

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

Percaya diri merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis individu, terutama bagi siswa di jenjang SMA/SMK. Namun, korban *bullying* sering kali mengalami penurunan rasa percaya diri akibat tekanan psikologis dan emosional yang diterima. Untuk mengatasi permasalahan ini, konseling asertif dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu siswa korban *bullying* membangun kembali rasa percaya diri mereka.

1. Konseling individu teknik *assertive training*

a. Pengertian konseling individu

Konseling individu adalah layanan bantuan profesional yang merupakan proses bantuan psikologis yang dilakukan antara seorang konselor dan satu orang klien (konseli) secara intensif dan personal dengan tujuan membantu konseli memahami diri, mengatasi masalah, mengembangkan potensi, dan menemukan solusi atas kesulitan yang dihadapi. Proses ini bersifat rahasia, empatik, dan berfokus pada kebutuhan individu sehingga dapat menciptakan perubahan perilaku dan pemahaman diri yang lebih baik. Menurut Egan (2010) dalam model "*Skilled Helper*," konseling individu bertujuan membantu klien memahami situasi mereka, merumuskan tujuan, dan mengembangkan strategi pemecahan masalah melalui hubungan kerja sama yang suportif, pendengaran aktif, refleksi perasaan, dan pemberian umpan balik yang jujur dan konstruktif. Sedang menurut Carl Rogers yang merupakan tokoh humanistik menjelaskan bahwa konseling individu efektif ketika konselor mampu memberikan tiga kondisi utama: keaslian (*congruence*), penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan pemahaman empatik (*empathetic understanding*) terhadap klien, sehingga klien merasa dihargai dan aman untuk mengeksplorasi masalahnya.

Dalam konteks pendidikan dan bimbingan konseling, konseling individu sering digunakan untuk meningkatkan aspek psikologis siswa seperti kepercayaan diri, pengelolaan stres, dan penyesuaian sosial. Konseling ini memberikan ruang bagi siswa untuk mengungkapkan pengalaman negatif akibat *bullying* secara terbuka dan mendapatkan bimbingan khusus agar mampu menghadapi tekanan sosial secara sehat. Konselor menggunakan teknik-teknik komunikasi yang terarah, observasi respons emosional, dan intervensi psikologis yang sesuai dengan karakteristik individu untuk mencapai perubahan positif.

b. Pengertian Konseling Asertif

Konseling asertif adalah salah satu pendekatan dalam konseling yang bertujuan untuk membantu individu mengembangkan kemampuan untuk berkomunikasi dengan cara yang terbuka, jelas, dan tegas, tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain (Corey, 2009). Konseling asertif adalah pendekatan konseling yang bertujuan untuk membantu individu mengungkapkan perasaan, kebutuhan, dan pendapat mereka secara jujur, terbuka, dan tanpa rasa takut. Menurut Alberti dan Emmons (2008), konseling asertif berfokus pada pengembangan keterampilan komunikasi yang efektif dan penghargaan terhadap diri sendiri.

Dalam konteks siswa korban *bullying*, konseling asertif dapat digunakan untuk membantu mereka meningkatkan rasa percaya diri, mengajarkan keterampilan untuk menyatakan pendapat atau perasaan mereka dengan cara yang konstruktif, serta membantu mereka belajar mengelola stres dan perasaan negatif yang muncul akibat *bullying*.

c. Prinsip Dasar Konseling Asertif

Prinsip dasar konseling asertif didasarkan pada penerimaan diri, pengembangan keterampilan komunikasi, dan peningkatan kesadaran diri. Menurut Alberti dan Emmons (2008), penerimaan diri merupakan fondasi perilaku asertif, di mana individu belajar menerima kelebihan dan kekurangannya sehingga membangun *self-esteem* yang sehat.

Dalam terapi perilaku dan kognitif-perilaku, perilaku asertif dipandang berkaitan dengan peningkatan *self-esteem* dan rasa berharga, karena klien belajar menyadari bahwa dirinya layak didengar dan dihargai. Dalam perspektif terapi kognitif-perilaku, perilaku asertif meningkatkan rasa berharga karena klien menyadari bahwa dirinya layak didengar (Corey, 2017).

