

PENINGKATAN SELF ESTEEM KORBAN BULLYING DENGAN KONSELING FEMINIS

ENHANCING SELF ESTEEM VICTIMS BULLYING THROUGH FEMINIST COUNSELING

Oleh: nur sholehah dian saputri, program studi bimbingan dan konseling, universitas negeri yogyakarta,
nursholehahdian@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa korban *bullying* dengan menggunakan konseling feminis. Metode penelitian ini adalah menggunakan penelitian tindakan. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala *self esteem* yang memiliki reliabilitas Alpha Cronbach (α) sebesar 0,866, serta alat pengumpul data tambahan berupa observasi dan wawancara. Data penelitian ini dianalisis dengan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self esteem* korban *bullying* dapat ditingkatkan menggunakan konseling feminis. Peningkatan *self esteem* dapat dilihat dari perbandingan skor rata-rata pre test sebesar 74,65% (kategori sedang), dengan post test 2 sebesar 88,83% (kategori tinggi). Hasil tersebut juga didukung dengan hasil observasi dan wawancara dengan subjek yang menunjukkan siswa telah mampu memahami peran masing-masing gender dan menyadari pentingnya memiliki sikap asertif pada saat bersosialisasi di lingkungannya. Hal tersebut merupakan indikator mulai terbentuknya *self esteem* siswa yang tinggi.

Kata kunci: *self esteem*, *bullying*, konseling feminis

Abstract

This study aims to increase self esteem in bullying students by using feminist counseling. This research method is using action research. The data were collected by self esteem scale with Alpha Cronbach (α) reliability of 0.866, and additional data collection tool in the form of observation and interview. This research data is analyzed with descriptive statistic. The results showed that self esteem victims of bullying can be increased using feminist counseling. Increased self esteem can be seen from the comparison of pretest average score of 74.65% (medium category), with post test 2 of 88.83% (high category). The results are also supported by the results of observation and interviews with the subject. Students have been able to understand the role of each gender and realize the importance of having an assertive attitude when socializing in the environment. It is an indicator of self esteem.

Keywords: *self esteem*, *bullying*, feminist counseling

PENDAHULUAN

Bullying merupakan fenomena yang terjadi di masyarakat. Fenomena bullying terjadi di berbagai setting kehidupan. Menurut Olweus (dalam Wiyani, 2012). Bullying adalah perilaku negatif yang mengakibatkan seseorang dalam keadaan tidak nyaman atau terluka dan biasanya

terjadi berulang-ulang. Banyak faktor yang dapat memicu terjadinya bullying, antara lain: temperamen dan kepribadian dengan control yang rendah. Perilaku agresif dan impulsivitas sering diasosiasikan dengan perilaku Bullying. Ketidakpedulian serta rendahnya *self esteem* dan kurangnya ketegasan sering diasosiasikan dengan

victimation (Boyle, 1996, dalam Trevi, 2010) Menurut Riauskina, Djuwita, dan Soesetio, dalam Wiyani (2012: 26) mengelompokkan perilaku Bullying ke dalam 5 kategori, yakni (1) kontak fisik langsung (memukul, mendorong, menggigit, menjambak, menendang, mengunci seseorang dalam ruangan, mencubit, mencakar, juga termasuk memeras dan merusak barang-barang yang dimiliki orang lain), (2) kontak verbal langsung (mengancam, mempermalukan, merendahkan, mengganggu, memberi panggilan nama (name-call-ing), sarkasme, merendahkan (put-downs), mencela/ mengejek, mengintimidasi, memaki, menyebarkan gosip), (3) perilaku non-verbal langsung (melihat dengan sinis, menjulurkan lidah, menampilkan ekspresi muka yang merendahkan, mengejek, atau mengancam; biasanya disertai oleh *bullying* fisik atau verbal). (4) perilaku non verbal tidak langsung (mendiamkan seseorang, memanipulasi persahabatan sehingga menjadi retak, sengaja mengucilkan atau mengabaikan, mengirim surat kaleng), (5) pelecehan seksual (kadang dikategorikan perilaku agresi fisik atau verbal).

