

**PENERAPAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* MELALUI
KONSELING INDIVIDU PADA SISWA KORBAN
BULLYING DI MAN 4 ACEH BESAR**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

SITI AMINAH
NIM. 210213009

Mahasiswi Program Studi Bimbingan Dan Konseling
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2025 M/ 1446**

**PENERAPAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* MELALUI
KONSELING INDIVIDU PADA SISWA KORBAN *BULLYING*
DI MAN 4 ACEH BESAR**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan Dan Konseling

Oleh:

Siti Aminah
Nim. 210213009

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Keguruan
Prodi Bimbingan Dan Konseling

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing


Fatimah Ibda, S.Ag., M.Si., Ph.D
Nip. 197110182000032002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Aminah

Nim : 210213009

Prodi : Bimbingan Dan Konseling

Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Assertive Training* Melalui Konseling

Individu Pada Siswa Korban *Bullying* Di MAN 4 Aceh Besar

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggung jawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin memiliki karya.
4. Tidak memanipulasi data dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Bila kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan dan ternyata memang diterima bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan uin Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 23 Desember 2025

Yang menyatakan,



Siti Aminah

Nim. 210213009

ABSTRAK

Nama : Siti Aminah
Nim : 210213009
Prodi : Bimbingan Konseling
Fakultas: : Tarbiyah Dan keguruan
Judul : Penerapan Teknik *Assertive Training* Melalui Konseling Individu Pada Siswa Korban *Bullying* Di MAN 4 Aceh Besar
Tebal Skripsi :
Pembimbing I : Fatimah Ibda, S.,Ag., M. Si., Ph.D.

Bullying merupakan perilaku agresif yang sering terjadi di lingkungan sekolah dan berdampak negatif pada kondisi psikologis siswa, terutama dalam bentuk *bullying* verbal yang menimbulkan rasa takut dan rendah diri. Kondisi ini menyebabkan rendahnya perilaku asertif pada korban. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah teknik *assertive training* melalui konseling individu dapat meningkatkan perilaku asertif siswa korban *bullying*. Penelitian ini dilakukan di MAN 4 Aceh Besar, dengan melibatkan 5 siswa kelas XII-4 sebagai sampel yang ditentukan melalui *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan Angket *Bullying* Verbal dan Angket Perilaku Asertif. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One-Group Pretest-Posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *assertive training* dapat memberikan manfaat signifikan bagi korban dalam meningkatkan perilaku asertif siswa korban *bullying* verbal. Teknik analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* uji t bertujuan untuk membandingkan sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Berdasarkan hasil uji tersebut dapat diketahui adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu yaitu nilai $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ yaitu $2,306 > 8.257$ dengan tarif signifikan $0,000 < 0,05$. Temuan ini dapat disimpulkan bahwa teknik *assertive training* layanan konseling individu dapat meningkatkan perilaku asertif siswa korban *bullying* verbal. Maka dapat ditarik kesimpulan H_a diterima dan H_o ditolak.

Kata Kunci: *Assertive training*, *Bullying* verbal, Perilaku asertif

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, segala puji hanya milik Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpah rahmat, hidayah dan karunian-nya kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat beserta salam kepada Nabi Besar Muhammad SAW, keluarga dan para sahabatnya. Akhirnya peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Penerapan Teknik *Assertive Training* Melalui Konseling Individu Pada Siswa Korban *Bullying* Di MAN 4 Aceh Besar”.

Suatu kebahagiaan bagi peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun penyusunan skripsi ini untuk memenuhi sebagian tugas dan syarat guna untuk memperoleh gelar sarjana dan program studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Penyelesaian skripsi dapat terselesaikan karna ada bimbingan, dukungan, partisipasi dan arahan semua pihak. Ucapan peneliti yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Safrul Muluk, S.Ag., MA., M.Ed., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
2. Ibu Fatimah Ibda, M.Si., Ph.D., selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
3. Ibu Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed., selaku Sekretaris Prodi Bimbingan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
4. Ibu Fatimah Ibda, M.Si., Ph.D., selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan masukan yang sangat berharga.
5. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah membekali penulis dengan ilmu dan inspirasi.

