

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN PENDEKATAN BEHAVIOR DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENGobati KORBAN PERILAKU BULLYING VERBAL PESERTA DIDIK DI SMPN 3 PALANGKA RAYA

Sherina¹, Mimi Suriatie², Susi Sukarningsi³

Universitas Palangka Raya

Email: Sherina.upr@gmail.com¹, mimi.suriatie@gmail.com², susisukarningsi@fkip.upr.ac.id³

Abstrak : Korban bullying adalah seseorang yang memiliki ketakutan tersendiri, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sestiani & Muhid, (2022) korban bully seringkali menyembunyikan masalah yang dihadapinya atau tidak melaporkan ancamannya (dalam Nurshafilla, R.S. Dini, R. & Mustianah 2023). Hal ini pastilah memiliki dampak buruk bagi korban bullying secara verbal terkhususnya, maka dari dampak itulah, peserta didik pasti membutuhkan Solusi untuk setiap permasalahan yang ada, dari permasalahan ini dengan melalui penerapam layanan konseling kelompok Teknik desensitisasi sistematis, bertujuan agar peserta didik dapat memecahkan permasalahannya. Pada penelitian kuantitatif ini, dengan jenis penelitian 'pre-eksperimental, dengan Grup Pre-test and Post-Test Design' sampel diambil dengan Teknik Purposive Sampling, sehingga sesuai dengan kriteria pemilihan sampel, yaitu 5 peserta didik dari kelas VIII.6 - VIII.8 SMPN 3 Palangka Raya yang ditetapkan menjadi sampel. Alat pengumpul data utama yang digunakan peneliti adalah kuisioner, kemudian data analisis menggunakan (SPSS V25). Hasil penelitian t table $6,458 > 3,182$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Behavior Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Bisa Diterapkan Untuk Mengobati Perilaku Bullying Verbal Peserta Didik Di SMPN 3 Palangka Raya dan ada perbedaan yang signifikan, sebelum dan sesudah diberikan layanan Dengan R Square 11%.

Kata Kunci : *Konseling Kelompok, Pendekatan Behavior, Teknik Desensitisasi Sistematis, Korban Perilaku Bullying Verbal*

Abstract : A victim of bullying is someone who has their own fears, in line with research conducted by Sestiani & Muhid, (2022), victims of bullying often hide the problems they face or do not report threats (in Nurshafilla, R.S. Dini, R. & Mustianah 2023). This will definitely have a bad impact on victims of verbal bullying in particular, so because of that impact, students will definitely need a solution for every existing problem, for this problem through the application of group counseling services, systematic desensitization techniques, with the aim that students can solve their problems. In this quantitative research, with the type of research 'pre-experimental with Group Pre-test and Post-Test Design' the sample was taken using a Purposive Sampling Technique, so that it complies with the sample selection criteria, namely 5 students from class VIII.6 - VIII.8 SMPN 3 Palangka Raya was determined to be the sample. The main data collection tool used by researchers is a questionnaire, then data analysis using (SPSS V25). The results of the t table research are $6.458 > 3.182$, so H_0 is rejected and H_1 is accepted, which means that group counseling services using a behavioral approach with systematic desensitization techniques can be applied to treat verbal bullying behavior of students at SMPN 3 Palangka Raya and there is a significant difference, before and after the service is provided. With an R Square of 11%.

Keywords: Group Counseling, Behavioral Approach, Systematic Desensitization Technique, Victims of Verbal Bullying Behavior.

A. PENDAHULUAN

Menurut KI.Hajar Dewantara Dalam (Febriyanti, 2021), Pendidikan merupakan sebuah proses seseorang dalam memanusiakan manusia secara utuh dan merdeka secara lahiriah dan bathiniah, Merdeka dalam artian, manusia yang mampu mengembangkan dirinya secara utuh dan mampu menghargai kemanusiaan pada diri setiap orang, berdasarkan pernyataan ini dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Adalah sebuah upaya untuk memajukan tumbuhnya budi pekerti Akhlak, kepemimpinan berfikir yang baik, kekuatan batin , pembentukan karakter dalam rangka menjadikan hidup lebih selaras dengan sebagaimana mestinya yakni memiliki Tujuan yang jelas serta mampu menghargai setiap orang.

Kesimpulan dari Pendidikan adalah sebuah proses saling berbagi ilmu yang semestinya diterapkan nilai-nilai yang baiknya sehingga dapat membentuk kepribadian , karakter pribadi yang memunculkan sikap kemanusiaan yang beradab dan cerdas baik secara fisik, emosional, intelektual dan lebih utamanya secara spiritual sehingga dapat menghasilkan sumber daya manusia yang unggul. Menurut . (Alip Badrujama, 2011:27) Dalam (Batubara et al., 2022) Layanan Bimbingan dan Konseling merupakan seperangkat program Layanan yang dilakukan melalui kegiatan perindividu maupun berkelompok atau sekelas dilakukan untuk membantu peserta didik agar mandiri dan dapat berkembang secara optimal mengatasi masalah yang dialaminya.

