



EFEKTIVITAS PELATIHAN ASERTIVITAS UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI KORBAN *BULLYING*

Lutfi Fitroni Nafwari¹
Hazhira Qudsyi¹ *

¹Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

Keywords/Kata kunci

*self-esteem, bullying
victims, assertiveness
training, middle school
students.*

harga diri, korban *bullying*,
pelatihan asertivitas, siswa
SMP.

ABSTRACT/ABSTRAK:

This study aims to empirically examine the impact of assertiveness training on improving the self-esteem of bullying victims and to evaluate the effectiveness of assertiveness training techniques in enhancing their self-esteem. The study employed a simple random sampling technique, resulting in 20 students who were divided into an experimental group (n=10) and a control group (n=10). Data analysis was conducted using the Gained Score test and the Wilcoxon test. The findings revealed that the experimental group had a higher mean score of 6.6 compared to the control group's mean score of 3.5, indicating that students who participated in assertiveness training exhibited higher self-esteem than those who did not. Additionally, the Sig. (2-tailed) value for the self-esteem variable was $p = 0.011$ ($p < 0.05$), demonstrating a significant increase in self-esteem scores following the assertiveness training intervention.

Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan secara empiris bagaimana pengaruh pelatihan asertivitas terhadap peningkatan harga diri korban *bullying* dan memaparkan keefektifan teknik *assertive training* dalam meningkatkan harga diri korban *bullying*. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* dan diperoleh sebanyak 20 siswa kemudian dibagi 10 siswa eksperimen dan 10 siswa kontrol. Teknik analisis data yang digunakan dalam menguji hipotesis penelitian ini adalah uji *Gained Score* dan uji *Wilcoxon*. Diketahui bahwa nilai rata-rata kelompok eksperimen sebesar 6,6 > 3,5 yang merupakan nilai rata-rata kelompok kontrol, artinya siswa yang mengikuti pelatihan asertivitas yaitu kelompok eksperimen memiliki tingkat harga diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti pelatihan asertivitas yaitu kelompok kontrol. Diketahui nilai Sig. (2-tailed) variabel harga diri adalah $p = 0,011$ ($p < 0,05$), artinya terdapat peningkatan skor harga diri yang signifikan setelah diberikan perlakuan pelatihan asertivitas.

* Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: zhera.hq@gmail.com

Fenomena *bullying* atau perundungan masih marak hingga saat ini, terutama di lingkungan sekolah. Penelitian oleh Siswati dan Widayanti (2009) mengenai *bullying* ditemukan dari 78 siswa, 37,55% siswa menjadi korban perundungan secara fisik maupun perundungan non fisik. Riset oleh UNICEF Indonesia tahun 2020 ditemukan 41% pelajar berusia 15 tahun pernah mengalami tindakan *bullying*. Penelitian yang dilakukan Waliyanti et al. (2018) di Yogyakarta dengan metode kualitatif pendekatan fenomenologi pada remaja mengenai *bullying* ditemukan bahwa perundungan dilakukan secara verbal, fisik, dan relasional. Perundungan verbal meliputi mengejek atau memberikan julukan yang tidak baik, lalu perundungan fisik meliputi memukul, menendang, menjambak, dan mencubit, serta perundungan relasional meliputi mengucilkan, mengintimidasi, dan memermalukan di sekolah.

Berdasarkan riset di atas diketahui bahwa *bullying* masih terjadi dan menjadi permasalahan remaja Indonesia. *Bullying* merupakan penindasan yang sengaja dilakukan untuk menyakiti, mengintimidasi, dan melecehkan korbannya (Fanti & Henrich, 2015). Menurut Firdausi dan Adiyanti (2016) siswa yang menjadi korban *bullying* cenderung memiliki harga diri yang rendah, yang mana harga diri merupakan suatu hal yang sangat penting bagi remaja karena harga diri berperan dalam mengembangkan kemampuan untuk meningkatkan hubungan positif dengan lingkungan.

Individu yang memiliki harga diri rendah cenderung akan memiliki sikap tidak percaya diri, serta tidak percaya dengan kemampuan diri yang dimiliki (Feist et al., 2010). Srisayekti dan Setiady (2015) menjelaskan bahwa individu dengan harga diri yang rendah cenderung rentan terhadap depresi, narkoba, dan dekat dengan kekerasan.

Penelitian Winch dan Rosenberg (1965) telah menemukan hubungan yang kuat antara harga diri rendah dengan kecemasan dan depresi. Penelitian terbaru terus memperkuat temuan Winch dan Rosenberg (1965) tentang hubungan yang kuat antara harga diri rendah dengan kecemasan dan depresi. Gejala kecemasan dan depresi ini dapat bermanifestasi secara fisiologis (misalnya, insomnia, gemetar, berkeringat) dan psikologis (misalnya, ruminasi, kecemasan sosial). Pasien dengan depresi mayor yang memiliki harga diri rendah lebih sering mengalami gejala kecemasan fisiologis seperti insomnia, gemetar, dan berkeringat. Terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri rendah dengan berbagai gejala kecemasan fisiologis dan depresi pada remaja. Harga diri rendah pada remaja dikaitkan dengan depresi, dan hubungan ini dimediasi oleh ruminasi (memikirkan secara berulang tentang masalah) dan kecemasan sosial.

Penelitian yang dilakukan Al Husna et al. (2022) menemukan bahwa remaja dengan harga diri rendah memiliki *self-confidence* yang rendah, *self-confidence* pada penelitian ini diartikan sebagai suatu perasaan dan keyakinan mengenai potensi atau kemampuan yang dimiliki. Penelitian yang dilakukan Musyarofah dan Juandi (2021) menemukan bahwa individu dengan harga diri rendah menyebabkan individu tersebut menarik diri dari lingkungan sosial, tidak percaya diri, dan tidak mau berkumpul dengan teman-temannya.

Sebuah survey yang dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai harga diri kepada siswa SMP ditemukan sebanyak 168 siswa dengan 39 diantaranya merupakan siswa korban *bullying* dengan kategori tinggi memiliki harga diri yang rendah (Gresia et al., 2014). Penelitian lainnya yang dilakukan Saniya (2019) dengan melibatkan 109 remaja, ditemukan sebanyak 48,6% remaja memiliki harga diri yang rendah, penelitian

ini juga menemukan bahwa remaja yang menjadi korban *bullying* tinggi umumnya lebih beresiko memiliki harga diri rendah. Penelitian selanjutnya yang melibatkan 70 siswa kelas VIII di SMP, ditemukan bahwa sebanyak 50% siswa bermasalah memiliki harga diri rendah (Destriana et al., 2017).

