

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Banyaknya tindakan *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah saat ini sudah sangat memprihatinkan. Di Indonesia, menurut KPAI (2014) dari tahun 2011 hingga Agustus 2014 tercatat 369 pengaduan terkait masalah *bullying* di sekolah. Hasil penelitian yang dilakukan Rivers et al (2009) menyatakan bahwa secara keseluruhan, *bullying* sudah menjadi bagian sehari-hari siswa di sekolah. Dengan data sekitar 20% siswa melaporkan adanya tindakan *bullying* di sekolahnya, 34% siswa melaporkan bahwa mereka pernah menjadi korban *bullying* dan 63% siswa melaporkan bahwa mereka pernah melihat temannya *dibully* di lingkungan sekolah. Penelitian lain dilakukan oleh Joong & Ridler (2006) menggambarkan bahwa 40% siswa mengklaim bahwa beberapa jenis kekerasan terjadi di sekolah mereka.

Fakta tindakan *bullying* yang dilakukan di lingkungan SMA di Jakarta pada rentang waktu 2008-2012 dirangkum dalam detik.com (2012). Pertama, kasus *bullying* di SMA 90 Jakarta pada tahun 2008. Siswa kelas 1 dipaksa mengikuti “penataran” dengan membuka baju, *push-up*, lari dan ditampar oleh para seniornya kelas 2 dan 3. Kedua, pada tahun 2009, Ade Fauzan siswa kelas 1 yang menjadi korban pemukulan dan perpeloncoan yaitu dengan diberikan minyak rambut di telinga dan di seluruh rambut dari siswa kelas 3 SMA 82 Jakarta sehingga dirinya harus dirawat di Rumah Sakit. Ketiga, pada tahun 2010, Okke Budiman siswa kelas 1 SMA 46 mengaku dianiaya dan diperlakukan dengan semena-mena oleh seniornya. Okke mengalami beberapa pemukulan dengan helm dan tangan kosong,

tendangan di punggung, dan 5 sundutan rokok di lengan kanannya. Akibat kejadian tersebut Okke sempat trauma cukup dalam dan akhirnya ia memilih keluar dari sekolah tersebut. Keempat, pada tahun 2010 di SMA 70 Bulungan, Novia Yuma Shanti alias Vhia ditemani ibunya melaporkan kasus tindak kekerasan ke Polda Metro Jaya. Vhia dihardik, dipukul dan dicengkeram oleh tiga seniornya hingga lebam-lebam hanya gara-gara tidak memakai kaos dalam (kaos singlet). Kelima, pada tahun 2012 terjadi tindak *bullying* di SMA Don Bosco Pondok Indah. Ary yang sudah melakukan visum atas perlakuan *bullying* itu mengaku dipukul dan disundut rokok.

Penelitian yang dilakukan oleh Pusat Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial, Kementerian Sosial, Kurniasari (2017) mengenai *bullying* di Indonesia bahwa *bullying* dialami oleh anak-anak yang bersekolah di SD, SMP, SMA. Bentuk Perilaku yang dialami oleh anak-anak bersifat verbal seperti dipanggil dengan nama yang tidak diinginkan, (SD: 45,2%; SMP: 44,5%, SMA: 52,6%). Dipanggil terkait dengan kepandaian, baik karena terlalu pandai atau karena berprestasi. (SD: 32,4%; SMP 31,6%; SMA: 42,2%). Selain itu dalam bentuk fisik, berupa didorong, ditendang, ditekan atau dipukul (SD: 50,3%; SMP: 45,2%; SMA; 35,1%) dan dalam bentuk perundungan emosional seperti difitnah, (SD: 3,4%; SMP: 47,1%, SMA; 50%). Selanjutnya, ditemukan bahwa pelaku *bullying* lebih banyak dilakukan pada anak-anak SMA (14.1%) daripada anak SMP (12,5%) dan SD (9,9%).

Fenomena *bullying* sebenarnya telah banyak terjadi sejak dahulu, berdasarkan hasil penelitian Yayasan Semai Jiwa Amini pada tahun 2006 dalam SEJIWA (2008) terdapat sekitar 30 kasus bunuh diri dan percobaan bunuh diri di kalangan anak-anak dan remaja usia 6-15 tahun di Indonesia. Alasan yang menjadi

benang merah diantara kasus-kasus tersebut ialah bahwa anak-anak terdorong berbuat nekad akibat ejekan, cemoohan, dan olok-olok teman-teman mereka.