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan secara utuh, dan terus menerus dari Guru Bimbingan dan Konseling, kepada konseli dalam rangka mengembangkan seluruh potensinya, secara optimal dengan memanfaatkan berbagai media, agar konseli dapat mencapai kemandiri, sehingga menjadi bermanfaat bagi dirinya sendiri, orang lain, serta lingkungan Masyarakat.

Konseling Merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan oleh Guru Bimbingan dan Konseling, atau konselor profesional, yang dilakukan dengan wawancara pada individu atau

sekelompok individu yang memiliki masalah, tujuannya agar konseli mampu mengatasi masalahnya, dan mampu mengembangkan diri serta mengembangkan potensinya secara optimal.

Bimbingan dan Konseling merupakan bantuan yang diberikan oleh Guru Bimbingan dan Konseling yang profesional, Baik Itu diberikan secara langsung, maupun tidak langsung, untuk membantu peserta didik agar dapat memecahkan permasalahan yang dialami, sehingga dapat mencapai tugas perkembangan, dan dapat mengembangkan potensi diri yang dimiliki. Peran pentingnya Bimbingan Konseling, Bertujuan agar peserta didik dapat menentukan keputusan terbaik bagi dirinya, serta mampu mengenal dirinya, dan mampu merencanakan masa depannya sendiri, dalam Hubungan ini, Bimbingan dan konseling ini berfungsi sebagai pemberian layanan kepada peserta didik agar masing-masing dari peserta didik itu mampu berkembang secara optimal sehingga menjadi pribadi yang utuh dan mandiri.

Berdasarkan data di dunia Pendidikan di Indonesia, Faktanya Bullying marak terjadi. Tercatat jumlah korban perundungan (Bullying) selama Januari-juli 2023 total 43 dan angkanya semakin naik. Adapun pelaku perundungan didominasi oleh peserta didik sejumlah 87 peserta didik (92,5%). Selanjutnya terdapat peristiwa berdarah, khususnya di Kalimantan, tepatnya di Banjarmasin, terdapat fenomena peserta didik yang menikam temannya dengan senjata tajam, dikarenakan pelaku sakit hati menjadi korban Bullying verbal oleh temannya sejak SMP, Senin [31/7/2023].

Kemudian dari hasil observasi dan wawancara pada hari Jum'at, 22 September 2023, di SMPN 3 Palangka Raya Guru Bimbingan dan Konseling, menyatakan bahwa Kasus disekolah yang sering di tangani adalah Bullying secara verbal oleh peserta didik dengan saling mengejek teman satu sama lain nya. Lalu di tanggal 4 Oktober 2023, peneliti mendapati laporan dari korban Bullying verbal dari kelas VIII-6, setelah diwawancara peserta didik menyatakan bahwa pada saat dirinya di Bully, peserta didik ini merasa cemas, tidak tenang dan takut kesekolah. Setelah itu beberapa hari kemudian, disusul pembullyingan verbal di tanggal 11 Oktober 2023, di kelas VIII-9 oleh peserta didik laki-laki sekitar 8 anak, dengan mengolok-olok Nama orang tua teman sekelasnya. Maka dari fenomena ini perlu adanya penanganan khusus yang dilakukan, salah satunya oleh guru Bimbingan dan konseling di sekolah.

Fenomena selanjutnya ada di kelas VIII terdapat 5 orang , mereka juga merasa menjadi korban bullying verbal oleh teman sebayanya , dan benar saja teman sebayanya suka membully temannya ini, sehingga peserta didik yang menjadi korban bullying verbal oleh teman sebayanya merasakan kesedihan dan marah serta cemas yang terpendam sehingga dampaknya mereka menjadi takut, selain itu.

Dampak yang dialami oleh korban Bullying dapat berbagai macam, seperti, psikologis yang menimbulkan gejala psikosomatis yakni, Korban merasa rendah diri, tidak berharga atau kurang percaya diri, cemas, takut dan memiliki resiko depresi yang tidak mudah dilihat oleh mata, dan psikis yang renda, pemalu dan takut bersosial.

