



Penanganan Kecemasan Sosial dan Penurunan Prestasi Akibat Prilaku Bullying Pendekatan Cognitive Behavior Therapy

Ria Gatria

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Corresponding author, E-mail: riagatria0412200@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Mar 10th, 2024

Revised Mar 23th, 2024

Accepted Apr 28th, 2024

Kata Kunci:

Kecemasan Sosial;
Penurunan Prestasi Belajar;
Bullying;
Pendekatan CBT

Keyword:

Social Anxiety,
Decreased Learning
Achievement,
Bullying,
Cognitive Behavior
Therapy (CBT)

Abstract

Bullying di sekolah merupakan fenomena yang umum terjadi dan memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental dan prestasi akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas intervensi Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam menangani kecemasan sosial dan penurunan prestasi pada seorang siswa kelas X yang mengalami bullying. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif, dengan memanfaatkan penggunaan instrumen observasi dan wawancara sebagai alat pengumpulan data. Analisis hasil instrumen pengumpulan data tersebut dilakukan dengan 3 tahapan yaitu reduksi data, penyajian data, serta menarik kesimpulan. pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) efektif dalam menangani kecemasan sosial dan penurunan prestasi akibat bullying pada peserta didik kelas X. Melalui langkah-langkah konseling individu yang mencakup pembangunan hubungan terapeutik, identifikasi dan penanggulangan pola pikir negatif, serta fokus pada hal yang positif, peserta didik berhasil mengalami peningkatan signifikan dalam mengatasi masalahnya.

Bullying at school is a common phenomenon and has a significant negative impact on students' mental health and academic achievement. This study aims to explore the effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) intervention in dealing with social anxiety and decreased achievement in class X students who experience bullying. The research method used is qualitative research, utilizing observation and interview instruments as data collection tools. Analysis of the results of the data collection instrument was carried out in 3 stages, namely data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach is effective in dealing with social anxiety and decreased achievement due to bullying in class X students. Through individual counseling steps which include building therapeutic relationships, friendship and overcoming negative thought patterns, as well as focusing on positive things, participants students succeeded in experiencing significant improvements in overcoming problems.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2024 by author.

PENDAHULUAN

Bullying merupakan fenomena yang umum terjadi di lingkungan sekolah dan memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental dan prestasi akademik siswa. Bullying dapat berbentuk fisik, verbal, sosial, atau cyberbullying, yang semuanya dapat menyebabkan korban mengalami kecemasan sosial, depresi, dan penurunan prestasi akademik. Menurut laporan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tahun 2022, prevalensi bullying di sekolah-sekolah di Indonesia masih tinggi, dengan banyak siswa melaporkan pengalaman negatif akibat bullying. Bullying merupakan perilaku agresif berulang yang dilakukan oleh individu atau kelompok untuk menyakiti dan memperlakukan orang lain (Garaffa, dkk, 2018), merupakan masalah

global yang berdampak signifikan pada kesehatan mental dan kesejahteraan siswa (Cross6, dkk, 2019). Kasus perundungan di Indonesia selalu meningkat tiap tahunnya. Pada tahun 2020, data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat terdapat 119 kasus perundungan terhadap anak, di tahun 2021 mendapatkan pengaduan terkait kasus perundungan sebanyak 53 kasus di lingkungan sekolah dan 168 di media sosial (Nilasari & Prahastiwi, 2023). Selanjutnya pada tahun 2022, KPAI kembali mendapatkan laporan banyak 226 kasus di sekolah dan 18 kasus di dunia maya (Nilasari & Prahastiwi, 2023). Kemudian, hingga 13 Februari 2023, KPAI mencatat adanya kenaikan kasus perundungan, yakni sebanyak 1.138 kasus (Nilasari & Prahastiwi, 2023).

