

PENINGKATAN *SELF ESTEEM* SISWA KORBAN *BULLYING* MELALUI TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING*

Mujiyati

Bimbingan dan Konseling, STKIP Muhammadiyah Pringsewu
email: *muji_sofl@yahoo.com*

Abstract

This study is based on students' problem who undergone the decreasing of self-esteem due to bullying that students receive in their environment. The long-term goal which going to be achieved is related to self esteem problem of students bullying victims that is capable to solve problem by using effective and tested product through counseling with assertive training technique. This study used research and development method. The steps are: (1) preliminary research; (2) designing model; (3) developing model; (4) testing model restrictively; (5) analysing model; (6) revising model; (7) testing model widely; (8) dissemination of model; and (9) recommending tested model. The result of study showed that the model of counseling through assertive training was empirically proven effective to improve self esteem of students bullying victims.

Keywords: *Self Esteem, Bullying, Assertive Training*

1. PENDAHULUAN

Perubahan zaman yang semakin pesat telah membawa dampak di berbagai aspek kehidupan tidak terkecuali dalam dunia pendidikan. Terselenggaranya pendidikan yang efektif dan efisien pada satuan pendidikan sangat dipengaruhi oleh suasana kondusif yang diciptakan oleh semua komponen yang berperan dalam mengantar peserta didik untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Dalam kenyataannya tujuan dari pendidikan itu sendiri belum sepenuhnya tercapai, karena masih adanya kasus penyimpangan perilaku kekerasan yang

dilakukan di kalangan remaja yang memerlukan perhatian dari berbagai pihak.

Salah satu masalah yang berkembang di sekolah adalah kecenderungan siswa melakukan perilaku *bullying*. Perilaku *bullying* telah lama menjadi bagian dari dinamika yang ada di sekolah. Umumnya orang lebih mengenal istilah-istilah pemalakan, pengucilan, intimidasi, dan lain-lain. Kasus kekerasan di lingkungan sekolah, seperti tawuran, pencurian, pelecehan seksual, guru memukul siswa, senior menganiaya junior, dipaksa membuat tugas sekolah oleh temannya,

diolok-olok teman, senior menghukum junior dengan *push up* masih terus terjadi. Korban *bullying* biasanya tidak mampu membela atau mempertahankan dirinya karena lemah secara fisik atau mental, hal ini akan memicu terjadinya stres karena rasa takut yang luar biasa. Jika ini terjadi pada siswa maka dapat dipastikan kehidupan efektif sehari-hari mereka akan terganggu dan kegiatan belajarnya menjadi tidak optimal.

Perilaku *bullying* adalah penggunaan kekuasaan atau kekuatan untuk menyakiti seseorang atau kelompok sehingga korban merasa tertekan, trauma, tidak berdaya, dan peristiwanya terjadi berulang-ulang (Djuwita, 2006: 2). *Bullying* melibatkan kekuatan dan kekuasaan yang tidak seimbang, sehingga korban berada pada kondisi yang tidak berdaya untuk mempertahankan diri secara efektif melawan tindakan negatif yang diterimanya. *Bullying* akan selalu melibatkan adanya ketidakseimbangan kekuatan, niat untuk mencederai, ancaman agresi lebih lanjut, dan teror (Colorosa, 2007: 44).

Seseorang dapat dikatakan menjadi korban *bullying* apabila ia diperlakukan negatif (secara sengaja membuat luka, ketidaknyamanan melalui kontak fisik,

melalui perkataan, atau dengan cara lain) 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. Korban *bullying* sering mencari pelampiasan yang bersifat negatif seperti merokok, mengonsumsi alkohol, tidak mau sekolah bahkan balas dendam. *Bullying* tidak memilih umur atau jenis kelamin, yang menjadi korban umumnya adalah anak yang lemah, pemalu, pendiam, cacat, tertutup, pandai, cantik, atau mempunyai ciri tubuh tertentu yang dijadikan bahan ejekan.

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 bisa menghancurkan seorang anak. Aksi-aksi negatif serupa itu adalah sebagian wujud dari perilaku *bullying*, sebuah perilaku yang lama berlangsung dan mengancam segala aspek kehidupan sebagian besar anak-anak di sekolah, di rumah, dan di lingkungannya.

Siswa yang mendapatkan perlakuan negatif secara berulang-ulang ini akan memunculkan penilaian diri yang rendah baik penilaian terhadap diri sendiri maupun orang lain, hal ini akan menyebabkan siswa menarik diri dari lingkungan pergaulannya. Penilaian terhadap diri sendiri maupun orang lain ini biasa disebut dengan *self esteem*.

