

**EFEKTIVITAS *GROUP COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (GCBT) DALAM
MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI PELAKU *BULLYING*
DITINJAU DARI HARGA DIRI PADA KORBAN *BULLYING***

Yuliasri Ambar Pambudhi¹, Suroso, Tatik Meiyuntariningsih²
RSUD Abunawas, Kota Kendari¹, Magister Psikologi, Universitas 17 Agustus²
yul_psy@yahoo.co.id

Perilaku *bullying* yang ada pada anak dan remaja saat ini mulai marak terjadi di Indonesia. Dampak yang dialami korban *bullying* adalah perasaan cemas, takut dan bahkan depresi. Salah satu metode yang dianggap efektif untuk menurunkan kecemasan adalah *Group Cognitive Behavior Therapy* (GCBT) dan efektivitas penurunan kecemasan ini dipengaruhi oleh harga diri seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas GCBT dalam menurunkan kecemasan yang dialami korban ketika menghadapi pelaku *bullying*, serta untuk mengetahui perbedaan penurunan kecemasan menghadapi pelaku *bullying* antara korban yang mempunyai harga diri tinggi dan korban dengan harga diri rendah. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain eksperimen *pre-post design*. Teknik pengambilan sampel dengan *random sampling* dengan jumlah subjek penelitian 15 santri yang tinggal di Pesantren Anak Yatim (PAY) Al-Bisri Surabaya. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan Skala Olweus. Berdasarkan data yang diperoleh dilakukan uji-t dan anakova. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa GCBT efektif menurunkan kecemasan menghadapi pelaku *bullying* pada santri di Pesantren Anak Yatim (PAY) Al-Bisri. Sedangkan variabel harga diri mempengaruhi penurunan kecemasan menghadapi pelaku *bullying* namun tidak signifikan.

Kata kunci: *Group cognitive behavior therapy*, kecemasan harga diri, korban *bullying*

There are many bullying behavior cases to children and adolescent in Indonesia. The impact to the bullying victims is the feeling of anxiety, afraid and even depression. One of the methods that are considered effective to decrease the anxiety is Group Cognitive Behavior Therapy (GCBT) and the effectiveness of this anxiety decrease is influenced by someone self-esteem. The goals of this research are to review the effectiveness of GCBT implemented in decreasing the anxiety of the bullying victims in facing the bullying subject and also to know the differences of decreased anxiety to bullying subjects from the victims who have high and low self esteem. This research is done by using experimental method, by pre-post design experiment. The sample collection technique is random sampling and total subject 15 student in Pesantren Anak Yatim (PAY) Al Bisri Surabaya. The data collection methods used in this research are observation, interview and Olweus Scale. Based on the data possessed, it is done t-test and anakova, t-test results is 0,644 with a significance 0,01. Based on the data analysis, it can be concluded that the GCBT is effective in decreasing the anxiety in facing bullying subjects to the students in Pesantren Anak Yatim (PAY) Al-Bisri. While, the self-esteem variable influences the decreasing of anxiety in facing bullying subjects, but the influence is not significant.

Keywords: *GCBT, the anxiety in facing bullying subjects, self-esteem and bullying victims.*

Kekerasan yang terjadi pada anak maupun remaja saat ini sudah marak terjadi, baik kekerasan psikis, fisik hingga kekerasan seksual. Tindak kekerasan yang sering terjadi adalah perilaku *bullying*, yang termasuk dalam salah satu bentuk kekerasan terhadap anak dan remaja. Beberapa tahun terakhir ini seringkali tersiar berita di media cetak maupun elektronik tentang kasus *bullying* yang terjadi pada anak dan remaja, seperti pengeroyokan yang dilakukan oleh sekelompok remaja terhadap remaja lain, penganiayaan yang dilakukan oknum guru terhadap muridnya serta berita lainnya. Bahkan di bulan April 2014 lalu terdapat seorang siswa SD di Makassar yang akhirnya tewas karena menderita sakit parah setelah *di-bully* dengan dianiaya oleh kakak kelasnya sendiri dan yang cukup mencengangkan bahwa penganiayaan ini dilakukan di ruangan kelas yang bersebelahan dengan ruang kepala sekolah (www.kompas.com).

Perilaku *bullying* yang merupakan bagian dari kasus kekerasan ini tampaknya semakin meningkat dari tahun ke tahun. Seperti data yang diungkapkan oleh Ketua Umum Komisi Perlindungan Anak, Arist Merdeka Sirait (2014), berdasarkan laporan yang diterima Komnas PA bahwa di Jabodetabek saja pada tahun 2010 terdapat 2.046 kasus kekerasan, tahun 2011 naik menjadi 2.462 kasus, tahun 2012 naik lagi menjadi 2.626 kasus dan pada 2013 melonjak menjadi 3.339 kasus. Sedangkan di tahun 2014, mulai Januari – April yang sudah tercatat di Komnas PA ada 342 kasus kekerasan terhadap anak (www.kompas.com).

Perilaku *bullying* dan kekerasan tersebut banyak terjadi bahkan di tempat yang seharusnya merupakan wilayah paling aman bagi anak maupun remaja, tempat itu adalah lingkungan tempat tinggal dan sekolah. Menurut Arist Merdeka Sirait perbedaan kekerasan yang terjadi pada tahun 2013 dan tahun 2014 adalah bahwa di tahun 2013 kekerasan banyak terjadi di lingkungan keluarga, sedangkan tahun 2014 ini kekerasan banyak terjadi di lingkungan sekolah. Adapun pelakunya adalah pengelola sekolah itu maupun peserta didiknya (www.tribunnews.com).

