

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perundungan (*bullying*) adalah masalah yang masih sering terjadi pada remaja Indonesia. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) bidang pendidikan mencatat per bulan Mei 2018 terdapat 77 kasus mengenai kekerasan dan perundungan remaja di Indonesia (Novianto, 2018). Perundungan (*bullying*) dapat dipahami sebagai perilaku agresif yang disengaja, dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang dari waktu ke waktu secara berulang-ulang terhadap seseorang korban yang tidak berdaya. Bisa juga dikatakan sebagai penyalahgunaan kekuatan atau kekuasaan secara sistematis (Kathryn, 2012).

Bentuk perundungan yang dimaksud mencakup perundungan secara fisik, seperti mencubit, mencakar, menampar, menjambak, meludahi, memukul, melempar, memalak, penghancuran atau perusakan benda dan lainnya. Secara verbal, seperti menjuluki, menghina, menyebarkan rumor, memfitnah, merendahkan, mencela, memaki, dan mengancam, serta termasuk didalamnya *cyber bullying*. Kemudian secara psikologis, seperti mendiamkan, mengabaikan, menghindari, mempermalukan, dan lainnya (Coloroso, 2007).

Menurut Wiyani (2012), dampak yang dialami korban perundungan adalah cenderung mengalami kesejahteraan psikologis yang rendah (*low psychological well-being*). Ditandai dengan rasa takut, rendah diri, tidak nyaman, dan tidak berharga. Selain itu korban juga mendapatkan kesulitan dalam penyesuaian sosial, ditandai dengan rasa takut ke sekolah, prestasi akademik yang menurun karena mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam belajar, menarik diri dari pergaulan, bahkan sampai memiliki ide untuk bunuh diri daripada harus menghadapi tekanan-tekanan berupa hinaan dan hukuman (Wiyani, 2012).

Penelitian korelasi terkait hubungan perundungan dengan harga diri remaja menunjukkan hasil bahwa apabila tingkat perundungan yang dialami semakin tinggi maka tingkat harga diri akan semakin rendah, dan apabila pengalaman mendapatkan perundungan semakin rendah maka cenderung memiliki harga diri yang tinggi (Saniya, 2019; Septrina, Liow, Sulistiyawati, & Andriani, 2009). Kemudian Santrock (2007) menjelaskan bahwa penurunan harga diri pada remaja berlangsung selama masa transisi dari awal atau pertengahan hingga akhir sekolah menengah atas, dan dari sekolah menengah atas hingga kampus. Remaja pada masa transisi awal adalah remaja yang berusia sekitar 13-15 tahun dan berada pada tingkatan remaja awal (World Health Organization, 2006). Remaja awal cenderung banyak menghabiskan waktu dengan teman sebayanya dibandingkan dengan keluarganya (Santrock, 2007). Mereka banyak

melakukan penyesuaian sosial dan mencari afiliasi sebaya (World Health Organization, 2006). Pengalaman perundungan yang berdampak pada harga diri remaja yang rendah (Saniya, 2019; Seprina, Liow, Sulistiyawati, & Andriani, 2009), membuat mereka cenderung mengalami kecemasan sosial (Tirsae, 2016) sehingga kesulitan dalam melakukan penyesuaian sosial (Khoirunafik, 2018).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membantu remaja tersebut adalah mendapatkan layanan bantuan dari konselor. Adapun layanan bantuan spesifik yang dapat diberikan oleh konselor salah satunya yaitu dengan menerapkan konseling individu. Pemilihan layanan konseling individu disesuaikan dengan tujuan pelaksanaan konseling individu yakni terjadinya perubahan perilaku konseli yang berakhir pada teratasinya masalah yang dialami oleh konseli (Azam, 2016). Pelaksanaan konseling individu ini, membantu konseli secara perseorangan dalam mengatasi permasalahan yang dimilikinya dengan bantuan dari konselor. Peneliti selain berperan sebagai pengambil data juga berperan sebagai konselor yang memberi bantuan berupa layanan konseling. Proses pemberian bantuan dengan layanan konseling ini terikat oleh kode etik profesi bimbingan dan konseling, sehingga pelaksanaannya dilakukan berdasarkan prinsip-prinsip dan etika-etika dalam kode etik.

