

## Penerapan Teknik *Positive Self Talk* Terhadap Keterampilan Sosial Siswa Korban *Bullying*

Anissa Noviani<sup>1</sup>, Bunyamin Maftuh<sup>2</sup>, Dina Siti Logayah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Pendidikan Indonesia;  
E-mail: [anissanov@upi.edu](mailto:anissanov@upi.edu), [bunyaminmaftuh@upi.edu](mailto:bunyaminmaftuh@upi.edu), [dina.logayah@upi.edu](mailto:dina.logayah@upi.edu)

### Abstract:

*Every individual has social skills, but the facts on the ground are that there are still many students who commit acts of bullying or deviant behavior. This research aims to test positive self-talk techniques for social skills in students who are victims of bullying. This research uses a quantitative approach with an experimental method. The results of the research show 1) the results of measuring social skills before giving treatment using the positive self talk technique obtained the lowest results in the medium category, meaning that there were still some students whose level of social skills ability was not good because this measurement was still in the recognition process; 2) the results of measuring social skills after giving treatment using the positive self-talk technique obtained the greatest results which were dominated by the very high category, meaning that in this measurement the students' social skills abilities experienced a very good improvement; and 3) the analysis results show that the Sig. (2-tailed) obtained  $0.000 < 0.05$ , meaning  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. This means that there is a significant difference between the social skills of students who are victims of bullying before and after implementing treatment with positive self-talk techniques.*

**Keywords:** *bullying, social skills, positive self-talk*

### PENDAHULUAN

Permasalahan sosial di Indonesia kini marak terjadi di tengah masyarakat, salah satunya adalah *bullying*. *Bullying* adalah ketika seseorang atau sekelompok orang dengan sengaja menyakiti orang lain, sehingga membuat orang lain merasa takut, terintimidasi, dan tidak berdaya untuk menghentikan tindakan tersebut. Perilaku *bullying* ini seringkali terjadi di sekolah, padahal sekolah merupakan rumah kedua siswa karena sejatinya sekolah adalah wadah atau tempat untuk menimba ilmu dan di dalamnya memiliki tujuan untuk menumbuhkan sikap dan perilaku teladan bagi siswa di dalam sekolah dan di luar sekolah.

Kasus pada tindakan *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah ini terbukti melalui adanya data di lapangan dari beberapa sumber. Data yang bersumber pada *Global Education Digest 2011* UNESCO mengatakan bahwa sebagian besar sekolah yang ada di dunia ini pernah mengalami kasus tindak kekerasan dan *bullying* yang mempunyai pengaruh besar bagi siswanya. Kasus tersebut sebanyak 246 juta yang menimpa anak-anak dan remaja di setiap tahunnya. Persentase anak-anak dan remaja yang mengalami intimidasi di sekolah dapat diperkirakan antara 10% hingga 65%, hal ini tergantung pada setiap negara. Dari 100.000 remaja di 18 negara, dua pertiga dari mereka yang telah ditinjau mengatakan bahwa mereka pernah mengalami perundungan (Manto et al., 2020). Selanjutnya, pada tanggal 13 Februari 2023 data yang diambil dari KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) menjabarkan bahwa kasus *bullying* ini mengalami peningkatan sebanyak 1.138 mulai dari kekerasan fisik hingga psikis. Selain itu, data yang tercatat oleh Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) terhitung ada 16 perundungan yang terjadi di sekolah pada periode Januari sampai Juli tahun 2023 dengan jumlah presentase SD dan SMP sebesar 25%, SMA dan SMK sebesar 18,75%, serta MTs dan Pondok Pesantren sebesar 6,25% (Yulianti, 2023). Hal ini sangat disayangkan bahwa pada kenyataannya sekolah bukan lagi tempat nyaman bagi siswa karena di dalamnya banyak penyimpangan yang terjadi. Berdasarkan observasi dan tanya jawab yang sudah berhasil dilakukan peneliti dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 10 Cimahi, ternyata tindakan *bullying* masih sering terjadi antar siswa di lingkungan sekolah. Beberapa bentuk *bullying* yang ditunjukkan antara lain mengejek penampilan fisik, memperebutkan seorang perempuan atau laki-laki, dan mencaci teman melalui media sosial. Selain itu, faktor ekonomi keluarga juga menjadi bahan hinaan

antar siswa. Hal tersebut terjadi karena timbulnya perasaan iri dan dengki antar siswa sehingga mendorong mereka untuk melakukan tindakan *bullying*. Perilaku tersebut dapat memberikan dampak negatif bagi korbannya baik dari segi kesehatan mental, fisik, hingga sosial. Selain itu, kehilangan harta benda, gangguan kesehatan mental, bahkan kematian merupakan akibat yang paling berbahaya bagi seseorang yang tidak mampu mengatasi permasalahan perilaku menyimpang seperti *bullying* (Maftuh, 2008). Seorang siswa korban *bullying* cenderung akan mengalami perubahan pada keterampilan sosial yang ia miliki sehingga sulit untuk bersosialisasi dengan baik kepada orang lain. Keterampilan dalam berinteraksi, keterampilan berkomunikasi, keterampilan bekerja sama, dan keterampilan menyelesaikan suatu masalah termasuk ke dalam beberapa aspek yang perlu dimiliki siswa pada keterampilan sosialnya (Sudarmiani et al., 2022). Pada kenyataannya aspek dalam keterampilan sosial ini tidak sepenuhnya dimiliki oleh siswa yang mengalami tindakan *bullying*. Rasa percaya diri dan kemampuan sosial yang dimiliki oleh siswa akan hilang seketika setelah terjadinya tindakan buruk tersebut.

