

LATIHAN ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* KORBAN *CYBERBULLYING* PADA SISWA

Zuhriyah Rohmawati,

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : riyarahma22@gmail.com

Elisabeth Christiana S.Pd., M.Pd

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

E-mail: elisabethchristiana@unesa.ac.id

Abstract

Based on the results of introduction studies that researchers have done in SMP Negeri 5 Sidoarjo, that there are students who become victims of cyberbullying who have low self esteem. This study aims to improve self esteem victims cyberbullying students SMP Negeri 5 Sidoarjo by using assertive counseling strategy. This research type is quantitative research with experiment method, it's design form is one group pre-test design- post-test design. The data collection instrument used is self esteem questionnaire cyberbullying victim, subject of this research is student of SMPN 5 Sidoarjo who have low self esteem cyberbullying victim, the number of research subjects 5 people. The data analysis technique used non parametric statistic with Wilcoxon Signed Rank Test to test the significance difference of experimental group is given assertive training. Based on the above calculation of the mean pre test is 51,8 and mean post test is 74,4 and the difference between the mean pre-test and post-test is equal to 22,6. Analysis results showed that based on output "Test Statistics" known Asymp.Sig.(2-tailed) = 0.042. because the value of 0.042 is smaller than < 0.05 , it can be concluded that "Ha is accepted", it's mean that there is difference of self esteem result of cyberbullying victim for pre-test and post-test, therefore it can be concluded that "assertiveness training can increase self esteem cyberbullying victim". In order that, it can be said that "Assertive Training Can Increase Self esteem of Cyberbullying Victims In Students SMPN 5 Sidoarjo."

Keywords : Assertive Training, Self-Esteem, Cyberbullying .

ABSTRAK

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan di SMP Negeri 5 Sidoarjo, bahwa terdapat 5 siswa yang menjadi korban *cyberbullying* yang memiliki *self esteem* rendah. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *self esteem* korban *cyberbullying* siswa SMP Negeri 5 Sidoarjo dengan menggunakan strategi konseling Latihan asertif. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen, bentuk desain penelitian ini adalah one group *pre-test* design – *post-test* design. Alat pengumpul data yang digunakan adalah angket *self esteem* korban *cyberbullying*, Subjek penelitian ini adalah 5 siswa korban *cyberbullying* yang memiliki *self esteem* rendah. Teknik analisis data menggunakan *statistic non parametric* dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menguji perbedaan signifikansi terhadap kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan latihan asertif. Berdasarkan hasil perhitungan diatas, mean *pre-test* sebesar 51,8 dan mean *post-test* 74,4 dan selisih antara mean *pre-test* dan mean *post-test* adalah sebesar 22,6. Hasil Analisis menunjukkan bahwa berdasarkan output "Test Statistics" diketahui Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,042. karena nilai 0,042 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa "Ha diterima", artinya ada perbedaan hasil *self esteem* korban *cyberbullying* untuk *pre-test* dan *post-test*, Sehingga dapat dikatakan bahwa "Latihan Asertif Dapat Meningkatkan *Self esteem* Korban *Cyberbullying* Pada Siswa SMPN 5 Sidoarjo."

Kata Kunci : Latihan asertif, Self –Esteem, Cyberbullying

I. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi Informasi dan komunikasi yang semakin canggih mampu mengubah pola kehidupan masyarakat dalam kebutuhan informasi. Segala bentuk informasi dapat menyebar secara cepat bahkan sulit untuk dikontrol. Tidak dapat dipungkiri bahwa manusia saat ini semakin dimanjakan dengan berbagai kecanggihan teknologi, dimulai dari munculnya alat komunikasi handphone hingga smartphone yang dilengkapi dengan berbagai fitur canggih dan teknologi internet, internet dapat memudahkan penggunaannya untuk bertukar informasi tanpa harus bertatap muka satu sama lain.

