

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Perilaku Bullying di SMP Negeri 1 Batauga

Andi Ahmad Hamawat Mahmal, Wa Ode Husniah, Ria Safaria Sadif
Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Buton, Baubau
Email: andiahmadhamawatmahmal@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa, permasalahan pokok dalam penelitian ini adalah keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa di SMP Negeri 1 Batauga Tahun ajaran 2018/2019. Metode penelitian menggunakan *experimental* dengan desain penelitian *pre-experimental design* : *one group pretest-posttest design* dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini 179 siswa, jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dan setelah dilakukan pengisian instrument (skala) oleh siswa yang memiliki perilaku *bullying* pada kategori tinggi sebanyak 12 siswa, sehingga yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah 12 siswa. Penelitian ini menghasilkan : 1) Profil umum perilaku *bullying* siswa di SMP Negeri 1 batauga; 2) pencapaian perilaku *bullying* siswa *pre-test* 171.25% sedangkan *post-test* 114.16% dengan selisih 57,09%. Uji t *Paired sample T-Test* 0,000 pada taraf signifikan nilai 0.05 ($p < 0.05$) menggunakan *software SPSS 16.0*; 3) perilaku *bullying* mengalami penurunan; 4) konseling kelompok dengan teknik *self control* terbukti efektif dalam mengurangi perilaku *bullying* siswa. adapun hasil penelitian ini dibagi kepada sekolah, guru bimbingan dan konseling, dosen pembimbing dan peneliti selanjutnya.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Self Control*, Perilaku *Bullying*.

Abstrak: *This research aims to test group counseling using self-control techniques to reduce student bullying behavior. The main problem in this research is the effectiveness of group counseling services using self-control techniques to reduce student bullying behavior at SMP Negeri 1 Batauga for the 2018/2019 academic year. The research method uses experimental research design with pre-experimental design: one group pretest-posttest design and uses a quantitative approach. The population in this study was 179 students, this type of research was experimental research and after filling in the instrument (scale) there were 12 students who had bullying behavior in the high category, so that the subjects in this research were 12 students. This research produced: 1) General profile of student bullying behavior at SMP Negeri 1 Batuuga; 2) the achievement of student bullying behavior in the pre-test was 171.25% while the post-test was 114.16% with a difference of 57.09%. Paired sample T-Test t test 0.000 at a significance level of 0.05 ($p < 0.05$) using SPSS 16.0 software; 3) bullying behavior has decreased; 4) group counseling with self-control techniques has proven to be effective in reducing student bullying behavior. The results of this research were shared with schools, guidance and counseling teachers, supervisors and further researchers.*

Kata Kunci: *Group Counseling, Self Control, Bullying Behavior.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada masa ini, remaja akan melalui fase dimana mereka mencapai kematangan emosi, sosial, fisik dan psikis, di mana mereka mulai mencari jati diri. Bila proses pencarian jati diri ini gagal, maka yang terjadi adalah remaja mulai meragukan peranan dan fungsi dirinya di tengah masyarakat. Akibatnya, mereka cenderung memiliki sifat menonjol diri, suka bermusuhan, egoistik, merendahkan orang lain, dan berburuk sangka.

Tidak bisa dipungkiri bahwa saat ini kekerasan terhadap anak atau remaja yang dikenal dengan istilah *bullying* disekolah semakin marak. *Bullying* merupakan salah satu tindakan agresi yang dilakukan satu orang atau lebih dengan tujuan untuk menyakiti atau mengganggu anak lain atau korban yang lebih lemah darinya. Mereka yang menjadi korban *bullying* kemungkinan akan menderita depresi dan kurang percaya diri, yang mana pada akhirnya korban *bullying* menjadi kesulitan dalam bergaul.

Menurut Kharis (2019) *bullying* berasal dari bahasa inggris kata *bully* artinya suatu kata yang mengacu pada pengertian gertakan, mengertak, atau mengganggu yang mengacu pada pengertian adanya ancaman yang dilakukan seseorang terhadap orang lain atau pelaku terhadap korban yang menimbulkan gangguan psikis bagi korbanya berupa stres, trauma yang muncul dalam bentuk gangguan fisik, atau psikis atau keduanya, sehingga arti yang lebih luas dari *bullying* adalah suatu bentuk perilaku yang memberikan kontrol atas tindakan yang berulang untuk mengganggu anak lain yang dianggap lebih lemah dari mereka. Oleh karena itu Perilaku *bullying* merupakan sebuah perilaku yang harus diperhatikan oleh guru di sekolah. Sebab *bullying* dapat mempengaruhi perilaku psikis peserta didik dalam belajar.

