

## **PENERAPAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENGANTISIPASI TERJADINYA PERILAKU BULLYING PADA SISWA SMP NEGERI 1 GALANG**

Sri Ngayomi Yudha Wastuti<sup>1</sup>, Meisyara Cordelia Bintara Putri<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: [sringayomi@umsu.ac.id](mailto:sringayomi@umsu.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dekskriptif kualitatif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengantisipasi terjadinya perilaku bullying melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Assertive Training*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Galang. Objek dalam penelitian ini sebanyak 8 siswa yang tidak mampu bersikap asertif ketika mendapatkan perilaku bullying. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah teknik propulsive sampling (Random Sampling). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini di peroleh melalui enam kali proses pemberian layanan yang di berikan kepada responden, hasil akhir dari penelitian Penerapan Teknik Assertive Training Melalui Bimbingan Kelompok dapat dijadikan alternatif yang efektif dalam Mengantisipasi Terjadinya Perilaku Bullying Pada Siswa SMP Negeri 1 Galang.

Kata Kunci: Teknik Assertive Training, Bimbingan Kelompok, Perilaku Bullying

### **Abstract**

*This research method a qualitative descriptive research. The purpose of this study was to anticipate the occurrence of bullying behavior through group guidance services using the Assertive Training technique. This research was conducted at SMP Negeri 1 Galang. The objects in this study were 8 students who were unable to be assertive when they received bullying behavior. The data collection technique used is a propulsive sampling technique (Random Sampling). Data collection techniques in this study used observation, interviews, and documentation. The results of this study were obtained through the process of providing services to respondents six times. The final results of the research on the Application of Assertive Training Techniques Through Group Guidance can be used as an effective alternative in Anticipating the Occurrence of Bullying Behavior in Students of SMP Negeri 1 Galang.*

*Keywords: Assertive Training Techniques, Group Guidance, Bullying Behavior*

## **PENDAHULUAN**

Sekolah adalah tempat di mana pendidikan diselenggarakan dan potensi siswa dikembangkan. Pendidikan berperan penting dalam mengembangkan potensi siswa, apabila kemampuan siswa mengalami perkembangan secara optimal, jadi siswa akan memiliki kesempatan untuk meraih prestasi yang lebih baik dan menggapai

kesuksesan dalam berbagai bidang kehidupan,serta mempunyai kepribadian yang baik. Melalui sekolah, siswa dapat mencoba bersosialisasi terhadap teman sebaya juga belajar mengenai perilaku yang sesuai terhadap norma yang berlaku. Pada lingkungan sekolah, siswa dapat meningkatkan kecerdasan kognitif, psikososial, moral, dan emosional. Seharusnya sekolah sebagai wadah untuk mengaktualisasikan diri, agar siswa memiliki rasa percaya diri, gembira, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, saling menghargai, positive thinking, dan dapat berekspresi sesuai dengan keinginannya. Namun, sekolah bisa menyebabkan munculnya permasalahan-permasalahan berujung pada mengganggu perkembangan siswa, yaitu tindakan bullying di sekolah. Kebanyakan orangtua dan pihak sekolah mungkin beranggapan bahwa tindakan bullying sebagai peristiwa yang biasa saja di sekolah. Namun, sebenarnya tindakannya dapat menyebabkan permasalahan untuk siswa yang menjadi korban bullying. Bullying adalah perilaku negatif yang menyebabkan seseorang merasa tidak nyaman atau terluka, dan perilaku tersebut cenderung terjadi secara berulang-ulang. Korban bullying biasanya adalah seseorang yang dianggap lebih lemah oleh pelaku, dan tindakan ini dilakukan secara sengaja dengan tujuan menyakiti, merendahkan, atau mengintimidasi korban (Wiyani, 2012 : 14). Lebih lanjut Olweus (2010:8) Bullying perilaku yang disengaja, terjadi terulang dan ditujukan kepada korban yang tidak bisa mempertahankan dirinya. Perilaku bullying ini dapat berupa tindakan fisik, verbal, atau sosial yang bertujuan untuk menyakiti, merendahkan, atau mengintimidasi korban. Kekuatan atau kekuasaan yang dimiliki oleh pelaku membuat korban kesulitan untuk melawan atau mempertahankan diri. Perilaku ini dapat menyebabkan dampak negatif yang serius pada korban, seperti stres, kecemasan, depresi, bahkan cedera fisik. Penting untuk mengambil tindakan serius dalam mengatasi masalah bullying dan menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan mendukung perkembangan siswa secara positif.