Berdasarkan temuan di tahun 2005 yang telah dilaksanakan oleh Fox & Boulton di mana siswa korban *bullying* di sekolah cenderung menunjukkan perubahan ke arah yang negatif seperti keterampilan sosial yang buruk (Wati, 2012). Siswa korban *bullying* menjadi cenderung tertutup dan tidak peduli akan keadaan sekitar karena ketakutan dan trauma yang ia alami. Ketakutan tersebut membuat korban *bullying* memiliki pemikiran yang negatif pada dirinya. Pemikiran-pemikiran negatif datang dari diri sendiri yang mengakibatkan stres atau tidak percaya diri, seperti “*Benar yang dikatakan teman saya, bahwa wajah saya jelek dan kulit saya kusam*”. Perkataan yang diucapkan pada diri sendiri tersebut merupakan bentuk dari *self talk*. Seseorang yang sering berbicara atau menjalin komunikasi dengan dirinya sendiri mengenai hal-hal yang sedang dialami, maka hal tersebut akan membantu dirinya dalam mengambil sebuah tindakan atau keputusan yang terbaik. Begitupun dengan siswa korban *bullying*, jika dapat menjalin komunikasi dengan dirinya maka akan terhindar dari perilaku yang buruk. Menerapkan *self talk* sebagai upaya dari mengatasi dampak *bullying*, tentunya melalui mengadopsi pemikiran positif daripada pemikiran negatif, remaja dapat mengendalikan diri dan menanggung situasi tidak menyenangkan untuk mencapai keadaan psikologis yang lebih sehat (Fatimah, 2019). Melalui teknik *positive self talk* juga dapat mendorong dan melatih keterampilan sosial siswa korban *bullying* dengan membiasakan diri memikirkan hal-hal positif yang membangun pada dirinya.

Alasan peneliti melakukan penelitian ini karena dalam Pendidikan IPS di tengah era globalisasi ini siswa perlu memiliki keterampilan sosial yang tinggi. Hal tersebut dikatakan demikian karena adanya Pendidikan IPS bermaksud akan membimbing serta melatih siswa agar menjadi warga negara yang baik, yaitu warga negara yang mampu hidup demokratis, mampu berintegrasi ke dalam masyarakat, dan berinteraksi secara positif dengan orang lain (Ginjar, 2016). Sehingga siswa didorong untuk menjalin interaksi yang luas dengan terlibat secara sungguh-sungguh dalam kehidupan di tengah masyarakat. Oleh karena itu, untuk merealisasikan hal tersebut teknik *positive self-talk* sangat diperlukan dalam membantu siswa korban *bullying* untuk meningkatkan berbagai keterampilan yang dimiliki siswa, seperti keterampilan bekerja sama, keterampilan komunikasi, dan keterampilan berinteraksi dengan orang lain.

## METODE

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan sampel *purposive*, di mana sampel penelitiannya diambil tidak secara acak (*non-random sampling*) yang memiliki karakteristik sesuai dengan apa yang peneliti butuhkan (Lenaini, 2021). Alasan peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive* karena ingin mendapatkan informasi yang sesuai melalui responden yang termasuk ke dalam karakteristik pada sampel penelitian. Sehingga sampel pada penelitian ini terdiri dari 18 responden yang merupakan siswa korban *bullying* di SMP Negeri 10 Cimahi. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan, di mana tiga pertemuan pertama dilakukan pengukuran keterampilan sosial (*pretest*) tanpa memberikan *treatment* dan tiga pertemuan terakhir diberikannya *treatment* dengan teknik *positive self-talk* serta pengukuran keterampilan sosial (*posttest*). Adapun pengukuran ini dilakukan menggunakan angket keterampilan sosial.

## HASIL DAN DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan 1) hasil pengukuran keterampilan sosial sebelum pemberian

*treatment* dengan teknik *positive self talk* memperoleh hasil terendah dengan kategori Sedang, artinya masih terdapat beberapa siswa yang tingkat kemampuan keterampilan sosialnya kurang baik karena pada pengukuran ini masih proses pengenalan; 2) hasil pengukuran keterampilan sosial sesudah pemberian *treatment* dengan teknik *positive self talk* memperoleh hasil terbesar yang didominasi oleh kategori Sangat Tinggi, artinya pada pengukuran ini kemampuan keterampilan sosial siswa mengalami peningkatan yang sangat baik; dan 3) hasil analisis menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) diperoleh  $0,000 < 0,05$ , artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## Hasil

### 1. Rekapitulasi Data Hasil Keterampilan Sosial Siswa Sebelum Pemberian *Treatment*

Pada pengukuran sebelum *treatment* ini dilakukan sebanyak tiga kali untuk melihat kestabilan kondisi siswa dalam keterampilan sosialnya melalui angket keterampilan sosial yang telah dibuat.

tabel 1. Hasil Keterampilan Sosial Siswa Sebelum *Treatment*

No.	Skor Keterampilan Sosial	Jumlah	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Rata-rata
1	Pengukuran Pertama	1610	76	104	89,44
2	Pengukuran Kedua	1624	80	106	90,22
3	Pengukuran Ketiga	1636	77	106	90,88

#### Pengolahan Hasil Skor Keterampilan Sosial 2024

Berdasarkan tabel 1 di atas, hasil pengukuran keterampilan sosial siswa sebelum pemberian *treatment* dengan teknik *positive self talk* didapatkan hasil skor terendah untuk pengukuran pertama adalah 76 dengan skor tertingginya sebesar 104, sedangkan skor rata-rata sebesar 89,44. Kemudian skor terendah dari pengukuran kedua mengalami peningkatan menjadi sebesar 80 dengan skor tertingginya sebesar 106, sedangkan skor rata-rata untuk pengukuran kedua mengalami peningkatan menjadi 90,22. Sementara itu, ketika pengukuran ketiga dilakukan ternyata hasil skor terendahnya sebesar 77 dengan skor tertingginya sebesar 106, sedangkan rata-rata mengalami peningkatan lagi menjadi 90,88. Walaupun demikian, skor tertinggi dari ketiga pengukuran tersebut memiliki hasil yang tidak jauh berbeda sehingga siswa dapat disebutkan memiliki kestabilan yang cukup baik dalam menjawab angket keterampilan sosial.

### 2. Rekapitulasi Data Hasil Keterampilan Sosial Siswa Sesudah Pemberian *Treatment*

Pengukuran ini bertujuan untuk melihat perbedaan keterampilan sosial siswa korban *bullying* sebelum dan sesudah pemberian *treatment* melalui pendekatan *self talk* positif.