Perkembangan teknologi informasi, internet dan sosial media ini dapat memberikan dampak perubahan perilaku manusia dalam berinteraksi sosial dan berkomunikasi. Komunikasi tanpa adanya pengawasan dalam lingkup sosial mampu menyebabkan berbagai macam penyimpangan. Banyak remaja atau generasi-generasi muda yang menggunakan sosial media untuk saling berkomunikasi, misalnya *facebook*, *tweet*, *instagram*, *whatsapp*, *LINE* dll. Tidak sedikit pula kasus yang pernah terjadi terhadap generasi - generasi muda tersebut. Di Indonesia media sosial banyak digunakan pada usia remaja, pada usia-usia tersebut memiliki teman banyak adalah kebutuhan dan kesenangan tersendiri.

Namun, Perkembangan teknologi internet mampu memberikan dampak positif dan negatif pada usia remaja, dampak negatif yang sering terjadi adalah tindakancyberbullying. Pada zaman teknologi seperti ini segala perilaku kebaikan maupun kejahatan dapat dilakukan dimedia sosial, sebelum berkembangannya internet, pelaku *cyberbullying* melakukan kejahatan di dunia nyata, dan pelaku akan menyakiti dan membuat individu tidak nyaman dalam hidupnya.

Diambil dari Detik.com, Selasa, 09 Mei 2017 Sonya Depari Sembiring, siswi SMU asal Medan yang di *bully* di media sosial, pasca video dirinya yang berdebat dengan Polwan dan mengaku anak Jendral BNN Arman depari tersebar luas di internet, korban menjadi enggan pergi kesekolah, merasa terpuruk, malu, dikucilkan, dan mengurung diri.

Tindakan *cyberbullying* tidak memandang umur maupun jenis kelamin, yang menjadi korban pada umumnya adalah anak yang lemah, pemalu, pendiam, tertutup, hubungan sosial rendah, atau mempunyai ciri tubuh tertentu yang dijadikan bahan ejekan, cemoohan, sindiran. bagi sebagian orang tindakan itu terkesan suatu hal yang sepele

dan hanya bagian dari bencana, namun pada kenyataannya hal ini bisa menjadi senjata tajam untuk mengancurkan seseorang dan perilaku tersebut bisa mengancam kehidupan di sekolah, rumah, dan lingkungan.

Tindakan *cyberbullying* yang dialami oleh salah satu korban berupa dikirim pesan berbentuk cacian, cemoohan dan hinaan seperti yang dilakukan di instastory whatsapp dan instagram, terdapat siswi berumur 13 tahun yang menjadi sasaran tindakan *cyberbullying*, ia di ganggu atau dibully oleh sekelompok gadis remaja yang dahulu menjadi teman se-genk, korban disindir dan dihina seperti (egois, endel) selama 3 bulan, tindakan ini mempengaruhi kesehatan mental, pelaku *bullying* ini mencoba untuk masuk ke dalam pikiran dan membuat korban merasa tak berharga, dan menderita. Korban juga selalu takut dengan apa yang akan terjadi selanjutnya. Hal ini menyebabkan beberapa kerusakan serius pada kesehatan secara keseluruhan. Korban *cyberbullying* pada umumnya mengalami masalah kesehatan secara fisik dan mental. Gejala Fisik yang ditimbulkan yakni Selera makan hilang, sulit tidur atau gangguan tidur, pencernaan dan jantung berdebar-debar. Gejala Psikologis yang ditimbulkan seringkali korban merasa Gelisah, depresi, Kelelahan, rasa harga diri berkurang, sulit konsentrasi, murung, menyalahkan diri sendiri,

Terdapat pula siswa kelas VII yang menjadi korban tindakan *cyberbullying* berbentuk mengirim pesan melalui sosial media instagram yang berisi hinaan dan ejekan, korban juga sering diberitakan dengan maksud merusak reputasi dan nama baik korban. Tindakan ini membuat korban terganggu, tidak ingin berkomunikasi dengan siapapun, sering membolos karena malu dan takut sehingga kegiatan belajarnya menjadi tidak optimal.

Berdasarkan hasil Observasi pada saat PPP pada tanggal 17 Juli sampai pada tanggal 02 September terdapat siswa yang mengalami tindakan *Bullying* dan bentuk *bullying* yang terjadi pada kasus ini adalah *Cyberbullying*, pada kasus ini korban seringkali disindir didalam grup (Whatsapp) seringkali tindakan *cyberbullying* ini berlanjut didalam kelas dan dilingkungan sekolah, akibatnya korban yang menjadi sasaran tindakan *cyberbullying* lebih memilih untuk menarik diri dari lingkungan dan tidak berperilaku asertif, daripada mempertahankan hak-hak nya karena dianggap terlalu lemah oleh lingkungan.

