

**MODEL KONSELING KOGNITIF PERILAKU
UNTUK MENANGGULANGI *BULLYING* SISWA
(Studi Pengembangan Model Konseling pada Siswa Sekolah Dasar
di Beberapa Kabupaten dan Kota di Jawa Barat
Tahun Ajaran 2008/2009)**

Dr. Ipah Saripah, M.Pd
Universitas Pendidikan Indonesia
(bundaipah@yahoo.co.id)

Abstract

Bullying was phenomenal in education field after death of victims became headlines of national mass media. Bullying cases at elementary school upto university levels tend to increase. But, addressing bullying had not become a priority for most of teachers yet. Guidance and counseling as a part of educational processes is a form of service beneficial to deal with bullying. This study aimed at developing a cognitive-behavioral counseling model (CBCM) for coping with bullying at elementary school. The research procedures covered four phases of activities, namely, preliminary study, model development and validation, model try-out, model revision and dissemination. Through systematic examinations of rational feasibility, readability, practicability and field trial, a cognitive-behavioral counseling model (CBCM) for coping with bullying at elementary school developed. The model proved effective to cope with bullying, i.e., it improved empathy and reduced aggression of bullies and improved assertiveness and self-confidence of victims in terms of parenting styles and school settings.

Key words: *Cognitive-Behavioral Counseling Model, Bullying*

Pendahuluan

Dalam konteks dunia pendidikan, khususnya persekolahan, istilah *bullying* merujuk pada perilaku agresif yang dilakukan berulang-ulang oleh seorang atau sekelompok siswa yang memiliki kekuasaan, terhadap siswa atau siswi lain yang lebih lemah, dengan tujuan menyakiti orang tersebut (Olweus, 2005; Coloroso, 2006). Berdasarkan definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku *bullying* sebenarnya telah sangat meluas di dunia pendidikan tanpa terlalu disadari bentuk dan akibatnya. Telah sejak lama dunia pendidikan mengenal istilah perpeloncoan, *gencet-gencetan*, pemalakan, penindasan, intimidasi, dan sebagainya. Persentase terbesar kejadian *bullying* berada pada lingkungan sekolah dasar dan sekolah menengah pertama (Gunawan, 2006). Olweus (2005) bahkan mengungkapkan: “*Bullying behavior is evident even in preschool and the problem peaks in middle school.*” Pernyataan ini didukung oleh fakta bahwa akhir-akhir ini perilaku *bullying* telah menjadi *trend* dan mulai ditiru oleh anak-anak yang lebih muda, seperti SMP, SD, maupun TK.

Hasil studi pendahuluan terhadap 526 orang siswa SD di 5 Kabupaten dan Kota di Jawa Barat menunjukkan bahwa *bullying* menjadi masalah terbesar yang dihadapi siswa SD dalam bidang sosial, yakni sebesar 42,59%. Sebanyak 224 orang siswa mengaku sering diganggu, diejek, dimintai uang dan dikucilkan oleh teman atau kakak kelasnya di sekolah. Sementara itu, siswa yang membentuk kelompok atau *gang* di sekolah mencapai 130 orang atau 24,71%.

Salah satu penyebab terjadinya *bullying* menurut *National Youth Violence Prevention Resource Center* (2002) adalah iklim sekolah yang tidak kondusif. Kurangnya pengawasan orang dewasa atau guru pada saat jam istirahat, ketidakpedulian guru dan siswa terhadap perilaku *bullying*, serta penerapan peraturan anti *bullying* yang tidak konsisten merupakan kondisi-kondisi yang menumbuhsuburkan terjadinya *bullying* di sekolah. Latar belakang sekolah juga turut mempengaruhi terjadinya *bullying*. Secara konseptual, *bullying* cenderung terjadi di sekolah yang kurang memiliki pengawasan, longgar dalam menerapkan aturan serta pihak-pihak pemegang otoritas tidak memiliki sikap dan pandangan yang tegas terhadap *bullying* (Espelage, 2008; Elliot, 2008). Di samping itu, jumlah siswa yang terlalu banyak dalam satu kelas juga dapat memicu timbulnya *bullying* di kalangan siswa (Elliot, 2008; Whitney and Smith, 1993).