Masalah bullying di institusi Pendidikan adalah tindakan yang merugikan dan bertentangan dengan tujuan Pendidikan yang seharusnya membentuk karakter yang baik. Kejadian ini masih sering terlihat di berbagai tingkatan pendidikan, termasuk SD, SMP, dan SMA. Perlu upaya bersama dari sekolah, orangtua, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan mendukung perkembangan siswa dengan mengajarkan nilai-nilai kesetaraan, penghormatan, dan empati. Peningkatan kesadaran tentang dampak negatif dari bullying juga diperlukan untuk mencegah dan mengatasi masalah ini. Dengan kerjasama dan komitmen bersama, kita dapat mencapai tujuan Pendidikan yang sejati untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang berintegritas dan berdaya saing.

Indonesia termasuk Negara yang menempati posisi tertinggi kasus bullying di Sekolah dari KPAI menunjukkan bahwa pada jangka waktu 9 tahun, mulai 2011 hingga 2019, terdapat 37.381 laporan kekerasan terhadap anak. Dari jumlah tersebut, 2.473 laporan berkaitan dengan bullying, baik itu terjadi pada lingkungan Pendidikan ataupun pada media sosial. Permasalahan bullying telah menjadi tren yang perlu mendapat perhatian serius karena angkanya terus meningkat sehingga menyebabkan isu yang relevan hingga saat ini.. Data terakhir yang diperoleh dari KPAI mencatat kejadian kekerasan terhadap anak dari Januari hingga Februari 2022, termasuk kasus ekstrem seperti amputasi jari hingga kematian akibat bullying fisik dan psikis oleh pelajar terhadap teman sejawatnya. Fenomena ini menunjukkan tingkat intimidasi dan kekerasan yang serius di lingkungan sekolah.

Sejalan dengan itu, Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Provinsi Sumatera Utara menunjukkan bahwa selama tahun 2021, tercatat ada 925 anak di Sumatera Utara yang menjadi korban kekerasan, termasuk kasus bullying.

Kedua data tersebut menunjukkan bahwa masalah bullying di institusi Pendidikan dan lingkungan sekitarnya merupakan isu yang harus mendapatkan penanganan preventif dan lebih efektif guna melindungi anak-anak dari bahaya kekerasan dan intimidasi.

Bullying adalah tindakan sengaja dengan tujuan menyakiti seseorang, menyebabkan penderitaan, serta sering diekspresikan dalam bentuk fisik, verbal, atau sosial. Bentuk fisik melibatkan kekerasan fisik, bentuk verbal berupa penghinaan atau ejekan, dan bentuk sosial termasuk pengucilan. (Sejiwa, 2008). Tindakan ini dilakukan secara terus-menerus, secara sengaja, dan tanpa tanggung jawab, seringkali disertai rasa bahagia atau kepuasan atas penderitaan korban. Bullying merupakan perilaku yang tidak pantas dan merugikan, dan perlu dihentikan untuk membuat lingkungan aman dan positif bagi semua orang. (Rigby, 2007). Menurut Musbikin (2012:125), bullying adalah perilaku agresif yang ditujukan untuk memerintah, mencederai, mengganggu, ataupun berperilaku rasis kepada orang lain yang lebih lemah. Bullying dapat berupa tindakan ejekan, penghinaan, celaan, pukulan, atau mengambil milik orang lain. Perilaku ini, apabila terjadi berulang dengan terus-menerus, dapat menimbulkan bentuk kekerasan yang berbahaya.

