

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK MELALUI TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENGATASI KORBAN BULLYING

Ahmad Nashrulloh¹, Aning Kurnia Wahyu Diana², Dewi Fitriani³, Setya Adi Sancaya⁴

UNP Kediri¹, UNP Kediri², UNP Kediri³, UNP Kediri⁴

Ahmadnashrul26@gmail.com¹, aning204@gmail.com², dewi39211@gmail.com³,
sadisanscaya@gmail.com⁴

ABSTRACT

Bullying is a negative behavior carried out by a person or group to hurt other people with pleasure and is carried out repeatedly so that the victim feels depressed and helpless. One of the reasons someone tends to become a victim of bullying is because they have a low assertive attitude. Assertive attitudes occur in victims of bullying who often feel anxious and do not have the ability to communicate to defend their personal rights. The problem of bullying is a serious problem in the educational environment that must be resolved. There needs to be the participation of various parties, especially guidance and counseling, to help students who are victims of bullying to behave more assertively by using group counseling services with assertive training techniques. Group counseling with assertive training techniques was chosen to create a safe space where bullying victims can share experiences, learn from others, and develop communication skills and as a basis for helping bullying victims respond assertively to bullying situations without harming themselves.

Keywords: *bullying, assertive training, group counseling*

ABSTRAK

Bullying adalah suatu perilaku negative yang dilakukan seseorang atau kelompok untuk menyakiti orang lain dengan persaan senang dan dilakukan secara berulang – ulang sehingga korban merasa tertekan dan tidak berdaya. Seseorang yang cenderung menjadi korban *bullying* salah satunya adalah karena memiliki sikap asertif yang rendah. Sikap asertif terjadi pada korban *bullying* seperti sering merasakan cemas dan tidak mempunyai kemampuan berkomunikasi untuk mempertahankan hak-hak peribadinya. Masalah *bullying* merupakan salah satu masalah serius dilingkungan pendidikan yang harus dituntaskan. Perlu adanya peran serta berbagai pihak terutama bimbingan dan konseling untuk membantu siswa yang menjadi korban *bullying* agar dapat berperilaku lebih asertif dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dipilih untuk menciptakan ruang aman di mana korban *bullying* dapat berbagi pengalaman, belajar dari sesama, dan mengembangkan keterampilan komunikasi dan sebagai landasan untuk membantu korban *bullying* merespon secara tegas terhadap situasi intimidasi tanpa merugikan diri mereka sendiri.

Kata Kunci: *bullying, assertive training, konseling kelompok*

PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi ini, tantangan di dunia pendidikan semakin kompleks. Tantangan ini dapat terjadi di berbagai tingkat pendidikan, mulai dari tingkat sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Hal ini terlihat dari

fenomena yang terjadi di lingkungan saat ini, masih banyak di setiap sekolah ditemui kasus siswa yang mengalami korban *bullying*. *Bullying*, atau intimidasi, bukan hanya mengenai konflik antar individu, tetapi juga berpotensi merusak kesejahteraan mental dan emosional korban. Faktanya siswa yang mengalami korban *bullying* disebabkan oleh banyak faktor atau penyebab seperti, kurang pandai dalam berkomunikasi, kurang mampu untuk membela diri dan bahkan memiliki percaya diri yang rendah.

Menurut Siswati dan Widayanti (2009), *bullying* merupakan salah satu bentuk dari perilaku agresi, seperti ejekan, hinaan, dan ancaman. Sering kali, beberapa tindakan ini mengarah ke perbuatan agresif. Sedangkan menurut Wicaksana (2008), *bullying* adalah kekerasan fisik dan psikologis jangka panjang, yang dilakukan oleh satu individu atau kelompok, terhadap seseorang yang tidak mampu melindungi dirinya. Pada dasarnya *bullying* merupakan perilaku agresif dan merendahkan yang dilakukan oleh satu individu atau sekelompok individu terhadap yang lain, baik secara fisik, verbal, maupun melalui media sosial.