Musyarofah dan Juandi (2021) dalam penelitian yang dilakukan pada Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo menemukan bahwa perilaku *bullying* menyebabkan harga diri atau harga diri yang menjadi korban *bullying* tersebut menurun.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya ditemukan bahwa harga diri rendah umumnya dimiliki oleh remaja awal ataupun siswa SMP yang pernah mengalami tindak *bullying*. Untuk memperkuat penelitian sebelumnya, peneliti melakukan survey secara langsung di lapangan untuk menguji apakah siswa SMP memiliki harga diri yang rendah, peneliti melakukan pengambilan data dengan menyebarkan kuesioner berisikan skala harga diri yang dikembangkan langsung (Atriana, 2020) berdasarkan aspek-aspek yang dikembangkan Winch dan Rosenberg (1965) meliputi aspek *self competence* dan *self liking*, ditemukan dari 197 siswa SMP sebanyak 9% memiliki tingkat harga diri sangat rendah, sebanyak 15% memiliki tingkat harga diri rendah, dan sebanyak 44% memiliki tingkat harga diri sedang. Sebagaimana hasil survey tersebut dapat disimpulkan bahwa sebanyak 68% siswa SMP memiliki tingkat harga diri sedang hingga sangat rendah.

Peneliti memilih harga diri sebagai variabel dependen karena harga diri menjadi komponen penting yang harus dimiliki individu, Harga diri merupakan bentuk evaluasi diri terhadap penilaian positif ataupun penilaian negatif terhadap diri sendiri (*self*). Aspek harga diri meliputi *self-competence* dan *self-liking*, *Self-competence* yaitu hasil keberhasilan dari

manipulasi lingkungan fisik ataupun sosial dan berhubungan untuk pencapaian tujuan, *Self-liking* adalah bagaimana individu menilai diri sendiri di dalam sebuah lingkungan, apakah individu tersebut merupakan individu baik atau orang yang buruk (Winch & Rosenberg, 1965).

Febrina et al. (2018) mengemukakan bahwa individu yang memiliki harga diri tinggi menunjukkan dirinya sebagai pribadi yang optimis, bangga dan puas akan dirinya sendiri, lebih peka terhadap tingkat kemampuan atau kompetensi, lebih sering mengalami emosi positif, adaptif, berani, lebih mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain dan bersikap positif terhadap orang lain, kelompok, atau institusi.

Individu yang memiliki harga diri yang tinggi juga tidak akan mudah terpengaruh oleh lingkungan yang buruk karena memiliki sikap yang tegas dan berani dalam memilih (Musyarofah & Juandi, 2021). Faktor yang dapat mempengaruhi harga diri adalah asertivitas, Musyarofah dan Juandi (2021) menyatakan bahwa harga diri korban *bullying* dapat ditingkatkan dengan teknik pelatihan asertivitas.

Perilaku asertif merupakan suatu kemampuan untuk menyampaikan dengan jelas fikiran dan perasaan yang dimiliki, membela diri serta mempertahankan pendapat. Aspek perilaku asertif yaitu kemampuan mengungkapkan perasaan, kemampuan mengungkapkan keyakinan dan pemikiran secara terbuka, dan kemampuan untuk mempertahankan hak-hak pribadi (Uno, 2008).

Bartholomew dan Horowitz (1991) juga menemukan bahwa pola perilaku asertif berhubungan dengan tingkat harga diri yang tinggi karena karakteristik perilaku asertif biasanya memandang diri sendiri secara positif.

Dari penjelasan yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif pada diri individu dapat membuat

individu memiliki harga diri yang lebih baik atau meningkatkan harga diri pada diri sendiri jika dibandingkan dengan individu yang tidak mampu berperilaku asertif. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk meningkatkan harga diri melalui pelatihan asertivitas.

Peneliti menggunakan pelatihan asertivitas dalam penelitian ini karena variabel asertif memiliki hubungan langsung dengan harga diri, pelatihan ini dapat memperbaiki hubungan interpersonal dalam kehidupan sehari-hari, teknik ini memungkinkan individu untuk hidup lebih baik dan efektif dalam berinteraksi dengan lingkungannya (Mujiyati, 2015).

Jumlah penelitian yang menggunakan *assertive training* dalam meningkatkan harga diri di Indonesia masih terbilang sedikit, beberapa diantaranya penelitian yang dilakukan Musyarofah dan Juandi (2021) dengan judul meningkatkan *self-esteem* korban *bullying* melalui teknik *assertive training*, Firdausi dan Adiyanti (2016) dengan judul Pelatihan Teknik Asertivitas untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Korban *Bullying*, Mujiyati (2015) dengan judul Peningkatan *self-esteem* siswa korban *bullying* melalui teknik *assertive training*.

Dalam memberikan *treatment* peneliti mengembangkan modul pelatihan asertivitas dengan menggabungkan aspek dan teori perilaku asertif Uno (2008) dengan modul pelatihan asertivitas Nursalim (2014). Modul pelatihan asertivitas yang dikembangkan peneliti memiliki kelebihan dan pembeda dari modul lain yaitu; 1) lebih komprehensif karena menggabungkan dua teori asertif yang diakui secara luas sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terkait perilaku asertif; 2) lebih praktis, modul yang dikembangkan Nursalim (2014) terbukti efektif dalam meningkatkan harga diri korban *bullying*, kemudian dengan menggabungkan dengan teori Uno (2008) maka akan lebih praktis

dan efektif dalam mengembangkan perilaku asertif; 3) fokus pada aspek kognitif seperti mengidentifikasi pola pikir negatif dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih positif, hal ini dapat meningkatkan harga diri korban *bullying* secara lebih mendalam; 4) lebih interaktif dan menarik bagi peserta latihan karena menggabungkan dua teori yaitu teori dari Uno (2008) dan modul pelatihan asertivitas Nursalim (2014); 5) lebih fleksibel karena modul pelatihan ini dapat digunakan untuk berbagai kelompok, seperti remaja, dewasa, bahkan profesional, walaupun dalam penelitian ini berfokus pada usia remaja.

Modul pelatihan asertivitas ini juga memiliki pembeda dengan modul pelatihan asertivitas lainnya yaitu; 1) fokus pada aspek kognitif, modul ini membantu peserta pelatihan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang dapat menghambat perilaku asertif; 2) pendekatan yang lebih holistik, modul pelatihan ini tidak hanya berfokus pada keterampilan komunikasi asertif, tapi juga pada aspek interpersonal dan coping; 3) lebih fleksibel, modul ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan kelompok dan individu.

Berdasarkan pernyataan sebelumnya, penelitian ini memiliki beberapa perbedaan signifikan dengan penelitian lain, terutama pada modul pelatihan asertifnya. Modul pelatihan asertif yang dikembangkan dalam penelitian ini merupakan salah satu keunggulan utama yang membuatnya menarik. Modul ini menggabungkan aspek dan teori perilaku asertif Uno (2008) dengan modul pelatihan asertivitas Nursalim (2014). Pernyataan ini didukung hasil penelitian Nicholas et al. (2015), penelitian ini menunjukkan bahwa modul pelatihan asertif yang menggabungkan berbagai teori dan pendekatan lebih efektif dalam meningkatkan perilaku asertif dibandingkan dengan modul yang hanya menggunakan satu teori atau pendekatan.

