

LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY MENGURANGI PERILAKU BULLYING PADA KELAS VII, VIII, DAN IX DI SMP NEGERI 3 BANJARBARU

Helliya Rahmianor, Farial, Eka Sri Handayani

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari
hrahmianor@gmail.com

ABSTRAK

Dalam dunia pendidikan anak dilingkungan sekolah wajib dilindungi dari tindakan kekerasan yang dilakukan oleh guru, pengelola sekolah, atau teman-temannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi perilaku bullying siswa disekolah dalam layanan konseling kelompok, adapun populasi siswa tersebut adalah siswa SMP Negeri 3 Banjarbaru. Dalam penelitian ini menggunakan Pre-eksperimental design, yaitu one-group pretest dan posttest, pretest adalah sebelum siswa diberikan perlakuan kemudian sesudah diberi perlakuan atau posttest, populasi siswa dalam penelitian ini adalah siswa SMP NEGERI 3 BANJARBARU. Berdasarkan hasil penelitian tingkat disiplin siswa SMP NEGERI 3 BANJARBARU sebelum diberikan pendekatan cognitive behavior therapy dalam penggunaan layanan konseling kelompok rata-rata 636 (166%) dan sesudah diberikan pendekatan cognitive behavior therapy dalam penggunaan layanan konseling kelompok maka diketahui hasilnya adalah sebanyak rata-rata 597 (153%). Bagi mahasiswa, agar menjadi referensi kepada penelitian selanjutnya untuk meneliti permasalahan ini.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Pendekatan Cognitive Behavior Therapy, Perilaku Bullying

ABSTRACT

In the world of education, children in a school environment must be protected from acts of violence committed by teachers, school managers, or their friends. The purpose of this study is to reduce the bullying behavior of students in school counseling services, while the student population is students of SMP NEGERI 3 BANJARBARU. In this study using the Pre-experimental design, which is one- group pretest and posttest, pretest is before students are given treatment then after given treatment or posttest, the population of students in this study are students of SMP NEGERI 3 BANJARBARU. Based on the results of research on the level of discipline of students of SMP NEGERI 3 BANJARBARU before being given a cognitive behavior therapy approach in the use of group counseling services an average of 636 (166%) and after being given a cognitive behavior therapy approach in the use of group counseling services, it is known that the results are an average of 597 (153%). For students, in order to be a reference to further research to examine this problem.

Keywords: Group Counseling, Cognitive Behavior Therapy Approach, Bullying Behavior

PENDAHULUAN

Perilaku Bullying merupakan sebuah tindakan atau perilaku agresif yang disengaja, yang dilakukan oleh sekelompok orang atau seseorang secara berulang-ulang dan dari waktu ke waktu terhadap seorang korban yang tidak dapat mempertahankan dirinya, (Goodwin, 2010). Istilah Bullying dialihbahasakan kedalam bahasa Indonesia yang dikenal dengan perundungan atau tindakan kekerasan yang dilakukan terus-menerus (KBBI, 2010). Perundungan saat ini sudah dibakukan sehingga tidak perlu menggunakan serapan bahasa asing. Meskipun sudah dialihbahasakan keduanya tetap memiliki arti sama.

Fenomena perundungan telah lama menjadi bagian dari dinamika sekolah. Sekolah sebagai tempat menuntut ilmu, tidak hanya mengajarkan berbagai ilmu pengetahuan ilmu pengetahuan saja kepada siswa, tetapi juga mendidik dan mengarahkan tingkah laku siswa dari yang kurang baik menjadi lebih baik, sehingga diharapkan nantinya siswa memiliki karakter yang baik dan tujuan pendidikan nasional dapat tercapai.

Sebagaimana yang tertuang dalam UU No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 ayat 1 yang menyatakan bahwa "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara". Guna mencapai tujuan tersebut, diperlukan kondisi belajar yang kondusif dan jauh dari kekerasan. Harapannya sekolah mampu melahirkan siswa pandai yang memiliki akhlak dan perilaku yang baik.

Prevekuensi tingkat perundungan (Bullying) oleh siswa dan siswi di Jawa Tengah sebesar 66,1 % di tingkat SMP dan 76,9% di tingkat pelajar SMA (Kristinawati, 2016). Salah satu pemberitaan yang ditemukanlah kekerasan terhadap teman sekelas yang merupakan siswa SMP di Sleman yang dengan tega memasukan botol kedalam kemaluan korban hingga korban mengalami kencing darah (TribunSolo.com, 2017). Adapula fenomena kekerasanyang sangat terkenal yang dilakukan oleh siswi SMA di Pati yang dikenal dengan Geng Nero. Kekerasan yang biasanya dilakukan oleh siswa laki-laki, berbeda dengan hal tersebut siswi SMA di Pati berani melakukan tawuran pelajar yang bersenjatakan alat tajam (TribunSolo, 2013).

