

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Konseling Kelompok Teknik Asertif

a. Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok merupakan suatu proses konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan interaksi, dinamika antaranggota, serta pengaruh lingkungan sekitar. Permasalahan yang menjadi fokus dalam layanan ini adalah masalah pribadi yang dialami oleh peserta atau anggota kelompok. Dalam pelaksanaannya, setiap anggota diberikan kesempatan untuk mengemukakan, mendiskusikan, dan membahas permasalahan pribadinya secara bersama-sama sehingga dapat memperoleh pemahaman, dukungan, dan solusi melalui dinamika kelompok yang terbentuk.

Carl Rogers (2017), konseling kelompok yaitu proses di mana individu saling bertukar pengalaman serta perasaan dalam lingkungan yang aman serta penuh dukungan.. Ia menekankan bahwa penting untuk menciptakan lingkungan yang penuh empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian, agar anggota kelompok merasa nyaman untuk berbicara terbuka (Lumongga, 2017). Temuan ini sejalan dengan penelitian Septiani (2023) yang berpendapat bahwa konseling kelompok memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan perilaku konformitas pada siswa. Siswa mulai menunjukkan upaya untuk mengurangi perilaku konformitas negatif dalam kelompoknya ke arah yang lebih positif. layanan konseling kelompok mempunyai peran penting dalam menurunkan konformitas negatif pada siswa (Riska, 2023).

Layanan konseling kelompok sangat bermanfaat dalam membantu siswa mengatasi masalah pribadi. Setelah mengikuti proses konseling, siswa dapat

berkomunikasi dengan lebih baik lagi dan lancar, mengendalikan diri, dan membina persahabatan dengan baik. Dari segi sosial, siswa juga mampu berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka. Dari bidang belajar, mereka dapat menyelesaikan tugas dengan baik, termotivasi untuk belajar, dan memahami metode belajar yang efektif (Fitri & Marjohan, 2016).

Konseling kelompok memiliki tujuan utama yaitu untuk menciptakan suasana saling membantu antar individu, yang mana dapat mengembangkan wawasan setiap anggota untuk mencapai penyesuaian diri yang lebih sehat. Selain itu, konseling ini juga dapat fokus pada masalah perkembangan, pengambilan keputusan, nilai-nilai, dan sikap yang bersifat pencegahan serta penyembuhan. Konseling kelompok dapat bersifat preventif maupun remedial. Secara garis besar, tujuan layanan konseling kelompok adalah meningkatkan keterampilan bersosialisasi, khususnya dalam aspek komunikasi (Sahara & Isro'i, 2020). Untuk memperoleh hasil yang lebih maksimal, penelitian ini mengadopsi pendekatan behavioral dengan menggunakan teknik assertive training.

Tujuan utama konseling behavioral adalah membantu individu menjalani hidup tanpa perilaku yang bersifat simptomatik, yaitu tindakan yang dapat menimbulkan kesulitan, ketidakpuasan jangka panjang, atau konflik sosial. Konseling ini secara khusus berfokus pada mengubah perilaku yang tidak sesuai dengan memperkuat perilaku positif, menghilangkan perilaku negatif, serta membimbing individu menuju pola perilaku yang lebih tepat dan adaptif (Sulistiyono, 2022). Teknik assertive training sangat sesuai digunakan dalam konseling behavioral karena pendekatan ini menekankan perubahan perilaku secara langsung melalui pembelajaran keterampilan tertentu. Teknik ini bertujuan untuk membantu individu meningkatkan kemampuan berkomunikasi secara tegas dan

efektif, sejalan dengan prinsip konseling behavioral yang menitikberatkan pada penguatan perilaku positif serta penghilangan perilaku yang kurang adaptif. Selain itu, assertive training memberikan penguatan positif ketika individu berhasil menerapkan keterampilan tersebut, sehingga mendukung keberlanjutan perubahan perilaku

Tujuan umum layanan konseling kelompok dijelaskan dalam berbagai literatur profesional yang membahas pelaksanaan konseling kelompok. Menurut Corey yang dikutip oleh Winkel, tujuan konseling kelompok meliputi hal-hal berikut :

