

PENGEMBANGAN MODUL LATIHAN ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU ASERTIF PADA KORBAN BULLYING DI SMAN 1 CIAMIS

Detya Ayu Nur'aini¹⁾ ; Wahyu Nanda Eka Saputra²⁾

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad

Dahlan

detya1800001096@webmail.uad.ac.id ; wahyu.saputra@bk.uad.ac.id

Abstrak

Perilaku asertif merupakan cara utama untuk remaja agar dapat terhindar menjadi korban bullying. Perilaku asertif dapat membuat korban terhindar untuk melawan bullying dengan bentuk kekerasan yang lain, dan juga membuat korban agar terhindar dari perilaku tidak aktif pada pelaku bullying. Perilaku asertif menjadikan pelaku takut dan merasa terancam dikarenakan mereka sadar akan kekuatan yang ada pada korban. Selain dari itu, perilaku asertif para saksi (disebut juga bystander) bullying berdampak pada pencegahan bullying. Pelatihan asertifitas memiliki efektifitas karena dapat menambah wawasan, rasa percaya, self-esteem, self-efficacy dan sikap asertif jadi siswa lebih dapat berani serta percaya diri dalam mengutarakan pendapat dalam hubungan interpersonal. Selain dari itu, mereka mampu mengganti pandangan buruk tentang dirinya serta mampu mengutarakan pikiran serta ide.

Kata Kunci: Modul Latihan Asertif, Perilaku Asertif, Korban Bullying.

1. Pendahuluan

Saat memulai usia untuk sekolah, penting bagi anak untuk memiliki teman. Transformasi peningkatan ketertarikan berlangsung pada tahap akhir masa kanak-kanak dan dimanifestasikan sebagai anak-anak lebih suka bermain dengan teman seusianya. Oleh karena itu, keterampilan asertif memiliki peran yang besar agar anak mampu berinteraksi dengan baik dengan teman seusianya, orang tua, pendidik dan lingkungan sosialnya. Kemampuan percaya diri/asertif anak akan mempengaruhi perkembangan anak dalam kehidupan sosial, akademik dan pribadi.

Sekolah adalah tempat dimana proses belajar mengajar, tempat para siswa mengembangkan bermacam-macam potensi yang dimiliki mereka. Sekolah memiliki pengaruh yang cukup besar pada perkembangan peserta didik. Tetapi ada salah satu penyebab ketidaknyamanan siswa di sekolah yaitu adanya perilaku bullying. Dan juga Salah satu bentuk kurangnya rasa percaya diri di kalangan siswa sekolah dasar yaitu

melonjaknya kasus bullying. Hal ini bertentangan dengan ketentuan Pasal 1(1) Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003, yang menerangkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensinya, memiliki spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kebijaksanaan, akhlak mulia, serta keterampilan yang dibutuhkan dirinya, masyarakat, negara dan negara. (Wardah, 2019)

Untuk mencapai tujuan pendidikan, harus ada kondisi belajar mengajar yang nyaman dan kondusif. Dan juga, saat menempuh pendidikan di sekolah siswa memiliki hak-hak yang perlu dipenuhi oleh sekolah untuk dirinya, yaitu hak untuk mendapat kenyamanan dan keamanan di sekolah. Sekolah harus mampu untuk memfasilitasi apa saja dibutuhkan agar mencakupi hak-hak tersebut, supaya siswa pun merasa aman juga nyaman saat berada di lingkungan sekolah.

Temuan pakar intervensi bullying, Ph.D. Amy Huneck mengutarakan bahwa 10-60% siswa Indonesia mengadukan diejek, diolok-olok, ditolak, dipukuli, ditendang atau didorong setidaknya seminggu sekali (Fiftina, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Huneck pada tahun 2007 membuktikan 45% siswa berterus terang pernah di-bully di kelas. 43% orang menerima perlakuan intimidasi selama istirahat. Huneck juga memberitahukan jika orang dewasa (satu dari sepuluh) menganggap intimidasi sebagai masalah, orang lain menganggap intimidasi sebagai cara anak-anak bermain.

