

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* kecemasan sosial delapan siswa korban *cyberbullying* yang menjadi anggota kelompok penelitian, didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1

Pretest dan Posttest Kecemasan Sosial

Kategori	Skor <i>Pretest</i>	Frekuensi <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	Frekuensi <i>Posttest</i>
Tinggi	59 – 78	1	59 – 78	0
Sedang	38 – 58	7	38 – 58	0
Rendah	18 – 37	0	18 – 37	8
Jumlah		8		8

Hasil *pretest* kecemasan sosial delapan anggota kelompok berada pada kategori kecemasan sosial tinggi yaitu sebanyak satu siswa dan tujuh siswa dengan kategori kecemasan sosial sedang sebelum mendapatkan perlakuan berupa teknik menggambar untuk mengurangi kecemasan sosial terhadap korban *cyberbullying*. Kemudian, terlihat penurunan kecemasan

sosial delapan anggota kelompok setelah mendapatkan perlakuan. Hasil *posttest* delapan anggota kelompok berada pada kategori kecemasan sosial rendah.

Skor kecemasan sosial korban *cyberbullying* anggota kelompok sebagai berikut :

Tabel 4.2
Skor *Pretest* dan *Posttest* Kecemasan Sosial

Skor Ideal	Nama	Skor				Penurunan
		<i>Pretest</i>	%	<i>Posttest</i>	%	
90	ADE	42	46,67	20	22,22	24,44
	DEV	44	48,89	33	36,67	12,22
	H	45	50	29	32,22	17,78
	MR	52	57,78	33	36,67	21,11
	RP	78	86,67	30	33,33	53,33
	RPA	56	62,22	30	33,33	28,89
	SIW	49	54,44	33	36,67	17,78
	VF	56	62,22	37	41,11	21,11

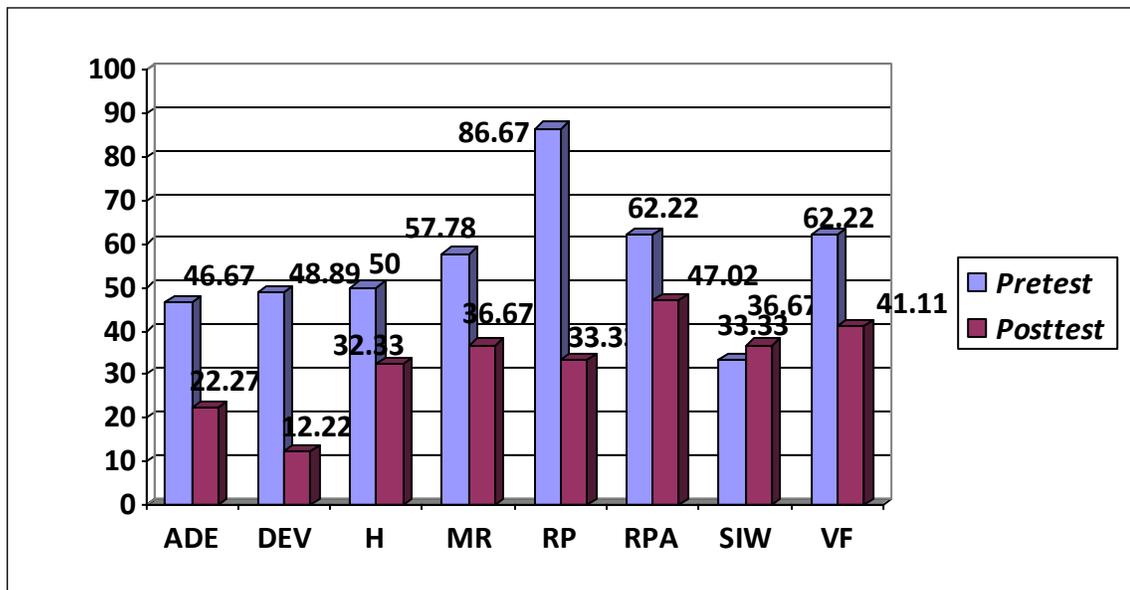
Berdasarkan data pada tabel 4.2, terlihat penurunan skor *pretest* dan *posttest* keseluruhan delapan anggota kelompok setelah mendapatkan perlakuan berupa teknik menggambar untuk mengurangi kecemasan sosial terhadap korban *cyberbullying*.

Sebelum mengikuti kegiatan teknik menggambar, terdapat satu siswa yang berada pada kategori kecemasan sosial tinggi sebagai korban *cyberbullying* saat sebelum diberikan perlakuan yaitu RP. Lalu, tujuh siswa berada pada kategori kecemasan sosial sedang sebagai korban *cyberbullying* saat sebelum diberikan perlakuan yaitu ADE, DEV, H, MR, RPA, SIW, dan VF. Skor *pretest* kecemasan sosial siswa ADE sebesar 42 dengan persentase 46,67%, DEV sebesar 44 dengan persentase 48,89%, H sebesar 45 dengan persentase 50%, MR sebesar 52 dengan persentase 57,78%, RP sebesar 78 dengan persentase 86,67%, RPA sebesar 56 dengan persentase 62,22%, SIW sebesar 49 dengan persentase 54,44%, dan VF sebesar 56 dengan persentase 62,22%.

Setelah mengikuti kegiatan teknik menggambar, keseluruhan delapan siswa berada pada kategori kecemasan sosial rendah sebagai korban *cyberbullying* setelah diberikan perlakuan berupa teknik menggambar. Penurunan kecemasan sosial tertinggi yaitu RP sebesar 53,33%. Selanjutnya, penurunan kecemasan sosial terendah yaitu DEV sebesar 12,22%. Skor *posttest* kecemasan sosial siswa ADE sebesar 20 dengan persentase 22,22%, DEV sebesar 33 dengan persentase 36,67, H sebesar 29 dengan persentase 32,22%, MR sebesar 33 dengan persentase 36,67%, RP sebesar 30 dengan persentase 33,33%, RPA sebesar 30 dengan

persentase 33,33%, SIW sebesar 33 dengan persentase 36,67%, dan VF sebesar 37 dengan persentase 41,11%.

Data di atas dapat digambarkan pada grafik sebagai berikut :



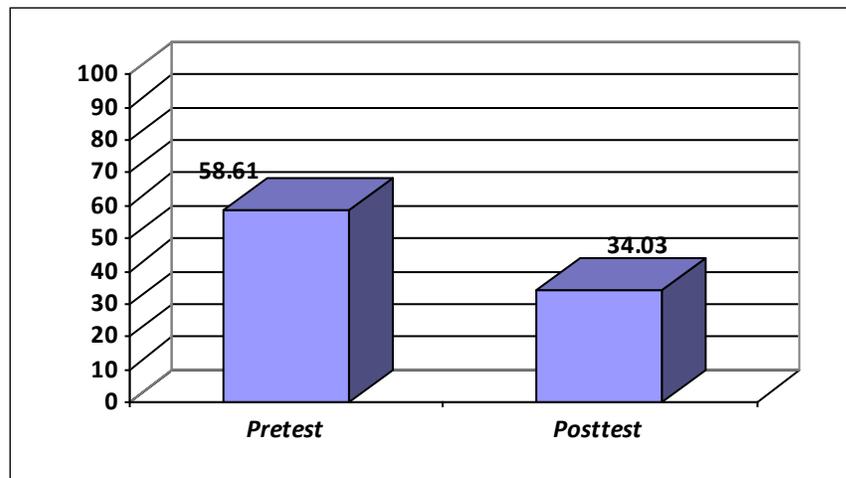
Grafik 4.1
Skor Pretest dan Posttest Kecemasan Sosial

Berdasarkan grafik 4.1 di atas, dapat dilihat bahwa skor *pretest* dan *posttest* mengalami penurunan pada keseluruhan delapan anggota kelompok. Adapun skor rata-rata *pretest* dan *posttest* kecemasan sosial dapat dilihat pada tabel yaitu :

Tabel 4.3
Skor Rata-Rata Pretest dan Posttest Kecemasan Sosial

Skor Ideal	Pretest	%	Posttest	%	Penurunan
90	52,75	58,61	30,63	34,03	24,58

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil rata-rata skor *pretest* sebesar 58,61 dan rata-rata skor *posttest* sebesar 30,63. Terdapat penurunan antara hasil *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan sebesar 24,58. Data di atas dapat digambarkan dalam grafik berikut :



Grafik 4.2
Skor Rata-Rata *Pretest* dan *Posttest* Kecemasan Sosial

Berdasarkan grafik 4.2, terlihat adanya penurunan setelah diberikan perlakuan berupa teknik menggambar untuk mengurangi kecemasan sosial terhadap korban *cyberbullying* sebesar 24,58.

B. Proses Pelaksanaan Kegiatan Teknik Menggambar

1. Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama merupakan tahap pembentukan. Peneliti memulai tahap dengan mengucapkan salam dan terima kasih kepada

anggota kelompok karena telah hadir dalam pertemuan pertama ini. Lalu, peneliti menanyakan kabar dan perasaan tiap-tiap anggota kelompok.