Pengembangan keterampilan komunikasi, seperti penggunaan pesan “saya”, kontak mata, nada suara tegas namun sopan, dan kemampuan mengatakan “tidak” tanpa rasa bersalah, memungkinkan individu menyampaikan perasaan dan kebutuhan secara jelas tanpa melanggar hak orang lain (Lazarus, 2000; Smith & Mackie, 2016).

Selain itu, peningkatan kesadaran diri membantu individu mengenali perasaan, kebutuhan, dan nilai pribadi sehingga mampu mengekspresikannya secara konstruktif dan menjaga batasan pribadi tanpa merugikan orang lain (Rogers, 1961).

d. Teknik-teknik dalam Konseling Asertif

Menurut Alberti & Emmons (2008) Teknik dalam konseling asertif meliputi *role-playing*, latihan komunikasi, dan penguatan positif. *Role-playing* digunakan untuk mensimulasikan situasi sosial yang menantang, seperti ditolak atau dikritik, sehingga konseli dapat mempraktikkan respons asertif dalam lingkungan aman dan meningkatkan kepercayaan diri.

Latihan komunikasi mengajarkan konseli menyampaikan pendapat dengan tegas tanpa agresif melalui penggunaan pesan “saya”, kemampuan berkata “tidak”, meminta hak, dan memberikan kritik konstruktif, sehingga keterampilan interpersonal terbentuk dan konseli mampu menghadapi konflik dengan sehat (Lazarus, 2000; Smith & Mackie, 2016).

Penguatan positif berupa pujian, dukungan, atau konsekuensi menyenangkan diberikan ketika konseli berhasil menunjukkan perilaku asertif, yang menurut teori perilaku (Skinner, 1953) memperkuat perilaku baru dan meningkatkan motivasi konseli untuk terus mengembangkan asertivitasnya. Dalam permainan peran, konseli berlatih menghadapi

situasi sulit (misalnya ditolak, dikritik, atau ditekan teman) lalu mempraktikkan respons asertif yang diinginkan.

2. Kepercayaan diri korban *bullying*

a. Pengertian Kepercayaan Diri

Percaya diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dan nilai dirinya dalam menghadapi berbagai situasi. Menurut Lauster (1997), percaya diri mencakup tiga aspek utama:

- 1) Keyakinan terhadap kemampuan diri
- 2) Penerimaan terhadap diri sendiri
- 3) Kemampuan untuk mengendalikan diri dalam situasi sulit

Percaya diri yang rendah pada korban *bullying* dapat memengaruhi prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis mereka.

Percaya diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan diri sendiri untuk menghadapi tantangan dan mencapai tujuan yang diinginkan. Pada usia remaja, khususnya siswa kelas X SMKN 4 Madiun, percaya diri menjadi aspek penting dalam membangun identitas diri dan kemampuan bersosialisasi dengan orang lain (Schunk, 1995). Siswa dengan rasa percaya diri yang tinggi lebih mampu menghadapi tantangan, termasuk perundungan atau *bullying*, dan menunjukkan ketahanan mental yang lebih baik.

b. Pengertian *Bullying*

Bullying adalah perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang terhadap individu atau kelompok yang lebih lemah dengan tujuan untuk menyakiti, merendahkan, atau mengontrol korban. *Bullying* dapat berupa kekerasan fisik, verbal, maupun sosial, dan sering terjadi di lingkungan sekolah, termasuk di kalangan siswa kelas X SMKN 4 Madiun. Dalam konteks ini, *bullying* dapat menyebabkan gangguan psikologis yang serius, termasuk rendahnya rasa percaya diri pada korban (Olweus, 1993). *Bullying* mencakup tiga elemen

utama, yaitu niat untuk menyakiti, pola perilaku yang berulang, dan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban.

Menurut Rigby (2008), *bullying* dapat dikategorikan menjadi tiga jenis utama:

- 1) *Bullying* fisik: Melibatkan tindakan fisik seperti memukul, menendang, atau mendorong.
- 2) *Bullying* verbal: Melibatkan ejekan, hinaan, atau ancaman.
- 3) *Bullying* sosial: Melibatkan pengucilan sosial, menyebarkan rumor, atau memanipulasi hubungan.