Pada hasil wawancara yang diperoleh peneliti pada wawancara awal di SMPN 3 BANJARBARU

didapatkan keluhan dari guru bahwa terdapat beberapa siswa yang melakukan perundungan (Bullying). Bullying berupa verbal dan non verbal. Perilaku non verbal yang dilakukan siswanya melukai fisik teman, menjahili teman dikelas sampai menangis, membolos merokok, berpacaran, geng-gengan, dan tidak mematuhi tata tertib sekolah. Guru BK menjelaskan dalam sebulan kurang lebih 2 sampai 4 siswa dipanggil ke ruang guru untuk mendapatkan arahan karena dilaporkan teman-temannyatelah berbuat onar dengan melakukan kekerasan terhadap temannya.

Adapun permasalahan perundungan Bullying verbal yang dilakukan siswa berupa mencemooh, mengintimidasi, mengejek nama dan pekerjaan orang tua temanyang berasal dari keluarga dengan perekonomian rendah. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang ditemukan bahwa anak yang memiliki kekuatan baik secara fisik, berasal dari keluarga yang kaya serta memiliki figure orangtua yang kuat (seperti sang ayah bersikap keras ketika dirumah) menjadikan anak membully teman- temannya.

Hal tersebut didukung oleh teori Albert Bandura mengenai teori belajar sosial bahwa seseorang belajar melalui pengamatan dengan peniruan (modeling). Terdapat dua jenis pembelajaran melalui pengamatan, yang pertama belajar melalui pengamatan kondisi yang dialami oleh orang lain dan yang kedua belajar melalui pengamatan meniru model atau figure tertentu. Belajar sosial kedua ini dengan memperhatikan model yang memiliki peran sebagai pemeran untuk ditiru (Rigby, 2008).

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu siswa di SMPN 3 BANJARBARU. Dalam 8 pelaku bullying diantaranya kelas VII, VIII, dan IX ini mereka mengatakan bahwa tidak bermaksud menyakiti hati temannya, karena ia merasa anak yang aktif dan populer dikelas. mereka merasa tidak tahan kalau melihat suasana dikelas sepi, sehingga ia berusaha menghidupkan suasana kelas dengan membuat lelucon lucu terhadap teman dikelas mereka masing-masing. Contoh lelucon yang disebutkan para pelaku seperti membandingkan bentuk fisik teman mereka dengan benda lain yang bisa memancing reaksi teman-teman dikelas. Hal yang dilakukan oleh para siswa tersebut telah mendapatkan peringatan oleh para guru namun tidak membuat siswa menjadi jera, menurut guru, penyebab siswa melakukan tindak kekerasan tersebut karena ingin menunjukkan eksistensi diri kepada teman-temannya yang lain dan menganggap hal yang dilakukan adalah wajar.

Berdasarkan fakta diatas, dapat di simpulkan bahwa perilaku perundungan merupakan perilaku yang

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

dapat merugikan untuk diri sendiri ataupun orang lain. Upaya dalam mengatasi dan mencegah munculnya masalah perundungan bullying memerlukan kebijakan yang bersifat menyeluruh. Oleh karena itu, diperlukan keterlibatan seluruh komponen sekolah mulai dari guru, siswa, kepala sekolah sampai orang tua murid yang bertujuan adalah untuk dapat menyadarkan seluruh komponen sekolah tentang bahaya dari perundungan bullying.

Corey, G (dalam Khursani, D. 2015:10) menyatakan bahwa : “terapi tingkah laku adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Konseling kelompok behavior adalah salah satu teknik yang digunakan dalam menyelesaikan masalah tingkah laku yang ditimbulkan oleh dorongan dari dalam dan dorongan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup dilakukan melalui proses belajar agar orang bisa bertindak dan bertingkah laku lebih efektif dan efisien. Aktivitas inilah yang disebut belajar.

Beberapa hal yang dapat mengurangi perilaku bullying verbal dan non verbal salah satunya layanan bimbingan dan konseling yaitu konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan hubungan antar pribadi yang menekankan pada proses berfikir sadar, perasaan-perasaan, dan perilaku-perilaku anggota untuk meningkatkan kesadaran akan pertumbuhan dan perkembangan individu yang sehat (Wibowo, 2005). Konseling kelompok behavior yaitu prinsip penguatan sebagai suatu kreasi dalam upaya memperkuat atau mendukung suatu perilaku yang dikehendaki.

Tujuan dari terapi Cognitive- Behavior Therapy (Oemarjoedi, 2003: 9) yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti- bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba menguranginya.

