

## MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* KORBAN *BULLYING* MELALUI TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING*

Faizatul Musyarofah, Wawan Juandi  
faizatul.musyarofah@gmail.com, wawanjuandi@gmail.com  
Fakultas Dakwah Universitas Ibrahimy Sukorejo Situbondo

### Abstrak

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan salaf yang menjunjung tinggi nilai-nilai *akhlaq al-karimah*. Akan tetapi sangat disayangkan sekali, di pesantren juga terjadi tindakan *bullying* yang dialami oleh seorang santri yang memiliki keterbelakangan fisik dan cara berfikir yang lamban. *Bullying* yang diterima oleh korban berupa hinaan, ejekan serta cemoohan. *Bullying* tersebut menyebabkan *self esteem* korban menurun sehingga korban cenderung menarik diri dari lingkungan dan takut untuk berbaur dengan teman-temannya. Kondisi *self esteem* yang rendah tersebut dapat dilihat dari skor skala yang diberikan oleh peneliti kepada konseli sebelum dilakukan tindakan yaitu 36. Skor tersebut termasuk kategori *self esteem* rendah. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *self esteem* korban *bullying* dengan teknik *assertive training*. Metode penelitian yang digunakan adalah *action research*. Hasil menunjukkan bahwa kondisi *self esteem* korban meningkat meski tidak terlalu signifikan setelah dilakukan tindakan pada siklus I. Hasil skor dari skala yang diberikan adalah 61, skor tersebut masuk dalam kategori *self esteem* sedang. Pada refleksi siklus I tersebut, konselor mempersiapkan penanganan yang lebih baik pada siklus II, hingga diperoleh skor 89 pada skala yang diberikan oleh konselor kepada konseli setelah dilakukan penanganan siklus II. Dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa *self esteem* korban *bullying* dapat ditingkatkan dengan teknik *assertive training*.

**Kata Kunci:** *self esteem* korban *bullying*, *assertive training*

### Abstract

Islamic boarding schools are salaf educational institutions that uphold the values of *akhlaq al-karimah*. However, it is very unfortunate, in the pesantren there is also bullying experienced by a student who has physical retardation and a slow way of thinking. Bullying received by the victim in the form of insults, ridicule and ridicule. The bullying causes the victim's self-esteem to decrease so that the victim tends to withdraw from the environment and is afraid to mingle with his friends. The condition of low self-esteem can be seen from the scale score given by the researcher to the counselee before the action is taken, namely 36. The score belongs to the category of low self-esteem. This study aims to increase the self-esteem of victims of bullying by using assertive training techniques. The research method used is action research. The results showed that the condition of the victim's self-esteem increased although not significantly after the action in cycle I. The score from the given scale was 61, the score was included in the category of moderate self-esteem. In the reflection of the first cycle, the counselor prepares for better treatment in the second cycle, until a score of 89 is obtained on the scale given by the counselor to the counselee after handling the second cycle. From the data obtained, it can be concluded that the self-esteem of victims of bullying can be increased by using assertive training techniques.

**Keywords:** self-esteem of victims of bullying, assertive training

## A. Pendahuluan

Manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan relasi sosial dalam kehidupan sehari-harinya. Manusia hidup bermasyarakat (*zoon politicon*). Kebutuhan manusia akan tercapai apabila manusia mampu menyelaraskan perannya sebagai makhluk ekonomi dan sosial. Kehidupan sosial merupakan bagian yang terpenting dalam mensejahterakan kehidupan manusia di masa yang akan datang.<sup>1</sup>

Mereka saling berlomba-lomba untuk mendapatkan relasi sosial yang baik dengan siapa saja. Akan tetapi sangat disayangkan, sekarang ini banyak sekali kasus-kasus kekerasan yang terjadi dalam dunia pendidikan maupun kehidupan sosial. Seperti kekerasan yang dilakukan antara siswa dengan siswa yang lain. Kekerasan yang dilakukan seperti kekerasan fisik maupun kekerasan verbal. Kekerasan fisik seperti menampar, menendang, berkelahi, dan tawuran. Sedangkan kekerasan secara verbal seperti mencaci, menghina, memfitnah serta merendahkan.<sup>2</sup>

Kekerasan yang dilakukan secara terus menerus tersebut disebut dengan istilah *bullying*.<sup>3</sup> Jadi dari perbuatan *bullying* tersebut menyebabkan para pelaku lebih berani berbuat yang lebih nekat terhadap korban dan bahkan dapat berujung tindak kriminalitas berat. Sedangkan bagi korban *bullying* yang merasa harga dirinya sangat rendah menjadi tidak percaya diri dan tidak bahagia.