Tabel 2. Hasil Keterampilan Sosial Siswa Sebelum *Treatment*

No.	Skor Keterampilan Sosial	Jumlah	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Rata-rata
1	Pengukuran Pertama	1707	80	109	94,83
2	Pengukuran Kedua	1717	82	111	95,38
3	Pengukuran Ketiga	1748	82	113	97,11

#### Pengolahan Hasil Skor Keterampilan Sosial 2024

Berdasarkan tabel 4.5 di atas bahwa hasil pengukuran keterampilan sosial siswa sesudah pemberian *treatment* didapatkan hasil skor terendahnya sebesar 80 dengan skor tertingginya sebesar 109, sedangkan skor rata-rata untuk pengukuran pertama adalah 94,83. Selanjutnya hasil skor skor terendah dari pengukuran kedua sebesar 82 dan skor tertingginya sebesar 111, sedangkan rata-rata untuk pengukuran kedua mengalami peningkatan sebesar 0,55 dengan skor 95,38. Hal ini dapat terjadi karena pada pertemuan tersebut siswa sudah mulai menerapkan *treatment* dari pendekatan *self talk* positif. Sementara itu, hasil skor terendah pengukuran ketiga sebesar 82 dengan skor tertingginya sebesar 113, sedangkan skor rata-rata untuk pengukuran ketiga mengalami peningkatan yang cukup besar dari sebelumnya sebesar 1,73 menjadi 97,11.

### 3. Uji Hipotesis (t)

Peneliti akan melakukan uji hipotesis melalui rumus uji *paired sample t-test*. Pengujian dilaksanakan berhubung data yang diperoleh terbukti bersifat normal dan bersifat homogen. Dalam uji hipotesis ini peneliti menggunakan aplikasi IBM SPSS *Statistics* versi 26.

Tabel 3. Uji Paired Sample T-Test Keterampilan Sosial

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
Pair					Lower	Upper			
1	Pretest – Posttest	-5.593	5.520	.751	-7.099	-4.086	-7.445	53	.000

Berdasarkan tabel 3 *Uji Paired Sample T-Test* di atas, kolom yang tertulis Sig. (2-tailed) terdapat nilai signifikan 0,000, berarti  $0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed)  $< 0,05$ , maka dapat ditafsirkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga terdapat perbedaan yang relevan antara hasil keterampilan sosial sebelum pemberian *treatment* (*pretest*) dan sesudah pemberian *treatment* (*posttest*) dengan teknik *positive self talk* pada taraf signifikansi 5%. Dengan demikian, peneliti dapat menyimpulkan bahwa teknik *positive self talk* dapat meningkatkan keterampilan sosial siswa korban *bullying* pada  $\alpha = 5\%$ .

#### 4. Deskripsi dan Analisis Hasil Penelitian Keterampilan Sosial

Data yang dikumpulkan oleh peneliti dalam penelitian memperoleh hasil angket (*pretest* dan *posttest*) yang telah dibagikan untuk siswa. Pemberian angket ini dilakukan sebanyak enam kali yaitu tiga kali *pretest* dan tiga kali *posttest*. Tujuan pemberian angket ini untuk mengukur keterampilan sosial siswa baik itu sebelum dan setelah menggunakan pendekatan *self talk* positif serta untuk melihat kestabilan siswa dalam menjawab angket tersebut. Merujuk pada pengkategorisasian keterampilan sosial, peneliti akan menjabarkan total dari pengkategorisasian pada hasil skor keterampilan sosial sebelum pemberian *treatment* dalam bentuk tabel berikut:

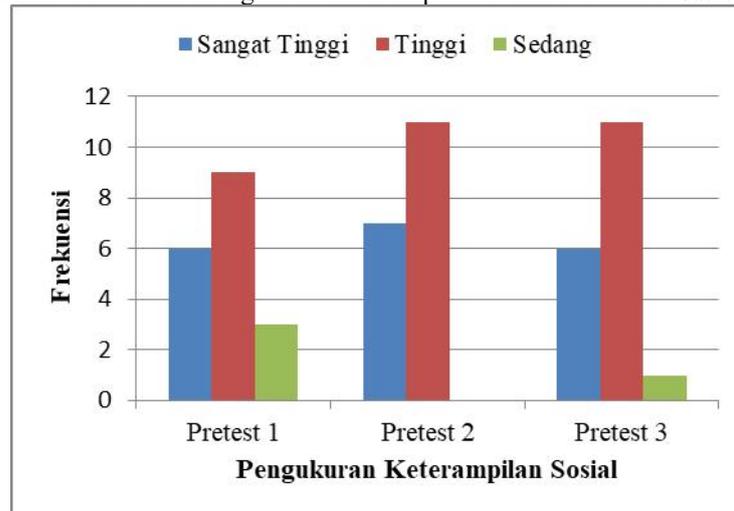
Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 92$	19	35,18%	Sangat Tinggi
$79,75 < X \leq 92$	31	57,40%	Tinggi
$65,25 < X \leq 79,75$	4	7,42%	Sedang
$50,75 < X \leq 65,25$	0	0%	Rendah
$X \leq 50,75$	0	0%	Sangat Rendah
<b>Total</b>	54	100%	