Terdapat banyak teknik yang dapat diterapkan dalam pelaksanaan konseling individu untuk membantu mengentaskan permasalahan remaja, mengacu pada kesesuaian permasalahan yang dialami oleh individu. Adapun beberapa teknik yang dapat dipilih untuk membantu individu meningkatkan harga diri yakni teknik *self-instruction*. Teknik *self-instruction* adalah salah satu teknik *cognitive behavior modification* yang juga merupakan bentuk dari pendekatan konseling *cognitive behavioral therapy* (CBT). Proses dalam teknik ini pendekatan CBT juga dikenal dengan sebutan rekonstruksi kognitif. Konseli akan belajar untuk mengubah cara dia berfikir dengan fokus pada mengubah verbalisasi konseli. Sehingga akan berdampak pada pikiran, perasaan, dan pada perilaku konseli (Corey, 2009). Meichenbaum (Corey, 2009) menggambarkan proses tahapan teknik *self-instruction* ke dalam 3 tahapan, yaitu observasi diri dengan mendengarkan dialog internal untuk mengidentifikasi pikiran dan asumsi-asumsi yang keliru, kemudian memulai dialog internal baru untuk mengembangkan alternatif tingkah laku adaptif dengan cara merubah dialog internal dalam diri mereka, lalu belajar keterampilan baru yang praktis dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan konseli diharapkan untuk tetap memusatkan perhatian kepada tugas membuat pernyataan baru dan mengamati perbedaan hasilnya. Rekonstruksi kognitif sendiri adalah cara yang tepat untuk

menyelesaikan masalah terkait harga diri yang rendah (Cormier, Nurius, & Osborn, 2009).

Teknik ini membantu konseli menyadari percakapan internal dalam dirinya dan melatih konseli untuk mengubah *statement* negatif konseli terhadap dirinya sendiri, serta melatih konseli untuk membuat *self-statement* (pernyataan diri). Prosesnya adalah mengubah pola pikir konseli dengan cara verbalisasi, sehingga akan berdampak pada pikiran, perasaan, dan perilaku konseli.

Teknik lainnya yang mungkin bisa digunakan adalah teknik *refocusing*, teknik ini sangat bagus digunakan untuk membantu konseli dalam mengevaluasi pikiran otomatis konseli secara langsung saat pikiran otomatis yang keliru muncul dalam keseharian. Teknik ini juga berguna ketika konseli memiliki pikiran obsesif dimana evaluasi rasional tidak efektif. Teknik ini meminta konseli untuk peka terhadap pikiran otomatis yang keliru dalam keseharian kemudian segera dievaluasi atau segera membaca catatan terapi yang relevan. Teknik *refocusing* juga sangat berguna bila konsentrasi diperlukan untuk tugas yang dihadapi, seperti menyelesaikan tugas kerja atau melakukan percakapan. Konseli akan diminta untuk sengaja mengalihkan pikiran otomatis yang keliru untuk kembali fokus pada hal yang sedang dia lakukan (Beck, 2011).

Teknik lainnya adalah teknik *role-play* atau teknik bermain peran. Bermain peran adalah teknik yang dapat digunakan untuk berbagai

tujuan. Bermain peran bisa digunakan untuk mengungkap pemikiran otomatis, untuk mengembangkan respons adaptif, dan untuk memodifikasi keyakinan asumsi-asumsi maladaptif dan pikiran otomatis yang keliru. Bermain peran juga berguna dalam belajar dan melatih keterampilan sosial. Teknik ini harus melibatkan orang lain, bisa antara konseli dengan konselornya atau konseli dengan konseli yang lain dalam konseling kelompok (Beck, 2011).

Selain itu teknik *exposure* juga mungkin digunakan untuk isu meningkatkan harga diri. Teknik ini berfokus untuk melatih *coping strategy*. Individu dengan harga diri rendah cenderung mengembangkan *coping* penghindaran. Sementara penghindaran cenderung membawa pertolongan segera untuk melanggengkan masalah. Konseli tidak mendapatkan kesempatan untuk menguji pikiran otomatis mereka dan menerima konfirmasi data. Ketika pasien gelisah dan secara signifikan menghindar, konselor akan memberikan alasan kuat untuk mengekspos diri mereka pada situasi yang ditakuti (Beck, 2011).