Terdapat pula siswa kelas VII yang menjadi korban tindakan *cyberbullying* yang mengirim pesan melalui social media instagram yang berisi hinaan dan ejekan, korban juga sering digosipkan dan diberitakan dengan maksud merusak reputasi dan nama baik korban. Tindakan ini membuat korban terganggu, tidak ingin berkomunikasi dengan siapapun, sering membolos karena malu dan takut sehingga kegiatan belajarnya menjadi tidak optimal.

Menurut penjelasan dari guru BK di SMPN 5 Sidoarjo, terdapat korban dan wali kelas yang melapor kepada guru BK bahwa terdapat 2 kelas yang merupakan kelas yang sering melakukan tindakan *cyberbullying*, dan korban yang seringkali menjadi tindakan *Cyberbullying* adalah kelas VII, sekitar 3 sampai 5 anak tiap bulannya siswa melapor tentang permasalahan *cyberbullying*, diantaranya bentuk tindakan *cyberbullying* yang terjadi adalah dengan dikirimkan pesan yang berisi cacian dan hinaan, kemudian tersebarnya gosip atau berita buruk yang tidak sesuai dan tidak menyenangkan melalui jejaring sosial berupa gambar, komentar dan status yang dibuat di media sosial.

Siswa yang menjadi korban tindakan *cyberbullying* memiliki karakteristik sebagai berikut : sulit berkomunikasi dengan teman sebaya, tidak mampu untuk membela hak dirinya, cenderung pendiam, pemalu, tertutup, merendahkan diri sendiri, sehingga korban menjadi target sasaran untuk tindakan *cyberbullying* Dan dari hasil wawancara dengan guru BK bahwa siswa yang menjadi korban *cyberbullying* adalah tergolong siswa yang mempunyai *self-esteem* (harga diri) rendah.

Self esteem (Harga diri) seorang anak bergantung pada interaksi sosial anak, keterampilan dalam berhubungan dengan teman sebaya dan orang dewasa, keterampilan ini berhubungan pada harga diri seseorang karena dengan keterampilan interaksi sosial yang baik dapat membangun yang baik pula dengan menerima unpan baik positif dari oranglain. Dan seorang anak dengan keterampilan sosial yang buruk cenderung memiliki hubungan yang tidak memuaskan dan menerima umpan balik negative (Geldard & Geldard 1999 dalam Sert : 2003)

Siswa dengan harga diri yang rendah mewujudkan ketidakmampuan untuk mengungkapkan pendapat, minat dan kebutuhan secara terbuka sebagai akibat ketakutan akan opini masyarakat tentang mereka, ketidakmampuan untuk membela hak-hak mereka

dalam masalah yang menyangkut mereka tanpa melanggar hak orang lain, mereka biasanya menarik diri dan malu-malu.(Anyamene : 2016)

Fenomena *cyberbullying*akan terus mengerogoti perilaku dan psikologis remaja, maka perlu perhatian dari banyak pihak dalam mengatasi persoalan ini. Dibutuhkan peran gur dan sosial dalam hal pendidikan yang didukung oleh orang tua untuk bisa turut serta dalam menanggapi masalah yang berjalannya waktu terus menghampiri para remaja.

Penanganan guru BK pada saat itu sudah dilakukan dengan baik dengan memanggil siswa yang bersangkutan dengan memberikan nasihat kepada keduanya, akan tetapi penanganan tersebut belum maksimal karena masih ada saja siswa yang melapor bahwa terjadi tindakan *cyberbullying*.

Berdasarkan hal tersebut konselor perlu membantu korban dalam cara berperilaku dan menerima kenyataan dengan sikap positif. Karena korban *cyberbullying* cenderung menerima, menyerah atau pasrah ketika mendapat gangguan dari pelaku *cyberbullying*, mereka menahan perasaan yang muncul dan perasaan itu berbanding terbalik pada diri mereka yang menyebabkan harga diri mereka rendah. Akhirnya gangguan seperti ketakutan, kecemasan, sedih, bingung, dan marah itu muncul karena merupakan bentuk ketidak tegasan baik terhadap diri sendiri maupun terhadap perilaku.

Layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada korban *cyberbullying* yang dapat meningkatkan harga diri korban adalah Teknik yang dapat menyelesaikan dan menjadi solusi dari permasalahan tersebut yakni teknik latihan asertif.

Teknik latihan asertif merupakan strategi konseling untuk memperbaiki hubungan interpersonal dalam kehidupan sehari-hari, strategi ini memungkinkan kita untuk meningkatkan hidup menjadi lebih baik dan efektif secara pribadi dan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Latihan asertif ini bertujuan menunjukkan bagaimana hubungan sosial dapat dicapai.

Para peneliti percaya bahwa rendahnya harga diri dapat ditingkatkan melalui penerapan pelatihan asertif. Menurut Rausepp (2005) dalam Anyamene (2016) Pelatihan asertif adalah jenis pelatihan yang meningkatkan kesadaran akan hak masyarakat, membedakan antara non-ketegasan dan ketegasan, membedakan agresivitas pasif dan agresivitas, termasuk pengajaran keduanya keterampilan ketegasan verbal dan non-verbal.

Layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada korban *cyberbullying* yang dapat meningkatkan harga diri korban adalah Teknik yang dapat menyelesaikan dan menjadi solusi dari permasalahan tersebut yakni teknik latihan asertif. Latihan asertif ini digunakan untuk melatih individu yang mengalami kesulitan untuk menyatakan perasaan dan hak dirinya bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Latihan asertif ini bertujuan untuk membantu orang yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan “tidak”, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya. Caranya adalah dengan bermain peran dalam bimbingan konselor dan diskusi-diskusi kelompok diterapkan untuk latihan asertif. (Latipun, 2015)

Menurut Cowie & Colliet, tt (dalam Kartika : 2014) latihan asertif dapat membantu anak-anak untuk mengatasi perilaku dengan hasil emosional yang diakibatkan dan memberi strategi untuk mempertahankan *self esteem*. bentuk dalam mempertahankan harga dirinya adalah dengan mendorong korban untuk tetap tenang dan terkontrol ketika mengalami *cyberbullying*. Smith dan Sharp (dalam Kartika : 2014) menyatakan kegunaan latihan asertif bagi siswa korban *cyberbullying* yaitu 1. Untuk meningkatkan pilihan strategi yang ada untuk mereka ketika berada pada situasi *cyberbullying* 2. Untuk Memberikan kesempatan untuk menyiapkan penerapan strategi yang tegas untuk mengatasi situasi *cyberbullying*. 3. Untuk Menolong mereka untuk merasa lebih percaya diri dan meningkatkan harga diri

Dalam hal ini peran pendidikan sangat penting dan efektif dalam mengentaskan permasalahan *cyberbullying* pada remaja, salah satunya peran sebagai guru BK, sebagai calon guru BK peneliti ingin memberikan suatu treatment kepada korban *cyberbullying* dengan melakukan proses konseling dengan menggunakan teknik Latihan asertif dimana para *Cyberbullying* dapat meningkatkan *Self-Esteem* siswa SMP Negeri 5 Sidoarjo.

Penelitian yang Relevan

1. Muthohharoh (2014) telah melakukan penelitian tentang Efektifitas layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif efektif untuk meningkatkan

keterampilan komunikasi interpersonal siswa di kelas X.2 MAN 1 Cilegon.

2. Turina dan Ranni Rahmayanthi (2014) telah melakukan penelitian tentang penggunaan teknik *Assertive Taining* dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas VII. hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rasa kepercayaan diri yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan latihan asertif.
3. Yohanna Viscanesia Sinaga (2016) telah melakukan penelitian tentang hubungan antara perilaku asertif dan perilaku *cyberbullying* di jejaring sosial pada remaja. Dan hasil dari korelasi antara perilaku asertif dengan perilaku *cyberbullying* menunjukkan hubungan negative yang signifikan antara perilaku asertif dan perilaku *cyberbullying* pada remaja.

