

## **PENERAPAN TEKNIK *SELF-INSTRUCTION* UNTUK MENGURANGI PERILAKU PERUNDUNGAN SECARA FISIK PADA SISWA KELAS X DI SMK KRIAN 2**

**Annisa Cahyani**

Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : [annisa.ninis05@gmail.com](mailto:annisa.ninis05@gmail.com)

**Denok Setiawati, M.Pd., Kons.**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [denoksetiawati@unesa.ac.id](mailto:denoksetiawati@unesa.ac.id)

### **Abstrak**

Perilaku perundungan secara fisik adalah suatu tindakan yang dilakukan oleh individu secara terus-menerus dengan tujuan untuk menyakiti individu lain dalam bentuk fisik seperti mendorong, memukul, menampar, menginjak kaki, menjegal, melempari tubuh dengan barang, meludahi, dan menghukum yang menyebabkan individu lain merasa terancam dan lemah serta merasa individu pelaku memiliki kekuasaan atau ditakuti oleh banyak individu lain. Berdasarkan observasi dan wawancara terdapat dua siswa yang memiliki perilaku perundungan secara fisik yang tinggi di SMK Krian 2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik *self-instruction* untuk mengurangi perilaku perundungan secara fisik pada siswa kelas X di SMK Krian 2.

Penelitian ini menggunakan model penelitian *Single Subject Design* dengan desain A-B. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah pedoman observasi perilaku perundungan secara fisik. Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah dua siswa yang paling sering terlibat kasus perundungan secara fisik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis visual dalam kondisi yaitu menganalisis perubahan data dalam satu kondisi yaitu dalam kondisi baseline dan kondisi intervensi. Berdasarkan hasil level stabilitas subyek V pada fase baseline (A) dari 87,5% menjadi 64,3% pada fase intervensi (B) dan subyek G pada fase baseline (A) dari 87,5% menjadi 71,4% pada fase intervensi. Pada level perubahan menunjukkan bahwa subyek V membaik (+) dan begitu juga subyek G membaik (+). Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self-instruction* dapat mengurangi perilaku perundungan secara fisik pada siswa kelas X di SMK Krian 2.

**Kata Kunci :** teknik *self instruction*, perilaku perundungan secara fisik

### **Abstract**

*Physical bullying behavior is an action that is carried out by individuals continuously with the aim to hurt other individuals in physical form such as pushing, hitting, slapping, stepping on feet, tackling, throwing bodies with objects, spitting, and punishing which causes other individuals to feel threatened and weak and feel individual actors have power or feared by many other individuals. Based on observations and interviews, there are two students who have high physical abuse behavior at SMK Krian 2. This study aims to determine the implementation of self-instruction technique to reduce physical bullying behavior in class X students at SMK Krian 2.*

*This study uses a Single Subject Design research model with A-B design.. Measuring instruments used in this study are guidelines for physical abuse observation. The research subjects in this study were two students who were most frequently involved in physical bullying cases. The data analysis technique used in this study uses visual analysis of conditions, namely analyzing changes in data in one condition, namely in baseline conditions and intervention conditions. Based on the results of the level of stability of subject V in the baseline (A) phase from 87.5% to 64.3% in the intervention phase (B) and subject G in the baseline phase (A) from 87.5% to 71.4% in the intervention phase . At the level of change shows that subject V improved (+) and so does subject G improved (+). So it can be concluded that the application of self-instruction technique can reduce physical bullying behavior in class X students at SMK Krian 2.*

**Keywords:** *self-instruction technique, physical bullying behavior*

## PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lembaga pendidikan secara formal yang berfungsi membantu individu/siswa untuk mengembangkan potensi diri secara optimal. Lunturnya nilai-nilai kemanusiaan hingga norma-norma yang sudah ditetapkan di sekolah menjadi bukti bahwa ada pergeseran tujuan dari sebuah pendidikan. Muncul masalah-masalah yang sifatnya sangat sensitif terhadap dunia pendidikan. Salah satu masalah yang muncul yaitu perundungan.