c. Teori-teori *Bullying*

- 1) Teori Ketidakseimbangan Kekuatan (Olweus, 1993) Teori ini menjelaskan bahwa *bullying* terjadi ketika ada ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. Ketidakseimbangan ini dapat berupa perbedaan fisik, kekuatan sosial, atau status ekonomi.
- 2) Teori Penguatan Sosial (Salmivalli, 1999) Menurut teori ini, perilaku *bullying* sering diperkuat oleh dukungan atau penguatan dari lingkungan sosial, seperti teman sebaya yang tertawa atau mendukung tindakan pelaku secara pasif.
- 3) Teori Frustrasi-Agresi (Dollard et al., 1939) Teori ini menyatakan bahwa *bullying* bisa muncul sebagai bentuk agresi yang disebabkan oleh frustrasi pelaku dalam menghadapi situasi tertentu. Korban menjadi sasaran karena dianggap sebagai pihak yang lebih lemah.
- 4) Teori Peniruan Sosial (Bandura, 1977) Menurut Bandura, perilaku *bullying* dapat dipelajari melalui pengamatan dan peniruan, terutama jika tindakan tersebut dilihat sebagai sesuatu yang diterima atau dihargai oleh lingkungan sosial.

d. Dampak *Bullying* terhadap Korban

Korban *bullying* sering kali mengalami berbagai dampak negatif, baik secara psikologis maupun sosial. Dampak psikologis yang paling sering terjadi adalah kecemasan,

depresi, perasaan tidak berharga, serta penurunan rasa percaya diri (Kowalski & Limber, 2013).

Korban *bullying* sering menghadapi berbagai dampak negatif, seperti:

- 1) Dampak emosional: Ketakutan, stres, kecemasan, dan depresi.
- 2) Dampak sosial: Kesulitan menjalin hubungan sosial dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial.
- 3) Dampak psikologis: Penurunan rasa percaya diri, merasa tidak berharga, dan munculnya perasaan tidak aman.

Dalam jangka panjang, *bullying* dapat mempengaruhi perkembangan pribadi siswa, yang dapat berpengaruh pada pencapaian akademik dan hubungan sosial mereka. Oleh karena itu, penting untuk menangani masalah ini dengan efektif, salah satunya melalui pendekatan konseling.

3. Penerapan Konseling Asertif untuk Meningkatkan Percaya Diri

Penerapan konseling asertif untuk siswa korban *bullying* dapat dilakukan melalui beberapa tahapan:

- a. Pengenalan Asertivitas: Siswa diajarkan tentang pentingnya asertivitas dan perbedaan antara perilaku pasif, agresif, dan asertif.
- b. Latihan Keterampilan Asertif: Melalui *role-play* dan simulasi, siswa diajarkan untuk menyatakan perasaan atau menanggapi situasi *bullying* dengan cara yang tidak agresif, tetapi tetap tegas.
- c. Peningkatan Keterampilan Komunikasi: Mengajarkan siswa cara untuk berbicara dengan percaya diri, menjaga kontak mata, dan menggunakan bahasa tubuh yang menunjukkan keyakinan.

d. Membangun *Self-Esteem*: Konselor membantu siswa untuk mengenali dan mengapresiasi kekuatan dan kualitas positif yang mereka miliki, yang seringkali terlupakan karena dampak *bullying*.

Melalui penerapan konseling asertif, siswa yang menjadi korban *bullying* dapat dibantu untuk mengatasi perasaan rendah diri dan meningkatkan rasa percaya diri mereka. Hal ini dapat membantu siswa menghadapi situasi *bullying* dengan cara yang lebih positif dan konstruktif, serta mengurangi dampak negatif dari *bullying*.

4. Penerapan Konseling Asertif untuk Korban *Bullying*

a. Identifikasi Masalah

Konselor melakukan asesmen awal untuk memahami tingkat percaya diri siswa dan dampak *bullying* yang dialami. Teknik yang digunakan meliputi wawancara, observasi, dan kuesioner.

b. Perencanaan Intervensi

Setelah memahami masalah, konselor merancang program konseling yang mencakup:

- 1) Tujuan: Meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui pengembangan asertivitas.
- 2) Metode: Menggunakan teknik konseling asertif, seperti diskusi kelompok, *role-playing*, dan penguatan positif.

c. Pelaksanaan

Sesi konseling dilakukan secara terstruktur, meliputi:

- 1) Sesi individu: Fokus pada pengembangan keterampilan asertif siswa secara personal.
- 2) Sesi kelompok: Melibatkan siswa lain untuk membangun dukungan sosial dan memperkuat rasa percaya diri.

d. Evaluasi

Konselor mengevaluasi keberhasilan program dengan mengukur perubahan tingkat percaya diri siswa melalui instrumen yang relevan.