Korban bullying rentan mengalami kecemasan sosial, ditandai dengan ketakutan berlebihan terhadap situasi sosial di mana individu dievaluasi secara negatif (Garaffa, 2018) Akibatnya, kecemasan sosial dapat berdampak negatif pada prestasi akademik (Hudson, dkk, 2020). Kecemasan sosial yang diakibatkan oleh bullying dapat mengganggu proses belajar siswa dan menurunkan motivasi serta prestasi akademik mereka. Berdasarkan observasi awal pada pelaksanaan kegiatan PPL II tepatnya hari Kamis, tanggal 25 Februari 2024, peneliti menemukan permasalahan yang terjadi pada 1 peserta didik kelas X di SMK Negeri 3 Makassar inisial (A) yang belum mampu mencapai tugas perkembangannya secara optimal. Peserta didik tersebut terindikasi mengalami pembullying yang membuat ia mengalami kecemasan sosial dan prestasi yang menurun yang ditandai ia takut untuk mengutarakan pendapat di kelas, menjadi tidak aktif dikelas, dan menarik diri dari lingkungan.

Peserta didik inisial (A) mengatakan bahwa ia sering diejek dan diganggu oleh sekelompok siswa lain di kelasnya. Mereka sering menertawakan jawaban (A) ketika ia berbicara di depan kelas dan menyebarkan rumor tentang dirinya. Peserta didik inisial (A) menjadi malu dan takut untuk tampil di depan kelas karena takut dipermalukan lagi. Akibatnya, A menjadi tidak bersemangat untuk belajar dan prestasinya menurun.

Dalam konteks ini, intervensi psikologis yang tepat sangat diperlukan untuk membantu siswa mengatasi dampak negatif bullying. Salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif adalah Cognitive Behavior Therapy (CBT). CBT adalah bentuk terapi psikologis yang berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku negatif yang menyebabkan atau memperburuk masalah emosional. CBT telah digunakan secara luas untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan sosial. Studi ini berfokus pada penerapan CBT untuk mengatasi kecemasan sosial dan penurunan prestasi akademik pada seorang siswa kelas X yang mengalami bullying.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas intervensi CBT dalam menangani kecemasan sosial dan penurunan prestasi pada siswa SMP korban bullying. CBT merupakan pendekatan psikoterapi berbasis bukti yang berfokus pada mengubah pola pikir dan perilaku negatif (Beck, 2019).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode ini bertujuan untuk memahami kenyataan melalui pendekatan berpikir induktif. Dalam penelitian ini, peneliti terlibat langsung dalam situasi dan konteks fenomena yang diteliti. Peneliti diharapkan selalu fokus pada kenyataan atau peristiwa dalam konteks yang diteliti. Dalam penelitian kualitatif, peneliti melakukan penelitian secara objektif terhadap kenyataan subjektif yang diteliti, melihat kenyataan tersebut dari perspektif subjek yang diteliti. Penelitian kualitatif menekankan pada ketepatan dan kecukupan data, dengan validitas data sebagai fokus utama, yaitu memastikan kesesuaian antara data yang dicatat dan kejadian sebenarnya di latar penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan sebagainya, secara holistik, dan mendeskripsikannya dalam bentuk kata-kata dan bahasa, dalam konteks yang alami dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Tujuan utama penelitian kualitatif adalah untuk memahami fenomena atau gejala sosial dengan memberikan gambaran lengkap tentang fenomena yang dikaji daripada memecahnya menjadi variabel-variabel yang saling terkait. (Adlini Dkk, 2022).

Penelitian ini disekolah SMK Negeri 3 Makassar dengan inisial konseli A dari kelas X dan dilaksanakan di ruang BK pada bulan februari 2024 sampai selesai. Dengan Teknik Pengumpulan Data menggunakan wawancara, observasi. Teknik Analisis Data: (1) Reduksi data adalah proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data "kasar" yang diperoleh dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data dari berbagai hasil wawancara di lokasi penelitian.. Reduksi data adalah tahap di mana peneliti