Bullying menurut Donnellan (2006) adalah ketika seseorang secara sadar menyakiti, melecehkan dan mengintimidasi orang lain. Menurut Rigby (2003) *bullying* melibatkan keinginan untuk menyakiti, tindakan menyakitkan, ketidakseimbangan kekuatan, penggunaan kekuatan yang tidak adil, dilakukan secara berulang, pelaku merasa senang atas perbuatannya dan perasaan tertindas yang dirasakan korban.

Bullying berdampak pada fisik maupun psikologis siswa. Menurut Ilie et al (2014) siswa yang menjadi korban *bullying* baik di sekolah maupun melalui internet mengalami kerusakan otak yang lebih signifikan dibandingkan siswa lain yang tidak menjadi korban *bullying*. Bagi siswa lain yang menyaksikan tindakan *bullying*, Rivers et al (2009) melihat adanya dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa tersebut, meskipun mereka bukan korban atau tidak pernah menjadi korban *bullying*. Dampak negatif pun tidak hanya menasar korban dan pengamat namun juga bagi pelaku. Hawker & Boulton (2000) menemukan bahwa pelaku *bullying* beresiko menjadi individu yang memiliki tingkat kemarahan dan depresi yang tinggi, terindikasi untuk terlibat dalam perilaku kriminal saat dewasa nanti dan cenderung tidak memiliki sikap empati.

Melihat dampak yang ditimbulkan dari perilaku *bullying* tentu perlu ada bantuan yang diberikan baik pada korban, pelaku maupun pengamat. Rigby (2003) menyatakan bahwa pelaku harus diberikan pertolongan bukan hanya karena perilaku mereka mencelakakan orang lain tetapi juga karena kerugian yang mungkin mereka alami konsekuensi dari perilakunya tersebut, misalnya membawa mereka ke ranah hukum. Hal lain yang menjadi alasan betapa pentingnya

intervensi pada pelaku adalah adanya indikasi yang menggambarkan perilaku agresif yang lebih besar/meningkat di kemudian hari yang dilakukan oleh pelaku. Olweus dalam Harris & Petrie (2003) melaporkan dalam sebuah studi tahun 1991 bahwa 60% siswa yang diidentifikasi sebagai pelaku *bullying* di kelas enam hingga sembilan memiliki keyakinan terhadap tindakan kriminal pada usia dua puluh empat tahun.

Junita, dkk. (2015) melakukan studi kasus untuk melihat kondisi emosi pelaku *bullying*, ditemukan bahwa emosi yang dialami pelaku *bullying* yang mempengaruhi mereka dalam melakukan *bullying* adalah emosi marah. Hal serupa diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Herlambang (2008) mengenai gambaran motivasi pelaku *bullying*, yaitu bahwa tiga motivasi yang paling umum pada pelaku *bullying* di tiga kota besar di Indonesia adalah pertama, demi mendapatkan popularitas atau terlihat hebat dan kuat dimata teman-temannya, kedua, adanya rasa tidak suka atau iri pelaku kepada korban dan ketiga *bullying* merupakan bentuk pelampiasan emosi dari pelaku pada korban. Eisenbraun (2007) telah mengidentifikasi karakteristik siswa yang memiliki kemungkinan melakukan kekerasan dimasa yang akan datang diantaranya adalah tidak dapat mengontrol kemarahan, dan perubahan suasana hati yang cepat. Fakta ini menggambarkan bahwa emosi marah yang tidak dapat dikontrol dengan baik akan menjadi salah satu pemicu terjadinya tindakan *bullying*. Oleh karenanya, ia mengatakan bahwa salah satu keterampilan sosial yang harus diberikan pada siswa yang memiliki kemungkinan melakukan kekerasan adalah dengan mengajarkan teknik mengontrol kemarahan yang tepat. Sejalan dengan itu, Rigby (2003) menyatakan bahwa salah satu cara mengurangi *bullying* ialah dengan melakukan aktivitas didalam kelas, salah satunya dengan mengelola emosi negatif.