Terletak di lingkungan yang kurang kontrol biasanya *bullying* lebih rentan terjadi karena anak dan remaja ini di-“biar”kan berinteraksi sesuka mereka tanpa adanya kontrol dari orang yang lebih dewasa. Adilla (2009) dalam penelitiannya tentang hubungan antara kontrol sosial yang ada di sekolah dengan perilaku *bullying*, mengungkapkan bahwa sekolah yang kontrol sosialnya ketat cenderung minim *bullying*. Kontrol sosial yang dimaksud disini antara lain kedekatan antara guru, teman dan sekolah, komitmen untuk sekolah, kepatuhan terhadap peraturan dan kegiatan sekolah.

Seorang anak atau remaja yang berada di lingkungan pesantren anak yatim sudah barang tentu jauh dari pengawasan orang tua mereka, di tempat ini mereka diasuh oleh pengurus pesantren anak yatim yang jumlahnya tidak sebanding dengan jumlah santri remaja. Ketidak-sebandingan jumlah antara santri remaja dan pengasuh ini membuat kontrol terhadap santri yang ada di pesantren anak yatim ini menjadi lemah. Lemahnya kontrol ketika mereka tinggal di asrama menyebabkan *bullying* marak terjadi dan sudah menjadi agenda turun temurun, dimana senior *membully* junior mereka. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Simbolon (2012) tentang perilaku *bullying* mahasiswa berasrama, mengungkapkan bahwa biasanya senior yang melakukan tindakan *bullying* ini adalah mereka yang dulu pernah menjadi korban *bullying* sehingga hal ini diikuti unsur balas dendam.

Sesuai gambaran diatas, *bullying* yang biasa terjadi di asrama pesantren berupa kekerasan fisik (tendangan, menjewer, memukul dengan atau tanpa alat) maupun verbal (mengejek, mengolok-olok, memarahi tanpa sebab). Para santri yang pernah menjadi korban *bullying*

ini tidak jarang menjadi ketakutan atau cemas berlebihan bila bertemu dengan pelaku atau bila dihadapkan pada situasi yang sama seperti ketika mereka mendapat perlakuan kasar. Kecemasan yang ditampakkan mereka antara lain gemetar, keringat dingin, menghindar serta melakukan permusuhan.

Salah satu santri putra yang menjadi korban *bullying* menceritakan bahwa tangannya pernah melepuh akibat disetrika oleh pelaku *bullying*. Kejadiannya pada waktu itu ketika pelaku *bullying* tiba-tiba mengambil paksa setrika yang masih panas lalu meletakkannya di tangan korban. Korban seketika menangis dan pelaku pun lari meninggalkannya. Sampai saat ini korban masih belum dapat melupakan kejadian tersebut, tidak ada keinginan untuk membalas pelaku karena ia sadar bahwa pelaku lebih senior darinya. Bentuk kecemasan yang dialami korban bila bertemu dengan pelaku adalah dengan berusaha menghindar bahkan ia cenderung mendiamkan pelaku.

Lain halnya dengan kejadian yang sering dialami santri putri, bentuk perilaku *bullying* yang ada adalah kekerasan verbal dan dalam bentuk psikologis. Salah satu santri putri yang berusia 11 tahun mengaku bahwa ia sering dimarahi oleh senior, dikatai hal yang buruk dan beberapa kali dikucilkan. Bahkan ia menceritakan bahwa sekali waktu ia pernah dikunci di dalam kamar oleh salah satu seniornya. Saat itu ia tidak menangis, yang dilakukannya saat itu adalah *menggedor-gedor* pintu kamar dengan harapan ada yang membukakan. Selama \pm 10 menit ia berteriak dan *menggedor* pintu kamar sebelum kemudian datang juru masak asrama yang membukakannya pintu. Ia tidak dapat melupakan kejadian tersebut dan kecemasan yang ditampakkan korban adalah dengan berusaha menjauhi pelaku, bila ia sedang berada satu kamar dengan pelaku maka ia akan merasa *deg-degan* serta ia akan segera menghindar, keluar dari kamar bila ada kesempatan.

Tidak hanya di asrama, beberapa dari mereka selain menjadi korban di pesantren juga menjadi korban di sekolah. Hal ini apabila dibiarkan berlarut-larut dikhawatirkan akan menimbulkan dampak yang lebih buruk dari kecemasan, seperti depresi, kenakalan remaja bahkan bunuh diri. Penelitian yang dilakukan Prasetyo (2011) tentang *bullying* dan dampaknya bagi masa depan anak menunjukkan bahwa dampak jangka pendek dari korban *bullying* ini dapat menimbulkan perasaan tidak aman, terisolasi, perasaan harga diri yang rendah dan menarik diri. Sedangkan dampak jangka panjang korban *bullying* dapat menderita masalah emosional dan perilaku, mengalami gangguan psikologis yang berat seperti depresi atau menderita stress yang dapat berakhir dengan bunuh diri.

Bila dilihat dari karakteristik santri yang terlibat *bullying* baik pelaku maupun korban adalah mereka biasanya memiliki harga diri (*self esteem*) yang rendah. Pada penelitian Khairiah, Muhdi & Budiono (2012) menunjukkan bahwa ada korelasi antara perilaku *bullying* dan tingkat *self esteem*, dimana pelajar yang terlibat *bullying*, baik pelaku maupun korban sebenarnya sama-sama memiliki LSE (*Low Self Esteem*). Akan tetapi, pelaku tampak memiliki *self esteem* yang lebih “tinggi” karena pelaku memiliki sifat lebih ke arah agresif, sehingga *self esteem*-nya yang tampak lebih “tinggi” sebenarnya merupakan *overkompensasi* dari LSE nya. Sedangkan korban memiliki *self esteem* yang lebih rendah karena korban memiliki sifat lebih ke arah pasif.

