

## ***SUPPORT GROUP THERAPY* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA SISWA YANG MENGALAMI *BULLYING***

**Putri Nilam Bachry<sup>1</sup>, Libbie Annatagia<sup>2</sup>**

**Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia**

e-mail korespondensi : <sup>1</sup>putrinilamb@gmail.com , <sup>2</sup>libbie.annatagia@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *support group therapy* untuk mengurangi kecemasan pada siswa yang mengalami *bullying*. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan *Beck Anxiety Inventory* (BAI). Pemberian intervensi *support group therapy* ini menggunakan pedoman dari Suprobo, dkk (2015). Asesmen yang dilakukan yaitu wawancara dengan guru bimbingan konseling (BK) dan guru bagian kesiswaan serta FGD kepada para subjek. Subjek penelitian ini adalah 5 orang siswa SMP X yang mengalami *bullying* yang berada pada kategori kecemasan tinggi. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan *one group pretest-posttest control group design*. Metode analisis data yang digunakan adalah non-parametrik dengan menguji perbedaan skor *pre-test* dan *post test* pada kelompok eksperimen. Tahapan dalam terapi ini yaitu penggalian masalah, sesi *sharing*, pemberian *feedback* antar subjek, serta evaluasi terhadap terapi yang telah dilakukan. Hasil menunjukkan bahwa *support group therapy* tidak menunjukkan hasil signifikan yaitu ( $p= 0.138$ ). Namun, saat dilakukan *follow up* menunjukkan hasil yang efektif untuk menurunkan kecemasan pada siswa yang mengalami *bullying* ( $p= 0.042$ )

Kata Kunci : *Support group therapy, kecemasan, bullying, eksperimen*

### **Abstract**

*This study aims to determine the effectiveness of support group therapy to reduce anxiety in students who experience bullying. Scale measurements using the scale of the Beck Anxiety Inventory (BAI). The provision of intervention support group therapy uses guidelines from Suprobo et al. (2015). The assessment was conducted by interviewing the counselling teacher (BK) and the student section teacher and FGD to the subjects. The subjects of this study were five junior high school students who experienced bullying in the high anxiety category. This study used an experimental method using one group pretest-posttest control group design. The data analysis method used was non-parametric by testing the difference in the scores of the pre-test and post-test in the experimental group. The stages in this therapy are excavating problems, sharing sessions, providing feedback between*

*subjects, and evaluating the therapy that has been done. The results showed that support group therapy did not show significant results ( $p = 0.138$ ). However, when followed up showed effective results to reduce anxiety in students who experienced bullying ( $p = 0.042$ )*

*Keywords: Support group therapy, anxiety, bullying, experiment*

### **Pengantar**

Kekerasan dalam dunia pendidikan adalah fakta yang sudah sering terjadi. Salah satu bentuk kekerasan yang terjadi di sekolah dan dapat menimbulkan dampak yang jauh lebih serius adalah *bullying*. *Bullying* adalah penggunaan kekuasaan atau kekuatan untuk menyakiti seseorang atau kelompok sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tidak berdaya yang dilakukan secara berulang-ulang oleh pelaku (Prasetyo, 2011). Sejiwa (2008) menjelaskan terdapat tiga bentuk perilaku *bullying* yang terjadi di sekolah, yaitu *bullying* fisik, *bullying* verbal dan *bullying* mental. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Setiawati (Aziz, 2015) menggambarkan bahwa bentuk *bullying* yang biasa terjadi yaitu *bullying* fisik (22,28%), *bullying* verbal (10,43%) dan *bullying* relasional (6,96%). Hasil yang didapatkan dari *focus group discussion* (FGD) bahwa siswa kebanyakan mendapatkan *bullying* secara verbal. Bentuk *bullying* tersebut berupa siswa sering diejek dan dipanggil dengan sebutan tertentu oleh teman-temannya. Siswa juga diancam untuk mengikuti kemauan temannya, dan apabila tidak diikuti siswa akan diejek dan dijauhi. Disisi lain, siswa tidak berani melaporkan hal tersebut karena merasa takut akan menimbulkan masalah.

*Bullying* di sekolah dapat menyebabkan efek yang sangat serius baik jangka pendek atau pun jangka panjang bagi para korbannya. Menurut Elmerbrink, Scielzo & Campbell (Febriana, 2017) dalam studinya menemukan bahwa *bullying* dapat memberikan dampak efek kecemasan pada korban. Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan tersebut tidak menentu pada umumnya, dan juga tidak menyenangkan sehingga menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Rochman, 2010).

