

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK
TEKNIK *SELF INSTRUCTION* DAN *THOUGHT STOPPING*
UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* KORBAN *BULLYING***

Dewi Rostiana¹, Mungin Eddy Wibowo², Edy Purwanto³

MTs Al Hikmah Proto Kedungwuni; Jl. Proto Timur No: 429 Pekalongan,

Telp (0285) 7830985

e-mail: rostianadewi.93@gmail.com

Abstract. The aim of the study is to test the effectiveness of group counseling by using self instruction and thought stopping techniques to improve self esteem of victim bullying students in the class VII of MTs Al Hikmah Proto Kedungwuni Pekalongan. The research method was experiment with randomized pretest-posttest control group design by involving 21 subjects purposively. The results showed that self instruction and thought stopping techniques were effective to improve self esteem of victim bullying students with different levels of group counseling effectiveness of self instruction technique was higher than thought stopping technique. Group counseling by using self instruction and thought stopping technique are effective to improve the self esteem of victim bullying students of MTs Al Hikmah Proto Kedungwuni Pekalongan.

Keywords: group counseling; self instruction technique; thought stopping technique; victim bullying self esteem.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan konseling kelompok teknik self instruction dan thought stopping untuk meningkatkan self esteem korban bullying siswa kelas VII di MTs Al Hikmah Proto Kedungwuni Kota Pekalongan. Metode penelitian yang digunakan eksperimen, desain randomized pretest- posttest control group design dengan melibatkan subjek penelitian sebanyak 21 orang yang dipilih secara purposive. Hasil penelitian menunjukkan teknik self instruction yang terintegrasi dengan teknik thought stopping jauh lebih efektif untuk meningkatkan self esteem korban bullying. siswa MTs Al Hikmah Proto Kedungwuni Kota Pekalongan.

Kata kunci: konseling kelompok, teknik self instruction, teknik thought stopping, self esteem korban bullying.

A. PENDAHULUAN

Menurut Guindon (2010) self esteem adalah sikap, komponen evaluatif diri, penghakiman afektif ditempatkan pada konsep diri yang terdiri dari perasaan berharga dan penerimaan yang dikembangkan dan dipelihara sebagai konsekuensi dari kesadaran kompetensi dan umpan balik dari dunia luar.

Self esteem sangat penting bagi seseorang. Terlebih bagi remaja yang mengalami korban bullying, karena yang bersangkutan akan mengalami tekanan secara psikologis yang berpengaruh terhadap perilakunya. Faktanya bullying erat kaitannya dengan self esteem.

Liow, dkk. (2009) mengungkapkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara self esteem dengan korban bullying. Hal ini didasarkan jika self esteem tinggi maka bullying yang terjadi rendah dan jika self esteem rendah maka bullying yang terjadi tinggi. Oleh sebab itu korban

bullying perlu diberikan bantuan dalam meningkatkan self esteem.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self instruction dan thought stopping. Penelitian oleh Susilo,dkk (2015) tentang penggunaan strategi self instruction dapat mengganti pandangan negatif individu menjadi positif. Selain itu, teknik self instruction dapat mengarahkan individu untuk mengubah kondisi dirinya agar memperoleh konsekuensi yang efektif dari lingkungan. Individu tidak hanya diajak untuk mengubah pandangannya, tetapi juga diarahkan untuk mengubah perilaku yang lebih efektif.

Yurike, dkk (2018) juga pernah meneliti tentang teknik self instruction dan reframing hasil penelitian menyebutkan bahwa teknik self instruction lebih efektif untuk meningkatkan self confidence siswa kelas X SMK N 4 Jember. Self confidence yang baik termasuk kedalam ciri-ciri individu dengan tingkat self esteem

yang tinggi (Guindon, 2010). Berbeda dengan pendapat Yurike, penggunaan teknik self instruction ini kurang efektif atau tidak ada pengaruhnya ketika siswa sedang membaca, menghitung maupun sedang belajar (Burnett, 1999).

Teknik kedua yang digunakan untuk meningkatkan self esteem korban bullying adalah thought stopping (TS). Hasil penelitian Setyawati (2015), teknik thought stopping terbukti efektif dalam meningkatkan self esteem yang rendah pada siswa kelas VIII-E SMPN 4 Pasuruan. Namun berbeda dengan Selvia, dkk (2017) dalam hasil penelitiannya menyebutkan meskipun sama-sama efektif namun, teknik cognitive restructuring lebih efektif untuk mengurangi perilaku bullying dibandingkan teknik thought stopping.

Dengan adanya perbedaan hasil penelitian tentang teknik self instruction dan thought stopping maka peneliti di sini bermaksud untuk membandingkan kedua teknik tersebut untuk meningkatkan self esteem korban bullying.

