



## Studi Kasus Korban Perilaku Bullying dan Penanganannya pada Pendidikan Menengah Atas

**Muh Gilang Ashsidyq**

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Corresponding author, E-mail: muhgilang333@gmail.com

---

### Article Info

**Article history:**

Received Jun 12<sup>th</sup>, 2024  
Revised Jul 18<sup>th</sup>, 2024  
Accepted Aug 26<sup>th</sup>, 2024

**Keyword:**

Bullying ;  
Handling ;  
Behavioral;  
assertive training

**Kata Kunci:**

Bullying;  
Penanganan;  
behavioral;  
assertive training

---

### Abstract

This research examines victims of bullying behavior and their handlers. (Case study of one student at SMAN 5 Makassar). SL is experiencing problems in his class environment where he is uncomfortable with his classmates because he feels isolated and not considered and often experiences bullying behavior from his classmates, which affects the counselee's academic interests. This research approach is qualitative research with a case study type. The research subject was one person with the initials SL. Data collection techniques use interviews and observation. Data analysis uses data reduction, data presentation and drawing conclusions. The research results show that the application of assertive training techniques is one of the important points in the positive changes experienced by SL. Through this technique, SL learns to express themselves clearly and firmly, without being aggressive or passive, when facing bullying situations or conflicts with their classmates. Implementation of assertive training counseling with 4 meetings which can overcome SL problems.

**Abstrak** Penelitian ini menelaah Korban dari perilaku bullying dan penanganannya. (Studi kasus pada satu siswa di SMAN 5 Makassar). SL adalah mengalami masalah di lingkungan kelasnya dimana dia tidak nyaman dengan teman kelasnya karena merasa terkucilkan dan tidak di anggap dan sering mendapatkan perilaku bullying dari teman kelasnya, dimana hal tersebut berpengaruh pada minat akademis konseli. Pendekatan penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus. Subjek penelitian sebanyak satu orang berinisial SL. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan Penerapan teknik assertive training menjadi salah satu poin penting dalam perubahan positif yang dialami oleh SL. Melalui teknik ini, SL belajar untuk mengungkapkan diri secara jelas dan tegas, tanpa menjadi agresif atau pasif, ketika menghadapi situasi bullying atau konflik dengan teman sekelasnya. Pelaksanaan konseling assertive Training dengan 4 kali pertemuan yang dapat mengatasi permasalahan SL.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2021 by author.

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, di mana individu mengalami perkembangan emosional, sosial, fisik, dan psikologis. Pada fase ini, mereka sedang mencari identitas diri dan cenderung ingin mengeksplorasi hal-hal baru. Lingkungan sekitar memainkan peran penting dalam membentuk kepribadian mereka. Setiap individu memiliki potensi untuk mencapai kedewasaan yang memungkinkan mereka menghadapi tantangan hidup dengan baik, namun pencapaian potensi ini memerlukan dukungan dari faktor fisik dan lingkungan. Remaja juga

rentan terhadap perilaku kenakalan dan intimidasi, yang seringkali dilakukan untuk kesenangan atau untuk menindas individu yang lebih lemah. (Winnie, 2024)

Bullying, sebagai salah satu bentuk agresi, telah menjadi masalah global yang dihadapi oleh banyak negara, termasuk Indonesia. Fenomena ini sangat rentan terjadi pada remaja, baik laki-laki maupun perempuan. Berdasarkan konteksnya, perilaku bullying dapat terjadi di berbagai tempat dan situasi. Lingkungan pendidikan atau sekolah sering menjadi lokasi utama terjadinya bullying, tetapi tindakan ini juga dapat terjadi di tempat kerja, di rumah, di lingkungan tetangga, di tempat bermain, dan di berbagai tempat lainnya. Saat ini, kasus bullying semakin banyak dilaporkan di lingkungan pendidikan, menunjukkan bahwa sekolah menjadi salah satu tempat di mana perilaku ini berkembang pesat. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian lebih serius dari berbagai pihak untuk menangani dan mencegah tindakan bullying di sekolah dan lingkungan lainnya, guna menciptakan ruang yang lebih aman dan mendukung bagi para remaja untuk tumbuh dan berkembang tanpa adanya rasa takut atau tekanan dari perilaku agresif tersebut. (Tumon, 2014)