Bullying dapat muncul dalam berbagai bentuk, termasuk *bullying* fisik, verbal, sosial, dan *cyberbullying*. Bentuk-bentuk tersebut tidak hanya merugikan secara fisik, tetapi juga memiliki dampak psikologis yang serius terhadap korban. Mereka seringkali mengalami tekanan mental, rendahnya harga diri, isolasi sosial, bahkan dalam kasus yang ekstrem dapat berujung pada dampak kesehatan mental jangka panjang.

Dalam dunia pendidikan, fenomena *bullying* atau intimidasi menjadi salah satu tantangan serius yang memerlukan perhatian dan penanganan yang mendalam. *Bullying* bukanlah sekadar konflik biasa, melainkan serangkaian perilaku yang sudah dikatakan sangat agresif.

Masalah atau kasus tersebut harus segera ditangani. Karena jika masalah *bullying* tersebut terus dibiarkan begitu saja, nanti takutnya menjadi masalah besar atau akan bertambahnya korban *bullying*. Oleh karena itu, perhatian terhadap pencegahan dan penanggulangan *bullying* menjadi penting. Peran dari berbagai pihak terutama bimbingan dan konseling penting untuk membantu siswa yang menjadi korban *bullying*. Banyak strategi-strategi yang dilakukan untuk membantu mengatasi masalah tersebut, terutama melalui konseling kelompok dengan menerapkan teknik *assertive training*.

Menurut Kurnanto (2014), konseling kelompok merupakan suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan. Dengan konseling kelompok ini memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengetahui konsep diri masing-masing anggota.

Menurut Ratnasari & Arifin (2021), *assertive training* merupakan suatu prosedur- prosedur terapi tingkah laku yang berusaha untuk lebih mudah mengekspresikan perasaan-perasaan yang masuk akal, atau rasa benci dan

dendamnya, atau rasa persetujuannya. Teknik *assertive Training* ini bertujuan untuk mengajarkan remaja suatu bentuk latihan yang tepat untuk mengidentifikasi dan bertindak terhadap kebutuhan, hasrat dan pendapat sendiri serta tetap menghargai orang lain

Pentingnya intervensi yang tepat dan efektif untuk membantu korban *bullying* menjadikan penerapan konseling kelompok sebagai suatu solusi yang dapat memberikan dukungan emosional dan keterampilan sosial kepada korban. Teknik *assertive training*, yang fokus pada pengembangan kemampuan berbicara dengan tegas namun tetap menghormati hak-hak individu, menjadi pilihan yang relevan dan efektif dalam konteks ini.

Dengan memahami kompleksitas masalah *bullying* dan melibatkan korban dalam sesi konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training*, diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman, mendukung, dan menghormati hak-hak setiap individu. Langkah-langkah ini menjadi esensial dalam upaya bersama mengatasi permasalahan sosial yang merugikan ini dan membentuk generasi yang memiliki kepekaan terhadap perbedaan, menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan, serta mampu bersikap tegas dalam menghadapi segala bentuk intimidasi.

PEMBAHASAN

A. Konsep Konseling Kelompok dan *Assertive Training*

Menurut Kurnanto (2014), konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan. Dalam konteks konseling kelompok, individu dapat merasa lebih terhubung dan mendukung satu sama lain, menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi. Konseling kelompok merupakan pendekatan yang efektif dalam memberikan dukungan emosional dan memberdayakan individu untuk mengatasi masalah tertentu.

Teknik *assertive training* fokus pada pengembangan keterampilan komunikasi yang tegas namun menghormati hak-hak individu. Menurut Ratnasari & Arifin (2021), *assertive training* adalah prosedur- prosedur terapi tingkah laku yang berusaha untuk lebih mudah mengekspresikan perasaan-perasaan yang masuk akal, atau rasa benci dan dendamnya, atau rasa persetujuannya. Teknik *assertive training* ini bertujuan untuk melatih individu agar mampu berperilaku asertif dalam berhubungan dengan lingkungan sekitarnya serta mengatasi kecemasan yang dialami oleh individu dan meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap dirinya sendiri serta lingkungannya sehingga mampu meningkatkan kehidupan pribadi dan sosialnya. Teknik ini juga membantu individu untuk menyampaikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan mereka dengan efektif, termasuk korban *bullying*

yang seringkali membutuhkan pembangunan kembali kepercayaan diri dan kemampuan untuk mengungkapkan diri dengan tegas tanpa menjadi agresif