Dari ketiga penelitian relevan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini ditujukan kepada *cyberbullying* yang mendapatkan pelatihan asertif sehingga mampu melawan perlakuan *bullying* sehingga *self esteem* meningkat.

II. METODE PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan penelitian yang berjudul “Latihan asertif Untuk meningkatkan *Self-Esteem* pada Korban *Cyberbullying* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Sidoarjo” maka penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pre-eksperimental, Penelitian ini dirancang untuk menjawab pertanyaan penelitian dengan menggunakan data kuantitatif dengan membuat rancangan *Pre-Experimental* dengan menggunakan metode *one-group pretest-posttest design*, dalam rancangan ini satu kelompok akan diberikan *treatment* (perlakuan) kemudian akan dibandingkan dengan hasil sebelum dan sesudah *treatment* (perlakuan). Rancangan penelitian ini digunakan untuk mengetahui secara langsung dan efektif terhadap efek perlakuan dengan menggunakan angket kuisioner sebagai alat pengumpul data yang dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan.

Berikut gambaran secara singkat prosedur pelaksanaan penelitian.

- Tahap 1

Pertama akan dilakukan pengukuran (*Pre-test*) dengan menggunakan pedoman angket yang

diberikan kepada korban *cyberbullying* yang memiliki *self esteem* rendah di SMPN 5 sidoarjo

- Tahap 2

Kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) dalam jangka waktu tertentu dengan menggunakan strategi Latihan Asertif untuk meningkatkan *self esteem* korban *cyberbullying*.

- Tahap 3

Setelah itu akan dilakukan pengukuran (*Post-test*) dengan menggunakan pedoman angket pada siswa untuk mengukur pengaruh dari Strategi Latihan Asertif untuk meningkatkan *self esteem* korban *cyberbullying*.

Secara singkatnya dijelaskan pada gambar berikut :

Prosedur Pelaksanaan Penelitian

E1	=	O ₁	X	O ₂
		Pretest	Treatment	Posttest

Keterangan :

E1 : Kelompok Eksperimen

O₁ : Pre-Test

O₂ : Post-Test

X : Perlakuan

Tabel 3.1 Treatment (perlakuan) strategi Latihan Asertif

X	
Tahap Konseling Kelompok	Tahap Asertif Training
1. Pembentukan	Pengenalan, keterlibatan diri, pemasukan diri.
2. Transisi (peralihan)	Membangun jembatan atau peralihan antara tahap I dan tahap II
3. Kegiatan	Membangun kegiatan konseling kelompok. Berikut tahap strategi Latihan Asertif a) Rasional. b) Identifikasi keadan yang menimbulkan persoalann. c) Membedakan perlaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target. d) Bermain peran e) Melaksanakan latihan dan praktik. f) Mengulang latihan g) Tugas rumah dan tindak lanjut h) Terminasi
4. Pengakhiran.	Tahap tendensi, semua kegiatan diakhiri.

	Evaluasi
--	----------

Teknik pengumpulan data yang digunakan yakni! penyebaran angket atau kuisisioner kepada siswa. Kuisisioner ini merupakan, teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawabnya. Teknik pengumpulan data yang efektif apabila peneliti tahu pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Kuisisioner dapat berupa pertanyaan/pernyataan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung maupun tidak (Sugiyono, 2016).

Alternatif dalam pilihan jawaban pada penelitian ini terdiri dari 4 pilihan jawaban yaitu Selalu (S), Sering (Sr), Kadang-kadang (K), Tidak Pernah (TP)

<i>Favourable</i> (Pernyataan Positif.)	Skor	<i>Unfavourable</i> (Pernyataan Negatif.)	Skor
Selalu'	4	Selalu	1
Sering	3	Sering'	2
Kadang-kadang	2	Kadang-kadang	3
Tidak Pernah	1	Tidak Pernah'	4

Data ini menggunakan analisis *non parametric* dengan menggunakan *uji wocoxon signed rank test*, *Wilcoxon* merupakan suatu pengujian yang digunakan untuk mengetahui perbedaan antara dua sampel dependen berpasangan atau berkaitan dan digunakan sebagai alternative pengganti *uji paired sample T test* apabila tidak berdistribusi normal. *Uji Wilcoxon* ini berfungsi untuk menguji perbedaan signifikansi diantarakelompok eskperimen berdasarkan treatmennya

III.HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis hasil pre-test dan post test

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, penelitian ini menguji apakah latihan asertif mampu meningkatkan *self esteem* korban *cyberbullying* pada siswa SMPN 5 Sidoarjo dengan menggunakan instrument angket self-esteem korban *cyberbullying* dengan jumlah butir soal sebelum validasi 40 dan setelah di uji validasi dan uji reliabilitas intrumen angket berjumlah 31 butir item.