- 1) Setiap siswa diharapkan mampu mengenali dan memahami dirinya secara lebih mendalam. Melalui pemahaman tersebut, siswa dapat menerima dirinya dengan lebih baik serta lebih terbuka dalam mengembangkan potensi dan aspek-aspek positif yang dimilikinya.
- 2) Siswa mampu meningkatkan keterampilan berkomunikasi dan membangun hubungan yang baik dengan sesama anggota kelompok. Kemampuan ini memungkinkan mereka saling memberikan dukungan dan bantuan dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan sesuai dengan tahap perkembangannya.
- 3) Siswa memiliki kemampuan untuk mengelola serta mengarahkan kehidupannya secara mandiri. Proses ini dimulai melalui interaksi dan pengalaman dalam kelompok, kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompok.
- 4) Siswa menjadi lebih peka terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain sehingga mampu menunjukkan empati yang lebih baik. Kepekaan tersebut juga membantu siswa memahami kebutuhan psikologis dirinya sendiri maupun orang lain secara lebih mendalam.

- 5) Setiap siswa mampu menetapkan tujuan yang ingin dicapai serta mewujudkannya melalui sikap dan perilaku yang positif, bertanggung jawab, dan konstruktif.

b. Asas Konseling Kelompok

Dalam alam pelaksanaan konseling kelompok, terdapat beberapa asas yang harus dipatuhi oleh seluruh anggota kelompok agar proses konseling dapat berjalan secara efektif. Asas-asas tersebut meliputi :

1) Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan merupakan salah satu prinsip yang paling penting dalam konseling kelompok. Mengingat permasalahan yang dibahas bersifat pribadi, setiap anggota kelompok wajib menjaga kerahasiaan seluruh informasi, baik berupa pembicaraan maupun tindakan yang terjadi selama proses konseling berlangsung

2) .Asas kesukarelaan

Asas kerahasiaan merupakan salah satu prinsip yang paling penting dalam konseling kelompok. Mengingat permasalahan yang dibahas bersifat pribadi, setiap anggota kelompok wajib menjaga kerahasiaan seluruh informasi, baik berupa pembicaraan maupun tindakan yang terjadi selama proses konseling berlangsung.

3) Asas keterbukaan

Keterbukaan setiap anggota sangat diperlukan dalam konseling kelompok. Sikap terbuka akan membantu terciptanya komunikasi yang efektif sehingga anggota dapat mengungkapkan permasalahan secara jujur tanpa diliputi rasa ragu atau khawatir.

4) Asas kegiatan

Keberhasilan layanan konseling kelompok sangat bergantung pada keterlibatan aktif anggota dalam setiap kegiatan yang dilaksanakan. Oleh karena itu, pemimpin kelompok perlu menciptakan suasana yang mendorong anggota untuk berpartisipasi aktif dalam upaya menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dan mencapai tujuan konseling.

5) Asas kehormatan

Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus menghargai hak anggota lain untuk menyampaikan pendapat. Setiap orang diberikan kesempatan berbicara secara bergiliran tanpa dipotong atau diinterupsi sehingga tercipta suasana yang saling menghormati.

6) Asas kekinian

Permasalahan yang dibahas dalam konseling kelompok hendaknya merupakan masalah yang sedang dialami oleh anggota pada saat ini. Fokus pembahasan diarahkan pada persoalan yang bersifat mendesak, menghambat efektivitas kehidupan sehari-hari, dan memerlukan penyelesaian segera, bukan masalah yang telah lama berlalu

Apabila seluruh asas tersebut diterapkan secara konsisten, proses konseling kelompok akan berlangsung secara optimal sehingga tujuan layanan dapat tercapai dengan baik. Sebaliknya, apabila asas-asas tersebut diabaikan, efektivitas layanan konseling dapat berkurang dan hasil yang diharapkan sulit untuk dicapai.

c. Tahapan- tahapan Konseling Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui tahap tahap berikut:

1) Tahap pembentukan

Tahap pembentukan merupakan fase awal dalam konseling kelompok yang berfokus pada proses saling mengenal dan membangun keterlibatan antaranggota. Pada tahap ini, anggota diajak memahami tujuan serta mekanisme kegiatan kelompok, menciptakan suasana yang nyaman, dan menumbuhkan ketertarikan serta rasa saling percaya di antara sesama anggota. Kegiatan yang dilakukan meliputi penjelasan mengenai pengertian dan tujuan konseling kelompok sebagai bagian dari layanan bimbingan dan konseling, penyampaian tata cara serta asas-asas pelaksanaan kegiatan kelompok, pengenalan antaranggota, dan penciptaan suasana yang akrab. Selain itu, konselor menampilkan sikap positif, empatik, serta menunjukkan kesediaan untuk membantu setiap anggota kelompok.