Pengolahan Hasil Kategorisasi Skor Keterampilan Sosial 2024

Berdasarkan tabel 4 di atas, pengkategorisasian ini diperoleh dari total hasil angket keterampilan sosial pertama hingga ketiga sebelum pemberian *treatment* melalui pendekatan *self talk* positif. Dari kategori tersebut dapat diketahui bahwa tingkat skor keterampilan sosial siswa korban *bullying* memiliki presentase 7,42% berada di kategori “Sedang”, artinya masih terdapat siswa yang mempunyai keterampilan sosial pada taraf sedang, karena pada pengukuran ini siswa hanya baru dalam masa pengenalan dan pendekatan mengenai kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan. Sehingga belum diberikannya *treatment* dengan teknik *positive self talk*. Kemudian, memiliki presentase 57,40% berada di kategori “Tinggi” dan 35,18% berada di kategori “Sangat Tinggi”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada hasil pengukuran keterampilan sosial sebelum pemberian *treatment* mencakup kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Berkaitan dengan kategori paling rendah pada pengukuran ini ada pada taraf “Sedang” di mana hal yang menyebabkan siswa tersebut semula memiliki keterampilan sosial dengan kategori sedang dapat terjadi karena beberapa faktor yaitu keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil kategori diatas, peneliti akan menggambarkan grafik total dari pengkategorisasian pada hasil skor keterampilan sosial sebelum pemberian *treatment* dalam bentuk tabel berikut:

Gambar 1. Grafik Kategorisasi Keterampilan Sosial Sebelum *Treatment*



Berdasarkan dari grafik kategorisasi di atas, diketahui bahwa data yang sudah diolah dari hasil angket menunjukkan siswa yang paling banyak berada pada kategori tinggi dengan total frekuensi 31 dari ketiga pengukuran keterampilan sosial sebelum diberikannya *treatment*. Situasi ini dapat terjadi dengan beberapa siswa yang memiliki keterampilan sosial awal yang memang sudah cukup baik, walaupun pada tingkat ini masih ada sebagian siswa yang berada pada tingkat rata-rata.

Selanjutnya peneliti akan menjabarkan hasil kategorisasi pada skor keterampilan sosial sesudah pemberian *treatment* dengan teknik *positive self talk* dalam bentuk tabel berikut:

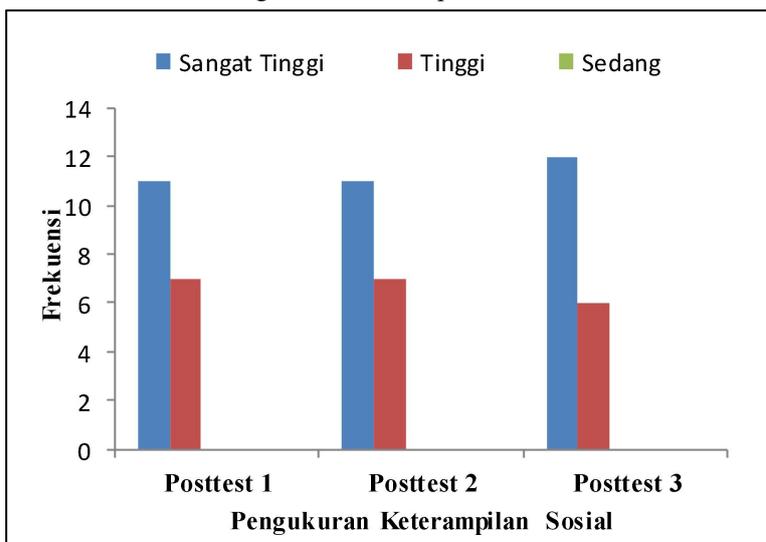
Tabel 5. Kategorisasi Keterampilan Sosial Sebelum Pemberian *Treatment*

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 92$	34	63%	Sangat Tinggi
$79,75 < X \leq 92$	20	37%	Tinggi
$65,25 < X \leq 79,75$	0	0%	Sedang
$50,75 < X \leq 65,25$	0	0%	Rendah
$X \leq 50,75$	0	0%	Sangat Rendah
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>	

*Pengolahan Hasil Kategorisasi Skor Keterampilan Sosial 2024*

Berdasarkan tabel 5 di atas, pengkategorisasian ini diperoleh dari hasil angket keterampilan sosial pertama hingga ketiga sesudah pemberian *treatment* melalui pendekatan *self talk* positif. Melalui kategori tersebut dapat diketahui bahwa tingkat skor keterampilan sosial siswa korban *bullying* memiliki presentase 37% berada di kategori “Tinggi” dan 63% berada di kategori “Sangat Tinggi”. Dilihat dari hasil kategorisasi tersebut, menunjukkan bahwa adanya perbedaan dan peningkatan kemampuan pada keterampilan sosial siswa korban *bullying*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan sosial siswa pada sesudah pemberian *treatment* dengan teknik *positive self talk* mengalami peningkatan dan dominan siswa berada pada kategori sangat tinggi, yang berarti hampir seluruh siswa sudah bisa mengembangkan keterampilan sosialnya dengan sangat baik.

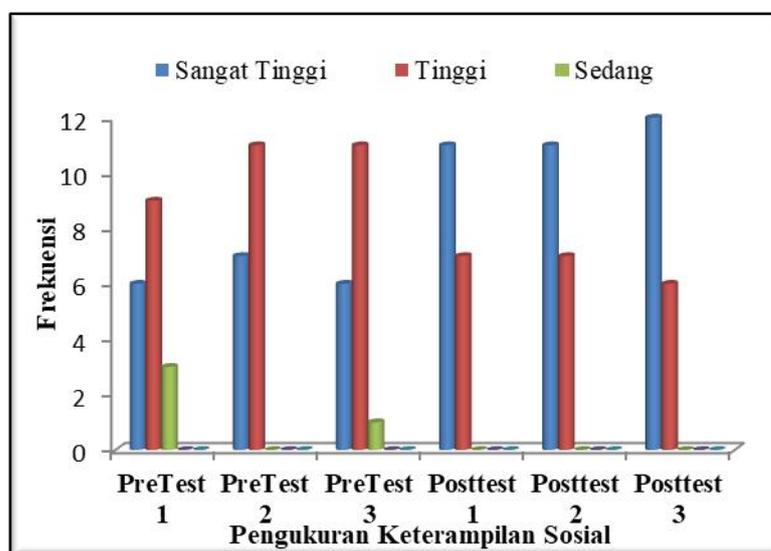
Gambar 2. Grafik Kategorisasi Keterampilan Sosial Sesudah *Treatment*



Berdasarkan dari grafik kategorisasi di atas, diketahui bahwa data yang sudah diolah dari hasil angket menunjukkan siswa terbanyak ada pada kategori sangat tinggi dengan total frekuensi 34 dari ketiga pengukuran keterampilan sosial sesudah diberikannya *treatment* dengan teknik *positive self talk*. Hal ini dapat terjadi karena pertemuan keempat, kelima, dan keenam seluruh siswa sudah diberikan *treatment* dengan pendekatan *self talk* positif. Oleh karena itu, pada pengukuran ini terjadi peningkatan yang sangat tinggi daripada pengukuran sebelumnya. Sehingga dapat dikatakan bahwa setelah diberikannya *treatment* dengan teknik *positive self talk*, tingkat keterampilan sosial siswa sudah sangat baik.