6. Bapak Munzir, S. Pd., M, Pd., selaku Kepala Sekolah MAN 4 Aceh Besar yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di MAN 4 Aceh Besar.
7. Ibu Juzamalia, S. Psi, Zaini Surya, S. Pd, Syahabuddin, S. Pd.I., selaku Guru BK di MAN 4 Aceh Besar yang telah menerima dan membimbing peneliti dalam penelitian.
8. Ucapan terimakasih penulis terutama kepada orang tua yang teristimewa yaitu Ayahanda (Puncu Bako) dan Ibunda (Tetap) yang tercinta, berkat doa, kasih sayang dan dukungan baik moral dan maupun material sehingga dapat melanjutkan pendidikan kejenjang yang lebih tinggi. Kemudian ucapan terimakasih kepada saudara saya ogek Restu dan istrinya tauti Sari murni, abang Abdul Luhur, abang Muslim Harun dan istrinya uning Marlina, abang M. Iqbal, kakak Fazriani dan suaminya Budiansyah, dan kakak Siti Ainun dan suaminya yang telah memberikan semangat, motivasi, dan dukungan untuk mensukseskan dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
9. Kepada sahabat-sahabat Sastri Aptalara, Maulidya Harza, Vani Tamara, yang selama ini selalu ada. Serta seluruh teman seperjuangan angkatan 2021 yang tidak bisa disebutkan satu persatu untuk kebersamaannya selama ini.

Banda Aceh, Kamis, 18 Desember 2025

جامعة الرانيري
Penulis,
A R - R A N I R Y

Siti Aminah

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Hipotesis Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Defenisi Operasional.....	7
G. Kajian Terdahulu.....	9
BAB II KAJIAN TEORITIS	12
A. Teknik <i>Assertive Training</i>	12
1. Pengertian Teknik <i>Assertive Training</i>	12
2. Tujuan Teknik <i>Assertive Training</i>	13
3. Manfaat Teknik <i>Assertive Training</i>	14
4. Langkah-Langkah Teknik <i>Assertive Training</i>	14
B. Perilaku Asertif	16
1. Pengertian perilaku asertif	16
2. Aspek-Aspek Perilaku Asertif.....	17
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Asertif.....	18
4. Jenis-Jenis perilaku dalam komunikasi interpersonal.....	20
C. Konseling Individu.....	21
1. Pengertian Konseling Individu.....	21
2. Tujuan Konseling Individu	22
3. Azas-azas konseling individu.....	23
4. Tahapan Konseling Individu	25

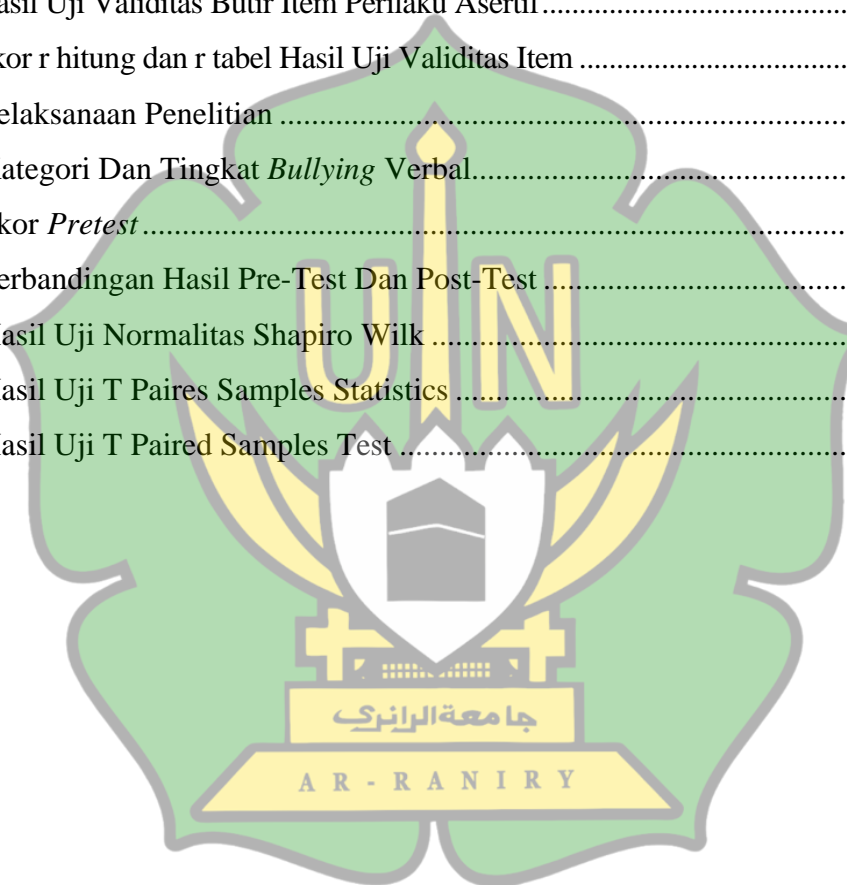
D. <i>Bullying</i>	27
1. Pengertian Korban <i>Bullying</i>	27
2. Jenis-Jenis <i>Bullying</i>	28
3. <i>Bullying</i> Verbal.....	30
4. Dampak <i>Bullying</i>	31
5. Faktor-Faktor Penyebab <i>Bullying</i>	34
E. Kerangka Konseptual.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Rancangan Penelitian.....	37
B. Lokasi, Populasi Dan Sampel Penelitian	39
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	40
D. Teknik Pengumpulan Data	42
1. Angket.....	42
2. Validitas Instrumen	43
3. Reliabilitas Instrumen.....	46
E. Teknik Analisis Data.....	47
1. Uji Normalitas.....	47
2. Uji t	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	49
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	49
B. Hasil Penelitian	50
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	52
a. <i>Pretest</i>	52
b. <i>Treatment</i>	53
c. <i>Post-test</i>	66
2. Pengolahan Data	67
a. Uji Normalitas.....	67
b. Uji T	67
C. Pembahasan	68
BAB V PENUTUP.....	72
A. Kesimpulan	72