Menurut Rodkin (2012), bullying terjadi disaat ada ketidaksetaraan, perilaku yang buruk dan kurang adil, dan juga merusak nilai demokratis individu dalam hal kebebasan belajar dengan aman dan nyaman. (Parapat & Royanto, 2018). Fenomena bullying sangat diperhatikan dan menyebar luas melalui berbagai media, hal tersebut berpengaruh pada mental seseorang. Bullying terdapat beberapa macam dan dapat terjadi pada semua kalangan. Bullying bisa terjadi pada keluarga, sekolah, lingkungan kerja, di masyarakat, dan juga pada zaman sekarang dimana teknologi semakin canggih, bullying bisa juga terjadi di dunia maya (cyberbullying).

Bullying juga berpengaruh pada aspek psikologis individu, utamanya pada remaja. Beberapa waktu belakangan ini pun, bullying makin disadari menjadi suatu permasalahan yang sangat memilukan. Bullying yang disebutkan pada bermacam media saat ini, memperlihatkan bahwa bullying sangat membahayakan bagi individu. Ciri-ciri utama korban bullying yaitu siswa kurang mampu mampu bersikap asertif. Korban bullying merupakan individu yang memperoleh tindakan kekerasan dan gangguan secara berulang kali dari pelaku bullying. (Amawidyati, 2013)

Bullying berlangsung saat ada ketidak merataan antara kekuatan pelaku dan korban. Korban bullying lebih suka bersembunyi daripada melaporkan perlakuannya terhadap orang sekitar. Penjelasan dan tuduhan tentang bullying korban lazimnya dipelajari dari orangtua mereka atau orang-orang di sekitar mereka. (Ainiyah & Cahyanti, 2020)

Sesuai dengan hasil wawancara saya dengan guru BK di SMAN 1 Ciamis, terdapat tindak bullying yang terjadi dilakukan oleh senior atau kakak kelasnya. Menurut guru BK di SMAN 1 Ciamis, walaupun secara kasus mungkin bisa diselesaikan, namun secara psikologis hal itu berdampak cukup berat bagi si anak yang menjadi korban. Anak mungkin akan cenderung menjadi penakut jika hal tersebut terus saja terjadi padanya, bahkan bukan tidak mungkin jika si anak akan menjadi depresi.

Pada kadar berlebihan, lambat laun hal itu bisa menciptakan ketakutan tersendiri bagi anak untuk bertemu dengan orang dewasa. Akibatnya, anak akan kehilangan kesempatan mengembangkan keterampilan dan kepemimpinannya di masa sekolah. Bullying pada anak di sekolah juga dapat mengikis rasa percaya diri anak bersangkutan. Kasus-kasus demikian juga bisa menimbulkan dampak lanjutan di kemudian hari. Bisa saja kelak jika si anak sudah dewasa akan menciptakan sesuatu yang sama pada anak-anak karena sisa-sisa masa lalu yang mungkin masih membekas.

Penyebab bullying pada siswa dapat terjadi dikarenakan kakak kelas tidak mau merasa disaingi oleh adik kelasnya dan tidak adanya hubungan yang baik antara senior dan junior. Perang orangtua pun sama pentingnya, orangtua diharuskan mampu mengurangi dan mencegah bullying yang terjadi di sekolah berupa hukuman fisik, dikarenakan sekolah itu

tempat menuntut ilmu bukan pengadilan. Komite Sekolah harus mencegah, menghilangkan bentuk kekerasan, dikarenakan tidak sesuai dengan tujuan pendidikan di sekolah, sehingga di sekolah tak ada senioritas. (Rizki & Uyun, 2015)

Bullying memiliki berbagai efek negatif pada korban dan saksi atau pengamat bullying, dan memiliki efek fisik dan psikologis. Bullying bias diselesaikan melalui perilaku percaya diri (asertif). Perilaku percaya diri atau asertif memungkinkan korban dan pengamat untuk mengekspresikan pendapat mereka secara bersahaja dan berani, tetapi tidak merugikan pelaku untuk menutup bullying. Perilaku percaya diri atau asertif dapat dipupuk dengan pelatihan kepercayaan diri (pelatihan asertif).