Sedangkan Menurut (Tirmidziani, 2018) *bullying* berasal dari kata *bully* yang artinya mengertak atau seseorang yang mengganggu orang yang tidak mampu sehingga dapat dikatakan *bullying* adalah

penyalahgunaan kekuasaan yang berkelanjutan dalam hal ini yakni suatu hubungan yang dilakukan melalui tindakan verbal fisik dan sosial yang berulang yang menyebabkan kerugian fisik dan psikologi pada anak.

Selain itu (Abubakar, 2018) mengungkapkan bahwa *bullying* merupakan suatu tindakan yang bernafsu, atau menyerang namun tidaklah semua bentuk tindakan menyerang itu digolongkan sebagai perilaku *bullying* kecuali bila tindakan menyerang itu dilakukan secara terus-menerus oleh pelaku yang sama terhadap korban yang sama juga dan memang mempunyai niat untuk menyakiti. *Bullying* menurut (Zakiyah, 2017) adalah adanya bentuk-bentuk perilaku kekerasan yang dilakukan dengan perbuatan sengaja dimana terjadi pemaksaan, perbuatan secara psikologis ataupun fisik terhadap seseorang ataupun sekelompok orang yang lebih lemah, oleh seorang atau sekelompok orang yang merasa memiliki suatu kekuasaan.

Berdasarkan fenomena dan pendapat ahli tentang perilaku *bullying* tersebut, maka dibutuhkan suatu pemecahan masalah terhadap perilaku *bullying* ini. Untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa perlu diberikan suatu layanan bimbingan dan konseling. Dalam menangani dan mengurangi masalah *bullying* peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*.

Peran guru terhadap *bullying* pada siswa yaitu sebagai orang membimbing atau yang memberi nasehat dan mengarahkan serta membina siswa sehingga dapat mengatasi kasus atau masalah yang terjadi mengenai *bullying* dan agar dapat meminimalisis *bullying* yang terjadi di sekolah sehingga perilaku siswa bisa lebih baik. Memberikan penghargaan, dengan memberikan penghargaan untuk anak berprestasi juga salah satu cara untuk mengatasi *bullying* dalam hal ini anak akan termotivasi, meningkatkan rasa percaya diri dan fokusnya hanya untuk belajar tanpa melakukan berbagai tindakan yang dapat merugikan banyak pihak (Mandiri, 2017).

03/ Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Bullying di SMP Negeri 1 Batauga, JClA, No. 1, Vol. 1

Hasil observasi di SMP Negeri 1 Batauga menunjukkan adanya perilaku *bullying* yang signifikan di kalangan siswa. Perilaku ini muncul dalam berbagai bentuk, seperti mengejek, memukul, dan mengucilkan teman. Observasi ini mengindikasikan bahwa perilaku *bullying* sering terjadi baik di dalam kelas maupun saat istirahat, menciptakan lingkungan yang tidak aman bagi siswa.

Melalui wawancara dengan guru dan siswa, terungkap bahwa perilaku *bullying* sering kali dipicu oleh kebiasaan yang terbentuk di lingkungan sosial siswa. Guru menyatakan bahwa faktor lingkungan dapat memperkuat perilaku *bullying*, dan banyak siswa merasa tertekan untuk mengikuti perilaku tersebut demi mendapatkan penerimaan dari teman sebaya. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah ini.

Penelitian ini menawarkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*. Teknik ini bertujuan untuk membantu siswa mengendalikan perilaku mereka sendiri dan mengurangi tindakan *bullying*. Melalui konseling kelompok, siswa akan diajarkan untuk mengenali dan memahami perasaan mereka, serta dampak dari tindakan *bullying* terhadap diri sendiri dan orang lain. Dengan metode ini, diharapkan siswa dapat mengembangkan keterampilan sosial yang positif dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih aman dan mendukung.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-

eksperimental (*One Group Pretest-Posttest Design*). Metode ini digunakan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* dalam mengurangi perilaku *bullying* siswa.