Menurut Tumon (2014:2), "Bullying didefinisikan sebagai perilaku agresif yang telah menjadi isu global, termasuk di Indonesia." Praktik bullying seringkali terjadi secara berulang-ulang dan berkembang menjadi pola perilaku di antara individu. Bullying dapat berlanjut karena tradisi yang dipelihara, namun juga bisa muncul akibat kurangnya kesadaran dari pelaku, korban, dan saksi mengenai dampak tindakan tersebut.

Menurut Olweus (dalam Tumon, 2014:8), individu yang menjadi korban bullying seringkali memiliki keterbatasan fisik, yang membuat mereka menjadi target empuk bagi pelaku bullying. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan individu dengan keterbatasan fisik untuk melawan perilaku bullying yang dilakukan oleh pelaku.

Secara psikologis, bullying menimbulkan banyak akibat negatif yang signifikan, seperti rendahnya harga diri, kecemasan, hingga depresi. Dampak jangka panjang dari bullying bahkan dapat menyebabkan trauma yang mendalam, mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan individu sepanjang hidup mereka. Namun, upaya penanganan bullying oleh pihak sekolah masih sangat terbatas. Banyak sekolah belum memiliki sistem atau program yang efektif untuk mencegah dan menangani kasus bullying yang terjadi di lingkungan mereka. (Muntasiroh, 2019)

Dalam Menindaklanjuti permasalahan menagai korban perilaku bullying ini peneliti melakukan penelitian studi kasus pada salah satu siswa korban bullying di SMAN 5 Makassar dengan inisial SL. dalam pengambilan data awal penelitian peneliti melakukan konsultasi dengan guru BK yang berinisial SNI terkait korban perilaku bullying di sekolah tersebut dan kemudian Guru BK berinisial ST kemudian memanggil siswa berinisial SL untuk dilakukan wawancara.

Setelah melakukan wawancara dengan siswa berinisial SL, diketahui bahwa masalah yang di alami oleh SL adalah mengalami masalah di lingkungan kelasnya dimana dia tidak nyaman dengan teman kelasnya karena merasa terkucilkan dan tidak di anggap dan sering mendapatkan perilaku bullying dari teman kelasnya, dimana hal tersebut berpengaruh pada minat akademis konseli yang dimana konseli tidak semangat mengikuti pembelajaran karena tidak nyaman dengan lingkungannya bahkan konseli tidak berminat dan takut masuk pada kegiatan ekstrakurikuler karena berpikir kalau setiap orang akan mencelakainya, sehingga konseli lebih memilih diam dan tidak berani bersuara dan menghindar dalam melakukan interaksi.

Berdasarkan permasalahan di atas, diperlukan upaya penanganan yang efektif untuk membantu mengatasi setiap masalah yang dihadapi, salah satunya melalui layanan bimbingan dan konseling, yaitu konseling individual. Konseling individual adalah suatu proses di mana seorang ahli atau konselor bertemu secara langsung dengan individu yang mengalami masalah, yang disebut konseli, untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan hambatan-hambatan yang mengganggu kehidupan sehari-hari mereka.

Menurut Corey, "penggunaan assertive training didasarkan pada asumsi bahwa banyak orang mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. Assertive training merupakan sasaran dalam membantu individu mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal." (Selvia, 2021)

Menurut Prabowo (dalam Sumarni, 2019:434), pendekatan behaviorial adalah pandangan ilmiah tentang perilaku manusia yang bertujuan untuk mengubah perilaku yang tidak diinginkan dengan menekankan pada pembentukan perilaku positif. Ini melibatkan penggunaan teknik-teknik seperti penguatan positif, modifikasi perilaku, dan pembelajaran melalui observasi.