Salah satu penyebab seseorang menjadi korban dan pelaku bullying adalah kurangnya rasa percaya diri. Orang yang menjadi korban bullying tidak dapat membela diri secara tegas. Korban bullying menunjukkan perilaku yang kurang percaya diri, kurang mampu membuat dan mengusulkan hal yang diinginkan, tidak bisa menegakkan hak, tidak bisa mengatakan tidak pada permintaan pelaku intimidasi, dan kurang mampu mengabaikan pernyataan pelaku intimidasi. Kurangnya rasa percaya/asertif diri korban bullying membuat korban bullying menjadi tunduk pada pelaku, cengeng, dan menjadi kurang aktif saat diserang pelaku. (Amawidyati, 2013)

Korban bullying menanggapi situasi bullying dan termasuk 2 korban kepatuhan terhadap bullying submisif dan bullying provokatif. Korban bullying jadi bereaksi secara tidak tepat, yaitu reaksi pasif dan provokatif korban bullying dalam menghadapi peristiwa bullying. Hal inilah yang menyebabkan korban mengalami bullying dalam waktu yang lama. Respons pasif dan submisif dari pelaku bullying jadi membentuk penguatan positif bagi pelaku bullying, sedangkan respon provokatif membuat kemarahan pelaku bullying dan meningkatkan konflik.

Perilaku asertif merupakan cara utama untuk remaja agar dapat terhindar menjadi korban bullying. Perilaku asertif dapat membuat korban terhindar untuk melawan bullying dengan bentuk kekerasan yang lain, dan juga membuat korban agar terhindar dari perilaku tidak aktif pada pelaku bullying. Perilaku asertif menjadikan pelaku takut dan merasa

terancam dikarenakan mereka sadar akan kekuatan yang ada pada korban. Selain dari itu, perilaku asertif para saksi (disebut juga bystander) bullying berdampak pada pencegahan bullying. (Ainiyah & Cahyanti, 2020)

Sikap asertif oleh bystanders membuat para pelaku bullying memahami ada penentangan dari lingkungan dan sikap asertif tersebut menjadikan korban sadar adanya rasa aman. Meningkatnya kemampuan asertif pada seseorang, terutama pada remaja bisa melalui pelatihan asertif dan membuat salah satu program efektif yang mengurangi adanya perilaku bullying pada kelompok. Pelatihan asertifitas memiliki efektifitas karena dapat menambah wawasan, rasa percaya, self-esteem, self-efficacy dan sikap asertif jadi siswa lebih dapat berani serta percaya diri dalam mengutarakan pendapat dalam hubungan interpersonal. Selain dari itu, mereka mampu mengganti pandangan buruk tentang dirinya serta mampu mengutarakan pikiran serta ide. (Rozali & Sitasari, 2019)

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif yang digunakan dalam pengembangan konsep modul latihan asertif untuk meningkatkan perilaku asertif pada korban bullying menggunakan beberapa studi literatur, peneliti melakukan analisis untuk mendeskripsikan ketepatan konsep modul latihan asertif untuk meningkatkan perilaku asertif. Sumber Pustaka yang digunakan dalam penulisan ini adalah dengan menelaah jurnal yang terkait dengan modul kontrol diri dan agresif daring. Proses pencarian jurnal dengan jurnal nasional maupun internasional dari tahun 2012 sampai dengan tahun 2021. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian jurnal kajian adalah perilaku asertif pada korban bullying, dan modul latihan asertif. Hasil telaah jurnal yang dilakukan oleh peneliti didapatkan faktor yang menyebabkan adanya perilaku asertif pada korban bullying. Pengembangan modul latihan asertif ditunjukkan untuk guru BK sebagai strategi untuk meningkatkan perilaku asertif pada korban bullying. Peneliti menyusun konsep yang dikembangkan dengan mengumpulkan konsep tentang perilaku asertif, konsep modul latihan asertif, serta konsep tentang tahapan-tahapan modul latihan

asertif. Hasil penelitian ini adalah konsep modul latihan asertif untuk meningkatkan perilaku asertif pada korban bullying.