Bedasarkan pemaparan diatas, terlihat bahwa teknik *self-instruction* memiliki tahapan teknik yang lebih lengkap. Tujuan penggunaan teknik *refocusing* dan teknik *exposure* serupa dengan tahapan ketiga pada teknik *self-instruction*, yaitu belajar keterampilan baru yang praktis dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan teknik *self-instruction* menambahkan bahwa konseli harus tetap memusatkan perhatian kepada

tugas membuat pernyataan baru dan mengamati perbedaan hasilnya. Kemudian tujuan penerapan teknik bermain peran juga serupa dengan tahapan pertama dan kedua pada teknik *self-instruction*. Bertujuan untuk mengidentifikasi pikiran dan asumsi-asumsi yang keliru, kemudian mengembangkan alternatif tingkah laku adaptif. Selain itu proses rekonstruksi kognitif dengan menggunakan dialog internal menjadi keunggulan tersendiri untuk teknik *self-instruction* dalam upaya peningkatan harga diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Rostiana, Wibowo, dan Purwanto (2018) membuktikan bahwa pendekatan CBT dengan teknik *self-instructions* efektif meningkatkan harga diri konseli korban perundungan usia 13-14 tahun. Penelitian lain yang juga memberi kesimpulan bahwa *self-instruction* efektif untuk meningkatkan *self-esteem* adalah penelitian yang telah dilakukan oleh Lestari (2014) dengan subjek penelitian beberapa siswa kelas XI SMA Lab. Undiksha Singaraja yang teridentifikasi memiliki harga diri yang rendah, dan penelitian oleh Larasati (2012) dengan subjek penelitian seorang siswi SMP kelas VII berusia 13 tahun.

Pada penelitian lain, metode konseling teknik *self-instructions* dijelaskan dengan teknik yang berbeda, seperti penelitian yang dilakukan oleh Marhani, Sahrani, dan Monika (2018) menjelaskan bahwa teknik *self-talk* efektif digunakan untuk meningkatkan harga diri konseli korban

perundungan. Teknik *self-talk* sendiri memiliki metode konseling yang serupa dengan teknik *self-instruction*, karena didalam teknik *self-instruction* juga menggunakan teknik *self-talk* sebagai inti dari proses terapi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, penulis mengidentifikasi masalah-masalah yang terdapat dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Bagaimana tingkat harga diri korban perundungan (*bullying*)?
2. Bagaimana dampak harga diri yang rendah bagi korban perundungan (*bullying*)?
3. Bagaimana pengaruh penerapan teknik *self-instruction* dalam konseling individu untuk meningkatkan harga diri korban perundungan (*bullying*)?

C. Batasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan agar peneliti lebih terarah, terfokus, dan tidak menyimpang dari sasaran pokok penelitian. Dalam hal ini, peneliti membatasi ruang lingkup penelitian pada salah satu masalah yang sudah diidentifikasi yaitu: "*Pengaruh Teknik Self-Instruction dalam Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Harga Diri Korban Perundungan*". Penelitian ini berfokus pada satu orang remaja

korban korban perundungan (*bullying*) yang berusia 13-15 tahun dengan tingkat harga diri yang rendah berdasarkan pengukuran dengan menggunakan alat ukur harga diri.

D. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari uraian sebelumnya, maka masalah yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah: “*Bagaimana pengaruh teknik self-instruction pendekatan Instruction dalam Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk meningkatkan harga korban perundungan (bullying)?*”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan hasilnya dapat dijadikan referensi atau sumber rujukan tentunya bagi penelitian sejenis. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih luas mengenai penerapan teknik *self-instruction* sebagai salah satu teknik dalam pendekatan *cognitive behaviour therapy* untuk meningkatkan harga diri korban perundungan (*bullying*).

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling dapat lebih memahami dan lebih menyadari mengenai tingkat dan perkembangan harga diri yang dimiliki oleh individu korban pelecehan seksual, serta lebih mengetahui teknik yang sesuai untuk mengatasi permasalahan rendahnya harga diri individu melalui teknik *self-instruction*. Disisi lain, guru Bimbingan dan Konseling dapat menerapkan informasi-informasi hasil penelitian pada program kerjanya.

b. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian yang dilakukan ini dapat dijadikan sumber rujukan bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling yang sedang menjalani mata kuliah praktikum konseling, sedang menjalani praktik keterampilan mengajar, maupun akan melakukan penelitian skripsi dengan tema sejenis. Selain itu, mahasiswa mendapatkan informasi terkait permasalahan yang ada di sekolah sebagai ranah kerja Bimbingan dan Konseling.