Kecemasan

Lazarus (1991), kecemasan adalah reaksi individu terhadap hal yang akan dihadapi. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang berhubungan dengan aspek subyektif emosi. Kecemasan merupakan gejala yang biasa pada saat ini, karena itu disepanjang perjalanan hidup manusia mulai lahir sampai menjelang kematian, rasa cemas sering kali ada.

Menurut Halgin & Whitbourne (2010), istilah *ketakutan* dan *kecemasan* biasanya digunakan bergantian namun sebenarnya berbeda. *Ketakutan (fear)* mengacu pada faktor bawaan, secara biologis hampir didasarkan pada respons kewaspadaan terhadap situasi yang membahayakan atau mengancam kehidupan. Sebaliknya, *kecemasan (anxiety)* lebih berorientasi masa depan dan bersifat umum, mengacu pada kondisi ketika individu merasakan kekhawatiran/kegelisahan, ketegangan, dan rasa tidak nyaman yang tidak terkendali mengenai kemungkinan akan terjadi sesuatu yang buruk.

Jeffrey, Spencer & Beverly (2005) mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis gejala, diantaranya yaitu: (1) Gejala fisik, yaitu kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung, (2) Gejala behavioral, yaitu berperilaku menghindar, terganggu, melekat dan dependen, (3) Gejala kognitif, yaitu khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur-aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.

Jenis Kecemasan

Kartono (2006) membagi kecemasan menjadi dua jenis kecemasan, yaitu: (1) Kecemasan Ringan. Kecemasan ringan dibagi menjadi dua kategori yaitu ringan sebentar dan ringan lama. Kecemasan ringan yang muncul sebentar adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya, sehingga timbul kecemasan. Kecemasan ringan yang lama adalah kecemasan yang dapat diatasi tetapi karena individu tersebut tidak segera mengatasi penyebab munculnya kecemasan, maka kecemasan tersebut akan mengendap lama dalam diri individu, (2) Kecemasan Berat. Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini maka biasanya ia tidak dapat mengatasinya. Kecemasan ini mempunyai akibat menghambat atau merugikan perkembangan kepribadian seseorang. Kecemasan ini dibagi menjadi dua yaitu kecemasan berat yang sebentar dan lama. Kecemasan yang berat tetapi munculnya sebentar dapat menimbulkan traumatis pada individu jika menghadapi situasi yang sama. Sedangkan kecemasan yang berat tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian individu.

Bullying

Bullying adalah perilaku negatif yang mengakibatkan seseorang dalam keadaan tidak nyaman/terluka dan biasanya terjadi berulang-ulang, dapat terjadi pada semua tingkat usia, tetapi puncaknya pada masa kanak-kanak akhir sampai pertengahan remaja, yaitu pada usia 9-15 tahun, dan mulai menurun setelah periode puncak ini (Hertz & Wright, 2013).

Untuk membedakan *bullying* dengan perilaku agresi dapat dilihat dari seberapa sering agresi tersebut terjadi. *Bullying* merupakan bentuk tindakan kekerasan yang repetitif, cenderung diulang, dilakukan berkali-kali atau terus-menerus selama periode waktu tertentu. Olweus (1993) men-spesifikkan “repetition” dalam definisi *bullying* di awal untuk mengecualikan insiden-insiden minor atau kejadian-kejadian serius yang kadang-kadang terjadi. Kendatipun demikian, Olweus juga mengindikasikan bahwa hal serius tunggal “di dalam keadaan tertentu” harus dianggap sebagai *bullying*.

Bentuk-Bentuk *Bullying*

Rivers dan Smith (dalam Siswati & Widayati, 2009) mengidentifikasi tiga tipe agresi yang termasuk dalam *bullying*, antara lain agresi fisik langsung, agresi verbal langsung, dan agresi tidak langsung. Agresi langsung mencakup perilaku-perilaku yang jelas seperti memukul, mendorong dan menendang. Agresi verbal langsung mencakup penyebutan nama dan ancaman. Agresi tidak langsung melibatkan perilaku-perilaku seperti menyebarkan rumor dan menceritakan hal-hal buruk tentang korban. Agresi langsung itu secara eksplisit diperlihatkan dari agresor ke korban sedangkan agresi tidak langsung melibatkan pihak ketiga.

Olweus, 2004 (dalam Djati, 2008) mengungkapkan bahwa *bullying* itu berbentuk tindakan negatif secara fisik, verbal maupun psikologis. Tindakan negatif secara fisik berupa memukul, mendorong, menendang, mencubit dan bentuk penguasaan secara kontak fisik yang lain. Tindakan verbal dapat berupa ancaman, ejekan, menggoda dan memanggil dengan nama julukan yang tidak disukai. Bentuk psikologis dari *bullying* yaitu raut wajah yang tidak menyenangkan, tidak memasukkan dalam kegiatan kelompok atau menolak keterlibatan seseorang dalam kegiatan kelompok.

Group Cognitive Behavior Therapy (GCBT)

Salah satu terapi yang bisa digunakan untuk mereduksi kecemasan adalah *cognitive behavior therapy*. Dalam prakteknya teknik ini bisa diterapkan pada individual maupun kelompok/*group*. Menurut Yalom (dalam Whitfield, 2010) ada 11 faktor kuratif yang perlu dihadirkan dalam terapi kelompok (*group therapy*): Pembinaan Harapan, universalitas, penerangan, altruisme, pengulangan korektif keluarga asal, pengembangan Teknik Sosialisasi, peniruan Perilaku, belajar berhubungan dengan pribadi lain, rasa kebersamaan, katarsis, dan eksistensi.

Whitfield (2010) menggambarkan dua elemen penting yang perlu hadir untuk kelompok CBT efektif antara lain kohesivitas dan fokus pada tugas. Definisi kohesivitas disini berarti kekompakan dan sikap saling memperhatikan antar anggota kelompok. Semua anggota dalam GCBT berfokus pada tugas dan harus menetapkan tujuan yang ingin dicapai.