3. Hasil Penelitian

No	Judul	Penulis	Hasil Penelitian	Tahun
1.	ASERTIVITAS SISWA SDN 11, DURI KEPA DALAM MENGHADAPI PERILAKU BULLYING	Rozali, Y. A., & Sitasari, N. W.	Berdasarkan hasil penelitian bahwa siswa SDN 11 Duri Kepa yang memiliki tingkat asertivitas jumlahnya hamper sama besar dengan siswa yang memiliki tingkat asertivitas yang rendah sehingga disarankan pada pihak sekolah dan keluarga untuk memberikan kebebasan siswa untuk mengekspresikan dirinya dengan jujur.	2019
2.	Pelatihan berperilaku asertif untuk meningkatkan keterampilan prevensi tindakan bullying di SMP Islam Alma'mur Jakarta pusat	Amir, L. M.	Melihat yang akan terjadi secara holistik rata-rata di sebaran data sebelum training terlihat nilai tertinggi menggunakan rata-rata sebesar 11 nilai rata-rata tersebut berada pada kategori sangat sering, sebagai akibatnya dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif sangat baik.	2019
3.	PELATIHAN ASERTIVITAS UNTUK MENINGKATKAN	Wardah, A.	Proses pembinaan asertivitas yg diberikan kepada 12 orang peserta korban bullying berjalan dengan lancar dan diikuti sang	2019

	<p>PERILAKU ASERTIF PESERTA DIDIK SMP KORBAN BULLYING</p>		<p>peserta dengan antusias. Mereka mengikuti kegiatan serta berlatih dengan benar-benar-sungguh berlatih sesuai menggunakan petunjuk yg diberikan sang instruktur.</p>	
--	---	--	--	--

4. Pembahasan

Sikap asertif melambangkan sesuatu keahlian buat mengkomunikasikan perihal yang di idamkan, dialami, serta yang ada dipikiran terhadap orang lain tetapi dengan senantiasa melindungi serta menghormati hak- hak dan perasaan individu serta pihak lain. Menurut Yasdiananda(2013) sikap asertif merupakan metode buat mengekspresikan perihal yang mereka amati serta yang mereka mau dan mengekspresikan perasaan integritas, langsung, serta jujur dengan senantiasa melindungi pribadi serta menghormati orang lain.

Townen (1991) menarangkan, orang asertif mempunyai karakteristik yang leluasa terhadap orang lain walaupun memiliki perbedaan pemikiran, mampu mengekspresikan diri secara jelas, dan sanggup berbicara secara efisien. Asertivitas merupakan statment diri yang positif, senantiasa menghargai orang lain, sehingga hendak tingkatkan kepuasan kehidupan individu dan mutu ikatan dengan orang lain. Bersumber pada sebagian uraian tersebut bisa disimpulkan kalau penafsiran asertivitas merupakan keahlian orang buat mengemukakan benak benak serta perasaannya secara jujur dan otomatis, tanpa rasa bersalah, dan tidak bermaksud buat melukai orang lain.

Walker dkk(1981) menerangkan jika asertivitas menimbulkan orang lebih bisa mengatur kehidupannya, lebih meningkatkan ‘harga’ terhadap diri dan kepercayaan dirinya, dan lebih menerima persembahan dari lingkungannya. Berikutnya disebutkan kalau dasar pelatihan asertivitas merupakan orang belajar mempertahankan hak- haknya, mengendalikan ikatan personal, memperhitungkan sikap, meningkatkan ikatan interpersonal dengan metode efisien.