4. Studi Empiris

Beberapa penelitian mendukung efektivitas konseling asertif dalam meningkatkan percaya diri pada siswa korban *bullying*. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Yildirim dan Ozturk (2015) menunjukkan bahwa konseling asertif dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik, yang pada gilirannya meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam menghadapi tekanan sosial. Selain itu, penelitian oleh McNamara (2016) menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti sesi konseling asertif menunjukkan penurunan yang signifikan dalam perasaan cemas dan meningkatnya rasa percaya diri mereka dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Pengertian *bullying* dan Dampaknya terhadap Percaya Diri.

B. Kerangka Berpikir

Di SMK Negeri 4 Madiun memiliki siswa kelas X yang terbagi dalam 6 Konsentrasi Keahlian yang berjumlah 13 kelas yang mana keseluruhan siswa berjumlah 420 orang. Dari hasil angket yang disebarkan ada 31 % responden yang menyatakan pernah menjadi korban *bullying*. Dari informasi yang masuk sebagian korban merasa tertekan dan tidak berdaya. Kondisi tersebut memunculkan dampak psikologis seperti rasa rendah diri, menarik diri dari pergaulan, kecemasan, dan menurunnya kepercayaan diri yang dapat menghambat perkembangan pribadi dan prestasi belajar siswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengalaman *bullying* berdampak negatif terhadap kepercayaan diri siswa, munculnya rasa rendah diri, kecemasan, dan penurunan kepercayaan diri yang dapat menghambat perkembangan pribadi dan prestasi akademik siswa (Pramanik et al., 2024). Peneliti lain menunjukkan bahwa *bullying* verbal berdampak negatif pada kepercayaan diri

siswa, ditandai dengan rasa rendah diri, takut berinteraksi, dan penurunan partisipasi dalam kegiatan belajar (Sabilah, 2025). Dalam penelitian lintas dua sekolah menengah, ditemukan hubungan signifikan antara pengalaman *bullying* dan skor *self-esteem*; siswa yang terlibat sebagai korban *bullying* cenderung memiliki skor kepercayaan diri yang lebih rendah (Ayoub et al., 2021). Penelitian kualitatif menunjukkan korban *bullying* pada remaja mengalami dampak psikologis berat berupa perasaan tidak berdaya, rendah diri, hingga beberapa korban merasa putus asa serta hal-hal yang membahayakan diri sendiri (Hidayati, 2021). Sedangkan menurut Han et al. (2025) dalam penelitiannya menemukan bahwa *bullying* berkaitan dengan berbagai hasil negatif pada remaja, termasuk penurunan motivasi belajar, rendahnya harga diri, kecemasan, serta prestasi akademik yang buruk sebagai dampak psikologis dan akademik dari pengalaman *bullying*.

Bullying yang dialami oleh siswa, terutama dalam usia remaja yang sedang dalam fase pembentukan identitas, dapat menurunkan rasa harga diri mereka. Pengalaman tersebut mempengaruhi bagaimana siswa memandang diri mereka dalam konteks sosial, akademik, dan pribadi. Korban *bullying* sering merasa tidak berdaya, merasa rendah diri, dan mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman-teman sebaya. Penurunan *self-esteem* ini berpotensi menurunkan tingkat partisipasi mereka dalam aktivitas sosial maupun akademik. Siswa yang merasa rendah diri mungkin akan menarik diri dari pergaulan atau aktivitas yang sebelumnya mereka nikmati. Selain itu, mereka juga cenderung mengalami kecemasan, perasaan terisolasi, dan dalam beberapa kasus, dapat menyebabkan gangguan mental yang lebih serius seperti depresi atau bahkan ide bunuh diri. Dalam konteks akademik, *self-esteem* yang rendah bisa menghambat pencapaian akademik siswa, karena mereka merasa tidak mampu untuk bersaing atau mencapai standar yang ditetapkan oleh sekolah. Penurunan kepercayaan diri ini juga berpengaruh pada proses pembelajaran. Siswa yang telah mengalami *bullying* seringkali merasa takut untuk berpartisipasi dalam kelas, takut untuk bertanya atau berbicara di depan umum, karena khawatir akan diejek atau dicemooh oleh teman-temannya. Ini berimbas pada rendahnya