melakukan pemilihan, memusatkan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data awal yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Proses ini berlangsung secara terus-menerus selama penelitian berlangsung, bahkan sebelum data benar-benar terkumpul, sebagaimana tercermin dari kerangka konseptual penelitian, permasalahan studi, dan pendekatan pengumpulan data yang telah dipilih oleh peneliti; (2) Penyajian data merujuk pada proses pembuatan laporan mengenai hasil dari data dan informasi yang telah ditemukan oleh peneliti. Dalam penelitian ini, peneliti berupaya untuk menyajikan data yang terkait dengan hasil wawancara yang telah dilakukan, menggunakan sumber penelitian sebagai dasar untuk mengidentifikasi permasalahan penelitian. Penyajian data kualitatif dapat berbentuk teks deskriptif dalam bentuk catatan lapangan, matriks, grafik, jaringan, dan bagan. Berbagai bentuk ini menggabungkan informasi yang tersusun dalam suatu format yang padu dan mudah dipahami, sehingga memudahkan untuk melihat apa yang sedang terjadi, apakah kesimpulan sudah terbentuk atau memerlukan analisis lebih lanjut; (3) Dalam menarik kesimpulan atau pembuktian dalam penelitian ini, peneliti mengambil konklusi berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi. Penarikan kesimpulan dilakukan secara terus-menerus selama peneliti berada di lapangan. Sejak awal pengumpulan data, peneliti kualitatif mulai mencari makna dari berbagai hal, mencatat pola-pola yang muncul (dalam catatan teori), menjelaskan fenomena, mengidentifikasi konfigurasi yang mungkin, menggambarkan alur sebab dan akibat, serta mengajukan proposisi. Konklusi-konklusi ini diambil dengan pendekatan yang fleksibel, tetap terbuka, dan skeptis, namun demikian kesimpulan telah disusun berdasarkan data yang tersedia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Langkah-langkah konseling individu dengan pendekatan CBT diterapkan untuk membantu A mengatasi masalahnya. Proses ini mencakup pembangunan hubungan terapeutik, perencanaan intervensi dan struktur sesi, identifikasi dan penanggulangan pola pikir negatif, fokus pada hal yang positif, serta memfasilitasi perubahan kognitif dan perilaku antar sesi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa A mengalami peningkatan signifikan dalam mengatasi kecemasan sosialnya setelah menjalani sesi konseling dengan pendekatan CBT. A juga berhasil mengembalikan motivasi akademiknya dan meningkatkan partisipasi dalam aktivitas kelas.

Penerapan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam penanganan kecemasan sosial dan penurunan prestasi akibat bullying pada peserta didik kelas X menunjukkan hasil yang positif. Proses konseling CBT membantu A dalam mengidentifikasi dan menanggulangi pola pikir negatif serta mengubah perilaku yang tidak sehat.

Pelaksanaan pemberian penanganan dengan pendekatan CBT:

1. Pembangunan Hubungan Terapeutik

Tahap pertama dalam konseling individu melalui pendekatan CBT adalah pembangunan hubungan terapeutik. Pada tahap ini, konselor berusaha membangun rasa aman dan kepercayaan dengan konseli A. Sesi dimulai dengan pengenalan di mana konselor menjelaskan tujuan dan prosedur konseling secara rinci, memastikan konseli A merasa nyaman dan mengerti proses yang akan dijalani. Konselor menunjukkan empati dan dukungan emosional dengan mendengarkan secara aktif dan menghargai perasaan serta pengalaman yang dialami oleh konseli A. Selain itu, kontrak konseling dibuat untuk menyepakati tujuan konseling, frekuensi pertemuan, dan aturan-aturan dasar yang akan diikuti selama proses konseling berlangsung. Tahap ini sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung di mana konseli A merasa aman untuk berbicara tentang masalahnya tanpa takut dihakimi.

2. Perencanaan Intervensi dan Struktur Sesi

Setelah hubungan terapeutik terbangun, tahap berikutnya adalah perencanaan intervensi dan struktur sesi. Konselor bekerja sama dengan konseli A untuk menetapkan tujuan konseling yang spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan berbatas waktu. Setiap sesi direncanakan dengan agenda yang jelas, mencakup topik yang akan dibahas dan teknik yang akan digunakan. Struktur sesi meliputi tinjauan sesi sebelumnya, diskusi tentang kemajuan atau kesulitan yang dialami konseli A, pengenalan teknik baru, dan penutupan dengan ringkasan serta tugas rumah (homework). Dengan perencanaan yang baik, sesi konseling menjadi lebih terarah dan efektif dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

3. Identifikasi dan Penanggulangan Pola Pikir Negatif

Tahap ketiga adalah identifikasi dan penanggulangan pola pikir negatif. Konselor membantu konseli A untuk mengenali pikiran otomatis negatif yang muncul dalam situasi sosial dan akademik. Teknik ABC (Activating event, Beliefs, Consequences) digunakan untuk membantu konseli A memahami bagaimana pikiran negatif mempengaruhi emosi dan perilaku mereka. Selanjutnya, konselor mengajarkan teknik restrukturisasi kognitif untuk menggantikan pikiran negatif dengan pikiran yang lebih positif dan realistis melalui dialog sokratik dan pertanyaan yang menantang pikiran negatif. Proses ini bertujuan untuk mengurangi dampak negatif dari pikiran yang tidak realistis dan membantu konseli A mengembangkan perspektif yang lebih sehat dan konstruktif.

