresif. Namun kepribadian korban *bullying* yang sering muncul yaitu kepribadian agresif dan kepribadian pasif. Menurut Zatrof (dalam Nursalim, 2013) tanda dari tindakan pasif adalah kepribadian individu yang terlihat khawatir, berbicara dengan nada yang pelan, menghindari dari gossip dan masalah, tidak nyaman ketika berbicara dengan orang lain dengan pandangan tidak fokus, sulit menolak sehingga memilih menyetujui sesuatu namun tidak peduli dengan perasaan pribadi, memiliki penilaian yang rendah terhadap dirinya dibandingkan dengan orang lain, sulit dan tidak berani mengutarakan apa yang dirasakan dan pikirannya, dan memilih dirinya yang terluka supaya orang lain tidak tersakiti. Sedangkan tanda dari reaksi agresif yaitu dengan adanya perilaku agresif seperti individu memotong pembicaraan atau respon orang lain, perkataan kasar, menghina dan perilakunya kasar, berbicara dengan cepat, melotot, mengutarakan pendapat dan perasaannya dengan bernaflu, menilai bahwa dirinya lebih tinggi dan berkuasa daripada orang lain, dan menyakiti orang lain agar diri sendiri tidak tersakiti.

Saat korban yang mendapat perlakuan *bullying* lebih memilih untuk bersikap pasif atau diam artinya individu tidak mampu menolak saat mendapat perlakuan tersebut maka individu seolah-olah menyetujui perlakuan yang diterima dan berdiam diri. Berbanding terbalik dengan korban *bullying* yang menunjukkan penolakan dengan marah yang berkorbar hingga menimbulkan pertengkaran berarti korban tidak menerima perlakuan yang didapat namun amarahnya semakin membuat pembully makin lebih membully.

Dampak yang ditimbulkan dari korban *bullying* akan memunculkan perasaan rendah diri pada individu karena memperoleh perlakuan yang tidak diinginkan. Perlakuan *bullying* membuat harapan dan motivasi terhadap dirinya berkurang akibat tekanan *bullying* yang didapat. Perlakuan *bullying* mengakibatkan beberapa dampak negative bagi korban *bullying* antara lain menjadi pribadi yang diam di dalam kelas, jarang bertanya, jarang melakukan interaksi dengan teman, memilih absen atau tidak hadir dari sekolah hingga mengajukan pindah sekolah. Siswa korban *bullying*

tidak ingin memperoleh perlakuan tersebut namun tidak mampu menolak perlakuan *bullying* yang diperoleh. Akibatnya dari beberapa dampak tersebut, harga diri korban menjadi rendah, dikarenakan siswa tersebut tidak dapat memenuhi harapan terkait keinginan tentang dirinya.

Seperti Kasus yang terjadi pada siswa SMP Plus Baiturrahman Bandung terekam pada sebuah video yang tersebar viral, ditemukan salah satu siswa laki-laki yang dipasangkan helm pada kepala korban, lalu kepala korban ditendang hingga terjatuh dan nyaris pingsan yang diperoleh berdasarkan data (CNN Indonesia, 2022). Fakta lainnya terdapat tagar #RIPnadila yang viral di media sosial akibat kasus siswi berinisial SN SMPN 147 di Ciracas kota Jakarta bagian Timur yang mengakhiri hidupnya dengan cara melompatkan diri dari gedung sekolah yang berlantai 3 dikarenakan mendapat perlakuan *bullying* verbal dari beberapa teman-teman di kelasnya, jika tidak teman-temannya akan memarahi dan mengeroyok. Korban sendiri merupakan broken home dimana orang tuanya berpisah mulai dari usianya 3 tahun dan akibatnya korban hidup bersama nenek, ayah dan kakak kandung (Febriani & PikiranRakyat.com, 2020).

Melalui hasil wawancara yang dilakukan bersama guru BK di SMPN17 Surabaya, upaya penanganan guru BK sudah dilaksanakan dengan baik yaitu dengan memanggil korban dan pelaku *bullying* dengan memberikan pemahaman kepada pelaku, sedangkan kepada korban diajak untuk menggali potensi yang ada dalam dirinya dan memberikan motivasi. Namun hal tersebut belum maksimal dikarenakan masih terdapat laporan dari siswa terkait terjadinya *bullying* dan seharusnya penanganan *bullying* antara korban dan pelaku tidak dilakukan secara bersamaan.

Hinaan, memukul, mendorong, sindiran, olok-olokan dan cemoohan untuk beberapa individu memperoleh kesan yang biasa saja dan dicap sebagai candaan. Pada faktanya, perilaku tersebut dapat menjadikan *boomerang* bagi anak yang mendapat perlakuan *bullying* yang secara lambat laun jati diri korban menjadi hancur dan dapat mengancam kehidupan korban di sekolah, hingga korban enggan untuk pergi ke sekolah. Korban yang secara terus menerus memperoleh Tindakan *bullying* perlahan akan muncul penaksiran negatif bagi diri sendiri sehingga rendahnya (*Self Esteem*) baik penaksiran pribadi maupun orang lain, yang membuat korban menjauh dari pergaulan maupun lingkungannya. Penaksiran pada dirinya atau orang lain disebut sebagai harga diri (*Self Esteem*). Harga diri (*Self Esteem*) terhadap remaja ini berkaitan dengan eksplorasi diri yaitu remaja akan mengeksplor status tanpa pertolongan individu lain (Mujiyati, 2015).

Hasil penelitian Mega Ayu Seprina dalam (Ilga, 2017) membuktikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *Self Esteem* dan *bullying*, hubungan yang dimiliki

berlawanan. Jika harga diri (*Self Esteem*) yang dimiliki tinggi maka perundungan (*bullying*) rendah, sebaliknya jika harga diri (*Self Esteem*) rendah maka perlakuan perundungan (*bullying*) tinggi. Maka kesimpulan berdasarkan penelitian tersebut bahwa perundungan (*bullying*) memiliki pengaruh secara langsung pada harga diri (*Self Esteem*) individu.

Berdasarkan gejala-gejala yang ditimbulkan tersebut tentunya siswa terganggu dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah dan pihak guru BK sudah melakukan berbagai upaya guna menangani permasalahan tersebut. Namun, penerapan pendekatan dan teknik konseling yang diaplikasikan kurang sesuai dalam memecahkan masalah siswa. Untuk itu, maksud dari peneliti membahas terkait siswa yang mempunyai harga diri (*Self Esteem*) rendah agar mengurangi munculnya pengaruh buruk yang akan mempengaruhi kepribadian dan gaya hidup remaja. Solusi yang diajukan oleh peneliti untuk mengatasi masalah harga diri yang rendah pada beberapa siswa adalah melalui konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* menggunakan teknik *Assertive Training*.

Menurut (Komalasari et al., 2016) mengemukakan bahwasannya pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* merupakan pendekatan *behavior cognitive* yang berfokus pada hubungan antara *feelings* (perasaan), *behaviors* (tingkah laku), dan *thinking* (pemikiran). Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* bertujuan untuk menyingkirkan pikiran penuh emosi negatif yang dapat menghancurkan individu hingga membentuk harga diri (*self esteem*) rendah ialah dengan merubah pikiran individu yang salah, agar dengan merubah pikiran tersebut pandangan dan perilaku individu supaya lebih mampu menempatkan diri dengan baik supaya harga diri (*self esteem*) dapat terminimalisir. Pendekatan *rational emotive behavior therapy* yang peneliti gunakan supaya *Self Esteem* siswa korban *bullying* meningkat dengan menggunakan teknik *Assertive Training*.