Setelah semua anggota kelompok merasa siap memasuki kegiatan selanjutnya, peneliti melakukan perkenalan dengan anggota kelompok. Kegiatan pun berlanjut dengan sesi *ice breaking* Nama dan Gaya yang bertujuan untuk saling mendekatkan antar anggota kelompok dan membuat suasana kelompok lebih menyenangkan serta tidak menegangkan. Awalnya anggota kelompok masih terlihat malu-malu dalam melakukan *ice breaking* tapi setelah kegiatan *ice breaking* berakhir maka anggota kelompok mulai lebih berani dan aktif.

Kemudian, peneliti menjelaskan hasil kuesioner kecemasan sosial dan korban *cyberbullying* dari seluruh anggota kelompok. Peneliti menjelaskan pengertian teknik menggambar, kecemasan sosial, dan korban *cyberbullying*. Kegiatan dilanjutkan dengan menjelaskan asas, tujuan, dan cara pelaksanaan serta aturan dalam kegiatan teknik menggambar. Peneliti bersama anggota kelompok membuat kesepakatan aturan dalam pelaksanaan teknik menggambar, yaitu :

- Anggota kelompok harus saling menghargai, ditunjukkan dengan saling mendengarkan saat anggota berbicara

- Anggota kelompok saling menjaga rahasia tentang masalah pribadi dalam kelompok
- Tidak membuat keributan dalam kelompok
- Setiap anggota harus fokus saat diskusi berlangsung
- Anggota harus terlibat aktif dalam kegiatan kelompok
- Anggota harus mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir sesuai dengan waktu yang ditentukan
- Tidak diperkenankan berkomentar yang bersifat melecehkan dan menyinggung anggota lain

2. Pertemuan Kedua

Kegiatan pada pertemuan kedua bertujuan untuk membuat seluruh anggota kelompok merasa nyaman, tenang, dan bersosialisasi dengan sesama anggota kelompok. Lalu, anggota kelompok berlatih dan mengenal teknik menggambar. Kegiatan diawali peneliti dengan mengucapkan salam dan berdoa. Kemudian, peneliti menanyakan kabar anggota kelompok. Peneliti mengajak anggota kelompok untuk mengingat kembali kegiatan pada pertemuan sebelumnya dan melakukan tanya jawab untuk memastikan bahwa anggota kelompok siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.

Setelah semua anggota kelompok merasa siap memasuki kegiatan selanjutnya, anggota kelompok melakukan *ice breaking* Bercermin untuk menjalin kerjasama antar anggota kelompok dan membuat suasana lebih menyenangkan. Anggota kelompok dibagi menjadi 4 kelompok yang terdiri dari dua orang. Lalu, satu orang melakukan gerakan bebas seperti sedang bercermin sedangkan anggota lain mengikuti gerakan teman satu kelompoknya. Kegiatan *ice breaking* Bercermin memberikan kesempatan anggota kelompok berekspresi sesuai dengan keinginannya dalam bentuk gerakan-gerakan bebas dan membuat suasana kelompok lebih nyaman.

Kegiatan dilanjutkan dengan memulai kegiatan teknik menggambar melalui latihan pemanasan awal menggunakan metode *Chasey* dan *Tn. Squiggle* agar anggota kelompok berlatih dan terbiasa menggambar. Sebelum melakukan kegiatan latihan pemanasan awal, peneliti memberikan pemahaman kepada anggota kelompok bahwa setiap manusia pasti pernah mengalami masalah. Namun, masalah yang dialami harus dihadapi sehingga tidak mengganggu anggota kelompok dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Tindakan *cyberbullying* yang pernah dialami anggota kelompok merupakan masalah yang perlu dihadapi supaya mereka mampu menyelesaikan masalahnya.

Kemudian, anggota kelompok melakukan latihan pemanasan awal *Chasey*. Peneliti menggunakan pena berwarna untuk membuat lingkaran di kertas dengan terus-menerus mengubah arah, sementara anggota kelompok dengan memakai pena yang warnanya berbeda mencoba mengikuti. Lalu, anggota kelompok melakukan latihan pemanasan awal *Tn. Squiggle*. Anggota kelompok diminta menggambar garis atau coretan di lembar kertas. Awal dimulainya latihan pemanasan awal, terlihat beberapa anggota kelompok merasa bingung melakukan kegiatan pemanasan. Namun, beberapa anggota mulai mengerti setelah dijelaskan oleh peneliti.

3. Pertemuan Ketiga

Kegiatan pada pertemuan ketiga bertujuan untuk berkontrak dengan perasaan dan melepaskan emosi (kecemasan sosial yang dialami karena *cyberbullying*) serta mengekspresikan rahasia serta keinginan anggota kelompok. Kegiatan diawali peneliti dengan mengucapkan salam dan berdoa. Kemudian, peneliti menanyakan kabar anggota kelompok. Peneliti mengajak anggota kelompok untuk mengingat kembali kegiatan pada pertemuan sebelumnya dan melakukan tanya jawab untuk memastikan bahwa anggota kelompok siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.

Setelah semua anggota kelompok merasa siap memasuki kegiatan selanjutnya, anggota kelompok melakukan *ice breaking* Jika-Maka untuk membuat suasana kelompok lebih menyenangkan. Anggota kelompok dibagi menjadi menjadi 2 kelompok besar dengan jumlah sama dan berikan selembar kertas A4 kepada masing-masing anggota kelompok. Beri nama untuk kelompok pertama “Kelompok Jika” dan kelompok kedua “Kelompok Maka”. Minta “Kelompok Jika” untuk menuliskan kalimat dengan kata depan JIKA. Minta “Kelompok MAKA” untuk menuliskan kalimat dengan kata depan MAKA. Setelah semua anggota kelompok menuliskan kalimatnya, atur anggota kelompok dari kedua kelompok untuk berdiri berhadapan secara acak. Anggota kelompok JIKA membacakan kalimat dan dilanjutkan dengan anggota kelompok MAKA. Demikian permainan berlangsung sampai semua anggota kelompok mendapatkan giliran membacakan kalimat.

Kegiatan dilanjutkan dengan memulai kegiatan teknik menggambar untuk berkontrak dengan perasaan, melepaskan emosi (kecemasan sosial yang dialami karena *cyberbullying*), dan mengekspresikan rahasia serta keinginan. Peneliti meminta anggota kelompok untuk relaksasi. Anggota kelompok diminta menuliskan perasaan mereka saat sebelum dan sesudah relaksasi.

Tabel 4.4
Hasil Relaksasi

Nama Siswa	Perasaan Sebelum Relaksasi	Perasaan Sesudah Relaksasi
ADE	Takut	Senang
DEV	Kesal	Lebih tenang
H	Takut	Senang
MR	Senang	Lebih senang
RP	Sedih dan takut	Senang
RPA	Kesal dan sedih	Tenang
SIW	Cemas dan sedih	Senang
VF	Sedih	Bahagia

Kemudian, anggota kelompok diminta menggambar untuk melepaskan emosi mereka ke dalam gambar yang mewakili perasaan dirinya (mengenai kecemasan sosial karena tindakan *cyberbullying* yang pernah dialami). Kemudian, peneliti bersama anggota kelompok melakukan diskusi mengenai gambar. Diskusi difokuskan untuk memusatkan perhatian anggota kelompok pada saat ini dan bukan memfokuskan pada masa lalu serta mengkhawatirkan masa depan.

Anggota berinisial ADE membuat gambar tentang dirinya yang diejek teman-teman di *blackberry messenger* (bbm). ADE merasa takut dinilai negatif karena teman-temannya sering mengejek dirinya di bbm, tapi setelah melakukan relaksasi dengan latihan pemanasan

untuk berkontrak dengan perasaan maka suasana hatinya berubah menjadi senang dan rasa takut pun hilang. Anggota berinisial DEV membuat gambar tentang wajah sedih yang dikelilingi oleh wajah orang-orang tertawa. DEV mengibaratkan dirinya sebagai gambar wajah sedih karena dirinya diejek di *facebook* dan *blackberry messenger* (bbm). Sebelum melakukan kegiatan menggambar, suasana hatinya kesal, tapi setelah melakukan relaksasi maka suasana hatinya berubah menjadi lebih tenang dan rasa kesal kepada teman yang mengejeknya pun hilang.

Anggota berinisial H membuat gambar dirinya sebagai seseorang yang membawa senjata tajam (kapak) dan dikelilingi oleh kakak kelas yang mengejek serta membicarakan hal yang tidak baik tentang dirinya di *facebook*, H merasa tidak nyaman, sedih, dan takut karena tindakan *cyberbullying* yang dialaminya. Tindakan *cyberbullying* yang dialami H membuat dirinya harus sabar dalam menghadapinya. Namun, setelah melakukan melakukan kegiatan relaksasi dengan teknik menggambar maka suasana hatinya berubah menjadi senang. MR membuat gambar tentang dirinya dan beberapa temannya yang suka mengejek dirinya. Teman-teman MR mengejek MR di *blackberry messenger* dan terkadang menyebarkan foto memalukannya (misalnya foto saat mengantuk) sehingga ia merasa tidak nyaman dan takut dinilai negatif oleh teman-teman. Suasana hati

MR sebelum melakukan kegiatan teknik menggambar yaitu senang. Setelah selesai kegiatan teknik menggambar dan proses relaksasi maka suasana hatinya pun menjadi lebih senang.