Gejala kecemasan juga dapat dilihat berdasarkan tiga aspek yaitu (1) gejala fisik seperti kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung, (2) gejala perilaku seperti berperilaku menghindari, terganggu, melekat dan dependen, dan (3) gejala kognitif seperti 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 (Pambudhi, Suroso, & Meiyuntariningsih, 2015). Hal ini sejalan dengan data yang didapatkan dari *focus group discussion* (FGD) akibat dari perilaku *bullying* yang dilakukan oleh teman-temannya membuat siswa sering menghindari pelaku *bullying*, sering merasa kegelisahan bila berangkat sekolah dan bertemu dengan pelaku *bullying*, siswa juga menjadi sulit berkonsentrasi saat sedang berada di kelas dan sering khawatir akan terhadap lingkungannya karena akan melakukan perilaku *bullying*. Akan tetapi,

siswa menyadari hal tersebut belum tentu akan terjadi kembali kepada siswa. Kecemasan memiliki dampak bagi remaja dengan tingkat kecemasan yang tinggi yaitu memiliki teman yang lebih sedikit, adanya persepsi negatif terhadap diri sendiri, gangguan fungsi sosial dan mengalami hambatan dalam mengembangkan kemampuan dalam lingkungan masyarakat (Febriana, 2017). Berdasarkan penjelasan di atas maka dibutuhkan penanganan yang tepat bagi para siswa yang mengalami permasalahan tersebut. Oleh karena itu, dirasa penting untuk melakukan terapi kelompok untuk individu yang mengalami kecemasan disebabkan perilaku *bullying*.

## Metode

### Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Desain dalam penelitian ini adalah eksperimen *one group pre test post test design*. Penelitian ini dilakukan hanya pada kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol. Menurut Arikunto (2002) *one group pre-test-post test design* merupakan penelitian yang dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen (*pre-test*) dan sesudah eksperimen (*post-test*) dengan satu kelompok subjek.

### Subjek Penelitian

Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Adapun kriteria yang ditetapkan oleh peneliti yaitu berjenis kelamin perempuan, pernah mengalami *bullying*, memiliki skor kecemasan yang tinggi, memiliki rentang usia 11-14 tahun, belum pernah mengikuti terapi serta bersedia mengikuti proses terapi hingga selesai. Adapun hasil skor BAI yang didapatkan oleh peneliti sebagai berikut :

Nama	JK	Umur	Skor BAI	Kategori
NII	P	13	56	Tinggi
AS	P	11	54	Tinggi
DRS	P	12	44	Tinggi
AR	P	12	43	Tinggi
RPL	P	12	44	Tinggi

### Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas *support group therapy* untuk mengurangi kecemasan pada siswa yang mengalami *bullying*. Subjek yang mendapatkan terapi ini diharapkan dapat memiliki skor kecemasan yang lebih rendah setelah diberikan intervensi. Pengukuran kecemasan menggunakan *Beck Anxiety Inventory* (BAI). Skala ini bergerak dari 0-3 yang dimana 0 menunjukkan tidak adanya gejala kecemasan dan 3 menunjukkan gejala

kecemasan yang berat. Tingkat kecemasan juga dapat dilihat dengan cara menjumlahkan semua skor yang didapat.

**Tabel 2.**

**Kategori Tingkat Kecemasan BAI**

Nilai Total	Tingkat Kecemasan
0-7	Sangat rendah
8-15	Rendah
16-25	Sedang
26-63	Tinggi

**Prosedur Penelitian**

*Support group therapy* ini terdiri dari tiga kali pertemuan. Sebelum melakukan terapi, peneliti melakukan *focus group discussion* (FGD) serta memberikan lembar BAI sebagai *pre-test* untuk mengetahui skor kecemasan pada subjek yang akan mengikuti terapi. Setiap pertemuan para subjek dapat melakukan *sharing time* serta menanggapi permasalahan yang dirasakan oleh subjek lain. Pada pertemuan terakhir, subjek diminta untuk mengevaluasi diri antara sebelum dan setelah melakukan *support group therapy*. Setelah itu, peneliti memberikan lembar BAI sebagai *post-test* dan melakukan terminasi.

**Teknik Analisis Data**

Metode analisis data yang digunakan berupa metode statistik dengan teknik analisis nonparametric dalam *wilcoxon signed rank* dengan bantuan program SPSS 21.00 *for windows*.

**Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon signed-rank test set* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan nilai 0.138 ( $p < 0.05$ ). Hal ini disebabkan salah satu subjek dalam kondisi yang kurang sehat serta memiliki masalah pribadi dalam keluarga sehingga mempengaruhi saat peneliti memberikan *post-test*.