Berikut peneliti akan memberikan perbedaan dari hasil kategorisasi keterampilan sosial sebelum dan sesudah pemberian *treatment*:

Gambar 3. Perbedaan Kategorisasi Keterampilan Sosial



Berdasarkan dari grafik perbedaan kategorisasi di atas, diketahui bahwa dari seluruh hasil pengukuran keterampilan sosial sebelum dan sesudah diberikannya *treatment* dengan teknik *positive self talk* mengalami peningkatan dan perubahan yang signifikan. Dapat dilihat dari grafik pada kategori sangat tinggi, di mana kategori tersebut selalu mengalami peningkatan yang sangat besar dari sebelum dan sesudah diberikannya *treatment* dengan teknik *positive self talk*. Hal ini dapat membuktikan bahwa siswa banyak yang mengalami perubahan pada tingkat keterampilan sosialnya, artinya dengan menerapkan teknik *positive self talk* terhadap siswa korban *bullying* dapat dikatakan efektif untuk meningkatkan keterampilan sosialnya.

## Pembahasan

### 1. Kemampuan Keterampilan Sosial Siswa Korban *Bullying* Sebelum Diberikan Teknik *Positive Self-Talk*

Keterampilan sosial merupakan suatu kemampuan yang wajib ada pada masing-masing individu karena dengan keterampilan tersebut memudahkan kita untuk bisa berinteraksi sosial dan menjalin pembicaraan dengan orang lain. Pernyataan ini sama dengan pendapat yang dikatakan oleh Combs & Slaby dalam Pujiati (2015) bahwa “*social skill is the ability to interact with other in a given social context in specific ways that are socially acceptable or valued and at the same time personality beneficial, mutually beneficial, or beneficial primarily to other*”, berarti bahwa keterampilan sosial ini merupakan sebuah kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain dalam konteks sosial dengan berbagai cara yang dapat diterima bagi lingkungan sekitar dan bisa saling bermanfaat antar makhluk sosial dengan yang lainnya. Begitupun pada siswa di sekolah, tentunya keterampilan sosial menjadi hal penting yang perlu dimiliki oleh seluruh siswa. Selain berguna untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar, keterampilan sosial di kalangan siswa dapat berguna pada saat pembelajaran di kelas di mana siswa diharuskan untuk bisa bekerja sama, berani untuk mengungkapkan pendapatnya, rasa peduli yang tinggi terhadap teman sebaya, dan senantiasa dapat menghargai perbedaan yang ada. Sehingga menurut Jarolimek (1977: 208) dalam Machmud (2013), jika setiap siswa memiliki keterampilan sosial yang baik, maka ia akan menjadi pribadi yang positif dan memiliki keharmonisan dalam kehidupan sosial.

Peneliti menganalisis kemampuan awal keterampilan sosial siswa korban *bullying* melalui data hasil *pretest* di mana hasil data ini menunjukkan kemampuan pada keterampilan sosial siswa korban *bullying* sebelum diberikannya *treatment* dengan pendekatan *self talk* positif. Merujuk pada pengkategorisasian skor keterampilan sosial sebelum pemberian *treatment* dengan teknik *positive self talk* pada siswa korban *bullying* kelas VIII di SMP Negeri 10 Cimahi menunjukkan bahwa tingkat skor keterampilan sosial siswa korban *bullying* memiliki presentase 7,42% berada di kategori “Sedang”, 57,40% berada di kategori “Tinggi” dan 35,18% berada di kategori “Sangat Tinggi”. Setelah peneliti menganalisis secara keseluruhan dari data penelitian, dapat dikatakan bahwa masih terdapat beberapa siswa korban *bullying* yang kemampuan keterampilan sosial sebelum diberikan *treatment* dengan teknik *positive self talk* belum mampu mengembangkan keterampilan sosial yang ada pada dirinya. Beberapa siswa juga masih cenderung tertutup dan memiliki trauma atas tindakan *bullying* yang pernah menimpanya. Sehingga hal tersebut berdampak kepada tingkat keterampilan sosialnya. Pada dasarnya seorang anak perlu memiliki kecerdasan emosional yang baik, karena dengan kecerdasan tersebut maka seorang anak akan lebih mudah mengenal diri mereka sendiri dan orang lain (Ruhimat et al., 2020).

Dari seluruh pemaparan yang telah diuraikan, bahwa sikap yang ditunjukkan oleh beberapa siswa sebelum diberikannya *treatment* dengan teknik *positive self talk* tersebut merupakan salah satu ciri bahwa mereka mempunyai tingkat keterampilan sosial pada kategori kurang baik hingga sedang. Ciri-ciri tersebut di antaranya yaitu kurang cakap dalam berkomunikasi dan berinteraksi, kurang percaya diri, dan pengelolaan emosi yang rendah. Kemudian, aspek lingkungan dan keluarga berpengaruh terhadap keterampilan sosial seorang anak karena sikap, perilaku, dan kebiasaan seorang anak tumbuh sesuai dengan didikan yang selama ini dilakukan orang tua. Sehingga keterampilan sosial anakpun ikut dipengaruhi oleh proses komunikasi dengan orang tua sejak lahir (Fiddah, 2017). Oleh karena itu, untuk mengatasi masalah pada kemampuan keterampilan sosial siswa korban *bullying*, peneliti perlu menerapkan teknik *positive self talk* guna meningkatkan motivasi siswa agar dapat mendapatkan peningkatan pada skor keterampilan sosialnya.