Anggota berinisial RP membuat gambar tentang seseorang yang sedang sedih. RP sering diejek dan disebar foto memalukan dirinya oleh teman-temannya sehingga ia merasa sedih. RP pun juga mengalami ketakutan dinilai negatif oleh teman-teman. Suasana hati RP sebelum melakukan kegiatan menggambar yaitu sedih dan takut. Namun, setelah selesai kegiatan teknik menggambar dan proses relaksasi maka RP pun menjadi senang. Anggota berinisial RPA membuat gambar tentang kakak kelas (senior) yang melakukan *cyberbullying* kepada dirinya (junior) di *facebook* dan *blackberry messenger*. RPA sering diejek oleh kakak-kakak kelas di *facebook* dan *blackberry messenger* sehingga ia merasa takut dinilai negatif serta sedih. RPA merasa dirinya lemah sebagai adik kelas. RPA menggambarkan kakak kelas menggunakan senjata pistol saat melakukan *cyberbullying*. Kemudian, RPA menggambar dirinya sebagai seorang adik kelas yang membawa bom kecil untuk melawan kakak kelas tapi kakak kelas yang lebih berkuasa sehingga ia tidak bisa melawan. Sebelum melakukan kegiatan teknik menggambar, suasana hati RPA kesal dan sedih. Lalu, setelah kegiatan teknik

menggambar dan proses relaksasi maka suasana hati RPA berubah menjadi tenang.

Anggota yang berinisial SIW membuat gambar tentang seseorang yang sedang menundukan kepala dan dikelilingi oleh beberapa orang. SIW menggambarkan dirinya sebagai seseorang yang sedang menundukan kepala di gambar tersebut. SIW merasa malu dan sedih karena diejek oleh teman-teman di *blackberry messenger*. SIW pun takut dinilai negatif teman dan takut saat bertemu dengan teman yang mengejeknya. Sebelum melakukan kegiatan teknik menggambar, suasana hati SIW yaitu cemas dan sedih. Setelah kegiatan teknik menggambar dan proses relaksasi maka suasana hati SIW menjadi senang. Anggota berinisial VF membuat gambar tentang seseorang yang merasa sedih karena diejek oleh banyak orang di *facebook*. VF menggambar dirinya sebagai seseorang yang merasa sedih di gambar tersebut. VF merasa sedih, tidak nyaman, dan takut dinilai yang tidak baik oleh teman-temannya karena ia diejek di *facebook*. Akun *facebook* VF pun pernah di *hack* orang yang tidak dikenal sehingga menuliskan kata-kata yang tidak sopan (menyebutkan kata vulgar). Sebelum melakukan kegiatan teknik menggambar, suasana hati VF sedih. Lalu, setelah kegiatan teknik menggambar dan proses relaksasi maka suasana hati VF berubah menjadi bahagia dan rasa sedihnya hilang.

4. Pertemuan Keempat

Kegiatan pada pertemuan keempat bertujuan agar anggota kelompok mampu memilih topik yang bermanfaat untuk menggambar dan menggambar sesuai dengan topik yang dipilih. Selain itu, anggota kelompok mengeksplorasi bagaimana mereka melibatkan dirinya sendiri ke dalam gambar, mengeksplorasi hubungan antar-bentuk, dan dapat menceritakan makna gambar yang dibuatnya serta anggota kelompok dapat menggali masalah dan memecahkan masalah tersebut. Kegiatan diawali peneliti dengan mengucapkan salam dan berdoa. Kemudian, peneliti menanyakan kabar anggota kelompok. Peneliti mengajak anggota kelompok untuk mengingat kembali kegiatan pada pertemuan sebelumnya dan melakukan tanya jawab untuk memastikan bahwa anggota kelompok siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.

Setelah semua anggota kelompok merasa siap memasuki kegiatan selanjutnya, anggota kelompok melakukan *ice breaking* Gambar Keroyokan. Peneliti membagikan selembar kertas A4 dan spidol kecil kepada salah seorang anggota kelompok. Anggota kelompok tersebut diminta untuk membuat satu goresan bebas di atas kertas yang sudah diberikan. Lalu, kertas diserahkan ke anggota kelompok disampingnya dalam kondisi tanpa bicara dan dia juga

menambahkan satu goresan lanjutan pada kertas tersebut dengan tema bebas. Begitu seterusnya hingga semua anggota kelompok mendapat giliran menggambar di atas kertas. Setelah selesai, kumpulkan gambar hasil keroyokan tersebut. Kemudian, tanyakan rencana gambar dari anggota kelompok pertama dan berikutnya. Peneliti menarik kesimpulan tentang perlunya kerja sama dan komunikasi dalam mewujudkan sebuah ide atau pekerjaan.

Kegiatan dilanjutkan dengan memulai kegiatan teknik menggambar berdasarkan topik yang dipilih. Peneliti meminta anggota kelompok untuk menggambar sesuai topik yaitu membuat gambar ekspresi wajah ketika marah, membuat gambar ekspresi wajah ketika sedih, membuat gambar ekspresi wajah ketika cemas, membuat gambar ekspresi wajah ketika takut, membuat gambar *social media* atau jejaring sosial yang membuat cemas, dan gambar lainnya yang berkaitan dengan kejadian *cyberbullying* yang pernah dialami. Kemudian, peneliti bertanya mengenai makna jarak antar gambar dan meminta anggota kelompok menceritakan makna yang terdapat dalam gambar serta mendiskusikan gambar yang telah mereka buat. Peneliti pun menggali permasalahan anggota kelompok.

ADE memilih untuk menggambar ekspresi beberapa wajah yaitu ekspresi bingung, menangis, takut, sedih, bahagia, dan kaget. AS menggambar dirinya sendiri dengan ekspresi wajah yang sedih.

Menurut ADE, ia sering diejek teman-temannya di *blackberry messenger* dengan sebutan “anak kecil”. ADE juga menceritakan bahwa dirinya berusaha untuk tidak memperdulikan ejekan teman-temannya karena itu ia menggambar ekspresi-ekspresi wajah yang mencerminkan sikapnya dalam menanggapi tindakan *cyberbullying* di *blackberry messenger*. Namun, terkadang ia merasa sedih dengan adanya ejekan temannya tersebut. Selama ADE menceritakan gambar yang telah dibuatnya, ia menceritakan dengan ekspresi wajah yang sedih walaupun sesekali tersenyum..

DEV memilih untuk menggambar ekspresi wajah tersenyum walaupun disekitarnya terdapat kata-kata ejekan. DEV menceritakan bahwa dirinya sering diejek kakak-kakak kelas di *facebook* dan *blackberry messenger* karena tidak suka dengan tingkah DEV. Namun, DEV merasa dirinya harus tegar dan tetap tersenyum walaupun perasaan dalam hatinya sedih. Dalam gambar tersebut terdapat kata-kata motivasi untuk diri DEV yaitu “Jangan menilai seseorang dari kekurangannya, belum tentu anda lebih baik dari orang itu”. Selama DEV menceritakan gambar yang dibuatnya terlihat ekspresi wajah yang berusaha untuk kuat tapi lama-kelamaan ia mulai terlihat sedih.

H memilih untuk menggambar ekspresi wajah marah dan sedih. Dalam gambar tersebut juga terdapat lambang *social media* yaitu *facebook* dan *blackberry messenger*. H menceritakan bahwa dirinya

sering diejek kakak-kakak kelas di *facebook* dan *blackberry*. Menurut H, kakak-kakak kelas sering mengejek H karena dirinya berteman dengan RPA sehingga H pun menjadi target ejekan (*cyberbullying*) Ia merasa marah dan sedih dengan adanya ejekan yang dilakukan oleh kakak kelas. Ia juga takut bila bertemu dengan kakak kelas di sekolah dan terkadang berusaha menghindari mereka. Terkadang H merasa jenuh dan tertekan dengan kondisi yang dialaminya. Selama H menceritakan gambar yang telah dibuatnya terlihat ekspresi wajahnya yang sedih dan marah.

MR memilih menggambar ekspresi wajah ketika marah. Menurut MR, ia sering diejek teman-temannya di *blackberry messenger* karena ekspresi wajah MR. MR sering mengantuk dan melamun ketika di kelas. Teman-temannya pun sering menyebarkan foto memalukan dirinya yang sedang melamun atau mengantuk melalui *blackberry messenger*. Selama MR menceritakan gambar yang dibuatnya terlihat ekspresi wajah marah. MR juga merasa tidak nyaman dengan ejekan teman-temannya.