Salah satu metode GCBT yang diterapkan oleh Jones (2005) adalah metode LEAF (*Living Effectively with Anxiety and Fear*), metode ini digunakan bagi seseorang yang mengalami kecemasan ringan sampai sedang. Biasanya *leader* atau pemandu kelompok adalah seorang *survivor* dalam kecemasan sehingga ia cukup tahu tentang masalah serta perasaan klien berkenaan dengan topic yang akan dibahas. Dalam metode ini menggunakan teknik CBT dan yang akan diberikan antara lain pembelajaran untuk mengenali situasi takut/cemas, melatih dalam mengelola kecemasan yang tampak maupun tidak tampak serta pekerjaan rumah yang berkaitan dengan mengatasi rasa cemas. Program LEAF ini yang optimal dilakukan selama 10 sesi dan sebanyak 12 orang anggota kelompok, dengan didampingi oleh 1 orang terapis dan 1 orang co-terapis.

Harga Diri

Stuart dan Sundeen (dalam Patchin & Hinduja, 2010) mengatakan bahwa harga diri adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Dapat diartikan bahwa harga diri menggambarkan

sejauhmana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten.

Tambunan (2001), mengungkapkan harga diri mengandung arti suatu hasil penilaian individu terhadap dirinya yang diungkapkan dalam sikap-ikap yang dapat bersifat positif dan negatif. Bagaimana seseorang menilai tentang dirinya akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupannya sehari-hari.

Komponen-Komponen Harga Diri

Felker (dalam Gaffny, 2001) mengemukakan bahwa komponen harga diri terdiri dari: (1) Perasaan diterima (*Felling Of Belonging*), yaitu perasaan individu bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok dan dirinya diterima, seperti dihargai oleh anggota kelompoknya. Kelompok ini dapat berupa keluarga, kelompok teman sebaya, atau kelompok apapun. Individu akan memiliki penilaian yang positif tentang dirinya apabila individu tersebut merasa diterima dan menjadi bagian dalam kelompoknya. Namun individu akan memiliki penilaian negatif tentang dirinya bila mengalami perasaan tidak diterima, misalnya perasaan seseorang pada saat menjadi anggota kelompok suatu kelompok tertentu, (2) Perasaan Mampu (*Felling Of Competence*), yaitu perasaan dan keyakinan individu akan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri dalam mencapai suatu hasil yang diharapkan, misalnya perasaan seseorang pada saat mengalami keberhasilan atau kegagalan, (3) Perasaan Berharga (*Felling Of Worth*), yaitu perasaan dimana individu merasa dirinya berharga atau tidak, dimana perasaan ini banyak dipengaruhi oleh pengalaman yang lalu. Perasaan yang dimiliki individu yang sering kali ditampilkan dan berasal dari pernyataan-pernyataan yang sifatnya pribadi seperti pintar, sopan, baik dan lain sebagainya.

Individu Berdasarkan Harga Diri

Coopersmith membagi tingkat harga diri individu menjadi dua golongan yaitu: (1) Individu dengan harga diri yang tinggi: aktif dan dapat mengekspresikan diri dengan baik; berhasil dalam bidang akademik dan menjalin hubungan social; dapat menerima kritik dengan baik; percaya pada persepsi dan reaksinya sendiri; tidak terpaku pada dirinya sendiri atau hanya memikirkan kesulitannya sendiri; memiliki keyakinan diri, tidak didasarkan atas fantasi, karena mempunyai kemampuan, kecakapan dan kualitas diri yang tinggi; tidak terpengaruh oleh penilaian orang lain tentang kepribadiannya; lebih mudah menyesuaikan diri dengan suasana yang menyenangkan sehingga tingkat kecemasannya rendah dan memiliki ketahanan diri yang seimbang, (2) Individu dengan harga diri yang rendah: memiliki perasaan inferior; takut gagal dalam membina hubungan sosial; terlihat sebagai orang yang putus asa dan depresi; merasa diasingkan dan tidak diperhatikan; kurang dapat mengekspresikan diri; sangat tergantung pada lingkungan; tidak konsisten; secara pasif mengikuti lingkungan; menggunakan banyak taktik mempertahankan diri; mudah mengakui kesalahan (Pamela & Waruwu, 2006).

Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah GCBT efektif menurunkan kecemasan menghadapi pelaku *bullying* pada remaja korban *bullying* dan terdapat perbedaan taraf signifikansi penurunan kecemasan antara korban yang harga dirinya tinggi dengan korban yang harga dirinya rendah.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan *action research tipe experimental*. Jenis desain eksperimen yang digunakan adalah desain perlakuan ulang (*one group pre and posttest design*), merupakan desain eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok subyek (kasus tunggal) serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subyek. Perbedaan kedua hasil pengukuran tersebut dianggap sebagai efek perlakuan (Latipun, 2002). Secara skematis dapat dilukiskankan pada gambar 1.