2) Tahap peralihan

Tahap peralihan bertujuan membangun suasana yang dilandasi rasa saling percaya sehingga anggota kelompok merasa lebih siap untuk mengikuti proses konseling secara mendalam. Pada tahap ini, konselor membantu anggota mengatasi rasa cemas atau keraguan yang masih muncul sejak tahap awal. Langkah-langkah yang dilakukan meliputi penjelasan kembali mengenai kegiatan konseling kelompok, sesi tanya jawab untuk mengetahui kesiapan anggota melanjutkan ke tahap berikutnya, mengidentifikasi kondisi apabila terdapat anggota yang belum siap, serta membantu mengatasi hambatan tersebut. Konselor juga dapat memberikan contoh masalah pribadi yang dapat diangkat dan didiskusikan dalam kelompok sebagai gambaran proses konseling.

3) Tahap kegiatan

Tahap kegiatan merupakan inti dari proses konseling kelompok karena pada fase ini dilakukan penggalian masalah secara lebih mendalam serta pencarian

alternatif penyelesaian yang tepat. Anggota kelompok diberi kesempatan untuk mengungkapkan permasalahan pribadi yang ingin dibahas. Adapun langkah-langkah dalam tahap ini meliputi:

- a) Setiap anggota menyampaikan permasalahan pribadi secara bergiliran.
- b) Kelompok menentukan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.
- c) Pembahasan masalah dilakukan secara menyeluruh hingga memperoleh pemahaman dan solusi yang sesuai.
- d) Pemberian selingan apabila diperlukan untuk menjaga dinamika kelompok.
- e) Penegasan komitmen dari anggota yang permasalahannya telah dibahas mengenai tindakan yang akan dilakukan sebagai tindak lanjut penyelesaian masalah.

4) Tahap pengakhiran

Tahap pengakhiran merupakan fase penutup dalam pelaksanaan konseling kelompok yang ditandai dengan munculnya perubahan perilaku positif pada anggota sebagai hasil dari proses konseling. Pada tahap ini, konselor mengakhiri kegiatan secara terarah melalui beberapa langkah, yaitu:

- a) Menyampaikan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera berakhir.
- b) Memberikan kesempatan kepada anggota untuk menyampaikan kesan, pesan, serta mengevaluasi perkembangan yang telah dicapai; (c) membahas rencana tindak lanjut apabila diperlukan.
- c) Membahas rencana tindak lanjut apabila diperlukan.
- d) Memberikan kesempatan kepada anggota untuk menyampaikan tanggapan.
- e) Menyampaikan ucapan terima kasih atas partisipasi seluruh anggota.
- f) Menutup kegiatan dengan doa
- g) Mengakhiri pertemuan dengan salam perpisahan

Konselor dapat mengakhiri proses konseling apabila anggota kelompok telah merasakan bahwa tujuan konseling telah tercapai dan hasil yang diharapkan telah diwujudkan.

a. Pelatihan Asertif

Istilah asertif berasal dari kata bahasa Inggris *to assert*, yang berarti menyatakan atau mengungkapkan sesuatu secara tegas. Latihan asertif merupakan salah satu pendekatan dalam aliran behaviorisme yang menerapkan berbagai teknik dan prosedur berdasarkan teori-teori belajar. Menurut Alberti dan Emmons (dalam Putri & Wahyuningrum, 2021), perilaku asertif atau asertivitas adalah kemampuan seseorang untuk menyampaikan perasaan, pikiran, dan keinginannya kepada orang lain secara jujur dan tegas, tanpa mengabaikan perasaan pribadi maupun melanggar hak-hak orang lain.

Corey (2011), pelatihan asertif didasarkan pada asumsi bahwa setiap individu memiliki hak untuk menyampaikan perasaan, pendapat, keyakinan, serta sikapnya kepada orang lain. Namun, penyampaian tersebut harus tetap dilakukan dengan menghormati dan menghargai hak-hak yang dimiliki orang lain.