motivasi untuk belajar dan kurangnya rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik. Selain itu, dalam kasus *bullying* yang berlarut-larut, dampak psikologis tersebut bisa lebih parah, dan siswa bisa mengalami penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah dan orang tua untuk memberikan dukungan psikologis yang tepat untuk korban *bullying*, guna memulihkan dan meningkatkan kembali *self-esteem* mereka. Dalam rangka mengatasi masalah ini, Ibrahim (2024) menyarankan bahwa intervensi yang lebih baik diperlukan untuk membantu korban *bullying* membangun kembali rasa percaya diri mereka. Ini termasuk program-program yang memfokuskan pada peningkatan *self-esteem*, konseling untuk menangani trauma psikologis, dan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih inklusif dan aman bagi semua siswa.

Kepercayaan diri dipahami sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam menghadapi persoalan dan memberikan kontribusi bagi lingkungannya, sehingga korban *bullying* yang sering menerima perlakuan negatif cenderung kehilangan keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Sikap mental yang kurang positif terhadap diri sendiri ini membuat korban lebih pasif, sulit mengemukakan pendapat, dan takut menolak perlakuan tidak adil sehingga tetap terjebak dalam posisi sebagai korban.

Konseling individu memiliki peran yang sangat penting dalam upaya peningkatan kepercayaan diri siswa korban *bullying*. Salah satu peran utama konseling adalah memberikan ruang yang aman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan mereka tentang pengalaman *bullying* yang mereka alami. Dalam lingkungan yang penuh empati dan tanpa penilaian, siswa dapat merasa dihargai dan dipahami, yang mengurangi perasaan kesepian dan isolasi. Konselor mendengarkan dengan aktif dan membantu siswa mengidentifikasi dan menantang pola pikir negatif yang mungkin dimiliki, seperti merasa tidak berharga atau tidak mampu. Konseling individu sebagai layanan tatap muka antara konselor dan klien berfungsi membantu siswa memahami diri, masalah yang dialami, serta menemukan cara penanganan yang lebih adaptif, termasuk pada korban *bullying*.

Selain itu, konseling individu juga melibatkan pelatihan keterampilan asertivitas, yang penting untuk membantu siswa mengungkapkan perasaan dan kebutuhan mereka dengan cara yang tegas dan jelas. Melalui *assertiveness training*, siswa belajar untuk berbicara dengan tegas tanpa rasa takut, menetapkan batasan yang sehat, dan mengatakan "tidak" saat diperlukan. Teknik ini sangat berguna untuk korban *bullying*, yang sering kali merasa tidak berdaya atau takut menghadapi pengganggu mereka. Konselor juga memberikan dukungan emosional yang sangat diperlukan, memberi siswa rasa percaya diri bahwa perasaan mereka valid dan mereka layak mendapatkan perlakuan yang baik.

Konseling individu juga berfokus pada pembangunan rasa harga diri dan identitas positif siswa. Banyak siswa korban *bullying* yang merasa rendah diri dan tidak dihargai. Dengan membantu siswa mengenali dan menghargai kualitas positif yang mereka miliki, konselor memungkinkan siswa untuk membangun identitas yang lebih sehat dan positif. Lebih lanjut, konseling mengajarkan siswa keterampilan coping yang efektif, seperti berbicara dengan orang dewasa yang dapat dipercaya atau menggunakan teknik relaksasi untuk mengatasi stres. Dengan memiliki keterampilan ini, siswa dapat lebih siap menghadapi situasi sosial yang penuh tekanan.

Di samping itu, konseling individu juga membantu siswa meningkatkan keterampilan sosial mereka. Banyak siswa korban *bullying* yang merasa cemas dalam berinteraksi dengan orang lain. Konselor membantu siswa untuk mengembangkan kemampuan komunikasi yang lebih baik, serta membangun hubungan yang positif dengan teman-teman dan orang-orang di sekitar mereka. Dengan meningkatkan keterampilan sosial, siswa merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain, yang sangat penting untuk mengatasi dampak negatif dari *bullying*.