Munculnya asertif dijelaskan pada tahun 1940an oleh Andrew Salter sebagai keinginan untuk menyampaikan perasaan diri sendiri. Menurut Wolpe dan Lazarus dalam (Amin, 2017) perilaku asertif merupakan bagaimana individu berhasil mengungkapkan, mengekspersikan perasaan dan keinginannya secara tepat dan benar yang memiliki kaitan dengan kemampuan berkomunikasi namun tetap menghormati perasaan dan hak individu lain. Selaras dengan pendapat Corey bahwa *Assertive Training* merupakan setiap orang memiliki hak untuk mengungkapkan pendapat, perasaan, keinginan serta sikap pada orang lain dengan tetap menghargai dan menghormati hak orang tersebut. Menurut Houston (Nursalim, 2013) latihan asertif (*assertive training*) adalah rancangan belajar dengan tujuan dalam melatih individu saat menyatakan

secara jujur mengenai perasaan dan pikirannya serta berperilaku sesuai hak yang diinginkan agar tidak mengancam orang lain. Berdasarkan pendapat beberapa ahli diambil kesimpulan *Assertive Training* merupakan keterampilan individu dalam mengkomunikasikan, mengungkapkan, mengeksperikkan keinginan, perasaan, pikiran yang rasional secara jujur kepada individu lain dengan memperhatikan dan menghormati hak orang lain.

Assertive Training memiliki tujuan untuk menghilangkan atau mereduksi gangguan kecemasan dan meningkatkan kemampuan interpersonal. Selain itu, tujuan utama dari teknik ini (Suriati et al., 2020) yaitu 1) memacu kemampuan konseli agar mampu berekspresi perihal yang berkaitan tentang emosi, 2) mengembangkan keterampilan individu untuk mengutarakan hak-haknya dengan tidak menyakiti hak individu lain, 3) memacu konseli agar rasa percaya diri dan potensinya meningkat, serta 4) meningkatkan kemampuan dalam memilih perilaku asertif yang cocok bagi dirinya. Dengan demikian, individu hendak diberikan pertolongan supaya rasa depresi, khawatir, dan tanggapan lain yang membuat tidak bahagia akibat tidak mampu mementingkan keinginan diri sendiri tersebut dapat direduksi dan dihilangkan. Selanjutnya menurut Alberti dan Emmons (dalam Nursalim, 2013) mengemukakan bahwasannya *Assertive Training* yang nantinya akan mewujudkan perilaku yang asertif hingga harga diri (*self esteem*) meningkat, meminimalisir perasaan khawatir, menangani depresi, lebih menghargai diri sendiri (*respect*) disbanding dengan individu lain, mampu memperoleh arah hidup, menumbuhkan tingkat penafsiran terhadap dirinya dan keterampilan komunikasi dengan individu lain lebih meningkat secara efektif.

Bimbingan dan konseling yang dikenal dengan BK merupakan komponen integral di lembaga Pendidikan khususnya sekolah yang berupaya menyediakan dan membuat siswa lebih mandiri supaya perkembangannya siswa tercapai secara sempurna dan ideal (Permendikbud 111 tahun 2014). Upaya memberikan layanan bimbingan dan konseling agar mampu memberikan pertolongan bagi harga diri (*self esteem*) siswa meningkat yaitu dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Assertive Training*. Menurut (Prayitno, 2013) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah upaya seorang konselor memberikan bantuan kepada individu yang membutuhkan pertolongan supaya permasalahan yang dihadapi dapat terpecahkan secara berkelompok.

Maka dari itu, *Assertive Training* dalam konseling kelompok yang ditetapkan oleh peneliti mempunyai tujuan dalam memberi bantuan pada siswa supaya *self esteem* meningkat khususnya yang menjadi korban perundungan (*bullying*). Berdasarkan paparan diatas dapat diperoleh alasan memilih menggunakan strategi *Assertive Training*

yaitu 1) Meningkatkan pilihan startegi yang dapat digunakan saat berada pada keadaan *bullying*, 2) Memberi kesempatan kepada individu untuk mempersiapkan penerapan strategi secara tegas dalam mengatasi keadaan *bullying*, 3) Membantu individu agar kepercayaan diri dan harga diri meningkat.

Hal tersebut dikuatkan melalui hasil pengamatan yang dilaksanakan di SMPN 17 Surabaya tanggal 10 Agustus 2022, diketahui bahwa masih terdapat siswa yang merasa rendah diri (*Self Esteem* rendah). Hal ini diketahui ketika istirahat di kelas, siswa cenderung tidak berinteraksi dengan teman sebayanya, menyendiri, menjadi sumber/ bahan ejekan temannya. Siswa merasa dirinya tidak berarti dan memiliki pemikiran bahwa dirinya tidak layak, bahkan berpikir mengapa terlahir dengan kondisi/ fisik saat ini. Pada hasil AKPD diperoleh data dari 31 siswa terdapat 23 siswa yang merasa rendah diri. Lalu ketika pemberian bimbingan klasikal di kelas, cenderung tidak berani memberikan pendapatnya, bahkan jika membahas tentang *bullying* menjadi sensitif. Kemudian ketika melaksanakan wawancara individu menunjukkan sikap bahwa dirinya tidak berharga, tidak layak hidup di dunia, mengapa hidup dengan kondisi seperti saat ini, tidak menerima dirinya, takut berpendapat, takut pada opini orang lain, bahkan enggan berkomunikasi dengan orang lain. Oleh sebab itu, pada penelitian ini sebagai masalah yang akan memberikan bantuan (kuratif) melalui *Assertive Training* dalam konseling kelompok agar dapat meningkatkan *Self Esteem* siswa.

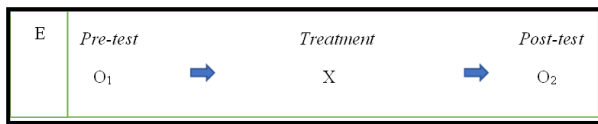
METODE

Jenis Penelitian

Melalui kasus penelitian dengan judul “Penerapan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Korban *Bullying* Kelas VII Sekolah Menengah Pertama” maka metode yang peneliti gunakan yaitu pendekatan kuantitatif menggunakan metode eksperimen. Berdasarkan pendapat Wiersma dalam (Emzir, 2010) mengemukakan bahwa penelitian eksperimen sebagai suatu kondisi penelitian yang minimal menggunakan satu variabel bebas yang disebut sebagai variabel eksperimental. Tujuan dari penelitian eksperimen yaitu untuk mengetahui tindakan tertentu berpengaruh pada tindakan lain dalam keadaan terarah (Fitri & Haryanti, 2020a).