B. Saran.....72
DAFTAR PUSTAKA74
LAMPIRAN77



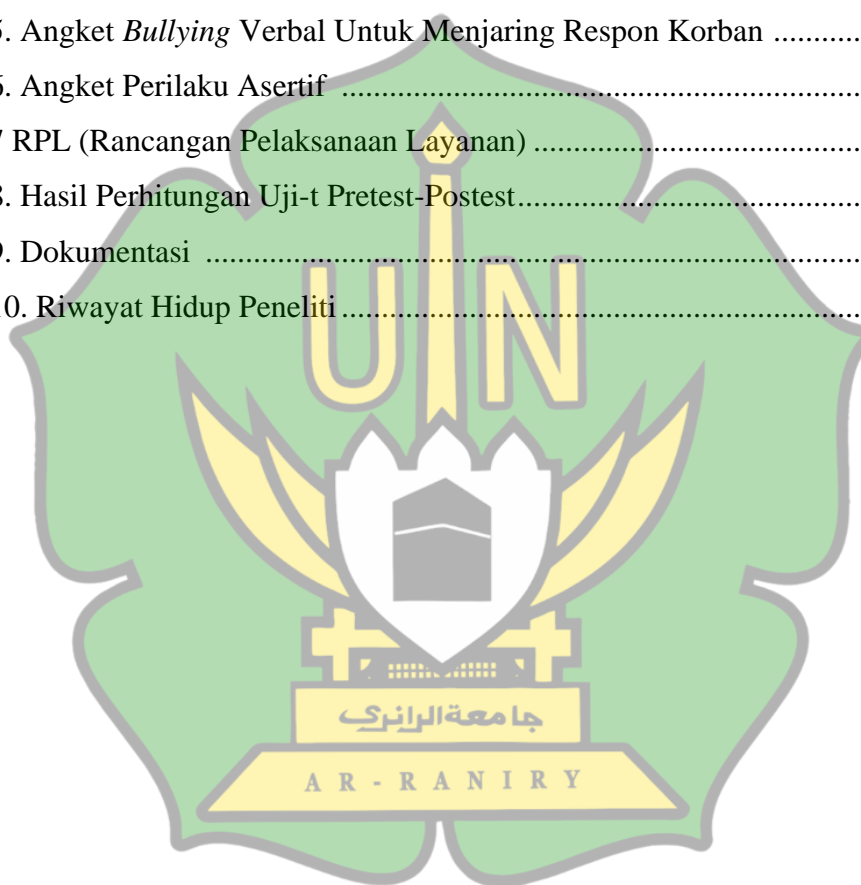
DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 3.1 Desain <i>One Group Pre-test Post-test</i>	38
Table 3.2 Kisi-Kisi Instrumen <i>Bullying</i> Verbal.....	39
Table 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Perilaku Asertif.....	41
Tabel 3.4 Kategori Pemberian Skor Alternative Jawaban.....	42
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Butir Item <i>Bullying</i> Verbal.....	43
Tabel 3.6 Skor r hitung dan r tabel Hasil Uji Validitas Item	44
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Butir Item Perilaku Asertif.....	45
Tabel 3.8 Skor r hitung dan r tabel Hasil Uji Validitas Item	45
Tabel 4.1 Pelaksanaan Penelitian	50
Tabel 4.2 Kategori Dan Tingkat <i>Bullying</i> Verbal.....	51
Tabel 4.3 Skor <i>Pretest</i>	53
Tabel 4.4 Perbandingan Hasil Pre-Test Dan Post-Test	66
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk	67
Tabel 4.6 Hasil Uji T Paires Samples Statistics	68
Tabel 4.7 Hasil Uji T Paired Samples Test	68



DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. SK Pembimbing	77
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Dari Dekan	78
Lampiran 3. Surat Rekomendasi Melakukan Penelitian Dari Kementerian Agama	79
Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	80
Lampiran 5. Angket <i>Bullying</i> Verbal Untuk Menjaring Respon Korban	81
Lampiran 6. Angket Perilaku Asertif	82
Lampiran 7 RPL (Rancangan Pelaksanaan Layanan)	85
Lampiran 8. Hasil Perhitungan Uji-t Pretest-Posttest.....	90
Lampiran 9. Dokumentasi	91
Lampiran 10. Riwayat Hidup Peneliti	92



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bullying merupakan perilaku kekerasan yang melibatkan pemaksaan, baik secara psikologis maupun fisik, terhadap individu atau kelompok yang dianggap lebih "lemah" oleh pelaku. Pelaku *bullying*, yang sering disebut sebagai bully, bisa berupa individu atau kelompok yang merasa memiliki kekuasaan untuk melakukan tindakan apapun terhadap korban. Di sisi lain, korban mempersepsikan dirinya sebagai pihak yang lemah, tidak berdaya, dan selalu merasa terancam oleh tindakan *bullying* tersebut.¹ Menurut Olweus (dalam Wasilatul Kamilah) *bullying* adalah tingkah laku agresif yang menimbulkan luka atau perasaan tidak nyaman bagi orang lain.²

Peraturan Menteri Pendidikan dan Budaya Republik Indonesia Nomor 82 Tahun 2015 tentang Pencegahan Dan Penanggulangan Tindak Kekerasan Di Lingkungan Satuan Pendidikan pada pasal 6 huruf (b) yang menjelaskan bahwa perundungan merupakan tindakan mengganggu, mengusik secara terus menerus atau penindasan. Maka dengan demikian dapat pula diartikan sebagai suatu tindak pidana yang dilakukan secara terus menerus serta dapat dilakukan secara berkelompok maupun individual untuk menjatuhkan harkat martabat seseorang atau menyakiti seseorang yang lebih lemah.³

Komisioner komisi perlindungan anak indonesia (KPAI, 2020) bidang hak sipil dan partisipasi anak, Jastra Putra mengatakan kejadian mengenai siswa yang di tendang sampai meninggal, siswa yang jarinya harus diamputasi, menjadi gambaran esktrm dan fatalnya intimidasi *bullying* fisik dan psikis dilakukan

¹Dian Setiawan, Hardi Prasetiawan "Pengembangan Media Komik Strip Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi Perilaku *Bullying* Siswa". Kamis, 12 Agustus 2021, dari situs: <https://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/viewFile/7813/1639>

²Wasilatul Kamilah, "Efektivitas Konseling Individu Dalam Pendekatan REBT Dalam Mengatasi Trauma Korban *Bullying*" h. 2

³Cakrawala MN, Elly Sudarti, Elizabeth Siregar "Kebijakan Hukum Pidana *Bullying* Terhadap Korban Anak Terhadap Pelaku Anak Di Bawah Umur 12 Tahun" *Journal Of Criminal Law*, Vol. 4, No. 3, (2023), h. 343

pelajar kepada temannya. Dalam kurun waktu 9 tahun, dari 2011 sampai 2019, ada 37.381 pengaduan kekerasan terhadap anak untuk *bullying* baik di pendidikan maupun sosial media, angkanya mencapai 2.473 laporan dan trennya terus meningkat.⁴

Berdasarkan data dan laporan nasional maupun internasional, kasus *bullying* di Indonesia dalam lima tahun terakhir masih menunjukkan angka yang relatif tinggi. Survei Global School-based Student Health Survey (GSHS) yang dirilis oleh World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 41% pelajar di Indonesia pernah mengalami *bullying* di lingkungan sekolah pada tahun 2021.⁵ Selanjutnya, laporan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2022 mencatat bahwa persentase anak yang mengalami perundungan berada pada kisaran 34–37%, dengan bentuk *bullying* verbal sebagai jenis yang paling dominan.⁶ Pada tahun 2023, KPAI kembali melaporkan bahwa sekitar 36% anak usia sekolah mengaku pernah menjadi korban *bullying*, terutama setelah diberlakukannya kembali pembelajaran tatap muka secara penuh.⁷