Dari penjelasan diatas peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul Layanan Konseling Kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy Penelitian ini bertujuan menurunkan perilaku bullying siswa di lingkungan sekolah. Harapan penelitian ini nantinya akan bermanfaat untuk mengurangi perilaku bullying siswa disekolah, karena mengurangi perilaku bullying tidaklah mudah mengingat ada beberapa factor untuk menguranginya, ada layanan konseling kelompok yang dapat mengurangi perilaku bullying akan menjadi potensi yang dia miliki dan menyadari untuk menjadi lebih baik.

METODE

Menurut Sugiyono (2015:335) menyebutnya terdapat beberapa bentuk desain eksperimen yang dapat digunakan dalam penelitian, yaitu Pre-Experimental Design, True Experimental Design, Factorial Design, dan Quasi Experimental Design.

Dalam penelitian ini menggunakan Pre-eksperimental design, yaitu one-group pretest dan posttest, pretest adalah sebelum siswa diberikan perlakuan kemudian sesudah diberi perlakuan atau posttest, populasi siswa dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII, VIII, dan IX SMP Negeri 3 Banjarbaru.

Berdasarkan hasil uji coba skala Bullying diperoleh hasil bahwa skala Bullying memenuhi reliabilitas alat ukur dengan jumlah responden 8 siswa dengan tarap signifikan 5% $r_{table} = 0,207$, sedangkan hasil r_{11} dalam reliabilitas ini adalah 0,912. Dengan demikian instrumen skala Bullying ini reliabel karena nilai r_{11} lebih besar dari pada r_{table} . Sehingga hasil skor angket perilaku bullying diambil sampel 8 orang siswa yang memiliki skor terendah untuk diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior therapy. Setelah itu akan dibandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan dan akan di uji dengan teknik analisis data wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tingkat perilaku bullying siswa kelas VII, VIII, dan IX SMP NEGERI 3 BANJARBARU sebelum diberikan cognitive behavior therapy dalam penggunaan layanan konseling kelompok rata-rata 636 (166%) dan sesudah diberikan pendekatan cognitive behavior therapy dalam penggunaan layanan konseling kelompok maka diketahui hasilnya adalah sebanyak rata-rata 597 (135%).

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest

Responden	Pre-test			Post-test			Peningkat an Skor	
	Sko r	%	K	Sko r	%	K		%
R-1 VII	305	80	T	275	72	S	-28	7
R-2 VII	290	76	T	265	69	S	-25	6
R-3 VIII	302	79	T	202	53	S	-39	6
R-4 VIII	289	76	T	239	62	S	-48	12
R-5 IX	318	83	T	258	67	S	-67	12
R-6 IX	316	83	T	256	67	S	-59	15
R-7 IX	298	78	T	238	62	S	-63	16

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

R-8 IX	299	78	T	239	62	S	-58	15
Rata-rata	636	16	T	597	13	S		23
		6			5			

Untuk membuktikan hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu Layanan konseling kelompok dengan teknik positive reinforcement maka diadakan uji dengan analisis wilcoxon berikut :

Data	Z	Asymp. Sig	<0,05	>0,05	Keterangan
Pretest-Posttest	-2.251 ^b	0,012	Diterima	Tidak diterima	Diterima

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa data Pre-test dan Post-test hasil analisis menggunakan wilcoxon pada aplikasi SPSS menunjukkan nilai Asymp.Sig sebesar 0,012 dengan demikian hasil analisis tersebut diterima karena dasar pengambilan keputusan wilcoxon adalah < 0,05 yang berarti (Ho) ditolak dan (Ha) diterima karena adanya pengaruh perilaku bullying disekolah sebelum dan sesudah diberikan layanan Konseling Kelompok dengan pendekatan cognitive behavior therapy.

Berdasarkan penjelasan hasil penelitian pada pre-test sebelum diberikan pendekatan cognitive behavior therapy dalam penggunaan layanan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku bullying siswa, tidak ditemukan siswa yang memiliki kategori skor (Rendah), (Sangat Rendah), dan (Sangat Tinggi). Adapun kategori skor interval pada pre-test dan post-test Terdapat

7 orang siswa yang memiliki kategori skor Tinggi, Setelah post-test berubah menjadi 7 orang yang memiliki skor Sedang dan satu orang menjadi skor Rendah.

Adapun rata-rata hasil yang diperoleh pada post-test sebanyak 636 (166%). Dan setelah pre-test atau sesudah perlakuan diperoleh hasil rata-rata skor 597 (135%). Dengan demikian penggunaan Layanan konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior therapy dapat menurunkan perilaku bullying siswa kelas VII, VIII, dan IX SMP Negeri 3 Banjarbaru.

