

Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Pelatihan Asertif untuk Menurunkan Perilaku Bullying Siswa

Amirullah Achmad Cholik¹

¹Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
email: irulkrisk@gmail.com

Kata Kunci/Keyword:	Abstrak/Abstract:
Konseling kelompok, pelatihan asertif, perilaku bullying	Penelitian ini didasarkan pada tingginya kecenderungan perilaku <i>bullying</i> yang masih terjadi di lingkungan sekolah dan menimbulkan berbagai dampak negatif seperti berperilaku kasar, menghina orang tua atau fisik, serta menyebarkan pesan teman melalui media sosial. Salah satu alternatif layanan yang dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah konseling kelompok yang dipadukan dengan pelatihan asertif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas layanan konseling kelompok berbasis pelatihan asertif dalam menurunkan perilaku <i>bullying</i> pada siswa kelas X SMK Cendekia Madiun. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode <i>quasi experiment</i> menggunakan desain <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> . Populasi penelitian terdiri atas 28 siswa kelas X SMK Cendekia Madiun, sedangkan sampel berjumlah 8 siswa yang ditentukan melalui teknik <i>purposive sampling</i> sesuai dengan kriteria peserta didik yang menunjukkan perilaku bullying. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala perilaku bullying yang memuat 26 butir pernyataan. Data penelitian dianalisis menggunakan <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> . Hasil ini menunjukkan bahwa standar deviasi pada <i>pretest</i> sebesar 1,46, sedangkan <i>post-test</i> menunjukkan hasil 1,91. Hasil uji hipotesis khususnya perolehan $t_{\text{Tabel}} < t_{\text{Hitung}} = 0,011$ ($p < 0,05$) menunjukkan adanya penurunan perilaku bullying setelah adanya treatment (perlakuan) layanan konseling kelompok dengan pelatihan asertif. Artinya layanan konseling kelompok dengan teknik pelatihan asertif terbukti efektif untuk menurunkan perilaku bullying di SMK Cendekia Madiun.
Group counseling, assertiveness training, bullying behavior	<i>This study is based on the high tendency of bullying behavior that still occurs in the school environment and causes various negative impacts such as rude behavior, insulting parents or physically, and spreading friends' messages through social media. One alternative service that can be applied to overcome this problem is group counseling combined with assertive training. Therefore, this study aims to analyze the effectiveness of group counseling services based on assertive training in reducing bullying behavior in class X students of SMK Cendekia Madiun. This study applies a quantitative approach with a quasi-experimental method using a One Group Pretest-Posttest Design. The study population consisted of 28 class X students of SMK Cendekia Madiun, while the sample numbered 8 students who were determined through a purposive sampling technique according to the criteria of students who exhibit bullying behavior. Data collection was carried out using a bullying behavior scale containing 26 statement items. The research data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. These results show that</i>

the standard deviation in the pretest was 1.46, while the post-test showed results of 1.91. The results of the hypothesis test, specifically the $r_{Table} < r_{Calculate} = 0.011$ ($p < 0.05$), indicate a decrease in bullying behavior after the treatment of group counseling services with assertive training. This means that group counseling services with assertive training techniques have been proven effective in reducing bullying behavior at SMK Cendekia Madiun.

PENDAHULUAN

Bullying merupakan salah satu permasalahan yang masih sering terjadi di lingkungan sekolah dan menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan. Perilaku bullying tidak hanya berupa kekerasan fisik, tetapi juga mencakup bullying verbal, sosial, maupun cyberbullying yang dilakukan secara sengaja dan berulang terhadap individu yang dianggap lebih lemah. Kondisi tersebut dapat memberikan dampak negatif terhadap perkembangan psikologis, sosial, maupun akademik peserta didik. Korban bullying cenderung mengalami kecemasan, kehilangan rasa percaya diri, menarik diri dari lingkungan sosial, serta mengalami penurunan prestasi belajar (Robert Alberti, 2017). Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif dan kuratif melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Salah satu layanan yang dinilai efektif dalam membantu mengatasi permasalahan bullying adalah layanan konseling kelompok. Konseling kelompok memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk saling berbagi pengalaman, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan kemampuan komunikasi, serta memperoleh dukungan dari anggota kelompok lainnya. Melalui dinamika kelompok, peserta didik dapat belajar memahami diri sendiri maupun orang lain sehingga mampu mengembangkan perilaku yang lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari (Ainiyah & Cahyanti, 2020).