nonR $O_1 \rightarrow (X) \rightarrow O_2$

Keterangan: $O_1 = pre-test$
X = Perlakuan GCBT
 $O_2 = post-test$

Subjek Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah santri remaja yang tinggal di asrama Pesantren Anak Yatim Al Bisri, yang pernah atau sedang menjadi korban *bullying*. Penentuan sampel dengan menggunakan *Olweus Bullying Questionnaire* yang telah diterjemahkan dan disesuaikan dengan setting asrama serta sekolah. Sebanyak 28 orang santri (usia 9 tahun keatas) mengisi kuesioner tersebut dan diketahui bahwa 15 orang adalah korban, 4 orang adalah pelaku dan 9 orang adalah pelaku sekaligus korban. Maka ditetapkan bahwa sampel penelitian ini adalah keseluruhan populasi yaitu sebanyak 15 orang yang terdiri dari 10 orang korban *bullying* dan 5 orang pelaku sekaligus korban.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan 3 variabel, antara lain *group cognitive behavior therapy (GCBT)* sebagai variabel bebas, kecemasan menghadapi pelaku *bullying* sebagai variabel terikat dan harga diri sebagai variabel moderator. *Group Cognitive Behavior Therapy (GCBT)* adalah terapi kelompok yang menggunakan pendekatan kognitif-perilaku, dimana dalam pelaksanaan GCBT ini diutamakan faktor kebersamaan dan fokus pada pemberian tugas. Kecemasan menghadapi pelaku *bullying* adalah perasaan tidak nyaman bila bertemu, berinteraksi atau sedang melakukan aktivitas bersama dengan pelaku *bullying*. Harga diri adalah evaluasi pada diri santri yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan, diantaranya dapat diterima di lingkungan, mampu melakukan perannya di lingkungan serta merasa berharga pada setiap situasi.

Metode yang akan digunakan dalam GCBT ini mengacu pada program *LEAF (Living Effectively with Anxiety and Fear)* yang dipopulerkan oleh Jones (2005). *Group Cognitive Behavior Therapy (GCBT)* ini dilakukan selama 10 sesi terapi yang diikuti secara bersamaan oleh 15 orang peserta, 1 orang fasilitator dan 1 orang co-fasilitator.

Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Kegiatan ini bertempat di aula PAY Al-Bisri dan dilakukan dengan menyesuaikan jadwal peserta kegiatan yang akan disepakati bersama saat kegiatan berlangsung.

Tabel 1. Rancangan Jadwal Kegiatan GCBT

Sesi	Agenda	Faktor Kuratif	Waktu
1	<p>Persiapan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penjelasan tentang GCBT • Keuntungan mengikuti GCBT • Jadwal pertemuan disepakati bersama • Tanggungjawab peserta <p>Setelah persiapan selesai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perkenalan diri masing-masing peserta • Norma kelompok dibuat dan disepakati bersama 	<ul style="list-style-type: none"> • Pembinaan harapan • Penerangan 	60 menit
2	<p>Materi: Fenomena <i>Bullying</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengertian <i>bullying</i> • Macam-macam <i>bullying</i> • Fakta di masyarakat tentang <i>bullying</i> • Menonton film animasi tentang <i>bullying</i>. <p>Diskusi tentang fenomena <i>bullying</i> PR: menuliskan pengalaman <i>di-bully</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Altruism • Penerangan 	90 menit
3 & 4	<ul style="list-style-type: none"> • Pemaparan peserta tentang pengalaman menjadi korban <i>bullying</i> • Pemberian umpan balik oleh peserta lain 	<ul style="list-style-type: none"> • Altruisme • Universalitas • Pengembangan teknik sosialisasi • Belajar berhubungan dengan pribadi lain • Katarsis 	120 menit
5 & 6	<p>Materi: Kecemasan korban <i>bullying</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Penyebab kecemasan • Gejala kecemasan <p>LEAF (<i>Living Effectively with Anxiety & Fear</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenali tanda-tanda kecemasan • Mengkondisikan diri saat cemas • <i>Me-manage</i> perasaan cemas yang tampak. • Menceritakan kecemasan yang terjadi dan penanggulangannya • Mengenali situasi paling menakutkan dan membandingkannya dengan kecemasan yang telah dialami <p>PR: menuliskan setiap tanda kecemasan yang terjadi setelah sesi berlangsung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Penerangan • Peniruan perilaku • Kohesivitas 	120 menit
7 & 8	<p>Restruktur kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifikasi distorsi kognitif terhadap pelaku. • Merubah distorsi kognitif. <p>Menonton talk show tentang “<i>survivor bullying victims</i>”.</p> <p>PR: menuliskan pelajaran yang diambil dari <i>survivor bullying</i>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pembinaan harapan • Universalitas • Berhubungan dengan pribadi lain. • Kohesivitas • Eksistensi 	120 menit
9	<p>Meningkatkan Harga Diri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi dan mengembangkan potensi diri • <i>Positive self-talk</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pembinaan harapan • Pengembangan teknik sosialisasi • Peniruan perilaku • Eksistensi 	90 menit
10	<ul style="list-style-type: none"> • Pencegahan Relaps • Evaluasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Penerangan • Kohesivitas 	90 menit

Sumber: *The LEAF Program Peer-led group CBT*, oleh Jones (2009).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kecemasan menghadapi pelaku *bullying* yang disusun dengan mempergunakan pedoman penilaian skala likert dan menggunakan 4 alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju diberi skor 4, Setuju diberi skor 3, Tidak Setuju diberi skor 2, Sangat Tidak Setuju diberi skor 1. Skala tersebut terlebih dahulu telah diuji terhadap 30 orang dan didapatkan reliabilitas sebesar 0,927. Sedangkan untuk mengukur harga diri digunakan skala Roosenberg (*Roosenberg Self Esteem Scale*) yang sudah diterjemahkan.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis parametrik. Analisis data untuk mengetahui efektivitas pemberian GCBT digunakan Uji-t dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah diberikan GCBT. Sedangkan untuk mengetahui kontribusi variabel harga diri terhadap penurunan kecemasan digunakan analisis kovarian yang kesemuanya diolah menggunakan SPSS 16.

HASIL PENELITIAN

Tabel 2. Hasil Uji-t pre dan post

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre_test	60.07	15	7.421	1.916
	post_test	40.40	15	7.139	1.843

Tabel 2 menunjukkan rata-rata (*mean*) skor kecemasan menghadapi pelaku *bullying* pada sebelum dan sesudah diberikan *Group Cognitive Behavior Therapy* (GCBT), dimana sebelum diberikan GCBT rata-rata skor kecemasan menghadapi pelaku *bullying* adalah 60,07 sementara setelah diberikan GCBT rata-rata skor kecemasan menghadapi pelaku *bullying* adalah 40,40.