Penelitian ini menggunakan design penelitian pra-experimental design, dengan bentuk one group *pre-test post-test* design yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok pembanding atau kontrol, dengan cara memberikan satu kelompok tersebut diberikan perlakuan dan

membandingkan hasil antara sebelum dan sesudah perlakuan. Setelah mendapatkan hasil dari pre-test dan post-test maka selanjutnya menganalisis data yang sudah ada. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji Wilcoxon signed rank test, *Wilcoxon* adalah pengujian yang digunakan untuk mengetahui perbedaan antara dua sampel dependen berpasangan atau berkaitan dan digunakan sebagai alternatif pengganti *uji paired sample T test* apabila tidak berdistribusi normal. *Uji Wilcoxon* ini berfungsi untuk menguji perbedaan signifikansi diantarakelompok eksperimen berdasarkan treatmentnya.

Penelitian ini dilakukan Dan berikut merupakan hasil analisis pengukuran pre-test dan post-test

Tabel 3.1 hasil pre-test dan post-test

No.	Nama	Pre-test (XB)	Post-test (XA)	Keterangan
1.	LF	48	69	Meningkat
2.	RT	53	82	Meningkat
3.	JE	50	69	Meningkat
4.	NM	55	78	Meningkat
5.	AY	53	74	Meningkat
Rata-rata :		51,8	74,4	5 0

2. Analisis data

Dapat diketahui hasil uji Wilcoxon signed ranks test sebagai berikut

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test - pre test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	5 ^b	3.00	15.00
	Ties	0 ^c		
Total		5		

a. post test < pre test

b. post test > pre test

c. post test = pre test

Berdasarkan hasil diatas, dapat diketahui bahwa :

- Negative ranks bernilai "0" itu berarti tidak ada penurunan (pengurangan) antara hasil *pre-test* dan *post-test*
- Positive ranks atau selisi (postif) antara *self esteem* untuk *pre-test* dan *post-test*. N = 5, Mean rank = 3.00, sum of rank = 15.00 hasil itu menunjukan bahwa ada peningkatan antara hasil *pre-test* dan *post-test*
- Ties meruakan kesamaan nilai *pre-test* dan *post-test*, nilai ties = 0 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara *pre-test* dan *post-test*

Test Statistics^a

	post test - pre test
Z	-2.032 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042

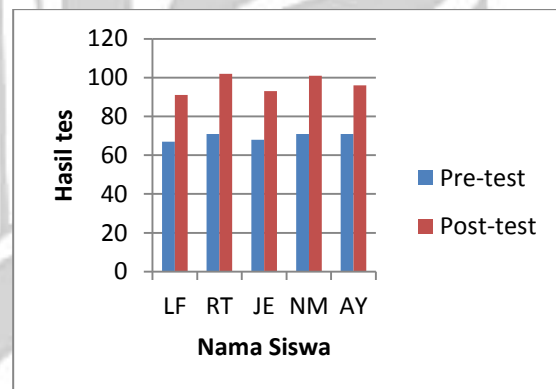
a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Dasar pengambilan keputusan :

1. Apabila nilai Asymp.Sig.(2-tailed) lebih kecil dari < 0,05, maka Ha diterima
2. Sebaliknya, apabila nilai Asymp.Sig.(2-tailed) lebih besar dari 0,05, maka Ha ditolak

Berdasarkan output dari hasil "test statistics" diatas dapat diketahui Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,042. karena nilai 0,042 lebih kecil dari < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima, artinya adaa perbedaan hasil *self esteem* korban *cyberbullying* untuk *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa "latihan asertif dapat meningkatkan *self esteem* korban *cyberbullying*". Adapun hasil perbedaan *pre-test* dan *post-test* digambarkan dalam grafik dibawah ini :



Gambar diagram 3.1

Perbedaan *pre-test* dan *post-test* *self esteem* korban *cyberbullying*

Adapun secara keseluruhan dapat terlihat adanya perbedaan grafik dari hasil *pre-test* dan *post-test*, asanya hasil *pre-test* lebih rendah dari pada hasil *post-test*, hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan *self esteem* korban *cyberbullying* pada siswa SMPN 5 Sidoarjo antara sebelum diberikan perlakuan dan selestah diberikan perlakuan.