Perilaku *bullying* adalah penggunaan kekuasaan atau kekuatan untuk menyakiti seseorang sehingga korban merasa tertekan, trauma, tidak berdaya, dan peristiwanya terjadi berulang-ulang.<sup>4</sup> *Bullying* melibatkan kekuatan dan kekuasaan tidak seimbang yang dimiliki

antara pelaku dan korban. Sehingga korban berada pada kondisi yang tidak berdaya untuk mempertahankan diri secara efektif melawan tindakan negatif yang diterimanya. *Bullying* akan selalu melibatkan adanya ketidak seimbangan kekuatan, niat untuk mencederai, ancaman agresi lebih lanjut, dan teror.<sup>5</sup>

Seseorang dapat dikatakan menjadi korban *bullying* apabila ia menerima perlakuan negatif (secara verbal dan non verbal) baik satu kali atau berkali-kali bahkan terkadang menjadi sebuah pola yang dilakukan berulang-ulang. Siswa yang menjadi korban *bullying* akan menderita secara fisik, tertekan, tidak dapat berkonsentrasi dengan baik di sekolah bahkan menarik diri dari lingkungan sosial. *Bullying* tidak memandang umur atau jenis kelamin, yang menjadi korban umumnya adalah anak yang lemah, pemalu, pendiam, cacat, tertutup, atau mempunyai ciri tubuh tertentu yang bisa dijadikan bahan ejekan.<sup>6</sup>

Ejekan, cemoohan, dan olok-olokan bagi sebagian orang mungkin hanya terkesan sebagai hal yang sepele dan hanya bagian dari bercanda. Namun pada kenyataannya, hal ini bisa menjadi senjata yang secara perlahan dapat menghancurkan seorang anak. Aksi-aksi negatif serupa itu adalah sebagian wujud dari perilaku *bullying*, sebuah perilaku yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan mengancam segala aspek kehidupan sebagian besar anak-anak di sekolah, rumah dan di lingkungannya.<sup>7</sup>

Baik langsung maupun tidak langsung, pada dasarnya perilaku *bullying* adalah bentuk intimidasi fisik atau psikologis yang terjadi berkali-kali dan secara terus menerus membentuk pola kekerasan. Misalnya menolak, mengisolasi

---

<sup>1</sup> Eunike Vrina Merita, "Meningkatkan Harga Diri Pada Korban *Bullying*, Dengan Menggunakan Teknik Bermain Peran Pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 2 Bandar Kabupaten Batang" (Skripsi -- Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, 2016), 1.

<sup>2</sup> Ibid, 2.

<sup>3</sup> Ibid, 2.

<sup>4</sup> Djuwita R, *Kekerasan Tersembunyi di Sekolah Aspek-aspek Psikososial dari Bullying*. [Online]. Tersedia: [www.didplb.or.id](http://www.didplb.or.id), 2.

<sup>5</sup> Colorosa B, *Stop Bullying Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU*. (Jakarta: Ikrar Mandiri Abadi, 2007), 44.

<sup>6</sup> Ibid, 44.

<sup>7</sup> Mujiyati, "Peningkatan *Self Esteem* Siswa Korban *Bullying* Melalui Teknik *Assertive Training*", *Jurnal Fokus Konseling*, Vol. 1, No. 1 (Januari, 2015), 2.

atau menjauhkan, menekan, memeras, memfitnah, menghina dan adanya deskriminasi berdasarkan ras, ketidakmampuan dan etnik (emosional). Memberikan nama panggilan, mengejek dan menggosip (verbal).<sup>8</sup> Hal tersebut bisa berakibat fatal bagi korban *bullying*.