Hasil penelitian ini dapat mendorong penelitian lebih lanjut tentang pelatihan asertivitas dan intervensi untuk membantu korban bullying. Hal ini penting untuk terus mengembangkan pengetahuan dan strategi intervensi yang efektif untuk membantu korban bullying dan membangun lingkungan yang lebih aman dan inklusif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan asertivitas dalam meningkatkan harga diri korban *bullying* pada siswa SMP kelas VIII, dan mengetahui bagaimana keefektifan teknik pelatihan asertivitas dalam meningkatkan harga diri korban *bullying* pada siswa SMP kelas VIII.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian yang diajukan adalah kuantitatif eksperimen, peneliti memilih *true experimental research* dengan melibatkan pelatihan asertivitas sebagai variabel bebas, dan harga diri sebagai variabel dependen. *True experimental research* atau eksperimen murni/sungguhan bertujuan untuk meneliti kemungkinan adanya hubungan sebab akibat antar variabel dengan memberikan perlakuan pada kelompok eksperimen dan

membandingkan hasilnya dengan kelompok kontrol, ciri utama dari penelitian murni adalah sampel yang digunakan untuk eksperimen maupun sebagai kontrol diambil secara acak.

Bentuk desain yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Pada desain penelitian ini terdapat dua kelompok yang akan diberikan prates sebelum dilakukannya *treatment* untuk mengetahui kondisi awal peserta penelitian, pengambilan data awal dilaksanakan selama dua hari yang dibagi menjadi beberapa sesi, selanjutnya untuk pascates bertujuan untuk mengetahui hasil akhir dari kedua kelompok tersebut yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, kegiatan ini dilakukan langsung setelah pertemuan terakhir pelaksanaan intervensi. *Treatment* hanya diberikan pada kelompok eksperimen berupa pelatihan asertif, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan/*treatment*. Dalam memberikan *treatment* peneliti mengembangkan modul pelatihan asertivitas dengan menggabungkan aspek dan teori perilaku asertif Uno (2008) dengan modul pelatihan asertivitas Nursalim (2014). Modul pelatihan asertif ini telah mendapatkan surat pencatatan ciptaan dari Kementrian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia

Tabel 1. Pola Non-equivalent Control Group Design

Jenis Kelompok	Prates	Treatment	Pascates
Kelompok Eksperimen	O1	X1	O2
Kelompok Kontrol	O3		O4

Keterangan:

O1 dan O3 (alat ukur prates), X1 (pelatihan asertivitas), O2 dan O4 (alat ukur pascates)

Penelitian ini menggunakan statistik nonparametrik untuk menganalisis hubungan antara harga diri dan perilaku asertif pada 20 subjek (10 eksperimen dan 10 kontrol). Penggunaan statistik nonparametrik dipilih karena data harga diri

dan perilaku asertif diukur menggunakan skala Likert. Penggunaan statistik nonparametrik dalam penelitian ini memungkinkan analisis yang lebih kuat dan andal, meskipun ukuran sampel relatif kecil. Hasil analisis statistik nonparametrik akan

memberikan informasi yang berharga tentang hubungan antara harga diri dan perilaku asertif, serta efektivitas intervensi yang diberikan kepada kelompok eksperimen.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP kelas VIII yang terindikasi memiliki harga diri dengan kategori sedang hingga sangat rendah pada skala harga diri, perilaku asertif dengan kategori sedang hingga rendah pada skala asertivitas, dan korban *bullying* dengan kategori tinggi hingga sangat tinggi pada skala *Multidimensional Peer-Victimization*. Penentuan kategori pada subjek dilandaskan pada perhitungan kategorisasi 5 jenjang yang dikemukakan oleh (Azwar, 2008) dan selaras dengan buku terbaru oleh Widiger, (2022), dengan penentuan kategori sangat tinggi ($M + 1,5SD < X$), kategori tinggi ($M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$), kategori sedang ($M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$), kategori rendah ($M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$), dan kategori sangat rendah ($X < M - 1,5SD$).

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa SMP dengan 10 siswa kelompok eksperimen dan 10 siswa kelompok kontrol yang dipilih secara random. Peneliti mempertimbangkan siswa SMP kelas VIII usia 13 - 14 karena berdasarkan bukti-bukti penelitian terdahulu menemukan bahwa harga diri umumnya dimiliki oleh remaja awal atau siswa SMP yang pernah mengalami tindak *bullying*. Pada masa ini juga muncul sifat egosentrisme yang tinggi, salah satu sifat egosentrisme yang terjadi pada remaja adalah perilaku *bullying* (Usman, 2013).

Metode Pengumpulan Data

Sebelum melakukan pengambilan data harga diri maka dilakukan *screening* terlebih dahulu supaya masalah yang akan diteliti sesuai dengan topik yang diteliti. Skala yang digunakan dalam melakukan

screening pada subjek yang mengikuti kegiatan ini adalah *Multidimensional Peer-Victimization Scale*. Alat ukur ini berasal dari Mynard dan Joseph (2000) yang kemudian diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Khairunnisa (2020) dengan metode the Beaton, alat ukur memiliki nilai *alpha cronbach* 0.800 dengan 16 aitem pernyataan yaitu pilihan jawaban, diantaranya "1 = Tidak sama sekali", "2 = Sekali", dan "3 = Lebih dari sekali".

Alat ukur tersebut terdiri dari empat aspek diantaranya adalah *bullying* fisik (sebuah tindakan dengan tujuan menyakiti secara sengaja melalui fisik), *bullying* verbal (sebuah perilaku dengan tujuan secara sengaja menyakiti melalui kata-kata verbal), *bullying* sosial (sebuah sikap dengan tujuan menyakiti secara sengaja melalui reputasi sosial seseorang atau membuat orang lain merasa dipermalukan atau dihina di lingkungan sosialnya), dan *bullying* properti (sebuah tindakan dengan tujuan menyakiti secara sengaja yang menyebabkan kerusakan pada benda atau properti milik korban) (Khairunnisa, 2020).

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur harga diri terdiri dari 24 aitem. Alat ukur dikembangkan langsung oleh Atriana (2020) berdasarkan aspek-aspek yang dikembangkan oleh Winch dan Rosenberg (1965) meliputi aspek *self competence* dan *self liking*. Peneliti memilih alat ukur ini untuk mengukur tingkat harga diri pada siswa SMP korban *bullying* karena alat ukur ini telah digunakan pada subjek penelitian yang serupa pada penelitian ini yaitu pada rentang usia remaja (Atriana, 2020). Adapun upaya peneliti untuk memastikan reliabilitas dan validitas pada alat ukur oleh Atriana (2020), peneliti melakukan uji coba ulang alat ukur kepada subjek penelitian yaitu remaja di daerah Jawa karena pada penelitian Atriana (2020) alat ukur diuji coba pada remaja di daerah luar pulau Jawa (Provinsi Riau).