Azmi dan Nurjannah (2022), pelatihan asertif merupakan suatu teknik yang bertujuan untuk meningkatkan keberanian individu dalam mengungkapkan perilaku yang sesuai dengan harapan. Melalui pelatihan ini, individu dilatih untuk bersikap lebih tegas serta mengembangkan cara berinteraksi yang lebih terbuka, langsung, dan efektif dalam berbagai situasi interpersonal.

Lazarus (Nursalim, 2014) tujuan teknik asertif yaitu untuk mengoreksi perilaku yang tidak layak dengan mengubah respons-respons emosional yang salah dan mengeleminasi pemikiran irasional. Putri dkk. (2021), tujuan utama teknik *Assertive Training* yang menggunakan pendekatan behavioristik adalah membantu

peserta didik mengembangkan kemampuan dalam mengungkapkan emosi secara tepat, meningkatkan kesadaran akan hak-hak pribadinya, memperkuat rasa percaya diri serta kemampuan diri, dan membimbing peserta didik agar mampu memilih perilaku yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan dirinya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan asertif merupakan suatu bentuk pelatihan keterampilan sosial yang bertujuan membantu individu meningkatkan kemampuan untuk mengungkapkan keinginan, perasaan, dan pikirannya kepada orang lain secara terbuka dan tepat, dengan tetap menghormati hak, perasaan, serta kepentingan orang lain.

Pelatihan asertif membantu individu memahami konsep perilaku asertif sehingga dapat mengembangkan potensi diri serta mampu mengungkapkan perasaan dan keinginannya dengan lebih tepat dan percaya diri. Kemampuan tersebut dapat membantu siswa menghindari perilaku bullying, karena sikap asertif menunjukkan ketegasan dan kepercayaan diri yang membuat pelaku bullying menyadari bahwa korban memiliki kemampuan untuk mempertahankan diri dan menetapkan batasan.

Assertive training merupakan strategi konseling kelompok dalam pendekatan behavior yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya.

Corey (2011) menyatakan bahwa asumsi dasar dari Assertive Training adalah bahwa setiap orang mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaannya, pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya terhadap orang lain dengan tetap menghormati dan menghargai hak-hak orang tersebut

Joyce & Weil (dalam Nursalim, 2014), terdapat beberapa prinsip yang mendasari latihan asertif, yaitu :

- 1) Latihan asertif berlandaskan pendekatan perilaku yang memandang bahwa perilaku individu merupakan hasil proses belajar sehingga dapat diubah atau digantikan dengan pola perilaku yang lebih tepat.
- 2) Perilaku yang ditampilkan seseorang menjadi dasar dalam pembentukan konsep diri, sehingga tindakan individu mencerminkan cara ia memandang dirinya sendiri.
- 3) Latihan asertif juga mengandung seperangkat prinsip umum yang secara tidak langsung mencerminkan suatu filosofi mengenai hubungan antarmanusia, terutama dalam membangun interaksi yang saling menghargai dan efektif.

Redd (dalam Nursalim, 2014), *Assertive Training* ditujukan bagi individu yang mengalami kecemasan dalam interaksi sosial, kesulitan menolak permintaan atau pengaruh dari orang lain, serta mengalami hambatan dalam menjalin komunikasi yang efektif. Sementara itu, Albert dan Emmons (2017) menyatakan bahwa perilaku asertif memiliki beberapa aspek utama yang meliputi:

- 1) Dapat menyatakan pendapat.
 - 2) Mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman.
 - 3) Tidak mengabaikan hak-hak orang lain
 - 4) Dapat mempertahankan diri
- 1) Manfaat Pelatihan Asertif.

Dobson (dalam Aryani, 2022), latihan asertif memberikan berbagai manfaat, antara lain meningkatkan kesehatan, mempermudah penerimaan dalam lingkungan sosial, serta membantu individu merasakan kebahagiaan.

Selain itu, Aryani (2022) menjelaskan bahwa individu yang bersikap asertif cenderung memiliki inisiatif yang lebih tinggi, yang tercermin melalui tindakan yang dilakukan secara langsung, jujur, terbuka, serta tetap menghargai hak orang lain. Sikap tersebut juga memungkinkan individu mencapai tujuan yang diinginkan dengan lebih efektif dan efisien dalam penggunaan energi.