Irani dkk (2018) mengungkapkan bahwa perundungan di sekolah adalah perilaku menyimpang atau maladaptif yang dimiliki siswa. Menurut Rodkin (2012), perundungan terjadi saat adanya ketidaksetaraan, perlakuan yang buruk dan tidak adil, serta merusak nilai demokratis orang dalam hal kebebasan belajar dengan aman dan nyaman. Dari berbagai sumber yang menjelaskan definisi terkait dengan perundungan dapat disimpulkan bahwa perundungan merupakan perilaku maladaptif yang dapat berbentuk secara verbal maupun fisik dengan tujuan untuk menindas seorang individu.

Secara spesifik perilaku perundungan yang dilakukan secara fisik akan mendapatkan dampak secara langsung. Menurut Maharani (2018), perundungan fisik dengan sifat penganiayaan akan menyebabkan anak mengalami sakit fisik atau luka-luka sehingga dapat berdampak pada psikologis anak yang menyebabkan korban(siswa) “perundungan” memilih untuk mengakhiri hidupnya. Perilaku perundungan secara fisik akan memberikan dampak yang besar bagi korban dan pelaku seperti yang telah disampaikan oleh Dyastuti (2012), hingga kematian menjadi salah satu dampak terbesar akibat adanya perilaku ini.

Pada tanggal 23 Maret 2019 peneliti melakukan studi pendahuluan di SMK Krian 2. Peneliti mendapatkan informasi bahwa permasalahan yang dihadapi oleh siswa di SMK Krian 2 sangatlah kompleks termasuk dengan masalah perundungan secara fisik. Informasi yang didapatkan melalui wawancara dengan guru BK di SMK Krian 2. Guru BK mengatakan bahwa salah satu faktor penyebab hal tersebut yaitu latar belakang sekolah kejuruan yang sistem penerimaan siswanya tanpa melalui tes akademik. Siswa hanya memenuhi persyaratan administrasi, sehingga mayoritas siswa yang masuk di SMK Krian 2 dari kalangan ekonomi menengah ke bawah. Dengan

adanya input siswa yang seperti itu sering terjadi perundungan secara fisik di SMK Krian 2.

Bentuk perilaku perundungan secara fisik yang dilakukan oleh siswa yaitu berupa melempar tas milik korban, menarik baju, melempar buku ke arah korban, meludah, dan menghukum. Perilaku perundungan secara fisik tersebut dilakukan antar siswa dengan alasan bahwa mereka ingin diperhatikan dan berkuasa terhadap teman yang lainnya. Dampak dari perilaku perundungan secara fisik tersebut membuat pelaku perundungan semakin merasa diakui keberadaannya dan kekuasaannya oleh siswa lain. Sehingga siswa lain tidak berani untuk menentang pelaku karena takut akan dijadikan korban oleh si pelaku.

Upaya yang telah dilakukan oleh guru BK yaitu menangani korban perundungan dengan cara memberikan latihan untuk mampu membela dirinya apabila akan mendapatkan serangan fisik. Serta mengajarkan untuk percaya diri dengan dirinya dan merasa tidak ada yang bisa semena-mena terhadap dirinya karena dirinya juga memiliki hak yang sama untuk belajar di sekolah secara nyaman dan aman. Upaya lain yang dilakukan oleh guru BK di SMK Krian 2 yaitu dengan cara mendiskusikan permasalahan yang ada dengan wali kelas, wakasek kesiswaan, kepala sekolah serta dengan orang tua (wali murid) baik dari pihak korban maupun pelaku. Dengan adanya permasalahan yang ada saat ini nampaknya perlu segera ada tindakan untuk mengubah perilaku tersebut.