Alat ukur ini memiliki 24 aitem yang terdiri dari 12 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable*, 24 aitem ini menggunakan format skala likert yaitu Sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat Sesuai (SS). Berdasarkan perhitungan pada 24 aitem tersebut diperoleh 20 aitem dengan nilai reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0.870, dan validitas alat ukur ini diuji melalui analisis rasional atau *professional judgement* dengan *factor loadings* dari rentang 0.302 sampai 0.627 (>0.3).

Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada siswa SMP dengan menggunakan Jamovi untuk mengetahui aitem yang tidak berkorelasi positif dengan variabel penelitian/aitem gugur dan didapatkan hasil bahwa dari 24 aitem skala harga diri hanya satu aitem yang gugur yaitu aitem *unfavorable* aspek *self-liking*, maka aitem yang digunakan peneliti adalah 23 aitem dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0.871. Cara skoring yang digunakan adalah dengan memberikan skor 4 jika menjawab sangat sesuai, skor 3 jika sesuai, skor 2 untuk tidak sesuai dan skor 1 untuk sangat tidak sesuai.

Selain mengukur tingkat harga diri, peneliti juga mengukur tingkat asertivitas pada siswa yang menjadi korban *bullying*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah alat ukur asertivitas dari penelitian Anggraini (2020) yang terdiri dari 60 aitem. Alat ukur ini dikembangkan berdasarkan aspek-aspek asertivitas yang dikembangkan oleh Uno (2008) meliputi aspek kemampuan mengungkapkan perasaan, kemampuan mengungkapkan keyakinan dan pemikiran secara terbuka, serta kemampuan dalam mempertahankan hak-hak pribadi. Peneliti memilih alat ukur ini untuk mengukur tingkat asertivitas pada siswa SMP korban *bullying* adalah karena alat ukur ini telah digunakan pada subjek penelitian yang serupa pada penelitian ini yaitu pada rentang usia remaja (Anggraini, 2020).

Alat ukur yang dikembangkan oleh Anggraini (2020) memiliki 60 aitem dengan 30 aitem *favorable* dan 30 aitem *unfavorable*. Berdasarkan perhitungan pada 60 aitem tersebut diperoleh 51 aitem dengan nilai reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0.918, dan validitas alat ukur ini memiliki *factor loadings* dari rentang 0.313 sampai 0.577 (> 0.3) yang berarti terdapat beberapa aitem valid (di atas 0.5), 60 aitem ini menggunakan format skala likert yaitu Sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat Sesuai (SS). Sama halnya dengan skala harga diri, peneliti juga melakukan uji coba alat ukur asertivitas pada siswa SMP dengan menggunakan Jamovi untuk mengetahui aitem yang tidak berkorelasi positif dengan variabel/aitem gugur, didapatkan hasil bahwa dari 60 aitem terdapat 16 aitem yang dinyatakan gugur yaitu aitem nomor 1, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 27, 37, 38, 50, 56, 58 dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0.867. Cara skoring yang digunakan adalah dengan memberikan skor 4 jika menjawab sangat sesuai, skor 3 jika sesuai, skor 2 untuk tidak sesuai dan skor 1 untuk sangat tidak sesuai.

Prosedur Intervensi

Prosedur penelitian ini disetujui oleh Komite Etik Penelitian Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Penelitian ini terdiri dari beberapa tahap, yang pertama adalah tahap pra pelaksana, pada tahap ini peneliti meminta siswa SMP kelas VIII untuk mengisi kuesioner pra intervensi atau prates yang meliputi *Multidimensional Peer-Victimization Scale* untuk mendapatkan data korban *bullying*, skala *Rosenberg* Harga diri *Scale* untuk mendapatkan data tingkat harga diri, skala asertivitas untuk mendapatkan data tingkat asertivitas pada siswa. Peneliti melakukan analisis data menggunakan metode kuantitatif dengan bantuan IBM *Statistical Package for Social Science* (SPSS) 26.0 dan Jamovi 2.3.13.

Pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan dari hasil prates, pada hasil tersebut didapatkan responden berjumlah 142 siswa. Pemilihan kelompok ditentukan berdasarkan hasil kategorisasi 5 jenjang yang ditetapkan oleh Azwar (2008) yang selaras dengan buku terbaru oleh Widiger (2022) untuk menentukan 20 siswa yang terindikasi mengalami *bullying* kategori tingkat tinggi hingga sangat tinggi sekaligus memiliki tingkatan harga diri sedang hingga sangat rendah. Setelah ditemukan beberapa subjek yang terindikasi sesuai ketentuan di atas, selanjutnya dipilih secara random 10 subjek yang masuk ke kelompok eksperimen dan 10 subjek yang masuk ke kelompok kontrol. Tahap selanjutnya peneliti memberikan surat persetujuan kepada 20 siswa dan kepada orang tuanya masing-masing, pemberian *informed consent*/surat persetujuan merupakan bagian dari Kode Etik Psikologi pasal 20 tentang *Informed Consent*. Setelah 20 siswa dan orang tuanya setuju maka tahap selanjutnya adalah tahap pelaksana.

Tahap pelaksanaan, pada tahap ini mulai dilakukannya proses intervensi pada peserta kelompok eksperimen yang sudah memenuhi kriteria penelitian. Pada kelompok eksperimen peneliti

menggunakan teknik pelatihan asertivitas sebagai bentuk perlakuan yang diberikan, dan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Selama proses pelatihan tidak dilakukan oleh peneliti tetapi dilakukan oleh *trainer* yang sudah menyelesaikan studi S1 Psikologi, dan selama pelatihan juga dilakukannya observasi oleh dua mahasiswa Psikologi sebagai observer. Pelaksanaan intervensi dilakukan selama 4 pertemuan dengan beberapa sesi di setiap pertemuannya, intervensi dilakukan dengan menggunakan teknik pelatihan asertivitas.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Gained Score* dan uji *Wilcoxon* untuk menguji perbedaan perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen dan kontrol. Peneliti melakukan analisis data menggunakan metode kuantitatif dengan bantuan IBM *Statistical Package for Social Science* (SPSS) 26.0 dan Jamovi 2.3.13.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berikut merupakan deskripsi partisipan penelitian.

Tabel 2. Deskripsi Partisipan Penelitian

Usia Kelompok Eksperimen	M = 13.7; SD = 0.483; R = 13 - 14
Jenis Kelamin Kelompok Eksperimen	% Laki-laki = 40 (n=4) % Perempuan = 60 (n=6)
Usia Kelompok Kontrol	M = 13.4; SD = 0.516; R = 13 - 14
Jenis Kelamin Kelompok Kontrol	% Laki-laki = 30 (n=3) % Perempuan = 70 (n=7)

Keterangan : M = Mean; SD = Standard Deviation; R = Range; n = Jumlah partisipan

Lihat tabel 2, diketahui usia kelompok eksperimen memiliki nilai rata-rata sebesar 13.7, standar deviasi sebesar 0.483, dan rentang usia 13 – 14 tahun (usia remaja awal). Jenis kelamin kelompok eksperimen yaitu laki-laki sebesar 40% (4 siswa), perempuan sebesar 60% (6 siswa).