Populasi dalam penelitian ini 179 siswa SMP Negeri 1 Batauga. Dan sampel sebanyak 22 siswa kelas VIII yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*, berdasarkan kriteria tertentu, seperti kecenderungan tinggi dalam perilaku *bullying*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian yaitu observasi: mengamati perilaku *bullying* siswa secara langsung di lingkungan sekolah. Wawancara: Dilakukan dengan guru dan siswa untuk mendapatkan informasi lebih mendalam mengenai perilaku *bullying*. Skala psikologi: Menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat perilaku *bullying* sebelum dan sesudah intervensi.

Uji validitas dilakukan dengan metode korelasi *bivariat* menggunakan SPSS 16.0. Reliabilitas: Menggunakan *Cronbach's Alpha*, dengan hasil 0,967, yang berarti instrumen memiliki reliabilitas sangat tinggi.

Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis *statistik non-parametrik* dan uji *Wilcoxon Signed Rank*. Data diuji menggunakan SPSS 16.0. Hipotesis diterima jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* < 0,05.

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai 0,002, yang berarti layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* efektif dalam mengurangi perilaku *bullying* siswa.

Tabel 2.1 Desain Penelitian *One group pretest-posttest design*

Pretest	Perlakuan	Posttest
O ₁	X	O ₂

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian perilaku *bullying* siswa di SMP Negeri 1 Batauga diperoleh dengan mengelolah hasil observasi pada lembar kuesioner perilaku *bullying* siswa .

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa setelah mendapatkan perlakuan dalam bentuk layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*, kelompok eksperimen mengalami penurunan yang signifikan. Penjelasan mengenai efektivitas layanan konseling kelompok

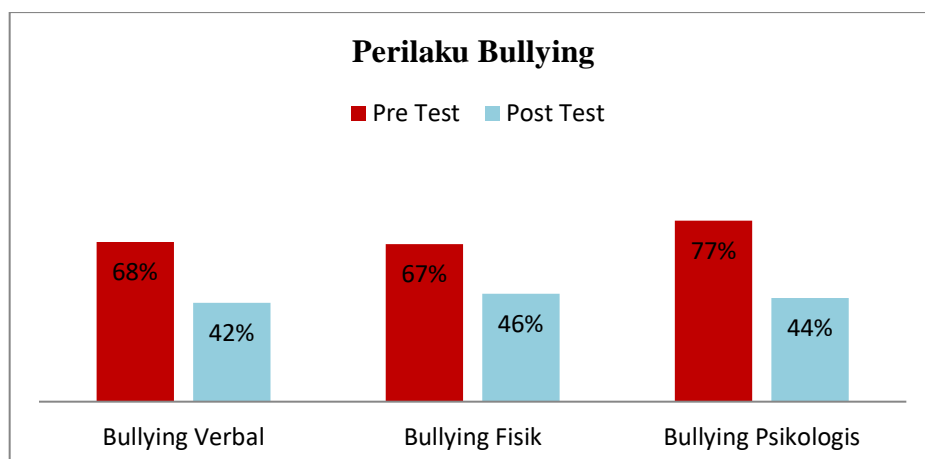
03/ Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Bullying di SMP Negeri 1 Batauga, JCIA, No. 1, Vol. 1

dengan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa adalah sebagai berikut :

Tabel 3.1. Uji Hasil *Pre-test*, *Post-test*, *Score Gain* Perilaku *Bullying* Siswa

No	Responden	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Gain Skor</i>
1	R1	169	120	49
2	R2	171	108	63
3	R3	175	108	67
4	R4	170	112	58
5	R5	168	112	56
6	R6	173	122	51
7	R7	169	112	57
8	R8	171	105	66
9	R9	169	124	45
10	R10	167	111	56
11	R11	174	117	57
12	R12	179	119	60
Total		2055	1370	685
Rata-rata dengan N=12		$2055:12= 171$	$1370:12= 114$	$685:12= 57,08$

Grafik 3.1 Pencapaian Tingkat Perilaku *Bullying Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen Berdasarkan Aspek



03/ Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Bullying di SMP Negeri 1 Batauga, JCIA, No. 1, Vol. 1

Berdasarkan tabel 3.1 dapat dilihat bahwa hasil *pre-test* pada 12 responden sebelum mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* dengan nilai rata-rata skor adalah 171% sedangkan setelah mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* maka hasil *post-test* diperoleh rata-rata skor 114%. Hal ini menunjukkan secara keseluruhan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* efektif mengurangi perilaku *bullying* pada siswa di SMP Negeri 1 Batauga tahun ajaran 2018/2019. Jumlah peningkatan tersebut kemudian dibuat kategorisasi sehingga akan memudahkan dalam melihat siswa yang berada di kategori tinggi, sedang dan rendahnya perilaku *bullying* tersebut.