Hasil uji analisis korelasi menunjukkan bahwa korelasi antara dua variabel adalah sebesar 0,644 dengan sig. sebesar 0,010 (<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa korelasi antara dua skor kecemasan menghadapi pelaku *bullying* sebelum dan sesudah diberikan GCBT adalah kuat dan signifikan.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Paired Differences		T	df	Sig. (2-tailed)
95% Confidence Interval of the Difference				
Lower	Upper			
16.261	23.072	12.387	14	.000

Pada tabel 3 diperoleh nilai t hitung sebesar 12,387 dengan sig. 0,000. Karena sig < 0,05 dan t hitung (12,387) > t tabel (df 14, taraf signifikansi 5% = 2,145) maka dapat disimpulkan bahwa H₁ diterima, artinya skor kecemasan menghadapi pelaku *bullying* sebelum dan sesudah diberikan GCBT adalah berbeda. Oleh karena itu dapat dinyatakan bahwa *Group Cognitive Behavior Therapy* (GCBT) mempengaruhi penurunan kecemasan menghadapi pelaku *bullying*.

Skor harga diri yang didapatkan dari *Roosenberg Self Esteem Scale* diolah dan didapatkan hasil rata-rata (*mean*) sebesar 16,733. Dapat disimpulkan bahwa klasifikasi

untuk skor harga diri tinggi bila $>16,733$ dan skor harga diri rendah bila $<16,733$. Dari 15 subyek didapatkan hasil sebanyak 8 orang masuk klasifikasi harga diri tinggi dan 7 orang masuk klasifikasi harga diri rendah.

Analisa yang telah dilakukan mendapatkan hasil yaitu tidak ada perbedaan skor *post-test* antara harga diri tinggi dengan harga diri rendah, dengan mengendalikan skor *pre-test* ($F = 0,551$, $p = 0,472$; $p > 0,05$). Dengan demikian perlakuan yang diberikan (GCBT) tidak terbukti secara signifikan mampu menurunkan kecemasan bila ditinjau dari kelompok harga diri. Sumbangan perlakuan GCBT ini dalam menurunkan kecemasan adalah 4,4 persen.

Hasil analisa menunjukkan bahwa rerata skor kecemasan sebelum diberi GCBT (*pre-test*) antara subyek yang harga dirinya tinggi dan subyek yang harga dirinya rendah adalah relatif sama (59,375 dan 60,8571). Setelah mendapatkan perlakuan GCBT terlihat ada penurunan kecemasan yang lebih tinggi pada subyek yang harga dirinya rendah (60,8571 \rightarrow 39,7143) dibandingkan pada subyek yang harga dirinya tinggi (59,375 \rightarrow 41,00).

Hasil analisis dengan membandingkan nilai mean setelah dilakukan GCBT pada subyek menunjukkan hasil yang mendukung hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu pemberian GCBT cukup efektif terhadap penurunan kecemasan menghadapi pelaku *bullying*. Hasil rata-rata (*mean*) untuk sebelum (*pre test*) adalah 60,07 dan untuk sesudah (*post test*) adalah 40,40, artinya bahwa terdapat penurunan kecemasan menghadapi pelaku *bullying* yang signifikan setelah diberi perlakuan GCBT.

DISKUSI

Pada hasil penelitian ini, pemberian GCBT terbukti cukup efektif untuk menurunkan kecemasan menghadapi pelaku *bullying* pada korban *bullying*. Hal ini diperkuat oleh teori White (1992); Main (2005) yang mengatakan bahwa dalam Group CBT seseorang dapat belajar dari pengalaman orang lain dalam mengatasi kecemasannya, seseorang dapat belajar menolong dirinya sendiri (*self-help*) bila berhadapan dengan masalah serta cenderung mendapatkan dukungan dari kelompoknya (dalam Shimotsu, Emura, Nagao, & Hosomi, 2014).

Untuk komponen harga diri tidak memberi kontribusi yang cukup berarti terhadap pemberian GCBT untuk menurunkan kecemasan pada korban *bullying*. Walaupun begitu dari hasil yang diperoleh, diketahui bahwa pemberian GCBT lebih besar pengaruhnya pada mereka yang mempunyai harga diri rendah dibandingkan pada mereka yang mempunyai harga diri tinggi. Hal ini bila dikaitkan dengan karakteristik harga diri Coopersmith yang mengungkapkan bahwa seseorang dengan harga diri tinggi salah satunya adalah percaya pada persepsi dan reaksinya sendiri, maka ada keterkaitan sehingga pemberian GCBT ini tidak terlalu memiliki dampak dibandingkan yang harga dirinya rendah (Cook, Guerra, & Sadek, 2010).