Fenomena *bullying* di Indonesia dapat dikatakan telah menjadi situasi yang mengawatirkan. Pada tahun 2018, Indonesia mendapatkan peringkat sebagai negara dengan jumlah kasus *bullying* tertinggi kedua di dunia setelah Jepang, dan Amerika Serikat di bawah peringkat Indonesia. Selain itu, Indonesia juga mendapatkan posisi pertama di ASEAN sebagai negara dengan jumlah tertinggi dalam kasus *bullying*. UNICEF melakukan riset pada tahun 2016 dan memberikan hasil data yang menunjukkan bahwa sebanyak 41 hingga 50 persen remaja di Indonesia dalam rentang 13 sampai 15 tahun pernah mengalami tindakan *bullying*

⁴Ramadhanti, Muhammad Taufik Hidayat “Strategi Guru Dalam Mengatasi Perilaku Bullying Siswa Di Sekolah Dasar” *Jurnal Basicedu*, Vol. 6, No. 3, (2022), h. 4567

⁵World Health Organization. *Global School-based Student Health Survey (GSHS): Indonesia Fact Sheet*. Geneva: WHO, 2021.

⁶ Komisi Perlindungan Anak Indonesia. *Laporan Tahunan KPAI Tahun 2022 Bidang Pendidikan*. Jakarta: KPAI, 2022.

⁷ Komisi Perlindungan Anak Indonesia. *Data Pengaduan Kasus Perundungan Anak Tahun 2023*. Jakarta: KPAI, 2023.

di Indonesia dalam rentang usia 13 sampai 15 tahun pernah mengalami tindakan *bullying* sosial dan verbal.⁸

Berdasarkan data dari Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) tercatat dari Januari sampai September 2023 ada 23 kasus perundungan di satuan pendidikan yaitu 50% di jenjang SMP, 23% jenjang SD, 13,5% jenjang SMA, dan 13,5 SMK.⁹ Berdasarkan informasi dari berita acara detik.com fenomena *bullying* pada saat ini telah terjadi kasus *bullying* di Cilacap yang sedang viral di media sosial baru-baru ini. Dalam unggahan video yang beredar, seorang remaja menjadi korban pemukulan brutal yang dilakukan oleh rekan sebanyak, aksi perundungan oleh pelajar SMK yang terjadi di Cimahi, Jawa Barat pada 18 Agustus 2023, tepatnya pada kawasan Veledrom, Jalan Kebun Mangu. Dalam video yang beredar, terlihat pelaku yang berjumlah lima orang menendang korban yang tersudut ditembok. Rekaman itu sendiri dibuat oleh warga dari rumahnya yang kebetulan dekat dengan lokasi. Korban dilaporkan mengalami patah tulang dan luka serius, setelah kejadian ini terungkap pelaku diamankan oleh pihak kepolisian.¹⁰

Menurut Barbara Colorso (dalam Mudzdalifah) ada empat jenis *bullying* yaitu *bullying* verbal, fisik, elektronik, dan rasional. Namun, pada umumnya anak laki-laki lebih banyak menggunakan *bullying* secara fisik dan anak wanita banyak menggunakan *bullying* rasional/emosional, namun keduanya sama-sama menggunakan *bullying* verbal. Perbedaan ini lebih berkaitan dengan pola sosialisasi yang terjadi pada anak laki-laki dan perempuan.¹¹

Konseling individu adalah layanan bimbingan konseling yang memungkinkan siswa atau konseli menerima layanan tatap muka (individu) dengan guru pembimbing untuk mendiskusikan pengentasan sebuah permasalahan pribadi

⁸Ainiyah Dan Cahyanti, "Efektifitas Pelatihan Asertif Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku Bullying Di SMPN A Surabaya". Psikostudia: *Jurnal Psikologi*, Vol. 9, No. 2, (2020), h. 106

⁹Azrita Mardhalena, Anny Riwati, Dkk "Edukasi Preventif Kekerasan Seksual Dan Bullying Di Sekolah" *Jurnal Of Community Engagement*. Vol. 5, No. 1, (2024), h. 47

¹⁰<https://news.detik.com/berita/d-6957770/motif-bullying-di-cilacap-hingga-2-pelaku-jadi-tersangka>. Di Akses pada tanggal 11 oktober 2023

¹¹Muzdalifah, "Bullying" *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Islam*, Vol. 1, No. 1, (2020), h. 54-55

yang dihadapi oleh orang tersebut. Konseling individu adalah suatu proses pemberian bantuan atau dukungan yang disampaikan melalui wawancara konseling oleh seorang profesional (konselor) kepada orang yang mengalami suatu masalah (konseli), sehingga berujung pada penyelesaian masalah yang di hadapi oleh pihak yang mengalami masalah (konseli).¹²

Melalui konseling individu siswa diberikan ruang untuk mengungkapkan perasaan, memahami dirinya, serta belajar strategi untuk menghadapi tekanan sosial. Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam layanan konseling individu adalah *assertive training*, yang dimana *assertive training* ini berfokus pada pengembangan keterampilan komunikasi yang tegas, tetapi tetap menghormati hak-hak orang lain.

