

METODE *SELF TALK* UNTUK MENURUNKAN PERILAKU *BULLYING* SISWA

SELF TALK METHOD TO REDUCE STUDENT BULLYING BEHAVIOR

Asfiah
SMPIT Ihsanul Fikri
asfiahshalihah@gmail.com

Abstrak

Bullying yang dalam Bahasa Indonesia kita kenal dengan istilah Perundungan di kalangan siswa seperti tidak akan ada habisnya. Berbagai upaya yang sudah dilakukan pihak sekolah untuk mengatasinya, namun perilaku tersebut seperti sulit untuk dihapuskan. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa melalui metode *self talk* pada siswa kelas VIII Ikhwan SMP IT Ihsanul Fikri Mungkid Tahun Pelajaran 2020/2021. Artinya Metode *Self Talk* dapat digunakan sebagai metode untuk menurunkan perilaku *bullying* pada siswa. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan jenis Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling. Tindakan dilakukan pada beberapa siswa yang diberikan perlakuan penerapan metode *self talk* dalam jangka waktu tertentu yang terbagi ke dalam beberapa siklus. Subyek penelitian ini adalah siswa SMP IT Ihsanul Fikri Mungkid kelas VIII dengan Teknik pengambilan data dengan Teknik observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Adapun Subyek informan pada penelitian ini adalah Guru Pembimbing, teman sebaya, Guru Mata Pelajaran, Wali kelas dan Wali asrama. Proses pengolahan data dimulai dengan mengelompokkan data-data yang terkumpul melalui observasi, dokumentasi untuk diklasifikasikan dan dianalisa berdasarkan kepentingan penelitian. Hasil analisis data tersebut selanjutnya disusun dalam bentuk laporan dengan teknik deskriptif analisis, yaitu dengan cara mendeskripsikan keterangan-keterangan atau data-data yang telah terkumpul dan dianalisis berdasarkan teori-teori yang ada. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan seperti yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, bahwa metode *self talk* mampu menurunkan perilaku *bullying* siswa. Sebagai bukti dari hasil penelitian ini adalah perubahan persentase menurunnya perilaku *bullying* dari masing-masing indikator, sebagai contohnya adalah mampu menahan diri untuk tidak mengumpat, menyebut atau memanggil teman dengan panggilan "*bully*", Berbicara dengan nada wajar dan menghindari berkata kasar dengan teman, Meminta teman melakukan sesuatu dengan paksa, Meminta atau mengambil uang/ barang teman dengan paksa, Menjaga diri untuk tidak berbuat kasar terhadap teman. Secara keseluruhan dan berdasar pada hasil penelitian pada bab sebelumnya perubahan persentase perubahan menurunnya perilaku *bullying* setelah diberikan tindakan dengan metode *self talk* adalah sebesar 59,4%. Berdasarkan perubahan persentase dan perubahan sikap atau perilaku setelah diberikan tindakan selama tiga siklus, dapat disimpulkan bahwa perilaku *bullying* siswa SMP IT Ihsanul Fikri tahun ajaran 2020/2020 dapat diturunkan melalui metode *self talk*

Kata Kunci : *Bullying, Self Talk*

Abstract

Bullying , which we know as bullying among students, will never end. Various efforts have been made by the school to overcome it, but this behavior seems difficult to eliminate. This study aims to reduce bullying through the self-talk in class VIII Ikhwan SMP IT Ihsanul Fikri Mungkid students in the 2020/2021 academic year. This means that the Self Talk behavior bullying in students. The research method used in this research is qualitative research with the type of Guidance and Counseling Action Research. The action was carried out on several students who were given the treatment of applying the self talk within a certain period of time which was divided into several cycles. The subjects of this study were students of SMP IT Ihsanul Fikri Mungkid class VIII with data collection techniques using observation, interviews, and documentation studies. The informant subjects in this study were supervisors, peers, subject teachers, homeroom teachers and dormitory guardians. The data processing process begins by grouping the data collected through observation, documentation to be classified and analyzed based on research interests. The results of the data analysis are then compiled in the form of a report using descriptive analysis techniques, namely by describing the information or data that has been collected and analyzed based on existing theories.