Penelitian ini bertujuan guna merespons pertanyaan penelitian melalui pengaplikasian data kuantitatif dengan desain pre-eksperimen dan memanfaatkan desain *one group pretest-posttest*, dimana melalui desain penelitian hanya satu kelompok saja yang digunakan, terkait penilaian awal pada variabel dependen tanpa pembandingan yang sudah dipilih (*pretest*) lalu memberikan perlakuan

(*treatment*), kemudian melakukan kembali pada variabel dependen (*posttest*) yang digambarkan sebagai berikut:



Sumber: (Fitri & Haryanti, 2020b)

Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan :

E = Kelompok eksperimen

X = *Treatment* (perlakuan) yang diberikan (Variabel Independen)

O₁ = Penilaian awalan (*pre-test*) sebelum diberi *treatment*

O₂ = Penilaian akhiran (*post-test*) sesudah diberi *treatment*

Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan 6 siswa kelas VIIC SMPN 17 Surabaya dengan *self esteem* yang rendah akibat dampak *bullying*. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan subjek menggunakan teknik *nonprobability sampling* karena subjek yang akan diambil merupakan siswa korban *bullying* yang harga dirinya rendah dengan siswa lain dalam populasi. Jenis *nonprobability sampling* yang peneliti tentukan yaitu *purposive sampling* dikarenakan penentuannya secara khusus dengan pertimbangan tertentu sesuai karakteristik tertentu berdasarkan tujuan penelitian. Adapun karakteristik siswa siswa yang menjadi subjek penelitian yaitu :

- Siswa laki-laki maupun perempuan korban *bullying* kelas VII C SMP Negeri 17 Surabaya yang diukur dengan skala korban *bullying* dengan kategori tinggi
- Siswa yang melakukan *pretest* dan mendapatkan skor *Self Esteem* rendah
- Siswa yang mengikuti proses pemberian *treatment* yang dirancang oleh peneliti.

Teknik Pengumpulan Data

Skala korban *bullying* dan skala *self esteem* dipakai dalam proses pengumpulan data. Item pernyataan dalam esai adalah deskripsi Empati. Alternatif jawaban dalam penelitian ini memiliki 4 kategori pernyataan, antara lain: 4 = Sangat sesuai (SS), 3 = Sesuai (S), 2 = Tidak Sesuai (TS), 1 = Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala korban *bullying* mengembangkan instrumen sendiri melalui teori Wang dan Sejiwa (2018) dengan indikator *bullying* (perundungan) fisik, *bullying* (perundungan) verbal (non fisik), *bullying* (perundungan) rasional dan *cyberbullying*(elektronik). Semakin tinggi skor alternatif jawaban skala korban *bullying* siswa maka semakin sering siswa mengalami perlakuan *bullying*, sebaliknya semakin rendah skor alternatif skala korban *bullying* maka siswa jarang atau

tidak pernah mengalami perlakuan *bullying*. Sedangkan angket *Self Esteem* diadaptasi dari (Nurlaila, 2020) berdasarkan teori Rosenberg menggunakan indikator *physical self esteem*(harga diri secara fisik), *social self esteem*(harga diri secara sosial), dan *performance self esteem*(harga diri secara kinerja/prestasi). Semakin tinggi skor alternatif jawaban skala *self esteem* siswa maka tingkat harga diri (*self esteem*) yang dimiliki semakin tinggi, sedangkan semakin rendahnya skor alternatif jawaban skala *self esteem* maka siswa merasa rendah diri (*self esteem* rendah)

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang peneliti gunakan pada penelitian ini menerapkan analisis uji *non-parametric* dengan memanfaatkan uji *Wilcoxon signed rank test* guna mencari tahu perbedaan sampel dependen sebagai pengujian hipotesis dari pretest dan posttest atau dipergunakan dalam mengganti uji *paired T-test* apabila distribusi data tidak normal. Pengujian hipotesis yang digunakan tentang meningkatkan harga diri (*Self Esteem*) siswa sebelum dan setelah pemberian *Assertive Training* dalam konseling kelompok dilakukan dengan mengaplikasikan statistik *non-parametric* dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, taraf kesalahan (α) = 5% atau 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data awal yang disajikan didapatkan melalui pemberian angket korban *bullying* dan *self esteem* yang telah diuji validitasnya kepada siswa kelas VII C. Proses penelitian yang dilaksanakan dalam waktu 6 kali pertemuan, yang diawali tanggal 20 Februari 2023 dan diakhiri tanggal 20 April 2023. Pada hasil penilaian *pre test* tersebut dikelompokkan tiga kelompok antara lain tinggi, sedang, dan rendah. Berdasarkan nilai *pretest* kelas VII C didapatkan 6 siswa yang akan menjadi subyek berdasarkan kriteria peneliti.

. Dibawah ini merupakan siswa yang akan dijadikan subjek penelitian.

Tabel 1. Data Hasil *Pretest* Subyek Penelitian

No.	Nama	Skor Korban Bullying	Kategori	Skor Self Esteem	Kategori
1	JK	161	Tinggi	134	Rendah
2	NZ	176	Tinggi	122	Rendah
3	AA	203	Tinggi	134	Rendah
4	MAA	167	Tinggi	137	Rendah
5	RR	212	Tinggi	119	Rendah
6	FA	170	Tinggi	135	Rendah

Penelitian ini dilakukan pada subyek yang mengikuti *pretest* angket empati siswa dan terpilih secara acak.

Treatment dilakukan selama 6 kali pertemuan. Rincian perlakuan pada subyek dipaparkan sebagai berikut:

Pada pertemuan pertama, peneliti selaku konselor pertama kali bertemu dengan konseli sebanyak 6 siswa dalam situasi berkelompok. Konselor membentuk hubungan yang baik dengan konseli melalui perkenalan diri supaya lebih akrab dan menjelaskan alasan konseli dikumpulkan. Pada tahap konseling ini berfokus untuk membangun keakraban dengan berkenalan menggunakan games mengenai nama dan *hobby* masing-masing, selain itu juga memberikan gambaran prosedur pelaksanaan *assertive training*. Selain itu, konselor juga memberi pemahaman mengenai *pretest* dan aktivitas *assertive training* yang dilaksanakan dalam konseling kelompok. Konselor menjelaskan maksud, tujuan dan kontrak kegiatan yaitu kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* diterapkan selama 6 kali pertemuan supaya konseli secara sukarela, jujur, lebih terbuka dalam menyelesaikan masalah, dan tetap menjaga kerahasiaan kelompok serta lebih berani mengungkapkan pendapatnya selama proses berlangsung. Selanjutnya, konseli diminta untuk mengemukakan pendapatnya tentang *bullying* dan *self esteem*. Setelah itu, konseli juga diberikan gambaran tentang *bullying*, *self esteem*, dan *assertive training*, serta pertemuan yang akan dilakukan. Pada akhir sesi, konselor dan konseli membuat rencana pertemuan di hari dan tempat selanjutnya. Menurut pengamatan peneliti hasil konseling pada pertemuan pertama ini yaitu terjalin keakraban antara konseli yang satu dengan yang lain, meskipun terdapat salah satu konseli yang masih malu-malu dan sulit mengutarakan pendapatnya, selain itu dalam kegiatan ini konseli terlibat secara aktif dan antusias.

