

**KARAKTERISTIK DAN KETERAMPILAN *SELF-HELP*
KORBAN BULLYING**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan dalam Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling



Oleh:
Diesta Hanifa Nurpratiwi
NIM 1704689

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021**

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Setiap individu akan menjalani tugas perkembangannya dimulai dari pemenuhan tugas perkembangan anak-anak, remaja, kemudian dewasa. Orang dewasa dianggap sebagai seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya dalam masyarakat bersama orang dewasa lainnya (Hurlock, 1996). Apabila tugas perkembangan dari anak-anak atau remaja dapat dilakukan dengan baik, individu cenderung tidak mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya serta akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas perkembangan berikutnya pada masa dewasa. Sebaliknya, ketika individu tidak memenuhi tugas perkembangan anak-anak dan remajanya dengan baik, kesulitan atau masalah cenderung akan timbul dan tugas perkembangan dewasa akan terhambat untuk dipenuhi (Saputro, K.Z., 2018).

Pada masa dewasa awal, tugas perkembangan yang perlu dicapai di antaranya: 1) memilih pasangan hidup, 2) belajar hidup bersama sebagai pasangan suami-istri, 3) hidup dalam satu keluarga bersama dengan pasangan dan anak, 4) belajar mengasuh anak, 5) mengelola rumah tangga, 6) bekerja dan membangun karir, 7) bertanggung jawab sebagai warga negara dan terakhir 8) bergabung dengan suatu aktivitas maupun perkumpulan sosial (Santrock, 2012). Namun, seperti yang telah dijelaskan pada bait sebelumnya, pemenuhan tugas perkembangan dapat terhambat jika terdapat masalah pada tugas perkembangan sebelumnya baik di masa anak-anak maupun remaja, salah satu masalah yang dapat menghambat adalah terjadinya peristiwa *bullying*. *Bullying* yang terjadi pada masa anak-anak ataupun remaja banyak memiliki dampak negatif dalam pemenuhan tugas perkembangan yang berikutnya (Zakiyah, Fedryansyah, Gutama, 2018).

Terdapat beberapa macam proses bantuan kepada individu untuk mencapai tugas perkembangan diri secara optimal guna menjalani kehidupan yang mandiri (Bhakti, 2015). Kehadiran layanan bimbingan dan konseling secara komprehensif dan profesional dapat membantu individu dalam upaya pencapaian tugas perkembangan, pengembangan potensi serta pengentasan masalah mereka (Tim Penulis Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal, 2008). Meski ada upaya bantuan yang dapat diterima dari tenaga profesional seperti konselor, ada pula upaya bantuan yang individu dapat lakukan sendiri maupun dalam pengaturan kelompok, upaya bantuan diri itu dikenal dengan *self-help* (Jorm, Christensen, Griffiths, & Rodgers, 2002).

Cara seseorang memulihkan dirinya sendiri dikenal dengan *self-help*. *Self-help* penting bagi setiap individu untuk mengidentifikasi bagaimana dirinya akan memulihkan diri sendiri dari pengalaman pribadi yang menyakitkan yang memengaruhi kondisi mental mereka, dan bagaimana dirinya akan membuat solusi dalam menghadapi permasalahannya (Tse, Ran, Huang, & Zhu, 2013). Bentuk *self-help* setiap orang pun berbeda, bersifat sangat subjektif bagi masing-masing individu dan dapat diterapkan oleh setiap lapisan individu seperti anak-anak, remaja, orang dewasa dan populasi khusus (Jorm, Christensen, Griffiths, & Rodgers, 2002).

Pada umumnya, individu yang mengidap gejala fungsional somatik memiliki keterampilan *self-help* yang cenderung rendah (Rosmalen, Gils, Acevedo, Schoevers, Monden & Hanssen, 2020). Tekanan (*stress*) yang dialami oleh individu menjadi gejala penyakit yang jika diperiksakan ke dokter, tidak dapat ditemukan penyakitnya. Faktor yang menyebabkan seseorang cenderung tidak memiliki keterampilan *self-help* yang memadai adalah kurangnya pengetahuan tentang bagaimana dirinya perlu bersikap ketika dihadapi berbagai permasalahan, dan ketika individu mengetahui bagaimana dirinya perlu bersikap, maka ia akan dengan mudah membantu dirinya serta meningkatkan kualitas hidup dalam jangka waktu yang lama (Bringer, Davidson, SundfØr, Lier & Borg, 2015).