Usia kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata sebesar 13.4, standar deviasi sebesar 0.516, dan rentang usia 13 – 14 tahun (usia remaja awal). Jenis kelamin kelompok eksperimen yaitu laki-laki sebesar 30% (3 siswa), perempuan sebesar 70% (7 siswa).

Tabel 3. Hasil Uji Prates Antar Kelompok Berdasarkan Nilai Rank

	Kelompok	Mean Rank
Nilai Harga diri	Kelompok Eksperimen	12.35
	Kelompok Kontrol	8.65
Nilai Asertivitas	Kelompok Eksperimen	11.00
	Kelompok Kontrol	10.00

Lihat Tabel 3. Diketahui bahwa nilai *rank* variabel harga diri pada kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol (12.35 > 8.65), sama halnya dengan

variabel asertivitas nilai *rank* kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol (11.00 > 10.00).

Tabel 4. Hasil Uji Prates Antar Kelompok Berdasarkan Nilai Mean

	Kelompok	Mean
Nilai Harga diri	Eksperimen	68.4
	Kontrol	60.9
Nilai Asertivitas	Eksperimen	117.3
	Kontrol	115.9

Lihat Tabel 4. Diketahui bahwa nilai *mean* variabel harga diri pada kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol (68.4 > 60.9), sama halnya dengan

variabel asertivitas nilai *rank* kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol (117.3 > 115.9).

Tabel 5. Hasil Uji Prates Antar Kelompok Berdasarkan Nilai Signifikansi

	Nilai Harga diri	Nilai Asertivitas
Asymp. Sig. (2-tailed)	.162	.705

Lihat Tabel 5. Diketahui nilai signifikansi variabel harga diri adalah $p = 0.162$ ($p > 0.05$) artinya nilai prates variabel harga diri antar kelompok adalah sama atau

homogen. Nilai signifikansi variabel asertivitas adalah $p = 0.705$ ($p > 0.05$) artinya nilai prates variabel asertivitas antar kelompok adalah sama atau homogen.

Tabel 6. Hasil Uji Pascates Antar Kelompok Berdasarkan Nilai Rank

	Kelompok	Mean Rank
Nilai Harga diri	Kelompok Eksperimen	14.05
	Kelompok Kontrol	6.95
Nilai Asertivitas	Kelompok Eksperimen	12.90
	Kelompok Kontrol	8.10

Lihat Tabel 6. Diketahui bahwa nilai *rank* variabel harga diri pada kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol (14.05 > 6.95), sama halnya dengan

variabel asertivitas nilai *rank* kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol (12.90 > 8.10).

Tabel 7. Hasil Uji Pascates Antar Kelompok Berdasarkan Nilai Mean

	Kelompok	Mean
Nilai Sel-esteem	Eksperimen	75.0
	Kontrol	64.4
Nilai Asertivitas	Eksperimen	135.6
	Kontrol	119.9

Lihat Tabel 7. Diketahui bahwa nilai *mean* variabel harga diri pada kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol (75.0 > 64.4), sama halnya dengan

variabel asertivitas nilai *rank* kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol (135.6 > 119.9).

Tabel 8. Hasil Uji Pascates Antar Kelompok Berdasarkan Nilai Signifikansi

	Nilai Harga diri	Nilai Asertivitas
Asymp. Sig. (2-tailed)	.007	.070

Lihat Tabel 8. Diketahui nilai signifikansi variabel harga diri adalah $p = 0.007$ ($p < 0.05$) artinya nilai pascates variabel harga diri antar kelompok ada perbedaan yang signifikan setelah diberikannya pelatihan asertivitas pada kelompok eksperimen. Nilai signifikansi variabel asertivitas adalah $p = 0.070$ ($p > 0.05$) artinya nilai pascates variabel asertivitas antar kelompok tidak ada perubahan signifikan atau homogen.

Peneliti melakukan uji hipotesis mayor menggunakan uji beda *gained* untuk melihat perbedaan selisih antara dua *kelompok* pada pascates dan prates skor harga diri dan skor asertivitas berdasarkan penjelasan oleh Rusdi (2020) hal ini ditujukan untuk melihat perbedaan selisih progresivitas skor antar kelompok. Lihat tabel 9.

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis Mayor Berdasarkan Nilai Rank Variabel Harga diri

	Kelompok	N	Mean Rank
Gained	Eksperimen	10	12.75
	Kontrol	10	8.25

Lihat Tabel 9. Diketahui bahwa kelompok eksperimen memiliki *mean rank* lebih tinggi yaitu 12.75 jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu 8.25 yang artinya kelompok eksperimen memiliki

peningkatan harga diri yang lebih tinggi dibandingkan pada *kelompok* kontrol. Lihat tabel 10 untuk mengetahui nilai *rank* skor asertivitas.

Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis Mayor Berdasarkan Nilai Rank Variabel Asertivitas

	Kelompok	N	Mean Rank
Gained	Eksperimen	10	14.55
	Kontrol	10	6.45

Lihat Tabel 10. Diketahui bahwa *mean rank* kelompok eksperimen pada variable asertivitas sebesar 14.55 sedangkan kelompok kontrol memiliki *mean rank* sebesar 6.45 yang artinya kelompok

eksperimen memiliki tingkat asertivitas yang lebih tinggi dari pada kelompok kontrol. Lihat tabel 11 dan 12 untuk mengetahui nilai signifikansi pada variabel harga diri dan asertivitas.

Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis Mayor Berdasarkan Nilai Signifikansi Variabel Harga diri

Uji	Gained
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.087

Lihat Tabel 11. Diketahui nilai Sig. (2-tailed) pada variabel harga diri adalah $p = 0.087$ ($p > 0.05$) artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol pada variabel harga diri sebelum dan setelah diberikannya perlakuan.

Tabel 12. Hasil Uji Hipotesis Mayor Nilai Signifikasi Variabel Asertivitas

Uji	Gained
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.002

Lihat Tabel 12. Diketahui nilai Sig. (2-tailed) pada variabel asertivitas adalah $p = 0.002$ ($p < 0.05$) artinya ada perbedaan yang signifikan antara kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol pada variabel asertivitas sebelum dan setelah diberikannya perlakuan.