### 2. Kemampuan Keterampilan Sosial Siswa Korban *Bullying* Sesudah Menerapkan Teknik *Positive Self-Talk*

Setelah melakukan pengukuran awal mengenai keterampilan sosial, peneliti memberikan *treatment* dengan teknik *positive self talk* yang berkaitan mengenai perilaku sosial sehingga dapat mengubah cara berpikir siswa korban *bullying* menjadi lebih positif. Sehingga untuk melihat adanya peningkatan pada keterampilan sosial siswa korban *bullying*, peneliti menerapkan teknik *positive self talk*. Berdasarkan hasil temuan pada penelitian mengenai kemampuan keterampilan

sosial siswa korban *bullying* sesudah menerapkan teknik *positive self talk*, menunjukkan terdapat peningkatan pada hasil keterampilan sosial siswa korban *bullying* dari sebelum dan sesudah diberikannya *treatment*. Hal ini dibuktikan pada total hasil kategori skor keterampilan sosial siswa korban *bullying* yang memiliki presentase sebesar 37% termasuk ke dalam kategori “Tinggi” dan presentase 63% berada di kategori “Sangat Tinggi”.

Setelah peneliti menjabarkan seluruh hasil dari pengukuran pertama hingga pengukuran ketiga pada skor keterampilan sosial siswa korban *bullying* sesudah pemberian *treatment* dengan teknik *positive self talk*, maka terlihat bahwa kemampuan pada keterampilan sosial siswa mengalami peningkatan akibat adanya pemberian *treatment* menggunakan teknik *positive self talk* di mana kategorisasi keterampilan sosial sesudah pemberian *treatment* hanya ada dua kategori saja yaitu kategori tinggi dan sangat tinggi yang banyak di dominasi oleh para siswa korban *bullying*. Peneliti juga menemukan peningkatan pada kemampuan keterampilan sosial siswa korban *bullying* kelas VIII SMP Negeri 10 Cimahi melalui perubahan sikap siswa selama kegiatan penelitian berlangsung pada pertemuan keempat hingga keenam. Hal ini sesuai dengan fakta di mana pada ketiga pertemuan tersebut, siswa yang memiliki masalah pada dirinya akibat penerimaan tindakan *bullying*, mereka sudah berani untuk menyesuaikan diri dengan mencoba percaya diri dengan pada lingkungan sekitarnya, mampu mengekspresikan apa yang sedang dirasakan, berani menyampaikan pendapat ketika sedang berdiskusi, berbaur dengan teman di sekolah, dan berusaha untuk mengelola emosinya dengan baik. Seiring dengan berjalannya waktu peneliti pun berhasil menjalin kedekatan dengan para responden melalui penyampaian materi keterampilan sosial dan teknik *positive self talk* yang dikemas secara sederhana melalui tayangan video dan game yang menyenangkan. Sehingga siswa mudah memahami makna dari setiap pertemuannya dan semangat menjadi individu yang lebih baik dengan selalu menerapkan pemikiran positif di setiap kegiatannya melalui teknik *positive self talk*. Temuan tersebut memperkuat pernyataan (Erviana, 2020), bahwa jika seseorang menggunakan teknik *positive self talk* secara terus menerus dengan mengatakan kalimat dukungan, maka akan sangat membantu dirinya dalam menghadapi ujian hidup.

Peneliti juga memperoleh data melalui wawancara dengan para siswa korban *bullying* setelah melaksanakan kegiatan penelitian teknik *positive self talk*, ditemukan sikap yang memperlihatkan bahwa mereka sudah bisa menjalin interaksi yang baik dengan teman-teman di sekolah. Walaupun terdapat beberapa teman yang tidak disukai, tetapi mereka mencoba untuk berdamai dengan hal itu dengan melakukan pengelolaan emosi yang lebih baik dari sebelum diberikannya *treatment* dengan teknik *positive self talk*. Para siswa korban *bullying* juga mengatakan bahwa setelah melakukan *positive self talk* adanya peningkatan pada taraf percaya dirinya, baik itu ketika maju ke depan kelas untuk mengungkapkan pendapat maupun ketika menghadapi situasi dan orang baru. Sehingga mereka termotivasi untuk menggali kemampuan atau keterampilan lain yang ada pada dirinya. Hal ini juga berkaitan dengan pernyataan oleh Ellis (1993) mengenai Teori *Self Talk*, ia menganggap bahwa seseorang mampu untuk menciptakan sesuatu yang positif dalam kehidupan sehari-hari. Seorang individu tidak selamanya harus selalu menerima apa yang terjadi pada dirinya, tetapi ia berhak untuk mengubah hal-hal buruk yang terjadi pada dirinya untuk mengubahnya menjadi keadaan yang membuatnya nyaman (Antari, 2022).

Kesimpulannya berdasarkan pada temuan penelitian di lapangan mengenai kemampuan keterampilan sosial siswa korban *bullying* dengan menggunakan teknik *positive self talk* menunjukkan peningkatan pada setiap pertemuannya. Hal tersebut dilihat dari setelah menerapkan teknik *positive self talk* siswa menjadi lebih aktif untuk berdiskusi selama pertemuan berlangsung dan pengelolaan emosi yang jauh lebih baik. Selain itu, pada pertemuan terakhir siswa juga sangat melihat bahwa mereka antusias mengikuti seluruh rangkaian pertemuan. Di mana pada saat peneliti membentuk mereka ke dalam beberapa kelompok, siswa aktif dalam berdiskusi dan berlomba-lomba untuk menyampaikan pendapatnya terkait dari game Tebak Kata yang diberikan oleh peneliti. Oleh karena itu, dengan menerapkan *treatment* melalui teknik *positive self talk* terhadap siswa dapat meningkatkan kembali kemampuan pada keterampilan sosialnya dengan selalu berbuat positif serta berperilaku baik dalam kehidupan sehari-hari.