Pada pertemuan sesi kedua ini konselor meminta masing-masing peserta konseli bercerita mengenai permasalahannya yang berhubungan dengan perlakuan perundungan (*bullying*). Bentuk dan penyebab *bullying* yang dialami oleh para konseli seperti dipanggil dengan julukan nama orang tua, dihina pekerjaan orang tuanya, diejek fisiknya yang kurus, dihina fisiknya yang gendut, bagian tubuh dan dipanggil idiot, dikucilkan oleh teman-teman, dihina karena baunya, diejek fisik bagian wajah saat terus-menerus menggunakan masker namun pada saat melepas masker teman-teman lainnya tertawa karena ada bekas luka, dipukul, diancam akan ditawur, dibilang pengecut. Perasaan konseli ketika mendapat perlakuan *bullying* menjadi kesal, marah, dan tidak menerima kondisi dirinya. Sikap *self esteem* yang dilakukan oleh konseli ketika mendapat perlakuan tersebut yaitu diam, namun sebenarnya ingin mengungkapkan perasaan dan pikirannya. Adapun permasalahan *bullying* yang dialami oleh konseli antara lain :

a. Subjek JK

Subjek dengan inisial JK menyatakan faktor penyebab memiliki *self esteem* rendah adalah sering dipanggil gendut karena memiliki tubuh yang besar, dihina fisik bagian tubuhnya, sering mendapatkan perkataan negatif seperti idiot, dikatakan tidak bisa apa-apa dan hanya menjadi beban. Perasaan konseli saat menerima perlakuan *bullying* menjadi kesal. Namun konseli hanya diam saja dan memendam perasaannya daripada mengatakan langsung ketika mendapat perlakuan *bullying*.

b. Subjek NZ

Subjek dengan inisial NZ menyatakan faktor penyebab memiliki *self esteem* rendah adalah dijauhi teman-teman karena memiliki bekas luka, saat melakukan presentasi diketawain, dan tidak memiliki teman bahkan saat di SD hingga SMP. Perasaan konseli saat menerima perlakuan *bullying* menjadi sakit hati, kesal, menjadi tidak percaya diri. Namun konseli tidak bisa mengungkapkan perasaannya dan hanya diam saja ketika mendapat perlakuan tersebut.

c. Subjek AA

Subjek dengan inisial AA menyatakan faktor penyebab memiliki *self esteem* rendah adalah diejek terlalu kurus badannya dan jarang melepas masker namun sekalinya melepas masker saat presentasi namun malah diejek. Perasaan konseli saat menerima perlakuan *bullying* menjadi malu, tidak percaya diri dan kesal. Namun konseli hanya diam karena tidak bisa mengungkapkan perasaannya yang dirasakan ketika mendapat perlakuan tersebut.

d. Subjek MAA

Subjek dengan inisial MAA menyatakan faktor penyebab memiliki *self esteem* rendah adalah dipanggil dengan sebutan nama orangtua. Perasaan konseli saat menerima perlakuan *bullying* menjadi kesal. Konseli juga merasa perbuatan tersebut tidak sopan dan tidak menghormati orang tuanya. Namun konseli hanya diam saja dan cenderung tidak peduli ketika mendapat perlakuan tersebut.

e. Subjek RR

Subjek dengan inisial RR menyatakan faktor penyebab memiliki *self esteem* rendah adalah dihina karena bau badannya, diejek nama orang tua dan pekerjaan orangtuanya yang berjualan. Perasaan konseli saat menerima perlakuan *bullying* menjadi kesal dan sakit hati. Konseli juga merasa perbuatan tersebut tidak sopan dan tidak menghargai pekerjaan orang tuanya. Namun konseli hanya diam saja karena takut

mengutarakan perasaan dan pendapatnya ketika mendapat perlakuan tersebut.

f. Subjek FA

Subjek dengan inisial FA menyatakan faktor penyebab memiliki *self esteem* rendah adalah dihina secara fisik dan mental, dipukul oleh temannya dan diancam akan ditawur oleh teman-temannya. Perasaan konseli saat menerima perlakuan *bullying* menjadi sakit hati, marah dan takut. Namun konseli hanya diam saja dan tidak membalas ketika mendapat perlakuan tersebut.

Selanjutnya konselor memberikan pemahaman terkait penggunaan *assertive training* dalam layanan konseling kelompok melalui masalah yang konseli alami berhubungan dengan *self esteem* korban *bullying*. Pada sesi akhir, konselor dan konseli merencanakan kegiatan pertemuan berikutnya. Menurut pengamatan peneliti hasil konseling pada pertemuan kedua yaitu masing-masing konseli mampu mengutarakan permasalahannya dengan baik meskipun terdapat salah satu konseli yang masih kurang berani bercerita, namun pelaksanaan konseling tetap berjalan dengan lancar.

Pada pertemuan sesi ketiga kali ini konselor meminta masing-masing konseli untuk menceritakan penyebab munculnya permasalahan. Perilaku *self esteem* yang muncul disebabkan karena perilaku *bullying* yang dialami para konseli, mereka tidak berani mengutarakan apa yang dirasakan, pendapat maupun pikiran mereka ketika berada pada situasi tersebut sehingga lebih memilih memendam yang dirasakan, dan berpura-pura. Konselor menjelaskan tentang hubungan *self esteem* korban *bullying* dengan *assertive training*. Konseli mulai berani dalam mengutarakan pendapat, apa yang dirasakan dan mempertahankan haknya. Konseli mengungkapkan hal-hal yang ingin diungkapkan tentang perasaan dan pikirannya. Konseli juga dapat mengetahui bahwa perilaku asertif dan tidak asertif berbeda. Adapun keinginan konseli untuk meningkatkan *self esteem* yaitu dengan mencoba tidak memendam hal yang dirasakan, mengutarakan pikiran, keyakinannya dan haknya tanpa menyinggung hak orang lain. Berikut ini perasaan dan pikiran yang ingin diutarakan oleh beberapa konseli seperti “aku sudah makan banyak kok, namun memang kapasitas tubuhku yang Tuhan kasih memang segini”, “tolong jangan panggil-panggil nama orang tua saya, enggak sopan, hormati orang yang lebih tua”, dan lain sebagainya. Disamping itu, konseli dapat mengidentifikasi perilaku asertif dan tidak asertif ketika berada pada situasi mendapat perlakuan *bullying*. Perilaku tidak asertif yang dilakukan oleh konseli adalah bersikap diam dan memendam yang dirasakan dan dipikirkan, adapun perilaku asertif yang seharusnya konseli lakukan yaitu mengutarakan apa yang dirasakan, keinginan, keyakinan dan pikirannya, serta berani mempertahankan

haknya dan bersikap secara tegas. Pada akhir kegiatan, konselor menugaskan pekerjaan rumah berupa lembar kerja peserta didik yang bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana pemahaman konseli tentang perilaku asertif dan tidak asertif berdasarkan permasalahan yang dialaminya. Setelah itu konselor dan konseli menginformasikan kegiatan pertemuan selanjutnya dan merencanakan jadwal sesi pertemuan berikutnya. Menurut pengamatan peneliti hasil konseling pada pertemuan ketiga yaitu konseli mampu mengidentifikasi penyebab permasalahan yang muncul dan mampu membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif.