Kasus perundungan secara fisik yang sudah berkembang dilakukan oleh siswa di lingkungan sekolah. Pemberian bantuan yang dilakukan oleh guru BK tidak hanya untuk korban saja melainkan untuk pelaku. Jika dikaji lebih mendalam justru keputusan mata rantai masalah perundungan yaitu dengan cara menangani pelaku perundungan agar tidak lagi memiliki perilaku perundungan. Perilaku perundungan yang dimiliki oleh siswa tergolong kedalam perilaku maladaptif. Menurut Krahe (dalam Irani dkk, 2018), perundungan telah dikenal sebagai masalah sosial dalam kalangan anak-anak sekolah. Siswa yang menjadi seorang pelaku perundungan cenderung memiliki perilaku yang menyimpang. Dalam hal ini guru BK akan memberikan bantuan untuk pelaku perundungan dengan cara memberikan layanan konseling.

Layanan konseling dipilih oleh guru BK sebagai bentuk bantuan yang tepat untuk menyelesaikan masalah yang dialami oleh pelaku perundungan. Menurut Panduan Operasional

Pelaksanaan BK di sekolah, layanan konseling terbagi menjadi dua yaitu konseling individual dan konseling kelompok. Pemberian bantuan yang dilakukan oleh guru BK terhadap pelaku perundungan secara fisik diharapkan mampu memutus mata rantai masalah perundungan. Sehingga perlu adanya tindakan konseling yang berkaitan dengan gangguan perilaku dan pikiran. Bentuk dari gangguan perilaku yang muncul pada siswa yakni melakukan perundungan secara fisik seperti melempar tas milik korban, menarik baju, melempar buku ke arah korban, meludah, dan menghukum. Sedangkan bentuk pikiran yang muncul pada pelaku perundungan secara fisik yakni ingin terlihat berkuasa dan ditakuti banyak teman lainnya.

Menurut Meichenbaum (dalam Sharf, 2004) teknik *self-instruction* adalah cara untuk individu mengajarkan pada diri mereka sendiri bagaimana menangani secara efektif terhadap situasi yang sulit bagi diri mereka sendiri. Menurut Meichenbaum (dalam Corey, 2009) pelatihan *self-instruksional* berfokus membantu klien menjadi sadar diri untuk bisa bicara pada dirinya sendiri. Seperti situasi ketika melihat korban perundungan dan ingin melukai korban perundungan tersebut. Konseli diharapkan mampu mengatur dan memodifikasi perilakunya melalui pemahaman kognitif agar berhenti untuk menjadi pelaku perundungan.

Jadi penggunaan teknik *self instruction* sangat penting dilaksanakan untuk membantu siswa yang memiliki perilaku maladaptif berupa perundungan secara fisik sehingga bisa menurunkan perilaku menyimpang tersebut. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui keefektifan teknik *self instruction* untuk menurunkan perilaku perundungan secara fisik pada siswa kelas X di SMK Krian 2.

## KAJIAN PUSTAKA

### Perilaku Perundungan Secara Fisik.

Menurut Coloroso (2007 : 47) “Perundungan” fisik adalah suatu bentuk kekerasan (adanya kontak fisik dari pelaku terhadap korban) yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang terhadap seseorang yang lebih lemah dengan maksud untuk membuat orang tersebut merasa takut dan tidak berdaya serta dapat menyebabkan luka-luka hingga kematian. Perundungan menurut Nursasari (2017) adalah perlakuan sesorang, dimana seseorang yang kuat (bisa secara fisik maupun mental) dan dominan menekan, memojokkan, melecehkan, menyakiti

seseorang yang lemah dengan sengaja dan berulang-ulang dan terus menerus, untuk menunjukkan, memamerkan, kemampuannya dan kekuasaannya. Sedangkan, menurut Harahap (2016) Kekerasaan atau perundungan fisik yaitu perilaku yang kasat mata, siapapun dapat melihat perilaku tersebut karena terjadi sentuhan fisik antara pelaku dengan korbannya seperti menampar, menimpuk, menginjak kaki, menjegal, meludahi, memalak, melempar dengan barang, dan lain-lain.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku perundungan secara fisik adalah suatu tindakan yang dilakukan oleh individu secara terus-menerus dengan tujuan untuk menyakiti individu lain dalam bentuk fisik seperti mendorong, memukul, menampar, menginjak kaki, menjegal, melempari tubuh dengan barang, meludahi, dan menghukum yang menyebabkan individu lain merasa terancam dan lemah serta merasa individu pelaku memiliki kekuasaan atau ditakuti oleh banyak individu lain.