B. Langkah-langkah Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training*

Dalam penerapan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*, ada beberapa langkah-langkah yang dilakukan yaitu :

1. Identifikasi kelompok sasaran

Penting untuk mengidentifikasi kelompok korban bullying yang serupa dalam pengalaman mereka. Hal ini mempermudah pengelolaan sesi konseling kelompok karena anggota kelompok memiliki konteks dan tantangan yang mirip.
2. Pembentukan kepercayaan dan keterbukaan

Pada tahap awal, fasilitator perlu menciptakan atmosfer yang aman dan mendukung agar anggota kelompok merasa nyaman berbagi pengalaman mereka. Kepercayaan dan keterbukaan menjadi dasar untuk menciptakan hubungan yang positif antaranggota kelompok.
3. Penyuluhan dan pemahaman mengenai *bullying*

Sesi awal konseling kelompok dapat melibatkan penyuluhan mengenai fenomena bullying, dampaknya, dan tanda-tanda bullying. Hal ini membantu anggota kelompok memahami bahwa mereka tidak sendirian dan dapat saling mendukung.
4. Pengenalan teknik *assertive training*

Fasilitator memperkenalkan konsep dan teknik *assertive training* kepada anggota kelompok. Ini mencakup pengembangan keterampilan ekspresi diri, mengelola konflik, dan menetapkan batasan dengan tegas.
5. Sesi praktik

Anggota kelompok diberikan kesempatan untuk berlatih menggunakan teknik *assertive training* melalui peran main atau simulasi situasi *bullying*. Ini membantu mereka merasa lebih percaya diri dalam menghadapi situasi nyata di lingkungan sehari-hari.
6. *Sharing* pengalaman dan dukungan bersama

Sesi konseling kelompok mencakup waktu untuk anggota kelompok berbagi pengalaman mereka, tantangan yang mereka hadapi, dan strategi yang berhasil mereka terapkan. Dukungan bersama menjadi kunci dalam memperkuat ikatan kelompok dan memberikan inspirasi.
7. Evaluasi dan pemantapan keterampilan

Sesi terakhir melibatkan evaluasi kemajuan individu dan kelompok dalam mengimplementasikan teknik *Assertive Training*. Pemantapan keterampilan dan rencana tindak lanjut untuk mendukung mereka dalam situasi sehari-hari juga perlu disusun.

Dengan melakukan langkah-langkah tersebut, penerapan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dapat membantu individu mengembangkan keterampilan berkomunikasi yang lebih tegas dan positif.

C. Manfaat Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training*

Ada beberapa manfaat penerapan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*, yaitu :

1. Penguatan kepercayaan diri
Melalui latihan dan dukungan kelompok, anggota kelompok dapat membangun kembali kepercayaan diri yang mungkin hilang akibat bullying.
2. Peningkatan keterampilan komunikasi
Teknik *assertive training* membantu mereka mengembangkan keterampilan komunikasi yang tegas dan efektif, sehingga mereka dapat mengatasi situasi bullying dengan lebih baik.
3. Pembentukan jaringan dukungan
Konseling kelompok menciptakan jaringan dukungan yang kuat antar anggota kelompok, memberikan rasa bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tantangan.
4. Pemberdayaan dan kemandirian
Melalui pembelajaran dan praktik, anggota kelompok dapat merasa lebih berdaya dan mandiri dalam menghadapi dan mengatasi bullying.

Melalui konseling kelompok, korban dapat merasa didukung, berbagi pengalaman, dan belajar strategi bersama untuk mengatasi situasi bullying. Selain itu, *assertive training* dapat memperkuat kemampuan korban untuk mengekspresikan perasaan dan kebutuhan mereka dengan jelas, sehingga mencegah situasi bullying lebih lanjut.