Bullying verbal merupakan kekerasan fisik atau pemaksaan, dan dapat diarahkan berulang kali terhadap korban tertentu, mungkin atas dasar ras, agama, gender, seksualitas, atau kemampuan. Dalam penelitian ini akan dibahas lebih mendalam tentang *bullying* verbal yang diakibatkan oleh bias gender. Contohnya tentang pemahaman perbedaan gender yang menyebabkan terjadinya *bullying*.

Hasil penelitian Seprina (2009) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dengan *bullying*.

Hubungannya berbanding terbalik, dimana jika *self esteem* tinggi maka *bullying* yang terjadi rendah dan jika *self esteem* rendah maka *bullying* yang terjadi tinggi. Berbagai pengalaman perempuan yang kurang dihargai sebagai seorang individu membuat korban *bullying* kurang memiliki penghargaan terhadap diri sendiri. Jika hal itu terjadi seseorang akan cenderung bersikap rendah diri, tidak pantas, rasa lemah, rasa tidak mampu, yang akan menyebabkan individu tersebut mengalami kehampaan, keraguan, dan keputusasaan dalam menghadapi tuntutan hidupnya.

Setiap individu perlu memenuhi kebutuhan akan penghargaan diri, untuk itu individu tersebut perlu upaya untuk meningkatkan *self esteem* korban *bullying*. Salah satu cara untuk membuat *self esteem* atau penghargaan diri perempuan adalah dengan menggunakan konseling feminis. Peneliti memandang jika konseling feminis dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengatasi *bullying* yaitu untuk meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying*.

Konseling feminis merupakan pendekatan konseling untuk individu atau komunitas yang mengalami masalah dalam kehidupan kesehariannya yang disebabkan adanya penyimpangan gender yang mengakibatkan terjadi kesenjangan sosial yang sangat menekan perasaan, kepribadian, harapan, dan cita-cita individu. (Nurhayati, 2011 :369)

Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa korban *bullying* gender yaitu siswa perempuan yang dibully karena dianggap lemah dan siswa laki-laki yang dibully karena memiliki

tingkah laku seperti perempuan. Di masyarakat Indonesia perempuan memang dipandang sebagai seseroang yang lemah dibandingkan laki-laki, namun dengan pandangan seperti itu perempuan menjadi dijadikan objek *bullying* bagi sebagian orang. Hal itulah yang terjadi pada siswi yang menjadi minoritas di kelas di SMK N 1 Kalasan. Subjek lainnya adalah laki-laki yang memiliki sikap seperti perempuan, karena sikapnya itu dia kerap dijadikan subjek *bullying* oleh teman-temannya.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti akan membantu meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying* dengan menggunakan konseling feminis di SMK N 1 Kalasan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Desain penelitian ini adalah penelitian tindakan (action research). Kemmis, 1997: 173 (dalam Sumarno, 2007:5) mengungkapkan bahwa penelitian tindakan digunakan untuk mencari relasi antara teori pendidikan dengan praktik pendidikan sehari-hari. Penelitian diintegrasikan dengan latar (setting) pendidikan yang nyata sehingga dapat langsung mempengaruhi dan mengembangkan praktik pendidikan yang ada. Hal yang paling menonjol dalam penelitian tindakan adalah terdapat perubahan terhadap konseli dan perubahan terhadap situasi pada tempat penelitian sebagai suatu perbaikan.