RP memilih menggambar ekspresi wajah ketika takut. RP menceritakan bahwa dirinya merasa takut dinilai negatif oleh teman-temannya karena kondisi fisik dirinya. RP sering diejek karena memiliki kulit yang gelap dan rambut yang keriting. Terkadang foto-foto dengan ekspresi wajah dirinya yang memalukan disebarluaskan temannya di

blackberry messenger. Dengan adanya hal tersebut, RP merasa terganggu. Selama RP menceritakan gambarnya terlihat ekspresi wajahnya yang murung dan takut.

RPA memilih menggambar beberapa ekspresi wajah yaitu sedih, murung, bahagia, kesal, dan kaget. RPA menggambarkan dirinya dengan ekspresi wajah yang sedih. Menurut RPA, ia sering diejek kakak-kakak kelas di *facebook* dan *blackberry messenger* karena dulu ia pernah berpacaran dengan kakak kelas sehingga dirinya menjadi target *cyberbullying*. RPA juga menceritakan bahwa dirinya berusaha untuk tegar dan tidak memperdulikan ejekan kakak-kakak kelas karena itu ia menggambar ekspresi-ekspresi wajah yang mencerminkan sikapnya dalam menanggapi tindakan *cyberbullying*. Namun, terkadang ia takut bertemu dengan kakak kelas dan merasa sedih dengan adanya ejekan kakak kelas tersebut. Selama RPA menceritakan gambar yang telah dibuatnya, ia menceritakan dengan ekspresi wajah yang sedih dan marah.

SIW memilih untuk menggambar ekspresi wajah sedih. Dalam gambar tersebut juga terdapat lambang *social media* yaitu *blackberry messenger*. SIW menceritakan bahwa dirinya sering diejek dan dihina teman-temannya di *blackberry messenger*. Menurut SIW, teman-teman di kelas sering mengejeknya karena kondisi fisiknya yang pendek. Ia merasa tidak nyaman dengan adanya ejekan yang

dilakukan oleh teman-teman kelas. Selama SIW menceritakan gambar yang telah dibuatnya terlihat ekspresi wajahnya yang sedih.

VF memilih untuk menggambar ekspresi wajah yang murung. Dalam gambar tersebut juga terdapat lambang *blackberry messenger*. VF menceritakan bahwa dirinya sering diejek dan dihina teman-temannya di *blackberry messenger* karena ayahnya yang bekerja sebagai pedagang tempe. Ia merasa terganggu dan malu dengan adanya ejekan yang dilakukan oleh teman-teman kelas. Akun *facebook* VF pun pernah digunakan tanpa izin oleh orang yang tidak dikenal dan orang itu menuliskan status dengan kata-kata vulgar (menyebutkan organ intim laki-laki dan perempuan). Tindakan *cyberbullying* yang dialami VF membuat dirinya merasa takut dinilai negatif, tidak percaya diri, dan gugup. Selama VF menceritakan gambar yang telah dibuatnya terlihat ekspresi wajahnya yang sedih dan sering menundukan wajah ke bawah.

Peneliti mengajak anggota kelompok untuk merenung mengenai keadaan diri masing-masing dengan keadaan teman anggota kelompok lainnya yang memiliki permasalahan serupa dan memotivasi anggota kelompok agar bangkit dari masalah.

5. Pertemuan Kelima

Kegiatan pada pertemuan kelima bertujuan untuk membantu anggota kelompok untuk membahas masalah pribadi dan membantu anggota kelompok menemukan lebih banyak tentang dirinya sebagai seorang individu (potensi diri). Kegiatan diawali peneliti dengan mengucapkan salam dan berdoa. Kemudian, peneliti menanyakan kabar anggota kelompok. Peneliti mengajak anggota kelompok untuk mengingat kembali kegiatan pada pertemuan sebelumnya dan melakukan tanya jawab untuk memastikan bahwa anggota kelompok siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.

Setelah semua anggota kelompok merasa siap memasuki kegiatan selanjutnya, anggota kelompok melakukan *ice breaking ice breaking* Kursi Penyembuh. Anggota kelompok duduk membentuk lingkaran. Peneliti meletakkan sebuah kursi di tengah lingkaran dan mengatakan bahwa kursi itu adalah kursi penyembuh; setiap orang yang memiliki penyakit akan sembuh seketika saat duduk di kursi tersebut. Peneliti memberikan contoh dengan melakukan gerakan orang sakit, misalnya sakit pincang. Lalu, peneliti pergi ke kursi itu dan duduk di atasnya dan berteriak “Aku Sinta, kini aku sembuh!”. Setelah itu, bangkitlah dari kursi itu dan pergi ke salah satu peserta lain yang

juga harus memeragakan penyakit lain. Demikian permainan berlanjut sampai semua anggota kelompok mendapatkan giliran

Kemudian, peneliti meminta anggota kelompok untuk membayangkan dirinya sebagai sebatang pohon yang ia sukai dan bermanfaat bagi orang lain. Lalu, anggota kelompok menggambar pohon. Peneliti meminta anggota kelompok untuk menjelaskan pohon apa yang digambarkan dan membahas manfaat apa yang akan diberikan kepada orang lain sebagai pohon serta diskusi mengenai kekuatan yang dimiliki setiap anggota kelompok agar mereka mampu menyadari kekuatan yang dimiliki dirinya dan berjuang dalam menyelesaikan masalahnya mengenai *cyberbullying*.

ADE menggambar pohon ceri karena ia beranggapan bahwa pohon ceri melambangkan ketenangan diri seseorang. ADE berusaha untuk tetap tenang walaupun pernah mengalami tindakan *cyberbullying*. DEV memilih menggambar pohon *social media* (pohon besar yang memiliki daun-daun akun *social media*) karena ia beranggapan bahwa dirinya tetap kuat seperti pohon, meskipun berada disamping daun-daun yang digambarkan sebagai alat untuk melakukan *cyberbullying*.

H memilih untuk menggambar pohon mangga karena ia beranggapan bahwa pohon mangga menghasilkan buah yang menyehatkan sehingga memiliki banyak manfaat. H mengibaratkan dirinya sebagai pohon mangga dan berharap dirinya dapat bermanfaat bagi teman-temannya seperti halnya buah mangga. MR menggambar pohon apel karena ia beranggapan bahwa pohon apel memiliki buah yang sangat banyak dan bermanfaat untuk orang lain. MR mengibaratkan dirinya sebagai pohon apel tersebut. Ia merasa senang bisa memberikan manfaat yaitu kenyamanan kepada orang lain melalui buah apel yang ia berikan.

RP memilih untuk menggambar pohon mangga karena ia beranggapan bahwa pohon mangga memiliki buah yang banyak sehingga bermanfaat untuk orang lain. RP berharap dirinya dapat bermanfaat bagi teman-temannya dan bisa bergaul dengan baik tanpa disertai rasa takut. RPA menggambar pohon pisang karena ia beranggapan bahwa pohon pisang memiliki buah yang banyak sehingga bermanfaat dan dikagumi oleh orang lain. RPA mengibaratkan dirinya sendiri sebagai pohon pisang yang mempunyai kekuatan dan disukai banyak orang walaupun mengalami *cyberbullying*.

SIW memilih untuk menggambar pohon pisang karena ia memandang bahwa pohon pisang bermanfaat untuk orang lain karena memiliki buah. SIW berharap dirinya bisa selalu menambahkan suasana senang bersama dengan teman-temannya dan bisa bermanfaat. VF menggambar pohon mangga karena ia beranggapan bahwa pohon mangga memiliki buah yang bermanfaat untuk orang lain dan pohonnya kuat. VF mengibaratkan dirinya sebagai pohon mangga yang tetap kuat dan tegar walaupun ada orang yang mengejeknya dan tetap bersikap baik dalam menghadapi situasi tersebut. VF pun berharap dirinya bisa memberi manfaat dengan sikapnya yang ceria dan berusaha ramah kepada orang lain.

Kegiatan diakhiri dengan menarik kesimpulan bahwa setiap individu memiliki potensi diri dan membuat kesepakatan waktu untuk pertemuan selanjutnya. Kemudian, berdoa dan mengucapkan salam.

6. Pertemuan Keenam

Kegiatan pada pertemuan keenam bertujuan untuk mengevaluasi kegiatan teknik menggambar dari awal hingga akhir pertemuan dan anggota kelompok mengisi instrumen *posttest* (kuesioner kecemasan sosial). Kegiatan diawali peneliti dengan mengucapkan salam dan berdoa. Kemudian, peneliti menanyakan

kabar anggota kelompok. Peneliti mengajak anggota kelompok untuk mengingat kembali kegiatan pada pertemuan sebelumnya dan melakukan tanya jawab untuk memastikan bahwa anggota kelompok siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.