### 3. Perbedaan Keterampilan Sosial Siswa Korban *Bullying* Sebelum Dan Sesudah Pemberian *Treatment* Dengan Teknik *Positive Self-Talk*

Hasil pengukuran keterampilan sosial yang dilakukan selama enam pertemuan, menunjukkan adanya peningkatan dari perolehan skor keterampilan sosial. Hasil pengukuran tersebut menunjukkan bahwa keterampilan sosial sesudah diberikannya *treatment* dengan teknik *positive self talk* memperoleh skor yang lebih besar jika dibandingkan dengan perolehan skor pada keterampilan sosial sebelum diberikannya *treatment*. Skor dengan kategori Sangat Tinggi pada pengukuran keterampilan sosial sebelum pemberian *treatment* diperoleh sebanyak 35,18%, sedangkan pada pengukuran keterampilan sosial sesudah pemberian *treatment* diperoleh sebanyak 63%. Perolehan skor keterampilan sosial dengan kategori Tinggi pada pengukuran keterampilan sosial sebelum pemberian *treatment* diperoleh sebanyak 57,40%, sedangkan pada pengukuran keterampilan sosial sesudah pemberian *treatment* diperoleh sebanyak 37%. Adapun perolehan skor keterampilan sosial dengan kategori Sedang pada pengukuran keterampilan sosial sebelum pemberian *treatment* diperoleh sebanyak 7,42%, sedangkan pada pengukuran keterampilan sosial sesudah pemberian *treatment* diperoleh sebanyak 0%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa skor keterampilan sosial siswa korban *bullying* sesudah pemberian *treatment* dengan teknik *positive self talk (posttest)* lebih unggul dan terdapat peningkatan dibandingkan dengan skor keterampilan sosial siswa korban *bullying* sebelum pemberian *treatment* dengan teknik *positive self talk*.

Berdasarkan pada hasil uji statistik menggunakan IBM SPSS *Statistic* versi 26 menunjukkan bahwa dari hasil *pretest* dan *posttest* pada keterampilan sosial siswa korban *bullying* didapat nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka dapat diartikan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa terlihat perbedaan signifikan antara keterampilan sosial siswa korban *bullying* sebelum dan sesudah pemberian *treatment* dengan teknik *positive self talk*. Hasil data penelitian menunjukkan bahwa pertemuan pada kegiatan penelitian yang dilakukan menggunakan teknik *positive self talk* memberikan pengaruh dalam peningkatan aspek keterampilan sosial siswa korban *bullying*. Sehingga dengan menerapkan teknik *positive self talk* memberikan dampak positif dan efektif diterapkan dalam keterampilan sosial. Hal ini dapat terjadi karena manfaat dari pelaksanaan teknik *positive self talk* ini berpengaruh dan terdapat kaitannya dengan aspek keterampilan sosial. Sebagaimana yang telah dijelaskan oleh Caldarella dan Merrel dalam Amala et al., (2021) yang menjelaskan bahwa aspek-aspek keterampilan sosial, diantaranya (1) Hubungan dengan teman sebaya (*Peer relationship skills*), artinya kita perlu menjalin hubungan baik dengan teman sebaya, (2) Manajemen diri (*Self management skills*), di mana setiap individunya perlu bisa mengontrol dirinya mulai dari pengendalian diri, kemandirian sosial, kompetensi sosial, dan bertanggung jawab, (3) Kemampuan akademis (*Academic skills*), yaitu kemampuan individu yang dapat memberikan pengaruh positif dengan bisa menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekolah, menghormati aturan sekolah, memahami materi, mendengarkan dan melaksanakan petunjuk dari guru, bertanya atau meminta bantuan secara tepat, (4) Kepatuhan (*Compliance skills*), yaitu kemampuan individu untuk bisa berdiskusi dan bekerja sama dalam sebuah kelompok, (5) Perilaku asertif (*Assertion skills*), yaitu perilaku yang dipenuhi oleh kemampuan seseorang dengan mahir dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki sikap pemberani, peduli, dan memiliki keingintahuan yang besar.

Selain itu, perbedaan yang terdapat pada skor hasil keterampilan sosial siswa korban *bullying* sebelum dan sesudah diterapkannya *treatment* dengan teknik *positive self talk* memiliki keterkaitan dengan suatu teori. Hal ini relevansi dengan teori dari Albert Bandura, yang menjelaskan bahwa Teori Belajar Sosial di mana perilaku manusia dibentuk oleh interaksi antara perkembangan kognitif dan lingkungan, serta respon stimulus (Wahyuni & Fitriani, 2022). Sehingga lingkungan banyak memberikan pengaruh yang sangat besar bagi siswa korban *bullying*, terbukti dari hasil penelitian yang terjadi di lapangan. Kemudian, dari pernyataan tersebut dapat dilihat bahwa siswa yang didorong untuk bisa berinteraksi dengan orang lain, bekerja sama, memiliki sikap yang lebih berani, dan melakukan pemikiran yang positif pada lingkungan sekitarnya melalui teknik *positive self talk*, maka secara tidak langsung siswa tersebut akan mengalami perkembangan yang baik pada tingkat keterampilan sosialnya. Sehingga hal tersebut juga membuktikan bahwa manusia merupakan makhluk sosial yang tetap memerlukan bantuan dari orang sekitar.