4. Fokus pada Hal yang Positif

Pada tahap keempat, fokus diberikan pada hal yang positif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional konseli A. Konselor memberikan pujian dan pengakuan terhadap pencapaian dan kemajuan yang dicapai oleh konseli A, baik dalam konteks sosial maupun akademik. Latihan gratitude diperkenalkan untuk membantu konseli A mencatat hal-hal yang mereka syukuri setiap hari, sehingga mereka dapat fokus pada aspek positif dalam hidup mereka. Selain itu, teknik visualisasi sukses digunakan untuk membantu konseli A membayangkan situasi sosial atau akademik yang sukses dan bagaimana mereka dapat menghadapinya dengan percaya diri. Dengan fokus pada hal yang positif, konseli A belajar untuk membangun dan memperkuat pikiran serta perasaan positif dalam kehidupan sehari-hari.

5. Memfasilitasi Perubahan Kognitif dan Perilaku Antar Sesi

Tahap kelima adalah memfasilitasi perubahan kognitif dan perilaku antar sesi. Konselor memberikan tugas rumah (homework) yang relevan untuk dikerjakan oleh konseli A antara sesi, seperti mencatat pikiran negatif dan positif dan teknik komunikasi yang baru dipelajari. Pada awal setiap sesi, tugas rumah dibahas untuk mengevaluasi kemajuan, mengatasi kesulitan, dan memperkuat pembelajaran.

6. Evaluasi dan Follow-Up

Tahap terakhir dalam proses konseling CBT adalah evaluasi dan follow-up. Konselor melakukan evaluasi berkala untuk menilai kemajuan konseli A dalam mengatasi kecemasan sosial dan meningkatkan prestasi akademik. Setiap sesi evaluasi mencakup penilaian terhadap perubahan perilaku, penurunan tingkat kecemasan, dan peningkatan prestasi akademik. Berdasarkan hasil evaluasi, rencana tindak lanjut disusun untuk memastikan keberlanjutan hasil konseling dan memberikan dukungan tambahan jika diperlukan. Konselor dan konseli A bersama-sama menyusun strategi untuk mempertahankan perubahan positif yang telah dicapai dan mengatasi tantangan yang mungkin muncul di masa depan. Dengan demikian, konseli A diharapkan dapat terus berkembang dan mencapai kesejahteraan emosional dan akademik yang lebih baik.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan CBT dapat menjadi metode yang efektif dalam menangani dampak psikologis bullying pada peserta didik. Dengan demikian, hasil ini memiliki implikasi penting dalam pengembangan layanan konseling di sekolah untuk membantu peserta didik mengatasi tantangan sosial dan akademik mereka.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian ini, pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) terbukti efektif dalam menangani kecemasan sosial dan penurunan prestasi akibat bullying pada peserta didik kelas X. Melalui langkah-langkah konseling individu yang mencakup pembangunan hubungan terapeutik, identifikasi dan penanggulangan pola pikir negatif, serta fokus pada hal yang positif, peserta didik berhasil mengalami peningkatan signifikan dalam mengatasi masalahnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Adlini dkk. 2022. Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul Jurnal Pendidikan*, Vol. 6 (1) 974-980
- Beck, A. T. 2019. *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford Press.

- Cross, D., Li, Y., & Smith, P. K. 2019. The impact of bullying on mental health: A meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(3), 545-561
- Garaffa, J., Astor, R. A., & Van Cleave, H. 2018. *Bullying prevention: A comprehensive approach for schools and communities*. John Wiley & Sons
- Hudson, B. B., Smith, P. K., & Cross, D. 2020. The mediating role of social anxiety in the association between bullying and academic achievement. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(1), 145-158.
- Nilasari, S., & Prahastiwi, E. D. 2023. Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Meminimalisasi Bullying antar Teman di Lingkungan Sekolah. *YASIN*, 3(4), 650–663.