Berdasarkan kutipan dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual dapat menggunakan berbagai pendekatan, salah satunya adalah pendekatan behavioral, yang bertujuan untuk mengubah perilaku yang tidak diinginkan dan mendorong pembentukan perilaku positif. Dalam pendekatan behavioral, terdapat teknik-teknik yang dapat digunakan untuk melatih keberanian peserta didik, seperti teknik *assertive training*. Teknik ini dirancang untuk membantu individu dalam mengekspresikan perilaku yang diinginkan, sehingga meningkatkan keberanian dan ketegasan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pendekatan behavioral tidak hanya fokus pada modifikasi perilaku negatif tetapi juga pada pengembangan keterampilan positif yang dapat mendukung kesejahteraan emosional dan sosial peserta didik.

Teknik *Assertive Training* juga telah diteliti oleh beberapa peneliti diantaranya Nurul Ramadhani, Abdul Saman, Sahril Buchori (2024) yang menunjukkan bahwa "Teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan Asertivitas Siswa korban Bullying di Madrasah Tsanawiyah di Kota Makassar" Selanjutnya hasil penelitian dari Ernesta Mofis Avila (2022) yang menunjukkan "*Assertive Training* untuk meningkatkan *Self Esteem* pada Korban Bullying kelas Menengah Pertama" dan penelitian Layi Khusnul Khotimah (2023) yang menunjukkan " upaya guru dalam menanamkan nilai-nilai asertif untuk mengatasi korban bullying verbal".

## METODE

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang akan diteliti, rumusan masalah yang telah ditentukan maka pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Sugiono (2018 : 3 ) mengatakan bahwa metode berkenaan dengan data yang bukan angka, mengumpulkan dan menganalisis data yang bersifat naratif. Metode penelitian kualitatif terutama digunakan untuk memperoleh data yang kaya, informasi yang mendalam mengenai isu atau masalah yang akan dipercahkan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa berinisial SL yang merupakan siswa SMAN 5 Makassar, Sumber data yang digunakan pada penelitian ini mencakup beberapa pihak yang dibagi menjadi tiga kategori yaitu sumber utama, Informan Kunci, dan Informan Pendukung. Dengan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan Observasi dan Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini berdasarkan dengan model Miles and Huberman. Miles and Huberman (Sugiyono, 2019) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus menerus hingga tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data yaitu Reduksi Data, Data Display, Conclusion Draving (Kesimpulan).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Identifikasi Kasus*

Subjek penelitian adalah SL seorang siswa yang berlatarbelakang keluarga broken home, SL berjenis kelamin perempuan saat ini berusia 17 tahun dan sekarang menempuh pendidikan di SMAN 5 Makassar kelas XI. secara fisik diketahui SL memiliki tinggi badan 150 cm dan berat badan 47 kg, berkulit sawo matang. saat ini SL berdomisili di makassar. PGP adalah anak dari seorang wirausaha dan ibu sebagai ibu rumah tangga. SL dijadikan sebagai siswa kasus dalam penelitian ini disebabkan karena memiliki permasalahan sosial yang dimana SL sering mendapatkan perilaku bullying dari temannya yang membuat SL tidak nyaman dan merasa takut berada di dalam kelas. sehingga hal tersebut menyebabkan SL sering tidak masuk sekolah.

### *Spesifikasi Masalah*

SL adalah seorang siswa yang cenderung pendiam dan lebih suka menyendiri di dalam kelas karena sifatnya yang pemalu. Sebagai akibat dari sifatnya ini, SL sering menjadi target perilaku bullying dari teman-teman sekelasnya. Bullying yang biasanya dialami oleh SL adalah bullying verbal, di mana ia seringkali dihina dan diteriaki oleh teman-temannya, terutama oleh teman-teman laki-lakinya. Situasi ini telah berlangsung sejak SL masih duduk di kelas X, namun SL tidak pernah berani untuk menegur atau menghadapi perilaku teman-temannya yang tidak menyenangkan.

