

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN *SELF*
ESTEEM SISWA KORBAN *BULLYING***

(Penelitian Pada Siswa Kelas VIII B SMPN 13 Kota Magelang)

SKRIPSI



Oleh:

Mega Permatasari

NPM. 13.0301.0010

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN *SELF*
ESTEEM SISWA KORBAN *BULLYING***

(Penelitian Pada Siswa Kelas VIII B SMPN 13 Kota Magelang)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Studi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh:

Mega Permatasari

13.0301.0010

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

PERSETUJUAN
SKRIPSI BERJUDUL
PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN *SELF
ESTEEM* SISWA KORBAN *BULLYING
(Penelitian Pada Siswa Kelas VIII B SMPN 13 Kota Magelang)



Magelang, 10 Februari 2018

Pembimbing I

Dra. Indianti, M. Pd

NIP. 19600328 198811 2 001

Pembimbing II

Dewi Lianasari, M. Pd

NIK.128706088

PENGESAHAN

PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* SISWA KORBAN *BULLYING*

Oleh:
Mega Permatasari
NPM. 13.0301.0010

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

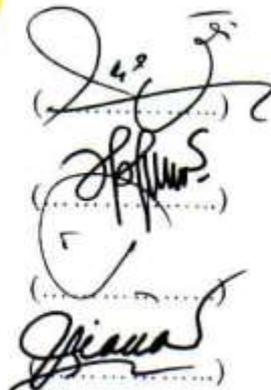
Diterima dan disahkan oleh Penguji:

Hari : Sabtu

Tanggal : 24 Februari 2018

Tim Penguji Skripsi :

- | | | |
|---|------------------------------|--------------------|
| 1 | Dra. Indiati, M.Pd. | Ketua/ Anggota |
| 2 | Dewi Lianasari, M.Pd. | Sekretaris/Anggota |
| 3 | Drs. Tawil, MPd., Kons. | Anggota |
| 4 | Dr. Riana Mashar, M.Si., Psi | Anggota |



Mengesahkan,
Pj. Dekan



Nuzanto, ST., M.kom
NIK. 987008138

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini,

Nama : **Mega Permatasari**
N.P.M : 13.0301.0010
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Korban *Bullying*

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat adalah hasil karya sendiri, apabila ternyata di kemudian hari diketahui merupakan hasil penjiplakan (plagiat) terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib yang berlaku.

Pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, Februari 2018

Yang Menyatakan

Mega Permatasari

13.0301.0010

MOTTO

وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا كَتَبْنَا
فَقَدْ أَحْتَمَلُوا بُهْتَانَنَا وَإِنَّمَا مَبِينَا



“Dan orang-orang yang menyakiti orang-orang yang mukmin dan mukminat tanpa kesalahan yang mereka perbuat, maka sesungguhnya mereka telah memikul kebohongan dan dosa yang nyata “. (Q.S Al-Ahzab Ayat 58)

PERSEMBAHAN

Dengan kehadiran Allah, skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Ayah, ibu, kakak, dan adikku tercinta yang selalu memberikan kasih sayang dan dukungan penuh
2. Sahabat dan teman-teman yang memberikan semangat tiada henti
3. Almamaterku tercinta, Prodi BK FKIP UMMagelang

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang. Alhamdulillah Rabbil 'alamin, dalam penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari dorongan, saran, masukan, kritik serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Nuryanto, ST., M. Kom Pj.Dekan FKIP UMMagelang.
3. Sugiyadi, M.Pd., Kons, Ka Prodi BK FKIP UMMagelang.
4. Dra. Indiaty, M. Pd dan Dewi Liana Sari, M. Pd dosen pembimbing skripsi.
5. Yuliasuti, S.Pd Kepala SMPN 13 Kota Magelang.
6. Mudji S, S.Pd selaku Guru BK SMPN 13 Kota Magelang.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas saran, motivasi dan bantuannya.

Masukan dan saran untuk perbaikan penulisan ini diterima dengan senang hati, semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua.

Magelang, Februari 2018

Penulis

Mega Permatasari

NPM. 13.0301.0010

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENEGASAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatas Masalah	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	

A. <i>Self Esteem</i> Siswa Korban <i>Bullying</i>	12
1. <i>Bullying</i>	12
2. <i>Self Esteem</i>	16
3. <i>Self Esteem</i> Siswa Korban <i>Bullying</i>	18
B. <i>Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management</i>	19
1. <i>Konseling Kelompok</i>	19
2. <i>Self Management</i>	29
3. Tahapan <i>Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management</i> ..	33
4. Kelebihan <i>Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management</i>	33
C. Pengaruh <i>Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management</i> untuk Meningkatkan <i>Self Esteem</i> Siswa Korban <i>Bullying</i>	34
D. Kerangka Berfikir.....	37
E. Hipotesis.....	38

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	39
B. Identifikasi Variabel Penelitian	40
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	40
D. Subjek Penelitian.....	41
E. Setting Penelitian.....	42
F. Metode Pengumpulan Data	42
G. Instrument Penelitian.....	42
H. Validasi dan Reabilitas	43
I. Prosedur Penelitian.....	44
J. Teknik Analisis Data.....	49

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	51
1. Pelaksanaan <i>Pretest</i>	51
2. Pemberian <i>Konseling Kelompok Teknik Self Management</i>	53
3. Pelaksanaan <i>Posttest</i>	68

B. Pembahasan.....	73
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. SIMPULAN.....	76
B. SARAN.....	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	81

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. <i>Pretest Posttest One Group Design</i> Dengan Satu Macam Perlakuan.....	39
2. Penilaian Skor Angket <i>Self Esteem</i> Siswa Korban <i>Bullying</i>	42
3. Kisi-kisi Tryout Angket <i>Self Esteem</i> Korban <i>Bullying</i> Sebelum <i>Tryout</i> .	43
4. Kisi-kisi <i>Pretest</i> Angket <i>Self Esteem</i> Korban <i>Bullying</i> Sesudah <i>Tryout</i> .	46
5. Kisi-Kisi Pedoman Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i> Untuk Meningkatkan <i>Self Esteem</i> Korban <i>Bullying</i>	47
6. Kategori Skor <i>Pretest</i> Angket <i>Self Esteem</i> Korban <i>Bullying</i>	52
7. Kategori Data Sampel <i>Pretest</i> Angket <i>Self Esteem</i> Korban <i>Bullying</i>	52
8. Hasil <i>Pretest</i>	53
9. Progres Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i> “Pengenalan Konseling Kelompok Dan <i>Self Esteem</i> Korban <i>Bullying</i> ” (Pertemuan 1)	54
10. Progres Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i> “Eksplorasi Masalah” (Pertemuan 2).....	56
11. Progres Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i> “Pemantauan Diri <i>Self Monitoring</i> ” (Pertemuan 3).....	58
12. Progres Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i> “Pemantauan Diri <i>Self Monitoring</i> ” (Pertemuan 4).....	59
13. Progres Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i> “ <i>Stimulus Control</i> ” (Pertemuan 5).....	61
14. Progres Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i> “ <i>Stimulus Control</i> ” (Pertemuan 6).....	63
15. Progres Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i> “ <i>Reinforcement</i> ” (Pertemuan 7).....	64
16. Progres Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i> “Evaluasi” (Pertemuan 8).....	66
17. Hasil <i>Posttest</i>	68
18. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	69
19. Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	70
20. Tes Statistik.....	71
21. Peningkatan Skor <i>Posttest</i>	72

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Berfikir	38

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Hasil <i>Pretest</i>	53
2. Hasil <i>Posttest</i>	68
3. Peningkatan skor <i>posttest</i>	72

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Surat Ijin Penelitian dan Keterangan Pelaksanaan Penelitian.....	82
2. Hasil <i>Try Out</i> Angket <i>Self Esteem</i> Korban <i>Bullying</i>	85
3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrument.....	89
4. Angket <i>Self Esteem</i> Korban <i>Bullying</i>	95
5. Data <i>Pretest</i> Angket <i>Self Esteem</i> Korban <i>Bullying</i>	99
6. Pedoman Pelaksanaan dan Laporan Hasil Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	102
7. Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i>	179
8. Data <i>Posttest</i> Angket <i>Self Esteem</i> Korban <i>Bullying</i>	181
9. Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	183
10. Daftar Hadir Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i>	186
11. Bimbingan.....	188
12. Dokumentasi Kegiatan Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i>	189

PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* SISWA KORBAN *BULLYING*

(Penelitian Pada Siswa Kelas VIII B SMPN 13 Kota Magelang)

Mega Permatasari

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying*. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VIII B SMPN 13 Kota Magelang T.A 2017/2018.

Penelitian ini menggunakan *pretest-posttest one group design* dengan satu perlakuan. Sampel yang diambil sebanyak 6 siswa sebagai kelompok eksperimen yang diberi perlakuan (konseling kelompok dengan teknik *self-management*). Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu siswa korban *bullying* yang memiliki *self esteem* rendah. Pengumpulan data menggunakan metode kuesioner. Teknik analisis data menggunakan *statistic non parametrik* yaitu *Uji Wilcoxon Signer Ranks Test* dengan bantuan program *SPSS for windows versi 23.00*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* berpengaruh terhadap peningkatan *self esteem* siswa korban *bullying*. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan peningkatan skor *posttest* yang signifikan lebih tinggi dibanding dengan skor *pretest* sebelum diberi perlakuan. dengan menggunakan konseling kelompok teknik *self management*, Peningkatan skor tertinggi sebesar 60 atau 100% dan terendah sebesar 11 atau 18,64% dengan rata-rata peningkatan skor sebesar 33,16 atau 47,26%. Peningkatan *self esteem* siswa korban *bullying* ditandai dengan: tumbuhnya kembali rasa percaya diri, menghargai diri sendiri, selalu semangat, tidak mudah menyerah dan berpikiran maju

Kata kunci: *Konseling Kelompok, Teknik Self-Management, Self Esteem Korban Bullying.*

**THE INFLUENCE OF GROUP COUNSELING TECHNIQUES
SELF MANAGEMENT FOR INCREASE SELF ESTEEM
STUDENT VICTIMS OF BULLYING**

(Research on the Students of classes VIII B SMP 13 Magelang City)

Mega Permatasari

ABSTRACT

This research aims to test the influence of group counseling with techniques of self management to enhance the self esteem of the students the victim of bullying. Research conducted on grade VIII B SMPN 13 Magelang city t. a. 2017/2018.

This research uses a pretest-posttest design group one with one treatment. Samples taken as 6 students as experimental group were given treatment (group counseling with self-help management techniques). Sampling using a purposive sampling technique that is bullied students who have low self esteem. Using the method of data collection the questionnaire. Technique of data analysis using statistic of non parametric Wilcoxon Test i.e. Signer Ranks Test with the help of the program SPSS for windows version of 23.00.

The results showed that group counselling with self management techniques to increase self esteem student victims of bullying. This is evidenced by the existence of differences increased the posttest score significantly higher than pretest scores before treatment is given. by using the group counseling techniques self management, improvement of highest score of 60 or 100% and the lowest of 11 or 18.64% with an average score improvement of 33.16 or 47.26%. Increased self esteem student victims of bullying is characterized by: the growing back the confidence, respect yourself, always uplifting, not easily give up and forward-thinking

Keywords: Counselling groups, Self Management Techniques, Self Esteem victims of Bullying

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perubahan zaman yang semakin pesat perkembangannya telah membawa dampak yang luar biasa diberbagai aspek kehidupan, tidak terkecuali dalam dunia pendidikan. Pendidikan efektif ditandai dengan kondusifnya suasana pendidikan. Suasana yang kondusif dipengaruhi oleh semua komponen pendidikan yang berperan dalam mengantarkan siswa untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Kenyataanya tujuan dari pendidikan itu sendiri belum sepenuhnya tercapai, karena masih terdapatnya kasus penyimpangan perilaku kekerasan yang dilakukan di kalangan remaja yang memerlukan perhatian dari berbagai pihak.

Salah satu masalah yang berkembang di sekolah adalah kecenderungan siswa dalam melakukan perilaku *bullying*. Perilaku *bullying* telah menjadi masalah yang viral di sekolah. Fenomena *bullying* telah lama menjadi bagian dari dinamika sekolah. Secara umum *bullying* lebih dikenal dengan istilah pengolok-olokan, pengucilan, intimidasi. Perilaku *bullying* dilakukan oleh seseorang yang merasa dirinya kuat atau berkuasa kepada korbannya yaitu seseorang yang lemah dan kurang percaya diri.

Chakrawati (2015 : 13) suatu tindakan dapat disebut *bullying* jika diniatkan untuk melukai atau mencederai target. Tidak hanya melukai secara fisik, tetapi juga psikis. Saat target terluka, pelaku akan merasa

senang melihat penderitaan targetnya. Pendapat yang hampir sama juga dikemukakan oleh Priyatna (2012 : 93) *Bullying* merupakan perilaku agresif dengan menyakiti, mendominasi dengan unsur kesengajaan baik secara fisik maupun psikis, serta dilakukan dengan cara berulang-ulang.

Bullying dari kedua pengertian pada prinsipnya merupakan perilaku yang dapat menyakiti orang lain dengan sengaja dan dapat dilakukan dengan berbagai cara yang buruk oleh pelakunya. Di Indonesia, penelitian tentang fenomena *bullying* masih baru. Hasil studi oleh ahli intervensi *bullying*, Yayasan Semai Jiwa Amini (2008) (Ardy Wiyani, 2014:18) mengungkapkan bahwa 10-60% siswa di Indonesia melaporkan mendapat ejekan, cemoohan, pengucilan, pemukulan, tendangan, ataupun dorongan, sedikitnya sekali dalam seminggu.

Penelitian yang dilakukan oleh Yayasan Semai Jiwa Amini pada 2008 tentang kekerasan *bullying* di tiga kota besar di Indonesia, yaitu Yogyakarta, Surabaya dan Jakarta mencatat terjadinya tingkat kekerasan sebesar 67,9 % di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) dan 66,1% di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Kekerasan yang dilakukan sesama siswa tercatat sebesar 41,2% untuk tingkat SMP dan 43,7% untuk tingkat SMA dengan kategori tertinggi kekerasan psikologis berupa pengucilan. Peringkat kedua ditempati oleh kekerasan verbal (mengejek) dan terakhir kekerasan fisik (memukul). Gambaran kekerasan di SMP di tiga kota besar, yaitu Yogya: 77,5% (mengakui ada kekerasan) dan 22,5%

(mengakui tidak ada kekerasan) ; Surabaya: 59,8% (ada kekerasan); Jakarta: 61,1% (ada kekerasan).

Berdasarkan kenyataan tersebut diatas, kekerasan (*bullying*) seolah-olah sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan anak-anak di zaman yang penuh persaingan ini. Kiranya, perlu dipikirkan mengenai resiko yang dihadapi anak, dan selanjutnya dapat dicarikan jalan keluar untuk memutus rantai kekerasan yang saling berkelindan tanpa habis-habisnya.

Kekerasan dalam dunia pendidikan merupakan perilaku melampaui batas kode etik dan aturan dalam pendidikan, baik dalam bentuk fisik maupun pelecehan atas hak seseorang. Pelakunya bisa siapa saja, jika pelaku kekerasan sampai melampaui batas otoritas lembaga, kode etik guru dan peraturan sekolah, kekerasan tersebut dapat mengarah pada pelanggaran Hak Asasi Manusia (HAM), dan bahkan tindak pidana.

Perilaku *bullying* tentunya merupakan kasus-kasus kekerasan yang mencoreng citra pendidikan yang dimana setiap perilaku agresif, apapun bentuknya pasti memiliki dampak buruk bagi korbannya. Hal ini disebabkan adanya ketidakseimbangan kekuasaan sehingga korban merasa tidak berdaya karena tidak dapat melakukan perlawanan. Dampak lain yang dialami oleh korban *bullying* adalah mengalami berbagai macam gangguan yang meliputi kesejahteraan psikologis yang rendah, dimana korban akan merasa tidak nyaman, takut, rendah diri, serta dampak yang dominan yaitu korban merasa tidak berharga, sehingga terjadi penyesuaian

sosial yang buruk dimana korban merasa takut ke sekolah bahkan tidak mau ke sekolah.

Merasa tidak berharga atau rendahnya *self esteem* merupakan permasalahan yang dominan setiap individu korban *bullying* dimana harga diri (*self esteem*) merupakan kunci utama rasa kentraman setiap individu. Menurut Yusuf dan Nurihsan (2007) jika seseorang telah merasa dicintai atau diakui maka orang itu akan mengembangkan kebutuhan perasaan berharga. Kebutuhan ini meliputi dua kategori, yaitu: (a) harga diri meliputi kepercayaan diri, kompetensi, kecukupan, prestasi, dan kebebasan; (b) penghargaan dari orang lain meliputi pengakuan, perhatian, prestise, respek, dan kedudukan (status). Memperoleh kepuasan dari kebutuhan ini memungkinkan individu memiliki rasa percaya diri akan kemampuan dan penampilannya; menjadi lebih kompeten; dan produktif dalam semua aspek kehidupan. Sebaliknya apabila seseorang mengalami kegagalan dalam memperoleh kepuasan atau mengalami *lock of self esteem* maka dia akan mengalami rendah diri, tidak berdaya, tidak bersemangat, dan kurang percaya diri akan kemampuannya untuk mengatasi masalah kehidupan yang dialaminya.

Menurut Cleghorn (2002:5), harga diri rendah sebagai penyebab stres, pikiran-pikiran harga diri yang rendah menyebabkan energi akan menurun dan menyebabkan pikiran-pikiran negatif akan muncul dalam diri seseorang.

Taiwanese Journal Psychiatry (Taipei) berjudul “*school bullying and mental health in children and adolescents*” merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *bullying* dengan kesehatan mental anak dan dewasa dengan hasil bahwa *bullying* dapat menyebabkan gangguan kejiwaan atau dapat disebut dengan *psychopathologic*, selain itu *bullying* juga berpengaruh pada memburuknya perilaku, emosional, dan psikososial yang rendah pada anak dan dewasa.

Korban *bullying* yang memiliki tingkat *self esteem* rendah akan mengalami perubahan dalam kesehatan mental dan fisiknya, pada efek jangka panjang seseorang yang memiliki *self esteem* rendah akan lebih dominan mengalami gangguan pada kesehatan psikisnya, contoh seperti tidak adanya pengakuan dari orang lain akan menimbulkan rasa tidak berharga sehingga muncul depresi atau frustrasi kemudian terjadilah perilaku-perilaku diluar dugaan. Salah satu contoh kasus terjadi pada tahun 2005 ialah Fifi Kusrini , anak usia 13 tahun yang melakukan aksi bunuh diri pada 15 Juli 2005. Kematian siswi Sekolah Dasar ini dipicu oleh rasa minder dan frustrasi karena sering diejek sebagai anak tukang bubur oleh teman-teman sekolahnya (Ardy Wiyani, 2014:17). Oleh karena itu siswa korban *bullying* membutuhkan sebuah model konseling yang dapat membantu untuk meningkatkan *self esteemnya*.

Seperti yang terjadi di SMPN 13 Kota Magelang diperoleh informasi dari guru BK bahwa terdapat 220 siswa kelas VIII dimana 30% merupakan korban *bullying*. Bentuk *bullying* yang dominan adalah

bullying psikis dan *bullying* verbal. Beberapa contoh dari *bullying* psikis di SMP N 13 Kota Magelang yaitu seperti : a) mendiskriminasi karena perbedaan ekonomi dan fisik. b) mengintimidasi dengan cara mendiamkan dan tidak dianggap ada didalam lingkungan sekolah. Contoh *bullying* verbal seperti: a) memanggil dengan nama julukan, b) memanggil dengan nama orangtua, c) dan menggossip. Akibat yang ditimbulkan dari *bullying* tersebut berdampak pada jangkauan perasaan dan emosi yang sempit pada siswa yaitu siswa merasa kurangnya penghargaan dari orang lain sehingga akan berpengaruh pada semangat belajar serta ketidaknyamanan siswa didalam lingkungan sekolah. Perilaku-perilaku negatif seperti membolos juga dapat terjadi jika siswa sudah sangat frustrasi karena kurangnya penghargaan dari teman-temannya yang akan menyebabkan prestasi menurun.

Berbagai usaha dan kegiatan yang dilakukan oleh pihak sekolah agar para siswa tidak melakukan hal-hal seperti itu yang dapat menyakiti hati siswa lain, dan pihak sekolah juga memberikan perhatian kepada siswa korban *bullying* agar tetap berbesar hati dan tidak rendah diri dalam menanggapi perilaku temannya. Namun demikian sampai saat ini hasilnya belum maksimal dan perlu dicari solusi lain. Sebagai salah satu solusi yang tepat untuk mengatasi persoalan tersebut maka perlu diberikan layanan bantuan dan teknik yang tepat untuk meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying*. Fenomena tersebut memberikan gambaran bagi

peneliti untuk memberikan layanan bantuan kepada siswa korban *bullying* yang memiliki *self esteem* rendah untuk meningkatkan *self esteem*nya.

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang digunakan untuk membantu meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying* yaitu dengan konseling kelompok. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Windaniati yang berjudul “Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Melalui Teknik *Asertif Training* Pada Siswa Kelas XI TMO 1 SMK Negeri 7 Semarang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan *self esteem* korban *bullying* melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terbukti efektif dalam meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying*. Hal ini ditunjukkan bahwa adanya perubahan yang signifikan pada *self esteem* siswa sebelum diberikan perlakuan (*pre test*) dan setelah treatment yang diberikan (*post test*).

Menurut Shertzer dan Stone (Winkel & Hastuti, 2013) konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari. Menurut Prayitno (2001:89) bahwa pengertian layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok, masalah yang dibahas itu adalah masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota

kelompok. Menurut Latipun (2008:178) konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik dan pengalaman belajar. Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok dan bertujuan untuk mengentaskan permasalahan yang dialami oleh para anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Peneliti juga mengolaborasikan teknik *self management* untuk meningkatkan self esteem siswa korban *bullying*. Menurut Komalasari,dkk (2011:180) strategi pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Sejalan dengan pendapat Nursalim (2005:146) mengatakan bahwa strategi pengelolaan diri (*self management*) merupakan suatu proses dimana konseli mengarahkan sendiri perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi lain. Teknik tersebut dianggap tepat untuk membantu siswa korban *bullying* untuk meningkatkan *self esteem* dengan alasan strategi pengelolaan diri (*self-management*) tidak menimbulkan ketergantungan dan dapat digunakan untuk membantu siswa agar mengatur perubahan perilakunya secara mandiri. Selain itu strategi pengelolaan diri merupakan salah satu strategi konseling yang menggunakan pendekatan konseling *behaviour* dalam pelaksanaannya.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self management* merupakan layanan bimbingan dan

konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok untuk mengentaskan permasalahan setiap anggota kelompok dengan strategi pengelola diri oleh anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Sejalan dengan permasalahan sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan penulis berupaya memantau siswa korban *bullying* yang memiliki *self esteem* rendah untuk ditingkatkan. Untuk itu penulis melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Korban *Bullying* ”.

B. Identifikasi Masalah

Permasalahan penelitian yang penulis ajukan yaitu rendahnya *self esteem* korban *bullying* yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Pertama, penghormatan atau penghargaan dari diri sendiri yang rendah. Penghormatan dan penghargaan mencakup hasrat untuk memperoleh kompetensi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, adekuasi, kemandirian dan kebebasan
2. Kedua, penghargaan dari orang lain yang rendah meliputi prestasi. Dalam hal ini individu membutuhkan penghargaan atas apa yang telah dilakukan.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan lebih fokus maka penulis memandang penelitian yang diangkat perlu dibatasi variabelnya. Oleh

sebab itu, penulis membatasi diri hanya berkaitan dengan “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Korban *Bullying* pada Siswa Kelas VIII B SMPN 13 Kota Magelang”. *Self esteem* siswa korban *bullying* dipilih karena akan menghambat perkembangan psikologis, perkembangan kemandirian mental dan prestasi siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah konseling kelompok dengan teknik *self management* memiliki pengaruh dalam meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying*?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok dengan teknik pelatihan *self management* dalam meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying*.

F. Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah sebagai tambahan pengetahuan serta ketrampilan dalam meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying*.

b. Secara Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai acuan guru BK dalam meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying* melalui konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Self Esteem* Siswa Korban *Bullying*

1. *Bullying*

Praktik *bullying* saat ini sangat memprihatinkan bagi pendidik, orangtua, dan masyarakat. Sekolah yang seharusnya menjadi tempat bagi anak untuk menimba ilmu dan membantu membentuk karakter pribadi yang positif ternyata malah menjadi tempat tumbuhnya praktik-praktik *bullying*. *Bullying* sebagai bentuk kekerasan di institusi pendidikan bisa dilakukan oleh siapa saja, baik antar teman, antar siswa, antar geng, di sekolah, kakak kelas, bahkan guru. Lokasi kejadian nya mulai dari ruang kelas, toilet, kantin, halaman, pintu gerbang, bahkan di luar pagar sekolah. Akibatnya, sekolah bukan lagi menjadi tempat yang menyenangkan bagi siswa, melainkan justru menjadi neraka, tempat yang menakutkan dan membuat trauma (Ardy Wiyani, 2014: 7). Hal ini sejalan dengan pendapat Astuti (2005: 13) *bullying* adalah tindakan yang dilakukan seseorang secara sengaja membuat orang lain merasa takut atau terancam. *Bullying* membuat orang merasa takut, terancam, dan tidak bahagia.

Jadi dalam pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *bullying* merupakan bentuk kekerasan yang dapat dilakukan oleh siapa saja serta dapat dilakukan di berbagai tempat kepada orang lain sehingga orang yang menjadi korbannya tersebut merasa dirinya terancam.

Bullying dapat memberikan dampak buruk bagi korbannya. Menurut Priyatna (2012 : 106) istilah korban *bullying* sering diartikan sebagai pihak yang secara sengaja, langsung ataupun tidak langsung telah menjadi objek dari perbuatan orang lain, di mana perbuatan tersebut mengakibatkan terjadinya peningkatan perasaan kerapuhan diri (*personal safety*). Korban tidak hanya orang yang telah menerima “serangan” secara pribadi (korban langsung), menyaksikan orang lain yang telah menjadi korban pun dikategorikan sebagai korban juga (korban tidak langsung). Sementara Chakrawati (2015: 12) mendefinisikan bahwa seseorang yang lemah, kurang percaya diri, sedang sendiri, berbeda dari teman-teman yang lain, tak berdaya, seringkali menjadi target sasaran *bullying*. Sejalan dengan pendapat para ahli diatas korban *bullying* adalah seseorang yang menjadi imbas atas kekerasan yang mengakibatkan perubahan pada dirinya seperti kecemasan yang tinggi.

Ada berbagai macam bentuk perilaku *bullying* menurut para ahli. Menurut Chakrawati (2015: 14) macam-macam *bullying* secara garis besar dibedakan menjadi tiga, yaitu berikut:

a. *Bullying* Fisik

Bullying seperti ini bertujuan menyakiti tubuh seseorang. Misalnya, memukul, mendorong, menampar, mengeroyok, menendang, menjegal, menjahili, dan sebagainya

b. *Bullying* Psikis

Bullying seperti ini menyakiti korban secara psikis. Misalnya, mengucilkan, mengintimidasi atau menekan, mengabaikan, mendiskriminasi, dan sebagainya.

c. *Bullying* Verbal

Bullying verbal artinya menyakiti dengan ucapan. Misalnya, mengejek, mencaci, menggosip, memaki, membentak, dan sebagainya.

Dari beberapa macam bentuk *bullying* dapat disimpulkan bahwa perilaku *bullying* dapat berupa ancaman seperti fisik, non fisik atau verbal, dan psikologis. Dari berbagai ancaman tersebut dapat dilakukan dengan secara langsung maupun tidak langsung oleh pelaku *bullying* kepada korban *bullying*.

Semakin subjek yang menjadi korban tidak bisa menghindar atau melawan, semakin sering perilaku *bullying* terjadi. Selain itu, pelaku *bullying* dapat juga dilakukan oleh teman sekelas, baik yang dilakukan perseorangan maupun kelompok. Faktor-faktor berikut juga berpotensi menjadi sasaran tindakan *bullying* yakni: siswa baru disekolah, latar belakang sosial ekonomi, latar belakang budaya atau agama, warna kulit atau waena rambut, faktor intelektual Flora (2014)

Perilaku *bullying* dapat dilakukan oleh pelakunya diberbagai tempat. Menurut Chakrawati (2015: 15) *bullying* dapat terjadi dimana

saja, termasuk di tempat-tempat seperti : sekolah atau kampus, jalan atau tempat sepi, jejaring atau media sosial, rumah, tempat parkir, mobil jemputan, dan masih banyak lagi. Sejalan dengan pendapat Ardy Wiyani (2014:14) *bullying* dapat terjadi dimana saja, dilingkungan di mana terjadi interaksi sosial antar manusia, seperti: a) sekolah, yang disebut *school bullying*. b) tempat kerja, yang disebut *workplace bullying*. c) internet atau teknologi digital, yang disebut *cyber bullying*. d) lingkungan politik, yang disebut *political bullying*. e) lingkungan militer, yang disebut *military bullying*. f) dalam perploncoan, yang disebut *hazing*. Dapat disimpulkan bahwa *bullying* dapat dilakukan dimana saja, kapan saja, dan oleh siapa saja.

Seseorang yang menjadi korban *bullying* secara akademis akan terlihat lebih tidak cerdas, secara sosial korban terlihat lebih memiliki hubungan yang erat dengan orangtua mereka, secara mental korban *bullying* akan merasa dirinya sendiri bodoh dan tidak berharga. Rasa kepercayaan diri mereka rendah dan memiliki kecemasan sosial yang tinggi. *Pembully* sering menargetkan korban yang cacat dan secara umum tidak menarik secara fisik.

Adapun dampak dari *bullying* menurut Chakrawati (2015: 15) *bullying* dapat mengakibatkan dampak yang berkepanjangan, antara lain: depresi, rasa minder, malu disertai munculnya rasa ingin menyendiri, luka fisik, sering sakit tiba-tiba misalnya sakit perut atau pusing, merasa terisolasi dari pergaulan, prestasi akademik merosot,

kurang bersemangat, ketakutan dan bahkan bisa menyebabkan keinginan untuk mengakhiri hidup.

2. *Self Esteem*

Self Esteem atau harga diri pada remaja sering dikaitkan dengan pencarian identitas diri. Menurut Coopersmith (1967:37), harga diri adalah penilaian yang dibuat oleh seseorang yang biasanya tetap tentang dirinya sendiri, hal tersebut menyatakan sikap menyetujui, dan menunjukkan sejauh mana orang menganggap dirinya mampu, berarti, sukses, dan berharga. Menurut Wijono (2011: 169) harga diri adalah kebutuhan tingkat tinggi individu. Pendapat yang hampir sama juga dikemukakan oleh Maslow (2006), melihat harga diri sebagai suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh manusia. Sejalan dengan pendapat para ahli diatas penulis memiliki pandangan yang sama mengenai harga diri (*self esteem*) . Harga diri (*self esteem*) adalah kepercayaan seseorang mengenai dirinya sendiri untuk mencapai suatu tujuan yang telah direncanakan dengan mendapatkan penghormatan dari oranglain.

Maslow (Koswara, 1991 : 124), membagi aspek harga diri menjadi dua aspek bagian. Pertama, penghormatan atau penghargaan dari diri sendiri yang mencakup hasrat untuk memperoleh kompetensi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, adekuasi, kemandirian dan kebebasan. Individu ingin mengetahui atau yakni bahwa dirinya berharga serta mampu mengatasi segala tantangan

dalam hidupnya. Kedua, penghargaan dari orang lain, antara lain prestasi. Dalam hal ini individu membutuhkan penghargaan atas apa yang telah dilakukan.

Self Esteem memiliki berbagai macam karakteristik. Karakteristik anak dengan harga diri yang rendah menurut Clemes dan Bean (2001 : 4-5) diantaranya :

- a. Menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan
- b. Merendahkan bakat dirinya
- c. Merasa tidak ada seorangpun yang menghargainya
- d. Menyalahkan orang lain atas kelemahannya sendiri
- e. Mudah dipengaruhi oleh orang lain
- f. Bersikap defensif dan mudah frustrasi
- g. Merasa tidak berdaya
- h. Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit.

Terdapat berbagai macam kebutuhan harga diri (*self esteem*) menurut Wijono (2011: 169) kebutuhan harga diri (*self esteem*) dibagi menjadi dua kategori. Pertama, kebutuhan terhadap kekuasaan, berprestasi, pemenuan diri, kekuatan dan kemampuan untuk memberi keyakinan dan kehidupan serta kebebasan. Kedua, adalah kebutuhan terhadap nama baik (*reputasion*) atau prestise, status, keberhasilan, pengakuan, perhatian dan penghargaan.

Jika kebutuhan harga diri individu tidak terpenuhi, maka kemungkinan individu mengalami perasaan hampa dan kehilangan

makna dalam hidupnya dan frustrasi. Pemuasan kebutuhan terhadap harga diri akan membawa kepada kepercayaan diri, keyakinan diri, kekuatan, kemampuan, dan pemenuhan diri yang akhirnya dapat membuat individu mengalami kebermaknaan dalam kehidupannya.

Self esteem seseorang yang rendah dapat ditingkatkan dengan menggunakan cara:

- a. Berhenti untuk mengkritik diri sendiri jangan biarkan itu berlanjut-lanjut, hentikan alur berfikir kritis itu dan sebaliknya pikirkan sesuatu yang anda hargai mengenai diri sendiri.
- b. Berlatihlah menerima diri sendiri, terutama apabila anda merasa bersikap menghakimi.
- c. Berilah diri anda izin untuk bergerak maju dengan langkah-langkah yang akan anda ambil (Cleghorn 2002: 9)

3. *Self Esteem* Siswa Korban *Bullying*

Self esteem siswa korban *bullying* merupakan harga diri siswa yang mengalami kekerasan. Pengembangan *self esteem* dan pengaruhnya pada hasil hidup adalah wawasan penting. Bukti-bukti yang mendukung yaitu: pertama, harga diri yang meningkat dari remaja ke dewasa tengah, puncak maksimal di sekitar usia 50 sampai 60 tahun, kemudian akan menurun cepat ke usia tua. Kedua, harga diri relatif stabil, tetapi tidak berarti tidak berubah, sifat; individu dengan *self esteem* yang relatif tinggi atau rendah pada satu tahap kehidupan cenderung memiliki *self esteem* yang relatif tinggi atau

rendah dekade kemudian. Ketiga, tinggi *self esteem* prospektif memprediksi keberhasilan dan kesejahteraan dalam kehidupan dominan seperti hubungan, bekerja, dan kesehatan. Mengingat semakin banyak bukti bahwa *self esteem* memiliki konsekuensi nyata yang penting, menumbuhkan *self esteem* cukup penting didalam masyarakat (Orth dan Robins 2014:1)

Tinggi rendahnya *self esteem* seseorang akan mempengaruhi tingkah laku orang tersebut. Tingginya *self esteem* akan menambah rasa berharga pada diri sehingga motivasi dan keyakinan yang tinggi akan muncul untuk mencapai tujuan yang diinginkan oleh seseorang tersebut. Sebaliknya, rendahnya *self esteem* akan memicu sikap-sikap yang dapat merugikan diri sendiri, seperti rasa tidak berdaya, mudah frustrasi, selalu merendahkan diri, dan merasa berbeda dengan yang lain. Seseorang dengan *self esteem* rendah akan rentan menjadi korban *bullying* atau kekerasan karena ketidakberdayaannya untuk melawan.

B. Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management*

1. Konseling Kelompok

Menurut Latipun (2008:178) konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik dan pengalaman belajar. Menurut Winkel dan Hastuti (2013:589) konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konseling antara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang

tergabung dalam suatu kelompok kecil. Tohirin (2014:172) layanan konseling kelompok dapat dimaknai sebagai suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah- masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.

Berdasarkan beberapa pengertian dari para ahli, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu kegiatan dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok untuk mengentaskan permasalahan anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Kaitannya dengan penelitian ini bahwa konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang akan digunakan peneliti untuk meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying*.

Pemberian konseling kelompok tidak hanya sekedar memberikan layanan secara berkelompok tetapi juga mempunyai tujuan dalam pelaksanaannya. Shertzer dan Stone dalam Winkel dan Hastuti (2013:593) merumuskan tujuan umum sebagai berikut: *A fundamental purpose of most group counseling experiences is to develop members, insights into their problems and feelings and help them arrive at some understanding of the causes of their problems.* Artinya bahwa tujuan umum dari konseling kelompok adalah untuk mengembangkan wawasan konseli, tentang masalah dan perasaan

untuk membantu mereka mendapat pemahaman tentang penyebab masalah yang mereka alami.

Menurut Prayitno (2004:311-312) tujuan konseling kelompok ialah terpecahkannya masalah-masalah yang dialami oleh para anggota kelompok.

Sedangkan menurut Winkel dan Hastuti (2013:592-593), tujuan umum dari pelayanan bimbingan dalam bentuk konseling kelompok sebagai berikut:

- a. Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri. Berarti bahwa konseli dapat menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif yang ada dalam kepribadiannya.
- b. Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka.
- c. Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya.
- d. Para konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan

penghayatan ini akan membuat mereka lebih sensitif juga terhadap kebutuhan psikologis dan alam perasaan sendiri.

- e. Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- f. Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain.
- g. Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian, dia tidak akan merasa terisolir lagi, seolah-olah hanya dia yang mengalami ini dan itu.
- h. Para konseli belajar belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi yang demikian dimungkinkan, akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang lain yang dekat padanya.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah pembahasan dan pemecahan masalah pribadi melalui bantuan anggota kelompok lain dan mendapat pemahaman baru terhadap aspek-aspek positif dalam

kepribadiannya, serta dapat mengembangkan komunikasi, saling menghargai antar anggota dan mampu mengatur dirinya sendiri. Kaitannya dalam penelitian ini, tujuan konseling kelompok dalam penelitian ini adalah membahas dan memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok yaitu rendahnya *self esteem* dengan bantuan anggota kelompok lain.

Didalam konseling kelompok untuk melaksanakan konseling terdapat pemimpin kelompok. Seorang pemimpin kelompok tidak hanya sekedar menjadi seorang pemimpin kelompok, tetapi harus memiliki suatu karakteristik dan peran sebagai seorang pemimpin kelompok. Karakteristik pemimpin kelompok menurut Prayitno (2004:5) karakteristik pemimpin kelompok antara lain:

- a. Mampu membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terjadi dinamika kelompok.
- b. Berwawasan luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, memperluas, dan mensinergikan konten bahasan yang tumbuh dalam aktifitas kelompok.
- c. Memiliki kemampuan hubungan antar personal yang nyaman dan hangat.

Seorang pemimpin kelompok juga memiliki peran yang sangat dominan didalam kelompok. Menurut Prayitno (2004:6-8) dalam mengarahkan suasana kelompok melalui dinamika kelompok, pemimpin kelompok berperan dalam:

- a. Pembentukan kelompok dari sekumpulan calon peserta sehingga terpenuhi syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok.
- b. Penstrukturan, yaitu membahas bersama anggota kelompok apa, mengapa dan bagaimana layanan konseling kelompok dilaksanakan.
- c. Pentahapan kegiatan konseling kelompok.
- d. Penilaian segera (*laiseg*) hasil layanan konseling kelompok.
- e. Tindak lanjut layanan.

Masalah yang dibahas merupakan masalah individu yang muncul dari masing-masing anggota kelompok tersebut, yang meliputi masalah bidang pribadi, belajar, sosial karir. Masalah tersebut dientaskan secara terbuka oleh para anggota kelompok. Kaitannya dalam penelitian ini, materi yang dibahas adalah mengenai *self esteem* para anggota kelompok yang akan dientaskan melalui situasi kelompok dengan adanya dinamika kelompok.

Konseling kelompok memiliki struktur yang sama dengan terapi kelompok pada umumnya. Struktur kelompok yang dimaksud menurut Latipun (2008:185-188) yaitu

- a. Jumlah anggota kelompok

Konseling kelompok berkisar antara 4-12 orang. Apabila jumlah kurang dari 4 orang maka dinamika kelompoknya akan kurang hidup, sedangkan apabila anggota lebih dari 12 orang

maka akan terlalu berat dalam pengelolaan kelompoknya. Untuk menentukan jumlah anggota kelompok dapat ditetapkan berdasarkan kemampuan konselor dan pertimbangan efektivitas konseling.

b. Homogenitas kelompok

Tidak ada ketentuan mengenai homogenitas konseling kelompok. Sebagian konseling kelompok dibuat homogen dari segi jenis kelamin, jenis masalah, kelompok usia, dan sebagainya. Pada saat lain homogenitas tidak diperhitungkan secara khusus. Penentuan homogenitas keanggotaan disesuaikan dengan keperluan dan kemampuan konselor dalam mengelola konseling kelompok.

c. Sifat kelompok

Sifat kelompok dapat terbuka dan tertutup. Terbuka jika suatu saat dapat menerima anggota baru, dan tertutup jika keanggotaannya tidak memungkinkan untuk ditambah. Pertimbangan penggunaan anggota terbuka atau tertutup bergantung pada keperluan.

Sifat kelompok adalah terbuka maka setiap saat kelompok dapat menerima anggota baru sampai batas yang dianggap cukup. Namun adanya anggota baru dalam kelompok akan menyulitkan pembentukan kohesivitas anggota kelompok.

Konseling kelompok yang menerapkan anggota tetap dapat lebih mudah membentuk dan memelihara kohesivitasnya. Tetapi jika terdapat anggota kelompok yang keluar, dengan sistem keanggotaan demikian tidak dapat ditambahkan lagi dan harus menjalankan konseling berapa pun jumlah anggotanya.

d. Waktu pelaksanaan

Lama waktu penyelenggaraan konseling kelompok sangat bergantung kepada kompleksitas permasalahan yang dihadapi kelompok. Secara umum konseling kelompok yang bersifat jangka pendek membutuhkan waktu pertemuan antara 8 sampai 20 pertemuan, dengan frekuensi antara satu sampai tiga kali dalam seminggunya, dan durasinya 60 sampai 90 menit.

Durasi pertemuan konseling kelompok pada prinsipnya sangat ditentukan oleh situasi dan kondisi anggota kelompok. Penyelenggaraan dengan interval yang lebih sering akan mengurangi penyerapan dari informasi dan umpan balik yang didapatkan selama proses konseling. Jika terlalu jarang, misalnya satu dalam dua minggu maka banyak informasi dan umpan balik yang dapat dilupakan.

Di dalam konseling kelompok juga terdapat asas yang dijadikan aturan dalam pelaksanaan konseling kelompok. Menurut Prayitno (2004:13-15) asas-asas yang digunakan dalam kegiatan konseling kelompok adalah

a. Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan konseling kelompok menjadi rahasia kelompok dan tidak boleh disebarluaskan keluar kelompok.

b. Kesukarelaan

Anggota kelompok mengikuti kegiatan konseling kelompok tidak dengan paksaan, tetapi dengan suka rela dari diri sendiri.

c. Kegiatan dan keterbukaan

Anggota kelompok terbuka terhadap anggota lain di dalam kelompok.

d. Kekinian

Permasalahan yang dibahas dalam kelompok merupakan permasalahan yang kini sedang dialami oleh anggota kelompok.

e. Kenormatifan

Pelaksanaan konseling kelompok harus sesuai dengan norma kelompok dan masyarakat.

f. Keahlian

Pelaksanaan konseling kelompok harus dilakukan oleh konselor yang berkompeten untuk melaksanakan konseling kelompok.

Konseling kelompok dilaksanakan berdasarkan asas kerahasiaan, kesukarelaan, kegiatan dan keterbukaan, kekinian,

kenormatifan, keahlian secara berkaitan satu sama lain dan saling melengkapi untuk mencapai hasil yang optimal.

Tahap-tahap konseling kelompok diselenggarakan melalui beberapa tahap, menurut Prayitno (2004:18-19) konseling kelompok diselenggarakan melalui empat tahap yaitu:

- a. Tahap pembentukan, yaitu tahap untuk membentuk kelompok.
- b. Tahap peralihan, yaitu tahap untuk mengalihkan kegiatan awal ke kegiatan berikutnya yang mengarah ke tujuan kelompok.
- c. Tahap kegiatan, yaitu tahap untuk mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok.
- d. Tahap pengakhiran

Sedangkan menurut Winkel dan Hastuti (2013:607-613) ada lima tahap dalam konseling kelompok yaitu:

- a. Pembukaan

Diletakkan dasar bagi pengembangan hubungan antar pribadi yang baik, yang memungkinkan pemicaraan terbuka dan terarah pada penyelesaian masalah.

- b. Penjelasan masalah

Masing-masing konseling mengutarakan masalahnya sambil mengungkapkan pikiran dan perasaan secara bebas.

- c. Penggalian latar belakang masalah

Lebih menyajikan gambaran lengkap mengenai kedudukan masalah dalam keseluruhan situasi hidup masing-masing.

d. Penyelesaian masalah

Konselor dan konseli mendapat cara bagaimana mengatasi persoalan yang dialami konseli.

e. Penutup

Bilamana kelompok sudah siap untuk melaksanakan apa yang telah diputuskan bersama, maka proses konseling dapat diakhiri dan kelompok dibubarkan pada pertemuan terakhir.

2. *Self Management*

Menurut Komalasari,dkk (2011:180) *self management* atau pengelolaan diri adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Sejalan dengan pendapat Nursalim (2005:146) mengatakan bahwa *self management* merupakan suatu proses dimana konseli mengarahkan sendiri perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi lain.

Pendapat lain mengatakan bahwa *self management* atau pengelolaan diri dalam arti luas ialah prosedur di mana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini biasanya subjek terlibat langsung dalam kegiatan dengan lima kegiatan (komponen) dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut Hadi Purwaka (2005: 205).

Dari pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *self management* merupakan pengelolaan diri pada seseorang untuk mengatur perubahan tingkah laku pada dirinya sehingga menjadi lebih baik dan bertanggung jawab pada perubahan perilakunya.

Self- management secara sederhana sebagai strategi perubahan tingkah laku dengan pengaturan dan pemanfaatan yang dilakukan oleh konseli sendiri, dalam bentuk latihan *self- monitoring*, *stimulus control*, *self- reward*. Strategi pengelolaan diri (*self management*) dalam pembagiannya terbagi menjadi tiga macam: (1) *self- monitoring* merupakan upaya memantau diri, dengan mencatat sendiri tingkah laku tertentu (pikiran, tingkah laku, dan tindakan) tentang dirinya dan interaksinya dengan peristiwa lingkungan, (2) *stimulus control* merupakan rencana sebelum antiscedent atau isyarat untuk menambah atau mengurangi tingkah laku, dan (3) *self- reward* merupakan penghargaan diri baik materiil maupun non materiil, apabila berhasil mencapai tujuan yang diinginkan. Didalam mengarahkan perubahan tingkah laku digunakan kombinasi ketiganya.

Ada beberapa prinsip *self management*, menurut Walker beberapa prinsip yang harus dipenuhi dalam pengelolaan diri menggunakan teknik *self-management* (Hadi Purwaka 2005 :208) yaitu:

- a. Sasaran perilaku harus dinyatakan dengan jelas.
- b. Perilaku alternatif sebagai treatment perlu diidentifikasi kemungkinan keterlaksanaannya dalam jangkauan subjek.

- c. Perilaku pilihan harus ditawarkan kepada subjek, lebih diutamakan perilaku yang diinginkan oleh subjek.
- d. Tujuan treatment harus diamati dengan jelas dan diukur secara tepat.
- e. Subjek harus diberi kemudahan dalam berkonsultasi manakala memerlukan bantuan dalam mengevaluasi dan melaksanakan treatment.

Didalam teknik *self management* menurut Soetarlinah Soekadji memiliki empat tahap dalam teknik *self-management* dalam Hadi Purwaka (2005:110-112), yaitu sebagai berikut:

- a. Tahap monitor atau observasi

Tahap ini subjek mengamati perilakunya sendiri dan mencatat jenis, waktu, durasi perilaku yang ada pada diri subjek yang akan dimodifikasi.

- b. Mengatur Lingkungan

Lingkungan perlu diatur guna mengurangi bahkan menghilangkan perilaku tersebut.

- c. Tahap evaluasi diri

Dalam tahap ini subjek membandingkan apa yang tercatat sebagai kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan.

- d. Tahap pemberian pengukuhan, penghapusan, atau hukuman

Tahap ini diperlukan kemauan diri yang kuat untuk menentukan dan memilih pengukuhan apa yang perlu diadakan, atau perilaku

mana yang segera dihapus, dan bahkan hukuman diri sendiri apa yang harus diterapkan.

Menurut Komalasari, dkk (2011:182) *self-management* biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

a. Tahap monitor diri atau observasi diri

Tahap ini konseli sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatat dengan teliti.

b. Tahap evaluasi

Tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Tujuannya adalah untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program.

c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman

Tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap tersulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa dalam penerapan *self-management* terdapat empat tahap kegiatan yang harus dilakukan yaitu monitor atau observasi, pengaturan lingkungan, evaluasi diri, pemberian penguatan, atau hukuman.

3. Tahapan Konseling Kelompok Teknik *Self Management*

Kegiatan konseling kelompok akan dilaksanakan di SMPN 13 Kota Magelang selama 8 kali pertemuan dengan waktu sekali pertemuan ± 60 menit dan melalui beberapa tahap kegiatan yaitu tahap awal, peralihan, inti dan penutup. Anggota dari konseling kelompok adalah 8 siswa korban *bullying* yang memiliki *self esteem* rendah. Dalam kegiatan konseling kelompok ini peneliti akan berperan sebagai pemimpin kelompok yang mempunyai tanggung jawab berperan aktif dan direktif dalam memfasilitasi anggota kelompok. Anggota kelompok dituntut untuk terlibat aktif dalam seluruh kegiatan konseling dan bertanggung jawab mengambil keputusan untuk perubahan dalam diri maupun anggota kelompok lain. Sebagai pendukung kegiatan konseling kelompok maka seluruh anggota kelompok diformasikan dalam bentuk lingkaran untuk memungkinkan setiap anggota berhadapan secara langsung dan dapat membentuk dinamika kelompok.

4. Kelebihan Konseling Kelompok Teknik *Self Management*

- a. Dengan adanya dinamika kelompok didalam konseling kelompok akan membantu siswa untuk memantau diri dalam mengarahkan perubahan tingkah laku diri.
- b. Konseling kelompok dapat meningkatkan tenaga dan semangat siswa serta membantu memotivasi siswa mencapai tujuan merubah tingkah lakunya.

- c. Konseling kelompok akan memudahkan siswa dalam mengembangkan pikiran dan perasaannya sehingga dapat berkembang optimal.
- d. Dengan melibatkan individu secara aktif didalam kelompok maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain, serta melatih siswa untuk mampu menjalani hidup yang diarahkan sendiri tanpa tergantung lagi dengan orang lain yang berurusan dengan masalah mereka.

C. Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Korban *Bullying*

Perilaku *bullying* merupakan perilaku yang dapat menyakiti orang lain dengan sengaja dan dapat dilakukan dengan berbagai cara yang buruk oleh pelakunya, perilaku tersebut selalu melibatkan adanya ketidakseimbangan kekuatan, niat untuk mencederai, ancaman agresi lebih lanjut dan teror.

Seseorang dapat dikatakan menjadi korban *bullying* apabila ia diperlakukan negatif (secara sengaja mebuat luka, ketidaknyamanan melalui kontak fisik, melalui perkataan, atau dengan cara lain) baik satu kali atau berkali-kali bahkan terkadang menjadi sebuah pola yang dilakukan berulang-ulang. Akibatnya penderitaan secara fisik, tertekan, tidak dapat berkonsentrasi dengan baik disekolah bahkan menarik diri dari lingkungan sosialnya akan dirasakan oleh korban *bullying*.

Seseorang yang mendapatkan perlakuan negatif yang berulang-ulang akan memunculkan penilaian diri yang rendah baik penilaian terhadap diri sendiri, penilaian diri sendiri ini biasanya disebut dengan *self esteem*. *Self esteem* yang rendah pada seseorang cenderung membuat orang tersebut menjadi korban *bullying* bagi temannya yang merasa lebih senior dan kuat. Oleh karena itu dibutuhkan sebuah model konseling yang dapat membantu siswa korban *bullying* untuk meningkatkan *self esteem*nya.

Bimbingan dan konseling merupakan wadah yang memiliki peran yang sangat penting untuk dapat membantu terciptanya tujuan pendidikan dan berkewajiban untuk membantu peserta didik ketika mengalami masalah dalam mengembangkan kemampuan yang dimilikinya termasuk juga dalam penanganan pengembangan potensi korban *bullying* yang memiliki *self esteem* rendah.

Konseling kelompok adalah suatu kegiatan di dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok yang berguna untuk mengentaskan permasalahan anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Konseling kelompok memberikan kesempatan kepada para anggota untuk berinteraksi dengan anggota kelompok lain agar terjadi dinamika dalam kelompok untuk mencapai tujuan diadakannya konseling kelompok tersebut. Konseling kelompok dalam situasi seperti ini sangat efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying*.

Pada siswa yang memiliki *self esteem* rendah dapat diberikan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Pengelolaan diri (*self-management*) adalah suatu prosedur dimana penekanan terjadi pada konseli yang mengatur perubahan dirinya sendiri menjadi lebih efektif dengan menggunakan strategi kombinasi. Pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur di mana seseorang mengarahkan dan mengatur perubahan tingkah lakunya sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi lain. Melalui teknik *self-management* diharapkan dapat membantu siswa untuk meningkatkan *self esteem* nya.

Siswa diharapkan mampu meningkatkan *self esteem* nya baik dirumah maupun disekolah. Semakin efektif konseling kelompok dengan teknik *self-management*, maka diharapkan terjadi peningkatan *self esteem* siswa akan semakin baik.

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian ini mengenai pengaruh konseling kelompok teknik *self management* untuk meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying* pada siswa kelas VIII B SMPN 13 Kota Magelang. Berdasarkan eksplorasi peneliti, ditemukan beberapa tulisan yang berkaitan dengan penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Mujiyati yang berjudul “Peningkatan *Self Esteem* Siswa Korban *Bullying* Melalui Teknik *Assertive Training*”. Penelitian ini dilakukan di SMK KH. Ghalib Pringsewu, tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui peningkatan *self esteem* korban *bullying* melalui layanan konseling kelompok dengan

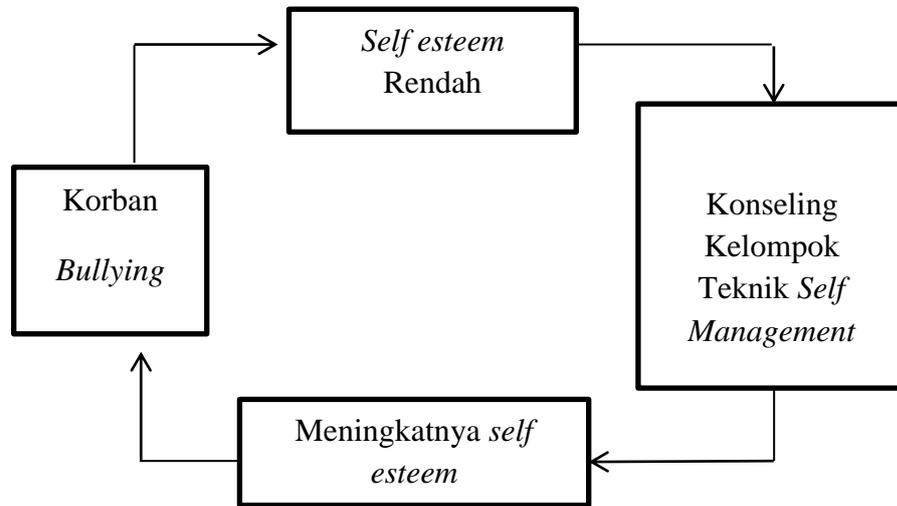
teknik *assertive training* terbukti efektif dalam meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying*. Hal ini ditunjukkan bahwa adanya perubahan yang signifikan pada *self esteem* siswa sebelum diberikan perlakuan (*pre test*) dan setelah treatment yang diberikan (*post test*).

Berdasarkan penelitian di atas, mendorong peneliti untuk membantu meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying* dengan memberikan teknik *self management*. Berkaitan dengan pernyataan tersebut peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Korban *Bullying*”

Perbedaan penelitian yang penulis lakukan dengan penelitian terdahulu yaitu pada teknik yang digunakan. Penelitian terdahulu di SMK KH. Ghalib Pringsewu dengan menggunakan konseling kelompok teknik *assertive training* sedangkan peneliti melakukan penelitian di SMPN 13 Kota Magelang dengan menggunakan konseling kelompok teknik *self management*.

E. Kerangka Berfikir

Individu korban *bullying* yang mempunyai *self esteem* rendah perlu mendapatkan bantuan untuk mengubah perilakunya. Sehingga individu tersebut dapat menjadi pribadi yang lebih baik. Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir penulis gambarkan sebagai berikut:



Gambar 1
Kerangka Berfikir

F. Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai “suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul” (Arikunto, 2006:71).

Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh dalam meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying* pada siswa kelas VIII SMP N 13 Kota Magelang.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan seluruh proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Pra Eksperimen merupakan metode yang digunakan dalam penelitian ini, desain penelitian yang digunakan ialah “ *pretest posttest one group design*”. Desain tersebut merupakan desain eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok sampel serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada sampel.

Tabel 1
pretest posttest one group design dengan satu macam perlakuan

O1	X	O2
Pretest	Treatment	Posttest

Keterangan :

- O₁ : pengukuran mengenai *self esteem* siswa korban *bullying* sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok teknik *self management*.
- X : konseling kelompok teknik *self management*.
- O₂ : pengukuran mengenai *self esteem* siswa korban *bullying* sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok teknik *self management*.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat 2 macam variabel:

1. Variabel terikat (*dependent*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dari penelitian ini adalah *self esteem* korban *bullying*.

2. Variabel bebas (*independent*)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan dan dapat diamati (diobservasi). Definisi operasional variabel penelitian yang digunakan peneliti adalah:

1. *Self esteem* siswa korban *bullying* adalah pencarian jati diri atau identitas siswa yang telah menjadi korban dari tindakan kekerasan yang membuat siswa itu menderita dan tersakiti atas perlakuan yang dilakukan secara sengaja oleh orang lain. Aspek dari *self esteem* yaitu pertama, penghormatan atau penghargaan dari diri sendiri yang mencakup hasrat untuk memperoleh kompetensi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, adekuasi, kemandirian dan kebebasan. Kedua, penghargaan dari orang lain, antara lain prestasi

2. Konseling kelompok teknik *self-management* adalah suatu layanan dalam bimbingan dan konseling yang berupaya untuk mengentaskan permasalahan yang dihadapi siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang menggunakan strategi perubahan tingkah laku dengan pengaturan dan pemanfaatan yang dilakukan oleh konseli sendiri.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu yang menjadi sasaran penelitian. Hal-hal yang berhubungan dengan subjek penelitian adalah:

1. Populasi

Populasi adalah kelompok besar individu yang mempunyai karakteristik umum yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 13 Kota Magelang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa korban *bullying* anggota populasi yang memiliki *self esteem* rendah yaitu kelas VIII B. Sampel berjumlah 6 siswa.

3. Sampling

Dalam menentukan sampel kelompok penelitian, peneliti menggunakan teknik sampling yang disebut *purposive sampling*, yang bertujuan untuk mendapatkan sampel yang representatif sesuai dengan kriteria yang ditentukan.

E. Setting Penelitian

Penelitian dilaksanakan di kelas VIII B SMPN 13 Kota Magelang yang beralamat di Jl. Pahlawan No. 167, Potrobangsari, Magelang Utara, Kota Magelang, Jawa Tengah.

F. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah pengisian angket *self esteem* korban *bullying*. Mayoritas siswa yang menjadi korban *bullying* adalah kelas VIII B sehingga pengisian angket dilakukan oleh siswa korban *bullying* kelas VIII B.

G. Instrument Penelitian

Jenis angket yang digunakan adalah kuesioner tertutup yaitu kuesioner yang menghendaki jawaban pendek. Angket ini menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS) dengan penilaian sebagai berikut:

Tabel 2
Penilaian Skor Angket *self esteem* siswa korban *bullying*

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Angket dikembangkan dengan aspek-aspek *self esteem*. Sebelum angket digunakan untuk *pretest* dan *posttest* terlebih dahulu angket diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan *try out*.

H. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas Instrument

Penganalisisan butir item dengan menggunakan bantuan program *SPSS 23.0 for windows*. jumlah item pada kuesioner adalah 70 butir pernyataan dengan N jumlah siswa 32 siswa. Kriteria item yang dinyatakan valid dan sah adalah item dengan nilai r_{hitung} lebih dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5%. Berdasarkan hasil try out angket *self esteem* korban *bullying* skala yang terdiri dari 70 item pernyataan, pernyataan jumlah item valid diperoleh 38 dan 32 item dinyatakan gugur. Hasil uji validitas instrument disajikan dalam tabel yang dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 3

Kisi-Kisi Tryout Angket *Self Esteem* Korban *Bullying* Sebelum Tryout

Variabel	Aspek self esteem	Indikator	Item		jml
			+	-	
SELF ESTEEM KORBAN	1. Penghormatan / penghargaan dari diri sendiri	a. Hasrat untuk memperoleh kompetensi	2, 4, 6, 8, 58, 60, 62, 64	1, 3, 5, 7, 33, 35, 37, 39	16
		b. Rasa percaya diri	10, 12, 14, 16, 50, 52, 54, 56, 68	9, 11, 13, 15, 41, 43, 45, 47, 67	18
		c. Kemandirian	18, 20, 44, 46,	17, 19, 49, 51,	12

		48, 70	53, 69	
	d. Kekuatan diri	22, 26, 30, 38, 40, 42, 66	21, 23, 25, 55, 57, 59, 65	14
2. Penghormatan atau penghargaan dari orang lain	Prestasi	24, 28, 32, 34, 36	27, 29, 31, 61, 63	10
JUMLAH				70

2. Uji Reabilitas Instrument

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *alpha cronbrach* dengan bantuan *SPSS 23.0 for windows*. Instrument dikatakan reliabel apabila hasil analisis dari item memperoleh nilai alpha lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan N sebanyak 32 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan program *SPSS 23.0 for windows*, diperoleh koefisien *alpha* pada variabel *self esteem* korban *bullying* sebesar 0,841. Hasil dari koefisien *alpha* pada variabel *self esteem* korban *bullying* lebih besar dari r_{tabel} atau yang berarti dalam angket *self esteem* korban *bullying* dapat dinyatakan reliabel dan dapat digunakan.

I. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dibagi menjadi 3 tahap yaitu persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, dan penyusunan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Persiapan Penelitian

e. Pengajuan judul dan proposal penelitian

Peneliti mengajukan judul dilanjutkan dengan pengajuan proposal kepada dosen pembimbing.

f. Pengajuan surat ijin

Peneliti mengajukan surat ijin penelitian di SMPN 13 Kota Magelang.

g. Penyusunan instrumen penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket *self esteem* korban *bullying*.

h. Penyusunan pedoman pelaksanaan konseling kelompok

Sebelum *treatment* dilaksanakan terlebih dahulu peneliti membuat panduan pelaksanaan konseling kelompok teknik *self management*.

i. *Try out* instrumen

Sebelum angket digunakan untuk *pretest* dan *posttest* terlebih dahulu peneliti melakukan *try out*. Pelaksanaan *try out* angket *self esteem* korban *bullying* dilakukan oleh siswa korban *bullying* kelas VII D SMPN 13 Kota Magelang yang berjumlah 32 orang.

1) Uji validitas instrumen

Validitas instrumen didefinisikan sejauh mana instrumen itu mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur. Data *try out* yang diperoleh kemudian dianalisis untuk menguji validitas instrumen tersebut.

2) Uji reliabilitas instrumen

Instrumen dikatakan reliabel apabila berdasarkan hasil analisis item memperoleh nilai alpha lebih besar dari t tabel pada taraf signifikan 5%.

Setelah melaksanakan *tryout* angket diuji validitas dan reliabilitasnya, sehingga menghasilkan :

Tabel 4

Kisi-Kisi Pretest Angket *Self Esteem* Korban *Bullying* Sesudah *Tryout*

Variabel	Aspek self esteem	Indikator	Item		Jml
			+	-	
SELF ESTEEM KORBAN BULLYING	1. Penghormatan / penghargaan dari diri sendiri	e. Hasrat untuk memperoleh kompetensi	1, 3, 5, 6, 32	2, 4, 23, 26	9
		f. Rasa percaya diri	8, 30, 38	7, 9, 10, 11, 28, 35	9
		g. Kemandirian	14, 29, 37	12, 13, 26	6
		h. Kekuatan diri	17, 20, 25, 27	15, 31, 33, 34	8
	2. Penghormatan atau penghargaan dari orang lain	a. Prestasi	16, 21, 22, 24	18, 19	6
JUMLAH					38

2. Pelaksanaan penelitian

a. Pelaksanaan *pre test*

- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *pretest*.