PENUTUP

Berdasarkan pada hasil penelitian teknik positive reinforcement dalam penggunaan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan disiplin siswa pada SMP NEGERI 3 BANJARBARU sebagai berikut : (1) Tingkat disiplin siswa sebelum diberikan teknik positive

reinforcement dalam penggunaan layanan konseling kelompok rata-rata 636 (166%) . dengan kategori Tinggi, (2) Tingkat disiplin siswa sesudah diberikan pendekatan cognitive behavior therapy dalam penggunaan layanan konseling kelompok rata-rata 597 (135%) dengan kategori Sedang. (3) Layanan Konseling Kelompok dengan pendekatan cognitive behavior therapy terbukti dapat mengurangi perilaku bullying siswa di sekolah SMP Negeri 3 Banjarbaru.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa perilaku bullying siswa pada kelas VII, VIII, dan IX SMP Negeri 3 Banjarbaru, berkenaan dengan hal tersebut peneliti dapat memberikan saran : (1) Sekolah hendaknya mengupayakan untuk memberikan pengarahan lebih mendalam tentang bahayanya kekerasan perilaku bullying. (2) Kepada guru bimbingan dan konseling agar menerapkan layanan konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior therapy agar harapannya perilaku bullying siswa lebih membaik. (3) Kepada orang tua siswa agar dapat meningkatkan perhatian, memberikan bimbingan, arahan mengenai perilaku bullying agar anak tidak dalam kejadian kekerasan tersebut. (4) Siswa lebih menerapkan akan pentingnya perilaku baik disekolah dan diluar sekolah karena perilaku adalah suatu cerminan diri kita masing-masing. (5) Peneliti selanjutnya agar menggunakan layanan konseling kelompok dan pendekatan cognitive behavior therapy ini untuk penggunaan yang optimal dan mencari teori dengan jumlah indikator angket yang lebih dari penelitian skala perilaku bullying ini agar penelitian konseling kelompoknya nanti lebih 4 kali pertemuan, sehingga hasil yangdicapai akan lebih optimal dalam penerapannya.

REFERENSI

- Lusiana, L, D, Muh, M, T, M (2017). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Behavioral Dalam Mengurangi Perilaku Agresif Verbal Siswa Jurusan Desain Komunikasi Visual AL (DKV) SMK NEGERI 5 Palu. *Jurnal Konseling Psikoedukasi* 2(2).
- Adiningtyas, W, P, Edy, P, & Muhammad, J (2017). Konesling Kelompok dengan Teknik Role Playing untuk Membenruk Sikap Negatif Siswa Terhadap Perilaku Bullying. *Jurnal Bimbingan Konseling* 6(2).
- Futri, S, Dwi, Y, P, S, & Samsudi (2017). Teknik Kognitif Restructuring dan Thought Stopping dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Bullying. *Jurnal Bimbingan Konseling* 6 (1).

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

- Graham & Bellmore (2007). Menyatakan Tingkah Laku Pelaku Bullying
- Hairani, I, S, N, & Wilda, F, H (2015). Penyebab Verbal Bullying di Kalangan Siswa SMP IT Ulil Albab Batam. Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling 2(2).
- Ida, A, S, D, & Komang, R, I (2014). Hubungan Antara Tindakan Bullying dengan Prestasi Belajar Anak Korban Bullying pada Tingkat Sekolah Dasar. Jurnal Psikologi Udayana 2(1).
- Isnaini, Z, A, Handayani, & Uun, Z (2018). Pengaruh Perilaku Bullying terhadap Empati Ditinjau dari Tipe Sekolah. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan 01 Januari (6).
- Karina, D, H, & Alfiasari (2013). Perilaku Bullying dan Karakter Remaja Serta Kaitannya dengan Karakteristik Keluarga dan Peer Group. Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen 1(6).
- Shinta, P, & Bayu, P (2018). Pengembangan Model Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mengurangi Perilaku Bullying pada Siswa ABK di Sekolah Dasar Inklusif. Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman 1 (4).
- Sri, S, Kusnarto, K, & Mulawarman (2018). Mengurangi Bullying Verbal Melalui Konseling Kelompok dengan Teknik Kontrak Perilaku. Journal Of Guidance and Counseling 7 (1).
- Yuli, P, S, & Welhendri, A (2017). Studi Tentang Motif Bullying Siswa di SMP Negeri 01 Painan, Sumatera Barat. Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam 10 (2).
- Ricca, N (2016). Dampak Bullying Terhadap Kondisi Psikososial Anak diPerkampungan Sosial Pingit. (Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta).
- Matraisa, B, A, T (2014). Studi Deskriptif Perilaku Bullying pada Remaja. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya 1(3).
- Ela, Z, Z, Sahadi, H, & Meilanny, B, S (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying. Jurnal Penelitian PPM 2 (4).

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin