

Pencegahan Bullying Berbasis Terapi Perilaku Kognitif Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Melalui *Hobby Kit Set*

Yulianti Dwi Herni Pristiyana

SDN 01 Kadapiro
yuliantidwi119@gmail.com

Article History

accepted 1/12/2022

approved 15/12/2022

published 30/12/2022

Abstract

Bullying can have bad effects on its victims from financial losses, physical illness to the loss of someone's life. One of the causes of bullying is because negative emotions in this case are anger that cannot be organized so that a person will more easily lose control of his anger. One of the activities that can help to organize these negative emotions is to do a hobby. This study was conducted to determine the effectiveness of the Hobby Kit Set for bullying prevention. This study used an experimental research design with Experimental Prettest-Posttest Control Group Design. This research was conducted on 25 students using random sampling technique. The results of the study were analyzed using the N-Gain Score and resulted in an N-Gain Percent of 89% so that it can be interpreted that the Hobby Kit Set is effectively used to reduce anger.

Keywords: *Hobby, Bullying, Cognitive Behavioral*

Abstrak

Bullying dapat memberikan dampak buruk bagi korbannya mulai dari kerugian finansial, penyakit fisik hingga hilangnya nyawa seseorang. Salah satu penyebab bullying adalah karena emosi negatif dalam hal ini adalah kemarahan yang tidak dapat diatur sehingga seseorang akan lebih mudah kehilangan kendali atas amarahnya. Salah satu kegiatan yang dapat membantu untuk mengatur emosi negatif ini adalah dengan melakukan hobi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas Hobby Kit Set untuk pencegahan bullying. Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen dengan Experimental Prettest-Posttest Control Group Design. Penelitian ini dilakukan pada 25 siswa dengan menggunakan teknik random sampling. Hasil penelitian dianalisis menggunakan N-Gain Score dan menghasilkan N-Gain Persen sebesar 89% sehingga dapat diartikan bahwa Hobby Kit Set efektif digunakan untuk mengurangi kemarahan.

Kata kunci: *Hobi, bullying, perilaku kognitif*

Social, Humanities, and Education Studies (SHes): Conference Series
<https://jurnal.uns.ac.id/shes>

p-ISSN 2620-9284
e-ISSN 2620-9292



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Anak mempunyai naluri mencontoh lingkungannya. lingkungan pertama yang dilalui oleh anak adalah lingkungan keluarga, dalam lingkungan keluarga anak diajarkan nilai-nilai dan kebiasaan dalam keluarganya untuk dijadikan bekal dan pedoman memasuki lingkungan yang lebih luas selanjutnya yaitu lingkungan sekolah, jika nilai yang ditanamkan oleh keluarganya kuat maka akan mempunyai pengaruh yang baik dengan kemampuan sosialisasi yang dimiliki oleh anak dan begitu juga sebaliknya. Ketika landasan nilai yang dimiliki oleh anak lemah maka kecenderungan anak melakukan hal-hal yang merugikan seperti tindak *bullying* lebih besar.

Kata *bullying* sering terdengar ditengah masyarakat. Menurut Nafisatul (2020) *Bullying* adalah suatu perilaku untuk menyakiti seseorang atau lebih dalam fisik maupun nonfisik. Pembulian fisik dilakukan dengan melibatkan anggota badan untuk melakukan kekerasan kepada korban dan luka yang dihasilkan terlihat dengan jelas misalnya memukul, menonjok, menendang dsb. Pembulian verbal (nonfisik) dilakukan dengan melibatkan perkataan yang dilontarkan kepada korban misalnya mengolok-olok, merendahkan, *body shaming* dan sejenisnya. Akibat yang dihasilkan dari hal tersebut adalah korban merasa rendah diri, merasa tidak pantas dan paling parah bisa berujung bunuh diri. Pelaku *bullying* tidak ditentukan oleh jenis kelamin, usia, pendidikan dan kedudukan sosial. Kasus *bullying* tidak hanya berada di Indonesia, namun setiap negara memiliki karakteristik kasus *bullying* sendiri.

Tahun 2011 hingga 2019 terdapat 37.381 pengaduan kekerasan terhadap anak yang berhasil dicatat oleh KPAI. 2.473 untuk kasus Perundungan di sekolah dan media sosial (KPAI). Menurut Jasra, banyak pemicu hal ini disebabkan oleh kontrol sosial masyarakat yang berubah menjadi lebih agresif dan cepat, hal ini sangat mudah ditiru oleh anak jika dapat memicu gangguan perilaku yang dialami oleh anak.

Sebuah kasus yang terjadi di Korea Selatan, video dan gambar seorang gadis berlumuran darah dikejutkan di halaman Facebook pada September 2017. Hasil penyelidikan polisi diketahui telah menyerang lima gadis secara fisik selama satu jam 40 menit di Busan, Korea Selatan. Contoh lain adalah kasus Idol Korea Selatan, Sulli. Teman Idol IU yang terkenal ini ditemukan tak bernyawa di kediamannya setelah membaca hujatan yang dilemparkan netizen Korea padanya. Ada kasus *bullying* di Sulawesi Utara, video *bullying* yang diunggah oleh Hillary Briggita Lasut menunjukkan bahwa ada lebih dari lima pelaku *bullying* yang menyerang seorang perempuan berusia 13 tahun bernama Chelsea Pakasi, kejadian ini terjadi pada 7 Desember 2021. Rekaman yang diunggah Hillary Briggita Lasut memperlihatkan bagaimana pelaku mencabuli korban, yaitu dengan menyeret korban keluar rumah, korban dipukuli, ditendang dan menarik bajunya ke luar ruangan.

Kasus ini menunjukkan bahwa tindakan aib berdampak buruk bagi korban dan menjelaskan kepada masyarakat untuk lebih memahami tentang *bullying*. Penyebab *bullying*, dampak *bullying*, jenis-jenis *bullying*, serta cara mencegah dan mengabaikan tindakan berbahaya tersebut. Beberapa cara yang dapat menjadi alternatif dalam memberikan edukasi kepada masyarakat adalah dengan mensosialisasikan tentang *bullying* sebagai bentuk pencegahan. Beberapa hal yang harus ada dalam materi sosialisasi adalah bagaimana mengelola penyebab orang memiliki kecenderungan untuk melakukan tindakan yang merugikan, misalnya dengan memberikan materi tentang cara mengelola emosi dengan melakukan hobi dan nafsu dengan tujuan agar emosi lebih mudah dikendalikan dan kecenderungan seseorang untuk melakukan hal-hal merugikan tersebut menurun sehingga tindakan *bullying* dapat dihindari terjadi. Pencegahan dilakukan sesuai dengan mata pelajaran yang akan dididik, dengan ini siswa sekolah dasar yang ditargetkan untuk dididukasi tentang pencegahan *bullying*. Disesuaikan dengan target pendidikan yaitu siswa sekolah dasar, media yang dikemas harus menyenangkan, mudah dan berdampak signifikan bagi penggunaannya. Pemilihan hobi sebagai jenis media diharapkan dapat memenuhi ketiga tuntutan di atas, selain itu

hobi juga merupakan salah satu kegiatan yang tidak kaku sesuai dengan prinsip Terapi Perilaku Kognitif, yaitu intergratif, fleksibel dan disesuaikan dengan individu. Teknik CBT ini melibatkan pelatihan keterampilan kognitif, manajemen kemarahan dan komponen tambahan yang terkait dengan keterampilan sosial, perkembangan moral dan pencegahan kambuh (Lipsey, dkk., 2007).

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimental pada prinsipnya dapat didefinisikan sebagai metode sistematis untuk membangun hubungan yang mengandung fenomena kausal (Sukardi dalam I Putu Ade 2018). Desain penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis *Experimentalts Prettest-Posttest Control Group Design* karena jenis penelitian ini memberikan tes di awal yang dilakukan sebelum memberikan media (Hobby Kit Set) yang bertujuan untuk mengetahui respon awal siswa terhadap media, *Posttest* juga diberikan pada akhir penelitian sebagai alat untuk membandingkan respon awal dan akhir siswa serta menarik kesimpulan. Penelitian ini menggunakan tiga jenis variabel, yaitu variabel luar variabel independen, dan variabel dependen. Hobby Kit Set sebagai variabel eksternal, Terapi Perilaku Kognitif sebagai variabel independen, dan pencegahan bullying pada anak sekolah dasar sebagai variabel dependen. Distribusi operasional; Hobby Kit Set sebagai media dengan menggunakan alat untuk melakukan hobi yang telah ditentukan, Terapi Perilaku Kognitif digunakan sebagai dasar penyusunan media hobi yang fleksibel dan memiliki target di banyak bidang potensi kerentanan seperti kognitif, perilaku dan afektif (Benjamin, dlm Asyanti. 2019). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 4 SDN 01 Kadipiro dengan jumlah siswa sebanyak 14 siswa yang dibagi menjadi tiga kelas dengan rincian masing-masing kelas terdiri dari 4 dan 6 siswa, penelitian dilakukan pada 13-30 Juni 2022. Jenis teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik pengambilan sampel *Probability Sampling* dengan model *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi penelitian Novaco dengan judul instrumen *Novaco Anger Scale (NAS)* yang digunakan sebagai alat untuk mengukur tingkat kemarahan seseorang dengan menggunakan teori kognitif. NAS telah mengalami penyesuaian dan pengembangan, namun NAS yang digunakan adalah NAS yang telah mengalami penyesuaian dan pengembangan yang dilakukan di Indonesia dan bahasa soal telah disesuaikan dengan pemahaman kosakata siswa kelas 4 SD.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan tiga uji data, yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Pada uji normalitas data peneliti menggunakan *Shapiro-Wilk* dengan nilai signifikan 0,05 jika nilai signifikan > 0,05 maka persebaran data terdistribusi normal dan jika nilai signifikan < 0,05 maka persebaran data terdistribusi tidak normal.

Tabel 1

Uji Normalitas data kelas Kontrol

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.119	23	.200*	.974	23	.790
posttest	.144	23	.200*	.915	23	.053

Tabel 2

Uji Normalitas data Kelas Eksperimen

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.121	23	.200*	.954	23	.346
posttest	.134	23	.200*	.920	23	.067

Berdasarkan pada tabel diatas data menunjukkan bahwa persebaran data pretest maupun posttest pada kelas kontrol dan kelas eksperimen terdistribusi normal dengan rincian nilai signifikan data pretest 0,790 ($>0,05$) posttest 0,053 ($>0,05$) untuk kelas control dan untuk kelas eksperimen menghasilkan nilai signifikan 0,346 ($>0,05$) untuk pretest dan untuk data posttest menghasilkan nilai signifikan 0,067 ($>0,05$). Dari nilai signifikan yang telah dihasilkan dari uji diatas dapat disimpulkan bahwa persebaran data terdistribusi normal.

Uji homogenitas dilakukan agar diketahui bahwa hasil pretest dan posttest memiliki varian dan nilai yang homogen. H0 akan berarti hasil pretest dan posttest adalah sama jika nilai signifikan $> 0,05$, H1 akan berarti hasil pretest dan posttest adalah tidak sama jika nilai signifikan $< 0,05$.

Tabel 3

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil HKS	Based on Mean	3.851	1	44	.056
	Based on Median	2.672	1	44	.109
	Based on Median and with adjusted df	2.672	1	29.481	.113
	Based on trimmed mean	3.447	1	44	.070

Berdasarkan data yang diperoleh diatas menunjukkan nilai signifikan $>0,05$ dengan rincian dihitung dari nilai mean menghasilkan nilai signifikan 0,056, nilai median menghasilkan nilai signifikan 0,109, nilai median df 0,113, dari nilai mean yang dipangkas 0,070. Maka H0 diterima dan H1 ditolak yang berarti hasil pretest dan posttest homogen.

Uji hipotesis dilakukan menggunakan *Test Paired* dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh yang diberikan oleh *Hobby Kit Set* dengan membandingkan nilai yang didapatkan dari pretest dan posttest. H0 akan mempunyai arti tidak ada perbedaan sebelum dan sesudah siswa menggunakan *Hobby Kit Set* jika nilai signifikannya $> 0,05$ dan H1 akan mempunyai arti ada perbedaan sebelum dan sesudah siswa menggunakan *Hobby Kit Set* jika nilai sig $< 0,05$.

Tabel 4

Uji Hipotesis kelas eksperimen

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre test & post test	23	.138	.530

Berdasarkan data diatas menunjukkan data kelas eksperimen menghasilkan nilai signifikan 0,05 maka H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti kelas eksperimen ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan tindakan *Hobby Kit Set*.

Tabel 5

Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain

Presentase %	Tafsiran
<40	Tidak Efektif
40-55	Kurang Efektif
56-75	Cukup Efektif
>76	Efektif

Tabel 6
N-Gain Persen
Descriptives

kelas		Statistic	Std. Error		
NGain_Persen	Kontrol	Mean	13.1355		
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5.9350	
			Upper Bound	20.3360	
		5% Trimmed Mean	11.1223		
		Median	6.3492		
		Variance	277.261		
		Std. Deviation	16.65115		
		Minimum	.00		
		Maximum	63.64		
		Range	63.64		
		Interquartile Range	13.86		
		Skewness	2.119	.481	
		Kurtosis	4.194	.935	
		Eksperimen		Mean	89.3443
				95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound
Upper Bound	92.5134				
5% Trimmed Mean	89.5686				
Median	89.7727				
Variance	53.707				
Std. Deviation	7.32850				
Minimum	74.71				
Maximum	100.00				
Range	25.29				
Interquartile Range	11.17				
Skewness	-.480			.481	
Kurtosis	-.542			.935	

Merujuk pada tabel kategori efektifitas N-Gain dan dilihat hasil dari perhitungan N-Gain yang menghasilkan bahwa mean kelas eksperimen yang diberi tindakan menggunakan *Hobby Kit Set* yaitu 89,3% dengan nilai yang berarti efektif dan mean kelas kontrol yang diberi tindakan konvensional yaitu 13% yang berarti tidak efektif .

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelas kontrol yang diberi tindakan konvensional memiliki nilai *range* 63.64 dan kelas eksperimen yang diberi tindakan menggunakan *Hobby Kit Set* memiliki nilai *range* 25.29 hal ini menunjukkan bahwa pemberian tindakan menggunakan *Hobby Kit Set* mempunyai pengaruh yang besar untuk menurunkan rasa marah yaitu menghasilkan data dengan jangkauan penurunan yang besar. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati (2019) yang mendapatkan hasil bahwa terjadi penurunan rasa marah setelah diberi tindakan yang berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* dengan nilai $p=0,027 < 0,050$. Penurunan rasa marah tersebut sesuai dengan metode penyampaian materi yang menyenangkan lebih efektif untuk digunakan sebagai media sehingga penurunan rasa marah dapat terjadi secara signifikan (Kurniawati et al, 2019).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa distribusi data pada kelas eksperimen dan kelas kontrol tersebar normal dengan nilai signifikan 0,346 untuk kelas eksperimen pretest kemudian untuk data posttest kelas eksperimen dengan nilai signifikan 0,067 dan data pretest 0,790 ($>0,05$) posttest 0,053 ($>0,05$) untuk kelas kontrol. Pada penelitian ini telah dilakukan hasil hipotesis menggunakan T-pairing dengan nilai signifikan 0,530. Identifikasi tingkat efektivitas medium ini dilakukan uji N-Gain dengan hasil 89%. Hasil analisis dapat disimpulkan bahwa *Hobby Kit Set* yang dilakukan atas dasar terapi perilaku kognitif efektif dalam meredakan amarah pada anak usia sekolah dasar sehingga dapat dilakukan pencegahan bullying pada anak sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Muhyidin, O. Rosidin, and E. Salpariansi, "Metode Pembelajaran Membaca dan Menulis Permulaan di Kelas Awal," *JPSD*, vol. 4, no. 1, p. 13, 2018.
- A. Sasongko, "Meningkatkan Akurasi Alih Aksara ALfabet - Jawi Bahasa Indonesia Menggunakan Pendekatan FSA," *J. Inform. UBSI*, vol. 3, no. September, pp. 259–268, 2016.
- Christanty, E. R. (2017). Dampak Model Konseling Rational Emotive Behavioral Therapy (Rebt) Pada Kasus Kesulitan Mengontrol Diri Dua Remaja Puteri *Psiko Edukasi*, 15, 88–104. <http://ojs.atmajaya.ac.id/index.php/fkip/article/view/1573>
- D. dan L. Masropah, Hambali, "Studi Deskriptif Jenis-Jenis Kesulitan Belajar Membaca dan Menulis Permulaan Siswa Kelas II Sekolah Dasar Kelurahan Sawah Lebar Lama Kota Bengkulu," Universitas Bengkulu, 2014.
- E. . Slavin, *Membaca Membuka Pintu Dunia Program Success for All Model yang Jelas dan Kuat untuk Meningkatkan Kemampuan Membaca* Brank, E. M., Hoetger, L. A., & Hazen, K. P. (2012) (Kowalski & Limber, 2007). *Bullying*. *Annual Review of Law and Social Science*, 8, 213–230. <https://doi.org/10.1146/annurev-lawsocsci-102811-173820>
- E. D. Hapsari, "Penerapan Membaca Permulaan untuk Meningkatkan Kemampuan Membaca Siswa," vol. 20, no. 1, pp. 10–24, 2019.
- Einarsen, K. (1997). <848228.Pdf>. *International Journal of Manpower*, 1/2(1992), 16–27.
- F. Ismail, *Keberagaman Anak Usia Sekolah Dasar*. Jakarta: Bumi Aksara, 2015.
- F. M. Hollands et al., "Improving early literacy : Cost-effectiveness analysis of effective reading programs," *Cent. Benefit-Cost Stud. Educ. Teach. Coll. Colomb. Univ.*, no. April, p. 65, 2013.

- Fairuz, F. J. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Di SMP “ X ” Bukittinggi. 5(Mantiri 2014), 558–565.
- Goyena, R. (2019). Jurnal Ilmu Keperawatan. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699.
- Gunawan, J. (2020). Universitas Internasional Batam. Penerapan Strategi Marketing Mix, 7(7), 5–8.
- Ian Rivers, & Smith, P. K. (1994). Types of Bullying and Their Correlates. *Aggressive Behavior*, 20, 359–368. <https://www.researchgate.net/publication/232443985>
- Islam, A. (2020). Konseling Islam dengan Teknik Biblioterapi Akhlak Lil Banat dalam menangani pelaku Bullying pada seorang anak di Mulyorejo Selatan Baru Surabaya. <http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/45407>
- J. R. Nelson, “Stepping stones to literacy,” *Spec. Educ. Commun. Disord. Fac. Publ.*, vol. 72, no. 1, pp. 29–45, 2014.
- K. Pearson, *Early Statistical Papers*. England: University Press, 1948.
- Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (2007). Electronic Bullying Among Middle School Students. *Journal of Adolescent Health*, 41(6 SUPPL.), 22–30. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.08.017>
- L. J. Cronbach, “Coefficient alpha and the internal structure of tests,” *Psychometrika*, 1951.
- M. Akbar, “Efektifitas Metode Smart Reading Untuk Meningkatkan Kemampuan Membaca Permulaan bagi Anak Kesulitan Membaca,” *E-JUPEKhu (JURNAL Ilm. Pendidik. KHUSUS)*, vol. 4, no. September, pp. 175–182, 2015.
- M. F. Auliya, *Smart Reading*, 1st ed. Yogyakarta: Pustaka Widyatama, 2017.
- Magelang, D. I. K. (2012). No Title.
- Olweus, D. (1994). Bullying at school. *Promotion & Education*, 1(4), 27–31. <https://doi.org/10.1177/102538239400100414>
- P. Lamb and R. Arnold, *Teaching Reading: Foundations and Strategies*. Michigan: Wadsworth Pub, 1980.
- Pertiwi, M., & Juneman. (2012). Peran Pola Asuh Orangtua Dalam Mengembangkan Remaja Menjadi Pelaku dan/atau Korban Pembulian di Sekolah. *Sosiokonsepsia*, 17(2), 173–191.
- Prosser, C. M. (1998). Book Review: *Bullying in schools: and what to do about it*. *Child Language Teaching and Therapy*, 14(2), 228–229. <https://doi.org/10.1177/026565909801400218>
- Rigby, K. (2003). Consequences of Bullying in Schools. *Canadian Journal of Psychiatry*, 48(9), 583–590. <https://doi.org/10.1177/070674370304800904>
- S. S. Shapiro and M. B. Wilk, “Biometrika Trust An Analysis of Variance Test for Normality (Complete Samples),” *Source Biometrika Biometrika Trust*, 1965.
- S. Sharla L and J. M. Foster, “Stepping Stones for Linking, Learning, and Moving Toward Electronic Literacy: Integrating Emerging Technology in an Author Study Project,” *Comput. Sch.*, no. 915529996, pp. 37–41, 2014.
- Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 15(2), 112–120. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2009.08.007>
- Sharp, Sonia; Smith, P. (1994). *School Bullying: Insights and Perspectives* - Sonia Sharp, Peter Smith -GoogleLibros. <https://books.google.co.uk/books?id=xbWHAqAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=smith+and+sharp&hl=es&sa=X#v=onepage&q=smith and sharp&f=false>
- Smith, P. K., & Brain, P. (2000). Bullying in schools: Lessons from two decades of research. *Aggressive Behavior*, 26(1), 1–9. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-2337\(2000\)26:1<1::AID-AB1>3.0.CO;2-7](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-2337(2000)26:1<1::AID-AB1>3.0.CO;2-7)
- Soedjatmiko, S., Nurhamzah, W., Maureen, A., & Wiguna, T. (2016). Gambaran Bullying dan Hubungannya dengan Masalah Emosi dan Perilaku pada Anak

Sekolah Dasar. Sari Pediatri, 15(3), 174.
<https://doi.org/10.14238/sp15.3.2013.174-80>
Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta, 2015.