Dari fenomena Bullying yang ada dan melihat dari dampak serta bahayanya peneliti akan menggunakan Konseling Kelompok, Konseling kelompok disini berfungsi untuk menyembuhkan perilaku korban Bullying verbal, dengan membentuk dinamika kelompok, dengan Pendekatan Behavior yang Pada dasarnya peserta didik diarahkan pada tujuan-tujuan untuk memperoleh tingkah laku yang baru, pada setiap individu dalam dinamika kelompok, dan penghapusan tingkah laku maladaftif, dengan Teknik Desensitisasi Sistematis, karena pada

penelitian sebelumnya Teknik ini dapat berpengaruh jika diterapkan pada peserta didik korban perilaku Bullying.

Menurut Joe Ayres, dkk (1993), (Dalam Yana & Karneli, 2020), Menjelaskan Teknik Desensitisasi Sistematis ditunjukkan untuk menciptakan kondisi yang berlawanan dengan respon negative seperti kecemasan, ketakutan, dan tidak percaya diri, yang mana artinya disini konseli menciptakan respon baru yang lebih positif. Kelebihan Teknik Desensitisasi sistematis ini dari yang lain, Menurut Budi Sugiantoro, Dalam (NAFIA, 2021), adalah kelebihanannya dapat Mengurangi maladaptasi kecemasan, ketakutan ataupun rasa tidak percaya diri pada korban Bullying, kemudian juga dapat melemahkan atau menggobati perilaku negative dan menghilangkannya, disamping itu Teknik ini juga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negative kemudian menyertakan perilaku baru yang berlawanan dengan tingkah laku yang ingin dihilangkan dari korban Bullying, inilah yang membuat peneliti tertarik, sehingga menurut peneliti teknik ini dapat diterapkan kepada peserta didik korban perilaku bullying verbal serta dapat diimplementasikan dikehidupan sehari-hari.

Peneliti tertarik untuk mengambil Teknik ini karena Teknik ini berbeda dengan yang lain, meskipun Teknik yang lain juga bisa menyembuhkan perilaku korban Bullying verbal, Kelebihan dari Teknik ini sehingga membuat peneliti tertarik yaitu; Teknik ini bisa melemahkan perilaku negative yang timbul dari perilaku korban Bullying Verbal, dan juga Teknik ini bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, untuk Menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negative kemudian menyertakan perilaku baru yang berlawanan dengan tingkah laku yang ingin dihilangkan.

B. KAJIAN TEORI

a. Pengertian Bullying

Bullying merupakan sebuah kata yang bersal dari Bahasa Inggris, dari kata “bully” yang mempunyai makna penggertak, mengganggu orang lemah yang dilakukan secara sadar maupun secara tidak sadar, bertujuan untuk melukai, menanamkan ketakutan melalui ancaman agresi lebih lanjut, dan menciptakan teror, niat mencederai, ancaman agresi.

Bullying Adalah Tindakan perundungan, pengucilan, intimidasi yang dilakukan seseorang kepada orang lain baik berupa, Verbal ataupun fisik, Perilaku ini dapat mencakup pelecehan verbal, kekerasan fisik atau pemaksaan, dan dapat diarahkan berulang kali terhadap korban tertentu atas dasar perbedaan, Tindakan ini dapat dilakukan oleh orang yang merasa superioritas hingga merasa berhak merendahkan orang lain, yang terlihat baik pada orang penting dan menindas yang lain, bermuka dua.

Rachma (2022) dalam (Setiawan et al., 2023) Menjelaskan Mengenai kekerasan Bullying bentuk verbal dan non verbal yang dilakukan seseorang pada orang lain dapat memberikan dampak Negatif secara fisik hingga psikis pada orang lain yang menjadi sasarannya, yang merasa berkuasa atas korbannya sehingga korban menimbulkan rasa sakit, baik rasa sakit yang bisa dilihat maupun tidak terlihat, pada umumnya Bullying dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang yang lebih kuat atau tidak bertanggung jawab, dilakukannya secara berulang kali sehingga menimbulkan rasa senang pada pelaku.

b. Pengertian Korban *Bullying* Verbal

Coloroso Dalam (Nurasia, 2021) menyatakan bahwa , Korban *Bullying* biasanya merupakan anak baru dilingkungan, yang paling muda, lebih kecil, mudah takut, tak terlindungi, anak trauma, menghindari teman sebaya untuk menghindari keburukannya atau menghindari rasa sakit dan merasa sulit meminta pertolongan , anak penurut , anak yang merasa cemas, kurang percaya diri, anak yang mudah dipimpin atau anak yang melakukan berbagai hal untuk menyenangkan orang lain, anak yang perilakunya dianggap mengganggu orang lain, anak yang tidak mau berkelahi, lebih suka menyelesaikan konflik tanpa kekerasan , pemalu, tidak terbuka pendiam, pengugup dan peka.