*Bullying* dapat mengakibatkan korban merasa cemas, mengalami gangguan tidur, sedih berkepanjangan, menyalahkan diri sendiri, depresi, bahkan yang paling parah bisa bunuh diri. Terkait dengan aktivitas sekolah, korban dapat pula sering absen, terisolasi secara sosial, prestasi menurun, atau mengalami *drop-out*. Beberapa penelitian pun menunjukkan bahwa korban *bullying* pada empat (4) tahun berikutnya berpotensi menjadi pelaku. Sedangkan para pelaku *bullying*, mereka beresiko tinggi terlibat kenakalan dan masalah kriminal serius. Tidak hanya sampai disitu, *bullying* juga meresahkan orang tua dan masyarakat ketika terjadi di sekolah, tingkat kepercayaan mereka pada institusi pendidikan menjadi menurun seiring dengan seringnya terjadi kasus *bullying* yang menimpa anak-anak di sekolah.<sup>9</sup>

Anak yang menjadi korban *bullying* baik secara fisik ataupun secara psikis akan mengalami trauma yang besar dan depresi yang akhirnya dapat menyebabkan gangguan mental di masa yang akan datang. Gejala kelainan mental yang biasa timbul pada anak-anak secara umum yakni anak yang menjadi korban *bullying* akan tumbuh menjadi pribadi yang mudah cemas, sulit berkonsentrasi, mudah gugup dan takut.<sup>10</sup> Korban *bullying* pada biasanya akan mulai menarik diri dari berbagai relasi sosial yang ada.

Sejak tahun 1970-an, *bullying* telah dikenal sebagai penyakit sosial di beberapa Negara. Hal ini merupakan sebagian dampak dari beberapa penelitian yang secara sistematis telah dilakukan tahun 1970-an.

Dimulai dengan penelitian Olweus di Scandinavia, dan berlanjut di Eropa, Amerika, Australia dan Jepang. Di Jepang, kekerasan ini dikenal dengan nama *dime*, menyeruak pada tahun 1984, ditandai dengan 16 peristiwa bunuh diri yang terkait dengan *bullying*.<sup>11</sup> Di Amerika Serikat, meskipun *bullying* sangat populer, namun tidak mendapatkan perhatian sebesar di Jepang, karena terkacaukan dengan beragam bentuk kekerasan lain di sekolah yang juga marak terjadi. Suatu penelitian yang dilakukan pada sejumlah 4.092 siswa usia 10-12 tahun di 20 sekolah menengah pertama di Portugal memberikan gambaran bahwa resiko tinggi menjadi korban *bullying* mengarah pada laki-laki dari kelas sosial ekonomi bawah.<sup>12</sup>

Dari data tersebut, dapat kita ketahui bahwa kasus *bullying* merupakan permasalahan yang sudah mendunia, tidak hanya di Indonesia saja, tetapi juga di Negara-negara maju seperti di Amerika Serikat, Jepang, dan Eropa. National Mental Health and Education Centre tahun 2004 di Amerika diperoleh data bahwa *bullying* merupakan bentuk kekerasan yang umumnya terjadi dalam lingkungan sosial, antara 15% dan 30% siswa adalah pelaku *bullying* dan korban *bullying*.<sup>13</sup> Kita sering melihat aksi anak-anak mengejek, mengolok-olok atau mendorong teman. Perilaku tersebut dianggap sebagai hal yang sangat biasa, sebatas bentuk relasi sosial antar anak, padahal hal tersebut adalah bentuk perilaku *bullying*. Kita sangat tidak menyadari konsekuensi yang terjadi jika anak mengalami *bullying*. Oleh sebab itu, berbagai pihak harus memahami apa dan bagaimana *bullying* itu sehingga dapat secara komprehensif melakukan pencegahan. Baik dari pihak keluarga, maupun lembaga pendidikan yang menaunginya.

Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi perilaku

---

<sup>8</sup> Sucipto, "Bullying dan Upaya Meminimalisaskannya", *Psikopedagogia*, Vol. 1, No. 1 (Juni, 2012), 10.

<sup>9</sup> Ibid, 7.