Self esteem yang rendah merupakan pemicu negatif yang mampu menghambat siswa dalam bersosialisasi, dan berdampak bagi prestasi belajarnya di sekolah. Penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik self instruction untuk mengubah perilaku dengan memberikan instruksi verbal positif terhadap kognisinya dan penggunaan teknik thought stopping dimaksudkan untuk membantu konseli yang terlalu terpacu dengan kejadian di masa lalu yang tidak dapat diubah. Thought stopping sangat cocok bagi konseli yang mempunyai pikiran yang merusak diri (self-defeating).

B. LANDASAN TEORI

Dalam mengatasi self esteem yang rendah pada korban bullying. Peneliti menggunakan dua teknik yakni, Self instruction (SI) adalah teknik yang membantu individu untuk memodifikasi perilakunya dengan cara memberikan instruksi verbal yang positif terhadap kognisinya (Corey, 2012).

Teknik yang kedua adalah thought stopping (TS) merupakan teknik yang digunakan untuk membantu ketidakmampuan seseorang mengontrol pikiran dan gambaran-gambaran dari diri sendiri dengan cara menekan atau menghilangkan kesadaran-kesadaran negatif (Nursalim, 2014).

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengaplikasikan randomized pretest- posttest comparasion group design (pra dan pasca perlakuan) dengan melibatkan tiga kelompok, yaitu kelompok eksperimen A berupa konseling kelompok teknik self instruction, kelompok eksperimen B konseling kelompok teknik thought stopping, dan kelompok C konseling kelompok gabungan teknik self instruction dan thought stopping. Penggunaan teknik purposive sampling dilakukan untuk memilih siswa yang memiliki skor self esteem sedang dan rendah, sehingga didapat 21 siswa. Setelah itu dilakukan

random assignment untuk penempatan subjek sebanyak 7 orang di setiap kelompok.

D. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pengisian skala *self esteem* mayoritas siswa memiliki kecenderungan *self esteem* pada tingkat sedang dan rendah. Hal ini menunjukkan sebagian siswa belum mencapai tingkat perkembangan yang optimal. Hasil pengisian skala *self esteem* disajikan pada Tabel 1 berikut.

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Prosentase
161 - 190	Rendah	34	42%
191 - 220	Sedang	39	48%
221 - 250	Tinggi	8	10%
Total		81	100%

Tabel 1. Pengisian Skala Self Esteem

Informasi yang diperoleh dari tabel 1 adalah siswa yang menjadi korban *bullying* ternyata memiliki tingkat *self esteem* yang berbeda-beda. Siswa dengan *self esteem* rendah dan sedang jauh lebih banyak apabila dibandingkan dengan siswa yang memiliki skor *self esteem* yang tinggi.

Uji *Paired Sample T Test* yang telah dilakukan pada kedua kelompok

eksperimen, diperoleh hasil tingkat *self esteem* korban *bullying* pada kelompok A (konseling kelompok teknik *self instruction*) pada saat pelaksanaan *posttest* (M=211.71 SD=13.31) lebih tinggi secara signifikan di bandingkan pada saat *pretest* (M=186.29, SD=18.32; $t(6)=-5.87, p<0,05$). Kelompok B (konseling kelompok teknik *thought stopping*) pada saat pelaksanaan *posttest* (M=210,00 SD=16.63) lebih tinggi secara signifikan di bandingkan pada saat *pretest* (M=191.29, SD=18.78; $t(6)=-4.46, p<0,05$). Kelompok C (konseling kelompok gabungan teknik *self instruction* dan *thought stopping*) saat pelaksanaan *posttest* (M=229.14 SD=13.33) lebih tinggi secara signifikan di bandingkan pada saat *pretest* (M=187.57, SD=16.40; $t(6)=-9.03, p<0,05$). Temuan ini sejalan dengan prediksi hipotesis yang menyatakan bahwa teknik *self instruction* dan *thought stopping* efektif untuk meningkatkan *self esteem* korban *bullying* di MTs Al Hikmah Proto Kedungwuni Pekalongan

E. PEMBAHASAN

Merujuk pada tabel 2 diatas, uji One Way ANOVA dengan gain score yang ternormalisasi, dapat diketahui tingkat keefektifan dari kedua kelompok ($F= 7,20 / p<0,05$). Hasil Uji F ini menunjukkan adanya tingkat peningkatan *self esteem* korban *bullying* secara signifikan sebelum diberikan dan sesudah diberikanya perlakuan konseling kelompok. Tegasnya, konseling kelompok teknik *self instruction* maupun *thought stopping* efektif dalam meningkatkan *self esteem* korban *bullying*. Meskipun hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa teknik *self instruction* dan teknik *thought stopping* efektif dalam meningkatkan

self esteem siswa, akan tetapi tingkat keefektifan dari masing-masing teknik tersebut berbeda.