Kenaikan keahlian asertif pada orang, khususnya siswa anak muda bisa dicoba dengan pelatihan asertif jadi program efisien dalam merendahkan bullying pada kelompok pertemanan. Pelatihan asertifitas bisa efisien sebab sanggup tingkatkan pengetahuan, keyakinan, self-esteem, self-efficacy serta perilaku asertif sehingga siswa lebih sanggup berlagak tangguh saat mengutarakan komentar dalam ikatan interpersonal. Tidak hanya itu, mereka bisa merubah pemikiran negatif menimpa dirinya serta bisa mengekspresikan pemikiran serta ilham mereka dengan metode yang cocok.

(Sabda, 2013) Banyak aspek yang bisa melatarbelakangi rendahnya sikap asertif didalam diri orang, antara lain ialah sebab kesan yang kurang mendukung serta tidak mengarahkan asertivitas, pola asuh orang tua, konsep diri yang lemah, keadaan sosial budaya, tipe kelamin, umur, serta tingkatan ekonomi.

Sikap asertif ataupun asertivitas butuh ditanamkan semenjak dini sebab asertivitas bukan ialah suatu yang lahiriah namun lebih ialah pola perilaku serta sikap yang dipelajari selaku respon terhadap bermacam suasana sosial yang terdapat di area. (Misnani, 2016)

Menurut Rathus & Nevis sikap asertif tidak menurut gen maupun timbul secara kebetulan pada sesi pertumbuhan orang, tetapi ialah bentuk yang ditelaah selaku respon pada suasana sosial dalam kehidupannya. Asertivitas ini dalam realitasnya tumbuh sejalan dengan umur seorang, sehingga kemampuan perilaku serta sikap pada periode- periode dini pertumbuhan hendak membagikan akibat yang positif untuk periodeperiode berikutnya.

(Arumsari, 2017) ciri-ciri perilaku asertif adalah:

- a. Leluasa melantaskan pemikiran dan komentar.
- b. Bisa berbicara langsung serta terbuka.
- c. Sanggup mengawali, meneruskan serta menutup sesuatu obrolan dengan baik.
- d. Sanggup mengatakan tidak serta memberitahukan apa yang tidak diinginkan pada komentar orang lain, ataupun suatu hal yang cenderung bersifat negatif.
- e. Sanggup mengusulkan permintaan serta dorongan terhadap orang lain ketika memerlukan.
- f. Dapat melaporkan amatan, baik yang indah ataupun yang tidak secara tepat.
- g. Mempunyai sikap dan pemikiran yang aktif mengeai hidup.

h. Memperoleh kekurangan yang terdapat di dalam dirinya dan tetap berusaha untuk menggapai apa yang dihendaki.

Siyanto (dkk, 2014) mengemukakan kalau asertif ialah keahlian mengatakan hak serta kepentingan secara positif tanpa melanggar hak orang lain. Asertif ialah keadaan lumayan susah dicoba untuk orang yang mempunyai jenis submasif ataupun pasif. Banyak orang tidak berani berlagak asertif sebab khawatir hendak tidak disukai ataupun menyakiti perasaan orang lain. Namun keadaan ini malah hendak membagikan akibat suasana tidak aman dengan berperan tidak asertif, kita malah dapat membahayakan ikatan jangka panjang kita dengan orang lain.