C. Tantangan dalam Penerapan Konseling Kelompok

Dalam melakukan konseling kelompok, ada beberapa tantangan yang sering dihadapinya yaitu diantaranya :

1. Variabilitas pengalaman
Anggota kelompok mungkin memiliki pengalaman bullying yang sangat beragam, sehingga perlu disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing.
2. Kehadiran kelompok
Memastikan konsistensi kehadiran anggota kelompok dapat menjadi tantangan, dan strategi perencanaan perlu diterapkan untuk mengatasi hal ini.

Penerapan konseling kelompok melalui teknik *assertive training* memberikan pendekatan holistik untuk mengatasi masalah *bullying*. Melibatkan korban dalam sesi kelompok memungkinkan mereka mendapatkan dukungan, belajar dari pengalaman orang lain, dan mengembangkan keterampilan yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Meskipun tantangan mungkin muncul, manfaat jangka panjang dari penerapan ini diharapkan dapat menciptakan perubahan positif dalam sikap dan kesejahteraan korban *bullying*.

Penerapan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* menjadi suatu strategi yang efektif dalam membantu korban *bullying* mengembangkan keterampilan komunikasi yang tegas dan membangun kepercayaan diri. Teknik ini tidak hanya memberikan dukungan emosional tetapi juga memberdayakan individu untuk menghadapi situasi *bullying* dengan lebih efektif. Berikut adalah langkah-langkah penerapan konseling kelompok melalui teknik *assertive training*:

- a) Identifikasi sasaran konseling kelompok
Sebelum memulai sesi konseling kelompok, identifikasikan kelompok korban *bullying* dengan pengalaman yang serupa. Hal ini penting untuk memastikan kelompok memiliki kesamaan konteks dan tantangan yang dihadapi.
- b) Pembentukan kelompok dan kepercayaan
Bentuklah kelompok dengan memperhatikan keberagaman pengalaman. Fasilitator perlu menciptakan atmosfer yang aman dan mendukung agar anggota kelompok merasa nyaman berbagi pengalaman mereka. Kepercayaan dan keterbukaan menjadi landasan untuk sesi konseling kelompok.
- c) Penyuluhan mengenai *bullying* dan *assertive training*
Lakukan sesi penyuluhan mengenai *bullying*, jenis-jenisnya, dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental. Selanjutnya, jelaskan konsep *assertive training* dan betapa pentingnya pengembangan keterampilan *assertiveness* dalam menghadapi situasi *bullying*.
- d) Identifikasi situasi *bullying* dan reaksi yang tepat
Bantu anggota kelompok untuk mengidentifikasi situasi-situasi *bullying* yang mungkin mereka hadapi. Latih mereka untuk merespon secara *assertive* dengan menetapkan batasan tanpa menjadi agresif. Diskusikan bersama mengenai respon yang efektif dan membangun solusi yang sesuai.
- e) *Role play* dan simulasi situasi *bullying*
Lakukan sesi *role play* atau simulasi situasi *bullying* di mana anggota kelompok dapat berlatih menggunakan teknik *Assertive Training*. Fasilitator dapat berperan sebagai pelaku *bullying*, dan anggota kelompok dapat merespon dengan keterampilan *assertiveness* yang telah dipelajari.
- f) Sharing pengalaman dan dukungan bersama
Berikan kesempatan bagi anggota kelompok untuk berbagi pengalaman mereka, termasuk tantangan dan keberhasilan dalam mengimplementasikan teknik *assertive training*. Dukungan bersama dari sesama anggota kelompok menjadi penting dalam proses ini.
- g) Pembahasan kasus dan strategi penyelesaian masalah
Diskusikan kasus-kasus konkretnya yang dihadapi oleh anggota kelompok dan bantu mereka mengembangkan strategi penyelesaian masalah yang sesuai dengan prinsip *assertiveness*. Dukung mereka

untuk menciptakan rencana tindakan yang dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari.