Based on the results of research and discussion as explained in the previous chapter, the self-talk behavior bullying students'As evidence from the results of this study is the change in the percentage of decreasing bullying from each indicator, for example being able to refrain from swearing, calling or calling friends "bully", Speaks in a reasonable tone and avoids being rude to friends, Asking for a friend does something by force, Requests or takes money/goods from a friend by force, Takes care not to be rude to a friend. Overall and based on the results of the research in the previous chapter, the percentage change in the decrease in bullying after being given action with the self talk was 59.4%. Based on changes in percentage changes and changes in attitude or behavior after being given action for three cycles, it can be concluded that the bullying behavior of IT Ihsanul Fikri Middle School students in the 2020/2020 academic year can be reduced through the self talk .

Keywords: Bullying, Self Talk

PENDAHULUAN

Berbicara mengenai topik *Bullying* yang dalam Bahasa Indonesia kita kenal dengan istilah Perundungan, seperti tidak ada habisnya. Seperti halnya menegakkan benang basah perilaku *bullying* seperti sulit untuk diputus mata rantainya. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) memaparkan hasil pengawasan kasus pelanggaran anak di bidang pendidikan selama Januari hingga Desember 2020. Ia mengatakan pelanggaran hak anak mayoritas terjadi pada kasus *Bullying*. Diperoleh data bahwa pelanggaran hak anak di bidang pendidikan masih didominasi oleh *Bullying*, yaitu berupa kekerasan fisik, kekerasan psikis dan kekerasan seksual," ujar Komisioner KPAI Bidang Pendidikan Retno Listyarti di Kantor KPAI, Jalan Teuku Umar, Menteng Jakarta Pusat, Kamis (29/12/2021). *Bullying* bisa terjadi kepada siapa saja, Dan perilaku tidak menegakkan ini menyisakan trauma bagi para korban yang berakibat ke psikologis bahkan bisa menyebabkab si korban menjadi perilaku berikutnya

Arofa, dkk (2018) pada menelitiannya mengungkapkan bahwa *Bullying* merupakan tindakan intimidasi yang dilakukan pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah. Salah satu faktor dari perilaku *bullying* adalah kemampuan empati yang rendah

Berbeda lagi dengan penelitian yang dilakukan oleh Permata Sari dan Azwar (2017) yang mengungkapkan bahwa Setiap tahun selalu ada kasus-kasus baru tentang perilaku peserta didik yang dikategorikan sebagai perilaku menyimpang, dilakukan secara sengaja dengan niat untuk melemahkan korban, mempermalukan, dan dilakukan berulang-ulang.

Berdasarkan pada pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku *bullying* adalah tindakan yang dilakukan secara sengaja oleh seseorang atau sekelompok orang yang bersifat intimidasi, merendahkan atau melemahkan, menyakiti orang lain dengan maksud menunjukkan

kekuasaan dengan obyek fisik maupun sosial yang dilakukan secara berulang-ulang dan berakibat fatal bagi si korban

Salah satu solusi untuk mengurangi perilaku *bullying* adalah dengan metode *self talk* (Berbicara dengan diri Sendiri) yaitu salah satu bentuk komunikasi individu dengan dirinya sendiri yang bertujuan untuk memberikan motivasi dan sugesti terhadap dirinya sendiri apabila tidak berbicara dengan orang lain. Komunikasi dalam *self talk* itu bisa berupa kata, daya cipta maupun rasa, yang bisa digolongkan menjadi dua, yaitu *self talk* positif dan *self talk* negatif. Melalui *self talk* seseorang dapat memotivasi diri sendiri terutama dengan *self talk* positif yang diharapkan akan memberikan stimulasi siswa untuk mengurangi perilaku *bullying*.

Menurut Yusuf, A & Haslinda (2019: 161) *Self talk* adalah pembicaraan yang terjadi dalam diri seseorang. Dalam kesehariannya *self talk* menguasai sebagian besar pembicaraan yang telah terjadi pada setiap individu.