Korelat lain yang juga turut mempengaruhi terjadinya *bullying* adalah latar belakang keluarga dan pola pengasuhan orang tua. Sehubungan dengan perilaku imitasi anak, jika anak dibesarkan dalam keluarga yang menoleransi kekerasan atau *bullying*, maka ia mempelajari bahwa *bullying* adalah suatu perilaku yang bisa diterima dalam membina suatu hubungan atau dalam mencapai apa yang diinginkannya (*image*), sehingga kemudian ia meniru (mengimitasi) perilaku *bullying* tersebut.

Dalam sebuah peristiwa *bullying*, pelaku dan korban sama-sama merupakan elemen kunci yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Pelaku *bullying* pada umumnya memiliki ciri khas: agresivitas yang tinggi dan kurang memiliki empati (Sciara, 2004; Olweus, 2005; dan Coloroso, 2006). Dengan demikian, bentuk-bentuk bantuan yang perlu diberikan kepada pelaku hendaknya fokus kepada upaya menurunkan agresivitasnya dan meningkatkan empatinya (Totten, et.al., 2004; Sciara, 2004; Sander & Phye, 2004; Elliot, et.al., 2008). Sementara itu, pada korban, yang perlu ditingkatkan adalah *assertiveness* dan kepercayaan dirinya.

Banks (1997: 5-6) mengemukakan beberapa alasan tentang pentingnya perilaku *bullying* untuk ditangani dan dihentikan sejak dini. Alasan-lasan tersebut adalah: 1) kejadian *bullying* di dunia terjadi setiap tujuh menit sekali; 2) mayoritas tindakan *bullying* terjadi di dalam dan di sekitar sekolah; 3) luka emosional akibat *bullying* dapat bertahan sepanjang waktu; 4) anak yang menjadi korban *bullying* terkadang memilih bunuh diri sebagai satu-satunya jalan keluar; 5) anak yang diberi label sebagai pelaku *bullying* memerlukan dukungan lebih dari orang dewasa, agen pemerintah, lembaga rehabilitasi dan pelayanan kesehatan mental; 6) 24.60% anak yang teridentifikasi sebagai pelaku *bullying* tercatat sebagai pelaku kriminal di masa dewasanya.

Bullying merupakan masalah yang kompleks dan tidak hanya memiliki solusi tunggal yang efektif untuk menanggulangnya (Mellow, 2008; Sciarra, 2004). Salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah melalui pendidikan khususnya layanan konseling. Hal ini terbukti dari hasil penelitian *Northwest Regional Educational Laboratory*.

(2001), *National Youth Violence Prevention Resource Center* (2002), dan *National Children's Bureau on Behalf of the Anti-Bullying Alliance* (2005) yang menunjukkan pendekatan yang bersifat individual (konseling) dipadukan dengan komitmen bersama antara pihak sekolah, orang tua, dan konselor dapat mereduksi terjadinya *bullying* hingga 50% lebih.

Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian pada pendahuluan maka tujuan penelitian adalah menghasilkan model konseling kognitif-perilaku yang efektif untuk menanggulangi *bullying* pada siswa SD. Keefektifan Model Konseling Kognitif Perilaku dilihat dari sisi pelaku, korban, latar belakang pola asuh orang tua serta latar belakang sekolah.

Temuan Penelitian dan Pembahasan

Aspek Agresi dan Empati Pelaku *Bullying*

Hasil Studi Pendahuluan menunjukkan pelaku *bullying* memiliki tingkat agresi yang tinggi pada semua indikator. Hasil ini sejalan dengan pendapat beberapa ahli yang telah meneliti karakteristik pelaku *bullying*. Pearce (Elliot 2002: 78) mengemukakan beberapa karakteristik perilaku *bullying*, di antaranya yang menduduki urutan teratas adalah, *aggressive to any person, poor impuls control*, dan *violence seen as positive quality*. Espelage (2001), Sciara (2004), Olweus (2004), dan Coloroso (2006) mengungkapkan bahwa agresi pelaku *bullying* sebetulnya merupakan upaya untuk menutupi beberapa kelemahan yang dimilikinya.