Berdasarkan observasi, subyek yang mempunyai harga diri rendah cenderung lebih serius ketika mengikuti proses GCBT sehingga ini yang menyebabkan penurunan kecemasannya lebih besar. Karakteristik seseorang dengan harga diri rendah menurut Coopersmith beberapa diantaranya adalah secara pasif mengikuti lingkungan; menggunakan banyak taktik mempertahankan diri serta mudah mengakui kesalahan (Darney & Stroud, 2013). Bila dikaji satu persatu, subyek dengan harga diri rendah secara pasif mengikuti lingkungan tampak terlihat ketika rata-rata dari mereka selalu mengikuti apa yang disampaikan terapis dan selalu mengerjakan tugas yang diberikan terapis walaupun hanya sekedarnya. Selain itu subyek dengan harga diri rendah juga mudah

mengakui kesalahan dan cenderung mempunyai taktik mempertahankan diri, dimana hal ini tampak pada pertemuan ke 7 dan 8 dimana terapis mencoba merubah distorsi kognitif mereka dalam memandang sosok pelaku. Kebanyakan dari subyek yang mempunyai harga diri rendah lebih bisa memaafkan pelaku, tetapi tidak melupakan kejadian tersebut sedangkan beberapa subyek yang memiliki harga diri tinggi belum bisa bahkan tidak mau memaafkan pelaku dan sampai saat ini mereka masih melakukan permusuhan terhadap pelaku. Salah satu subyek yang benar-benar tidak mau mengubah pemikirannya tentang pelaku *bullying* adalah MZF, akibat tangannya pernah disetrika oleh salah satu santri sampai saat ini ia tidak pernah menyapa dan berkomunikasi dengan santri tersebut.

Lebih signifikannya penurunan yang dialami oleh korban dengan harga diri rendah belum dapat menyimpulkan asumsi peneliti bahwa seseorang yang mempunyai harga diri rendah mengalami kecemasan lebih tinggi. Menurut Felker (dalam Gaffny, 2001) bahwa salah satu komponen harga diri adalah perasaan diterima (*Felling Of Belonging*), yaitu perasaan individu bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok dan dirinya diterima, seperti dihargai oleh anggota kelompoknya. Kelompok ini dapat berupa keluarga, kelompok teman sebaya, atau kelompok apapun. Individu akan memiliki penilaian yang positif tentang dirinya apabila individu tersebut merasa diterima dan menjadi bagian dalam kelompoknya. Berdasarkan penjelasan Felker diatas, maka mayoritas seseorang yang mempunyai harga diri merasa bahwa dirinya diterima oleh orang lain maka bila mereka menjadi korban *bullying* akan terjadi pemberontakan terhadap kondisi yang diterimanya, sehingga kecemasan mereka akan lebih tinggi. Apabila ditinjau dari rata-rata penurunan yang dialami korban, dimana korban dengan harga diri tinggi rata-rata mengalami penurunan kecemasan yang lebih rendah maka dapat menjadi bahasan tersendiri artinya rendahnya penurunan kecemasan ini sebenarnya menunjukkan bahwa korban yang mempunyai harga diri tinggi ini pada dasarnya memiliki kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan korban yang harga dirinya rendah.

Subyek pada penelitian ini adalah 10 orang korban *bullying* dan 5 orang korban sekaligus pelaku. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa subyek yang merupakan korban sekaligus pelaku rata-rata mempunyai harga diri tinggi, namun ada 1 subyek yaitu AF yang merupakan pelaku sekaligus korban yang mempunyai harga diri rendah. Bila mengacu pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Khairiah, Muhdi & Budiono (2012) yang membahas korelasi antara perilaku *bullying* dan tingkat *self esteem*, bahwa sebenarnya baik pelaku maupun korban sebenarnya sama-sama memiliki LSE (*Low Self Esteem*). Akan tetapi, pelaku tampak memiliki *self esteem* yang lebih “tinggi” karena pelaku memiliki sifat lebih ke arah agresif yang merupakan *overkompensasi* dari LSE nya. Berdasarkan observasi tentang subyek AF ini memang tampak bahwa ketika ia mem-bully santri lain adalah semata-mata untuk menunjukkan superioritasnya sebagai senior sehingga obyek yang dijadikan *bullying* olehnya adalah santri wanita dan santri yang lebih muda darinya sedangkan santri yang sebaya bahkan diatasnya cenderung dijadikan teman dan bahkan ia cenderung menuruti teman-temannya tersebut.

Berdasarkan wawancara yang didapatkan dari beberapa korban *bullying* antara lain MM, SM dan IYN bahwa mereka beberapa kali bahkan sering mengadakan perilaku *bullying* yang diterima mereka kepada pengasuh. Menurut mereka, pada dasarnya pengasuh cukup perhatian dan akan menindak tegas santri yang berbuat kasar, seperti memarahi dan menegur namun perilaku ini sudah menjadi sebuah kebiasaan (*habit*) di pesantren sehingga masih sering terjadi jika diluar pantauan pengurus. Jumlah pengurus yang hanya 4 orang menyebabkan kurangnya kontrol sehingga banyak terjadi tindakan

bullying. Seperti penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Adilla (2009) tentang pengaruh kontrol sosial dengan perilaku *bullying*, dalam penelitian ini dikemukakan bahwa kontrol sosial yang ketat menjadikan minimnya perilaku *bullying* dan begitu pula sebaliknya.

Pada penelitian ini subyek yang mengalami kecemasan paling ekstrim adalah MH, dimana ia seringkali diolok-olok oleh teman-temannya. Selain itu ia juga sering diperintah disertai ancaman untuk melakukan hal-hal yang diminta pelaku *bullying*, seperti mencuci baju, membersihkan ruangan hingga disuruh membeli makanan di warung. Ciri-ciri mendekati depresi tampak pada subyek berdasarkan hasil observasi selama proses GCBT dan wawancara, diantaranya lebih banyak diam, menyendiri dan putus asa terhadap masa depannya. Menurut MH, tindakan *bullying* sudah menjadi "santapan" harian baginya dan hal ini yang membuatnya sudah merasa tidak betah lagi tinggal di Pesantren. Ketika peneliti menanyakan harapannya jika ia tidak tinggal di Pesantren dan tidak dapat meneruskan sekolah, subyek menanggapi dengan pesimis bahwa ia akan menjadi tukang angkat batu saja di daerahnya di Madura dibandingkan harus menderita tinggal di Pesantren. Tampaknya subyek ini mengalami kecemasan yang berat, menurut Kartono (2006), kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini maka biasanya ia tidak dapat mengatasinya. Kecemasan ini mempunyai akibat menghambat atau merugikan perkembangan kepribadian seseorang.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 15 orang subyek yang terdiri dari 10 orang korban *bullying* dan 5 orang korban sekaligus pelaku *bullying*, maka dapat disimpulkan bahwa perlakuan GCBT yang diberikan selama 10 sesi diikuti oleh seluruh subyek, tanpa ada kelompok kontrol efektif menurunkan kecemasan yang dialami oleh korban *bullying* jika berhadapan dengan pelaku *bullying*. Selain itu terdapat perbedaan taraf signifikansi penurunan kecemasan menghadapi pelaku *bullying* antara korban yang harga dirinya tinggi dengan korban yang harga dirinya rendah. Setelah diberi GCBT, korban dengan harga diri rendah mengalami penurunan kecemasan lebih besar dibandingkan korban yang memiliki harga diri tinggi, namun bila ditinjau dari skor *post-test* dapat dikatakan bahwa GCBT tidak terbukti secara signifikan mampu menurunkan kecemasan bila ditinjau dari kelompok harga diri.