Pada dasarnya setiap individu selalu melakukan berbicara dengan dirinya sendiri (*self talk*). Hanya saja pembicaraan tersebut terkadang tidak jelas arah dan maksudnya. Biasanya seseorang akan bergumam atau mengeluh ketika tidak mendapatkan kepuasan atau sesuatu yang diinginkan tidak sesuai dengan kenyataan. Padahal dengan *self talk* seseorang bisa memahami dan mengarahkan diri sendiri kepada sesuatu yang menjadi tujuan dan harapannya.

Kebiasaan berbicara dengan diri sendiri sudah ada sejak kita belajar berbicara dan merupakan bagian dari proses pembelajaran. Berbicara dengan diri sendiri tidak hanya dalam bentuk dialog dengan suara yang terlintas dalam otak kita sebenarnya merupakan cara kita berbicara dengan diri sendiri. *Self talk* bagian dari cara kita mengasihi diri sendiri dan menjadi jembatan agar kita berani berbicara tentang diri kita kepada sesama, khususnya hal – hal yang sulit kita ceritakan. Setelah kita berani bicara dengan diri kita dihadapan Tuhan, barulah kita berani mengaku kepada orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, penulis bermaksud melakukan penelitian tentang mengurangi perilaku *bullying* peserta didik melalui metode *self talk* pada siswa kelas VIII Ikhwan SMP IT Ihsanul Fikri Mungkid.

Berdasarkan uraian di atas, penulis menyajikan hasil penelitian tentang mengurangi perilaku *bullying* melalui metode *self talk* pada siswa kelas VIII SMP IT Ihsanul Fikri Mungkid, dan hal ini yang menjadi fokus dari penelitian ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling. Tindakan dilakukan pada beberapa peserta didik yang pada penelitian diberikan perlakuan penerapan metode *self talk* dalam jangka waktu tertentu yang terbagi ke dalam beberapa siklus. Subyek penelitian ini adalah siswa SMP IT Ihsanul Fikri Mungkid kelas VIII Ikhwan. Sementara subyek yang akan menjadi informan dalam penelitian kali ini adalah: 1. *Guru Pembimbing*, yang diharapkan dapat memberikan informasi terkait perkembangan siswa, kasus yang pernah dilakukan, sosial dan emosi siswa. Sekaligus sumber data terkait dokumentasi terkait data tentang siswa, 2. *Teman Sebaya* yang memberikan informasi terkait interaksi sosial dan emosional siswa baik di kelas maupun di asrama, 3. *Guru mata pelajaran, Wali Kelas dan wali asrama* yang memberikan informasi perkembangan akademik, sosialisasinya, dan emosionalnya di lingkungan sekolah dan asrama.

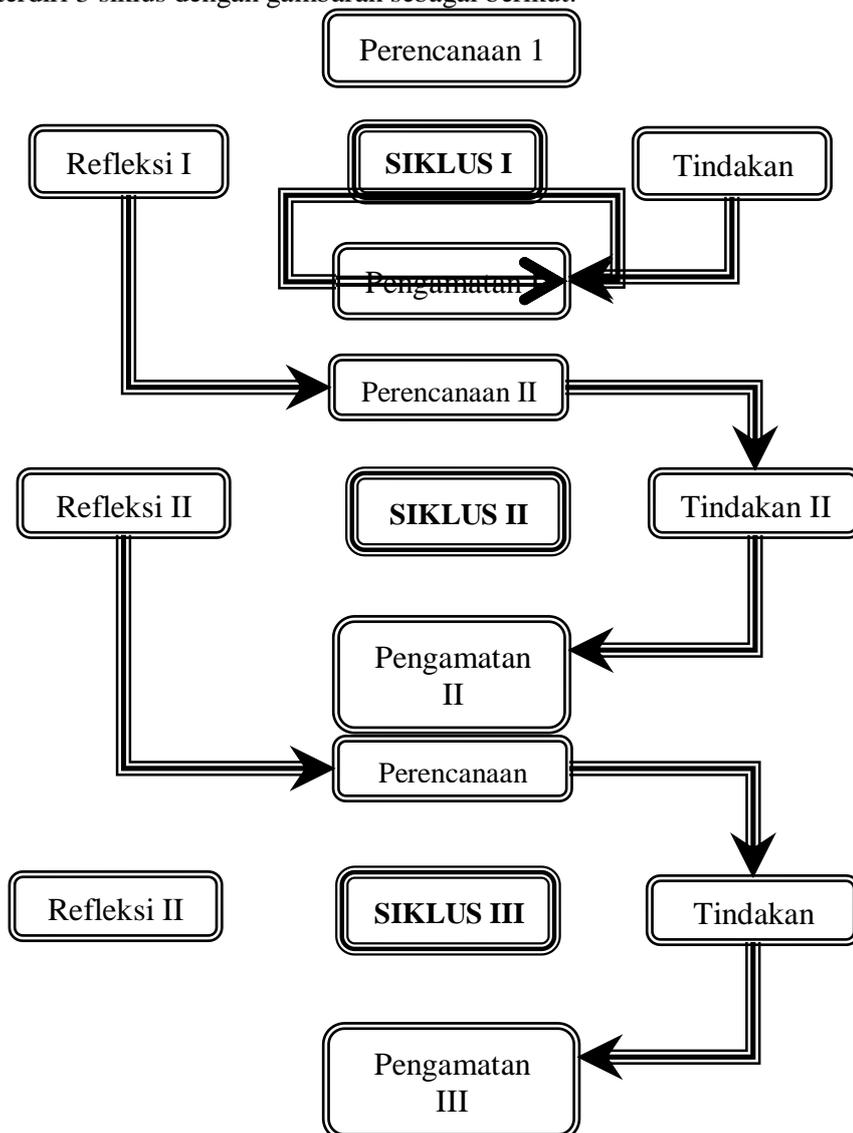
Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur, observasi dan dokumentasi. Data yang diperoleh dari penelitian ini berupa narasi, deskripsi serta rekap hasil wawancara. Analisis data menggunakan analisis konten, yaitu pengumpulan data dengan cara mengorganisasikan data, mengkodekan data, mengkategorikan dan mendeskripsikan data ke dalam tema-tema, merepresntasikan data dan melaporkan temuan (Creswell, 2015). Berikut ini adalah matriks sumber data perilaku *bullying*

Tabel 1
Matriks Sumber Data Perilaku *Bullying*

No	Data yang diungkap	Sumber Data	Teknik
1	Pelaku Tindakan <i>Bullying</i>	Guru BK, Wali Kelas, Wali asrama, siswa seangkatan yang paham	Observasi, Wawancara, Dokumentasi

		lingkungan	BK/Wali Kelas/Wali asrama
2	Bentuk <i>Bullying</i> yang terjadi	Guru BK, Wali Kelas, Wali asrama, siswa seangkatan yang paham lingkungan	Observasi Wawancara
3	Bagaimana terjadi tindakan <i>bullying</i>	Siswa yang diidentifikasi pernah menjadi korban dan siswa yang diidentifikasi menjadi pelaku <i>bullying</i>	Observasi Wawancara Alas
4	Alasan atau penyebab terjadinya <i>bullying</i>	Siswa yang diidentifikasi pernah menjadi korban dan siswa yang diidentifikasi menjadi pelaku <i>bullying</i>	Observasi Wawancara
5	Karakteristik Pelaku <i>bullying</i>	Siswa korban dan guru BK	Wawancara dan dokumentasi

Penelitian ini dilaksanakan ke dalam beberapa siklus, yang pada setiap siklus terdapat 4 fase, yang terdiri 3 siklus dengan gambaran sebagai berikut:



Gambar 1. Penelitian Tindakan Kelas (Arikunto, 2006: 74)

Proses pengolahan data dimulai dengan mengelompokkan data-data yang terkumpul melalui observasi, dokumentasi untuk diklasifikasikan dan dianalisa berdasarkan kepentingan penelitian. Hasil analisis data tersebut selanjutnya disusun dalam bentuk laporan dengan teknik deskriptif analisis, yaitu dengan cara mendeskripsikan keterangan-keterangan atau data-data yang telah terkumpul dan dianalisis berdasarkan teori-teori yang ada