Konseling individu juga membantu siswa menetapkan tujuan yang realistis dan merayakan pencapaian mereka. Dengan merayakan pencapaian kecil, siswa dapat merasakan kemajuan yang signifikan dalam peningkatan kepercayaan diri mereka. Secara keseluruhan, konseling individu berperan sangat besar dalam membantu siswa korban *bullying* untuk

memulihkan rasa percaya diri mereka, mengembangkan keterampilan sosial, dan mengatasi dampak psikologis dari *bullying*. Melalui dukungan emosional yang berkelanjutan, pengembangan keterampilan asertivitas, dan perubahan pola pikir negatif, konseling membantu siswa untuk merasa lebih kuat dan lebih mampu menghadapi tantangan yang mereka hadapi. Melalui konseling individu, konselor dapat secara intensif menggali pengalaman korban, mengurangi beban emosional, dan merancang intervensi perilaku yang sesuai untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Joseph Wolpe(1960) dengan teori Desensitisasi Sistematis yang mana pengembangan terapi perilaku yang mencakup pengembangan keterampilan sosial, termasuk asertivitas. Dalam konteks asertivitas, Wolpe menekankan pentingnya mengubah perilaku pasif atau agresif menjadi perilaku asertif, yang lebih efektif dalam berinteraksi sosial. Asertivitas dalam teori Wolpe berarti kemampuan untuk mengungkapkan perasaan, kebutuhan, dan hak-hak pribadi tanpa rasa takut atau rasa bersalah. Untuk siswa korban *bullying*, asertivitas ini memungkinkan mereka untuk berbicara tegas tentang batasan pribadi mereka dan mengungkapkan perasaan mereka tanpa takut dikendalikan atau diserang. Melalui konseling yang mengintegrasikan teknik asertif, siswa dapat belajar cara mengelola situasi sosial yang menantang dan meningkatkan rasa percaya diri mereka. Konsep *aesthetic assertiveness* dalam konteks terapi perilaku, yang menekankan bagaimana individu dapat mengungkapkan perasaan dan kebutuhan mereka secara tegas dan jelas. Salter berfokus pada perubahan perilaku dan latihan keterampilan sosial untuk membantu individu mengatasi kecemasan dan rasa tidak percaya diri yang sering menghalangi mereka untuk berinteraksi dengan tegas. Dalam konseling individu untuk korban *bullying*, teknik ini membantu siswa mengubah perilaku pasif atau takut menjadi perilaku yang lebih aktif dan percaya diri, seperti berbicara dengan tegas saat merasa dihina atau diperlakukan tidak adil. Hal ini memungkinkan siswa untuk merasa lebih berdaya dan lebih yakin dalam menghadapi masalah mereka. Perilaku asertif merupakan ekspresi diri yang langsung, jujur, dan tegas untuk menyatakan hak dan kepentingan tanpa melanggar hak orang lain sehingga

hubungan sosial menjadi lebih sehat. *Assertive training* sebagai teknik behavioral melatih individu mengungkapkan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara tegas, melalui latihan perilaku dan pembelajaran keterampilan sosial baru agar mampu membela hak pribadi secara tepat.

Teknik *Assertive Training* dapat diintegrasikan dalam konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying*. Melalui pelatihan asertivitas, siswa belajar untuk berbicara tegas, menetapkan batasan yang sehat, dan mengungkapkan perasaan serta kebutuhan mereka tanpa rasa takut atau bersalah. Dengan mengembangkan keterampilan ini, siswa tidak hanya dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka, tetapi juga memperbaiki kualitas hubungan sosial mereka dan mengatasi dampak psikologis dari *bullying*.

Pada korban *bullying*, pelatihan asertif dalam setting konseling individu membantu siswa menyadari hak-hak pribadinya, mengurangi ketakutan berinteraksi, serta berani mengatakan “tidak” terhadap perlakuan yang merugikan sehingga perlahan kepercayaan diri meningkat. Berbagai penelitian bimbingan dan konseling menunjukkan bahwa penerapan teknik *assertive training* efektif meningkatkan perilaku asertif dan kepercayaan diri peserta didik, sehingga secara teoritis dapat menjadi intervensi yang tepat bagi korban *bullying* di kelas X SMK Negeri 4 Madiun.

Berdasarkan teori *bullying*, kepercayaan diri, dan *assertive training*, alur kerangka berpikir dapat dirumuskan: korban *bullying* mengalami penurunan kepercayaan diri → diberi konseling individu dengan teknik *assertive training* → terjadi peningkatan kemampuan menyatakan pendapat, membela hak, menghargai diri, aktif bersosialisasi → kepercayaan diri korban *bullying* meningkat. Dari alur tersebut, hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh positif konseling individu teknik *assertive training* terhadap kepercayaan diri korban *bullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 4 Madiun.