Menurut Ratnasari & Arifin *assertive training* adalah prosedur-prosedur terapi tingkah laku yang berusaha untuk lebih mudah mengekspresikan perasaan-perasaan yang masuk akal, atau rasa benci dan dendamnya, atau rasa persetujuannya. Teknik *assertive* juga dikenal sebagai istilah latihan asertif (*assertive training*) merupakan teknik yang digunakan untuk melatih keberanian individu dalam mengekspresikan perilaku-perilaku yang diharapkan, sehingga dapat melatih ketegasan yang merupakan kegiatann yang dilakukan untuk membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal.¹³

Teknik *assertive training* merupakan salah satu pendekatan dalam konseling yang menitik beratkan pada pengembangan kemampuan individu dalam mengekspresikan perasaan, pikiran, serta kebutuhan pribadi secara terbuka, jujur, dan penuh rasa hormat terhadap orang lain. Dalam kehidupan sehari-hari, tidak jarang individu mengalami kesulitan dalam menyampaikan pendapat atau membela diri akibat rasa takut, cemas, atau kurangnya percaya diri.

¹²Hellen, "Bimbingan Dan Konseling", (Jakarta:Quantum Teaching), 2005, h.84

¹³Ratnasari, S., & Arifin, A. A "Teknik *Assertive Training* Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya*, Vol. 2, No. 2, (2021), h. 49-55.

Oleh karena itu, teknik *assertive training* ini diterapkan untuk membantu individu agar mampu mengelola komunikasi interpersonalnya secara sehat, tanpa menimbulkan konflik yang merugikan ataupun menekan hak-haknya sendiri. *assertive training* juga berfokus pada pengelolaan emosi. Banyak individu yang merasa takut, malu, atau marah berlebihan ketika menghadapi situasi sosial tertentu, sehingga mengekspresikan diri menjadi sangat sulit. Dengan penerapan teknik *assertive training*, konselor membantu konseli untuk mengenali dan menerima perasaannya, lalu menyalurkannya secara proporsional. Berdasarkan observasi awal selama pelaksanaan PLP 1 dan 2 di MAN 4 Aceh Besar ditemukan beberapa siswa yang menjadi korban *bullying*, baik oleh individu maupun kelompok, dengan bentuk-bentuk perundungan yang meliputi ejekan, penghinaan fisik, dan pemberian julukan merendahkan. Para korban mengalami kesulitan dalam memberikan respons yang tegas dan sehat, sehingga semakin terpuruk secara sosial dan emosional. Ketidakmampuan ini mencerminkan rendahnya keterampilan komunikasi asertif yang penting dimiliki agar individu mampu mengungkapkan perasaan, kebutuhan, serta penolakan terhadap perlakuan yang menyakitkan secara tepat.

Berdasarkan paparan latar belakang masalah di atas maka penelitian ini penting untuk dilakukan “Penerapan teknik *Assertive Training* Melalui Konseling Individu Pada Siswa Korban *Bullying* Di MAN 4 Aceh Besar”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka menjadi rumusan permasalahan pada penelitian ini adalah “apakah teknik *assertive training* melalui konseling individu dapat meningkatkan perilaku asertif siswa korban *bullying* di MAN 4 Aceh Besar”?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah teknik *assertive training* melalui konseling individu dapat meningkatkan perilaku asertif siswa korban *bullying* di MAN 4 Aceh Besar.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara atau teoritis terhadap rumusan masalah penelitian sebelum jawaban yang empirik. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H_a = Terdapat peningkatan perilaku asertif siswa korban *bullying* di MAN 4 Aceh Besar setelah diterapkan teknik *assertive training* melalui konseling individu.

H_o = Tidak terdapat peningkatan perilaku asertif siswa korban *bullying* di MAN 4 Aceh Besar setelah diterapkan teknik *assertive training* melalui konseling individu.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi ilmu pengetahuan dalam bidang bimbingan konseling, khususnya dalam penggunaan teknik *assertive training* sebagai pendekatan dalam layanan konseling individu untuk menangani siswa korban *bullying*.