Pada pertemuan keempat kali ini konselor meminta masing-masing konseli untuk konseli bebas mengutarakan pendapatnya dan membantu konseli yang lain untuk memecahkan permasalahan sehingga terjadi pertukaran pendapat dengan sesama korban *bullying*. Pada pertemuan ini juga melanjutkan pertemuan sebelumnya, konselor membantu konseli dalam mendemonstrasikan dan memberikan contoh *assertive training* dalam bentuk bermain peran saat korban memperoleh perlakuan *bullying*, agar pada pertemuan selanjutnya konseli dapat mempraktikkan bermain peran. Konselor juga membantu mengevaluasi perilaku konseli supaya sudah sesuai keinginan, pikiran dan hak konseli tanpa menyinggung hak orang lain. Dalam *assertive training* khususnya pada tahap bermain peran, korban bertindak dan memainkan perannya sebagaimana ketika menjadi korban *bullying* yang mempunyai *self esteem* rendah, kemudian konselor bertindak sebagai korban *bullying* yang mempunyai *self esteem* tinggi dengan memberikan contoh perilaku asertif berdasarkan keinginan dan hak yang konseli ingin sampaikan. Lalu, konseli latihan praktik bermain peran dengan bertindak secara asertif agar *self esteem* korban *bullying* meningkat. Setelah konseli mampu mengungkapkan hal yang dirasakan dan diinginkan secara tegas dan terbuka dengan jujur apa adanya, sehingga konseli dapat mempergunakan hak pribadinya tanpa menyinggung hak oranglain. Hal tersebut bertujuan agar konseli dapat berinteraksi sosial dengan lingkungan dan percaya diri konseli meningkat. Pada sesi terakhir, konselor memberikan tugas rumah kepada konseli tentang “*all about me, myself and I*” yang berisi mengenai hal yang disukai dari dirinya, kegiatan positif untuk meningkatkan *self esteem*, tujuan dan keinginan konseli, cara mencapai keinginan tersebut, dan hal yang ingin disampaikan untuk diri konseli. Tugas rumah yang diberikan bertujuan supaya konseli lebih mengenali dirinya, menumbuhkan perspektif baru ketika muncul suatu masalah, menumbuhkan rasa percaya diri dan mampu menerima dirinya. Setelah itu, konselor dan konseli menginformasikan kegiatan pertemuan selanjutnya dan merencanakan jadwal sesi pertemuan berikutnya. Menurut pengamatan peneliti hasil

konseling pada pertemuan keempat yaitu konseli mampu mengungkapkan keinginan, perasaan dan hak yang dimiliki dan mampu menerapkan latihan bermain peran dengan didampingi oleh konselor.

Pada pertemuan sesi kelima kali ini konselor lebih dahulu mengulas tentang tugas rumah yang diberikan saat sesi keempat tentang “*all about me, myself and I*” yang terdiri dari hal yang disukai dari diriku, kegiatan positif yang aku sukai, tujuan dan keinginanku, caraku mencapai keinginanku, dan apa yang ingin disampaikan untuk diriku. Konseli mempraktikkan *assertive training* tahap bermain peran yang disesuaikan dengan kondisi konseli agar konseli secara bebas dalam mengutarakan hal yang dirasakan, kemudian konselor memberikan penguatan positif. Masing-masing konseli mendemonstrasikan perilaku asertif mengenai hal-hal yang ingin diutarakan. Pada bermain peran ini, konseli menjadi korban *bullying* berada pada *setting* kelompok pada saat mendapat perlakuan *bullying*, kemudian konseli mengutarakan apa yang dirasakan dan yang ingin diungkapkan secara tegas dan jujur, lalu konselor melakukan pengamatan dan memberikan penghargaan serta penguatan positif. Menurut pengamatan peneliti hasil konseling pada pertemuan kelima yaitu setelah praktik bermain peran, konseli mampu melakukan sikap asertif ketika mengalami permasalahan, konseli sejauh ini sudah mampu berkomunikasi lebih baik dan tegas, konseli merasa lebih menerima dan menghargai dirinya, serta percaya diri.

Pada pertemuan keenam ini yang merupakan pertemuan terakhir kegiatan konseling kelompok, konselor memberikan kesempatan masing-masing konseli untuk menyampaikan kegiatan positif yang telah dilakukan dalam meningkatkan *self esteem*. Konselor menanyakan perbedaan yang dialami oleh konseli saat berada pada situasi yang mengancam. Kemudian konselor menanyakan kendala yang dialami oleh konseli selama proses rencana kegiatan. Konselor memberikan lembar evaluasi selama mengikuti *treatment* setelah kegiatan berakhir agar dapat mengetahui keberhasilan *treatment* yang telah diberikan. Konselor juga memberikan lembar refleksi untuk mengetahui bagaimana perasaan dan penilaian ketika mengikuti kegiatan konseling kelompok yang telah dilakukan. Kemudian konselor membagikan angket korban *bullying* dan *self esteem (post-test)* seperti pada *pre-test* untuk membandingkan perubahan nilai dari sebelum pemberian *treatment* dengan sesudah pemberian *treatment*. Menurut pengamatan peneliti hasil konseling pada pertemuan keenam yaitu masing-masing konseli mengalami perubahan yang lebih baik dari sebelumnya, lebih berani dalam mengungkapkan keinginan dan hak yang dimiliki, konseli menjadi lebih menerima diri sendiri dan lebih mandiri. Setelah selesai diberikan *treatment*, skor masing-masing siswa meningkat yang ditunjukkan

berdasarkan hasil *post-test*. Peningkatan skor setiap siswa dari Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) dan selama proses *treatment* berlangsung.

Adapun hasil analisis individu masing-masing subjek penelitian sebelum dan sesudah diberikan *treatment* melalui konseling kelompok *assertive training* sebagai berikut :

a. Subjek JK

Subjek JK memperoleh skor pre-test self esteem sebesar 134 yang tergolong dalam kategori rendah dan mengalami peningkatan pada skor post-test 144 yang tergolong dalam kategori sedang. Subjek JK merasa merasa tidak puas, malu dan minder dengan kondisi bentuk badannya yang menjadi bahan ejekan teman sekelasnya, tidak hanya itu JK juga dipanggil dengan sebutan idiot yang tidak bisa apa-apa dan beban hingga membuatnya malu dan *insecure* dengan bentuk tubuhnya serta kesal dan menjauhi interaksi sosial sehingga lebih memilih menyendiri. Saat mendapat perlakuan tersebut JK hanya diam saja dan memendam perasaan daripada mengutarakan langsung karena merasa acuh dan sudah sering dialami, setelah melakukan konseling kelompok *assertive training* JK akhirnya telah menunjukkan perubahan menjadi lebih berani mengutarakan perasaan secara terbuka, percaya diri dan menerima kondisi bentuk badannya.

b. Subjek NZ

Subjek NZ mendapatkan skor pre-test sebesar 122 yang termasuk dalam kategori rendah dan mengalami peningkatan pada hasil skor post-test sebesar 152 yang tergolong dalam kategori tinggi. Subjek NZ merasa tidak percaya diri dan malu terhadap wajahnya karena perlakuan teman-temannya yang menghina wajahnya karena terdapat bekas luka dan seringkali dijauhi oleh teman-temannya. NZ merasa terganggu dan sakit hati karena NZ merasa tidak memiliki salah terhadap teman-temannya. Ketika mendapat perlakuan *bullying* tersebut, subjek NZ tidak bisa mengungkapkan perasaan yang dimiliki dan hanya bisa terdiam. Subjek NZ merasa sangat malu, tidak percaya diri, merasa tidak puas dengan kondisi wajahnya dan menjadi pribadi yang pemurung. Setelah melaksanakan konseling kelompok sudah semakin menunjukkan perubahan ketika menyikapi perlakuan tersebut, subjek NZ merasa lebih percaya diri dan lebih berani mengungkapkan perasaannya, terbuka dalam berinteraksi dengan tema-teman serta menghargai diri sendiri.