h) Evaluasi dan pemantapan keterampilan

Pada akhir setiap sesi, lakukan evaluasi kemajuan individu dan kelompok dalam menerapkan teknik *assertive training*. Pemantapan keterampilan dilakukan dengan memberikan umpan balik konstruktif dan menyusun rencana tindak lanjut.

i) Sesi lanjutan dan mendukung perubahan perilaku

Jadwalkan sesi konseling kelompok secara berkala untuk mendukung perubahan perilaku jangka panjang. Fasilitator dapat memberikan panduan tambahan, mengatasi hambatan yang muncul, dan merayakan pencapaian kecil yang telah dicapai oleh anggota kelompok.

j) Pemantauan dan evaluasi berkelanjutan

Lakukan pemantauan dan evaluasi berkelanjutan terhadap perkembangan anggota kelompok. Sesuaikan strategi jika diperlukan dan pastikan bahwa mereka dapat mengintegrasikan keterampilan *assertiveness* dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Penerapan konseling kelompok melalui teknik *assertive training* memerlukan keterlibatan aktif dan dukungan berkelanjutan. Dengan pendekatan ini, diharapkan anggota kelompok dapat mengatasi dampak *bullying* dan membangun kembali kepercayaan diri mereka dengan lebih efektif.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari rangkaian pembahasan yang telah dilakukan mengenai penerapan konseling kelompok melalui teknik *assertive training* untuk mengatasi korban *bullying*, dapat diambil beberapa kesimpulan penting yaitu: Konseling kelompok teknik *assertive training* efektif untuk membantu korban *bullying* karena teknik ini mampu mengembangkan keterampilan komunikasi yang tegas dan membangun kepercayaan diri. Anggota kelompok dapat belajar untuk menyikapi situasi *bullying* dengan sikap *assertive*, tanpa merugikan diri sendiri atau menjadi agresif. Proses konseling kelompok menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana anggota kelompok dapat berbagi pengalaman, tantangan, dan strategi penyelesaian masalah. Dukungan bersama menjadi faktor kunci dalam membantu korban *bullying* merasa didengar, dipahami, dan tidak sendirian dalam menghadapi masalah mereka. Melalui sesi konseling kelompok, anggota kelompok dapat merasa lebih berdaya dan mandiri dalam mengatasi situasi *bullying*. Mereka belajar untuk mengambil kontrol atas kehidupan mereka dan merespons secara positif terhadap konflik.

B. Saran

Disarankan kepada guru bk atau konselor sekolah untuk menggunakan teknik *assertive training* sebagai alterlatif untuk mengatasi permasalahan, khususnya masalah *bullying*.

DAFTAR RUJUKAN

- Ariesto, A. (2009). Pelaksanaan Program Anti Bullying Teacher Empowerment. Skripsi, Universitas Indonesia, Ilmu Kesejahteraan Sosial, Jakarta.
- Astuti, Ponny Retno. (2008). Meredam Bullying. Jakarta: PT Grasindo.
- Colorosso, B. (2007). The Bully, The Bullied, and The Bystander. New York: Harper Collins.
- Craig, W. M., & Pepler, D. J. (1998). Observations of Bullying and Victimization in the School Yard. Canadian Journal of School Psychology.
- Fahmi, N. N., & Slamet. (2016). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman. Jurnal Hisbah, 13(1).
- Fakhriyani, Diana Fidya. (2019). Kesehatan Mental. Madura: Duta Media Publishing.
- Kurnanto, Edi. 2014. Konseling Kelompok. Bandung: Alfabeta.
- Ratnasari, S., & Arifin, A. A. (2021). Teknik Assertive Training Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa. KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya, 2(2), 49-55.
- Wicaksana, I. (2008). Mereka Bilang Aku Sakit Jiwa. Yogyakarta: Kanisius.
- Widayanti, C., & Siswati, S. (2009). Fenomena Bullying Di Sekolah Dasar Negeri Di Semarang: Sebuah Studi Deskriptif. Jurnal Psikologi Undip.