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasar pada kajian teori dan hasil observasi sebelum dilakukannya tindakan, diperoleh indikator dari menurunnya perilaku *bullying* pada penelitian ini adalah (1) Siswa mampu menahan diri untuk tidak mengumpat, menyebut atau memanggil teman dengan panggilan “*bully*”, (2) Berbicara dengan nada wajar dan menghindari berkata kasar dengan teman, (3) Meminta teman melakukan sesuatu dengan paksa, (4) Meminta atau mengambil uang/ barang teman dengan paksa, (5) Menjaga diri untuk tidak berbuat kasar terhadap teman. Deskripsi untuk masing-masing peserta didik tentang indikator *self regulation* yang dimiliki sebelum tindakan adalah sebagai berikut

Tabel 2
Indikator Menurunnya perilaku *Bullying* berdasar Data hasil Studi Dokumentasi Sebelum Tindakan (1 Agustus 2020)

No	Indikator	Frekuensi				
		HD	HIA	HAA	MA	DJ
1	Mampu menahan diri untuk tidak mengumpat, menyebut atau memanggil teman dengan panggilan “ <i>bully</i> ”	6	4	4	8	6
2	Berbicara dengan nada wajar dan menghindari berkata kasar dengan teman	5,5	4,5	5,5	7	6,5
3	Meminta teman melakukan sesuatu dengan paksa	4	7	5,5	8,5	6
4	Meminta uang/ barang teman dengan paksa	4,5	5,5	5	8	6,5
5	Menjaga diri untuk tidak berbuat kasar terhadap teman	4,5	2	4	6	6
Jumlah		26,5	25,5	24	37,5	31

Pelaksanaan *self talk* pada tindakan dilakukan beberapa tahapan kegiatan adalah : 1. *Self Observation, Writen Self Talk (Self Talk Worksheet), Verbalization*, Evaluasi dengan Konseling Kelompok.

Secara keseluruhan hasil akhir tindakan I tergambar lewat tabel berikut ini:

Tabel 3
Evaluasi Akhir Tindakan I
Perubahan Frekuensi Menurunnya Perilaku *Bullying*

No	Nama Peserta didik (Inisial)	Sebelum Tindakan	Setelah Tindakan I	Frekuensi	%
1	HD	26,5	20	6,5	24,5
2	HIA	25,5	22	3,5	14
3	HAA	24	20	4	17
4	MA	37,5	31	6,5	17
5	DJ	31	26,5	4,5	14,5

Kemudian dilakukan tindakan ke II hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 4
Evaluasi Akhir Tindakan II
Perubahan Menurunnya Perilaku *bullying*

No	Nama Peserta didik (Inisial)	Sebelum Tindakan	Setelah Tindakan II	Frekuensi	%
1	HD	26,5	17,5	9	34
2	HIA	25,5	19,5	6	23,5
3	HAA	24	17	7	29
4	MA	37,5	28	9,5	25
5	DJ	31	23	8	26

Secara umum prosentase penurunan perilaku *bullying* belum mencapai 50%, sehingga dilakukan tindakan ke III, dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 5
Evaluasi Akhir Tindakan III
Frekuensi Menurunnya perilaku *bullying* setelah tindakan III

No	Nama Peserta didik (Inisial)	Sebelum Tindakan	Setelah Tindakan III	Frekuensi	%
1	HD	26,5	9,5	17	64
2	HIA	25,5	11	14,5	57
3	HAA	24	8	16	67
4	MA	37,5	17,5	20	53
5	DJ	31	13,5	17,5	56

Berdasar pada data di atas dapat dilihat bahwa frekuensi menurunnya perilaku *bullying* sudah dapat memenuhi target yang diharapkan, yaitu pencapaian minimal lebih dari 50%, oleh karena itu pelaksanaan tindakan boleh dihentikan sampai dengan siklus III. dan sudah dapat dikatakan yaitu bahwa Metode *self talk* mampu menurunkan perilaku *Bullying* siswa di SMP IT Ihsanul Fikri Mungkid Kelas VIII Tahun Pelajaran 2020/2021.