2. Manfaat Praktis

- a. Teknik *assertive training* dapat digunakan bagi guru BK (bimbingan konseling) sebagai alternatif strategi dalam memberikan layanan konseling individu kepada siswa korban *bullying*.
- b. Bagi siswa membantu siswa korban *bullying* dalam membangun keberanian, mengembangkan keterampilan komunikasi asertif, serta meningkatkan rasa percaya diri untuk menghadapi tekanan sosial disekolah.

- c. Bagi sekolah menjadi acuan dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, serta mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik.

F. Defenisi Operasional

1. Teknik *Assertive Training*

Menurut Corey menyatakan bahwa “asumsi dasar dari *Assertive Training* adalah bahwa setiap orang mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaannya, pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya terhadap orang lain dengan tetap menghormati dan menghargai hak-hak orang tersebut”. *Assertive Training* merupakan rangkuman yang sistematis dari keterampilan, peraturan konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan dengan terus terang pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya.¹⁴

Teknik *Assertive training* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah membantu individu untuk berani mengungkapkan perasaan, pendapat, serta keyakinan secara jujur dan terbuka, mengubah pandangan dan menstabilkan kepercayaan diri. Dan membantu bentuk pola komunikasi yang sehat, di mana individu dapat menyampaikan apa yang dirasakan dan dipikirkan tanpa rasa takut, malu, ataupun sikap agresif, serta tanpa melanggar batasan orang lain, serta menghormati dan menghargai hak-hak orang lain.

2. Perilaku asertif

Menurut Alberti dan Emmonts Perilaku asertif adalah tentang memungkinkan individu untuk bertindak demi kepentingan mereka sendiri, melindungi diri mereka sendiri tanpa rasa takut yang tidak semestinya, mengekspresikan perasaan mereka dengan jujur dan nyaman, dan menggunakan hak mereka tanpa menyangkal hak mereka. Ini adalah kemampuan untuk mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia.¹⁵

¹⁴ Corey. 2009. Teori dan Praktek : Konseling & Psikoterapi. Bandung : PT Refika Aditama.

¹⁵ Alberti, R.E. (2002). Your Perfect Right: Panduan Praktis Hidup Lebih Ekspresif dan Jujur pada Diri Sendiri. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Perilaku asertif yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seorang individu dalam bersikap, menyampaikan perasaan, serta mampu mengungkapkan apa yang diinginkan oleh seorang individu.

3. Konseling individu

Menurut Prayitno dan Erman Amti mengartikan, konseling individu merupakan proses pemberian bantuan melalui wawancara konseling dari seorang ahli kepada individu yang mengalami problem dengan tujuan mengatasi problem tersebut.¹⁶

Konseling individu yang dimaksud dalam penelitian ini adalah proses pertemuan secara langsung atau tatap muka antara peneliti dan peserta didik, yang dilakukan untuk membantu peserta didik dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi dalam situasi konseling individu. Peserta didik dapat bercerita dan berinteraksi tanpa memiliki rasa takut akan disebarluaskan karena konseling individu memiliki asas kerahasiaan yang harus dipatuhi.

4. *Bullying*

Menurut Sejiwa menjelaskan “*bullying* adalah situasi di mana terjadinya penyalahgunaan kekuatan/kekuasaan yang dilakukan oleh seseorang/sekelompok”. *Bullying* merupakan penggunaan kekuasaan atau kekuatan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok, sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tidak berdaya.¹⁷

Bullying yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan suatu bentuk tindakan agresif yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang secara terus-menerus dengan tujuan menyakiti, menyudutkan, atau merendahkan korban. Tindakan ini bersifat fisik, verbal, psikologis, bahkan sosial, dan sering kali terjadi dalam jangka waktu tertentu sehingga menimbulkan dampak negatif yang mendalam bagi korban, baik secara emosional maupun mental.

¹⁶ Prayitno Dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*, Cet. 2, (Jakarta: Rieneka Cipta, 2004), hlm. 105

¹⁷ Semai Jiwa Amini. 2008. *Bullying: Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*. Jakarta: PT Grasindo.

Salah satu jenis *bullying* yang cukup mudah dikenali adalah *bullying* verbal. Ini merupakan bentuk perundungan yang menggunakan kata-kata sebagai alat untuk melukai perasaan atau merendahkan martabat orang lain. *Bullying* verbal seringkali terjadi melalui ucapan yang menyakitkan, seperti membentak, menghina, mengejek, mengancam, memaki, dll. Karena bentuknya berupa suara atau ucapan, jenis *bullying* ini cenderung lebih mudah terdeteksi oleh orang sekitar.