<sup>10</sup> Fiqih Amalia, "Bimbingan Keagamaan Untuk Mengatasi Perilaku *Bullying* Anak Di Panti

Asuhan Surya Mandiri Way Halim Bandar Lampung" (Skripsi -- UIN Raden Intan, Lampung, 2018), 68.

<sup>11</sup> Sucipto, *Bullying dan Upaya*, 7.

<sup>12</sup> Ibid, 7.

<sup>13</sup> Ibid, 8.

*bullying* adalah dengan meningkatkan *self esteem* korban *bullying*. Jika seorang anak memiliki *self esteem* yang tinggi pasti anak tersebut bisa menghargai dirinya sendiri serta orang lain, sehingga dapat meminimalisir perilaku *bullying*, sebab ketika mereka melakukan interaksi dengan orang lain, maka mereka akan memikirkan terlebih dahulu mengenai tindakan yang akan dilakukannya dan ucapan yang akan diungkapkan. Dengan adanya penghargaan terhadap diri sendiri tersebut maka anak tidak perlu untuk melakukan suatu pertahanan diri agar anak tidak dapat direndahkan oleh orang lain. Sehingga kasus-kasus kekerasan yang sering terjadi yang juga disebut dengan istilah *bullying* tersebut dapat diminimalisir.<sup>14</sup>

*Self esteem* adalah penilaian individu terhadap kehormatan diri, melalui sikap terhadap dirinya sendiri sejauh mana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberanian, berharga dan kompeten. *Self esteem* merupakan salah satu dari komponen konsep diri serta kebutuhan mendasar manusia yang sangat kuat dan memberikan kontribusi penting dalam proses kehidupan untuk perkembangan yang normal dan sehat sehingga memiliki nilai untuk bertahan hidup.<sup>15</sup>

Maslow berpendapat bahwa *Self esteem* memiliki peranan yang sangat penting dalam menciptakan kondisi atau suatu proses yang mengarahkan siswa untuk mengembangkan potensi diri dan perkembangan dirinya. sehingga dapat tercapai pula prestasi belajar dan kehidupan yang baik serta dalam perkembangannya individu dapat mengaktualisasikan dirinya.<sup>16</sup> Dalam hal ini sudah tentu peran konselor sangatlah penting. Bagaimana seorang konselor bisa melakukan usaha-usaha untuk

dapat mengembangkan *self esteem* agar konseli melakukan aktivitas belajar dan kehidupan dengan baik.

Berdasarkan penjelasan di atas, *self esteem* dapat didefinisikan sebagai evaluasi diri secara keseluruhan. Meliputi penilaian positif atau negatif terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki penilaian positif terhadap dirinya atau memiliki tingkat *self esteem* yang tinggi akan mampu memilih perilaku mana yang pantas dan tidak pantas dilakukan. Individu tersebut akan lebih percaya diri dalam menentukan sikap apa yang harus dilakukan, tidak akan mudah terpengaruh oleh lingkungan yang buruk karena dapat bersikap tegas dan tidak takut mengungkapkan pendapatnya. Dengan bersikap tegas dan tidak takut mengekspresikan pikiran, perasaan, dan hak-hak pribadinya tanpa melanggar hak orang lain.<sup>17</sup>

*Self esteem* yang rendah seringkali menjadi penghambat bagi pertumbuhan psikologis individu termasuk untuk mulai bergaul dengan teman sebayanya. Individu akan menjadi minder atau tidak percaya diri dan sulit membangun interaksi sosial, serta merasa terasing dan terkucilkan di tengah-tengah temannya sehingga ia cenderung menarik diri. Individu tersebut membutuhkan bimbingan yang dapat membantu meningkatkan *self esteem* yang menurun akibat perilaku *bullying* yang terjadi pada dirinya.<sup>18</sup> Hal ini sejalan dengan fenomena yang sering kita temui di masyarakat sekitar.

Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo merupakan lembaga pendidikan salaf yang menjunjung tinggi nilai-nilai *akhlaq al-karimah*, banyak mengkaji kitab klasik dan modern. Akan tetapi sangat disayangkan sekali, dalam pesantren ini sering kali terjadi perilaku

---

<sup>14</sup> Merita, Meningkatkan Harga Diri, 1.