Asertif ialah keahlian seseorang yang bisa dikembangkan agar menghindari bulliying. Hasil analisis uji, menampilkan jika latihan asertif bisa menolong agar dapat menghindari, serta mengurangi sikap bulliying. Lewat pelatihan asertif partisipan diajak agar sanggup mengantarkan komentar, perasaan serta membela dirinya pada suasana yang tidak aman, mengecam, ataupun membahayakan dirinya. (Zen et al., 2020)

Modul artinya bahan ajar yang ditata seruntut mungkin dan bahasa yang dipakai harus mudah dimengerti oleh siswa supaya mereka bisa belajar sendiri. Penggunaan modul pada proses belajar mengajar bertujuan supaya siswa bisa belajar sendiri. Dalam proses belajar mengajar, guru hanya menjadi fasilitator. Hal yang sama juga diutarakan oleh Sukiman yang menyebutkan modul merupakan bagian kesatuan belajar yang berkala yang dibuat untuk menunjang peserta didik menggapai tujuan belajarnya.

Bentuk pelatihan yang sudah terbukti keefektifannya agar dapat menaikkan aspek-aspek psikologis merupakan pelatihan asertivitas. Tata cara pelatihan asertivitas yang baik bisa menopang peserta didik dalam hal norma-kebiasaan serta pandangan mengenai dirinya, memajukan harga diri, dan menuntun individu buat bersikap inisiatif menyatakan perasaan serta bisa mengatakan tidak pada kekerasan yang tidak menguntungkan dirinya. Hal tersebut bisa disebutkan bahwa pelatihan asertivitas menopang peserta didik dalam memajukan sikap asertif dan mengurangi tanda-tanda kecemasan sosialnya yg tercermin dalam kemampuannya menghadapi konflik.

Pelatihan asertivitas bisa mengajukan keterampilan komunikasi yang baru serta penting serta. Pelatihan asertivitas juga bisa menaikkan pencerahan diri, mereduksi

kecemasan, memulihkan obrolan dan stigma serta menaikkan pesan verbal, non verbal, melaporkan yakni pribadi yang ikut program pelatihan asertivitas mengalami kenaikan tingkat agama, merespon baik terhadap orang lain, menurunkan rasa cemas pada situasi sosial, menaikkan komunikasi interpersonal serta menurunkan keluhan somatik.

Tujuan pembinaan asertif yakni agar dapat menyetarakan antara 2 belah pihak pada merampungkan permasalahan. Pelatihan asertif menitik beratkan pada penuntasan perseteruan interpersonal serta dipakai saat merampungkan sebuah masalah. Pribadi yang berperilaku asertif bisa mengutarakan perasaan menggunakan cara agar ke 2 belah pihak merasa terpuaskan dan efektif secara sosial.

Tujuan lainnya adalah agar dapat menumbuhkan kehidupan yg aktif dan penyesuaian diri yang adaptif pada mengatasi kecemasan, kesulitan sosial serta emosional. Selain itu, pelatihan asertif yg diberikan pada individu pula untuk menyampaikan manfaat yaitu dapat menyatakan secara tegas apa yg dirasakan tanpa tekanan dari pihak lain, bisa bertingkah laku secara sempurna dan adaptif, meninggalkan sikap negatif, tidak percaya diri, bermusuhan juga agresif serta di akhirnya memiliki harga diri yg lebih tinggi dan memperoleh imbalan sosial sebagai akibatnya seorang menerima kesejahteraan pada kehidupannya. oleh karena itulah, penelitian ini sangat penting dilakukan buat mengetahui seberapa besar dampakbullyingyang dialami oleh siswa dan efektivitas pembinaan asertivitas yang diberikan pada korban bullying.

Corey (2005) mengutarakan, secara spesial mekanisme pada pelatihan asertivitas ialah **pertama**, diawali mengenal mengenai rasa gundah sosial, pemutusan belajar menghapus respon internal yang kurang efisien serta telah memberikan akibat kurang tegasnya serta menyelidiki kedudukan tingkah laku baru yang asertif. **Kedua**, mengenalkan latihan yang santai, dan para anggota memberikan bukti perilaku khusus terhadap situasi-situasi interpersonal yang disarankan. Para anggota kemudian memberikan hasil perjanjian buat menjalankan tingkah laku spesifik pada situasi-situasi interpersonal yang dialami sebagai sebuah permasalahan. Para anggota lalu membentuk perjanjian buat menjalankan tingkah laku agar dapat menegaskan diri yang semula mereka hindari sebelum memasuki sesi berikutnya.