Pemilihan metode action research adalah untuk meningkatkan *self esteem* siswa yang menjadi korban *bullying* yang rendah dengan menggunakan metode konseling feminis.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2017 di SMK Negeri 1 Kalasan yang beralamatkan di Randugunting, Tamanmartani, Kalasan, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Negeri 1 Kalasan yang mengalami *bullying* yang berasal dari isu gender. Dalam penelitian ini, subjek penelitian di pilih berdasarkan karakteristik tertentu yaitu pernah atau sedang mengalami *bullying* verbal yang berhubungan dengan peran gender yaitu bias gender antara laki-laki dan perempuan dilihat dari karakteristik *bullying*

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala, observasi dan wawancara. Skala yang digunakan merupakan skala *self esteem*. Sebelum digunakan, dilakukan uji coba instrumen untuk mengetahui konsistensi internal dan reliabilitas instrumen. Jumlah item pada skala setelah dilakukan uji coba adalah 49 karena terdapat 10 item gugur. Uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha cronbach* dengan hasil 0,866.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini terdapat dua teknik analisis data yaitu analisis data kuantitatif dan kualitatif. Dalam analisis data kuantitatif adalah skala *self esteem* dan analisis kualitatif untuk wawancara dan observasi.

1. Analisis data kuantitatif

Dalam penelitian ini, analisis data digunakan untuk mengetahui bukti terjadinya perubahan, perbaikan atau peningkatan secara kuantitatif sesuai dengan tujuan penelitian. Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan rata-rata dengan teknik tabulasi data kuantitatif. Analisis instrumen penelitian berupa skala likert dengan langkah-langkah perhitungan sebagai berikut:

- a. Mencari skor maksimum dan minimum
- b. Menentukan rata-rata skor ideal (Mi)
- c. Menghitung standart deviasi (SDi)

Berdasarkan hasil perhitungan persentase tersebut, peneliti menafsirkan dalam kriteria sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Tingkat *Self Esteem*

Tingkat <i>self esteem</i>	Rentang Skor
Tinggi	Lebih dari 179,67
Sedang	114,33 sampai 179,67
Rendah	Kurang dari 114,33

2. Analisis data kualitatif

Analisis data kualitatif yang digunakan untuk mengintrepretasi wawancara setelah proses penelitian dan observasi yang dilakukan dalam proses konseling feminis. Hasil analisis yang telah didapatkan digunakan sebagai data tambahan dari analisis skala *self esteem*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan pada empat orang siswa korban *bullying* dengan konseling feminis. Penelitian memiliki dua siklus dan didahului dengan pra tindakan. Masing-masing siklus menggunakan dua teknik dalam pendekatan feminis.

Sebelum dilakukan tindakan pada penelitian, peneliti melakukan tahap pra tindakan untuk mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam proses pemberian tindakan yaitu konseling feminis. Tahap pra tindakan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Menyiapkan instrumen yang akan digunakan yaitu skala *self esteem*, pedoman wawancara, dan pedoman observasi. Skala *self esteem* yang digunakan terlebih dahulu dilakukan uji coba kepada 100 siswa untuk mengetahui validitas dan reliabilitas skala.
2. Penentuan subjek penelitian. Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa korban *bullying*. Penentuan subjek diambil dari rekomendasi guru dan peneliti saat melakukan praktik kerja lapangan di SMK Negeri 1 Kalasan pada tahun 2016.
3. Mempersiapkan rencana konseling yang akan dilaksanakan dalam setiap tahap
4. Mempersiapkan perizinan tempat, waktu, dan perlengkapan yang mendukung proses pemberian layanan dalam penelitian

Setelah dilakukan pra tindakan masuk pada siklus pertama. Pertemuan pertama pada siklus pertama adalah pengambilan data *pre test* dengan tujuan untuk mengetahui tingkat *self esteem* konseli sebelum dilakukan tindakan. Berikut hasil *pre test* yang telah dilakukan:

Tabel 2. Pre Test Tingkat Self Esteem Siswa Sebelum Diberikan Tindakan

No	Inisial konseli	Skor	Kategori
1	AA	156	Sedang
2	BB	157	Sedang
3	CC	171	Sedang
4	DD	158	Sedang