- 2) Peneliti membagi angket *pretest* kepada sampel penelitian.
 - 3) Peneliti menghitung hasil angket yang telah diisi dan menganalisis hasil *pretest*.
- b. Pelaksanaan konseling kelompok
- 1) Menyiapkan pedoman pelaksanaan konseling kelompok teknik *self management* untuk meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying*, untuk penguji pedoman pelaksanaan pada penelitian ini peneliti meminta bantuan kepada ahli yaitu 2 dosen jurusan Bimbingan dan Konseling.
 - a. Uji validitas pertama oleh dosen ahli Nofi Nur Yuhanita, M.Psi memberikan komentar dan saran modul dapat digunakan dengan revisi banyak.
 - b. Uji validitas kedua oleh dosen ahli Paramita Nuraini, M.Pd.,Kons. memberikan komentar dan saran modul dapat digunakan dengan sedikit revisi.

Tabel 5

Kisi- Kisi Pedoman Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Korban *Bullying*

Topik	Tujuan	Pelaksanaan
Pengenalan konseling kelompok, dan <i>self-esteem</i> korban <i>bullying</i>	Pertemuan I : Membantu anggota kelompok untuk memahami pelaksanaan konseling kelompok serta mengerti apa itu <i>self esteem</i> korban <i>bullying</i>	17 Januari 2018

Eksplorasi masalah	Pertemuan II : Untuk membantu anggota kelompok dalam mengemukakan permasalahan yang dihadapi terkait dengan <i>self esteem</i> korban <i>bullying</i>	18 Januari 2018
Pemantauan diri (<i>Self-monitoring</i>)	Pertemuan III : Anggota kelompok mampu mengamati dan mencatat tentang <i>self esteem</i> yang ada didalam dirinya	20 Januari 2018
	Pertemuan IV : Untuk membantu anggota kelompok mencatat <i>self esteem</i> yang ada pada dirinya secara lebih spesifik	23 Januari 2018
<i>Stimulus control</i>	Pertemuan V : Anggota kelompok menyadari akibat dari rendahnya <i>self esteem</i> , anggota kelompok dapat menciptakan lingkungan yang mendukung untuk meningkatkan <i>self esteem</i>	24 Januari 2018
	Pertemuan VI : Membantu anggota kelompok untuk lebih paham cara meningkatkan <i>self esteem</i>	25 Januari 2018
Penguatan (<i>reinforcement</i>)	Pertemuan VII : Anggota kelompok dapat menentukan penguatan yang didapat pada diri sendiri untuk meningkatkan <i>self esteem</i> , anggota kelompok mampu berkomitmen setelah adanya intervensi dari konselor	30 Januari 2018
Evaluasi	Pertemuan VIII : Anggota kelompok dapat mengungkapkan pikiran dan	31 Januari 2018

perasaan setelah dilaksanakannya konseling kelompok, mengetahui sejauh mana perubahan pada anggota kelompok dalam meningkatkan *self esteem* dengan teknik *self-management*

- 2) Memberikan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self management* kepada sampel penelitian
- 3) Evaluasi kegiatan konseling kelompok teknik *self management*

c. Pelaksanaan *posttest*

- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *posttest*.
- 2) Peneliti membagikan angket *posttest* kepada sampel penelitian.
- 3) Peneliti mengoreksi hasil penelitian angket
- 4) Peneliti menganalisis hasil *posttest*.
- 5) Penyusunan hasil penelitian.

J. Teknik Analisis Data

Analisis data yaitu cara mengolah data yang sudah diperoleh dari hasil penelitian untuk menuju kearah kesimpulan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah konseling kelompok berpengaruh terhadap peningkatan *self esteem* siswa korban *bullying*. Pengaruh tersebut diketahui melalui perbedaan hasil analisis skor kuesioner *self esteem* siswa korban *bullying* sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok teknik *self management*.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji Wilcoxon. Teknik analisis data dengan uji Wilcoxon ini dipilih dengan alasan subyek penelitian yang relatif kecil yaitu 6 siswa, analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS versi 23.00 forwindows*.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Simpulan Teori

a. *Self esteem* siswa korban *bullying*

Self esteem siswa korban *bullying* merupakan harga diri siswa yang mengalami kekerasan. Seseorang dengan *self esteem* rendah akan rentan menjadi korban *bullying* atau kekerasan karena ketidakberdayaannya untuk melawan.

b. Konseling kelompok teknik *self-management*.

Konseling kelompok teknik *self management* merupakan strategi pengentasan permasalahan yang dihadapi siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok dengan menggunakan strategi perubahan tingkah laku dimana para anggota secara aktif dan dinamis memberikan pendapat yang bertujuan untuk perubahan perilaku pada masing-masing anggota kelompok.

2. Simpulan Hasil Penelitian

Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh terhadap peningkatan *self esteem* siswa korban *bullying* siswa kelas VIII B SMPN 13 Kota Magelang Tahun Ajaran 2017/2018.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi sekolah, diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan sebagai referensi dalam menangani siswa yang memiliki permasalahan *self esteem* korban *bullying* yang rendah.
2. Bagi guru pembimbing, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk bahan masukan dan pertimbangan dalam menangani siswa yang memiliki permasalahan yang terkait dengan *self esteem* korban *bullying* yang rendah pada siswa, maka guru pembimbing dapat menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* sebagai upaya untuk meningkatkan *self esteem* korban *bullying*.
3. Bagi siswa, sebagai acuan dalam meningkatkan *self esteem* korban *bullying* untuk mengembangkan wawasan, meningkatkan kemampuan menganalisis suatu masalah.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan lebih cermat dalam menentukan metode penelitian, teknik *self management* dalam menangani siswa yang memiliki permasalahan *self esteem* bukan satu-satunya teknik yang digunakan untuk mengentaskan permasalahan tersebut sehingga dalam mengatasi permasalahan yang terkait *self esteem* dapat menggunakan strategi ataupun teknik lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Prosedur penelitian suatu pendekatan dan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, Retno. 2005. *Meredam Bullying*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Ardy Wiyani, Novan. 2014. *Save Our Children From School Bullying*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Aribowo Prijosaksono dan Marlan Mardianto. 2001. *12 Langkah Manajemen Diri*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Chakrawati, Fitria. 2015. *Bullying Siapa Takut?*. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Clemes dan Bean. 2001. *Bagaimana Kita Meningkatkan Harga Diri Anak*. Bandung: Bina Rupa Aksara.
- Cleghorn, Patricia. 2002. *To Boost Your Self-Esteem*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Coopersmith, Stanley. 1967. *The Antecedents of Self Esteem*. San Francisco: W.H Freeman.
- Flora, Robiah. 2014. Mengurangi Perilaku Bullying Kelas X-4 Melalui Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing. *Journal Saintech*. Vol.06 (02)
- Fithria. 2016. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku *Bullying*. *Idea Nursing Journal*. Vol. VII. No. 3
- Hadi, Purwaka. 2005. *Modifikasi Perilaku*. Jakarta: Depdiknas
- Juntika.A &Yusuf Syamsu. 2007. *Teori Kepribadian*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Kadek Vivien Windayani. 2014 . Penerapan Konseling Client Centered Dengan Teknik Permisif Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa. *E-Journal Undiksa Jurusan Konseling*. Vol. 2 No. 1

- Komalasari, Gantina, Wahyuni, Eka, & Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Koswara, E. 1991. *Teori-Teori Kepribadian*. Bandung: PT.Eresco
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Margono. 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Maslow, Abraham. 2006. *On Dominance, Self Esteem and Self Actualization*, Ann Kaplan: Maurice Basset
- Mujiyati. 2015. Peningkatan Self Esteem Siswa Korban Bullying Melalui Teknik Assertive Training. *Jurnal Fokus Konseling*. Vol. 1 No. 1
- Nursalim, Mochamad, dkk. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Prayitno. 2001. *Panduan Kegiatan Pengawasan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Priyatna, Andri. 2012 . *Lets End Bullying*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Rosya Linda Hasibuan, & Rr.Lita Hadiati Wulandari. 2015. *Efektifitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Self Esteem pada Siswa SMP Korban Bullying*. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi*. Volume 11 Nomor 2.
- Sugiyono. 2006. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Tohirin. 2014. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ulrich Orth, Richard W.Robins. 2014.” The Development of Self Esteem”. *Current Directions in Psychological Science* 2014. Vol. 23. No. 25
- Wijono,Sutarto. 2011. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Windaniati.2013. Meningkatkan Self Esteem Siswa Melalui Teknik Assertive Training Pada Siswa Kelas XI TMO 1 SMK Negeri 7 Semarang. *Jurnal Penelitian Pendidikan*. Vol. 30. No. 2

Winkel, W. S., & Hastuti, M. M. 2013. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.

Yen, Cheng-Fang M.D,Ph.D. 2010. School Bullying and Mental Health in Children and Adolescents”. *Taiwanese Journal of Psychiatry* (Taipe) Vol.24 No. 1 2010