Self esteem pada remaja sering dikaitkan dengan pencarian identitas diri dengan berusaha mencari status sebagai seorang yang berdiri sendiri tanpa bantuan ayah dan ibu.

Pencarian identitas diri yang positif akan mengarah pada pengembangan potensi yang dimiliki remaja ke arah yang lebih baik, sedangkan pencarian identitas diri yang negatif biasanya diekspresikan remaja dalam bentuk tingkah laku, seperti tawuran, penyalahgunaan obat-obatan, pacaran sampai prestasi yang menurun. Proses pembentukan identitas diri memiliki kaitan erat dengan bagaimana remaja menilai atau mengevaluasi diri karena perkembangan *self esteem* pada seorang remaja akan menentukan keberhasilan maupun kegagalannya di masa mendatang (Santrock, 2007: 184).

Siswa yang memiliki *self esteem* tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini. Selain itu remaja juga memiliki kepercayaan diri dapat mencapai prestasi yang dia dan orang lain harapkan. Pada tahapannya, keyakinan itu akan memotivasi remaja tersebut untuk sungguh-sungguh mencapai apa yang dicita-citakan. Sementara itu remaja dengan *self esteem* rendah akan lebih rentan berperilaku negatif karena *self esteem* dapat mempengaruhi perilaku seseorang (Clemes, dkk., 2012: 3).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yayasan Semai Jiwa Amini (SEJIWA) tahun 2008 yang bekerjasama dengan Plan Indonesia dan Universitas Indonesia tentang kekerasan *bullying* di kota besar di Indonesia yaitu di Yogyakarta, Jakarta, dan Surabaya mencatat terjadinya tingkat kekerasan sebesar 67,9% di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) dan 66,1% ditingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Kekerasan yang dilakukan sesama siswa tercatat sebesar 41,2% untuk tingkat SMP dan 43,7% untuk tingkat SMA dengan kategori tertinggi

berupa pengucilan. Peringkat kedua ditempati kekerasan verbal (mengejek) dan terakhir kekerasan fisik (memukul).

National Institute for Children and Human Development (Wiyani, 2012) memaparkan hasil surveinya, bahwa lebih dari 16% murid sekolah di Amerika Serikat mengaku mengalami *bullying* oleh siswa lain. Survei ini dilakukan pada 15.686 siswa kelas 6 hingga 10 di berbagai sekolah negeri maupun swasta di Amerika Serikat.

Pengamatan di Belanda yang dilakukan oleh Junger Tas dan Van Kesteren (Rudi, 2010: 6), menemukan mereka yang tidak mempunyai teman, lebih dari setengahnya (51%) menjadi sasaran tindakan *bullying*. Sementara mereka yang mempunyai teman lebih dari 5 orang, hanya 11% saja. Hal ini dikarenakan mereka memiliki *self esteem* rendah sehingga mereka tidak memiliki mekanisme pertahanan diri, cenderung pasrah, tidak percaya diri, kondisi fisik yang kecil/memiliki kekurangan secara fisik, tidak memiliki teman di lingkungan sekolah, ketidaktahuan bagaimana memproteksi diri dan ketidaktahuannya tentang bentuk-bentuk kekerasan lingkungan, dan bisa juga karena mereka junior di sekolah.

Kecenderungan siswa melakukan perilaku *bullying* di sekolah merupakan suatu persoalan penting dan salah satu hal yang perlu diselesaikan, sebab apabila siswa benar-benar melakukan perilaku *bullying* di sekolah itu akan menyebabkan ketidakbahagiaan dan berpengaruh pada diri siswa, sehingga mereka tidak dapat mencapai potensinya secara penuh dan dapat menghambat anak untuk mengaktualisasikan diri dan juga perilaku *bullying* tidak memberi rasa aman dan nyaman, membuat para korban takut dan terintimidasi, rendah diri, sulit berkonsentrasi dalam belajar dan juga membuat anak tidak tergerak untuk bersosialisasi dengan lingkungannya.