PEMBAHASAN

Penelitian ini juga membahas tentang keefektifan *self talk* dalam rangka menurunkan perilaku *bullying*. Kebiasaan berbicara sendiri sebenarnya sudah ada sejak kita belajar dan hal ini merupakan proses pembelajaran, *Self talk* yang dilakukan dapat bersifat memotivasi seseorang untuk bertindak seperti apa yang diharapkan.

Subjek dari penelitian ini berjumlah 5 orang peserta didik dari kelas VIII tahun pelajaran 2020/2021 adalah HD, HIA, HAA, MA, DJ. Sebelum dilakukan tindakan siklus I sampai dengan masalah dapat teratasi yaitu pada siklus III frekuensi menurunnya perilaku *bullying* adalah mampu menahan diri untuk tidak mengumpat, menyebut atau memanggil teman dengan panggilan "*bully*", Tidak berbicara dengan nada tinggi dan kasar dengan teman, Menyuruh teman dengan paksa, Meminta atau mengambil uang/ barang teman dengan paksa, Menjaga diri untuk tidak berbuat kasar terhadap teman

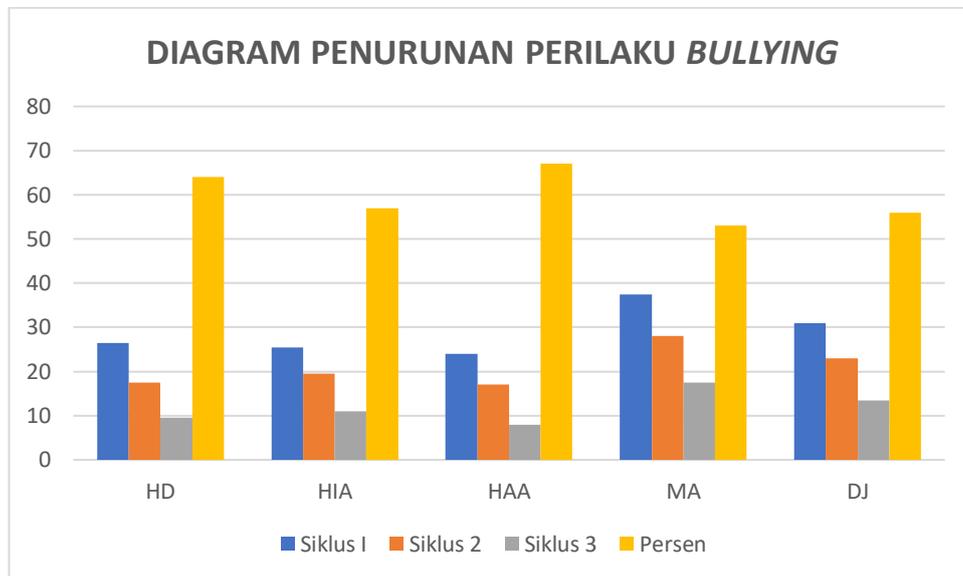
. Secara kuantitatif prosentase peningkatan frekuensi munculnya indikator *self regulation* pada HD adalah sebesar 64%, HIA sebesar 57%, HAA adalah sebesar 67%, MA adalah sebesar 53 %, DJ adalah sebesar 56%.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi penelitian ini sehingga peneliti memperoleh hasil yang melebihi prosentase minimal 50%. Penelitian ini dilakukan secara kolaboratif, dengan maksud melibatkan berbagai pihak antara lain guru pembimbing, wali kelas, wali asrama, dan tentunya kesadaran peserta didik sendiri untuk dapat menurunkan perilaku *bullying*.