## SIMPULAN

1. Kemampuan keterampilan sosial siswa korban *bullying* sebelum pemberian *treatment* dengan teknik *positive self talk* diperoleh skor keterampilan sosial dengan kategorisasi yang menunjukkan bahwa masih terdapat kategori “Sedang”, kategori “Tinggi” dan kategori “Sangat Tinggi”. Dengan begitu, dapat dikatakan bahwa masih terdapat beberapa siswa korban *bullying* yang belum mampu mengembangkan keterampilan sosial yang ada pada dirinya. Beberapa siswa juga masih cenderung tertutup dan memiliki trauma atas tindakan *bullying* yang pernah menimpanya. Kemampuan keterampilan sosial siswa korban *bullying* sebelum pemberian *treatment* dengan teknik *positive self talk* diperoleh skor keterampilan sosial dengan kategorisasi yang menunjukkan bahwa terdapat siswa dalam kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Dengan begitu, dapat dikatakan bahwa masih terdapat beberapa siswa korban *bullying* yang belum mampu mengembangkan keterampilan sosial yang ada pada dirinya. Beberapa siswa juga masih cenderung tertutup dan memiliki trauma atas tindakan *bullying* yang pernah menimpanya.
2. Kemampuan keterampilan sosial siswa korban *bullying* sesudah menerapkan teknik *positive self talk*, menunjukkan terdapat peningkatan pada hasil keterampilan sosial siswa korban *bullying* dibandingkan pada sebelum diberikannya *treatment*. Hal ini dibuktikan pada total hasil kategori skor keterampilan sosial siswa korban *bullying* sesudah pemberian *treatment* memiliki jumlah presentase yang lebih besar dibandingkan dengan pengukuran sebelum diberikannya *treatment* pada kategori tinggi. Kemudian, dalam kategori sangat tinggi siswa banyak mendominasi sehingga mengalami peningkatan jumlah frekuensi pada kategori tersebut. Peneliti menyimpulkan bahwa kemampuan keterampilan sosial siswa korban *bullying* sesudah pemberian *treatment* pendekatan *self talk* positif mengalami peningkatan, hal ini sesuai pada fakta di mana pada ketiga pertemuan tersebut, siswa yang memiliki masalah pada dirinya sudah berani untuk menyesuaikan diri dengan mencoba percaya diri dengan pada lingkungan sekitarnya, mampu mengekspresikan apa yang sedang dirasakan, berani menyampaikan pendapat ketika sedang berdiskusi, berbaur dengan teman di sekolah, dan berusaha untuk mengelola emosinya dengan baik.
3. Penerapan teknik *positive self talk* terhadap keterampilan sosial terbukti efektif karena memberikan pengaruh pada peningkatan aspek keterampilan sosial siswa korban *bullying* kelas VIII SMP Negeri 10 Cimahi. Penelitian ini menghasilkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara keterampilan sosial siswa korban *bullying* sebelum dan sesudah pemberian *treatment* dengan teknik *positive self talk*.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada beberapa pihak yang sudah membantu dan ikut serta dalam penelitian ini seperti pihak SMP Negeri 10 Cimahi baik kepala sekolah, guru, staff, para siswa, serta beberapa pihak lainnya yang tidak bisa disebutkan. Tanpa adanya bantuan dan arahan dari berbagai pihak, penelitian ini tidak akan berjalan lancar.

## DAFTAR RUJUKAN

- Amala, D. N., Setiawan, F., & Faradita, M. N. (2021). Analisis Pembelajaran Online Terhadap Keterampilan Sosial Siswa Sekolah Dasar Pada Masa Pandemic Covid-19. *JURNAL IKA : IKATAN ALUMNI PGSD UNARS*, 9(1), 258–269. <https://doi.org/10.1093/benz/9780199773787.article.b00115185>
- Antari, G. A. P. N. (2022). *Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Teknik Self-Talk di SMP Negeri 1 Kuta Utara*. <https://files1.simpkb.id/guruberbagi/rpp/526774-1674438706.pdf>
- Erviana, L. (2020). *Pengaruh Positive Self Talk Dengan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII DI SMP Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020*. 2020, 1–9.
- Fatimah, M. (2019). *Efektivitas Teknik Self Talk Untuk Menurunkan Stres Remaja*.
- Fiddah, R. (2017). Hubungan Antara Pola Asuh Demokratis OrangTua dengan Keterampilan Sosial Anak pada Usia 5-6 Tahun. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 21–25.

repository.untag-sby.ac.id

- Ginanjar, A. (2016). Penguatan Peran IPS dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Peserta Didik. *Jurnal Harmony*, 1(1), 118–126.
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. p-ISSN 2549-7332 %7C e-ISSN 2614-1167%0D
- Machmud, H. (2013). Pengaruh Pola Asuh dalam Membentuk Keterampilan Sosial Anak. *Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Komunikasi Dan Bimbingan Islam*, 6(1), 134–137. <https://ejournal.iainkendari.ac.id/al-munzir/article/view/239>
- Maftuh, B. (2008). *Pendidikan Resolusi Konflik: Membangun Generasi Muda yang Mampu Menyelesaikan Konflik Secara Damai*. Bandung: CV Yasindo Multi Aspek.
- Manto, O. A. D., Nito, P. J. B., & Wulandari, D. (2020). Kejadian Bullying pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri Banjarmasin Timur. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(2), 2549–4058. <https://doi.org/10.33859/dksm.v11i2.629>
- Pujiati, D. (2015). Peningkatan Keterampilan Sosial Melalui Metode Bermain Peran. *Dinamika Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 66(1997), 37–39. <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/Dinamika/article/view/919>
- Ruhimat, M., Logayah, D. S., & Darsono. (2020). *The Influence of Emotional Intelligence on Student Attitudes in Environmental Management*. 418(Acec 2019), 179–181. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200320.035>
- Sudarmiani, Wibawa, R. P., Habsari, N. T., Hasanah, K., Rahmawati, S., & Nugraha, N. (2022). *Memperkuat Kepekaan dan Keterampilan Sosial Untuk Indonesia Tangguh*. CV . AE MEDIA GRAFIKA.
- Wahyuni, N., & Fitriani, W. (2022). Relevansi Teori Belajar Sosial Albert Bandura dan Metode Pendidikan Keluarga dalam Islam. *Qalam: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 11(2), 60–66. <https://doi.org/10.33506/jq.v11i2.2060>
- Wati, P. (2012). *Hubungan Keterampilan Sosial Dengan Korban-Korban Bullying di Sekolah Dasar Naskah*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Yulianti, C. (2023). *FSGI: Ada 16 Kasus Bullying di Sekolah pada Januari-Juli 2023*. DetikEdu. <https://www.detik.com/edu/sekolah/d-6858404/fsgi-ada-16-kasus-bullying-di-sekolah-pada-januari-juli-2023>