Pellegrini dalam Felipe et.al (2011) menyatakan bahwa dalam *bullying*, pelaku menggunakan kekerasan sebagai salah satu cara untuk mencapai status sosial yang diinginkan. Merrell (2008) mengatakan bahwa pelaku *bullying* memiliki distorsi kognitif dan bias persepsi sosial mengenai ancaman yang dirasakan di lingkungan mereka dan melihat bahwa agresi merupakan cara yang efektif untuk memecahkan masalah. Selain itu, DeBruyn & Cillessen dalam Felipe et.al (2011) menemukan adanya keterkaitan antara *bullying* dan popularitas di dalam kelompok sebaya. Hal ini menggambarkan bahwa pelaku *bullying* mengalami kesalahan dalam berpikir, yaitu ketika ia melakukan *bullying* maka ia akan mencapai status sosial tertentu, dapat menyelesaikan masalah dan sekaligus dapat diterima di lingkungan teman sebayanya.

Dengan adanya distorsi kognitif pada diri pelaku *bullying* maka pendekatan yang dianggap sesuai adalah *cognitive-behavioral therapy* (CBT). Karena menurut Beck (2011), CBT merupakan terapi yang bertujuan untuk mengubah kognitif atau persepsi klien terhadap masalahnya, dalam rangka melakukan perubahan emosi dan tingkah laku klien. Asumsi dasar pendekatan CBT adalah bahwa tingkah laku yang ditampilkan dipengaruhi oleh proses kognitif. Jadi, dengan CBT intervensi tidak hanya berfokus pada perubahan tingkah laku akan tetapi mengintervensi pula proses kognitif yang mempengaruhi tingkah laku. Faupel, Herrick dan Sharp (2011) menyatakan bahwa salah satu cara dalam mengelola rasa marah yang baik adalah dengan mengubah sudut pandang kita terhadap situasi yang dihadapi.

Sasaran utama dalam pendekatan CBT adalah perubahan proses berpikir seseorang terhadap masalah atau situasi yang dihadapinya. Beck (2011) menambahkan sejumlah teknik lain dalam pendekatan CBT yang bertujuan untuk mempengaruhi pemikiran, perilaku, suasana hati dan gairah fisiologis klien. Teknik

tersebut diantaranya adalah pemecahan masalah, membuat keputusan, *refocusing*, relaksasi, dan bermain peran. Sejalan dengan Beck, Law (2008) mengintegrasikan CBT dengan penggunaan teknik *art therapy* mengatasi emosi sulit yang sebagian besar berkaitan dengan mengelola kemarahan.

Penelitian mengenai pendekatan CBT yang digunakan untuk menangani masalah yang berhubungan dengan kemarahan sudah banyak dilakukan. Beck & Fernandez (1998), menguji keefektifan pendekatan CBT dalam menurunkan tingkat kemarahan seseorang dengan metode meta-analisis. Berdasarkan 50 penelitian yang melibatkan 1.640 subjek, ditemukan bahwa CBT dapat menurunkan tingkat kemarahan sebesar 76%. Isrofin (2016) melakukan eksperimen terhadap 5 siswa SMA yang memiliki perilaku agresif yang tinggi dengan memberikan pelatihan pengelolaan marah menggunakan pendekatan CBT. Terlihat ada penurunan frekuensi perilaku agresif siswa sebelum, selama dan setelah mendapat perlakuan. Penelitian serupa dilakukan oleh Merdekasari (2012), hasilnya menunjukkan bahwa pelatihan mengelola amarah dengan pendekatan CBT dapat menurunkan perilaku agresi. Temuan-temuan ini menyiratkan bahwa maraknya penggunaan pendekatan CBT dalam menurunkan tingkat kemarahan dapat dibenarkan karena keefektifitasannya dalam mencapai tujuan. Selain itu, pendekatan CBT juga dianggap sesuai untuk lingkup sekolah, dimana waktu dan sumber daya yang sering terbatas. Mennuti & Christner (2012) menyatakan bahwa struktur dan kerangka kerja CBT paralel dengan layanan pendidikan, membuatnya lebih mudah diterima di kalangan pendidik. Struktur CBT, yang berfokus pada psikoedukasi, pengembangan keterampilan, kerja antar sesi (yaitu *homework*), pengaturan agenda, dan pemantauan kemajuan, selaras dengan sebagian besar kegiatan yang sudah ada di sekolah saat ini.