Bullying adalah tindak kekerasan, penindasan, pengintimidasian, dan penghinaan. Ada beberapa bentuk bullying, 1). Bullying lisan seperti hinaan, judge, intimidasi, menuduh, dan lainnya. 2). Melibatkan tindakan fisik langsung seperti pukulan, tendangan, tamparan, cekikan, meludahin, menjambak dan lain sebagainya 3). Merupakan penindasan harga diri korban secara langsung dengan pengabaian, pengucilan, atau penghindaran. Perilaku ini mencakup sikap-sikap tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirikan mata, helaan nafas, cibiran, tawa mengejek, dan bahasa tubuh yang merendahkan. 4) Bentuk bullying yang dilakukan melalui sarana elektronik seperti komputer, handphone, internet, website, chatting, e-mail, dan SMS. (Barbar Calosoro, 2006). Apabila terjadi secara berulang dapat mengakibatkan pengaruh buruk pada perkembangan mental korban dan pelaku bullying.

Dari hasil pengamatan sekaligus informasi dari guru Bimbingan dan Konseling pada SMPN 1 Galang, ada beberapa siswa yang mendapatkan tindakan bullying dalam bentuk kekerasan fisik maupun mental. Para siswa ini umumnya tidak mampu untuk melawan karena merasa takut atau tidak berani untuk mengatakan tidak atau menolak apa yang dilakukan terhadap mereka. Situasi ini menunjukkan bahwa masalah bullying di sekolah perlu ditangani dengan serius dan memberikan dukungan kepada para korban agar mereka merasa aman dan dilindungi. Selain itu, penting juga untuk meningkatkan kesadaran dan edukasi mengenai bullying, sehingga seluruh siswa dan staf sekolah dapat bekerja sama dalam menciptakan lingkungan yang bebas dari perilaku bullying. Bullying ialah perilaku negatif dan merugikan ditujukan kepada seseorang ataupun sekelompok tertentu dengan tujuan menyakiti, mendominasi, atau mengasingkan mereka.

Menurut Righby (dalam Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan) bullying mempunyai pengaruh yang besar bagi korban, baik fisik maupun Psikis. Pada saat mendapatkan bullying, korban merasakan kecemasan, tekanan, ketakutan, kesedihan, serta dendam. Begitupun, korban sering kali merasa tidak mampu untuk melawannya.

Pada kurun waktu yang lama, emosi negatif akan berdampak negatif yaitu memunculkan perasaan rendah diri, merasa tidak berharga, dan tidak dapat beradaptasi pada lingkungan sekitar. Para korban mungkin menginginkan untuk berpindah ke sekolah lain bahkan tidak mau sekolah karena merasa terganggu dalam

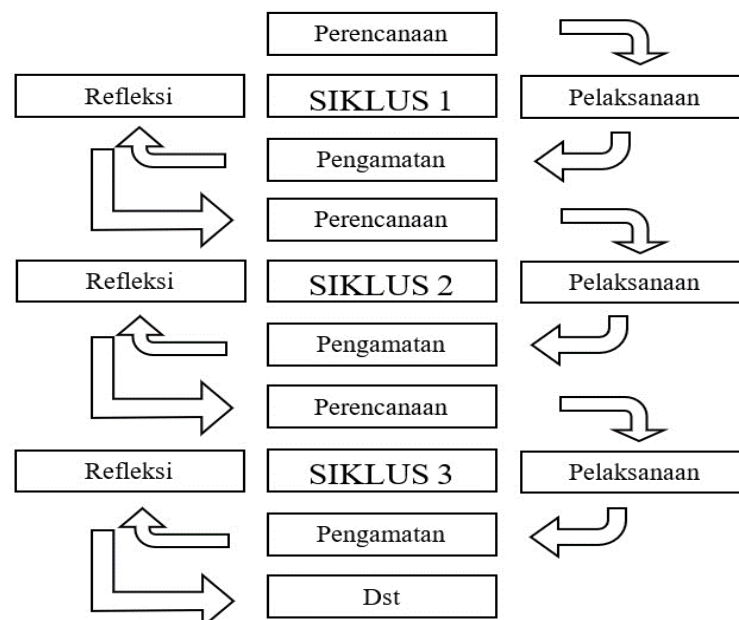
peningkatan akademis. Bullying juga dapat menyebabkan gangguan psikologis yang serius pada korban. Beberapa di antaranya termasuk kecemasan yang terus-menerus, ketakutan, serta berencana untuk mengakhiri hidup, serta semua gejala gangguan stress pasca-trauma (post-traumatic stress disorder).