### Teknik *Self-instruction*

Meichenbaum (dalam Corey, 2009) menjelaskan bahwa pelatihan *self instruction* berfokus lebih pada membantu klien menjadi sadar diri untuk bisa bicara pada dirinya sendiri. Sedangkan, menurut Jones (2011:638), *self instructional* adalah suatu usaha yang dilakukan oleh terapis atau konselor untuk melatih konseli agar dapat mengganti pernyataan negatif dirinya dengan pernyataan positif berorientasi tugas yang memfasilitasi coping. Ilfiandra (dalam Wibowo, 2015) menjelaskan bahwa *self-instruction* merupakan suatu teknik untuk membantu konseli terhadap apa yang konseli katakan kepada dirinya dan menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif.

Rock (dalam Fatimah, 2013) menyampaikan bahwa kegunaan teknik ini untuk mengarahkan perilaku didasari oleh pemikiran bahwa pemberian instruksi merupakan bagian penting pada perkembangan manusia dalam mengarahkan perilaku. Teknik ini merupakan salah satu dari pendekatan *Cognitive Behavior Modification* yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum. Meichenbaum merupakan seorang tokoh yang berpengaruh didalam modifikasi perilaku – kognitif mengemukakan pandangannya bahwa modifikasi perilaku – kognitif dilakukan untuk menolong konseli mendefinisikan masalah kognitif dan perilakunya, dengan mengembangkan kognisi,



emosi, perubahan perilaku dan mencegah kambuh kembali.

Dari beberapa pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa *self instruction* adalah suatu teknik untuk membantu konseli berkomunikasi dengan dirinya sendiri secara mandiri dalam rangka mengubah perilaku yang menyimpang menjadi lebih adaptif melalui pernyataan diri.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen terdiri dari beberapa bentuk atau model penelitian. Pada penelitian ini menggunakan model penelitian *single subject design*. Menurut Sunanto (dalam Sulaiman, 2018) penelitian dengan subyek tunggal adalah suatu penelitian yang dilaksanakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari suatu perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada subyek secara berulang-ulang dalam waktu tertentu. Jenis rancangan penelitian ini merupakan sebuah desain penelitian untuk mengevaluasi efek suatu perlakuan (*intervensi*) dengan kasus tunggal. Salah satu alasan mengapa penelitian ini menggunakan penelitian *single subject design* karena penelitian ini berfokus pada data individu sebagai sampel.

Pada penelitian dengan desain *single subject design* selalu diberikan perbandingan antara fase baseline dengan sekurang-kurangnya satu fase intervensi. Pada penelitian *single subject design* ini digunakan desain A-B. Prosedur desain ini disusun atas dasar logika baseline atau target perilaku pada sekurang-kurangnya dua kondisi yaitu kondisi baseline (A) dan kondisi intervensi (B).

Adapun rancangan penelitian sebagai berikut :

1. Memilih subyek penelitian yaitu siswa kelas X di SMK Krian 2.
2. Melakukan penelitian awal dengan melakukan wawancara untuk mengetahui perilaku perundungan secara fisik pada siswa kelas X di SMK Krian 2.
3. Pemberian perlakuan/treatment terhadap siswa yang diketahui memiliki perilaku perundungan secara fisik pada siswa kelas X di SMK Krian 2.
4. Melakukan pengamatan setelah dilakukan intervensi pada siswa kelas X di SMK Krian 2 yang menjadi subyek penelitian.
5. Membandingkan kondisi baseline dan kondisi intervensi untuk menentukan seberapa besar

pengaruh yang muncul setelah diberikan perlakuan.