Berdasarkan pembahasan di atas, metode *self talk* efektif untuk menurunkan perilaku *bullying* di SMP IT Ihsanul Fikri Mungkid. Oleh karena itu, metode *self talk* nantinya dapat dilaksanakan oleh guru pembimbing, guru kelas, ataupun wali asrama di SMP IT Ihsanul Fikri

Mungkin untuk menurunkan perilaku *bullying* Berikut ini adalah hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I sampai dengan siklus III yang digambarkan dalam diagram di bawah ini :

Gambar 2
Diagram Frekuensi Penurunan Perilaku *bullying*



KESIMPULAN

Simpulan Teori

Berdasarkan keseluruhan yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya bahwa Perilaku *bullying* adalah tindakan yang dilakukan secara sengaja oleh seseorang atau sekelompok orang yang bersifat intimidasi, merendahkan atau melemahkan, menyakiti orang lain dengan maksud menunjukkan kekuasaan dengan obyek fisik maupun sosial yang dilakukan secara berulang-ulang dan berakibat fatal bagi si korban. *Self talk* merupakan salah satu aplikasi dari penggunaan bahasa di dalam kontrol diri akan motivasi dimana yang individu katakan kepada dirinya sendiri adalah faktor penting di dalam menetapkan sikap, perasaan, pikiran, emosi, dan perilaku. Berdasarkan hal tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa metode *self talk* merupakan salah satu metode yang efektif untuk menurunkan perilaku *bullying* dan peneliti berpendapat bahwa metode *self talk* bisa dimanfaatkan untuk hal-hal yang lain

Simpulan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan seperti yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, bahwa metode *self talk* mampu menurunkan perilaku *bullying* siswa. Sebagai bukti dari hasil penelitian ini adalah perubahan persentase menurunnya perilaku *bullying* dari masing-masing indikator, sebagai contohnya adalah mampu menahan diri untuk tidak mengumpat, menyebut atau memanggil teman dengan panggilan "*bully*", Berbicara dengan nada wajar dan menghindari berkata kasar dengan teman, Meminta teman melakukan sesuatu dengan paksa, Meminta atau mengambil uang/ barang teman dengan paksa, Menjaga diri untuk tidak berbuat kasar terhadap teman

Secara keseluruhan dan berdasar pada hasil penelitian pada bab sebelumnya perubahan persentase perubahan menurunnya perilaku *bullying* setelah diberikan tindakan dengan metode *self talk* adalah sebesar 59,4%. Berdasarkan perubahan persentase dan perubahan sikap atau perilaku setelah diberikan tindakan selama tiga siklus, dapat disimpulkan bahwa perilaku *bullying* siswa SMP IT Ihsanul Fikri Mungkid tahun ajaran 2020/2021 dapat diturunkan melalui metode *self talk*

DAFTAR PUSTAKA

Arofah, Isnaeni Zakiyah, dkk, *Pengaruh Perilaku Bullying terhadap Empati Ditinjau dari Tipe Sekolah*, Jurnal penelitian pISSN: 2301-8267 | eISSN: 2540-8291 Vol. 06,

No.01 Januari 2018

Creswell, J. W. (2015). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*.

Yogyakarta: Pustaka Pelajar

KPAI. (2020). *Mengejutkan! bullying di sekolah meningkat, jadi perhatian serius Jokowi dan KPAI*. Diakses pada Desember 2021 dari <http://www.kpai.go.id/berita/mengejutkan-bullying-di-sekolah-meningkat-jadiperhatian-serius-jokowi-dan-kpai/>.

Marhani, Isnaeni, 2018, *Efektivitas pelatihan self-talk untuk meningkatkan harga diri remaja Korban bullying, (studi pada siswa smp x pasar minggu)*, Volume VII, Nomor 1, Januari – Juni 2018 11

Permata Sari dan Azwar, Welhendri, (2017), *Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, ISSN: 1979-052X **10 (2) (2017) 333-367** e-ISSN: 2614-6215
<https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/ijtimaiyya/index> November 2017

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

Yusuf. A & Haslinda. 2019. *Implementasi Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Aktivitas belajar siswa di SMP Negeri 1 Pangkep* *Jurnal ilmu pendidikan dasar*, Vol.2. No.1, 158-166