Tabel 13. Hasil Uji Hipotesis Mayor Berdasarkan Nilai Mean Variabel Harga diri

<i>Gained</i>	Kelompok		Statistic
		Eksperimen	<i>Mean</i>
	Kontrol	<i>Mean</i>	3.5000

Lihat Tabel 13. Diketahui nilai rata-rata/*mean* pada kelompok eksperimen lebih besar dari nilai rata-rata/*mean* pada kelompok kontrol yang artinya peningkatan harga diri pada kelompok eksperimen lebih tinggi dengan skor 6.6 dibandingkan pada kelompok kontrol yang memiliki skor 3.5.

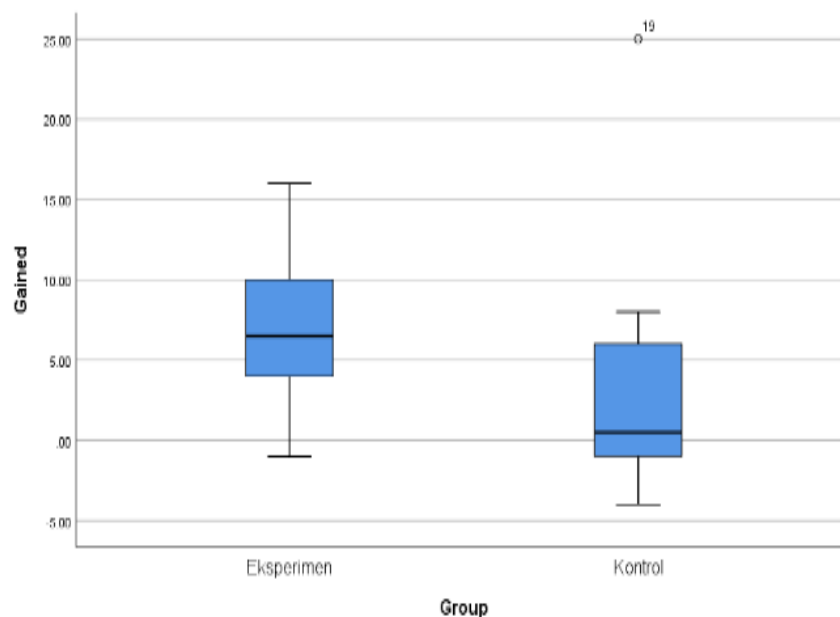
Hasil ini menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti pelatihan perilaku asertif yaitu kelompok eksperimen lebih tinggi tingkat harga diri daripada siswa yang tidak mengikuti pelatihan perilaku asertif yaitu kelompok kontrol.

Tabel 14. Hasil Uji Hipotesis Mayor Berdasarkan Nilai Mean Variabel Asertivitas

<i>Gained</i>	Kelompok		Statistic
		Eksperimen	<i>Mean</i>
	Kontrol	<i>Mean</i>	4.0000

Lihat Tabel 14. Diketahui nilai rata-rata/*mean* pada kelompok eksperimen lebih besar dari nilai rata-rata/*mean* pada kelompok kontrol yang artinya peningkatan perilaku asertif pada kelompok eksperimen lebih tinggi dengan skor 18.3 dibandingkan pada kelompok kontrol yang memiliki skor

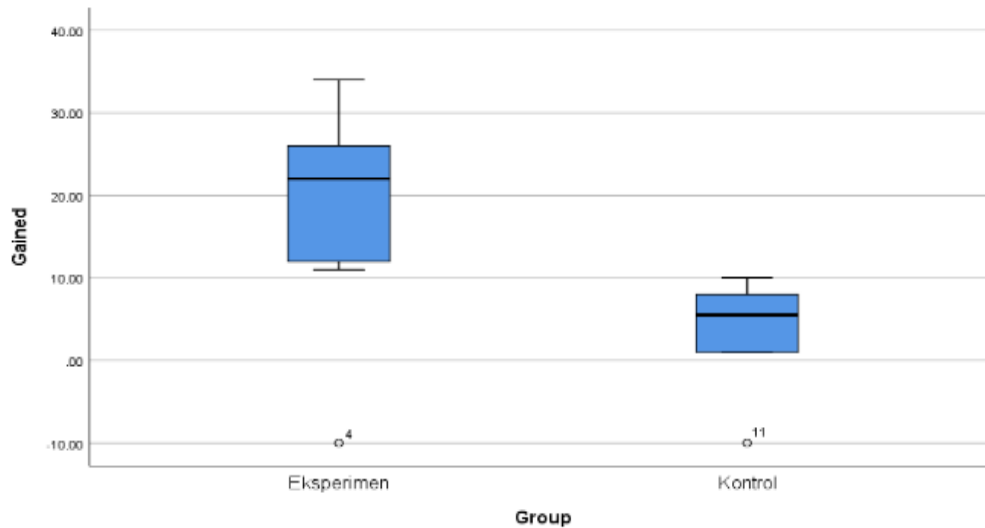
4.0. Hasil ini cukup signifikan yang menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti pelatihan perilaku asertivitas pada kelompok eksperimen memiliki tingkat perilaku asertif yang lebih tinggi daripada siswa yang tidak mengikuti pelatihan perilaku asertif.



Gambar 1. Grafik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Variabel Harga diri

Lihat Gambar 1. Diketahui bahwa kelompok eksperimen memiliki skor yang berada di atas angka 5 yang artinya ada perubahan atau peningkatan, sedangkan

kelompok kontrol berada pada angka yang mendekati angka 0 yang artinya semakin tidak ada perubahan pada kelompok kontrol.



Gambar 2. Grafik kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Variabel Asertivitas

Lihat Gambar 2. Diketahui bahwa kelompok eksperimen memiliki skor yang berada di atas angka 20 yang artinya ada perubahan atau peningkatan yang cukup tinggi jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang berada jauh dari kelompok eksperimen.

Selanjutnya Peneliti melakukan uji hipotesis minor menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui ada tidaknya perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan asertivitas pada kelompok eksperimen berdasarkan penjelasan Rusdi (2020). Lebih jelasnya lihat penjelasan dibawah ini.

Tabel 15. Hasil Uji Hipotesis Minor Berdasarkan Nilai Mean

Kelompok Eksperimen	N	Mean
<i>PraSelfEsteem</i>	10	68.40
<i>PascaSelfEsteem</i>	10	75.00
<i>PraAsertivitas</i>	10	117.30
<i>PascaAsertivitas</i>	10	135.60

Lihat Tabel 15. Diketahui bahwa nilai rata-rata/*mean* prates pada kelompok eksperimen sebesar $68.40 < 75.00$ yang merupakan nilai rata-rata pascates harga

diri, selain itu pada variabel asertivitas skor prates sebesar $117.30 < 135.60$ yang merupakan nilai rata-rata pascates asertivitas. Karena nilai rata-rata/*mean*

prates lebih kecil dari nilai rata-rata/*mean* pascates pada kedua variabel, maka secara deskriptif ada peningkatan nilai rata-rata/*mean* dari prates ke pascates pada

kedua variabel harga diri dan asertivitas. Selanjutnya untuk mengetahui *mean rank* kedua variabel antara prates dan pascates lihat tabel 16.