<sup>15</sup> Vica Salthonatin Udhma, "Bimbingan dan Konseling Islam Untuk Meningkatkan Harga Diri (*Self Esteem*) Muallaf di Lingkungan Pondok Sosial (Liponsos) Sidokare Sidoarjo" (Skripsi -- UIN Sunan Ampel, Surabaya, 2018), 5.

<sup>16</sup> Asyharika, "Peningkatan Harga Diri (*Self Esteem*) Dengan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 26 Bandar

Lampung" (Skripsi -- Universitas Lampung, Bandar Lampung, 2016), 4.

<sup>17</sup> Ibid, 6.

<sup>18</sup> Arum Fitriana, "Pengaruh Latihan *Assertive Training* Sebagai Salah Satu Bentuk Konseling Islami Untuk Menurunkan Perilaku *Bullying* Siswa SMP Negeri 15 Yogyakarta" (Tesis - UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016), 2.

*bullying* para santri yang terkadang mengejek teman sesama santri. Yang peneliti temukan di pesantren sering terjadi *bullying* yang dilakukan oleh santri senior kepada santri junior yang memiliki keterbelakangan fisik, cara berbicara yang kurang baik serta proses berpikir yang lamban. Dampak yang ditimbulkan dari perilaku *bullying* tersebut adalah harga diri santri menurun dan santri tersebut cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, tidak berani mengungkapkan pendapat apalagi untuk memberikan perlawanan terhadap perilaku *bullying* yang terjadi pada dirinya tersebut.<sup>19</sup>

Santri senior tersebut melakukan tindakan *bullying* terhadap santri junior berupa *bullying* secara psikologis. Misalnya seperti mengucapkan kata-kata yang dapat menyakiti hati korban *bullying* berupa ejekan, cemoohan, merendahkan, menekan, memfitnah, menghina, deskriminasi berdasarkan ras, suka memerintah dan mengancam. Terlebih apabila perintahnya tersebut tidak dilaksanakan, ia akan mulai menjauhi korban dan tidak diterima apabila korban mencoba bergabung dengan santri tersebut. Akibatnya santri yang menjadi korban *bullying* sering kali merasa takut dan menarik diri dari interaksi sosial di pesantren.<sup>20</sup>

Dengan adanya permasalahan di atas, maka peneliti ingin menjadikan konseli tersebut dapat menghargai dirinya sendiri dan orang lain dengan baik, agar konseli dapat berinteraksi dengan lingkungannya, bersifat terbuka, bisa menyampaikan pendapat, sehingga konseli dapat terjun ke dalam relasi sosial dengan baik. Pendekatan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah pendekatan konseling behavioral melalui teknik *assertive training*.

Konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli

agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.<sup>21</sup> Konseling memiliki peran yang sangat penting untuk membantu terciptanya tujuan pendidikan, karena konselor merupakan salah satu pendidik yang memiliki peran dalam mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki oleh peserta didik, sehingga peserta didik mampu memberdayakan segenap potensi yang ada pada dirinya untuk dapat menjadi pribadi yang bermanfaat.<sup>22</sup>

Teknik *assertive training* merupakan sarana atau alat untuk memperbaiki hubungan interpersonal dalam kehidupan sehari-hari, teknik ini memungkinkan kita untuk meningkatkan hidup menjadi lebih baik dan efektif secara pribadi dan berinteraksi dengan lingkungan. *Assertive training* menunjukkan bagaimana hubungan sosial dapat dicapai dengan baik. Mousa dkk menjelaskan tujuan dari teknik *assertive training* adalah untuk mengajarkan kepada konseli agar bertindak atau berbuat sesuai dengan kebutuhan dan keinginan mereka dengan tetap menghormati hak dan kepentingan orang lain. *Assertive training* menunjukkan cara berkomunikasi yang diinginkan, mengubah pola pemikiran negatif, menghargai pendapat diri sendiri, menyampaikan penolakan dan kritik serta cara membangun harga diri dan kepercayaan diri.<sup>23</sup>

Selain itu pendidik juga memiliki kewajiban untuk membantu peserta didik ketika mengalami masalah dalam mengembangkan kemampuan yang dimilikinya termasuk juga dalam penanganan pengembangan potensi pribadi korban *bullying*.<sup>24</sup> Melalui pendekatan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *assertive training*, peneliti mencoba meningkatkan harga diri korban *bullying*

---

<sup>19</sup> Observasi, Situbondo, 22 September 2019.