C. Kebaruan Penelitian (State of the Art)

1. Gambaran penelitian terdahulu

Nurul Ramadhani dalam Journal of Psychology and Health Science(2024) dengan judul Penerapan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Asertivitas Siswa Korban Bullying di Madrasah Tsanawiyah di Kota Makassar Penelitian ini berfokus pada penerapan Teknik Assertive Training untuk meningkatkan asertivitas siswa korban *bullying* di Madrasah Tsanawiyah 1 Kota Makassar. Masalah penelitian mencakup gambaran perilaku asertif siswa korban *bullying*, proses pelaksanaan Teknik *Assertive Training*, dan dampak penerapannya terhadap asertivitas siswa. Tujuan penelitian mencakup pemahaman tingkat perilaku asertif siswa, gambaran proses pelaksanaan teknik, dan peningkatan asertivitas setelah penerapan teknik tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *Quasi Experimental*. Pengumpulan data dilakukan dengan skala asertivitas, dan analisis data melibatkan analisis deskriptif dan statistik inferensial menggunakan SPSS v.25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asertivitas siswa korban *bullying* dalam kelompok eksperimen meningkat dari kategori rendah (pretest) menjadi tinggi (posttest). Sementara pada kelompok kontrol, asertivitas tetap rendah.

Sedang Lidia Sari dalam ejournal insud.ac.id dengan judul Peningkatan Perilaku Asertif Pada Siswa Korban Bullying Di SMP Negeri 27 Kota Samarinda. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk meningkatkan perilaku asertif siswa korban *bullying* verbal di SMP Negeri 27 Kota Samarinda melalui teknik *assertive training* dalam layanan konseling kelompok. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII yang teridentifikasi mengalami *bullying* dan kesulitan mengungkapkan perasaan, berdasarkan hasil AKPD dan wawancara dengan guru BK. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Teknik pengumpulan data meliputi skala asertif, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan terjadinya peningkatan perilaku asertif setelah pemberian *assertive training*, seperti keberanian menyampaikan pendapat, membela hak pribadi, dan menolak tekanan verbal secara lebih percaya diri. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah *assertive*

training terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku asertif dan dapat dijadikan alternatif intervensi dalam layanan bimbingan konseling.

Banyak penelitian sebelumnya menggunakan teknik *assertive training* untuk:

- a. Meningkatkan kepercayaan diri atau *self confidence* siswa secara umum melalui bimbingan/konseling kelompok, bukan individu.
- b. Meningkatkan kepercayaan diri atau self esteem korban *bullying* melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.
- c. Meningkatkan perilaku asertif siswa korban *bullying*, baik di SMA maupun MA, umumnya dengan pendekatan konseling atau pelatihan kelompok.

2. Keterbatasan penelitian terdahulu

Dari penelitian-penelitian tersebut tampak bahwa:

- a. Fokus banyak penelitian adalah pada konseling/bimbingan kelompok, bukan konseling individu, padahal korban *bullying* sering membutuhkan penanganan yang lebih personal.
- b. Beberapa studi lebih menekankan hasil perilaku asertif atau *self esteem*, bukan secara spesifik mengukur kepercayaan diri korban *bullying* dalam konteks kelas dan sekolah tertentu.
- c. Lokasi penelitian bervariasi (SMP, MTs, SMA/SMK lain), sehingga konteks spesifik sekolah tertentu seperti SMK Negeri 4 Madiun belum banyak dikaji secara mendalam.

3. Kebaruan penelitian

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa layanan bimbingan atau konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif meningkatkan kepercayaan diri, *self esteem*, dan perilaku asertif peserta didik termasuk korban *bullying* di berbagai jenjang pendidikan. Namun, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada setting konseling kelompok dan belum banyak yang menelaah secara khusus penerapan konseling individu teknik *assertive training* terhadap kepercayaan diri korban *bullying* pada konteks sekolah kejuruan tertentu. Penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan mengkaji dampak konseling individu teknik *assertive*

training terhadap kepercayaan diri korban *bullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 4 Madiun, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di SMK, khususnya dalam penanganan korban *bullying* secara lebih personal dan mendalam.