Tindakan pertama siklus pertama dilaksanakan pada Senin, 15 Mei 2017. Kegiatan dimulai setelah pulang sekolah yaitu pukul 14.30 sampai 17.00 di ruang aula. Tahap konseling yang dilakukan adalah *trust building mothering* dengan tujuan membuat konseli nyaman pada kelompok konseling dan pemimpin kelompok. Tindakan yang dilakukan konselor adalah membangun rapport, membuat kontrak atau kesepakatan untuk konseling, menjelaskan hal-hal yang harus dilakukan dalam konseling kelompok seperti empati, keterbukaan, dan active listening, konseli mengungkapkan diri dalam expressive writing, dan konseli mengungkapkan masalah yang dihadapi dengan tema *bullying* yang pernah atau sedang dihadapi.

Tahapan konseling feminis kedua adalah melibatkan konseli dalam isu-isu yang spesifik, mengidentifikasi tema, dan mengidentifikasi hal yang berlawanan dengan diri konseli dengan teknik *gender role analysis*. Tindakan kedua dilaksanakan pada Rabu, 17 Mei 2017. Kegiatan tindakan dilaksanakan di aula SMK Negeri 1 Kalasan pada pukul 14.30 sampai 16.30. Dalam pertemuan kedua memasuki tahap analisis peran gender yang berisi tentang perbedaan jenis kelamin dan gender, peran laki-laki dan perempuan, peran dan status sosial seseorang dalam setting keluarga dan sekolah dan

kesetaraan gender. Dalam prosesnya pertama peneliti memberikan pertanyaan pada konseli tentang isu yang telah disiapkan. Kedua, konseli diminta untuk mengungkapkan hal yang berhubungan dengan isu yang telah diberikan. Selain itu, peneliti meminta konseli untuk mengungkapkan pengalaman *bullying* yang sampai saat ini masih dirasa dampaknya dan mengajak konseli untuk mengidentifikasi masalah yang sedang dialami dan dihubungkan dengan isu gender yang telah dibahas sebelumnya.

Tahap ketiga siklus pertama merupakan tahap dimana konseli dilibatkan dalam menghilangkan perasaan-perasaan yang dianggap mengganggu dengan menggunakan teknik *assertive training*. Tindakan ketiga dilaksanakan pada 24 Mei 2017 pada jam pulang sekolah yaitu 14.30-16.30 bertempat di pelataran aula SMK Negeri 1 Kalasan. Dalam prosesnya, peneliti meminta salah satu konseli menceritakan ulang tentang pengalaman tidak menyenangkan sebagai perempuan pemimpin. Peneliti meminta konseli untuk memerankan beberapa peran yaitu BB sebagai ketua kelas, CC sebagai teman kelas yang menyebalkan, DD sebagai teman kelas yang senang berkomentar, dan AA sebagai teman kelas yang cuek. Dengan adanya tahap ini konseli diharapkan dapat lebih tegas terhadap segala keadaan yang sedang dihadapi.

Setelah siklus pertama selesai, peneliti mengadakan pengambilan data *post test 1* untuk mengetahui kondisi tingkat *self esteem* konseli (korban *bullying*) setelah tindakan. *Post test 1* digunakan sebagai acuan untuk melakukan siklus 2 karena setelah dilakukan *post test 1* dilakukan

evaluasi. Dari tabel di bawah dijelaskan terdapat kenaikan pada masing-masing konseli. Berikut hasil *post test 1*

Tabel 3. Hasil *post test 1*

No	Inisial konseli	Skor	Kategori
1	AA	173	Sedang
2	BB	170	Sedang
3	CC	182	Tinggi
4	DD	171	Sedang

Setelah dilakukan pengukuran *post test 1*, maka dapat disimpulkan bahwa hasil belum sesuai dengan indikator keberhasilan yaitu meningkatkan *self esteem* konseli dalam kategori tinggi. Maka, peneliti melakukan siklus kedua dengan dua teknik yang sama yaitu *gender role analysis* dan *assertive training*.