Menurut Sari dan Azwar, (Dalam Rahma et al., 2023), *Bullying* Verbal adalah perilaku yang melibatkan, mamaki atau mencemooh secara lisan attau ucapan, seperti mengolok- olok seseorang dengan kata kasar yang tidak seharusnya diucapkan.

Jadi berdasarkan teori diatas Korban *Bullying* secara Verbal terkhususnya merupakan orang yang secara sadar atau tidak sadar menjadi korban perundungan melalui kata-kata maupun cemoohan secara umum korban *Bullying* Verbal biasanya adalah seseorang atau sekelompok orang yang dianggap berbeda, dianggap lemah, dan ingin dikendalikan atau dikuasai sekendaknya oleh pelaku yang merasa superior dan mendominasi serta dapat membuat drama, hingga *playing victim*.

c. Dampak *Bullying* Verbal Bagi Korban

Kebanyakan *Bullying* terjadi di lingkungan Teman sebaya yang tak terpisahkan di kehidupan peserta didik atau anak, baik itu dilingkungan masyarakat maupun sekolah Namun di sisi yang lain anak dapat stress dan sensitive dalam pergaulannya di lingkungan. Menurut Priyohadi Dalam (Alifian & Muliasari, 2019) Mengemukakan bahwa Pergaulan dilingkungan terkhususnya di pergaulan dengan teman sebaya dapat menjadi mudah tersinggung oleh kekurangan - kekurangan yang sejalan dengan perkataan atau perlakuan Negatif yang berlangsung secara terus menerus, paparan kekerasan secara berkelanjutan dilingkungan teman sebaya memiliki efek negative, Seperti munculnya Kecemasan, Depresi dan mengalami penurunan kemampuan belajar tidak semangat karena kurang konsentrasi dan penurunan memori , sehingga secara sadar atau tidak sadar prestasi akademis dapat menurun.

Dampak nya *Bullying* bagi Korban secara verbal juga dapat mengalami depresi , Peneliti juga menjelaskan Dampak Bulllying bagi korban yakni Korban merasa cemas dan ketakutan , konsentrasi belajar menurun juga menghindari sekolah, jika *Bullying* Verbal berlanjut secara terus menerus maka dapat mempengaruhi selfesteem peserta didik , Meningkatkan isolasi social atau menarik diri dari lingkungan social, remaja rentan stress atau bahkan sampai depresi serta merasa tidak aman dan nyaman, Lebih ekstreem lagi Korban *Bullying* dapat mengakibatkan pengakhiran hidup jika *Bullying* terus terjadi sehingga membuatnya marah terhadap dirinya sendiri , terhadap pelaku maupun orang- orang sekitar yang tak mampu menolong atau tak mampu memahami dirinya hal ini umunya berlaku pada anak yang mental nya lemah sekali hingga dampaknya sangat bahaya.

Menurut Katyana (2019:57) Dalam (SITOMPUL, 2023) dampak *bullying*/perundungan yang terjadi bagi korban antara lain :

1) Kesakitan fisik dan psikologis.

Dampak *bullying* bisa dilihat dari fisik anak, misalkan memar, gangguan pencernaan ataupun rasa terluka dan pada psikologis bisa dilihat dari cemas berlebihan anak, rendah diri serta hilangnya minat pada sesuatu yang disukai.

- 2) Kepercayaan diri yang merosot.
Bullying bisa mengakibatkan rendah diri, kesepian dan takut mengeluarkan pendapatnya. Hal ini disebabkan oleh rasa takut yang berlebihan akibat bullying yang terjadi.
- 3) Malu, trauma, merasa sendiri dan serba salah.
Bullying juga membuat korban merasa kesepian, merasa apapun yang dilakukannya adalah salah dan takut untuk melakukan sesuatu, trauma juga menjadi salah satu dampak bullying yang sering terjadi.
- 4) Takut sekolah.
Kesepian dan trauma menjadikan anak takut untuk sekolah, takut bertemu dengan teman-temannya karena merasa tidak adanya rasa aman.
- 5) Mengasingkan diri.
Dampak bullying selanjutnya adalah mengasingkan diri dari orang lain, korban merasa lebih aman jika sendiri dan tidak perlu takut dengan orang lain.
- 6) Menderita ketakutan social.
Bullying mengakibatkan korban tidak mau bersosialisasi dikarenakan takut mengalami bullying kembali
- 7) Timbul keinginan untuk bunuh diri dan mengalami gangguan jiwa.
Dari semua dampak bullying yang bisa kita lihat dan sadari, keinginan untuk bunuh diri dan mengalami gangguan jiwa merupakan dampak bullying yang paling mengerikan, korban yang tidak bisa mengontrol dirinya akan membuatnya depresi.

d. Konseling Kelompok

Menurut (Nadhifa et al., 2020) dalam (Firmansyah1 et al., 2022), Konseling kelompok Bersifat Demokratis, rasa penerimaan, kepercayaan dan keamanan, Bahwa Anggota kelompok bebas memberikan ide dan mencoba kebiasaan yang baru yang baik., Anggota Kelompok mampu mengatur, mengungkapkan, mengendalikan perasaan anggota kelompok serta mampu mengendalikan perasaan atau pikiran anggota dari suasana ini.