Selain agresi, pelaku *bullying* juga menunjukkan tingkat ketidakmampuan empati yang tinggi pada semua indikator. Pelaku memiliki empati yang rendah sehingga ia melakukan apa saja tanpa terlalu banyak berpikir akan konsekuensi yang dihasilkan serta dampaknya bagi orang lain. Gordon (1996) mengungkapkan bahwa: "*The common denominator in all this suffering meted out on children ... was the perpetrator did not have empathy for what they were doing.*"

Aspek Asertivitas dan Percaya Diri Korban *Bullying*

Hasil studi pendahuluan menunjukkan korban *bullying* memiliki asertivitas yang rendah. Asertivitas adalah kemampuan untuk menyatakan dan mengekspresikan diri secara tepat, tegas namun tetap tidak menyinggung perasaan orang lain. Ketidakmampuan korban untuk berlaku asertif ini secara tidak langsung merupakan *reward* yang makin memperkuat pelaku untuk menjalankan aksi *bullying*-nya. Korban merasa dirinya lemah, tidak berdaya sehingga pantas untuk di-*bully*. Akibatnya, korban terus menerus menerima *bullying* tanpa ada usaha untuk melakukan perlawanan dan kondisi demikian akan semakin menguatkan intensitas *bullying*. Chapman (2009) mencatat bahwa: "... *The dominant bullying behaviour is effectively reinforced by the response given by 'secure' and 'non-assertive' people to bullying...*" erapa hal, salah satunya adalah kut:

Selanjutnya, hasil studi pendahuluan juga memperlihatkan korban *bullying* cenderung memiliki ketidakpercayaan diri yang tinggi. Pada diri korban, aspek percaya diri ini yang tidak mampu mereka tampilkan sehingga mereka menjadi target dari pelaku (Edmonton, tt).

Bullying dan Pola Asuh Orang Tua

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaku dan korban sama-sama muncul dari dari keempat pola asuh orang tua, baik yang *authoritative*, *authoritarian*, *indulgent*, maupun *indifferent*.

Terdapat beberapa kemungkinan penjelasan atas hasil penelitian tersebut. *Pertama*, karena pola asuh orang tua merupakan suatu perlakuan yang tidak menetap maka persepsi anak terhadap pola asuh yang diterimanya pun sangat mungkin beragam.

Kedua, sekalipun keempat gaya pengasuhan orang tua memiliki dimensi yang berbeda, namun terdapat kecenderungan dari keempat pola asuh tersebut untuk saling bergeser. Orang tua yang *authoritative* sekalipun suatu saat dapat bertindak seperti orang tua *authoritarian* atau *indulgent*, bergantung pada kondisi emosional, permasalahan anak serta karakteristik individual anak. Demikian pula halnya dalam menghadapi kasus *bullying*. orang tua sangat mungkin menampilkan sikap yang berbeda dari pola asuh yang biasa diterapkannya. Kecenderungan pergeseran pola asuh orang tua semacam itu pada gilirannya dapat membuat anak menjadi bingung. Hasil penelitian SAMHSA (*Substance Abuse and Mental Health Services Administration*, 2004) menyimpulkan, “*whatever the style, if the parent is not consistent, the child suffer...*”. Lebih lanjut, SAMHSA menyatakan, “*familial behaviors have the potential to strengthen or weaken a school-aged child’s ability to relate to peers and behave appropriately.*”

Bullying dan Latar Belakang Sekolah

Hasil studi pendahuluan menunjukkan *bullying* serta pihak-pihak yang terlibat di dalamnya terdapat di ketiga kategori sekolah. Artinya, baik sekolah berkategori tinggi, sedang maupun rendah sama-sama berpotensi memunculkan pelaku *bullying*. Berdasarkan analisis indikator latar belakang sekolah serta hasil wawancara sebagaimana yang telah dilakukan sejak tahap pra survai, tampak bahwa kecenderungan terjadinya *bullying* di ketiga kategori sekolah tersebut disebabkan belum adanya peraturan yang secara eksplisit memberikan perhatian terhadap peristiwa *bullying*. Di samping itu, kurangnya pemahaman serta kesadaran para pendidik tentang *bullying* juga tampaknya turut membantu menumbuhsuburkan terjadinya *bullying* di sekolah (SEJIWA, 2006; Elliot, 2008). Dengan kata lain, baik di sekolah yang berkategori tinggi, sedang maupun rendah, potensi siswa untuk menjadi korban ataupun pelaku tetap ada, terlebih bila sekolah tersebut belum memiliki aturan serta kebijakan yang tepat dalam menangani *bullying*.