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan untuk mencapai objektifitas yang tinggi. Dalam penelitian ini data yang dikumpulkan menggunakan teknik observasi dan dokumentasi. Berikut penjabaran dari masing-masing teknik pengumpulan data :

### 1. Observasi

Menurut Arikunto (dalam Sulaiman, 2018) Observasi atau pengamatan meliputi kegiatan pemusatan perhatian terhadap sesuatu objek dengan menggunakan seluruh alat indra. Pada penelitian ini, observasi dilakukan dengan mengamati dan mencatat perilaku yang tampak pada subyek di tempat kejadian atau berlangsungnya peristiwa, sehingga observasi dilakukan bersama subyek yang diteliti. Observasi akan dilakukan pada tahap *baseline* (A) dan tahap *intervensi* (B).

Pada tahap *baseline* (A) observasi dilakukan untuk memperoleh data tentang frekuensi dan durasi perilaku perundungan secara fisik yang dilakukan oleh siswa pada kondisi *baseline* (A). Observasi pada tahap *baseline* (A) ini dilakukan secara berkelanjutan tanpa adanya intervensi. Pengamatan dilakukan dengan menghitung frekuensi yaitu berapa kali siswa melakukan gerakan secara fisik yang melibatkan perilaku perundungan secara fisik dan durasi yaitu jumlah rentangan waktu dari banyaknya frekuensi siswa melakukan gerakan secara fisik yang melibatkan perilaku perundungan secara fisik saat di lingkungan sekolah (ruang kelas, kantin, parkir motor, dll). Sedangkan, pada tahap *intervensi* (B) observasi dilakukan untuk memperoleh data tentang frekuensi dan durasi yang dibutuhkan dalam melakukan perilaku perundungan secara fisik yang dilakukan siswa pada kondisi *intervensi* (B) saat di lingkungan sekolah (ruang kelas, kantin, parkir motor, dll).

Pelaksanaan observasi akan dilakukan dengan observasi non partisipan berstruktur. Peneliti tidak terlibat secara langsung dalam pelaksanaan dan hanya bertindak sebagai pengamat tanpa terjun langsung ke sekolah. Persiapan observasi dilakukan secara sistematis terkait dengan waktu, tujuan, alat dan aspek-aspek perilaku yang akan diamati.

### 2. Dokumentasi.

Menurut, Sugiyono (2010) dokumen adalah catatan peristiwa yang sudah dibuat, catatan tertulis

yang berhubungan dengan peristiwa masa lalu baik yang telah dipersiapkan untuk suatu penelitian. Sedangkan, Arikunto (dalam Sulaiman 2018) memperjelas Studi dokumentasi merupakan kegiatan mencari data yang diambil dari data tertulis. Metode ini digunakan untuk memperoleh data yang tidak dapat digali melalui observasi, misalnya data-data perkembangan siswa setelah diberikan *intervensi* berupa konseling

Teknik analisis data hasil penelitian desain eksperimental kasus tunggal menggunakan analisis grafik. Grafik tersebut menyajikan hasil penerapan eksperimen. Analisis grafik yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi, dimana setiap analisis memiliki komponen dalam menginterpretasikan hasil penelitian.

Menurut Wahyudi (2009), penelitian kasus tunggal lebih banyak menggunakan statistik deskriptif yang sederhana. Cara menganalisis data penelitian dengan kasus tunggal digunakan analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi. Analisis dalam kondisi adalah menganalisis perubahan data dalam suatu kondisi, misalnya kondisi baseline atau kondisi intervensi. Sedangkan, komponen yang dianalisis adalah tingkat stabilitas, kecenderungan arah dan tingkat perubahan. Adapun analisis antar kondisi dimulai dari data yang stabil.