2) Tujuan Pelatihan Asertif

Latihan asertif merupakan suatu teknik yang bertujuan untuk mengembangkan dan membiasakan individu dalam menampilkan perilaku asertif saat berinteraksi dengan orang lain. Menurut Lazarus (dalam Nursalim, 2014), *Assertive Training* bertujuan memperbaiki perilaku yang kurang tepat melalui perubahan respons emosional yang tidak sesuai serta menghilangkan pola pikir yang irasional. Selain itu, latihan ini juga berfungsi untuk meningkatkan kemampuan interpersonal, meliputi:

- a) Kemampuan menyatakan penolakan.
- b) Kemampuan mengajukan permintaan.
- c) Kemampuan mengekspresikan perasaan
- d) Kemampuan memulai dan mengakhiri percakapan..

Di samping itu, *Assertive Training* bertujuan membantu individu mengatasi kecemasan yang muncul akibat perlakuan yang dianggap tidak adil di lingkungan sekitarnya. Melalui latihan ini, individu diharapkan mampu meningkatkan kualitas kehidupan pribadi maupun sosial sehingga dapat berinteraksi secara lebih efektif.

3) Prosedur Pelaksanaan Pelatihan Asertif

Ratnasari dan Arifin (2021), *Assertive Training* merupakan salah satu bentuk latihan keterampilan sosial yang diterapkan dalam konseling kelompok. Pada dasarnya, pelatihan asertif merupakan pendekatan berbasis perilaku yang bertujuan membantu individu mengembangkan kemampuan untuk berinteraksi secara lebih terbuka, langsung, dan efektif dalam berbagai situasi interpersonal.

Aryani (2022), prosedur pelaksanaan keterampilan asertif meliputi beberapa tahapan sebagai berikut :

a) Instruksi

Tahap instruksi merupakan pemberian penjelasan secara verbal mengenai pengertian keterampilan asertif, pentingnya keterampilan tersebut untuk dimiliki, serta cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan perilaku asertif.

b) Pemberian Model

Pemberian model adalah proses pelatihan yang dilakukan dengan memperagakan atau memberikan contoh perilaku maupun respons asertif yang diharapkan dapat ditiru oleh peserta pelatihan.

c) Bermain Peran

Bermain peran merupakan metode pembelajaran yang bertujuan mengembangkan keterampilan asertif melalui simulasi berbagai situasi yang menyerupai kondisi nyata dalam kehidupan sehari-hari, sehingga peserta dapat mempraktikkan perilaku asertif secara langsung.

d) Pemberian Balikan

Pada tahap ini, peserta memperoleh umpan balik yang bersifat konstruktif mengenai penampilan mereka selama kegiatan bermain peran. Balikan

tersebut bertujuan untuk membantu peserta mengetahui sejauh mana perilaku asertif yang ditampilkan telah sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

e) Pekerjaan Rumah

Pekerjaan rumah diberikan sebagai sarana untuk memperkuat keterampilan asertif yang telah dipelajari melalui penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, peserta juga diminta melakukan evaluasi terhadap praktik perilaku asertif yang telah dilakukan dengan menggunakan lembar kerja yang telah disediakan.

Berdasarkan tahapan tersebut, penerapan teknik *Assertive Training* dilakukan dengan membantu konseli mengidentifikasi berbagai hambatan yang menghalangi munculnya perilaku asertif. Selanjutnya, konseli diberikan pemahaman mengenai konsep dan pentingnya perilaku asertif, kemudian dibimbing untuk mengembangkan serta mempraktikkan perilaku tersebut secara langsung melalui berbagai latihan dalam proses pelatihan asertif.

2. Perilaku Bullying

Kata bullying berasal dari bahasa Inggris “bully” yang artinya mengertak atau mengganggu. Bullying adalah ancaman dari pihak yang kuat kepada pihak yang lemah. Menurut Priyatna (Dachi, 2022).

Pandangan yang sejalan dikemukakan oleh Ainiyah dan Cahyanti (2020), yang menjelaskan bahwa bullying merupakan perilaku yang dilakukan secara sengaja untuk merugikan orang lain, dilakukan berulang kali, serta melibatkan penyalahgunaan kekuasaan secara sistematis. Sementara itu, Maolana dan Wikanengsih (2019) mendefinisikan bullying sebagai tindakan kekerasan yang dilakukan oleh individu maupun kelompok dengan memanfaatkan kekuasaan atau kekuatan yang dimiliki

untuk menyakiti individu atau kelompok lain, sehingga korban mengalami tekanan, trauma, dan merasa tidak berdaya.