Di dalam lingkungan sekolah para siswa harus dapat memunculkan perilaku luhur dalam bergaul sehari-hari supaya dapat mengurangi kecenderungan perilaku *bullying*. Perilaku luhur tersebut antara lain saling menghormati, saling toleransi, berempati, peduli, saling menyayangi, bertanggung jawab, dan saling bekerjasama. Para siswa juga harus sadar bahwa di sekolah merupakan tempat untuk mencari ilmu dan mengembangkan pribadi yang positif, bukannya suatu tempat untuk melakukan perilaku *bullying* kepada adik kelas atau

teman sekelasnya yang dianggap lebih lemah.

Perilaku *bullying* merupakan suatu perilaku *maladaptif* yang seharusnya dikurangi atau dihilangkan, sehingga siswa yang memiliki kecenderungan tersebut bisa menyadari bahwa itu merupakan hal yang negatif yang dapat merugikan diri sendiri ataupun orang lain. Jika para siswa bisa merubah hal negatif tersebut, bukan tidak mungkin siswa bisa lebih mengembangkan perilaku yang positif dalam kehidupan sehari-hari.

Siswa yang memiliki tingkat *self esteem* rendah cenderung menjadi korban *bullying* bagi temannya yang merasa lebih senior dan kuat. Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah model konseling yang dapat membantu siswa korban *bullying* untuk meningkatkan *self esteem*nya.

Bimbingan dan konseling merupakan wadah yang memiliki peran yang sangat penting untuk dapat membantu terciptanya tujuan pendidikan, karena konselor merupakan salah satu pendidik 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. 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*.

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.

Mousa dkk, (2011: 7) 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 (Rees, 1991: 2).

Adapun tujuan dari *assertive training* ini adalah mengajarkan secara langsung kepada siswa untuk berkomunikasi secara lebih mendalam dengan orang lain, yang merupakan suatu pendekatan aktif terhadap kehidupan dan penguasaan diri (Festerheim dan Bear 1980: 11). Maksudnya dalam teknik *assertive training* ini memiliki tujuan untuk memudahkan siswa dalam melakukan komunikasi dengan orang lain dengan baik dan menyenangkan sehingga dengan komunikasi yang efektif ini siswa sudah belajar untuk melakukan penguasaan terhadap diri sendiri. Sehingga korban *bullying* dianggap mampu untuk memperbaiki tingkat *self esteem* melalui teknik *assertive training*.

Berdasarkan pemaparan dan fenomena yang ada di sekolah tersebut maka peneliti mencoba mengembangkan model konseling melalui teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying* kelas XI SMK KH. Ghalib Tahun Ajaran 2013/2014.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan (*reseach and development*). Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model

konseling melalui teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying*.

Kerangka isi dan komponen model disusun berdasarkan kajian teoritis tentang konseling melalui teknik *assertive training*, kajian penelitian terdahulu yang relevan, analisis permasalahan *self esteem* siswa korban *bullying* dan kajian empiris tentang kondisi aktual layanan bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan *self esteem* pada korban *bullying* di tempat penelitian.

Adapun langkah-langkah penelitian dilakukan melalui tahapan sebagai berikut: (1) peneliti melakukan studi pendahuluan dengan melakukan kajian teoritis dan empiris terkait dengan fenomena *self esteem* pada korban *bullying*; (2) adalah membuat rancangan model berdasarkan pada hasil studi pendahuluan. Kegiatan ini berisi aktivitas penyusunan: panduan umum teknik *assertive training*, pedoman pelaksanaan konseling melalui teknik *assertive training*, modul pelatihan konseling melalui teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying*; (3) melakukan pengembangan model. Model yang dikembangkan

terlebih dahulu dilakukan uji kelayakan rasional oleh tiga orang pakar (*ekspert judgment*) di bidang BK dan melakukan *fokus group discussion* (FGD) dengan melibatkan praktisi (guru BK) di sekolah; (4) uji coba model secara terbatas; (5) analisis model; (6) revisi model; (7) uji coba model secara lebih luas dengan melibatkan kelompok kontrol dalam *setting* penelitian eksperimen; (8) desiminasi model; dan (9) diperolehnya model teruji yang siap direkomendasikan.

Penelitian ini dilakukan di SMK KH. Ghalib Pringsewu dengan populasi penelitian yaitu seluruh siswa kelas XI SMK KH. Ghalib Pringsewu Tahun Ajaran 2013-2014 yang berjumlah 384 orang, sedangkan sampel penelitian adalah sumber data untuk menjawab masalah penelitian.