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, di mana peneliti menjadi instrumen utama. Yang pada hakikatnya mencari tahu bagaimana penerapan teknik assertive training dalam mengantisipasi terjadinya perilaku bullying pada siswa. Subjek dan objek dalam penelitian adalah siswa SMP Negeri 1 Galang. Menurut Sugiyono (2017:25) Pendekatan ini berfokus pada fenomena alamiah dengan filsafat post positivisme atau interpretif. Teknik triangulasi digunakan untuk pengumpulan data, dan analisis data dilakukan secara induktif/kualitatif. Hasil penelitian memberikan deskripsi mendalam dan makna dari fenomena yang diteliti. Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif untuk menggali penerapan teknik assertive training melalui bimbingan kelompok dalam mengantisipasi perilaku bullying. Pengumpulan data melibatkan observasi langsung dan wawancara untuk memahami pengalaman dan persepsi peserta serta efektivitas teknik tersebut. Pendekatan ini memungkinkan penulis mendapatkan data yang kaya dan mendalam tentang fenomena yang diteliti.

Pendekatan kualitatif menggunakan metode pengumpulan data seperti wawancara, observasi langsung, dan dokumen tertulis. Pendekatan ini menekankan pemahaman mendalam terhadap fenomena yang diteliti, memungkinkan interpretasi dari gejala empiris, dan kontribusi pada pengembangan teori yang komprehensif. Responden penelitian terdiri dari guru BK dan siswa di SMP Negeri 1 Galang.

Desain penelitian gambaran dari Iskandar Agung (2012:65) menyatakan bahwa “terdapat 4 tahap yang dilaksanakan pada penelitian tindakan kelas, ialah : (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, (4) Refleksi.



**Gambar 1. Desain Penelitian**

Penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) dilaksanakan melalui tiga siklus, dan tiap siklus terdiri dengan dua kali pertemuan bimbingan kelompok. Dengan

demikian, total ada enam kali pertemuan dalam keseluruhan penelitian ini. Setiap siklus memiliki prosedur yang diikuti dalam rangka mendapatkan tujuan penelitian yang sudah ditetapkan. Melalui tahap siklus ini, peneliti dapat mengumpulkan data dan melakukan evaluasi terhadap efektivitas dari penerapan teknik *assertive training* dalam mengantisipasi perilaku bullying.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penerapan teknik *assertive training* melalui bimbingan kelompok dalam mengantisipasi perilaku bullying pada siswa SMP Negeri 1 Galang telah dilaksanakan dengan baik dan sesuai dengan teori Bimbingan Konseling dan Layanan Bimbingan Kelompok. Prosesnya terarah, teratur, dan terkontrol, dan telah mencakup berbagai tahapan, seperti pembentukan kelompok, pemberian informasi mengenai bullying dan sikap asertif, latihan dan praktik perilaku asertif, hingga evaluasi dan refleksi terhadap hasil yang dicapai.