Ketiga, para anggota mengemukakan wacana perilaku mengenai penegasan diri yang sudah dilalui oleh mereka pada kondisi hidup. Mereka mengusakan evaluasi. **Keempat**, mampu diubahsuaikan pada kepentingan pribadi. Beberapa berkehendak serius pada permainan tambahan, penilaian serta latihan, sedangkan grup lainnya serius pada perjuangan mendiskusikan perilaku-sikap dan perasaan-perasaan yang telah menghasilkan tingkahlaku (Azis, 2015)

5. Kesimpulan

Perilaku asertif merupakan cara utama untuk remaja agar dapat terhindar menjadi korban bullying. Perilaku asertif dapat membuat korban terhindar untuk membayar bullying dengan bentuk kekerasan yang lain, dan juga menjadikan korban agar terhindar dari perilaku pasif pada pelaku bullying. perilaku asertif menjadikan pelaku bullying merasa diintimidasi sebab sadar akan kekuatan yang korban punya. Selain itu, sikap asertif pada saksi tindakan bullying, yg juga dianggap menjadi bystanders mempunyai imbas dalam menangkal bullying.

Saran

Konselor hendaknya dapat mengimplemetasi modul latihan asertif untuk meningkatkan perilaku asertif pada korban bullying. Tata cara pelatihan asertivitas yang baik bisa menopang peserta didik dalam hal norma-kebiasaan serta pandangan mengenai dirinya, memajukan harga diri, dan menuntun individu buat bersikap inisiatif menyatakan perasaan serta bisa mengatakan tidak pada kekerasan yang tidak menguntungkan dirinya. Hal tersebut bisa disebutkan bahwa pelatihan asertivitas menopang peserta didik dalam memajukan sikap asertif dan mengurangi tanda-tanda kecemasan sosialnya yg tercermin dalam kemampuannya menghadapi konflik.

Daftar Referensi

- Ainiyah, H. R., & Cahyanti, I. Y. (2020). Efektivitas Pelatihan Asertif Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku “Bullying” di SMPN A Surabaya. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(2), 105. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i2.3868>
- Amawidyati, S. A. G. (2013). *Pelatihan Asertivitas Untuk Menurunkan Frekuensi Peristiwa Bullying Yang Dialami Korban*. 1(1), 13.
- Arumsari, C. (2017). Strategi konseling latihan asertif untuk mereduksi perilaku bullying. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 1(01), 31–39.
- Azis, A. R. (2015). Efektivitas pelatihan asertivitas untuk meningkatkan perilaku asertif siswa korban bullying. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 8–14.
- Misnani, J. (2016). Hubungan Perilaku Asertif dan Kesepian dengan Kecemasan Sosial Korban Bullying Pada Siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(4).
- Rizki, K., & Uyun, Q. (2015). *Pelatihan Asertivitas Terhadap Penurunan Kecemasan Sosial Pada Siswa Korban Bullying*. 03, 15.
- Rozali, Y. A., & Sitasari, N. W. (2019). Asertivitas Siswa SDN 11 Duri Kepa Dalam Menghadapi Perilaku Bullying. *Jurnal Psikologi*, 17, 6.
- Sabda, M. (2013). *Hubungan perilaku asertif dengan penyesuaian sosial pada siswa MTs Al Istam Serang*.

Wardah, A. (2019). *Pelatihan Asertivitas Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Peserta Didik*

SMP Korban Bullying. 5.

Zen, E. F., Muslihati, M., Hidayatullahman, D., & Multisari, W. (2020). Pelatihan Perilaku

Respek, Empati dan Asertif Melalui Metode Role Play untuk Mencegah Bullying Di

Sekolah Menengah Pertama. *Abdimas Pedagogi: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada*

Masyarakat, 3(1), 40–47.