Dampak dari bullying ini sangat mempengaruhi minat akademis SL. Konseli, seperti SL, kehilangan semangat untuk mengikuti pembelajaran karena merasa tidak nyaman di lingkungannya. Bahkan, ketidaknyamanan ini juga memengaruhi ketertarikan SL dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. SL merasa takut dan tidak berminat untuk bergabung dalam kegiatan-kegiatan di luar

kelas karena merasa bahwa setiap orang akan mencelakainya. Hal ini membuat SL semakin cenderung untuk memilih untuk diam dan tidak berani bersuara, serta menghindari interaksi sosial dengan orang lain di lingkungan sekolah.

Sebagai hasilnya, ketidaknyamanan dan ketakutan yang dirasakan oleh SL tidak hanya mempengaruhi aspek akademisnya, tetapi juga menghambat perkembangan sosial dan emosionalnya. SL merasa terisolasi dan tidak memiliki kepercayaan diri untuk berinteraksi dengan orang lain, menyebabkan gangguan dalam perkembangan pribadinya di lingkungan sekolah.

#### *Diagnosis*

Berdasarkan deskripsi tersebut, SL mengalami beberapa masalah. Gangguan kesejahteraan psikologis terjadi karena SL merasa tidak nyaman, cemas, dan kehilangan kepercayaan diri akibat bullying di sekolah. Gangguan kesejahteraan sosial juga terjadi karena SL merasa terisolasi dan kesulitan berinteraksi dengan teman sekelasnya. Minat akademis SL menurun karena ketidaknyamanan dan kecemasan yang dirasakannya di lingkungan sekolah. Selain itu, perilaku bullying juga telah memengaruhi perkembangan emosional SL, menimbulkan rasa takut dan kurangnya kepercayaan diri. Dengan memahami masalah-masalah ini, langkah-langkah intervensi yang tepat dapat diambil untuk membantu SL mengatasi tantangan yang dihadapinya dan mendukungnya dalam pemulihan dan perkembangan pribadinya di sekolah.

#### *Prognosis*

Berdasarkan masalah-masalah yang dihadapi oleh SL, prognosinya akan bergantung pada sejumlah faktor, termasuk dukungan yang diterima dari lingkungan sekolah dan keluarga, serta intervensi yang dilakukan untuk membantu SL mengatasi masalahnya. Dengan dukungan yang tepat, termasuk intervensi konseling individual dan penguatan sosial, SL memiliki potensi untuk mengatasi gangguan kesejahteraan psikologis dan sosial yang dialaminya. Selain itu, dengan pembangunan kembali rasa percaya diri dan minat akademisnya, SL dapat kembali berpartisipasi secara aktif dalam pembelajaran dan aktivitas sekolah lainnya. Namun, perlu diingat bahwa proses pemulihan SL mungkin memerlukan waktu yang berbeda-beda untuk setiap individu, dan dukungan yang berkelanjutan dari lingkungan sekolah dan keluarga sangat penting untuk mencapai prognosis yang positif.

#### *Treatment*

Dari hasil pemaparan pada tahap prognosis maka dapat disimpulkan bahwa SL adalah korban bullying di lingkungan sekolah dilihat dari berbagai gejala dan faktor yang telah dipaparkan. baik itu dari pikiran, perasaan serta perilaku. pada perilaku siswa SL yang selalu menyendiri dan tidak nyaman dengan teman kelasnya, dia juga takut masuk kegiatan yang ada di sekolah karena merasa takut dan selalu merasakan cemas yang mengakibatkan SL memilih diam dan tidak berani dalam berbicara atau memulai interaksi.