Rigby (2010, hlm. 26), bullying dipahami sebagai serangkaian tindakan agresif yang tidak dapat dibenarkan dan ditujukan kepada individu yang lebih lemah, serta dilakukan secara berulang. Seorang peserta didik dikategorikan sebagai korban bullying apabila secara terus-menerus menerima perlakuan negatif dari satu atau lebih peserta didik lainnya. Senada dengan pendapat tersebut, Psikolog Andrew Mellor (dalam Sulisrudatin, 2015, hlm. 60) menjelaskan bahwa bullying merupakan pengalaman ketika seseorang merasa menjadi sasaran perlakuan menyakitkan dari orang lain, disertai rasa takut bahwa tindakan tersebut akan terulang kembali, sementara korban merasa tidak memiliki kemampuan untuk menghentikan atau mencegahnya.

Smith dan Thompson (dalam Sulisrudatin, 2015, hlm. 60), bullying merupakan serangkaian perilaku yang dilakukan secara sengaja dengan tujuan menimbulkan dampak berupa cedera fisik maupun psikologis pada korban. Bentuk-bentuk perilaku tersebut meliputi tindakan mengejek, melakukan kekerasan fisik, serta mengucilkan seseorang dari lingkungan sosialnya.

Berdasarkan berbagai definisi yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa bullying adalah tindakan penyalahgunaan kekuasaan atau kekuatan yang dilakukan oleh individu maupun kelompok terhadap pihak yang dianggap lebih lemah. Perilaku ini diwujudkan dalam berbagai bentuk, seperti kekerasan fisik, verbal, maupun psikologis, yang dilakukan secara sengaja dan berulang. Akibatnya, korban dapat mengalami kerugian, merasa tidak aman, tidak nyaman, hingga mengalami luka fisik maupun gangguan psikologis.

Wiyani (dalam Maolana dkk., 2019), perilaku bullying meliputi berbagai tindakan, seperti pelecehan secara verbal, kekerasan fisik, maupun tindakan pemaksaan yang dilakukan secara berulang terhadap individu tertentu sebagai korban.

a) Bentuk bentuk Bullying

Coloroso (Wardah & Fariat, 2019), bullying dapat diklasifikasikan ke dalam empat bentuk utama, yaitu sebagai berikut :

1) Bullying secara verbal

Bullying verbal merupakan tindakan perundungan yang dilakukan melalui ucapan atau kata-kata. Bentuknya dapat berupa pemberian julukan yang merendahkan, hinaan, fitnah, kritik yang bersifat menyakitkan, penghinaan, pernyataan bernuansa pelecehan seksual, ancaman, surat atau pesan yang mengintimidasi, tuduhan tanpa dasar, penyebaran isu atau gosip yang tidak benar, serta berbagai bentuk komunikasi verbal lain yang bertujuan menyakiti korban.

2) Bullying secara fisik

Bullying fisik adalah bentuk perundungan yang dilakukan melalui kontak fisik secara langsung. Perilaku ini meliputi memukul, menendang, menampar, mencekik, menggigit, mencakar, meludahi, hingga merusak atau menghancurkan barang-barang milik korban.

3) Bullying secara relasional atau sosial

Bullying relasional atau sosial merupakan tindakan yang bertujuan melemahkan harga diri korban melalui pengucilan, pengabaian, atau penghindaran secara sengaja dan berulang. Bentuk perundungan ini sering kali dilakukan secara tidak langsung, misalnya melalui tatapan sinis, lirikan yang

merendahkan, helaan napas bernada mengejek, cibiran, tawa yang menghina, maupun bahasa tubuh yang menunjukkan penghinaan terhadap korban.

4) Cyberbullying

Cyberbullying adalah bentuk perundungan yang dilakukan dengan memanfaatkan media elektronik, seperti komputer, telepon genggam, internet, situs web, ruang obrolan (chat room), surat elektronik (e-mail), pesan singkat (SMS), maupun media digital lainnya. Pelaku umumnya menggunakan tulisan, gambar, animasi, rekaman video, atau bentuk konten digital lainnya untuk mengintimidasi, mempermalukan, atau menyudutkan korban.