Hasil penelitian menunjukkan korban yang berasal dari latar belakang sekolah tinggi menunjukkan peningkatan asertivitas yang signifikan setelah memperoleh perlakuan melalui MKKP dibandingkan dengan korban yang berasal dari latar belakang sekolah sedang dan rendah. Secara tidak langsung hal tersebut mengindikasikan bahwa kualitas hubungan guru dan siswa yang intensif dan responsif di sekolah berkategori tinggi lebih mendukung pengembangan kemampuan asertivitas korban. Hal ini sejalan dengan pendapat Purbo (2009) yang menyatakan bahwa peran guru dalam melatih kemampuan asertivitas korban dapat membantu memberi perlindungan dan semangat kepada korban *bullying* di sekolah.

Efikasi Konseling Kognitif Perilaku (MKKP) dalam Menangani *Bullying*

Secara umum diperoleh bukti empirik bahwa Model Konseling Kognitif Perilaku efektif untuk menanggulangi *bullying* baik pada pelaku, korban baik berdasarkan pola asuh maupun latar belakang sekolah. Keefektifan MKKP tersebut dapat dianalisis dari sisi *keunggulan Konseling Kognitif-Perilaku*.

Dobson (2001) mencatat beberapa kelebihan pendekatan konseling kognitif perilaku bagi populasi anak-anak dalam setting sekolah, sebagai berikut:

1. Prinsip-prinsip KKP mudah dipahami dan dapat diadaptasikan pada anak-anak hampir semua usia dan dari banyak latar belakang kultural.
2. Kelompok KKP cenderung berjangka pendek dan memakai intervensi singkat, yang cocok dalam latar sekolah ketika waktunya terbatas.
3. Konsep-konsep yang mudah diajarkan dapat diterjemahkan untuk memperoleh keterampilan-keterampilan hidup.
4. Anak-anak dan remaja dapat mempelajari kontrol diri emosional dan behavioral melalui upaya memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku.
5. Kelompok KKP membantu para peserta menangani hal-hal yang dapat mereka ubah dan menerima hal-hal yang tidak dapat mereka ubah.
6. Prinsip-prinsip kognitif membantu memberdayakan anak-anak dan remaja dalam menangani permasalahan saat ini dan mengantisipasi masalah masa depan.

Keunggulan MKKP juga dapat dianalisis dari sisi dampak perlakuan. Dampak perlakuan dapat diketahui salah satunya dari kesan yang diperoleh konseli dan diungkapkan baik secara verbal maupun non verbal melalui ungkapan perilaku dan tulisan. Berdasarkan hasil pengamatan, refleksi setiap sesi serta analisis *homework*, diperoleh beberapa kesan baik dari pelaku maupun korban terkait aplikasi MKKP. Sebagian dari kesan-kesan tersebut adalah sebagai berikut.

1. Bagi pelaku: merasa senang, lega karena sudah mengungkapkan pengalaman, akan bersikap lebih baik lagi terhadap teman, tidak akan menghina, tidak akan berantem, tidak akan “jahil” atau berbuat jahat kepada teman, tidak akan “cuek” kepada teman yang kesulitan, berusaha tidak mudah marah, mau berteman lebih akrab, dan tidak akan bermusuhan lagi,
2. Bagi korban: merasa capek tapi senang karena ada permainannya, berencana lebih tegas jika ada yang berbuat jahat, tampil lebih “PD” di hadapan teman, tidak akan pemalu, berani tegas bila ada teman yang nakal, akan melapor kepada guru bila dijahili teman, tidak akan diam saja bila diganggu, serta berani menegur teman yang nakal.

Kesimpulan

Secara umum, penelitian ini telah mencapai tujuannya yakni menghasilkan Model Konseling Kognitif Perilaku (MKKP) yang efektif untuk menanggulangi *bullying* pada siswa Sekolah Dasar. Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasannya dapat ditarik beberapa kesimpulan penelitian sebagai berikut.

1. Model Konseling Kognitif Perilaku (MKKP) yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan empati dan menurunkan agresi pelaku *bullying*.
2. Kemampuan asertivitas dan percaya diri korban *bullying* mengalami peningkatan setelah memperoleh perlakuan melalui Model Konseling Kognitif Perilaku (MKKP).