<sup>20</sup> Observasi, Situbondo, 22 September 2019.

<sup>21</sup> Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2007), 23.

<sup>22</sup> Mujiyati, *Peningkatan Self Esteem*, 5.

<sup>23</sup> Ibid, 5.

<sup>24</sup> Ibid, 5.

yang terjadi pada salah satu santri Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo.

## B. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah *action research* atau Penelitian tindakan. Penelitian tindakan mengandung dua unsur, yaitu penelitian dan tindakan. Penelitian adalah kegiatan mencermati suatu obyek menggunakan aturan metode tertentu untuk memperoleh data atau informasi. Sedangkan tindakan adalah suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu.<sup>25</sup>

## C. Pembahasan

Penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian tindakan yang terdiri dari dua (2) siklus yaitu siklus I dan dilanjutkan dengan siklus II. Setiap siklus terdiri dari *planning* (perencanaan), *action* (pelaksanaan), *observation* (pengamatan) dan *reflection* (refleksi).<sup>26</sup> Setiap siklus terdiri dari empat (4) kali pertemuan. Jadi total dari semua siklus adalah delapan (8) kali pertemuan yang dilaksanakan dalam kurun waktu satu (1) bulan. Hal ini berbeda dengan waktu penanganan yang telah direncanakan sebelumnya yakni dua (2) bulan. Akan tetapi sebab adanya pandemi Covid-19, konselor meringkas waktu dua (2) bulan tersebut menjadi satu (1) bulan, karena pada saat itu, seluruh santri harus segera dipulangkan ke rumahnya masing-masing.

Pada siklus II merupakan perbaikan dari siklus I. Hal-hal yang belum maksimal pada siklus I mulai diperbaiki agar dapat memaksimalkan hasil yang diperoleh setelah penanganan siklus II. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah berupa hasil pengamatan tentang kondisi *self esteem* santri korban *bullying* sebelum dan sesudah dilaksanakan penanganan serta proses pelaksanaan peningkatan *self esteem* korban *bullying* melalui teknik *assertive training*.

Kondisi rendahnya *self esteem* korban *bullying* sebelum dilakukan

penanganan adalah konseli tersebut lebih menarik diri dari pergaulan atau sering menyendiri, enggan untuk berkumpul dengan teman-temannya. Hal ini dibuktikan dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti sebelum dilakukan penanganan. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi *self esteem* korban *bullying* sebelum dan sesudah dilaksanakan penanganan.

Penelitian ini menggunakan teknik *assertive training* yakni yang biasa dikenal dengan latihan ketegasan diri. Teknik *assertive training* merupakan sarana atau alat untuk memperbaiki hubungan interpersonal dalam kehidupan sehari-hari, teknik ini memungkinkan kita untuk meningkatkan hidup menjadi lebih baik dan efektif secara pribadi dan berinteraksi dengan lingkungan.<sup>27</sup>

Melalui teknik *assertive training*, peneliti mencoba untuk meningkatkan *self esteem* korban *bullying* dengan cara menjelaskan beberapa pembahasan dimulai dengan menjelaskan tentang *bullying* dan akibatnya, menjelaskan *self esteem* serta menjelaskan tentang emosi dan ekspresi manusia yang sangat berpengaruh pada kehidupan sehari-hari. Selain itu, peneliti juga mengajak konseli untuk berperan langsung dalam sosiodrama yang telah disusun.

Setelah selesai melaksanakan penanganan siklus I, peneliti merefleksikan hasil dari siklus I tersebut, perubahan yang didapat adalah konseli sudah berani mencoba untuk menghargai dirinya sendiri meski belum maksimal, sehingga harga dirinya menurun kembali sebab ia belum bisa mempraktikkan perilaku asertif pada teman-temannya.