Secara umum hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *bullying* siswa di SMP Negeri 1 Batauga menunjukkan 4 siswa (18%) berada pada kategori rendah, 6 siswa (27%) berada pada kategori sedang, dan 12 siswa (55%) berada pada kategori tinggi. Jadi secara umum siswa memerlukan layanan konseling ataupun bimbingan terarah pencapaian untuk mengurangi perilaku *bullying* dengan baik.

Dari hasil penelitian tersebut terlihat rata-rata siswa melakukan perilaku yang keliru seperti siswa mengalami perasaan tersinggung pada siswa lain saat belajar dan bermain bersama teman-temannya disekolah, hal ini terjadi baik didalam kelas maupun diluar kelas.

Perilaku *bullying* yang baik atau positif menggambarkan ketercapaian setiap siswa dalam memenuhi 10 indikator yang tergantung dalam perilaku *bullying* verbal, fisik, dan psikologis/mental. Diantaranya siswa menunjukkan perilaku mengejek, marah-marah, berkata kasar. Sedangkan *bullying* secara fisik yaitu siswa menunjukkan perilaku menyakiti anggota tubuh (menendang, memukul, menampar, melempar dan mendorong), memalak, mengganggu, dan menghukum. Dan *bullying* secara psikologis/mental yaitu siswa menunjukkan perilaku memandangi dengan sinis, mempermalukan, mendiamkan. Menurut Rigby (dalam Rahmawan, 2012) *bullying* merupakan suatu hasrat untuk menyakiti yang diperlihatkan dalam aksi yang

dapat menyebabkan penderitaan pada korbannya. Aksi ini dapat dilakukan oleh individu ataupun kelompok yang lebih berkuasa, tidak bertanggung jawab dan dilakukan berulang kali dengan sengaja untuk menyakiti korban.

Berdasarkan penjelasan pencapaian perilaku *bullying* diatas setelah diberikan *treatment* dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* menunjukkan secara keseluruhan siswa telah memiliki pertimbangan dalam berperilaku baik saat belajar maupun saat bermain, sehingga siswa mewujudkan suasana yang nyaman walaupun masih menunjukkan beberapa perilaku *bullying* tetapi tidak sampai merusak atau melukai siswa lain.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, profil umum perilaku *bullying* siswa di SMP Negeri 1 Batauga pada kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi. Artinya siswa sering menunjukkan perilaku *bullying*. setelah diadakan *treatment* dengan melakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* dan beberapa tahap pelaksanaannya, maka terjadi pengurangan skor perilaku *bullying* yang mayoritas berada pada kategori rendah berarti perilaku *bullying* siswa mengalami penurunan. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* efektif untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa. hal ini dikarenakan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* sangat membantu dalam mengurangi perilaku *bullying* baik secara verbal, fisik dan psikologis.

DAFTAR RUJUKAN

- Abubakar, S. R. (2018). Mencegah Lebih Efektif dari pada Menangani Kasus Bullying Pada Anak Usia Dini. Jurnal Smart Paud

03/ Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Bullying di SMP Negeri 1 Batauga, JCIA, No. 1, Vol. 1

Kharis, A.(2019). Dampak Bullying terhadap Perilaku Remaja (Studi Pada SMKN 5 Mataram). *JIAP (Jurnal Ilmu Adminitrasi Publik)*,7(1)

Mandiri, J. A., & Sharing Marsudi, S.H. (2017). Peran Guru dalam Mengatasi Perilaku Bullying pada Siswa Kelas Atas di SD Muhammadiyah 6 Surakarta. *Jurnal PGSD*, Vol. 1(1) : 6

Tirmidziani dkk, (2018). Upaya Menghindari Bullying pada Anak Usia Dini Melalui Parenting. *Earli Childhood: Jurnal Pendidikan*. 2 (1) : 1414.

Zakiah, E. Z.,Humaedi. S.,& Santoso, M. B. (2017). Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan Bullying. *Jurnal FISIP*. Vol. 4 (2) : 283.