Penentuan sampel ini disesuaikan dengan keberadaan masalah dan jenis data yang ingin dikumpulkan. Adapun langkah-langkah untuk menentukan sampel dalam penelitian ini, yaitu: (1) mengumpulkan informasi atau data-data yang akurat tentang kondisi siswa, sehingga dapat teridentifikasi siswa-siswa yang mengalami perilaku *bullying* melalui wawancara dan studi dokumentasi; (2) memberikan *pretest*

kepada siswa kelas XI dengan tujuan untuk mengetahui siswa korban *bullying* yang memiliki *self esteem* rendah. Instrumen penelitian diberikan setelah di *judgment* oleh pakar/ahli dalam bidang bimbingan dan konseling. Sampel yang diperoleh dalam penelitian ini sebanyak 18 siswa korban *bullying* yang terindikasi memiliki *self esteem* rendah; dan (3) dari 18 siswa korban *bullying* yang memiliki *self esteem* rendah tersebut dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 9 siswa untuk kelompok eksperimen dan 9 siswa untuk kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa konseling kelompok melalui teknik *assertive training* sedangkan kelompok kontrol diberikan perlakuan konvensional.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengumpulan data terhadap 384 siswa Kelas XI SMK KH. Ghalib Pringsewu Tahun Ajaran 2013/2014 diperoleh data sebanyak 33 siswa menjadi korban *bullying* di sekolah baik *bullying* secara fisik maupun verbal yang dilakukan oleh kakak kelas ataupun teman seangkatannya.

Dari 33 siswa korban *bullying* tersebut, peneliti memperoleh gambaran

umum tentang tingkat *self esteem* siswa yang tersaji pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1 Gambaran Umum *Self Esteem* Siswa Korban *Bullying*

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > 197$	Tinggi	2	6,06 %
$128 < X \leq 197$	Sedang	13	39,40 %
$X \leq 128$	Rendah	18	54,54 %

Pengujian efektivitas konseling melalui teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying* Kelas XI SMK KH. Ghalib Pringsewu Tahun Ajaran 2013/2014 dilakukan dengan teknik uji perbedaan rerata (*t-test*). Hasil pengolahan data tersaji pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2 Uji Efektivitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelas	N	Mean	Std. Deviasi	Uji t_{hitung}	Uji t_{tabel}	Sig.(2-tailed)
Eksperi men	9	0,5443	0,2652	2,139	1,746	0,025
Kontrol	9	0,2512	0,2219			

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan dapat diketahui bahwa konseling dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying*. Hal ini dibuktikan setelah data dinyatakan normal dan homogen dari perhitungan statistik, maka rumus analisis data yang digunakan adalah rumus *t-test* dengan melihat hasil *posttest* pada kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol, t_{hitung} yang diperoleh sebesar 2,139 merupakan perbedaan atau tingkat pengaruh yang signifikan, karena setelah dikonsultasikan dengan $n = 18$ tiap-tiap sampel akan diperoleh $df = 16$ dengan taraf signifikan ($\alpha = 0,05$), maka diperoleh $t_{tabel} = 1,746$, menunjukkan bahwa $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, yaitu $2,139 \geq 1,746$.

Perilaku asertif pada siswa akan membuat perilaku *bullying* terhindarkan, karena siswa mampu melawan atau menghindari dari perilaku *bullying* yang dialaminya. Siswa dapat melaporkan kekerasan yang dialaminya karena mereka mampu melaporkan pada kepala sekolah atau guru. Hal ini sesuai dengan penjelasan dari Sullivan & Clearly (2005) bahwa ciri-ciri korban *bullying* antara lain ketidakmampuan menolak saat diperlakukan negatif, tidak percaya diri, dan siswa yang belum mampu bersikap asertif (tegas mengutarakan sikap dan kemauannya) atau siswa yang belum mampu bersikap terbuka terhadap orang tua, teman-teman dan orang-orang yang ada di sekitarnya.

Hasil dari penelitian menunjukkan perilaku asertif mempunyai sumbangan efektif terhadap kecenderungan menjadi korban *bullying* sebesar 18,5 % yang

cenderung lebih kecil, sedangkan sisanya sebesar 81,5 % dipengaruhi faktor lain misalnya faktor sekolah, faktor komunitas, faktor keluarga, dan faktor teman sebaya. Sementara itu asertif merupakan salah satu dari faktor karakteristik psikologis yang melekat pada individu, selain itu faktor-faktor lainnya yaitu misalnya harga diri (Swearer, 2009).