Prognosis SL adalah positif dengan penerapan konseling individual yang menggunakan pendekatan behavioral dan teknik assertive training. Melalui konseling individual, SL dapat belajar untuk mengatasi ketakutan dan kecemasannya terkait bullying dengan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang sumber-sumber masalahnya. Dengan pendekatan behavioral, SL akan diberi alat dan strategi untuk mengubah perilaku yang tidak diinginkan, seperti ketidakmampuan untuk menegur teman-temannya, menjadi perilaku yang lebih positif dan proaktif.

Penerapan teknik assertive training akan membantu SL dalam mengembangkan kemampuan untuk menyatakan pendapatnya dengan tegas dan efektif, sehingga dapat menangani situasi bullying dengan lebih percaya diri. Dengan demikian, melalui konseling individual yang terarah dan dukungan dari konselor, SL memiliki peluang besar untuk mengatasi masalahnya, membangun kembali kepercayaan diri, dan mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan di lingkungan sekolah dengan lebih baik. Tahap treatment untuk SL akan melibatkan beberapa langkah yang berkesinambungan: (a) Evaluasi Awal: Tahap pertama adalah melakukan evaluasi menyeluruh terhadap kondisi psikologis dan sosial SL, termasuk memahami secara mendalam tentang pengalaman bullying yang dialaminya dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental dan sosialnya; (b) Pembentukan Hubungan: Penting untuk membangun hubungan yang solid antara SL dan konselor. SL perlu merasa aman dan nyaman untuk membuka diri tentang pengalaman dan perasaannya kepada konselor; (c) Penetapan Tujuan: Bersama dengan konselor, SL akan menetapkan tujuan-tujuan spesifik yang ingin dicapai selama proses treatment, seperti meningkatkan rasa percaya diri, mengatasi ketakutan terhadap bullying, dan meningkatkan partisipasi dalam aktivitas sekolah; (d) Intervensi Konseling: Konseling individual akan dilakukan menggunakan pendekatan behavioral dan

teknik assertive training. SL akan diajari strategi untuk mengubah pola pikir negatif, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan belajar cara menghadapi situasi bullying dengan lebih percaya diri; (e) Penguatan Positif: Selama treatment, penting untuk memberikan penguatan positif kepada SL setiap kali ia berhasil mengatasi tantangan atau mencapai tujuan-tujuan yang telah ditetapkan. Hal ini akan membantu memperkuat perilaku positif yang diinginkan; (f) Monitoring dan Penyesuaian: Proses treatment akan terus dimonitor untuk memastikan bahwa SL membuat kemajuan yang signifikan dalam mengatasi masalahnya. Jika diperlukan, strategi dan pendekatan dapat disesuaikan sesuai dengan kebutuhan individu SL; (g) Pemberian Dukungan: Selain konseling individual, SL juga perlu mendapatkan dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga. Kolaborasi antara konselor, guru, dan orang tua sangat penting dalam memberikan dukungan yang holistik kepada SL.

Melalui tahap treatment yang terarah dan komprehensif ini, diharapkan SL dapat mengatasi masalahnya, membangun kembali kepercayaan diri, dan memperoleh keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan di lingkungan sekolah dengan lebih baik. Dengan batasan empat pertemuan, tahap treatment untuk SL akan disesuaikan agar tetap efektif dan terarah:

*Pertemuan Pertama: Evaluasi dan Penetapan Tujuan:* (a) Pada pertemuan pertama, konselor akan melakukan evaluasi awal terhadap SL, termasuk memahami pengalaman bullying yang dialaminya dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental dan sosialnya; (b) Bersama-sama, mereka akan menetapkan tujuan-tujuan yang ingin dicapai selama empat sesi treatment ini, seperti meningkatkan rasa percaya diri, mengatasi ketakutan terhadap bullying, dan meningkatkan partisipasi dalam aktivitas sekolah; *Pertemuan Kedua dan Ketiga: Intervensi Konseling:* (a) Pada pertemuan kedua dan ketiga, fokus akan diberikan pada intervensi konseling menggunakan pendekatan behavioral dan teknik assertive training; (b) SL akan diajari strategi untuk mengubah pola pikir negatif, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan belajar cara menghadapi situasi bullying dengan lebih percaya diri. *Pertemuan Keempat: Penguatan Positif dan Penutup:* (a) Pada pertemuan terakhir, akan dilakukan penguatan positif terhadap kemajuan yang telah dicapai oleh SL selama treatment; (b) Konselor akan memberikan umpan balik yang konstruktif dan membantu SL untuk merencanakan langkah-langkah selanjutnya untuk menjaga kesejahteraan psikologis dan sosialnya di lingkungan sekolah.