Setelah semua anggota kelompok merasa siap memasuki kegiatan selanjutnya, anggota kelompok melakukan *ice breaking* Maju, Berusaha, Sukses. Peneliti mengatur anggota kelompok agar berdiri membentuk lingkaran dan memberikan instruksi “Aku mau maju!” (sambil membuat satu gerakan bebas), “mau berusaha” (satu gerakan bebas), dan “mau sukses” (satu gerakan). Peneliti menunjuk secara acak satu atau beberapa anggota kelompok sekaligus untuk maju ke depan melakukan hal yang sama. Demikian berlanjut sampai semua peserta mendapat giliran. Peneliti mengevaluasi kegiatan kelompok sejak pertemuan pertama hingga terakhir.

Setelah selesai kegiatan *ice breaking*, peneliti menanyakan perbedaan pada diri anggota kelompok sebelum dan sesudah dilaksanannya kegiatan teknik menggambar. Anggota kelompok merasa dirinya lebih mampu mengungkapkan perasaan dan emosi terpendam dalam diri. Peneliti mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan sikap anggota kelompok dalam menghadapi masalah yang dialami tentang *cyberbullying*. Anggota kelompok memahami

bahwa pengalaman *cyberbullying* yang mereka alami harus tetap dihadapi dan harus bangkit. Kemudian, anggota kelompok diminta menyimpulkan pengalaman yang telah didapatkan dan mengemukakan kesan serta harapan setelah mengikuti kegiatan teknik menggambar.

Kemudian, peneliti memastikan apakah terdapat anggota kelompok yang membutuhkan layanan lanjutan. Anggota kelompok mengisi instrumen *posttest* (kuesioner kecemasan sosial). Peneliti menutup kegiatan teknik menggambar, berdoa, dan mengucapkan salam.

C. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Teknik Menggambar

Kegiatan teknik menggambar telah menghasilkan perubahan kecemasan sosial pada setiap anggota kelompok sebagai berikut :

1. Siswa inisial ADE

Perubahan kecemasan sosial pada siswa inisial ADE saat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik menggambar yaitu :

Tabel 4.5
Skor Kecemasan Sosial ADE

Aspek	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan
		Skor	(%)	Skor	(%)	
Ketakutan Akan Evaluasi Negatif	40	26	65	10	25	Menurun sebesar 40%
Penghindaran Sosial dan Kesulitan—Baru	30	7	23,33	6	20	Menurun sebesar 3,33%
Penghindaran Sosial dan Kesulitan—Umum	20	9	45	4	16	Menurun sebesar 29%

Berdasarkan data di atas, didapatkan hasil bahwa adanya penurunan skor kecemasan sosial ADE setelah diberikan perlakuan berupa teknik menggambar dibandingkan dengan sebelum diberikan perlakuan. Penurunan tertinggi terdapat pada aspek ketakutan akan evaluasi negatif sebesar 40%. Penurunan aspek penghindaran sosial dan kesulitan—umum sebesar 29%. Kemudian, penurunan terendah pada aspek penghindaran sosial dan kesulitan—baru sebesar 3,33%.

Saat pertemuan pertama, ADE terlihat diam karena ia merasa tidak pandai dalam menggambar. Namun, saat memasuki pertemuan kedua ia sudah mulai aktif dan mampu mengikuti kegiatan menggambar. Pertemuan ketiga, ADE membuat gambar tentang dirinya yang diejek teman-teman di *blackberry messenger* (bbm). ADE merasa takut dinilai negatif karena teman-temannya sering mengejek dirinya di bbm, tapi setelah melakukan relaksasi

dengan latihan pemanasan untuk berkontrak dengan perasaan maka suasana hatinya berubah menjadi senang dan rasa takut pun hilang.

Pertemuan keempat, ADE memilih untuk menggambar ekspresi beberapa wajah yaitu ekspresi bingung, menangis, takut, sedih, bahagia, dan kaget. AS menggambarkan dirinya sendiri dengan ekspresi wajah yang sedih. Menurut ADE, ia sering diejek teman-temannya di *blackberry messenger* dengan sebutan “anak kecil”. ADE juga menceritakan bahwa dirinya berusaha untuk tidak memperdulikan ejekan teman-temannya karena itu ia menggambar ekspresi-ekspresi wajah yang mencerminkan sikapnya dalam menanggapi tindakan *cyberbullying* di *blackberry messenger*. Namun, terkadang ia merasa sedih dengan adanya ejekan temannya tersebut. Selama ADE menceritakan gambar yang telah dibuatnya, ia menceritakan dengan ekspresi wajah yang sedih walaupun sesekali tersenyum.

Pertemuan kelima, ADE menggambarkan pohon ceri karena ia beranggapan bahwa pohon ceri melambangkan ketenangan diri seseorang. ADE berusaha untuk tetap tenang walaupun pernah mengalami tindakan *cyberbullying*. Pertemuan keenam, ADE mengungkapkan bahwa ia mampu mengekspresikan perasaan dirinya terkait kecemasan sosial karena *cyberbullying* melalui kegiatan teknik menggambar. Kecemasan sosial ADE mengenai ketakutan dinilai negatif oleh teman-teman mulai berkurang.

2. Siswa inisial DEV

Perubahan kecemasan sosial DEV sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik menggambar dapat dilihat pada tabel 4.6 sebagai berikut :

Tabel 4.6
Skor Kecemasan Sosial DEV

Aspek	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan
		Skor	(%)	Skor	(%)	
Ketakutan Akan Evaluasi Negatif	40	24	60	16	40	Menurun sebesar 20%
Penghindaran Sosial dan Kesulitan—Baru	30	12	40	10	33,33	Menurun sebesar 6,67%
Penghindaran Sosial dan Kesulitan—Umum	20	8	40	7	28	Menurun sebesar 12%

Berdasarkan data di atas, didapatkan hasil bahwa adanya penurunan skor kecemasan sosial DEV setelah diberikan perlakuan berupa teknik menggambar dibandingkan dengan sebelum diberikan perlakuan. Penurunan tertinggi terdapat pada aspek ketakutan akan evaluasi negatif sebesar 20%. Penurunan aspek penghindaran sosial dan kesulitan—umum sebesar 12%. Kemudian, penurunan terendah pada aspek penghindaran sosial dan kesulitan—baru sebesar 6,67%.

Saat pertemuan pertama, DEV terlihat aktif dan berani bertanya bila ada hal yang tidak dimengerti. Memasuki pertemuan kedua, ia sudah mulai mampu mengikuti kegiatan menggambar yaitu latihan pemanasan awal. Pertemuan ketiga, DEV membuat gambar tentang wajah sedih yang dikelilingi oleh wajah orang-orang tertawa. DEV mengibaratkan dirinya sebagai gambar wajah sedih karena dirinya diejek di *facebook* dan *blackberry messenger* (bbm). Sebelum melakukan kegiatan menggambar, suasana hatinya kesal, tapi setelah melakukan relaksasi maka suasana hatinya berubah menjadi lebih tenang dan rasa kesal kepada teman yang mengejeknya pun hilang.

Pertemuan keempat, DEV memilih untuk menggambar ekspresi wajah tersenyum walaupun disekitarnya terdapat kata-kata ejekan. DEV menceritakan bahwa dirinya sering diejek kakak-kakak kelas di *facebook* dan *blackberry messenger* karena tidak suka dengan tingkah DEV. Namun, DEV merasa dirinya harus tegar dan tetap tersenyum walaupun perasaan dalam hatinya sedih. Dalam gambar tersebut terdapat kata-kata motivasi untuk diri DEV yaitu “Jangan menilai seseorang dari kekurangannya, belum tentu anda lebih baik dari orang itu”. Selama DEV menceritakan gambar yang dibuatnya terlihat ekspresi wajah yang berusaha untuk kuat tapi lama-kelamaan ia mulai terlihat sedih.

Pertemuan kelima, DEV memilih menggambar pohon *social media* (pohon besar yang memiliki daun-daun akun *social media*) karena ia beranggapan bahwa dirinya tetap kuat seperti pohon, meskipun berada disamping daun-daun yang digambarkan sebagai alat untuk melakukan *cyberbullying*. Pertemuan keenam, DEV mengakui bahwa kegiatan teknik menggambar mampu membantu dirinya meluapkan kecemasan sosial dalam dirinya karena tindakan *cyberbullying* yang dilakukan oleh kakak kelas (senior) di akun *facebook* dan *blackberry messenger*. Setelah kegiatan teknik menggambar, dirinya merasa lebih mampu mengurangi kecemasan sosial, terutama rasa ketakutan akan evaluasi negatif dibandingkan sebelumnya.

3. Siswa inisial H

Adapun perubahan kecemasan sosial H sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik menggambar yaitu :

Tabel 4.7
Skor Kecemasan Sosial H

Aspek	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan
		Skor	(%)	Skor	(%)	
Ketakutan Akan Evaluasi Negatif	40	25	62,50	14	35	Menurun sebesar 27,5%
Penghindaran Sosial dan Kesulitan—Baru	30	14	46,67	11	36,67	Menurun sebesar 10%
Penghindaran Sosial dan Kesulitan—Umum	20	6	30	4	16	Menurun sebesar 14%

Berdasarkan data di atas, didapatkan hasil bahwa adanya penurunan skor kecemasan sosial H setelah diberikan perlakuan berupa teknik menggambar dibandingkan dengan sebelum diberikan perlakuan. Penurunan tertinggi terdapat pada aspek ketakutan akan evaluasi negatif sebesar 27,5%. Penurunan aspek penghindaran sosial dan kesulitan—umum sebesar 14%. Kemudian, penurunan terendah pada aspek penghindaran sosial dan kesulitan—baru sebesar 10%.