Dalam kasus *bullying*, jika seorang korban kesulitan dalam mengidentifikasi bagaimana dirinya akan membuat solusi dan memulihkan diri sendiri, dampak *bullying* akan timbul dan memengaruhi kesehatan fisik dan mental dalam jangka waktu pendek maupun panjang. Dampak ini bisa terjadi dalam bentuk depresi, cedera fisik, masalah sosial, emosional, bahkan dapat menyebabkan kematian (Centers for Disease Control and Prevention, 2015). *Bullying* juga menyebabkan masalah jangka panjang pada *self-esteem* (Reece, 2008).

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara dan observasi yang telah dilakukan dari bulan Februari 2020 hingga bulan April 2021, ditemukan beberapa fenomena menarik mengenai perilaku *self-help* pada orang dewasa yang pernah menjadi korban *bullying*. Fenomena ini didapatkan dari pengalaman tiga orang partisipan penelitian. Seluruh partisipan merupakan seorang wanita, partisipan pertama bernama Nur (nama samaran) berusia 22 tahun, partisipan kedua adalah Ai (nama samaran) berusia 22 tahun, dan partisipan ketiga adalah Ina (nama samaran) berusia 21 tahun. Ketiga partisipan berasal dari latar belakang yang berbeda secara pola asuh, lingkungan rumah, pertemanan, serta ekonominya. Meskipun latar belakang mereka berbeda secara umum, namun dari hasil studi pendahuluan diketahui bahwa ketiga partisipan cenderung tidak memiliki keterampilan *self-help* yang cukup; ketiganya cenderung untuk mengalihkan diri dan menghindari masalah alih-alih menyelesaikannya.

Terdapat dampak gejala positif dan negatif yang didapatkan dari hasil studi pendahuluan terkait dengan pengalaman ketiga partisipan sebagai korban *bullying*. Secara keseluruhan, gejala positif yang ditunjukkan oleh ketiga partisipan adalah: 1) partisipan masih dapat menikmati hobi mereka, 2) partisipan memiliki dorongan untuk mencoba membuka diri dan bergabung dengan kelompok sosial yang baru, 3) memiliki pemahaman yang lebih tentang sifat seseorang dalam pertemanan sehingga dapat menyesuaikan diri, serta 4) menjaga hubungan baik yang dimiliki dengan teman dekat yang dipercaya.

Selain dampak gejala positif, terdapat juga dampak gejala negatif, diantaranya: 1) memiliki rasa cemas yang cenderung tinggi, 2) cenderung tidak mempertahankan hak pribadi, 3) cenderung memiliki rasa percaya diri yang rendah, 4) adanya kesulitan untuk meminta maaf dan memaafkan orang lain maupun diri sendiri, 5) cenderung sulit untuk membuat keputusan, 6) memiliki *core belief* yang cenderung keliru, 7) meragukan harga diri di hadapan orang lain (merasa kurang terus menerus/merasa tidak pantas karena membandingkan diri dengan orang lain) sehingga memerlukan validasi yang konstan terhadap harga dirinya sendiri.

Gejala-gejala yang telah dituliskan mengindikasikan bahwa ketiga partisipan memiliki kesulitan dalam melakukan *self-help* ketika menghadapi pengalaman yang sulit (Tse dkk, 2013) dalam kasus ini, pengalaman sulit itu merupakan *bullying*. Partisipan cenderung tidak menghiraukan rasa sakit dari pengalaman *bullying* yang mereka alami semasa anak-anak dan remaja sehingga bagaimana partisipan berusaha memenuhi tugas perkembangan, cara berpikir dan berperilaku mereka di masa dewasa kini terpengaruh, salah satu partisipan pun telah didiagnosis memiliki gangguan kecemasan dan gangguan bipolar oleh tenaga profesional.