Hal ini senada dengan hasil penelitian Novalia dan Dayakisni (2013: 174) bahwa semakin tinggi perilaku asertif maka semakin rendah kecenderungan menjadi korban *bullying* ataupun sebaliknya semakin rendah perilaku asertif maka semakin tinggi kecenderungan menjadi korban *bullying*. Adapun sumbangan efektif perilaku asertif dengan kecenderungan menjadi korban *bullying* sebesar 18,5 %. dan sisanya 81,5% dipengaruhi oleh faktor lain.

Bullying pada siswa SMA/SMK sebenarnya cenderung dapat teratasi karena pada saat remaja *self esteem* memiliki kecenderungan untuk terus meningkat. Penelitian terakhir menunjukkan bahwa *self esteem* akan tinggi pada masa anak-anak, menurun pada masa remaja, meningkat lagi pada

masa dewasa sampai masa dewasa akhir, dimana *self esteem* kembali menurun (Robins dkk, 2002). Perilaku asertif akan membuat seorang siswa mampu menolak apa yang tidak sesuai dengan dirinya dan berimbas pada *self esteem* yang siswa miliki akan meningkat karena asertif akan bisa dilakukan ketika siswa memiliki *self esteem* yang tinggi.

Pelajar yang pernah berperilaku *bullying*, baik sebagai pelaku, korban, maupun keduanya memiliki korelasi yang bermakna dengan *self esteem* yang rendah, dimana semakin tinggi perilaku *bullying*, maka *self esteem* yang rendah semakin banyak ditemukan (korelasi positif). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian O'Moore dan Kirkham (2001) di Irlandia yang melaporkan subyek penelitian yang terlibat *bullying* memiliki skor *self esteem* lebih rendah dibanding skor anak-anak yang tidak mengalami *bullying*.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan *low self esteem* paling banyak ditemui pada golongan korban, kemudian pelaku-korban, selanjutnya pelaku. Pelajar yang diidentifikasi sebagai korban *bullying* memiliki penurunan *self esteem* global dan perasaan tidak mampu secara bermakna

daripada pelajar yang diidentifikasi sebagai pelaku *bullying* murni (Spade, 2007).

Perlu diperhatikan bahwa pelajar yang terlibat *bullying*, baik pelaku maupun korban sebenarnya sama-sama memiliki *Low Self Esteem* (LSE). Akan tetapi, pelaku tampak memiliki *self esteem* yang lebih tinggi karena pelaku memiliki sifat lebih ke arah agresif, sehingga *self esteem* nya yang tampak lebih tinggi sebenarnya merupakan overkompensasi dari LSE-nya. Sedangkan korban memiliki *self esteem* yang lebih rendah karena korban memiliki sifat lebih ke arah pasif (Khairiah, dkk., 2012).

Beberapa penelitian menunjukkan perilaku *bullying* mempunyai korelasi dengan *self esteem*. Penelitian kuasi-eksperimental yang dilakukan Olweus (Veen, 2004) pada 2.500 siswa kelas 4-7 di Norwegia melaporkan bahwa siswa yang di-*bully* mengalami tingkat kegagalan pribadi dan masalah *self esteem* yang lebih berat yang berdampak pada perilaku belajar di sekolah. Selanjutnya, hasil penelitian juga memperlihatkan korban *bullying* cenderung memiliki *low self esteem* (LSE). Pada diri korban, aspek citra diri

ini yang tidak mampu mereka tampilkan sehingga mereka menjadi target dari pelaku.

Penelitian yang dilakukan oleh Mujiyati (2012) menunjukkan bahwa latihan-latihan perekaman pikiran dan penguatan yang diberikan secara sistematis terhadap struktur kognitif yang dimiliki siswa dalam teknik restrukturisasi kognitif terbukti secara empiris efektif meningkatkan aspek *self esteem* siswa kecuali sub-aspek perasaan dicintai dan disayangi. Hal ini dapat disebabkan karena perkembangan harga diri siswa bergantung pada penghargaan positif tak bersyarat (*unconditional positif regard*) dari orang lain berupa penerimaan, cinta, dan kasih sayang. Tanpa penghargaan positif tak bersyarat dalam tingkat tertentu, siswa tidak dapat mengaktualisasikan diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Ipah Saripah (2010) menyatakan *bullying* erat kaitannya dengan latar belakang sekolah dan pola asuh yang otoratif. Mayoritas pelaku dan korban *bullying* berasal dari keluarga yang otoratif dan dilihat dari latar belakang sekolah pelaku dan korban relatif seimbang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaku *bullying* ditandai dengan agresivitas tinggi dan ketidakmampuan berempati, sedangkan

korban *bullying* tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan ketegasan. Lebih lanjut peneliti menyimpulkan Konseling Kognitif Perilaku efektif untuk meningkatkan empati dan menurunkan agresivitas pelaku *bullying*, kepercayaan diri dan ketegasan pada korban *bullying* serta efektif bagi korban dan pelaku *bullying* berdasarkan pola asuh dan berdasarkan latar belakang sekolah.