Saat pertemuan pertama, H berani bertanya bila ada hal yang tidak dimengerti dan antusias. Memasuki pertemuan kedua, ia sudah mulai mampu dan terbiasa dalam mengikuti kegiatan menggambar yaitu latihan pemanasan awal. Pertemuan ketiga Anggota berinisial H membuat gambar dirinya sebagai seseorang yang membawa senjata tajam (kapak) dan dikelilingi oleh kakak kelas yang mengejek serta membicarakan hal yang tidak baik tentang dirinya di *facebook*, H merasa tidak nyaman, sedih, dan takut karena tindakan *cyberbullying* yang dialaminya. Tindakan *cyberbullying* yang dialami H membuat dirinya harus sabar dalam menghadapinya. Namun, setelah melakukan melakukan kegiatan relaksasi dengan teknik menggambar maka suasana hatinya berubah menjadi senang.

Pertemuan keempat, H memilih untuk menggambar ekspresi wajah marah dan sedih. Dalam gambar tersebut juga terdapat lambang *social media* yaitu *facebook* dan *blackberry messenger*. H menceritakan bahwa

dirinya sering diejek kakak-kakak kelas di *facebook* dan *blackberry*. Menurut H, kakak-kakak kelas sering mengejek H karena dirinya berteman dengan RPA sehingga H pun menjadi target ejekan (*cyberbullying*) Ia merasa marah dan sedih dengan adanya ejekan yang dilakukan oleh kakak kelas. Ia juga takut bila bertemu dengan kakak kelas di sekolah dan terkadang berusaha menghindari mereka. Terkadang H merasa jenuh dan tertekan dengan kondisi yang dialaminya. Selama H menceritakan gambar yang telah dibuatnya terlihat ekspresi wajahnya yang sedih dan marah.

Pertemuan kelima H memilih untuk menggambar pohon mangga karena ia beranggapan bahwa pohon mangga menghasilkan buah yang menyehatkan sehingga memiliki banyak manfaat. H mengibaratkan dirinya sebagai pohon mangga dan berharap dirinya dapat bermanfaat bagi teman-temannya seperti halnya buah mangga. Pertemuan keenam, H mengemukakan bahwa ia mampu mengekspresikan perasaan terpendam dirinya sehingga mengurangi kecemasan sosialnya karena tindakan *cyberbullying* yang dialami terutama ketakutan dinilai negatif oleh teman-teman.

4. Siswa inisial MR

Perubahan kecemasan sosial MR sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik menggambar dapat dilihat pada tabel 4.8 sebagai berikut :

Tabel 4.8
Skor Kecemasan Sosial MR

Aspek	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan
		Skor	(%)	Skor	(%)	
Ketakutan Akan Evaluasi Negatif	40	20	50	13	32,50	Menurun sebesar 17,5%
Penghindaran Sosial dan Kesulitan—Baru	30	24	80	14	46,67	Menurun sebesar 33,33%
Penghindaran Sosial dan Kesulitan—Umum	20	8	40	6	24	Menurun sebesar 16%

Berdasarkan data di atas, didapatkan hasil bahwa adanya penurunan skor kecemasan sosial MR setelah diberikan perlakuan berupa teknik menggambar dibandingkan dengan sebelum diberikan perlakuan. Penurunan tertinggi terdapat pada aspek penghindaran sosial dan kesulitan—baru sebesar 33,33%. Penurunan aspek ketakutan akan evaluasi negatif sebesar 17,5%. Kemudian, penurunan terendah pada aspek penghindaran sosial dan kesulitan—umum sebesar 16%.

Saat pertemuan pertama, MR sangat aktif dan berani bertanya bila ada yang tidak dimengerti. Pertemuan kedua, MR sempat merasa bingung. Namun, seiring dengan berlangsungnya kegiatan maka MR mulai terbiasa dengan teknik menggambar melalui latihan pemanasan awal.

Pertemuan ketiga, MR membuat gambar tentang dirinya dan beberapa temannya yang suka mengejek dirinya. Teman-teman MR mengejek MR di *blackberry messenger* dan terkadang menyebarkan foto memalukannya (misalnya foto saat mengantuk) sehingga ia merasa tidak nyaman dan takut dinilai negatif oleh teman-teman. Suasana hati MR sebelum melakukan kegiatan teknik menggambar yaitu senang. Setelah selesai kegiatan teknik menggambar dan proses relaksasi maka suasana hatinya pun menjadi lebih senang.

Pertemuan keempat, MR memilih menggambar ekspresi wajah ketika marah. Menurut MR, ia sering diejek teman-temannya di *blackberry messenger* karena ekspresi wajah MR. MR sering mengantuk dan melamun ketika di kelas. Teman-temannya pun sering menyebarkan foto memalukan dirinya yang sedang melamun atau mengantuk melalui *blackberry messenger*. Selama MR menceritakan gambar yang dibuatnya terlihat ekspresi wajah marah. MR juga merasa tidak nyaman dengan ejekan teman-temannya.

Pertemuan kelima, MR menggambar pohon apel karena ia beranggapan bahwa pohon apel memiliki buah yang sangat banyak dan bermanfaat untuk orang lain. MR mengibaratkan dirinya sebagai pohon apel tersebut. Ia merasa senang bisa memberikan manfaat yaitu kenyamanan kepada orang lain melalui buah apel yang ia berikan. Pertemuan keenam,

MR mengaku bahwa dengan adanya kegiatan teknik menggambar membantu dirinya mengungkapkan perasaan terkait kecemasan sosial karena tindakan *cyberbullying*.

5. Siswa inisial RP

Perubahan kecemasan sosial RP sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik menggambar yaitu :

Tabel 4.9
Skor Kecemasan Sosial RP

Aspek	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan
		Skor	(%)	Skor	(%)	
Ketakutan Akan Evaluasi Negatif	40	33	82,50	14	35	Menurun sebesar 47,5%
Penghindaran Sosial dan Kesulitan—Baru	30	26	86,67	10	33,33	Menurun sebesar 53,34%
Penghindaran Sosial dan Kesulitan—Umum	20	19	95	6	24	Menurun sebesar 71%

Berdasarkan data pada tabel 4.9, didapatkan hasil bahwa adanya penurunan capaian skor kecemasan sosial RP setelah diberikan perlakuan berupa teknik menggambar dibandingkan dengan sebelum diberikan perlakuan. Penurunan tertinggi terdapat pada aspek aspek penghindaran sosial dan kesulitan—umum sebesar 71%. Penurunan aspek penghindaran

sosial dan kesulitan—baru sebesar 53,34%. Kemudian, penurunan terendah pada aspek ketakutan akan evaluasi negatif sebesar 47,5%.

Saat pertemuan pertama, RP terlihat aktif tapi ia sempat merasa bingung. Namun, ia berani bertanya bila ada hal yang tidak dimengerti. Memasuki pertemuan kedua, ia sudah mulai mampu dan terbiasa dalam mengikuti kegiatan menggambar yaitu latihan pemanasan awal. Pertemuan ketiga, anggota berinisial RP membuat gambar tentang seseorang yang sedang sedih. RP sering diejek dan disebar foto memalukan dirinya oleh teman-temannya sehingga ia merasa sedih. RP pun juga mengalami ketakutan dinilai negatif oleh teman-teman. Suasana hati RP sebelum melakukan kegiatan menggambar yaitu sedih dan takut. Namun, setelah selesai kegiatan teknik menggambar dan proses relaksasi maka RP pun menjadi senang.

Pertemuan keempat, RP memilih menggambar ekspresi wajah ketika takut. RP menceritakan bahwa dirinya merasa takut dinilai negatif oleh teman-temannya karena kondisi fisik dirinya. RP sering diejek karena memiliki kulit yang gelap dan rambut yang keriting. Terkadang foto-foto dengan ekspresi wajah dirinya yang memalukan disebarluaskan temannya di *blackberry messenger*. Dengan adanya hal tersebut, RP merasa terganggu. Selama RP menceritakan gambarnya terlihat ekspresi wajahnya yang murung dan takut.

Pertemuan kelima, RP memilih menggambar ekspresi wajah ketika takut. RP menceritakan bahwa dirinya merasa takut dinilai negatif oleh teman-temannya karena kondisi fisik dirinya. RP sering diejek karena memiliki kulit yang gelap dan rambut yang keriting. Terkadang foto-foto dengan ekspresi wajah dirinya yang memalukan disebarluaskan temannya di *blackberry messenger*. Dengan adanya hal tersebut, RP merasa terganggu. Selama RP menceritakan gambarnya terlihat ekspresi wajahnya yang murung dan takut. Pertemuan keenam, RP mengungkapkan bahwa kegiatan teknik menggambar mampu membantu ia mengekspresikan perasaan dirinya terkait kecemasan sosial karena tindakan *cyberbullying*.