Dalam praktiknya, bentuk bullying yang paling sering dijumpai adalah bullying verbal dan cyberbullying. Bullying verbal umumnya berupa ejekan terhadap kondisi fisik korban, penghinaan, olok-olok, serta penyebaran rumor yang dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan perkembangan psikologis korban. Sementara itu, cyberbullying sering diwujudkan melalui sindiran dan ejekan yang diunggah di media sosial, serta penghinaan yang disampaikan melalui percakapan dalam grup media sosial atau aplikasi pesan antar sesama siswa.

b) Peran dalam Bullying

Salmivalli (dalam Suryani, 2022), terdapat beberapa peran yang muncul dalam skenario terjadinya bullying di lingkungan sekolah, yaitu sebagai berikut :

- a. Bully adalah merupakan individu yang melakukan tindakan bullying. Umumnya, pelaku adalah siswa yang memiliki pengaruh atau dianggap sebagai pemimpin, berinisiatif memulai tindakan bullying, serta terlibat secara aktif dalam perilaku tersebut..

- b. Assisting the bully adalah individu yang mendampingi dan membantu pelaku utama dalam melakukan bullying. Meskipun turut berpartisipasi secara aktif, perannya lebih banyak mengikuti arahan atau tindakan yang dilakukan oleh pelaku utama.
- c. Reinforcing the bully adalah merupakan saksi yang menyaksikan peristiwa bullying dan memberikan dukungan kepada pelaku, misalnya dengan menertawakan korban, memprovokasi pelaku, atau mengajak siswa lain untuk menyaksikan kejadian tersebut.
- d. Defender aksi yang berupaya melindungi, membela, atau memberikan bantuan kepada korban. Namun, apabila defender memiliki posisi yang lebih lemah dibandingkan pelaku, ia juga berpotensi menjadi sasaran bullying.
- e. Outsider adalah individu yang mengetahui atau menyaksikan tindakan bullying, tetapi memilih untuk tidak terlibat dan bersikap acuh tak acuh. Sikap tersebut umumnya didorong oleh rasa takut menjadi korban berikutnya atau keengganan untuk terlibat dalam konflik.
- f. Victim adalah merupakan individu yang menjadi sasaran tindakan bullying. Korban umumnya memiliki karakteristik tertentu, seperti kondisi fisik yang lebih lemah, memiliki kekurangan, atau menunjukkan perbedaan dibandingkan lingkungan sekitarnya, sehingga dianggap sebagai target yang mudah oleh pelaku untuk menunjukkan dominasinya.

c) Faktor yang Mempengaruhi menjadi Korban Bullying

Djuwita (dalam Suryani, 2022), terdapat beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang menjadi korban bullying. Salah satu faktor tersebut adalah adanya perbedaan yang dianggap mencolok oleh lingkungan, seperti karakteristik fisik (terlalu kurus, gemuk, tinggi, atau pendek), kondisi ekonomi,

hobi yang tidak umum, maupun status sebagai siswa baru. Selain itu, individu yang dipandang lemah atau tidak mampu membela diri juga lebih rentan menjadi sasaran bullying. Faktor lain yang turut berperan adalah rendahnya rasa percaya diri serta kurangnya popularitas atau minimnya hubungan pertemanan dibandingkan dengan teman sebaya.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Ardianti (dalam Harahap & Saputri, 2019) menyatakan bahwa selain adanya keinginan pelaku untuk menunjukkan kekuasaan, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang menjadi korban bullying di sekolah, yaitu penampilan fisik korban, kondisi lingkungan, pengalaman masa lalu, perasaan iri dari pelaku, serta latar belakang keluarga korban.

Selanjutnya, Visty (2021) menjelaskan bahwa remaja yang memiliki keterbatasan ekonomi maupun kondisi fisik tertentu, seperti disabilitas, lebih berisiko mengalami bullying dari teman sebayanya. Dari sisi karakteristik internal, korban bullying umumnya memiliki kepribadian yang pasif dan submisif. Selain itu, mereka sering menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi, mudah gugup, merasa tidak aman, serta cenderung memiliki sifat pemalu dan pendiam.