Kesimpulan dari teori diatas maka, Konseling Kelompok merupakan Bantuan yang diberikan pada masing-masing individu dalam situasi Kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan penyembuhannya.

Konseling Kelompok adalah bantuan yang diberikan konselor kepada konseli atau peserta didik dalam konseling kelompok pada masing-masing Peserta didik untuk mengatasi permasalahan yang perlu diatasi secepatnya, dengan menggunakan pendekatan tertentu yang sesuai dengan permasalahan yang dialami peserta didik.

e. Pendekatan Konseling Behavior

Menurut Pavlov dan Skinnerian B,F Dalam buku Sofan S Willis Dalam (ASTUTI, 2019) Konseling Behavior merupakan salah satu Teknik yang digunakan dalam menyelesaikan masalah tingkah laku yang ditimbulkan oleh dorongan dalam diri untuk memenuhi kebutuhan hidup, dilakukan melalui proses belajar agar bisa bertindak dan bertingkah laku yang lebih efektif dan efisien, kemudian James dan Gilliland Dalam buku Samuel T, Gladding dalam (ASTUTI, 2019) Pada dasarnya Konseling Behavior diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku yang baru, dan penghapusan tingkah laku maladaptif.

f. Media Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi adalah proses yang mengurangi respon emosional terhadap suatu stimulus negative, sedangkan sistematis adalah teratur baik-baik. Jadi, Menurut Nelson dan Jones (2005) Dalam Kamelia Yeni 2020, Menyatakan Bahwa Desensitisasi sistematis digunakan untuk membantu konseli mengendalikan dan mengurangi pengalaman negative dengan Positif, Pengalaman konseli yang negative dirubah menjadi positif agar mampu memberdayakan kualitas berfikir dan bertindak konseli agar lebih baik dari sebelumnya.

Selanjutnya Arruhul jaddid (2011) Menyatakan bahwa Teknik Desensitisasi sistematis digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada situasi tertentu yang timbul dari diri individu terhadap situasi yang sebenarnya tidak menakutkan. Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa.

Desensitisasi sistematis merupakan Teknik Konseling Behavior yang memfokuskan bantuan untuk mengajarkan konseli Rileks tujuannya untuk menyembuhkan atau mengobati tingkah laku konseli yang negative dengan menyatakan respon yang berlawanan untuk yang lebih positif. Jadi Desensitisasi Sistematis Hakikatnya merupakan Teknik Relaksasi yang digunakan untuk mengobati sekaligus menghilangkan tingkah laku yang bermasalah terkhusus di penelitian ini untuk menghapus tingkah laku maladaftif yang ditampilkan korban Bullying seperti, tidak percaya diri, kecemasan, minder atau menghindari keramaian, ketakutan dan lain sebagainya. Desensitisasi Sistematis digunakan dalam keadaan santai stimulus menimbulkan kecemasan dipasangkan secara bertahap dari yang kurang mencemaskan hingga paling mencemaskan. Hal ini dilakukan secara berangsur-angsur sampai stimulus yang menimbulkan kecemasan hilang.

g. Tahapan Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis

Pada saat Konselor dan konseli siap dengan proses penggunaan Teknik Desensitisasi ini, Konseli perlu dalam keadaan relaksasi, Mata tertutup dan dimulai dengan scane netral tanpa mengalami kecemasan, setelah beberapa detik sampai setengah menit, barulah konselor meminta konseli untuk membayangkan urutan hirarki kecemasan dan kembali pada relaksasi mendalam, Biasanya dalam penyelesaian ini terdapat 5 sampai 6 langkah pada hirarki cukup satu sesi, kemudian isi sesi ke dua ditentukan oleh sejauh mana konseli mengalami kemajuan dalam hirarki selama sesi pertama, untuk langkah terakhir adalah konseli bisa mempraktekannya selama dirumah.