6. Siswa inisial RPA

Perubahan kecemasan sosial pada siswa inisial RPA saat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik menggambar dapat dilihat pada tabel 4.10 sebagai berikut :

Tabel 4.10
Skor Kecemasan Sosial RPA

Aspek	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan
		Skor	(%)	Skor	(%)	
Ketakutan Akan Evaluasi Negatif	40	34	85	15	37,50	Menurun sebesar 47,5%
Penghindaran Sosial dan Kesulitan—Baru	30	17	56,67	11	36,67	Menurun sebesar 20%
Penghindaran Sosial dan Kesulitan—Umum	20	5	25	4	16	Menurun sebesar 9%

Berdasarkan data di atas, didapatkan hasil bahwa adanya penurunan skor kecemasan sosial RPA setelah diberikan perlakuan berupa teknik menggambar dibandingkan dengan sebelum diberikan perlakuan. Penurunan tertinggi terdapat pada aspek ketakutan akan evaluasi negatif sebesar 47,5 %. Penurunan aspek penghindaran sosial dan kesulitan—baru sebesar 20%. Kemudian, penurunan terendah pada aspek penghindaran sosial dan kesulitan—umum sebesar 9%.

Saat pertemuan pertama, RPA aktif dan mampu memahami penjelasan peneliti. Memasuki pertemuan kedua, ia sempat merasa bingung. Namun, ia bertanya hal yang tidak dimengerti dan mulai mampu serta terbiasa dalam mengikuti kegiatan menggambar yaitu latihan pemanasan awal. Pertemuan ketiga, RPA membuat gambar tentang kakak kelas (senior) yang melakukan *cyberbullying* kepada dirinya (junior) di *facebook* dan *blackberry messenger*. RPA sering diejek oleh kakak-kakak kelas di *facebook* dan *blackberry messenger* sehingga ia merasa takut dinilai negatif serta sedih. RPA merasa dirinya lemah sebagai adik kelas. RPA menggambarkan kakak kelas menggunakan senjata pistol saat melakukan *cyberbullying*. Kemudian, RPA menggambar dirinya sebagai seorang adik kelas yang membawa bom kecil untuk melawan kakak kelas tapi kakak kelas yang lebih berkuasa sehingga ia tidak bisa melawan. Sebelum melakukan kegiatan teknik menggambar, suasana hati RPA kesal dan sedih. Lalu, setelah

kegiatan teknik menggambar dan proses relaksasi maka suasana hati RPA berubah menjadi tenang.

Pertemuan keempat, RPA memilih menggambar beberapa ekspresi wajah yaitu sedih, murung, bahagia, kesal, dan kaget. RPA menggambarkan dirinya dengan ekspresi wajah yang sedih. Menurut RPA, ia sering diejek kakak-kakak kelas di *facebook* dan *blackberry messenger* karena dulu ia pernah berpacaran dengan kakak kelas sehingga dirinya menjadi target *cyberbullying*. RPA juga menceritakan bahwa dirinya berusaha untuk tegar dan tidak memperdulikan ejekan kakak-kakak kelas karena itu ia menggambar ekspresi-ekspresi wajah yang mencerminkan sikapnya dalam menanggapi tindakan *cyberbullying*. Namun, terkadang ia takut bertemu dengan kakak kelas dan merasa sedih dengan adanya ejekan kakak kelas tersebut. Selama RPA menceritakan gambar yang telah dibuatnya, ia menceritakan dengan ekspresi wajah yang sedih dan marah.

Pertemuan kelima, RPA menggambar pohon pisang karena ia beranggapan bahwa pohon pisang memiliki buah yang banyak sehingga bermanfaat dan dikagumi oleh orang lain. RPA mengibaratkan dirinya sendiri sebagai pohon pisang yang mempunyai kekuatan dan disukai banyak orang walaupun mengalami *cyberbullying*. Pertemuan keenam, RP mengemukakan bahwa kegiatan teknik menggambar membantu ia mengekspresikan

perasaan dan emosi terpendam dirinya sehingga mengurangi kecemasan sosialnya akibat *cyberbullying*.

7. Siswa inisial SIW

Perubahan kecemasan sosial SIW sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik menggambar dapat dilihat pada tabel 4.11 sebagai berikut :

Tabel 4.11
Skor Kecemasan Sosial SIW

Aspek	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan
		Skor	(%)	Skor	(%)	
Ketakutan Akan Evaluasi Negatif	40	25	62,50	15	37,50	Menurun sebesar 25%
Penghindaran Sosial dan Kesulitan—Baru	30	11	36,67	10	33,33	Menurun sebesar 3,34%
Penghindaran Sosial dan Kesulitan—Umum	20	13	65	8	32	Menurun sebesar 33%

Berdasarkan data pada tabel 4.11, didapatkan hasil bahwa adanya penurunan skor kecemasan sosial SIW setelah diberikan perlakuan berupa teknik menggambar dibandingkan dengan sebelum diberikan perlakuan. Penurunan tertinggi terdapat pada aspek penghindaran sosial dan kesulitan—umum sebesar 33%. Penurunan aspek ketakutan akan evaluasi

negatif sebesar 25%. Kemudian, penurunan terendah pada aspek penghindaran sosial dan kesulitan—baru 3,34%.

Saat pertemuan pertama, SIW terlihat pendiam. Memasuki pertemuan kedua, ia mulai aktif dan mampu mengikuti kegiatan menggambar yaitu latihan pemanasan awal. Pertemuan ketiga, anggota yang berinisial SIW membuat gambar tentang seseorang yang sedang menundukan kepala dan dikelilingi oleh beberapa orang. SIW menggambarkan dirinya sebagai seseorang yang sedang menundukan kepala di gambar tersebut. SIW merasa malu dan sedih karena diejek oleh teman-teman di *blackberry messenger*. SIW pun takut dinilai negatif teman dan takut saat bertemu dengan teman yang mengejeknya. Sebelum melakukan kegiatan teknik menggambar, suasana hati SIW yaitu cemas dan sedih. Setelah kegiatan teknik menggambar dan proses relaksasi maka suasana hati SIW menjadi senang.

Pertemuan keempat, SIW memilih untuk menggambar ekspresi wajah sedih. Dalam gambar tersebut juga terdapat lambang *social media* yaitu *blackberry messenger*. SIW menceritakan bahwa dirinya sering diejek dan dihina teman-temannya di *blackberry messenger*. Menurut SIW, teman-teman di kelas sering mengejeknya karena kondisi fisiknya yang pendek. Ia merasa tidak nyaman dengan adanya ejekan yang dilakukan oleh teman-teman

kelas. Selama SIW menceritakan gambar yang telah dibuatnya terlihat ekspresi wajahnya yang sedih.

Pertemuan kelima, SIW memilih untuk menggambar pohon pisang karena ia memandang bahwa pohon pisang bermanfaat untuk orang lain karena memiliki buah. SIW berharap dirinya bisa selalu menambahkan suasana senang bersama dengan teman-temannya dan bisa bermanfaat. Pertemuan keenam, SIW mengakui bahwa adanya kegiatan teknik menggambar membantu ia meluapkan perasaan dan emosi terpendam dirinya sehingga mampu mengurangi kecemasan sosialnya karena *cyberbullying*.

8. Siswa inisial VF

Perubahan kecemasan sosial VF sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik menggambar yaitu :

Tabel 4.12
Skor Kecemasan Sosial VF

Aspek	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan
		Skor	(%)	Skor	(%)	
Ketakutan Akan Evaluasi Negatif	40	23	57,50	16	40	Menurun sebesar 17,5%
Penghindaran Sosial dan Kesulitan—Baru	30	19	63,33	13	43,33	Menurun sebesar 20%
Penghindaran Sosial dan Kesulitan—Umum	20	14	70	8	32	Menurun sebesar 38%

Berdasarkan data di atas, didapatkan hasil bahwa adanya penurunan skor kecemasan sosial VF setelah diberikan perlakuan berupa teknik menggambar dibandingkan dengan sebelum diberikan perlakuan. Penurunan tertinggi terdapat pada aspek penghindaran sosial dan kesulitan—umum sebesar 38%. Penurunan aspek penghindaran sosial dan kesulitan—baru sebesar 20%. Kemudian, penurunan terendah pada aspek ketakutan akan evaluasi negatif sebesar 17,5%.