Sekolah diharapkan menjadi tempat dimana siswa mempelajari keterampilan dalam memecahkan masalah tanpa melakukan kekerasan. Penelitian mengenai persepsi guru dan siswa dalam kekerasan dan pencegahannya di sekolah oleh Joong & Ridler (2006) menunjukkan bahwa pencegahan dini memberikan harapan yang lebih baik dalam memutus siklus kekerasan. Penelitian relevan yang dilakukan oleh Yıldırım, Selçuk, Ocak & Saribaş. (2014) dengan bertanya kepada para guru mengenai intervensi yang efektif bagi *bullying* adalah dengan melakukan aktivitas pendidikan (44,3%) dan 31,6% diantaranya ditujukan pada pelaku yaitu dengan memberikan berbagai layanan yang terprogram.

Upaya menanggulangi *bullying* yang telah dilakukan oleh beberapa sekolah misalnya dengan membuat program anti-*bullying*, termasuk didalamnya kampanye anti-*bullying*, serta intervensi yang diberikan baik pada korban maupun pelaku. Namun, dengan masih terjadinya kasus *bullying* maka perlu dilakukan intervensi yang berbeda yang mungkin di selenggarakan di sekolah yaitu dengan memberikan layanan yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) kepada peserta didik yang terindikasi melakukan tindakan *bullying*.

Studi pendahuluan dilakukan dengan cara survey pada guru bimbingan dan konseling tingkat SMA Negeri di kabupaten Lebak terkait penanganan *bullying* di sekolah. Dikarenakan letak geografis antar sekolah berjauhan maka peneliti memanfaatkan aplikasi *google drive* dalam menyebarkan angket. Angket terdiri dari lima pertanyaan tertutup dan tiga pertanyaan terbuka. Jumlah SMA Negeri di kabupaten lebak yaitu sebanyak 35 sekolah, namun tidak semua memiliki guru BK sehingga angket yang tersebar hanya ditanggapi oleh 14 guru BK. Bentuk angket dan hasil pengolahan data terlampir (lampiran 1). Data hasil survey menunjukkan bahwa 85,71% pernah terjadi *bullying* di sekolah dan sekolah belum memiliki

program anti-*bullying*. Selain itu, didapatkan data bahwa 57,14% guru BK tidak memprogramkan secara khusus aktivitas dalam menangani *bullying*. Pemberian layanan kepada pelaku terbatas pada pemberian hukuman, nasihat, pengawasan dan menulis surat perjanjian. Survey menunjukkan bahwa Guru BK perlu memiliki buku panduan yang dapat digunakan sebagai acuan dalam memberikan intervensi yang tepat untuk mengurangi tingkat *bullying* di sekolah.

Hasil penelitian terkait pengembangan buku panduan untuk perilaku *bullying* dikembangkan oleh Haidarrothur Rochma dan Wiryo Nuryono dalam Rochma, dkk. (2017) dengan judul Pengembangan Buku Panduan Keterampilan Pencegahan *Bullying* Untuk Siswa SMA. Buku panduan yang ditujukan bagi guru BK berisikan lima keterampilan dasar yang membantu siswa terhindar dari *bullying* yaitu keterampilan mengelola emosi, keterampilan menumbuhkan empati, keterampilan pemecahan masalah, keterampilan berperilaku asertif dan keterampilan kesadaran diri. Dalam setiap keterampilan dibahas mengenai materi, studi kasus, refleksi, lembar kerja dan simpulan.