Menurut Cormier (dalam (ASTUTI, 2019), Tahapan Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis yakni:

1) Rasioal

Rasioal yang berisi tujuan dan prosedur pelaksanaan desensitisasi sistematis disampaikan kepada konseli karena akan mendatangkan manfaat. Antara lain: Rasioal dan ringkasan prosedur pelaksanaan itu mengemukakan model tertentu atau cara dimana konselor akan melaksanakan treatment ini, Hasil dari desensitisasi mungkin bisa ditingkatkan karena diberikan instruksi dan harapan yang positif.

2) Identifikasi situasi yang menimbulkan emosi

Masalah pada peserta didik disini berdasar pada fenomena yang ada khusus mengidentifikasi emosi korban Bullying verbal, dalam hal ini konselor berinisiatif melakukan identifikasi situasi

yang mempengaruhi emosi dengan menggunakan salah satu prosedur wawancara sampai konseli menemukan beberapa situasi khusus yang dialaminya secara khusus.

3) Identifikasi Konstruksi Hirarki atau tingkatan kecemasan

Hirarki adalah daftar situasi yang dialami oleh korban Bullying verbal, Untuk memperoleh hirarki dalam tahap ini konselor hendaknya membantu konseli untuk, 1) Memilih Tingkat kecemasan apa yang di alami saat menjadi korban Bullying Bullying, 2) Memperoleh cara Kontrol, 3) Mengatur tingkatan kecemasan, dengan menghindari atau menghapus kecemasan negative.

4) Pemilihan Latihan Dan Respon Penanggulangan

Pada tahap ini konselor memilih respon penanganan yang sesuai untuk mengobati konseli, dengan konselor melatih konseli untuk melakukan penanggulangan dan melakukannya setiap hari.

5) Penilaian Imajinasi atau membayangkan

Imajinasi ini adalah membayangkan situasi nyata , maka tugas konselor disini adalah; 1] menjelaskan penggunaan imajinasi dalam desensitisasi ; Teknik Desensitisasi ini digunakan untuk mengobati rasa cemas, takut dll dari yang dirasakan oleh korban Bullying verbal. Maka peserta didik membayangkan ketakutan nya saat dibullyi secara verbal, 2] Mengukur kapasitas konseli untuk menyimpulkan imajinasi secara hidup, 3] Menentukan imajinasi konseli memenuhi kriteria untuk digunakan Teknik desensitasi sistematis agar peserta didik dapat lebih baik.

6) Penyajian Adegan Hirarki

Adegan dalam hirarki diberikan setelah konseli berlatih, saat menjadi korban Bullying verbal oleh peserta didik, setiap presentasi adengan didampingi dengan respon penanggulangan sehingga konseli dapat sembuh.

7) Tindak lanjut

Dalam bagian akhir dari treatment ini konseli perlu melakukan kegiatan Teknik ini dirumah, untuk mengetahui sejauh mana kemajuan Teknik Desensitisistematismatis dapat menyembuhkan dirinya dan Konselor merencanakan pertemuan tindak lanjut untuk mengecek kemajuan konseli.

C. METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini dengan jenis peneltian *Pre-Eksperimental* yang termasuk dalam penelitian eksperimen. Desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat variable luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variable independent. Hal ini dapat terjadi, karena adanya variable control dan sampel tidak dipilih secara random, menurut Sugiono (2017:109).

Desain penelitian yang digunakan adalah *One-Grub-Pretest-Posttest*, Desain ini digunakan karena penelitian hanya melibatkan tiga akelas eksperimen yang dilaksanakan tanpa kelas pembanding. Dalam penelitian ini, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat

membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (treatment). Berdasarkan jenis penelitian yang digunakan menurut Sugiono(2017:111).

Populasi dalam penelitian ini 91 peserta didik kelas VIII.6 – VIII.8, di SMP Negeri 3 Palangka Raya. Sedangkan untuk sampel penelitian adalah 5 orang peserta didik, Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonprobability sampling* dengan Teknik *sampling purposive*. Teknik pengumpulan data utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket, kemudian untuk data pendukung digunakan hasil wawancara, observasi dan dokumentasi.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengujian Persyaratan Analisis Penelitian

Untuk menganalisis data kuantitatif seringkali menggunakan uji persyaratan analisis yang sering disebut dengan istilah uji asumsi klasik, maka uji persyaratan analisis yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

a. Uji Normalitas

Uji normalitas Kolmogorov Smirnov merupakan bagian dari uji asumsi klasik. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah yang memiliki nilai residual yang berdistribusi normal.

Dasar pengambilan Keputusan:

- a. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka nilai residual berdistribusi normal
- b. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka nilai residual tidak berdistribusi normal.