c. Subjek AA

Subjek AA mendapatkan skor pre-test sebesar 134 yang termasuk dalam kategori rendah dan mengalami peningkatan pada hasil skor post-test sebesar 153 yang tergolong dalam kategori tinggi. Subjek AA merasa sakit hati dan kesal hingga membuat subjek AA menjadi siswa pemalu dan tidak percaya diri terhadap bentuk wajah dan tubuhnya karena menjadi bahan candaan teman-temannya dengan dihina secara verbal karena bentuk tubuhnya yang terlalu kurus dan karena sering menggunakan masker namun saat presentasi membuka maskernya justru semakin diejek. Ketika subjek AA mendapat perlakuan bullying subjek AA hanya diam dan memendam rasa kesalnya bahkan pernah menangis karena rasa sakitnya mendapat perlakuan tersebut. Subjek AA tidak berani mengungkapkan perasaan yang dirasakan dan tidak menerima dirinya. Setelah melaksanakan konseling kelompok subjek AA sudah semakin lega dan mampu mengungkapkan perasaan dan hak-haknya secara terbuka dan menjadi percaya diri serta menerima kondisi fisiknya.

d. Subjek MAA

Subjek MAA mendapatkan skor pre-test sebesar 137 yang termasuk dalam kategori rendah dan mengalami peningkatan pada hasil skor post-test sebesar 147 yang tergolong dalam kategori sedang. Subjek MAA merasa terganggu dan merasa kesal karena dengan perlakuan yang kurang menyenangkan dari teman-temannya yang dilakukan secara berulang hampir setiap hari yaitu dipanggil dengan nama orang tua. Menurut subjek MAA tindakan tersebut tidak tepat dan tidak sopan, MAA memiliki nama sendiri yang telah diberi oleh orang tua dan orang tua mencari nafkah untuk anaknya. Subjek MAA hanya diam, memendam ketika mendapat perlakuan tersebut, meskipun sebenarnya merasa kesal dan marah. Menurut subjek MAA tidak penting menegur dan percuma saja menanggapi karena tetap akan menerima perlakuan yang sama. Setelah melaksanakan konseling kelompok subjek MAA menjadi lega dan senang hati berani mengungkapkan perasaan dan pendapatnya secara terbuka ke teman-temannya agar perlakuan yang diterima tidak terulang.

e. Subjek RR

Subjek RR mendapatkan skor pre-test sebesar 119 yang tergolong pada kategori rendah dan mengalami peningkatan hasil skor post-test sebesar 145 yang tergolong dalam kategori sedang. Subjek RR merasa kesal, sedih, dan marah karena diejek bau badan dan nama orang tuanya serta

pekerjaan orang tua RR dihina karena bekerja di pasar. Bagi subjek RR tindakan yang dilakukan oleh teman-temannya tersebut tidak sopan dan tidak menghargai orang tuanya yang bekerja keras mencukupi kehidupan RR dan keluarga. Subjek RR juga merasa dirinya tidak memiliki bau badan yang menyengat dan sering mandi. Namun subjek RR memilih untuk diam saja ketika mendapat perlakuan tersebut karena takut untuk mengungkapkan pendapat dan perasaannya. Hal tersebut membuat subjek RR menyendiri dan sedikit teman yang ingin berteman dengannya. Setelah melaksanakan konseling kelompok perasaan subjek RR menjadi lebih baik dan terbuka dalam bersosialisasi dan lebih lega serta lebih berani mengungkapkan perasaan, pendapat dan hak-haknya.

f. Subjek FA

Subjek FA mendapatkan skor pre-test sebesar 135 yang termasuk dalam kategori rendah dan mengalami peningkatan pada hasil skor post-test sebesar 145 yang tergolong dalam kategori sedang. Subjek FA merasa kesakitan dan marah karena seringkali dihina secara fisik dan mentalnya, seringkali dipanggil cupu dan dipukul dibagian dada dan lengannya oleh temannya serta diancam akan dihajar oleh teman-temannya. Selama mendapat perlakuan tersebut FA tidak membalas dan hanya diam saja karena takut akan dipanggil ke guru BK dan memilih diam karena tidak berani mengungkapkan pendapat, perasaan dan hak-haknya. Hal tersebut membuat dirinya menarik diri dari lingkungan dan tidak percaya diri. Setelah melaksanakan konseling kelompok FA mulai mengintrospeksi perilakunya dan menyadari bahwa sikap diam membuatnya mendapat perlakuan yang sama. Perasaan FA menjadi lebih senang dan percaya diri serta berani mengungkapkan perasaan dan pendapat serta hak-haknya

Setelah perlakuan telah tuntas dilakukan, 6 subyek penelitian diarahkan mengisi angket korban *bullying* dan angket *self esteem* yang sama. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui perubahan pada subyek setelah diberikan *treatment*.

Tabel 2. Hasil *Posttest*

No.	Nama	Kelas	Skor Korban Bullying	Kategori	Skor Self Esteem	Kategori
1	JK	VII-C	156	Sedang	144	Sedang
2	NZ	VII-C	140	Sedang	152	Tinggi
3	AA	VII-C	166	Sedang	153	Tinggi
4	MAA	VII-C	133	Rendah	147	Sedang
5	RR	VII-C	167	Sedang	145	Sedang
6	FA	VII-C	165	Sedang	145	Sedang
Rata-rata :			154,50		147,67	

Berdasarkan grafik diatas terdapat perbedaan dari hasil *pretest* dan *post-test* yaitu hasil *pretest* lebih rendah daripada hasil *post-test*. Berdasarkan perolehan data diatas ditemukan nilai rata-rata hasil skor *pre-test self esteem* sejumlah 130,17 sedangkan nilai rata-rata hasil skor *post-test* korban *bullying* sebesar 147,67 sehingga dapat menunjukkan ada peningkatan harga diri (*self esteem*) korban perundungan (*bullying*) pada siswa SMPN 17 Surabaya antara sebelum dan setelah diberi *treatment*. Analisis data memanfaatkan uji *wilcoxon* dengan mengaplikasikan SPSS Versi 26. *Output* uji Wilcoxon sebagai berikut:

Tabel 3. Perhitungan Uji Wilcoxon Korban *Bullying*

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	6 ^a	3.50	21.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

a. Post Test < Pre Test
b. Post Test > Pre Test
c. Post Test = Pre Test

Test Statistics ^a	
Post Test - Pre Test	
Z	-2.207 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Tabel 4. Perhitungan Uji Wilcoxon *Self Esteem*

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	6 ^b	3.50	21.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

a. Post Test < Pre Test
b. Post Test > Pre Test
c. Post Test = Pre Test

Test Statistics ^a	
Post Test - Pre Test	
Z	-2.226 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.026

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Interpretasi tabel di atas yaitu nilai *negative rank* (selisih negatif) korban *bullying* dengan nilai *pretest* dan *posttest*. N = 6, Mean Rank = 3.50, Sum of Ranks = 21.00 hasil tersebut membuktikan yaitu ada penurunan antara hasil *pretest* dan *posttest* korban *bullying*, sedangkan nilai *positive rank* (selisih positif) *self esteem* untuk *pre-test* dan *post-test*. N = 6, Mean Rank = 3.50, Sum of Ranks = 21.00 hasil tersebut membuktikan bahwa ada peningkatan antara

hasil *pre-test* dan *post-test self esteem*. Berdasarkan *output test statistic* diatas diperoleh nilai Z sebesar -2,226 dengan *p-value* (Asymp. Sig. 2-tailed) senilai $0,026 < 0,05$ maka kurang dari batas krisis penelitian sehingga dapat ditetapkan bahwa H_0 diterima. Hal tersebut berarti ada peningkatan *self esteem* siswa korban *bullying* di SMP Negeri 17 Surabaya setelah diberikan konseling kelompok *assertivetraining*.