IV. SIMPULAN & SARAN

Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk menguji apakah latihan asertif dapat meningkatkan *self esteem* korban *cyberbullying* pada siswa SMPN 5 Sidoarjo. Peneliti melakukan *pre-test* kepada 5 korban *cyberbullying* yang diberikan angket *self esteem* yang

menjadi subjek penelitian. Kemudian 5 siswa ini diberikan perlakuan berupa Latihan Asertif yang bertujuan untuk meningkatkan *self esteem* korban *cyberbullying*. Setelah diberikan perlakuan subjek diberikan *post-test* untuk mengetahui perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”, artinya ada perbedaan hasil *self esteem* korban *cyberbullying* untuk *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa “latihan asertif dapat meningkatkan *self esteem* korban *cyberbullying*”.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, terdapat beberapa saran yang ditujukan kepada beberapa pihak, diantaranya:

1. Untuk konselor sekolah
Konselor diharapkan dapat menerapkan Latihan Asertif untuk meningkatkan *self esteem* korban *cyberbullying* dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling, khusus nya dalam membantu meningkatkan *self esteem* korban *cyberbullying*
2. Untuk pihak sekolah
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah dalam membantu pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling disekolah khususnya strategi konseling elompok.
3. Untuk peneliti lain
Penelitian ini dapat dijadikan acuan dan dapat dikembangkan dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan strategi latihan asertif. Untuk itu diharapkan penelitian lain diwaktu selanjutnya untuk mempertimbangkan lamanya pertemuan dengan pemberian perlakuan, penyaliban hubungan yang baik dengan siswa yang menjadi subjek penelitian, serta memfokuskan penelitian pada *self esteem* korban *cyberbullying* dengan instrument yang lebih mendukung dalam penelitian *self esteem* korban *cyberbullying*.

DAFTAR PUSTAKA

Anyamene, Ada, Dkk. 2016. Effects Of Latihan asertif On The Low *Self esteem* Of Secondary School Students In Anambra State. *Journal Psychology And Behavioral Science June 2016, Vol.4, No.1, Pp. 65-78*

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Clemes And Bean. 2001. *Membangkitkan Harga Diri Anak*. Jakarta : Mitra Utama
- Corey, Gerald. 2013. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung. Refika Aditama.
- Dayaksini Tri, Hudaniah. 2009. *Psikologi Sosial*. Malang. Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Darminto, Eko. 2007. *Teori-Teori Konseling*. Surabaya. Unesa University.
- Emzir. 2015. *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif Dan Kualitatif*. Jakarta. Rajawali Pers.
- Hurlock, Elizabeth B. 2002. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Kartika, Risna. 2014. Efektivitas latihan asertif dalam menangani korban *cyberbullying*. *Skripsi*.
- Latipun, 2015. *Psikologi Konseling*. Malang. Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Mashudi, Farid. 2012. *Psikologi Konseling*. Jogjakarta. Ircisod.
- Mousa, dkk. (2011). “The Effect of an Assertiveness Training Program on Assertiveness Skills and Sosial Interaction Anxiety of Individuals with Schizophrenia”. *Journal of American Science*, 2011;7(12).
- Murk, Christopher J. (2006). *Self esteem Research, Theory, And Practice : Toward A Positive Psychology of Self esteem. 3rd Ed*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Nursalim, Mochammad. 2014, 2013. *Strategi Dan Intervensi Konseling*. Jakarta Barat. Academia Permata.
- Sert, Adile Gulsah. 2003. The Effect Of An Assertiveness Training On The Assertiveness And *Self esteem* Level Of 5th Grade Children. *A Thesis Submitted To The Graduate Of Sosial Sciences Of Middle East Technical University*.