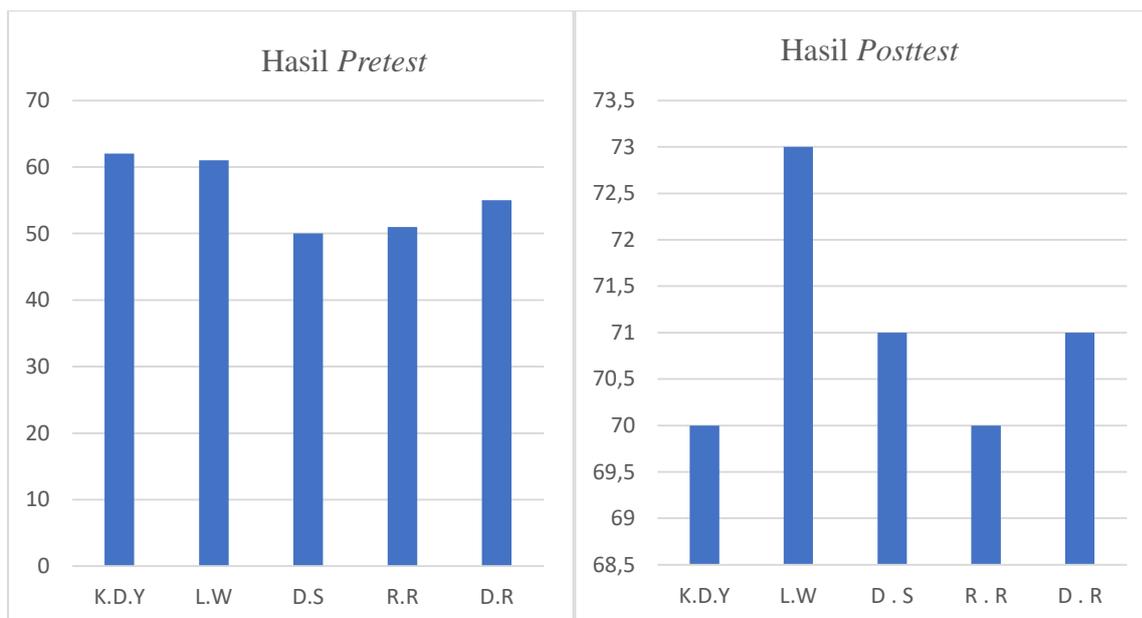
Table 1. Hasil Uji Normalitas Data

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest perilaku korban bullying	,226	5	,200*	,879	5	,305
Posttest perilaku korban bullying	,300	5	,161	,833	5	,146

Berdasarkan gambar diatas diketahui bahwa data yang diuji pada variable yang diteliti berdistribusi normal yang dapat dilihat dari hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai signifikansi

2. Pengujian Hipotesis penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian berikut hasil Gambaran konseling kelompok sebelum dan sesudah diberikan penerapan layanan menggunakan konseling kelompok pendekatan behavior Teknik desensitisasi sistematis pada peserta didik kelas VIII6- VIII8 di SMP Negeri 3 Palangka Raya tahun ajaran 2023/2024 :



Agar dapat mengetahui apakah hipotesis ini diterima atau ditolak, maka dapat dilihat dari hasil pre-test dan post-test, dengan Teknik uji T test. Pengambilan uji statistic ini memiliki dasar yang dapat dilihat dari sig. (2-tailed) < 0,05 berarti terdapat perbedaan yang signifikan diantara keduanya dan begitupun sebaliknya (usman & pamomo, 2022:322). Berikut ini hasil ujinya menggunakan komputerasi SPSS IBM 25:

Hasil Uji Paired Sampel T-test

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	55,8000	5	5,54076	2,47790
	posttest	71,0000	5	1,22474	,54772

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	5	,332	,586

Paired Samples Test									
		Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	-15,20000	5,26308	2,35372	-21,73498	-8,66502	-6,458	4	,003

Pada hasil gambar diatas maka dapat diambil Keputusan melalui perbandingan hasil sig. (2-tailed) yaitu 0,000 dan pada nilai t hitungnya yaitu 6,458. Berarti Keputusan dalam uji paired sampel t test ini sig. $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung dibandingkan dengan nilai t table $6,458 > 3,182$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Behavior Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Bisa Diterapkan Untuk Mengobati Perilaku Bullying Verbal Peserta Didik Di SMPN 3 Palangka Raya dan ada perbedaan yang signifikan, sebelum dan sesudah diberikan layanan. Pada tahap selanjutnya dilakukan uji regresi linier (R Square) agar dapat melihat penerapan dari layanan Konseling kelompok Teknik desensitisasi sistematis dalam mengobati perilaku korban bullying verbal pada peserta didik kelas VIII.6 - VIII.8 di SMPN 3 Palangka Raya tahun ajaran 2023/2024. Berikut hasil gambar dari hasil ujinya melalui komputerisasi IBM SPSS V25.