Pembahasan

Melalui hasil *pretest* yang disebarakan pada 30 siswa, diperoleh subjek penelitian sebanyak 6 siswa dengan skor tingkat korban *bullying* tinggi dan tingkat *self esteem* yang rendah. Kemudian keenam siswa tersebut dijadikan kedalam satu kelompok untuk pemberian *treatment* lalu diberi *post-test*. Dalam menentukan kategori melalui hasil perhitungan *mean* dan standar deviasi (SD) sehingga terbagi menjadi kategori tinggi, sedang, dan rendah. Nilai *skoring* korban *bullying* untuk kategori tinggi yaitu lebih dari 157, kategori sedang yaitu antara 109 sampai 157, dan kategori rendah yaitu kurang dari 109. Sedangkan nilai *skoring self esteem* untuk kategori tinggi yaitu lebih dari 172, kategori sedang yaitu antara 138 sampai 172, dan kategori rendah yaitu kurang dari 138.

Penelitian ini diperkuat dari penelitian sebelumnya yang diteliti oleh (Rohmawati & Christiana, 2018) dengan judul "Latihan Asertif Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Korban *Cyberbullying* Pada Siswa". Hasil penelitian menyatakan Latihan Asertif dapat meningkatkan *Self Esteem* Korban *Cyberbullying* pada siswa SMPN 5 Sidoarjo. Beberapa pemaparan penelitian tersebut mendukung temuan penelitian bahwa teknik *assertive training* dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa korban *bullying*. Penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nimas Intan (2019) dengan judul "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Peserta Didik Kelas VII Di SMP Muhammadiyah 2 Sendang Agung Tahun 2018/2019". Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan *Self Esteem* (harga diri) peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung. Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa konseling kelompok teknik *Assertive Training* efektif untuk meningkatkan *Self Esteem* (harga diri) peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung. Oleh sebab itu, dari pemaparan tersebut temuan penelitian bahwa teknik *Assertive Training* efektif untuk meningkatkan *Self Esteem* siswa korban *bullying* Sekolah Menengah Pertama.

Penerapan *treatment* sebanyak 6 kali pertemuan berdasarkan tahap-tahap pelaksanaan konseling *assertive training* yang bertujuan guna meningkatkan *self esteem*

yang terdiri atas *physical self esteem* (harga diri secara fisik), *social self esteem* (harga diri secara sosial) dan *performance self esteem* (harga diri secara prestasi) pada siswa korban *bullying* baik *bullying* (perundungan) verbal, *bullying* (perundungan) fisik, *bullying* (perundungan) rasional dan *cyberbullying* (elektronik). Menurut Rosenberg dalam (Khalek, 2016) harga diri (*Self Esteem*) berfokus pada penilaian positif terhadap diri sendiri. Rosenberg juga menambahkan bahwasannya *Self Esteem* (harga diri) yang tinggi berarti individu yang menganggap dirinya berharga, berguna dan layak. Siswa yang menjadi korban perundungan (*bullying*) cenderung mempunyai tingkat *self esteem* rendah. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil *pre-test* menggunakan skala *self esteem* dan angket korban *bullying*. Siswa korban *bullying* yang memiliki *self esteem* rendah akan memiliki rasa ketidakpuasan dengan diri sendiri dan kehidupannya serta tidak merasa bahagia dan sulit mengungkapkan perasaannya (Rahmanillah et al., 2018).

Dalam setiap sesi durasi pertemuan dilakukan selama ± 45 menit. *Setting* dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training*. Menurut (Corey, 2013) *Assertive Training* merupakan penerapan perilaku pada kelompok dengan tujuan membantu individu mengembangkan sikap yang lebih jujur dan terbuka dalam menghadapi situasi yang ditafsirkan. Menurut Corey *Assertive Training* merupakan hak yang dimiliki setiap manusia untuk mengungkapkan pendapat, perasaan, keinginan serta sikap pada orang lain dengan tetap menghargai dan menghormati hak orang tersebut.

Dalam pelaksanaan *treatment* layanan konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training* siswa diberikan pemahaman penggunaan *strategi assertive training*, siswa diminta untuk menceritakan masalah yang dialami secara terbuka dan hal yang dilakukan ketika masalah tersebut muncul yang difokuskan pada perlakuan *bullying* yang diterimanya. Siswa diminta untuk menjelaskan perbedaan perilaku asertif dan tidak asertif serta harapan evaluasi perubahan sikap yang diinginkan ketika mengalami perlakuan *bullying*. Selanjutnya, konseli bermain peran untuk mengekspresikan segala bentuk perasaan dan pikiran yang menekan hal negatif sehingga konseli dapat mengungkapkan dirinya secara bebas melalui peran tertentu. Hal tersebut terus dilatih dan dipraktikkan secara berulang tanpa bantuan konselor, kemudian diberikan tugas rumah dan tindak lanjut jika diperlukan, lalu terminasi.

Perbedaan sebelum dan setelah diberi *treatment* layanan konseling kelompok teknik *assertive training* ini juga diperkuat oleh hasil penghitungan uji *statistic non parametric* yaitu uji wilcoxon. Sesudah konseli diberi *treatment*, selanjutnya siswa diberi angket *posttest*. Angket *posttest* ini merupakan angket yang sama dengan angket

pretest. Hasil *output test statistic* diatas diperoleh nilai Z sebesar -2,226 dengan *p-value* (Asymp. Sig. 2-tailed) senilai $0,026 < 0,05$ maka kurang dari batas krisis penelitian sehingga dapat ditetapkan bahwa H_0 diterima. Hal tersebut berarti ada peningkatan *self esteem* siswa korban *bullying* di SMP Negeri 17 Surabaya setelah diberikan konseling kelompok *assertive training*. Selain itu, diketahui nilai rata-rata *pretest* sebesar 130,17 dan nilai rata-rata *post-test* meningkat sebesar 147,67. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa *assertive training* dapat meningkatkan *self esteem* korban *bullying* siswa Sekolah Menengah Pertama dan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan *self esteem* korban *bullying* Sekolah Menengah Pertama.