Untuk meningkatkan efektivitas layanan konseling kelompok, penelitian ini menerapkan teknik pelatihan asertif (*assertive training*). Teknik pelatihan asertif merupakan salah satu teknik dalam pendekatan behaviorial yang bertujuan melatih individu agar mampu mengungkapkan pendapat, perasaan, dan hak-haknya secara tegas tanpa melanggar hak orang lain. Individu yang memiliki kemampuan asertif cenderung lebih percaya diri, mampu mengendalikan emosi, serta mampu menyelesaikan konflik secara positif sehingga perilaku agresif maupun perilaku bullying dapat diminimalkan (Nurjannah, 2022).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konseling kelompok mampu membantu mengurangi berbagai bentuk perilaku negatif peserta didik. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa teknik pelatihan asertif efektif meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal, keberanian menyampaikan pendapat, serta mengembangkan perilaku sosial yang positif (Fitri, 2016). Hasil kajian tersebut menunjukkan bahwa kombinasi layanan konseling kelompok dengan teknik pelatihan asertif berpotensi menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam mengurangi perilaku bullying di sekolah.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMK Cendekia Madiun, masih ditemukan peserta didik yang menunjukkan perilaku bullying baik dalam bentuk verbal, sosial maupun melalui media sosial. Kondisi tersebut mendorong perlunya pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik pelatihan asertif sebagai salah satu bentuk intervensi untuk membantu menurunkan perilaku bullying pada peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik pelatihan asertif dalam menurunkan perilaku bullying pada siswa kelas X SMK Cendekia Madiun.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi experiment menggunakan desain One Group Pretest-Posttest Design. Desain penelitian ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat perilaku bullying sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik pelatihan asertif (Arikunto, 2013).

Penelitian dilaksanakan di SMK Cendekia Madiun dengan populasi sebanyak 28 siswa kelas X. Sampel penelitian berjumlah 8 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu berdasarkan karakteristik peserta didik yang memiliki kecenderungan perilaku bullying dan memenuhi kriteria penelitian.

Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi perilaku bullying yang disusun berdasarkan indikator bullying verbal, bullying fisik, bullying sosial, dan cyberbullying dengan model skala Likert. Sebelum digunakan, instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan uji reliabilitas sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data (Sugiyono, 2019).

Prosedur penelitian diawali dengan pemberian pretest untuk mengetahui tingkat perilaku bullying peserta didik sebelum perlakuan. Selanjutnya diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik pelatihan asertif sebanyak dua kali pertemuan. Setelah seluruh layanan selesai dilaksanakan, peserta didik diberikan posttest untuk mengetahui perubahan perilaku bullying setelah memperoleh perlakuan.

Data penelitian dianalisis dengan membandingkan hasil pretest dan posttest untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik pelatihan asertif dalam menurunkan perilaku bullying pada siswa SMK Cendekia Madiun. Hasil analisis digunakan sebagai dasar dalam menarik kesimpulan mengenai keberhasilan perlakuan yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik pelatihan asertif dalam menurunkan perilaku bullying pada siswa SMK Cendekia Madiun. Penelitian dilaksanakan menggunakan desain One Group Pretest-Posttest Design terhadap delapan siswa yang dipilih berdasarkan hasil identifikasi memiliki kecenderungan perilaku bullying. Sebelum diberikan perlakuan, seluruh responden mengikuti pretest untuk mengetahui tingkat perilaku bullying. Selanjutnya responden memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik pelatihan asertif sebanyak dua kali pertemuan, kemudian dilakukan posttest untuk mengetahui perubahan perilaku setelah diberikan perlakuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik pelatihan asertif, tingkat perilaku bullying peserta didik mengalami penurunan. Perubahan tersebut terlihat dari menurunnya perilaku mengejek, menghina teman, mengucilkan teman, melakukan tindakan agresif secara fisik maupun verbal, serta berkurangnya perilaku memberikan komentar negatif melalui media sosial. Selain itu, peserta didik mulai menunjukkan keberanian menyampaikan pendapat secara baik, mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi konflik, menghargai pendapat orang lain, serta mampu berinteraksi dengan teman secara lebih positif.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Perilaku Bullying

Keterangan	Pretest	Posttest	Perubahan
Rata – rata skor perilaku bullying	Tinggi	Rendah	Menurun
Bullying verbal	Tinggi	Rendah	Menurun
Bullying Fisik	Sedang	Rendah	Menurun
Bullying sosial	Tinggi	Rendah	Menurun

Keterangan	Pretest	Posttest	Perubahan
Cyberbullying	Sedang	Rendah	Menurun

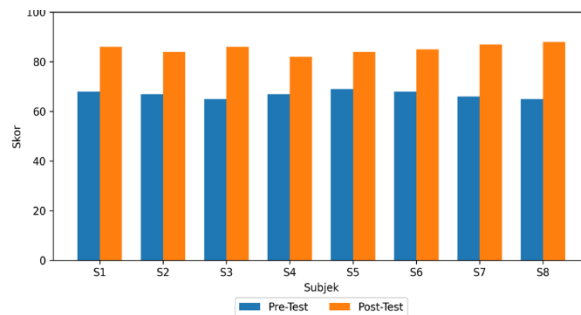
Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa layanan konseling kelompok memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memahami dampak perilaku bullying terhadap diri sendiri maupun orang lain. Melalui dinamika kelompok, peserta didik belajar saling menghargai, mendengarkan pendapat anggota kelompok, serta memperoleh pengalaman baru dalam menyelesaikan konflik secara positif. Kondisi tersebut menyebabkan perubahan perilaku yang sebelumnya cenderung agresif menjadi lebih terkendali.

Keberhasilan layanan konseling kelompok juga dipengaruhi oleh penerapan teknik pelatihan asertif. Teknik ini melatih peserta didik agar mampu menyampaikan pendapat, perasaan, dan keinginannya secara tegas tanpa melanggar hak orang lain. Melalui latihan bermain peran (*role playing*), pemberian contoh perilaku asertif (*modeling*), pemberian umpan balik (*feedback*), serta latihan penerapan dalam kehidupan sehari-hari, peserta didik memperoleh pengalaman langsung mengenai cara berkomunikasi yang lebih efektif. Akibatnya, kebutuhan untuk menunjukkan kekuasaan melalui perilaku bullying semakin berkurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori behavioral yang dikemukakan oleh Corey (2011) yang menyatakan bahwa perilaku individu dapat diubah melalui proses belajar dengan membentuk perilaku baru yang lebih adaptif. Teknik pelatihan asertif membantu individu mengembangkan kemampuan mengungkapkan pikiran dan perasaan secara tepat sehingga mampu mengurangi perilaku agresif yang menjadi salah satu penyebab munculnya bullying. Temuan penelitian ini juga mendukung pendapat Alberti dan Emmons yang menyatakan bahwa individu yang memiliki perilaku asertif mampu mempertahankan haknya tanpa melanggar hak orang lain. Individu dengan kemampuan asertif yang baik cenderung memiliki kontrol diri yang lebih tinggi, mampu menyelesaikan konflik secara sehat, dan tidak menggunakan kekerasan sebagai bentuk penyelesaian masalah.

Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sri Rizqi Wahyuningrum, Anggi Pratama Putri, 2021) yang menyatakan bahwa teknik pelatihan asertif efektif meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal dan keberanian peserta didik dalam mengemukakan pendapat. Penelitian juga menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok mampu mengubah perilaku sosial negatif menjadi perilaku yang lebih positif melalui pemanfaatan dinamika kelompok. Dengan demikian, kombinasi layanan konseling kelompok dan teknik pelatihan asertif terbukti menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk menurunkan perilaku bullying di lingkungan sekolah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik pelatihan asertif memberikan pengaruh positif terhadap penurunan perilaku bullying pada siswa SMK Cendekia Madiun. Perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya kemampuan peserta didik dalam berkomunikasi secara asertif, mengendalikan emosi, menghargai hak orang lain, serta mengurangi perilaku agresif baik secara verbal, fisik, sosial maupun melalui media digital.



Gambar 1. Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-Test*

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik pelatihan asertif efektif dalam menurunkan perilaku bullying pada siswa SMK Cendekia Madiun. Pemberian layanan konseling kelompok memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan kemampuan berkomunikasi, meningkatkan pemahaman diri, serta belajar menghargai hak dan perasaan orang lain melalui dinamika kelompok. Sementara itu, penerapan teknik pelatihan asertif membantu peserta didik mengungkapkan pendapat, perasaan, dan keinginannya secara tegas tanpa melanggar hak orang lain, sehingga mampu mengurangi perilaku agresif yang menjadi salah satu penyebab munculnya bullying. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan perilaku ke arah yang lebih positif setelah peserta didik mengikuti layanan, yang ditandai dengan berkurangnya bullying verbal, fisik, sosial, maupun *cyberbullying*, serta meningkatnya kemampuan mengendalikan emosi dan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Dengan demikian, layanan konseling kelompok menggunakan teknik pelatihan asertif dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk mencegah dan mengurangi perilaku bullying di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah, H. R., & Cahyanti, I. Y. (2020). *Efektivitas Pelatihan Asertif Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku "Bullying" Di SMPN A Surabaya*. 9(2).
- A Kadafi, A., & Salfira, M. D. (2025). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan etika berkomunikasi. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(1), 39–48. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v5i1.777>
- rikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Fasya, A. A. M., Mahmudi, I., & Kadafi, A. (2024). Peningkatan komunikasi interpersonal melalui konseling personal centered teknik reflection of thoughts and feelings. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling*, 3(1), 73–78. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v3i1.12416>
- Fitri, E. N. (2016). *Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa*. 2, 19–24.
- Kadafi, A., Dewi, N. K., Wardani, S. Y., Pratama, B. D., Suharni, S., & Maharani, S. (2023). Pencegahan kekerasan pada anak usia dini melalui metode prompts berbasis nilai religius. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5232–5239.
- Nurjannah, N. (2022). *Teknik Assertive Training Dalam Pendekatan Behavioristik Dan Aplikasinya Konseling Kelompok: Sebuah Tinjauan Konseptual Assertive Training Techniques In Behavioristic Approaches And Its Applications Group Counseling: Pendahuluan*. 2(2), 101–112.
- Robert Alberti, M. E. (2017). *Your Perfect Right: Assertiveness And Equality In Your Life And Relationships*.

- Sri Rizqi Wahyuningrum, Anggi Pratama Putri, M. J. (2021). *Pre-Experimental Design Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Dalam Peningkatan Keterampilan Komunikasi Siswa Di SMK Kesehatan Nusantara*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R &D*.
- Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. (2020). Efektivitas konseling sebaya untuk mereduksi kecanduan game online pada siswa SMP. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 4(1), 41–46. <https://doi.org/10.30653/001.202041.116>
- Wardani, R. P., Trisnani, R. P., & Kadafi, A. (2024). Pengaruh empati dan pola asuh neglectful terhadap perilaku cyberbullying. *Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)*, 3(3), 516–522.
- Wardani, S. Y., & Trisnani, R. P. (2025). Peningkatan kepercayaan diri korban bullying melalui layanan konseling kelompok dengan teknik assertive training. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 1226–1235. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6299>