**Tabel 1.** Hasil Evaluasi Akhir

No	Indikator	Sebelum Konseling				Setelah Konseling			
		SS	S	J	TP	SS	S	J	TP
1	Sering Merasa Tidak Percaya Diri	v							v
2	Tidur Larut Malam	v							v
3	Sering merasa takut		v						v
4	Ketenangan				v	v			
5	Partisipasi Aktif dalam Pembelajaran				v	v			
6	Inisiatif Membangun Hubungan				v	v			
7	Penerimaan diri				v	v			
8	Menyendiri	v							v

### Pembahasan

Pada tahap akhir treatment, peneliti memasuki fase refleksi yang mendalam terhadap perjalanan yang telah dilalui SL sepanjang proses konseling. Evaluasi terhadap perjalanan treatment menjadi fokus utama, dimana kami mengadakan penilaian menyeluruh terhadap respon SL terhadap setiap sesi konseling. Mulai dari pertemuan pertama hingga terakhir, kami mencermati dengan teliti bagaimana SL bereaksi terhadap strategi intervensi yang diterapkan, serta mengeksplorasi perubahan yang terjadi dalam perasaan, perilaku, dan pola pikirnya dari awal hingga akhir treatment.

Selain evaluasi perjalanan treatment, kami juga mendalami faktor-faktor yang memengaruhi masalah yang dihadapi oleh SL. Kami mengadakan diskusi yang mendalam tentang pengalaman bullying yang dialami SL di lingkungan sekolah, serta dampak psikologis dari pengalaman tersebut terhadap kesejahteraan keseluruhan SL. Kami berusaha memahami akar penyebab masalah dengan

cermat, agar dapat mengidentifikasi strategi intervensi yang paling efektif dan relevan untuk membantu SL mengatasi tantangan yang dihadapinya.

Selanjutnya, kami melakukan refleksi terhadap perubahan yang terjadi dalam perasaan dan perilaku SL selama proses treatment. Kami mengeksplorasi secara mendalam bagaimana SL merespons treatment secara emosional, mengidentifikasi tren-tren perubahan dalam rasa percaya diri, penurunan tingkat kecemasan, dan peningkatan keterlibatan sosial di lingkungan sekolah. Kami juga mengevaluasi dampak perubahan-perubahan ini terhadap kesejahteraan keseluruhan SL, serta mempertimbangkan bagaimana perubahan tersebut dapat dipertahankan dan ditingkatkan di masa depan.

Terakhir, kami merumuskan rekomendasi yang spesifik dan berkelanjutan untuk pemeliharaan kesejahteraan SL di masa depan. Kami menitikberatkan pada strategi-strategi yang dapat membantu SL menjaga perubahan positif yang telah dicapai selama treatment, serta merencanakan langkah-langkah konkret untuk mengatasi tantangan yang mungkin muncul di masa depan. Kami juga memberikan saran-saran praktis untuk pengelolaan stres, pengembangan keterampilan sosial, dan melanjutkan perawatan konseling atau dukungan lainnya sesuai kebutuhan SL. Melalui proses refleksi yang mendalam ini, kami berharap SL dapat terus berkembang dan meraih kesejahteraan yang optimal di lingkungan sekolah dan kehidupan sehari-hari.

## SIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan, melalui proses konseling yang terarah dan berfokus pada pemecahan masalah, kami berhasil membantu SL untuk mengatasi tantangan yang dihadapinya, terutama terkait dengan pengalaman bullying di lingkungan sekolah. Evaluasi perjalanan treatment menunjukkan adanya perubahan yang nyata dalam perasaan dan perilaku SL, dengan peningkatan dalam rasa percaya diri, penurunan tingkat kecemasan, dan partisipasi yang lebih aktif dalam aktivitas sekolah.

Penerapan teknik assertive training menjadi salah satu poin penting dalam perubahan positif yang dialami oleh SL. Melalui teknik ini, SL belajar untuk mengungkapkan diri secara jelas dan tegas, tanpa menjadi agresif atau pasif, ketika menghadapi situasi bullying atau konflik dengan teman sekelasnya. Dengan mengasah keterampilan komunikasi assertive, SL dapat membangun batas-batas yang sehat dalam hubungan sosialnya dan mengatasi ketidaknyamanan atau ketakutan yang mungkin muncul dalam interaksi sosial.

Namun demikian, perubahan yang dicapai oleh SL tidak terjadi secara instan atau tanpa tantangan. Pentingnya pemeliharaan kesejahteraan di masa depan menjadi fokus dalam rekomendasi kami. Dengan melanjutkan praktik teknik assertive training dan memperkuat keterampilan-keterampilan sosial lainnya, SL dapat terus mempertahankan perubahan positif yang telah dicapai dan menghadapi tantangan yang mungkin muncul di masa depan dengan lebih percaya diri dan efektif.

Melalui kerjasama yang erat antara konselor, SL, dan semua pihak terkait, kami optimis bahwa SL akan terus berkembang dan meraih kesejahteraan yang optimal di lingkungan sekolah dan kehidupan sehari-hari. Dengan dukungan yang berkelanjutan dan komitmen untuk terus belajar dan tumbuh, SL dapat melangkah maju menuju masa depan yang lebih cerah dan penuh potensi.

## DAFTAR RUJUKAN

- Avila, E. M., & Wiyosutomo, H. W. (2022). Penerapan Teknik Assertive Training untuk meningkatkan self-esteem pada siswa korban bullying kelas VII Sekolah Menengah Pertama. *Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya*.
- Olweus. (2014). *Bullying at School*. USA: Blackwell Publishing.
- Muntasiroh, L. (2019). Jenis-Jenis Bullying dan Penanganannya di SD N Mangonharjo Kota Semarang. *Jurnal Sinektik, Vol. 2, No.1, 106-117*.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Selvia, R. (2021). Eksperimentasi konseling individual dengan teknik assertive training untuk meningkatkan kemampuan

- regulasi emosi peserta didik (Studi kasus pada peserta didik di SMP Negeri 11 Bandar Lampung), [Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung]. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
- Khotimah, L. K. (2023). Upaya guru dalam menanamkan nilai-nilai asertif untuk mengatasi korban perilaku bullying verbal peserta didik kelas V SD Muhammadiyah 1 Bandar Lampung [Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung]. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
- Ramadhani, N., Saman, A., & Buchori, S. (t.t.). \*Penerapan Teknik Assertive Training untuk meningkatkan asertivitas siswa korban bullying di Madrasah Tsanawiyah di Kota Makassar (Application of Assertive Training Techniques to Increase the Assertiveness of Students Victims of Bullying at Madrasah Tsanawiyah in Makassar City). Departemen Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar.
- Tumon, M. B. A. (2014). Studi Deskriptif Perilaku Bullying pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol.3 No.1
- Winnie, C. M., Kasih, F., & Nita, R. W. (2024). Rancangan Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Berbasis Pendekatan Behavioral dengan Menggunakan Teknik Assertive Training bagi Peserta Didik Korban Bullying {Studi Analisis Deskriptif di SMA N 8 Padang}. *PeTeKa: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas dan Pengembangan Pembelajaran*, 7(2), 189-196.