Dengan penerapan teknik *assertive training* melalui bimbingan kelompok dapat membentuk kemampuan siswa dalam bersikap asertif untuk mengantisipasi perilaku bullying yang dialami siswa, disamping itu juga meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk berani mengekspresikan perilaku-perilaku yang diharapkan meliputi spontan (tidak berkelit-kelit dan mampu menolak secara spontan), mampu mengungkapkan apa yang dirasakan, tidak membiarkan oranglain membatasi hak pribadinya, kemampuan untuk mengatakan tidak, dan mampu menampilkan respon melawan rasa takut, dan dapat melawan rasa cemas ketika mendapatkan perilaku bullying.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti menunjukkan bahwa dalam penerapan teknik *assertive training* melalui bimbingan kelompok mampu meningkatkan sikap asertif siswa dalam mengantisipasi terjadinya perilaku bullying di sekolah. Hal ini dapat ditunjukkan dengan perubahan siswa dalam menghadapi masalah yang terjadi dalam lingkup pertemanan, siswa sudah mampu melawan tindakan yang tidak seharusnya didapatkannya, siswa menjadi lebih percaya diri untuk mengungkapkan apa yang dirasakan, sudah mampu bersikap tegas dalam menyikapi tindakan bullying yang dialami, dan mampu mengungkapkan dan menampilkan dirinya dengan nyaman pada berbagai situasi sosial. Jadi penelitian ini peneliti telah berhasil menggunakan penerapan teknik *assertive training* melalui bimbingan kelompok untuk mengantisipasi terjadinya perilaku bullying pada siswa.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa pada bab ini peneliti menyimpulkan “ Penerapan Teknik *Assertive Training* Melalui Bimbingan Kelompok Dalam Mengantisipasi Terjadinya Perilaku Bullying Pada Siswa SMP Negeri 1 Galang ” sudah berjalan sesuai dengan tujuan peneliti. Hal ini dapat ditinjau dari hasil pelaksanaan teknik *assertive training* melalui bimbingan kelompok yang mengalami kemajuan dalam setiap siklusnya, pada siklus I siswa SMP Negeri 1 Galang sudah memahami tentang bullying namun masih malu-malu dalam mengungkapkan apa yang dirasakannya dan belum berani untuk menceritakan masalah yang dihadapinya, maka peneliti melanjutkan pada siklus II dimana siswa sudah mulai memahami materi dan mampu menceritakan permasalahannya, serta dapat mengemukakan pendapatnya, namun hal ini belum mencapai kategori yang sesuai dengan tujuan peneliti, maka peneliti melanjutkan pada siklus III dimana pada tahap ini terjadi peningkatan siswa dalam bersikap asertif dalam mengungkapkan apa yang dirasakan, berani mengutarakan pendapatnya ini dapat terlihat ketika peneliti meminta siswa untuk bermain peran yang bertujuan untuk memberikan contoh perilaku yang lebih baik serta untuk mengetahui

sampai dimana sikap asertif yang akan diterapkan oleh siswa. Dan Alhamdulillah hasilnya sangat efektif dimana siswa sudah berani untuk mengekspresikan perilaku-perilaku yang diharapkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik assertive training melalui bimbingan kelompok membawa dampak positif dalam merubah perilaku siswa. Dengan adanya pelatihan asertif, siswa menjadi lebih berani dan percaya diri dalam mengungkapkan pemikiran dan perasaan mereka ketika menghadapi perilaku kasar atau bullying. Ini menandakan bahwa teknik assertive training efektif dalam membantu siswa bersikap asertif dan mengantisipasi terjadinya perilaku bullying. Dengan adanya temuan ini, teknik assertive training dapat dijadikan alternatif yang bermanfaat dalam melatih siswa untuk mengatasi masalah perilaku dan interaksi sosial. Melalui bimbingan kelompok, siswa dapat belajar bagaimana bersikap tegas, mengungkapkan pendapat dengan jelas, dan menjaga hak-hak mereka tanpa merugikan orang lain. Selain itu, teknik ini juga membantu siswa memahami dan mengatasi rasa takut, ragu, atau cemas yang seringkali menghalangi mereka untuk bersikap asertif.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agung, Iskandar . 2012. *Panduan Penelitian Tindakan Kelas bagi Guru*. Jakarta: Bestari Buana Murni.
- Coloroso, B. (2006). *Penindas, Tertindas, dan Penonton; Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah hingga SMU*. Jakarta: Serambi Ilmu Pustaka.
- Musbikin, I. (2012). *Mengatasi Anak Mogok Sekolah dan Malas Belajar*. Jogjakarta: Laksana.
- Olweus, D., & Limber, S. P. (2010). Bullying in school: evaluation and dissemination of the Olweus Bullying Prevention Program. *American journal of Orthopsychiatry*, 80(1), 124.
- Rigby, K. (2007). *Bullying in schools: And what to do about it*. Aust Council for Ed Research.
- Zufa, R. F., & Kushartati, S. (2021). *Hubungan antara Loneliness dan Konformitas dengan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Remaja* (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).
- Sejiwa, T. (2008). *Bullying: Panduan bagi orang tua dan guru mengatasi kekerasan di sekolah dan lingkungan*. Jakarta: Grasindo.
- Yani, J. A., Mangkunegara, A. A. A. P., & Aditama, R. (1995). Sugiyono. 2017, Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta. *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press, Yudistira P, Chandra, Diktat Ku.
- Wiyani, N. A. (2012). Save our children from school bullying. *Jogjakarta: Ar-Ruzz Media*, 129.