Konseling kelompok *assertive training* dilaksanakan dengan baik, namun selama proses konseling terdapat beberapa kendala antara lain fasilitas yang kurang memadai. Saat proses pemberian *treatment* dilakukan di masjid SMP Negeri 17 Surabaya dan dilaksanakan di ruang perpustakaan hanya selama dua pertemuan dikarenakan harus bergantian dengan siswa kelas lain untuk pembelajaran. Oleh sebab itu, proses konseling dilaksanakan di masjid SMP Negeri 17 Surabaya, selain itu pada masjid tersebut terdapat jendela yang besar dan tembus pandang sehingga membuat konsentrasi konseli terkadang teralihkan ketika terdapat siswa yang lewat. Selain itu, masjid tersebut terdapat aula sehingga terkadang ada beberapa kegiatan di aula sehingga membuat suasana menjadi ramai dan sedikit terganggu. Kendala lainnya yaitu salah satu konseli yang sedikit pasif sehingga mengalami sedikit kesulitan saat menerangkan masalah yang dialaminya, namun setelah pertemuan selanjutnya konseli mulai aktif dan nyaman saat melaksanakan konseling. Oleh sebab itu, diharapkan peneliti selanjutnya bisa memperhatikan tempat dan suasana dalam pemberian konseling, dan diharapkan peneliti bisa memperdalam penelitian ini dengan menggunakan teknik konseling maupun kasus yang lain.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini diteliti guna menguji apakah *assertive training* dapat meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying* Sekolah Menengah Pertama dan apakah teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa korban *bullying* kelas VII Sekolah Menengah Pertama. Penelitian diterapkan di SMPN 17 Surabaya pada kelas VII C dengan tingkat *self esteem* yang rendah pada siswa korban *bullying*. Pada hasil *pre-test* yang telah dibagikan kepada siswa terdapat 6 korban *bullying* yang memiliki tingkat *self esteem* yang rendah, lalu 6 siswa tersebut menjadi subjek penelitian tersebut dengan diberi *treatment* berupa konseling kelompok *assertive training*.

Setelah selesai diberikan *treatment*, subjek menjalani *post test* untuk mengetahui perbedaan hasil *pretest-posttest* sebelum dan sesudah dilakukan *treatment*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tingkat harga diri (*self-esteem*) sebelum diberikan konseling kelompok *assertive training* memiliki tingkat rendah yang dibuktikan melalui hasil *pre-test* dan setelah memperoleh *treatment* mengalami peningkatan *self-esteem* dibuktikan dari peningkatan hasil *post-test*. Selain itu, dari hasil uji Wilcoxon dengan SPSS versi 26 Asymp. Sig. 2-tailed senilai 0,026 diperoleh kesimpulan H_0 diterima karena nilai $0,026 < 0,05$. Oleh sebab itu memiliki arti adanya peningkatan *self-esteem* siswa korban *bullying* kelas VII Sekolah Menengah Pertama setelah diberikan konseling kelompok *assertive training*, sehingga konseling kelompok *assertive training* efektif dan dapat digunakan dalam meningkatkan *self-esteem* siswa korban *bullying*.

Saran

Berdasarkan simpulan diatas, peneliti dapat memberikan beberapa saran yang ditujukan kepada beberapa pihak, yaitu :

1. Untuk Guru BK sekolah
Guru BK diharapkan dapat menerapkan pelatihan asertif (*assertive training*) untuk meningkatkan harga diri (*self-esteem*) siswa korban perundungan dalam pemberian layanan konseling kelompok, khususnya membantu siswa yang di-bully agar mereka mampu membangun *self-esteem*nya.
2. Untuk Pihak Sekolah
Hasil dari penelitian yang dilakukan dapat memberi masukan bagi pihak sekolah untuk membantu menjalankan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, terkhusus layanan konseling kelompok.
3. Untuk Peneliti Lain
Penelitian ini dapat digunakan untuk referensi dan dikembangkan lebih lanjut selama penelitian yang memiliki kaitannya dengan teknik *assertive training*. Oleh karena itu, penelitian lain harus mempertimbangkan lokasi dan durasi pertemuan dalam memberikan *treatment*, membina rasa akrab dengan membangun hubungan yang baik dengan siswa, dan memprioritaskan penelitian tentang harga diri (*self-esteem*) korban *bullying* dengan teknik konseling yang lebih mendukung *bullying* atau kasus lain.

DAFTAR PUSTAKA

Amin, Z. (2017). *Portofolio Teknik-Teknik Konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan)*. FIP Universitas Negeri Semarang.

- Ayuni, Q. (2017). Penerapan konseling kelompok dengan teknik expressive writing yang rendah untuk meningkatkan self esteem pada siswa kelas VII di SMP Negeri 34 Surabaya. (*Doctoral Dissertation, State University of Surabaya*).
- Betie, F. (2016). Pengaruh terapi kognitif terhadap harga diri remaja korban bullying. *Journal Of Nursing Science, 4*.
- Carroll, H. L. (2014). *Social Cognitive Factors Associated With Verbal Bullying And Defending*. Proquest LLC.
- CNN Indonesia. (2022, November 19). *Viral Bullying SMP Kota Bandung, Korban Dipakaikan Helm dan Ditendang*.
<https://www.cnnindonesia.com/nasional/20221119152133-20-875899/viral-bullying-smp-kota-bandung-korban-dipakaikan-helm-dan-ditendang>
- Corey, G. (2013). *Corey, Gerald. 2013. Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi. Bandung*.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam, 1*(1), 116–133.
- Emzir. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif* (1st ed.). Rajawali Pers.
- Febriani, H., & PikiranRakyat.com. (2020, January 18). *Siswi SMP Bunuh Diri Akibat Bullying, Tagar #RIPNadila Ramai di Twitter*. PikiranRakyat.Com.
<https://www.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-01332873/siswi-smp-bunuh-diri-akibat-bullying-tagar-ripnadila-ramai-di-twitter?page=3>
- Fitri, Z. A., & Haryanti, N. (2020a). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Madani Media.
- Fitri, Z. A., & Haryanti, N. (2020b). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Madani Media.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2016). *Teori dan Teknik Konseling* (2nd ed.). PT. Indeks.
- Masrukoyah, E. (2018). Rational emotive behavior therapy Untuk meningkatkan self esteem pada siswa smp korban bullying. *QUANTA, 2*(3), 114–121.
- Mujiyati, M. (2015). Peningkatan Self Esteem Siswa Korban Bullying Melalui Teknik Assertive Training. *Jurnal Fokus Konseling, 1*(1).
- Nursalim. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Unesa University Press.
- Pramesti, A. (2015). Hubungan antara self esteem terhadap prestasi belajar mata pelajaran makanan kontinental pada siswa jurusan tata boga kosentrasi jasa boga SMK negeri 1 Sewon. *Jakarta: Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Prayitno. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. PT. Rineka Cipta.
- Rahayu, N. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Self Esteem Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Sendangagung Tahun Pelajaran 2018/2019. *UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG*.
- Rahmanillah, C., Pratiwi, E. Y., & Sari, F. H. (2018). Pengaruh Social Support dan Self-Esteem terhadap Subjective Well-Being Remaja Korban Bullying di

- Pondok Pesantren. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(3), 269–276.
- Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyono, S. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 44–48.
- Rohmawati, Z., & Christiana, E. (2018). Latihan asertif untuk meningkatkan self-esteem korban cyberbullying pada siswa. *Jurnal BK UNESA*, 8(2).
- Santrock, W. J. (2007). *Perkembangan Anak edisi kesebelas jilid dua*. PT Gelora Aksara Pratama.
- Suriati, Mulkiyan, & Nur, M. J. (2020). *Teori dan Teknik Bimbingan dan Konseling*. CV. Latinulu.
- Tim KPAI. (2020, February 10). *Sejumlah Kasus Bullying Sudah Warnai Catatan Masalah Anak di Awal 2020, Begini Kata Komisioner KPAI*. <https://www.kpai.go.id/publikasi/sejumlah-kasus-bullying-sudah-warnai-catatan-masalah-anak-di-awal-2020-begini-kata-komisioner-kpai>
- Wulandari, A. W. (2017). Karakteristik pelaku dan korban bullying di SMA Negeri 11 Surabaya. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, 7(2).
- Young. (2015). *The Evolution of Internet Addiction*. Springer.