Makhija dan Singh (2010) dalam penelitiannya menunjukkan hasil analisis melalui perhitungan *pretest* (71.4125) dan *posttest* (73.3) mengalami kenaikan. Oleh karena itu, hasil penelitian menyimpulkan bahwa program *asertif training* efektif untuk meningkatkan *self-esteem* tetapi tidak begitu begitu memberikan intervensi pada bidang akademik.

4. KESIMPULAN

Siswa yang memiliki tingkat *self esteem* rendah cenderung menjadi korban *bullying* bagi temannya yang merasa lebih senior dan kuat. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa model konseling melalui teknik *assertive training* efektif meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying*.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Clemes, Harris, dkk. (2012). *Bagaimana Meningkatkan Harga Diri Remaja*. Jakarta: Binarupa Aksara Publisher.
- Colorosa, B. (2007). *Stop Bullying (Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU)*. Jakarta: Ikrar Mandiri Abadi.
- Djuwita, R. (2006). "Kekerasan Tersembunyi di Sekolah": *Aspek-aspek Psikososial dari Bullying*. [Online]. Tersedia: www.didplb.or.id.
- Festerheim dan Bear, J. (1980). *Jangan Bilang YA Bila Anda akan Mengatakan TIDAK*. Jakarta: Gunung Jati.
- Ipah Saripah. (2010). *Model Konseling Kognitif Perilaku Untuk Menanggulangi Perilaku Bullying Siswa*. Tesis. Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia Bandung: tidak diterbitkan. Tersedia di: www.docstoc.com/docs/46204901/pengembangan-model-konseling-kelompok-berorientasi-cognitive.
- Khairiah, dkk, (2012). Korelasi Antara Perilaku *Bullying* Dan Tingkat *Self-Esteem* Pelajar Di Surabaya. *Jurnal FK UNAIR: Surabaya*.
- Makhija dan Singh (2010). "Efektivitas Program *Asertif Training* untuk Meningkatkan *Self-Esteem* dan Prestasi Akademik pada Remaja". *International Research Journal*. 1, (11).

- Mousa, dkk. (2011). "The Effect of an Assertiveness Training Program on Assertiveness Skills and Social Interaction Anxiety of Individuals with Schizophrenia". *Journal of American Science*, 2011;7(12).
- Mujiyati. (2012). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Kelas XI SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2012/2013. Tesis. Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia Bandung: tidak diterbitkan.
- Novalia dan Dayakisni, T. (2013). Perilaku Asertif dan Kecenderungan Menjadi Korban *Bullying*. Vol. 01, No.01, Januari 2013. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- O'Moore M. & Kirkham C. (2001). Self-Esteem and Its Relationship To Bullying Behaviour. *Aggressive Behavior*, 27,p. 269-283.
- Rees, S. (1991). *Assertion Training: how to be who you really are- (Strategies for mental health)*. New York: Routledge.
- Robins, dkk. (2002). Measuring Global Self-Esteem: Construct Validation of a Single-Item Measure and The Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 151–161.
- Rudi, T. (2010). Informasi Perihal *Bullying*. Indonesian Anti *Bullying*.
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja (Edisi ke-11 Jilid Satu)*. Jakarta: Erlangga.
- SEJIWA. (2008). *Bullying: Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*. Jakarta : Grasindo.
- Spade, J.A. (2007). *The Relationship Between Student Bullying Behaviors and Self-Esteem*. A Dissertation. College of Bowling Green State University.
- Sullivan & Clearly (2005). *Bullying in Secondary Schools*. California: Corwin Press.
- Swearer, S. (2009). *Bullying Prevention and Intervention. Realistic Strategies for School*. New york: The Guildford Press.
- Veen, R. (2004). *The Bullying Prevention Program. In Blueprints for Violence Prevention: Case Studies*. Tersedia: <http://www.toolsofchange.com>.
- Wiyani, A.N. (2012). *Save our Children from School Bullying*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.