d) Dampak menjadi Korban Bullying

Wardah dan Farial (2019) mengemukakan bahwa bullying memberikan berbagai dampak negatif terhadap korban. Dampak tersebut meliputi gangguan psikologis berupa rasa tidak nyaman, cemas, gelisah, tertekan, takut, serta berbagai bentuk tekanan mental lainnya. Dari aspek fisik, korban dapat mengalami cedera, luka, atau gangguan kesehatan akibat tindakan bullying. Dalam kehidupan sosial, korban cenderung menjadi minder, menarik diri dari lingkungan, merasa canggung, lebih pendiam, dan tertutup. Selain itu, bullying juga berdampak pada penurunan prestasi akademik, seperti berkurangnya konsentrasi saat belajar, lupa mengerjakan

tugas, penurunan nilai, hingga menurunnya prestasi belajar secara keseluruhan. Kondisi tersebut pada akhirnya turut menghambat proses pembelajaran di sekolah.

Menurut Soendjojo (dalam Zamroni, 2021), siswa yang menjadi korban bullying umumnya memiliki tingkat asertivitas yang rendah. Individu dengan kemampuan asertif yang rendah cenderung memiliki ketakutan yang tidak rasional, menunjukkan perilaku cemas, serta kurang mampu mempertahankan hak-hak pribadinya. Korban bullying juga sering kali tidak mampu mengungkapkan penolakan atau melakukan perlawanan terhadap tindakan yang diterimanya karena khawatir pelaku akan meningkatkan intensitas bullying. Oleh sebab itu, siswa dengan tingkat asertivitas yang rendah memiliki risiko lebih besar menjadi sasaran bullying dibandingkan siswa yang memiliki kemampuan asertif yang baik.

Perilaku asertif dipandang sebagai salah satu upaya yang efektif dalam mencegah remaja menjadi korban bullying. Sikap ini berada pada posisi yang seimbang karena memungkinkan korban mempertahankan hak-haknya tanpa harus membalas tindakan bullying dengan kekerasan, sekaligus tidak bersikap pasif terhadap perlakuan yang diterimanya. Ainiyah dan Cahyanti (2020) menyatakan bahwa perilaku asertif dapat membuat pelaku bullying merasa terintimidasi karena menyadari bahwa korban memiliki kemampuan untuk mempertahankan diri. Sikap tersebut juga menunjukkan adanya bentuk perlawanan yang positif sehingga dapat mengurangi kemungkinan korban mengalami tindakan bullying secara berulang.

B. Kerangka Berfikir

Perilaku bullying merupakan tindakan agresif yang dilakukan secara berulang, baik secara fisik, verbal, maupun sosial, yang disebabkan oleh rendahnya kemampuan individu dalam mengelola emosi, kurangnya empati, serta ketidakmampuan mengekspresikan perasaan dan pendapat secara tepat. Individu

yang tidak memiliki keterampilan asertif cenderung mengekspresikan kebutuhan dan emosinya melalui perilaku agresif atau justru pasif, yang dapat memicu terjadinya bullying.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan perilaku bullying adalah melalui konseling kelompok. Konseling kelompok memberikan kesempatan kepada individu untuk berinteraksi, berbagi pengalaman, serta belajar dari dinamika kelompok dalam suasana yang terstruktur dan suportif. Melalui konseling kelompok, peserta dapat mengembangkan pemahaman diri, meningkatkan empati, serta belajar dari dinamika kelompok dalam suasana yang terstruktur dan suportif. Melalui konseling kelompok, peserta dapat mengembangkan pemahaman diri, meningkatkan empati, serta mempelajari perilaku sosial yang lebih adaptif. Mengungkapkan perasaan dan pendapat secara tepat, Mengontrol dorongan agresif, Menghargai hak diri sendiri dan orang lain, Mengelola konflik tanpa kekerasan

Dengan meningkatnya keterampilan asertif, individu diharapkan mampu menggantikan perilaku agresif dan dominan yang menjadi ciri bullying dengan perilaku yang lebih positif dan konstruktif. Oleh karena itu, penerapan konseling kelompok dengan teknik pelatihan asertif diperkirakan efektif dalam menurunkan perilaku bullying.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah (H_a) dan Hipotesis nihil (H_0) sebagai berikut:

1. (H_a) : Layanan konseling kelompok dengan teknik Pelatihan Asertif dapat menurunkan perilaku bullying pada siswa SMK Cendekia Madiun.
2. (H_0) : Layanan konseling kelompok dengan teknik Pelatihan Asertif tidak dapat menurunkan perilaku bullying pada siswa SMK Cendekia Madiun.