Temuan riset literatur dari Harriet Mills dkk (2019) menunjukkan bahwa intervensi *self-help* baik secara individu maupun dalam pengaturan kelompok dapat mengatasi *self-stigma* serta gangguan yang dirasakan dari penyakit mental mereka (depresi dan gangguan kecemasan). Hasil penelitian dari Cavanagh dkk (2016) pun menunjukkan bahwa *self-help* menjadi intervensi yang disarankan untuk memperluas kemudahan dan meningkatkan akses perawatan psikologis karena *self-help* merupakan sebuah program yang didasari dari prinsip *cognitive behavioral therapy* serta dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat.

Meski sudah banyak penelitian mengenai *self-help* pada kancan internasional, namun *self-help* belum menjadi variabel yang umum digunakan dalam penelitian di tanah air. Walau begitu, ada salah satu penelitian relevan dengan *self-help* dan orang dewasa dalam lingkup

Indonesia; penelitian dari Suardana dkk (2018) menunjukkan bahwa intervensi kelompok *self-help* dapat membantu meningkatkan kualitas hidup mereka untuk menyiapkan hari tua (masa dewasa akhir). Cara mereka merawat diri dan membantu diri sendiri pun meningkat setelah dilakukannya intervensi.

Berdasarkan uraian di atas tentang pentingnya *self-help* serta data dari studi pendahuluan, penelitian ini menggali secara mendalam mengenai karakteristik dan keterampilan *self-help* yang dilakukan oleh partisipan dalam menghadapi persoalan dampak dari fenomena *bullying* yang pernah dialami. Tema penelitian ini diharapkan dapat memunculkan pengetahuan baru khususnya tentang bagaimana *self-help* merupakan sebuah urgensi yang perlu diperhatikan di dunia pendidikan khususnya bimbingan dan konseling.

1.2 Fokus Kajian Penelitian

Dari beberapa uraian yang dikemukakan pada latar belakang, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut.

- 1.2.1. Jenis masalah yang dihadapi partisipan merupakan masalah pribadi, karena munculnya pikiran irasional dalam diri, *core belief* yang keliru, tidak merasa percaya diri, tidak yakin pada harga dirinya sendiri (rendahnya *self-esteem*), serta partisipan kesulitan untuk meminta maaf juga memaafkan orang lain dan diri sendiri.
- 1.2.2. Partisipan tidak bersikap asertif menghadapi orang-orang di sekitarnya (teman-teman, keluarga, orang asing).
- 1.2.3. Partisipan kurang cakap dalam membuat keputusan serta meragukan harga dirinya di hadapan orang lain.

Dari identifikasi yang sudah diuraikan dalam beberapa poin di atas, penelitian ini berfokus pada karakteristik dan keterampilan *self-help* partisipan sebagai korban *bullying* dalam menghadapi dampak *bullying* yang dirasakannya.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengeksplor karakteristik dan keterampilan *self-help* dari korban *bullying* dalam menghadapi dampak dari *bullying* yang pernah mereka alami di usia sekolah.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis dalam dunia pendidikan, khususnya pada bidang ilmu Bimbingan dan Konseling, yaitu sebagai berikut.

1.4.1 Manfaat Teoretis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan yang positif untuk mengembangkan ilmu bimbingan dan konseling khususnya sebagai bahan pertimbangan dalam perencanaan intervensi konseling korban *bullying*, serta dapat berguna untuk mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling di seluruh Indonesia.

1.4.2 Manfaat Praktis

Guru Bimbingan dan Konseling serta konselor diharapkan dapat merasakan hasil dari penelitian ini sebagai bahan referensi yang berguna dalam kasus *bullying*. Hasil penelitian juga diharapkan menjadi bahan rujukan untuk melakukan penelitian selanjutnya mengenai *self-help* khususnya perilaku *self-help* pada korban *bullying*.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Penulisan laporan penelitian dikemas dalam bentuk skripsi dengan sistematika yang telah ditetapkan oleh Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2019 dalam Pedoman Penulisan Karya Ilmiah, yang memaparkan latar belakang di bab I, mengulas teori tentang konsep *self-help* dan *bullying* pada bab II, kemudian di bab III menjelaskan secara rinci metode penelitian hingga pengembangan instrumen, yang mana hasil temuan dari penelitian dan analisis data akan diolah dan diulas secara mendalam di bab IV dan terakhir pada bab V tertulis kesimpulan penelitian serta rekomendasi berdasarkan hasil penelitian.