Penelitian lain dengan judul Pengembangan Panduan Pelatihan Keterampilan Mengelola Emosi sebagai Upaya Preventif Perilaku *Bullying* Siswa Sekolah Menengah Pertama yang diteliti oleh Luthfita Cahya Irani, Dany Moenindyah Handarini, dan Lutfi Fauzan dalam Irani, dkk. (2018). Produk yang dihasilkan berupa buku panduan yang terdiri dari buku panduan pelatihan untuk konselor, buku media pelatihan untuk konselor, buku kerja untuk siswa, dan buku materi untuk siswa. Buku pedoman yang dirancang untuk konselor dilengkapi dengan prosedur pelaksanaan gerakan relaksasi musik klasik. Keseluruhan produk yang dihasilkan sesuai dengan teori mengenai jenis-jenis emosi negatif yang berhubungan secara langsung dengan perilaku *bullying*. Sebuah buku panduan

mengenai anti-*bullying* dengan judul Panduan Melawan *Bullying* karya Katyana Wardhana (2014) pendiri *Sudah Dong* (komunitas anti-*bullying* yang berbasis media sosial) dibuat dengan tujuan menjangkau anak-anak Indonesia yang tidak memiliki akses terhadap sosial media. Buku tersebut berisikan materi secara umum mengenai pengertian *bullying*, cara mengenali *bullying* dan sikap apa yang harus diambil oleh korban, orangtua dan guru jika terjadi tindakan *bullying*.

Buku yang disusun oleh Cully & Teten (2008) berjudul *A Therapist's Guide To Brief Cognitive Behavioral Therapy* berisi tentang keterampilan yang harus dimiliki dan dilakukan oleh konselor ketika menggunakan CBT sebagai pendekatan konseling, namun tidak difokuskan pada kemarahan pelaku *bullying*. Sedangkan Paul Stallard (2002) menyusun buku kerja CBT untuk anak-anak dan remaja dengan memasukkan berbagai variasi lembar kerja. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang relevan tentang pengembangan buku panduan untuk menangani *bullying* dan buku panduan tentang CBT, maka peneliti bermaksud mengembangkan buku panduan bagi guru BK yang lebih spesifik yaitu buku panduan untuk mengelola kemarahan pelaku *bullying* dengan menggunakan pendekatan CBT. Buku panduan ini akan memuat tahapan layanan konseling yang harus dilakukan oleh guru BK/konselor, jenis asesmen yang digunakan beserta contohnya, teknik-teknik tambahan yang mendukung proses konseling CBT, serta contoh kasus dan percakapan yang mungkin terjadi di dalam ruang konseling.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan analisis masalah yang diuraikan di atas mengenai kebutuhan akan buku panduan untuk mengelola kemarahan pelaku *bullying*, maka dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut:

1. Bagaimana tahapan mengelola kemarahan pelaku *bullying* dengan menggunakan pendekatan *cognitive-behavioral therapy*?
2. Apakah buku panduan dapat membantu mengelola kemarahan pelaku *bullying*?
3. Buku panduan apa yang sesuai untuk guru BK dalam membantu mengelola kemarahan pelaku *bullying*?
4. Bagaimana pengembangan buku panduan untuk mengelola kemarahan pelaku *bullying* dengan pendekatan *cognitive-behavioral therapy*?

C. Pembatasan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka penelitian ini terbatas pada pertanyaan mengenai bagaimana pengembangan buku panduan untuk mengelola kemarahan pelaku *bullying* dengan pendekatan *cognitive-behavioral therapy*?

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “bagaimana prosedur pengembangan buku panduan untuk mengelola kemarahan pelaku *bullying* dengan pendekatan *cognitive-behavioral therapy*?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan buku panduan untuk mengelola kemarahan pelaku *bullying* dengan pendekatan *cognitive-behavioral therapy*.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat menjadi wacana yang menambah wawasan keilmuan di bidang Bimbingan Konseling, khususnya pengetahuan mengenai intervensi yang diberikan untuk mengelola kemarahan pelaku *bullying* dengan menggunakan pendekatan *cognitive-behavioral therapy*.

2. Manfaat Praktis

- a. Buku panduan untuk mengelola kemarahan pelaku *bullying* dengan pendekatan *cognitive-behavioral therapy* dapat digunakan oleh sekolah sebagai bagian dari program sekolah anti-*bullying*.
- b. Menjadi panduan bagi guru Bimbingan dan Konseling di SMA dalam memberikan layanan pada siswa yang terindikasi melakukan tindakan *bullying*.