3. Berdasarkan pola asuh orang tua *authoritative*, *authoritarian*, *indulgent*, maupun, Model Konseling Kognitif Perilaku (MKKP) sama efektifnya untuk menurunkan agresi pelaku *bullying*.
4. Korban *bullying* baik yang berlatar belakang pola asuh orang tua *authoritative*, *authoritarian*, *indulgent* maupun *indifferent* cenderung meningkat kemampuan asertivitas dan percaya dirinya setelah memperoleh perlakuan melalui MKKP.
5. Keefektifan MKKP untuk meningkatkan empati dan menurunkan agresi pelaku *bullying* tidak bergantung kepada latar belakang sekolah. MKKP sama efektifnya baik bagi pelaku dengan latar belakang sekolah tinggi, sedang, maupun rendah.
6. Kemampuan asertivitas korban *bullying* yang berlatar belakang sekolah tinggi cenderung paling tinggi peningkatannya dibandingkan dengan kemampuan asertivitas korban berlatar belakang sekolah sedang maupun rendah.

Rujukan

- Banks, R. (1997). *Bullying in School*. (Online). Tersedia : http://www.eric.ed/educational_research_journal_article/downloads.pdf (27 Oktober 2008).
- Chapman, A. (2009). Assertiveness and self-confidence: how to help build, boost, and develop self-confidence and assertiveness. (Online). Tersedia di <http://www.businessballs.com/self-confidence-assertiveness.htm>. (Akses 20 November 2009).
- Coloroso, Barbara. (2006). *Penindas, Tertindas, dan Penonton; Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah hingga SMU*. Jakarta: Serambi Ilmu Pustaka.
- Dobson, Keith S. (Ed). (2001). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (Second Ed.). New York: The Guilford Press.
- Elliot, Michele (ed). (2008). *Bullying, A Practical Guide to Coping for Schools, 3rd Edition*. London: Pearson Education in association with Kidscape.
- Espelage, Dorothy L. (2002). *Bullying in Early Adolescence*. (Online). Tersedia: <http://www.athealth.com/Consumer/disorders/bullying.html>. (15 Juni 2007).
- , Susan M. Swearer. (2008). *Bullying in American Schools – A Social-Ecological Perspective on Prevention and Intervention*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Gunawan, Helmi. (2007). *Tindakan Kekerasan di Lingkungan Sekolah*. Artikel pada Pikiran Rakyat (5 Juli 2007).
- Mellor, Andrew. (1997). *Bullying at School - Advice for Families*. Scotland: Scottish Council for Research in Education.
- National Children's Bureau on Behalf of the Anti-Bullying Alliance. (2005). *50 Ideas for Anti-Bullying Week*. (Online). Tersedia: http://www.anti-bullying_alliance.org. (5 Mei 2007).
- National Youth Violence Prevention Resource Center. (2002). *Facts for Teens: Bullying*. (Online). Tersedia: <http://www.safeyouth.org>. (5 Mei 2007).
- Olweus, Dan. (2005). *Bullying Intervention Strategies That Work*. (Online). Tersedia: http://www.educationworld.com/a_issues/issues/issues103.shtml (15 Juni 2007).
-, (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Malde, MA: Blackwell Punlishers.

- . (1997). *Bullying in Schools and What to do About It*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Rigby, K. (2002). *New Perspectives on Bullying*. London: Atheneum Press, Gateshead, Tyne and Wear.
- SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Services Administration). (2004). The ABCs of Bullying. (Online). Tersedia di: http://pathwayscourses.samhsa.gov/bully/bully_3_pg8.htm. (15 Juni 2007).
- Sander, C. E. dan Phye, G.D. (2004). *Bullying: Implications for the Classroom*. Amsterdam: Elsevier Academic Press.
- Sciarra, D.T. (2004). *School Counseling: Foundation and Contemporary Issues*. Australia: Brooks/Cole.
- Totten, M. et al. (2004). *Assessment Toolkit for Bullying, Harassment, and Peer Relation at School*. Ontario: Canadian Public Health Association.
- Whitney, I. and Smith, P.K.(1993). A Survey of the Nature and Extent of Bully/Victim Problems in Junior/Middle and Secondary Schools. *Education Research*. Vol. 35, No.1, hal 3-25.