Hasil Uji Regresi Linier (R Square)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.332 ^a	.110	-.187	1,334

a. Predictors: (Constant), PRETEST

Pada hasil diatas menunjukkan bahwa ada pengaruh antara variable bebas dan terikat sebesar nilai R Square yaitu 0,110 atau 11%. Dari angka tersebut dapat diketahui bahwa besarnya penerapan yang bisa diterapkan Teknik desensitisasi sistematis kepada peserta didik, yang dapat dikatakan bisa terapkan dengan persenan diatas, sisanya dapat berasal dari faktor eksternal dari penelitian.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang “Penerapan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Behavior Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengobati Korban Perilaku Bullying Verbal Peserta Didik Di Smpn 3 Palangka Raya” dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diterapkannya layanan untuk mengobati perilaku korban bullying verbal dengan Teknik desensitisasi sistematis pada peserta didik SMPN3 Palangka Raya, Namun pada beberapa anak masih perlu layanan lanjutan yang lebih baik lagi.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March).
- Alifian, N., & Muliastari. (2019). *Dampak Perilaku Bullying Terhadap Kesehatan Mental Anak (Studi Kasus Di Mi Ma'arif Cekok Babadan Ponorogo)* (Issue November).
- Astuti. (2019). Efektivitas konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik kelas xii sman 8 bandar lampung tahun pelajaran 2018/2019. In *skripsi* (vol. 1, issue 1).
- Batubara, Y. A., Farhanah, J., Hasanahti, M., & Apriani, A. (2022). Konseling Bagi Peserta Didik. *AlMursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (IKABKI)*, 4(1). <http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/almursyid/article/view/1197>.
- Fahyuni fariyatul eni, Taurusta Cindy, H. tri retno. (2023). *BUKU AJAR layanan bimbingan dan konseling* (h. Tri retno fahyuni fariyatul eni, taurusta cindy (ed.); dr. Eni fa). Umsida press.
- Febriyanti, N. (2021). Implementasi Konsep Pendidikan Menurut Ki Hajar Dewantara. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1631–1638.
- Firmansyah1, Y., Masril2, Fitriani3, W., Ardimen4, & Irman5. (2022). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358.
- Fransisca Mudjijanti. (2022). Kepuasan Siswa Atas Layanan Bimbingan dan Konseling Ditinjau dari Gaya Kepemimpinan Konselor. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(11), 5051–5056. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i11.1151>.
- Khoiriyah, u. (2019). Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengantasi perilaku bullying pada kalangan peserta didik di smp negeri 4 gunung sugih. In *universitas islam negeri raden intan lampung*.
- Nafia, a. R. (2021). *Penggunaan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan belajar terhadap peserta didik di sekolah menengah atas tri sukses natar lampung selatan tahun ajaran 2020/2021*.
- Nasution, S.H, A. (2019). *Bimbingan Dan Konseling. Konsep,Teori,Dan Aplikasinya..*
- Nugraheni, E. P. (2019). Pendalaman Materi Bimbingan Konseling Modul 5 Strategi Layanan Responsif Kegiatan Belajar 2 Pendekatan Konseling Berorientasi Kognitif Dan *Modul PPG 2020*, 65–132.
- Nurasia, M. (2021). Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Korban Bullying Di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Rahma, A., Istima, F., Addinullah, M. A., & Nihayah, U. (2023). Konseling Interpersonal dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental Korban Bullying. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 68–84. <https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v3i2.1673>.
- Yana, R. S., & Karneli, Y. (2020). Peran Teknik Desensitisasi untuk Korban Bullying. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(2), 72.

<https://doi.org/10.23916/08784011>.

- Nafia, R. A (2021). *Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Belajar Terhadap Peserta Didik Di Sekolah Menengah Atas Tri Sukses Natar Lampung Selatan Tahun Ajaran 2020/2021*, Universitas Islam Negeri (Uin) Raden Intan Lampung.
- Istima F, Rahma A, Addinullah M, A, Nihayah U, (2022) “Konseling Interpersonal dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental Korban Bullying”. Dalam, *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Konseling*, Volume. 3, Nomor 2, (Halaman 72).
- Khoiriyah Umatul, (2019), *Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengantasi Perilaku Bullying Pada Kalangan Peserta Didik Di SMP Negeri 4 Gunung Sugih*, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Sanuryanti Sitompul (2023), *Efektivitas Layanan Informasi Dengan Media Film Pendek Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Dampak Bullying Di SMAN 1 Muaro Jambi*, Universitas Jambi