Tindakan pertama siklus kedua melakukan tahap konseling feminis berupa melibatkan konseli dalam isu-isu yang spesifik, mengidentifikasi tema, dan mengidentifikasi hal yang berlawanan dengan diri konseli dengan menggunakan teknik *gender role analysis*. Dalam siklus kedua memasuki tahap analisis peran gender yang berisi tentang *expressive drawing* tentang pemahaman peran, tugas, tanggung jawab dan sikap gender dilanjutkan diskusi dengan menjawab beberapa pertanyaan yaitu: perubahan peran laki-laki dan perempuan, pertukaran peran sosial pada gender, pandangan masyarakat tentang gender, dan pandangan konseli tentang peran gender di sekitarnya. Pada tahap ini konseli diharapkan dapat memahami peran gender dan mengidentifikasi hal-hal yang berlawanan atau tidak mereka dapatkan dalam kehidupan sehari-hari.

Tindakan kedua siklus kedua dilaksanakan pada sabtu, 3 Juni 2017 di ruang aula SMK Negeri 1 Kalasan dengan tema pembahasan *assertive training*. Tahap konseling feminis pada tindakan kedua ini adalah melibatkan konseli dalam menghilangkan perasaan yang dianggap mengganggu dan membantu konseli membuat keputusan dan kembali menjalani hidup dengan berperilaku dengan cara berbeda. Pada tahap ini, peneliti mengajak konseli untuk mendiskusikan pentingnya bersikap asertif dan menggali masalah asertif bagi diri sendiri serta mengajak konseli untuk mengambil keputusan setelah melalui beberapa sesi konseling. Tujuan yang diharapkan dalam konseling ini, konseli diharapkan dapat lebih tegas dan memiliki keputusan yang konkrit untuk dirinya sendiri setelah konseling dilaksanakan.

Setelah siklus kedua selesai, peneliti melakukan pengambilan data *post test 2* yang berfungsi untuk mengetahui kondisi tingkat *self esteem* konseli (korban *bullying*) kedua siklus dilakukan. *Post test 2* dianggap sebagai hasil penelitian karena hasil *post test 2* merupakan pengukuran terakhir setelah semua tindakan dilakukan. Berikut hasil *post test 2* yang telah dilakukan:

Tabel 4. Hasil *post test 2*

No	Inisial konseli	Skor	Kategori
1	AA	192	Tinggi
2	BB	182	Tinggi
3	CC	199	Tinggi
4	DD	191	Tinggi

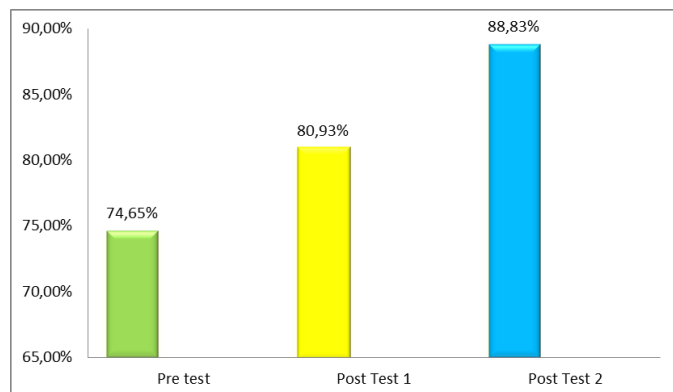
Peningkatan skor *self esteem* dijabarkan dalam hasil pengolahan dan data skala berikut:

Tabel 5. Hasil peningkatan skor *self esteem*:

No	Inisial konseli	Pre test	Post test 1	Post test 2	Pre test - post test 1	post test 1 - post test 2	Pre test - post test 2
1	AA	156	173	192	17	19	36
2	BB	157	170	182	13	12	25
3	CC	171	182	199	11	17	28
4	DD	158	171	191	13	20	33
Jumlah		642	696	764	54	68	122
Presentase (%)		74,65	80,93	88,83			
Rata-rata		160,5	174	191	13,5	17	30,5
Kategori		sedang	sedang	Tinggi			

Setelah dianalisis skor dari pra tindakan, siklus 1 dan sampai dengan siklus 2, maka dapat di simpulkan melalui grafik peningkatan dibawah ini. Terlihat bahwa terjadi peningkatan pada setelah adanya pemberian tindakan.