**Tebal 3**

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Post Test - Pre Test
Z	-1,483 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,138

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Namun, saat peneliti melakukan *follow up*, hasil uji *wilcoxon signed-rank test set* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai 0.042 ( $p < 0.05$ ).

**Tebal 4**

**Test Statistics<sup>a</sup>**

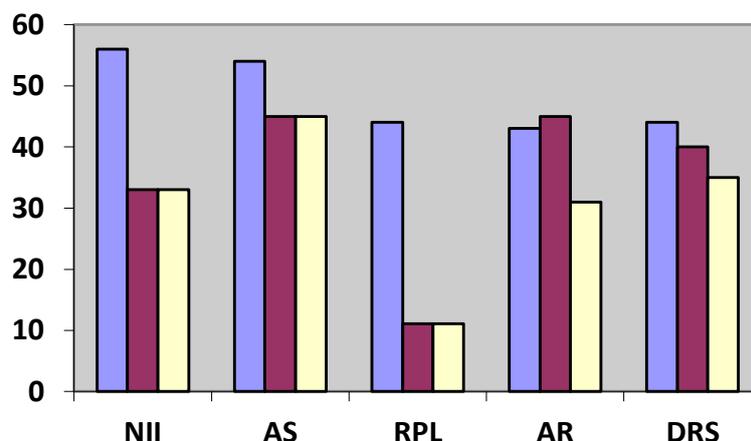
	Follow up – Pre Test
Z	-2,032 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,042

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Hasil dari terapi ini juga menunjukkan subjek merasa lega karena dapat mengeluarkan perasaan-perasaan yang selama ini dipendam. Para subjek juga merasa tidak sendirian dan mendapatkan dukungan dari subjek lainnya sehingga menjadi lebih terbuka dengan lingkungan terdekat. Selain itu, para subjek mendapatkan solusi yang cukup efektif ketika dihadapkan kembali dengan permasalahan yang sama. Berikut merupakan grafik perbandingan skor BAI antara sebelum, sesudah, dan *follow up* pemberian *support group therapy*.

### Grafik Hasil Skor BAI Pada Pre-Test, Post-Test dan Follow Up



Berdasarkan grafik di atas, dapat dilihat bahwa rata-rata subjek mengalami penurunan skor kecemasan antara sebelum dan sesudah diberikan *support group therapy*. Subjek NII, AS, dan DRS mengalami penurunan skor BAI walaupun masih dalam kategori tinggi, subjek RPL mengalami penurunan kecemasan dengan kategori rendah, dan subjek AR mengalami kenaikan skor BDI dengan nilai 2 point. Hal ini disebabkan pada saat mengisi BAI *post-test*, subjek AR sedang dalam kondisi kurang sehat dan memiliki masalah di keluarga. Saat dilakukan *follow up* subjek NII, AS dan RPL memiliki skor yang sama seperti sesudah intervensi, sedangkan DRS mengalami penurunan sebesar 8 point dan AR mengalami penurunan sebesar 14 point.

### Diskusi

Kelompok dalam kasus ini merupakan siswi SMP kelas VII. Usia dari peserta kelompok merupakan kategori remaja. Menurut Santrock (2002) masa remaja berada pada rentang usia 12 hingga 20 tahun dimana perubahan psikologis dapat berubah sewaktu-waktu. Pada usia ini, remaja cenderung memiliki kondisi emosional yang masih labil, tidak peka terhadap perasaan orang lain dan merasa rendah diri. Berbagai permasalahan yang terjadi dalam kehidupan remaja menyebabkan mereka mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi sehingga mengganggu kegiatan sehari-hari. Individu yang kurang mampu mengontrol emosinya dapat mengalami gejala kecemasan. Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Hal ini sesuai dengan pernyataan Siregar (2013) yang menyatakan kecemasan ditandai dengan gejala-gejala psikologis, seperti ketegangan, ketidakberdayaan, kurang percaya diri dan takut kehilangan kontrol. Selain itu, individu yang mengalami kecemasan akan dilanda ketidakmampuan yang intens sehingga membuat individu tidak berfungsi dalam kehidupan sehari-harinya dan mencoba untuk menghindar.