Implikasi bagi peneliti selanjutnya yaitu berdasarkan temuan di lapangan bahwa perilaku *bullying* ini merupakan perilaku yang diturunkan dari pengasuh di pesantren sehingga diharapkan penelitian berikutnya dapat membahas mengenai perilaku *bullying* yang merupakan *modelling* dari pengasuh pesantren. Selain itu, pada penelitian ini variabel harga diri tidak memberikan kontribusi terhadap penurunan kecemasan sehingga diharapkan penelitian berikutnya dapat memasukkan variabel moderator lain yang dapat menurunkan kecemasan lebih signifikan setelah diberi GCBT, misalnya variabel tipe kepribadian atau inteligensi.

REFERENSI

- Adilla, N. (2009). Pengaruh kontrol sosial terhadap perilaku *bullying* pelajar di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kriminologi Indonesia*, 5, (1), Februari 2009.
- Auliani, P.A. (2014). *Indonesia darurat kekerasan pada anak*. Diunduh tanggal 2 Juli 2014 dari: <http://www.kompas.com> (7 Mei 2014).

- Cook, W., Guerra, K., & Sadek. (2010). Predictors of bullying and victimization in childhood and adolescence: A Meta-analytic Investigation. *Journal of American Psychological Association*, 2010, 25, (2), 65 – 83.
- Darney, Howcroft & Stroud. (2013). The impact that bullying at school has on an individual's self-esteem during young adulthood. *International Journal of Education and Research*, 1, 8, August 2013.
- Djati, M. N. S. (2008). *Hubungan antara bullying dan depresi Siswa SMA*. Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata. Semarang.
- Dwipayanti & Indrawati. (2014). Hubungan antara tindakan bullying dengan prestasi belajar anak korban bullying pada tingkat Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2014, 1, 2.
- Gaffny C.S. (2001). *Developing confidence and self esteem through a hands on vocal approach to general music*. University of Massachusetts Lowell. Diunduh dari: books.google.co.id, tanggal 11 Juni 2014.
- Hertz, D., & Wright. (2013). Bullying and suicide: A public health approach. *Journal of Adolescent Health*. Diunduh dari: <http://www.jahonline.org>, tanggal 22 Juni 2014.
- Jeffrey S., Spencer A., & Beverly, 2005, *Psikologi abnormal. Fifth edition*, Jilid Pertama, Jakarta: Erlangga.
- Jones, S. (2009). The LEAF program peer-led group CBT. *Visions BC's Mental Health and Addictions Journal*, 6, (1), 2009.
- Kartono, (K). 2006. *Kenakalan remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Khairiah S., Muhti N. , & Budiono. (2013). *Correlation between bullying behaviour and level of self-esteem in students of two junior high school in Surabaya*. *Jurnal Psikiatri Unair Surabaya*, 1, 2.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Olweus, D. (2004). *Bullying at school*. Australia: Blackwell Publishing.
- Pamela, E. & Waruwu, F.E. (2006). Efektivitas LVEP (Living Values: An Educational Program) dalam meningkatkan harga diri remaja akhir. *Jurnal Provitae*, 2, (1), Mei 2006.
- Patchin & Hinduja. (2010). Cyberbullying and self-esteem. *Journal of School Health*, December 2010, 80, (12).
- Prasetyo, B. E. (2011). *Bullying di sekolah dan dampaknya bagi masa depan anak*. *Jurnal Pendidikan Islam El-Tarbawi*, q, IV, 2011.

- Shimotsu, H., Emura, I., Nagao, O. H., & Hosomi. (2014). *Effectiveness of group cognitive-behavioral therapy in reducing self-stigma in Japanese psychiatric patients*. Asian Journal of Psychiatry. Diunduh dari: <http://www.asianjournalofpsychiatry.com>. tanggal 1 Juli 2014
- Simbolon, M. (2012). Perilaku bullying pada mahasiswa berasrama. *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia Advent*, 39, 2, Desember 2012.
- Siswati & Widayanti. (2009). Fenomena bullying di Sekolah Dasar Negeri Semarang. *Sebuah Studi Deskriptif. Jurnal Psikologi Undip*, 5, (2), Desember 2009.
- Tambunan, R.. (2001). *Harga diri remaja*. Jakarta. Diunduh dari: e-psikologi.com. tanggal 11 Juni 2014.
- Whitfield, G. (2010). *Group cognitive behavioural therapy for anxiety and depression*. United Kingdom (UK). Diunduh dari: <http://apt.rcpsych.org/content/16/3/219.full>. tanggal 1 Juli 2014.
- www.books.google.co.id, diunduh tanggal 18 Mei 2014.
- www.psychologimania.com, diunduh tanggal 18 Mei 2014.