Tabel 16. Hasil Uji Hipotesis Minor Berdasarkan Nilai Rank

Kelompok Eksperimen		Mean Rank
<i>PraSelfEsteem</i>	<i>Negative Ranks</i>	1.00
<i>PascaSelfEsteem</i>	<i>Positive Ranks</i>	5.50
<i>PraAsertivitas</i>	<i>Negative Ranks</i>	1.00
	<i>Positive Ranks</i>	
<i>PascaAsertivitas</i>		6.00

Lihat Tabel 16. Diketahui *mean rank* pada variabel harga diri mengalami peningkatan dari 1.00 menjadi 5.50, selanjutnya *mean rank* pada variabel

asertivitas juga mengalami peningkatan dari 1.00 menjadi 6.00. Selanjutnya untuk membuktikan apakah peningkatan yang terjadi benar-benar signifikan lihat tabel 17.

Tabel 17. Hasil Uji Hipotesis Minor Berdasarkan Nilai Signifikansi Kedua Kelompok Eksperimen

	<i>PascaSelfEsteem - PraSelfEsteem</i>	<i>PascaAsertivitas - PraAsertivitas</i>
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.011	.007

Lihat Tabel 17. Diketahui nilai *Sig. (2-tailed)* variabel harga diri adalah $p = 0.011$ ($p < 0.05$) artinya ada peningkatan yang signifikan pada skor harga diri setelah diberikannya perlakuan berupa pelatihan asertivitas. Selanjutnya nilai *Sig. (2-tailed)* variabel asertivitas adalah $p = 0.007$ ($p < 0.05$) artinya ada peningkatan yang signifikan pada skor asertivitas setelah diberikannya perlakuan berupa pelatihan asertivitas.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas meningkatkan harga diri siswa. Siswa yang mendapat pelatihan asertivitas (kelompok eksperimen) mengalami peningkatan harga diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang

tidak mendapat pelatihan (kelompok kontrol).

Pengujian hipotesis dilakukan dua kali. Pertama, untuk menguji hipotesis mayor, dilakukan uji beda *Gained Score*. Uji ini membandingkan perubahan skor antara kelompok eksperimen dan kontrol. Hasilnya menunjukkan bahwa terjadi perubahan yang signifikan pada kelompok eksperimen, dengan peningkatan yang jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol setelah pelatihan asertivitas. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis penelitian diterima. Temuan ini sejalan dengan penelitian lain, seperti Nursalim (2014) yang menunjukkan peningkatan harga diri yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah pelatihan asertivitas. Pengujian kedua menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas meningkatkan

harga diri siswa. Harga diri siswa setelah pelatihan lebih tinggi daripada sebelum pelatihan.

Uji Wilcoxon digunakan untuk menguji hipotesis minor, yaitu apakah ada peningkatan signifikan pada harga diri setelah perlakuan diberikan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan peningkatan signifikan pada skor harga diri setelah perlakuan. Oleh karena itu, hipotesis minor diterima.

Penelitian ini fokus pada dampak bullying, yaitu rendahnya harga diri pada siswa SMP yang menjadi korban. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu, Firdausi dan Adiyanti (2016) menunjukkan bahwa korban bullying cenderung memiliki harga diri rendah. Musyarofah dan Juandi (2021) menjelaskan bahwa bullying menyebabkan penurunan harga diri korban. Pratiwi et al. (2021) menemukan hubungan negatif antara bullying dan *self-esteem* pada remaja. Saniya (2019) membuktikan bahwa bullying berdampak pada harga diri remaja di Pekanbaru. Penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya, menunjukkan bahwa siswa SMP yang pernah menjadi korban *bullying* cenderung memiliki harga diri rendah. Bukti ini diperoleh dari hasil skrining data yang dilakukan oleh peneliti.

Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas dapat meningkatkan harga diri korban *bullying*, seperti yang tertera dalam penelitian berikut; Musyarofah dan Juandi (2021) dan Firdausi dan Adiyanti (2016) menemukan bahwa program pelatihan asertivitas membantu korban *bullying* untuk lebih berani dan percaya diri, sehingga meningkatkan harga diri mereka. Mujiyati (2015) juga membuktikan bahwa pelatihan asertivitas efektif dalam meningkatkan harga diri siswa korban *bullying*. Bartholomew dan Horowitz (1991) menjelaskan bahwa orang dengan harga diri tinggi lebih cenderung berperilaku asertif. Mereka mampu

mengungkapkan diri dan membela hak-hak mereka dengan cara yang sehat.

Bullying seringkali membuat korbannya memiliki harga diri rendah. Hal ini membuat mereka semakin mudah dibully dan sulit membela diri. Pelatihan asertivitas dapat membantu mereka berkomunikasi dan membela diri dengan cara yang positif. Meningkatkan harga diri korban *bullying* sangatlah penting. Dengan harga diri tinggi, mereka lebih mampu menghargai diri sendiri dan orang lain, serta terhindar dari *bullying*. Pelatihan asertivitas terbukti efektif dalam meningkatkan harga diri korban *bullying*. Oleh karena itu, program pelatihan asertivitas perlu diimplementasikan untuk membantu korban *bullying* meningkatkan harga diri mereka.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas efektif meningkatkan harga diri korban *bullying* pada usia remaja. Analisis data menunjukkan peningkatan yang signifikan pada skor harga diri setelah pelatihan asertivitas. Skor asertivitas juga meningkat secara signifikan setelah pelatihan. Penjelasan ini dapat disimpulkan bahwa peningkatan asertivitas pada korban *bullying* berpengaruh terhadap peningkatan harga diri mereka.

Harga diri merupakan hal penting bagi setiap individu. Individu dengan harga diri tinggi akan lebih menghargai diri sendiri dan orang lain, sehingga sekalipun dia menjadi korban *bullying*, dia tidak akan menjadi pelaku *bullying* karena harga diri yang dimiliki,

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu; 1) Ruang pelatihan, kurang persiapan dalam menyediakan ruangan yang nyaman dan bebas gangguan suara. Hal ini disebabkan oleh suara dari luar ruangan, siswa yang beraktivitas di sekitar ruangan, dan suara hujan yang mengganggu jalannya pelatihan. 2) Koordinasi dengan peserta, kurangnya koordinasi dengan peserta terkait kegiatan

mereka di luar pelatihan. Hal ini menyebabkan perubahan jadwal pelatihan pada pertemuan keempat. 3) Koordinasi dengan kelompok kontrol, kurangnya koordinasi dengan peserta kelompok kontrol dalam mengisi kuesioner pascates. Beberapa peserta mengisi kuesioner dua hari setelah batas waktu yang ditentukan. 4) Training need analysis (TNA), peneliti tidak melakukan TNA sebelum pelatihan.