Saat pertemuan pertama, VF terlihat antusias dan aktif. Memasuki pertemuan kedua, ia mulai mampu dan terbiasa dalam mengikuti kegiatan menggambar yaitu latihan pemanasan awal. Pertemuan ketiga, VF membuat gambar tentang seseorang yang merasa sedih karena diejek oleh banyak orang di *facebook*. VF mengibaratkan dirinya sebagai seseorang yang merasa sedih di gambar tersebut. VF merasa sedih, tidak nyaman, dan takut dinilai yang tidak baik oleh teman-temannya karena ia diejek di *facebook*. Akun *facebook* VF pun pernah di *hack* orang yang tidak dikenal sehingga menuliskan kata-kata yang tidak sopan (menyebutkan kata vulgar). Sebelum melakukan kegiatan teknik menggambar, suasana hati VF sedih. Lalu, setelah kegiatan teknik menggambar dan proses relaksasi maka suasana hati VF berubah menjadi bahagia dan rasa sedihnya hilang.

Pertemuan keempat, VF memilih untuk menggambar ekspresi wajah yang murung. Dalam gambar tersebut juga terdapat lambang *blackberry*

messenger. VF menceritakan bahwa dirinya sering diejek dan dihina teman-temannya di *blackberry messenger* karena ayahnya yang bekerja sebagai pedagang tempe. Ia merasa terganggu dan malu dengan adanya ejekan yang dilakukan oleh teman-teman kelas. Akun *facebook* VF pun pernah digunakan tanpa izin oleh orang yang tidak dikenal dan orang itu menuliskan status dengan kata-kata vulgar (menyebutkan organ intim laki-laki dan perempuan). Tindakan *cyberbullying* yang dialami VF membuat dirinya merasa takut dinilai negatif, tidak percaya diri, dan gugup. Selama VF menceritakan gambar yang telah dibuatnya terlihat ekspresi wajahnya yang sedih dan sering menundukan wajah ke bawah.

Pertemuan kelima, VF menggambar pohon mangga karena ia beranggapan bahwa pohon mangga memiliki buah yang bermanfaat untuk orang lain dan pohonnya kuat. VF mengibaratkan dirinya sebagai pohon mangga yang tetap kuat dan tegar walaupun ada orang yang mengejeknya dan tetap bersikap baik dalam menghadapi situasi tersebut. VF pun berharap dirinya bisa memberi manfaat dengan sikapnya yang ceria dan berusaha ramah kepada orang lain. Pertemuan keenam, VF mengungkapkan bahwa tindakan *cyberbullying* yang dialami VF membuat dirinya merasa takut dinilai negatif, tidak percaya diri, dan gugup. Namun, dengan adanya kegiatan teknik menggambar maka VF mampu mengungkapkan emosi terpendam dirinya sehingga mengurangi kecemasan sosialnya akibat *cyberbullying*.

D. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan

1. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan *Wilcoxon Match Pairs Test* yang dilakukan dengan aplikasi *Statistic Product and Service Solution* versi 20.0, diperoleh data sebagai berikut,

	Sesudah - Sebelum
Z	-2.527 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Data tersebut menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig sebesar 0.012 yang berarti lebih kecil dari nilai signifikansi α 0.05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yaitu terjadi penurunan kecemasan sosial siswa korban *cyberbullying* setelah diberikan perlakuan. Jadi, terdapat pengaruh kegiatan teknik menggambar untuk menurunkan kecemasan sosial terhadap korban *cyberbullying* siswa SMPN 259.

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian uji hipotesis menunjukkan bahwa adanya penurunan kecemasan sosial siswa korban *cyberbullying*

setelah diberikannya perlakuan berupa kegiatan teknik menggambar untuk mengurangi kecemasan sosial terhadap korban *cyberbullying*. Hipotesis penelitian yaitu H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Sebelum mengikuti kegiatan teknik menggambar, terdapat satu siswa yang berada pada kategori kecemasan sosial tinggi sebagai korban *cyberbullying* saat sebelum diberikan perlakuan yaitu RP. Lalu, tujuh siswa berada pada kategori kecemasan sosial sedang sebagai korban *cyberbullying* saat sebelum diberikan perlakuan yaitu ADE, DEV, H, MR, RPA, SIW, dan VF. Setelah mengikuti kegiatan teknik menggambar, keseluruhan delapan siswa berada pada kategori kecemasan sosial rendah sebagai korban *cyberbullying* setelah diberikan perlakuan berupa teknik menggambar.

Anggota kelompok mampu mengekspresikan perasaan terpendam dirinya mengenai kecemasan sosial karena tindakan *cyberbullying* yang pernah dialami dan anggota kelompok dapat saling mendiskusikan pemecahan masalah serta memotivasi satu sama lain agar bangkit dari masalah ini. Setelah dilakukan kegiatan teknik menggambar, responden (anggota kelompok) mulai merasa tidak takut akan evaluasi negatif dari teman-teman sebaya. Selain itu, responden juga berpikir dirinya tidak perlu menghindar dan merasa sulit untuk berhubungan orang dan situasi baru maupun yang sudah dikenalnya.

Fenomena tindakan *cyberbullying* saat ini banyak terjadi pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang menimbulkan dampak pada korban. Salah satu dampak tindakan *cyberbullying* yaitu kecemasan sosial. Diperlukan adanya upaya supaya siswa korban *cyberbullying* dapat mengurangi kecemasan sosial yang dialaminya meliputi ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan kesulitan berhubungan dengan orang atau situasi baru, dan penghindaran sosial dan kesulitan berhubungan dengan orang atau situasi umum.

Teknik menggambar dapat membantu mengurangi kecemasan sehingga dapat menjadi alternatif pilihan dalam menurunkan kecemasan sosial siswa korban *cyberbullying*. Siswa dapat mengekspresikan perasaan dan emosinya terkait tindakan *cyberbullying* yang pernah dialaminya serta kelompok dapat mendiskusikan bersama-sama mengenai pemecahan masalah. Hal ini sesuai dengan pendapat Geldard dan David Geldard yaitu fokus penggunaan media menggambar adalah kreativitas.¹ Ekspresi kreatif memberikan setiap individu kebebasan untuk mengeluarkan sisi dalam

¹ Kathryn Geldard dan David Geldard, *Konseling Anak-Anak*, (Jakarta: Indeks, 2012), h. 258.259.

dan luar dunianya dengan cara apapun.² Semuanya mengundang anak untuk bereksplorasi, bereksperimen, mengekspresikan perasaan, pikiran, kreativitas, keunikan mereka mereka dan bermain. Anak dapat menggunakan media untuk membuat gambar yang mewakili suatu masalah, perasaan, dan tema yang berhubungan dengan ceritanya.

Kegiatan teknik menggambar dapat menjadi salah satu alternatif cara untuk mengungkapkan perasaan terpendam sehingga mampu mengurangi kecemasan. Malchiodi mengemukakan bahwa menggambar menyediakan sarana aman bagi anak atau remaja untuk mengkomunikasikan sesuatu yang tidak bisa diungkapkan dalam kata-kata. Kegiatan menggambar juga menyediakan ruang bagi anak atau remaja untuk menceritakan pengalaman dan mengurangi *reactivity* (ingatan mengenai kecemasan) melalui *visual reexposure* (gambar yang mengembalikan situasi cemas) dalam media menggambar.³

Berdasarkan pembahasan di atas, kegiatan teknik menggambar dapat diterapkan untuk menurunkan kecemasan sosial siswa korban *cyberbullying*. Siswa korban *cyberbullying* yang mengalami kecemasan sosial perlu mendapatkan bantuan agar dirinya mampu

² Susan I. Buchalter, *Art Therapy Techniques and Applications*, (London: Jessica Kingsley Publishers, 2009), h. 31.

³ Cathy A. Malchiodi, *Handbook of Art Therapy* (New York: Guilford Press, 2003), h. 149.

mengatasi ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan mengenai evaluasi negatif dari teman sebaya. Kemudian, membantu siswa mengatasi rasa gugup dan menghindar terhadap orang atau situasi.

E. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidak luput dari kesalahan karena keterbatasan peneliti yang menyebabkannya menjadi tidak sempurna. Oleh karena itu, ketidaksempurnaan dalam penelitian perlu adanya perbaikan-perbaikan saat akan melakukan penelitian serupa. Keterbatasan peneliti yaitu :

1. Penelitian tidak melibatkan ahli *art therapy* teknik menggambar sehingga dapat mempengaruhi proses dan hasil kegiatan teknik menggambar.
2. Hasil penelitian hanya berlaku untuk kelompok penelitian dan tidak dapat digeneralisasikan.
3. Peneliti tidak runtun dalam melakukan tahapan pelaksanaan teknik menggambar berdasarkan tahapan Geldard dan Geldard karena keterbatasan waktu dan tempat penelitian.
4. Penggunaan *ice breaking* dalam setiap tahap pelaksanaan teknik menggambar dapat mempengaruhi hasil penelitian.

5. Penelitian menggunakan desain *one group pretest-posttest design* tidak melibatkan adanya kelompok pembanding sehingga tidak ada perbandingan antara kelompok yang diberikan perlakuan (kelompok eksperimen) dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan (kelompok kontrol).
6. Pengambilan sampel dalam penelitian eksperimen ini tidak menggunakan *teknik random sampling*.