Konseling kelompok gabungan teknik *self instruction* dan *thought stopping* menunjukkan keefektifan yang lebih besar dalam meningkatkan *self*

esteem korban bullying. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Selvia,dkk (2017) yang mengatakan bahwa teknik thought stopping secara teknis dan statistik efektif untuk mengurangi perilaku bullying, namun teknik ini masih mengalami sejumlah kelemahan empiris dan logis.

Hal berbeda dengan pengaplikasian teknik self instruction. Teknik ini lebih mudah dilakukan oleh siswa, karena setiap siswa pada dasarnya memiliki kemampuan untuk verbalisasi dengan diri mereka masing-masing. Walaupun hasil penelitian yang dilakukan oleh Singh dan Kaur (2018: 13) yang menyatakan bahwa teknik self instruction belum memberikan dampak signifikan dalam perbaikan kognitif, dan hanya mampu meningkatkan pemahaman dan minat siswa saja, akan tetapi minat dan pemahaman tersebut mampu meningkatkan self confidence siswa. Self confidence merupakan salah satu ciri individu dengan tingkat self

esteem tinggi/ baik. Senada dengan penemuan diatas adalah hasil penelitian yang dilakukan Liow, dkk (20079) hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang pernah melakukan bullying, baik sebagai pelaku, korban, maupun keduanya memiliki korelasi dengan self esteem yang rendah. Semakin tinggi perilaku bullying, maka self esteem yang rendah semakin banyak ditemukan. Hasil penelitian juga melaporkan subyek penelitian yang terlibat bullying memiliki skor self esteem lebih rendah dibanding skor anak-anak yang tidak mengalami bullying. Selain itu self esteem rendah paling banyak ditemui pada golongan korban, kemudian pelaku-korban, selanjutnya pelaku.

Berdasarkan penjelasan diatas, penting sekali bagi konselor sekolah untuk mempertimbangkan kembali penggunaan teknik thought stopping untuk meningkatkan self esteem korban bullying. Jika teknik ini akan dilakukan kepada korban bullying, maka harusnya hanya kepada korban bullying yang

memiliki kemampuan mengontrol pikiran dan menghilangkan kesadaran-kesadaran negatif pada masa lalu tanpa mendengarkan perkataan orang lain yang justru membuat dirinya merasa tidak berdaya. Teknik self instruction lebih direkomendasikan kepada konselor sekolah untuk meningkatkan self esteem korban bullying karena setiap siswa memiliki potensi untuk verbalisasi diri walaupun perbaikan dari segi kognitif belum mencapai tingkat kesempurnaan.

F. PENUTUP

Hasil penelitian menunjukkan konseling kelompok gabungan teknik self instruction dan thought stopping lebih efektif dalam meningkatkan self esteem korban bullying. Selanjutnya penting bagi konselor untuk memahami konsep pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik self instruction dan thought stopping untuk meningkatkan self esteem korban bullying. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk menguji keefektifan

konseling kelompok menggunakan teknik thought stopping dengan teknik lainnya serta memfokuskan tipe bullying apa yang dialami oleh subjek dan melihat jenis kelamin subjek yang akan diteliti. Hal ini dikarenakan tingkat self esteem korban bullying baik laki-laki maupun perempuan bisa berbeda sesuai tindak bullying yang mereka terima (Liow, dkk , 2009).

G. DAFTAR PUSTAKA

- Burnett, P. C. (1999). *Paper Presented At The Annual Meeting Of The American Educational Research Association. Educational Resources Information Center (Eric). The Impact of Teachers' Praise On Students' Self-Talk And Self-Concepts. 4 (1999) 19 -23.*
- Corey, G. 2012. *Theory & Practice of Group Counseling Gerald Corey Eight Edition. Canada: By Nelson Education, Ltd.*
- Guindon, M. H. (2010). *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions. NY: Taylor & Francis Group.*
- Karamoy, Yurike K, Mungin Eddy Wibowo, Muhammad Japar. (2018). *Jurnal Bimbingan Konseling. The Implemetation of Self-Instruction and Reframing Group Counseling Techniques to*

Improve Students Self-Confidence.
7 (1) 1-6.

Liow, C. J., & Andriani, I. (2009).
Proceeding PESAT. *Hubungan
Tindakan Bullying di Sekolah
dengan Self Esteem Siswa*, (3), 3-7.

Nursalim, Mochamad. (2014) *Strategi
dan Intervensi Konseling*. Jakarta:
Akademia Permata.

Selvia, F., Yuwono, D., & Sugiharto, P.
(2017). *Jurnal Bimbingan
Konseling. Teknik Cognitive
Restructuring dan Thought
Stopping dalam Konseling
Kelompok untuk Mengurangi
Perilaku Bullying*. 6 (1) 20-27.

Singh, T., & Kaur, P. 2008. *Effect of
Meditation on Self Confidence of
Student-Teachers in Relation to
Gender and Religion*. *Journal of
Exercise Science and
Physiotherapy*, 4 (1); 35-43.