Menurut Dochterman, Bulecheck, Butcher (208) salah satu jenis psikoterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan terutama permasalahan emosional serta memfasilitasi remaja untuk saling mengenal dan mempergunakan support sistem yang dapat di jangkau

adalah terapi pendukung. *Support group therapy* adalah suatu proses terapi pada suatu kelompok yang memiliki permasalahan yang sama untuk mengondisikan dan memberikan penguatan kepada kelompok maupun tiap anggota dalam kelompok sesuai dengan permasalahan yang dialami (Seligman dan Marshak, 1990).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2016) menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan setelah mendapatkan *support group therapy* bagi peserta yang mengalami kecemasan. Selain itu, penelitian yang dilakukan Nurcahyani, Dewi, & Rondhianto (2016) menunjukkan *support group therapy* juga dapat menurunkan kecemasan, meskipun penelitian tersebut memiliki subjek yang berbeda dengan karakteristik anggota kelompok. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Yunita (2018) juga menunjukkan terdapat pengaruh terapi pendukung untuk menurunkan kecemasan keluarga yang merawat anak retardasi mental (RM) ringan.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil evaluasi dari pelaksanaan *support group therapy* menunjukkan bahwa terapi ini merupakan salah satu bentuk intervensi yang cukup efektif untuk menurunkan kecemasan pada subjek yang pernah mengalami *bullying*. Hasil dari terapi ini diketahui dapat mengurangi skor kecemasan pada subjek. Setelah terapi ini selesai, para subjek mengalami penurunan skor walaupun masih dalam kategori tinggi dan juga penurunan skor ke kategori kecemasan rendah. Selain itu, para subjek juga saling memberikan dukungan dan *feedback* antar anggota kelompok. Terjalin hubungan yang saling mendukung secara tidak langsung menjadi penguat bagi para subjek karena merasa tidak sendirian menghadapi permasalahan yang serupa.

### Saran

- Subjek diharapkan dapat menerapkan teknik serta saran yang diperoleh oleh subjek lainnya selama proses terapi berlangsung serta menjaga komunikasi dan hubungan akrab agar dapat saling mendukung satu sama lainnya ketika berada di luar terapi
- Pihak sekolah atau guru diharapkan membuat program sebagai upaya untuk mengurangi perilaku *bullying*, seperti : pembentukan kader konseling sebaya
- Lingkungan terdekat baik orang tua, keluarga serta masyarakat diharapkan dapat melaksanakan proses pendampingan serta pemberian dukungan terhadap peserta
- Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneruskan terapi ini untuk permasalahan yang sama atau permasalahan yang lainnya serta diharapkan agar lebih memperhatikan waktu pelaksanaan agar berjalan lebih efektif.

### Daftar Acuan

- Aziz, A.R. (2015). Efektivitas pelatihan asertivitas untuk meningkatkan perilaku asertif siswa korban bullying. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 3 (2), 8-14.
- Dochterman, J.M., Bulechek, G., Butcher, H. (2008). *Nursing Interventions Classifications (NIC)*, 5th edition. St. Louis: Mosby Elsevier.
- Febriana, B. (2017). Penurunan kecemasan remaja korban bullying melalui terapi kognitif. *Indonesiaon Journal of Nursing Practices*, 2 (1), 1-8.
- Nurchayani, F., Dewi, E.I., & Rondhianto (2016). Pengaruh Terapi Suportif Kelompok terhadap Kecemasan pada Klien Pasca Bencana Banjir Bandang di Perumahan Relokasi Desa Suci Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *e-jurnal Pustaka Kesehatan*, 4(2), 293-299
- Pambudhi, Y.A., Suroso, & Meiyuntariningsih, T. (2015). Efektivitas group cognitive behavior therapy (GCBT) dalam menurunkan kecemasan menghadapi pelaku bullying ditinjau dari harga diri pada korban bullying. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1 (3), 18-31.
- Prasetyo, A.B.E. (2011). Bullying di Sekolah dan Dampaknya Bagi Masa Depan Anak. *Jurnal Pendidikan Islam El-Tarbawj*, 1 (4), 19-26.
- Puspitasari, R.A. (2016). Efektivitas Terapi Kelompok Suportif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Untuk Yang Mengalami Kehamilan Luar Nikah. Tesis. Universitas Islam Indonesia.
- Rochman, L. (2010). *Kesehatan mental*. Purwokerto: Stain Press.
- Santrock, J.W. (2002). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Sejiwa. (2005). *Bullying: Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*. Jakarta: Grasindo.
- Seligman, M., & Marshak, L. E. (1990). *Group Psychotherapy: Interventions with Special Populations*. Boston: Allyn and Bacon.
- Siregar, C.N. (2013). Tingkat Kecemasan Pada Santri Pondok Pesantren. *Jurnal Online Psikologi*, 1(1): 242-256
- Yunita, R. (2018). Pengaruh Terapi Suportif Terhadap Kecemasan dan Motivasi Keluarga Dalam Merawat Anak Retardasi Mental Ringan di SLB Dharma Krasaan Probolinggo. *Journal of Borneo Holistic Health*, 1(2), 190-204.