G. Kajian Terdahulu

1. Devi Shintia Fatmawati & Titin Indah Pratiwi (2023) yang berjudul “Penerapan Konseling Kelompok Latihan Asertif Pada Siswa Korban *Bullying* Di SMPN 34 Surabaya”, Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektifitas konseling kelompok latihan asertif untuk meningkatkan asertivitas siswa korban *bullying* kelas VIII SMPN 34 Surabaya. Penelitian ini merupakan jenis penelitian pre experiment dengan rancangan penelitian yaitu one group *pretest – posttest*, metode pengumpulan data berupa angket. Teknik analisis penelitian ini yaitu uji statistic non parametik menggunakan uji Wilcoxon. Hasil analisis test statistic uji Wilcoxon di ketahui asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0,043, karena nilai $0,043 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima. Artinya terdapat peningkatan asertif siswa korban *bullying* di SMPN 34 Surabaya setelah diberikan konseling kelompok Latihan Asertif.¹⁸
2. Ernesta Mofis Avila & Hadi Warsito Wiyosutomo (2023) yang berjudul “Penerapan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Korban *Bullying* Kelas VII Sekolah Menengah Pertama” 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). 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

¹⁸Devi Shintia Fatmawati “Penerapan Konseling Kelompok Latihan Asertif Pada Siswa Korban *Bullying* Di SMPN 34 Surabaya”, *Jurnal BK Unesa*, (2023)

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* efektif dalam meningkatkan self esteem pada siswa yang menjadi korban *bullying*.¹⁹

3. Raudhah Jasmin (2021) “Penerapan Teknik Asertif Untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* Siswa SMP Negeri 3 Meulaboh Kabupaten Aceh Barat”, Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui apakah teknik asertif dapat mengurangi perilaku *bullying* siswa SMP Negeri 3 Meulaboh Kabupaten Aceh Barat. Penelitian kuantitatif ini menggunakan metode eksperimen, artinya mengidentifikasi atau menunjukkan adanya suatu pengujian (*tes*). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII-2 SMP Negeri 3 Meulaboh, yang berjumlah 36 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, angket, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan uji T-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku siswa sebelum tindakan asertif (*pretest*) untuk tidak melakukan *bullying* termasuk dalam kategori tinggi, hal ini dibuktikan bahwa ada 24 orang (66,7%) memperoleh skor tinggi, sedangkan perilaku siswa setelah tindakan asertif (*posttest*) untuk tidak melakukan *bullying* termasuk dalam kategori tinggi berjumlah 29 orang (80,6%). Hasil uji T-Test menunjukkan nilai $t_{hit} (8,563) > t_{table} (1,689)$. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis diterima. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa teknik asertif dapat mengurangi perilaku *bullying* siswa SMP Negeri 3 Meulaboh Kabupaten Aceh Barat.²⁰

¹⁹Ernesta Mofis Avila & Hadi Warsito Wiyosutomo “Penerapan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Korban *Bullying* Kelas Vii Sekolah Menengah Pertama” *Jurnal BK Unesa*, (2023)

²⁰Raudhah Jasmin (2021) “Penerapan Teknik Asertif Untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* Siswa SMP Negeri 3 Meulaboh Kabupaten Aceh Barat, *Skripsi*, (Banda Aceh; Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas UIN Ar-Raniry, 2021)

Berdasarkan paparan kajian terdahulu dijelaskan di atas terdapat perbedaan dalam aspek yaitu:

No	Aspek	Penelitian Sebelumnya	Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini
1.	Peneliti	Devi S. Fatmawati & Titin I. Pratiwi (2023) (Penerapan Konseling Kelompok Latihan Asertif Pada Siswa Korban <i>Bullying</i> Di SMPN 34 Surabaya”	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Penelitian ini menggunakan konseling individu ➤ Lokasi penelitian di Aceh ➤ Subjek penelitian tingkat MAN/SMA
2.	Peneliti	Ernesta Mofis Avila & Hadi Warsito Wiyosutomo (2023) “Penerapan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan <i>Self Esteem</i> pada Siswa Korban <i>Bullying</i> Kelas VII SMP”	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Penelitian ini menggunakan konseling individu ➤ Dengan fokus masalah meningkatkan perilaku asertif siswa ➤ Subjek penelitian tingkat MAN/SMA
3.	Peneliti	Raudhah Jasmin (2021) “Penerapan Teknik Asertif Untuk Mengurangi Perilaku <i>Bullying</i> Siswa SMP Negeri 3 Meulaboh Kabupaten Aceh Barat”	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Peneliti ini menggunakan konseling individu ➤ Subjek penelitian tingkat MAN/SMA ➤ Variabel yang diukur perilaku asertif siswa korban <i>bullying</i>