Pada siklus II peneliti mencoba mengingatkan kembali apa yang telah dibahas pada siklus I dan mengajak untuk mempraktikkannya di siklus II. Peneliti juga menggunakan sosiodrama yakni metode pembelajaran bermain peran untuk memecahkan masalah-masalah yang

---

<sup>25</sup> Dede Rahmat Hidayat, Aip Badrujaman, *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan Konseling* (Jakarta: PT Indeks Permata Puri Media, 2012), 11.

<sup>26</sup> Badrujaman, *Penelitian Tindakan*, 12.

<sup>27</sup> Mujiyati, *Peningkatan Self Esteem*, 5.

berkaitan dengan fenomena-fenomena sosial seperti *bullying*.

Setelah pelaksanaan penanganan siklus II, maka dapat disimpulkan bahwa konseli sudah dapat menghargai dirinya sendiri dan mulai berperilaku asertif. Dengan perubahan sikapnya tersebut menyebabkan teman-temannya tidak lagi mem-bullynya. Konseli sudah tidak sering menyendiri lagi, ia sudah dapat berbaur bersama teman-temannya yang lain.

#### D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk meningkatkan *self esteem* korban *bullying* dengan menggunakan teknik *assertive training*, maka dapat disimpulkan bahwa teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan *self esteem* korban *bullying*. Berdasarkan teknik analisis data yang dilakukan ditemukan adanya peningkatan skor *self esteem* konseli sebelum dan sesudah dilakukan pendekatan konseling melalui teknik *assertive training*. Skor yang didapat konseli sebelum dilakukan penanganan adalah 36, skor tersebut tergolong dalam kategori *self esteem* yang rendah. Setelah melakukan beberapa tindakan pada siklus I, skor yang diperoleh adalah 61 dan setelah siklus II diperoleh skor 89.

#### Daftar Pustaka

- Amalia, Fiqih. "Bimbingan Keagamaan Untuk Mengatasi Perilaku *Bullying* Anak Di Panti Asuhan Surya Mandiri Way Halim Bandar Lampung" Skripsi- UIN Raden Intan, Lampung, 2018.
- Asyharika, "Peningkatan Harga Diri (*Self Esteem*) Dengan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 26 Bandar Lampung" Skripsi-Universitas Lampung, Bandar Lampung, 2016.
- Colorosa B. *Stop Bullying Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU*. Jakarta: Ikrar Mandiri Abadi, 2007.
- Djuwita R. *Kekerasan Tersembunyi di Sekolah Aspek-aspek Psikososial dari Bullying*. [Online]. Tersedia: [www.didplb.or.id](http://www.didplb.or.id).
- Fitriana, Arum. "Pengaruh Latihan *Assertive Training* Sebagai Salah Satu Bentuk Konseling Islami Untuk Menurunkan Perilaku *Bullying* Siswa SMP Negeri 15 Yogyakarta" Tesis-UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016.
- Hidayat, Dede Rahmat dan Badrujaman, Aip. *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan Konseling*. Jakarta : PT Indeks Permata Puri Media, 2012.
- Merita, Eunike Vrina. "Meningkatkan Harga Diri Pada Korban *Bullying*, Dengan Menggunakan Teknik Bermain Peran Pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 2 Bandar Kabupaten Batang" Skripsi-Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, 2016.
- Mujiyati. "Peningkatan *Self Esteem* Siswa Korban *Bullying* Melalui Teknik *Assertive Training*". *Jurnal Fokus Konseling*, Vol. 1, No. 1. Januari, 2015.
- Nurihsan, Achmad Juntika. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2007).
- Sucipto, "Bullying dan Upaya Meminimalisasikannya", *Psikopedagogia*, Vol. 1, No. 1. Juni, 2012.
- Udhma, Vica Salthonatin. "Bimbingan dan Konseling Islam Untuk Meningkatkan Harga Diri (*Self Esteem*) Muallaf di Lingkungan Pondok Sosial (Liponsos) Sidokare Sidoarjo". Skripsi-UIN Sunan Ampel, Surabaya, 2018.