SIMPULAN DAN SARAN

Sebagai kesimpulan, penelitian ini memberikan bukti sesuai dengan hasil penelitian bahwa pelatihan asertivitas dapat meningkatkan harga diri korban *bullying* siswa SMP kelas VIII. Ada peningkatan harga diri yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikannya perlakuan yaitu pelatihan asertivitas. Peningkatan harga diri pada kelompok eksperimen setelah pelatihan asertivitas lebih tinggi daripada sebelum pelatihan asertivitas, selain itu perilaku asertif pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikannya pelatihan asertivitas.

Saran

Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu melakukan replikasi penelitian dengan sampel yang lebih besar dan lebih beragam, hal ini akan membantu untuk meningkatkan generalizability hasil penelitian. Gunakan desain penelitian longitudinal untuk melacak efek jangka panjang dari pelatihan asertivitas, hal ini akan membantu untuk mengetahui apakah efek pelatihan bertahan lama. Eksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas pelatihan asertivitas, hal ini dapat membantu untuk mengembangkan program pelatihan yang lebih efektif.

Berdasarkan keterbatasan penelitian maka peneliti selanjutnya perlu untuk memperhatikan keterbatasan pada penelitian ini seperti mempersiapkan ruangan tempat berlangsungnya pelatihan dengan baik dan nyaman sebelum memulai pelatihan, peneliti selanjutnya juga perlu meningkatkan koordinasi dan menjaga komunikasi dengan peserta pelatihan dan pihak sekolah serta melakukan *training need analysis* (TNA) yang merupakan langkah awal penting dalam sebuah prosedur penelitian sebelum melakukan pelatihan asertivitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Husna, H., Ardimen, Sisrazen, & Rahayu, S. P. (2022). Hubungan antara self-esteem dan self-confidence remaja panti asuhan di kecamatan lima kaum. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(1), 12–22.
<https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i1.1271>
- Anggraini, J. (2020). *Hubungan antara kebutuhan afiliasi dengan asertivitas pada peserta didik di madrasah aliyah patra mandiri Palembang [Skripsi, UIN Raden Fatah Palembang]*. [UIN Raden Fatah Palembang].
<http://repository.radenfatah.ac.id/id/eprint/1208>
- Atriana, N. (2020). *Hubungan antara body image dengan self-esteem pada siswi SMAN 1 Hulu Kuantan [Skripsi]*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Azwar, S. (2008). *Penyusunan skala psikologi* (1st ed.). Pustaka Pelajar.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Destriana, R., Rahayu, M. S., & Khasanah, A. N. (2017). Studi deskriptif mengenai self esteem pada siswa-siswi yang bermasalah pada kelas VIII di smp negeri 8 bandung. *SPESIA: Seminar Penelitian Sivitas Akademika Unisba*, 941–948.
- Fanti, K. A., & Henrich, C. C. (2015). Effects of self-esteem and narcissism on bullying and victimization during early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 35(1), 5–29.
<https://doi.org/10.1177/0272431613519498>
- Febrina, D. T., Suharso, P. L., & Saleh, A. Y. (2018). Self-esteem remaja awal: Temuan baseline dari rencana program self-instructional training kompetensi diri. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 43–56.
<https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11922>
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2010). *Teori kepribadian* (Handriatno (Trans.), Ed.; 7th ed.). Salemba Humanika.
- Firdausi, A. H., & Adiyanti, M. G. (2016). Pelatihan teknik asertivitas untuk meningkatkan self-esteem korban bullying. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamajPP)*, 2(1), 15–25.
<https://doi.org/10.22146/gamajpp.32313>
- Gresia, S., Komalasari, G., & Karsih, K. (2014). Self-esteem korban bullying (survey kepada siswa-siswa kelas VII smp negeri 270 jakarta utara). *INSIGHT: JURNAL BIMBINGAN KONSELING*, 3(2), 115.
<https://doi.org/10.21009/INSIGHT.032.20>
- Khairunnisa, Hani. (2020). *Child centered play therapy untuk meningkatkan self-esteem pada anak korban bullying [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang]*. [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Mujiyati. (2015). Peningkatan self-esteem siswa korban bullying melalui teknik assertive training. *Jurnal Fokus Konseling*, 1(1), 1–12.
- Musyarofah, F., & Juandi, W. (2021). Meningkatkan self esteem korban bullying melalui teknik assertive training. *Maddah : Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 3(2), 148–154.
<https://doi.org/10.35316/maddah.v3i2.1341>

- Mynard, H., & Joseph, S. (2000). Development of the multidimensional peer-victimization scale. *Aggressive Behavior, 26*(2), 169–178. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-2337\(2000\)26:2<169::AID-AB3>3.0.CO;2-A](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-2337(2000)26:2<169::AID-AB3>3.0.CO;2-A)
- Nicholas, S., Neelakshi, G., & Nalini, S. (2015). Effectiveness of assertiveness training on self-esteem and assertive behavior among adolescents at a selected school. *Journal of Medical Science and Clinical Research, 3*(7).
- Nursalim, M. (2014). *Strategi dan intervensi konseling*. Akademia Permata.
- Pratiwi, M. P., Setiady, I., & Fitriani, N. (2021). Hubungan kejadian bullying dengan self esteem (harga diri) dan resiliensi pada remaja. *Alauddin Scientific Journal of Nursing, 2*(2), 84–92. <https://doi.org/10.24252/asjn.v2i1.22841>
- Rusdi, A. (2020, March 16). *Tutorial statistik psikologi [Video]*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=lp6RsknOlks>
- Saniya, S. (2019). Dampak perilaku bullying terhadap harga diri (self esteem) remaja di pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrab, 3*(1), 8–16. <https://doi.org/10.36341/jka.v3i1.767>
- Siswati, & Widayanti, C. G. (2009). Fenomena bullying di sekolah dasar negeri di semarang: sebuah studi deskriptif. *Jurnal Psikologi Undip, 5*(2).
- Srisayekti, W., & Setiady, D. A. (2015). Harga-diri (self-esteem) terancam dan perilaku menghindar. *Jurnal Psikologi, 42*(2), 141–156. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7169>
- Uno, H. B. (2008). *Orientasi baru dalam pembelajaran psikologi* (1st ed., Vol. 1). Bumi Aksara.
- Usman, I. (2013). Kepribadian, komunikasi, kelompok teman sebaya, iklim sekolah dan perilaku bullying. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal, 10*(1), 49–60. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v10i1.328>
- Waliyanti, E., Kamilah, F., & Fitriansyah, R. R. (2018). Fenomena perilaku bullying pada remaja di yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia [JIKI], 2*(1), 50–64. <https://doi.org/10.31000/jiki.v2i1.831>
- Widiger, T. A. (2022). Thomas A. Widiger: Personality assessment. In *The Evolution of Personality Assessment in the 21st Century* (pp. 241–259). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003036302-13>
- Winch, R. F., & Rosenberg, M. (1965). Society and the Adolescent Self-Image. *Social Forces, 44*(2), 255. <https://doi.org/10.2307/2575639>