Gambar 1. Grafik peningkatan *self esteem* subjek



SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh kesimpulan bahwa *self esteem* korban bullying dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling feminis dengan teknik *gender role analysis* dan *assertive training*. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan hasil rata-rata antara *post test* dan *pre test* yang mengalami peningkatan setelah dilakukan tindakan. Skor rata-rata *self esteem* pada *pre test* sebesar 74,65%

(kategori sedang), *post test 1* sebesar 80,93% (kategori sedang) dan *post test 2* sebesar 88,83% (kategori tinggi). Siswa telah mampu memahami peran masing-masing gender. Siswa telah memahami peran gender yang ada di lingkungan sekitarnya dan memilih peran yang benar untuk dilakukan pada dirinya sendiri. Selain itu siswa menyadari pentingnya memiliki sikap asertif pada saat bersosialisasi di lingkungannya. Siswa telah mampu membuat keputusan untuk melakukan hal yang sesuai dengan peran masing-masing gender di lingkungannya.

Implikasi

Hasil penelitian dapat digunakan praktisi maupun akademisi untuk menambah kajian dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling khususnya tentang permasalahan bias gender dengan konseling feminis dengan menyesuaikan permasalahan dengan teknik konseling feminis. Selain itu penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu upaya meningkatkan *self esteem* siswa dan salah satu pencegahan *bullying* pada siswa.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Layanan bimbingan dan konseling

Hasil penelitian menunjukkan konseling feminis dapat meningkatkan *self esteem* korban *bullying*, maka disarankan bagi konselor atau guru bk dapat menggunakan konseling feminis menjadi salah satu cara pemberian layanan bimbingan dan konseling untuk permasalahan mengenai bias gender.

2. Siswa korban *bullying*

Setiap kasus *bullying* dipengaruhi oleh beberapa faktor dan masing-masing siswa memiliki cara tersendiri untuk menyikapi setiap tindak *bullying* yang dihadapi

3. Siswa pelaku *bullying*

Siswa pelaku *bullying* diharapkan dapat memahami tentang peran gender agar tidak terjadi tindak *bullying* mengenai bias gender di waktu mendatang.

4. Peneliti selanjutnya

Konseling feminis dapat meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying* khususnya masalah bias gender, pada penelitian ini hanya menggunakan dua teknik yaitu *gender role analysis* dan *assertive training*. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan teknik lain dalam konseling feminis untuk menghasilkan peningkatan yang signifikan pada kasus *bullying* lainnya.

ekonomi, Sastra, Arsitektur, & Sipil) Vol 3 Oktober 2009. Universitas Gunadarma

Wiyani, N.A. (2012). *Save our children from school bullying*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media

Trevi. (2010). Sikap siswa SMK terhadap *bullying*. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul

DAFTAR PUSTAKA

- Burns RB. (1993). *Konsep diri; teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku*. (Terjemahan: Surya Satyanegara). Jakarta: Arcan
- Nurhayati, E. (2011). *Bimbingan konseling & psikoterapi inovatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sumarno, P. (2007) *Action research, riset tindakan untuk pendidik*. Jakarta: Grasindo
- Seprina, M.A. (2009). Hubungan Tindakan *Bullying* Di Sekolah Dengan *Self Esteem* Siswa. *Proceeding PESAT (Psikologi,*