Analisis perubahan dalam kondisi menurut Sunanto (dalam Sulaiman, 2018) adalah menganalisis perubahan data dalam suatu kondisi misalnya kondisi baseline atau kondisi interval. Komponen yang dianalisis meliputi : (1) Panjang kondisi dilihat dari banyaknya data point atau skor pada tiap kondisi. Misalnya kondisi baseline atau kondisi intervensi secara umum biasa digunakan lima point. (2) Kecenderungan Kestabilan (*Trend Stability*) untuk menentukan kecenderungan kestabilan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut : a. Menentukan rentang stabilitas, yaitu menggunakan kriteria stabilitas sebesar 15 %. b. Menghitung mean level, yaitu semua skor dijumlahkan dan dibagi dengan banyaknya jumlah poin data. c. Menentukan batas atas dengan cara  $\text{mean level} + \frac{1}{2} \text{ rentang stabilitas}$ . d. Menentukan batas bawah dengan cara  $\text{mean level} - \frac{1}{2} \text{ rentang stabilitas}$ . e. Menentukan presentase stabilitas yang berada dalam rentang stabilitas dengan cara jika presentase stabilitas sebesar 85% sampai dengan 90% disebut stabil, jika kurang dari 85 % disebut tidak stabil. (3) Jejak Data, menentukan kecenderungan jejak data digambarkan melalui garis

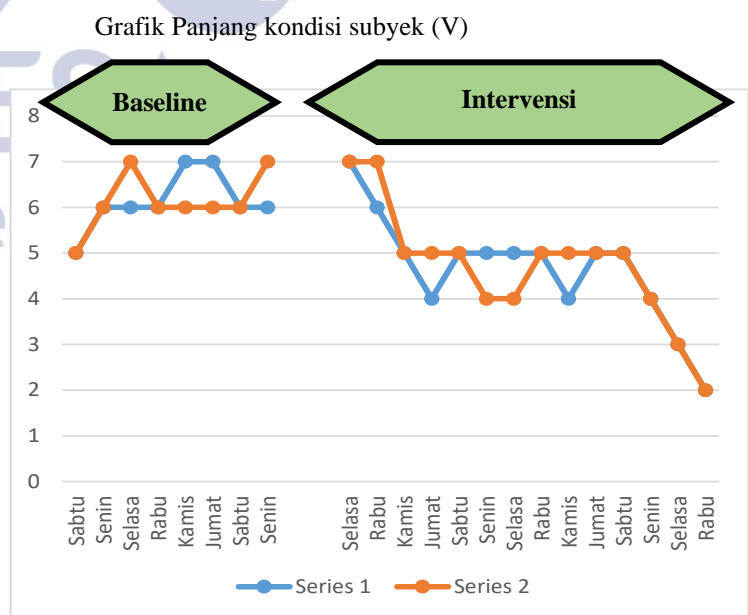
yang menunjukkan kondisi setiap data, perubahan data satu dengan lainnya dapat berupa naik, turun, dan mendatar. (4) Menentukan Level Perubahan Menunjukkan berapa besar terjadinya perubahan data dalam suatu kondisi. Cara menghitungnya yaitu dengan menentukan berapa besar data poin atau skor pertama dan terakhir dalam suatu kondisi, kurangi data yang besar dengan data yang kecil, terakhir tentukan apakah selisihnya menunjukkan arah yang membaik (+), memburuk (-), atau tidak ada perubahan (=) sesuai dengan tujuan treatment.

Sedangkan untuk menganalisis antar kondisi harus menggunakan kondisi yang stabil terlebih dahulu. Karena jika data yang diperoleh tidak stabil, maka penelitian akan mengalami kesulitan dalam menginterpretasikan hasilnya. Adapun komponen dalam analisis antar kondisi adalah : (1) Menentukan jumlah variabel yang diubah. (2) Menentukan perubahan kecenderungan arah. (3) Menentukan perubahan kecenderungan stabilitas. (4) Menentukan level perubahan. (5) Menentukan presentase overlap data kondisi *baseline* dan *intervensi*.

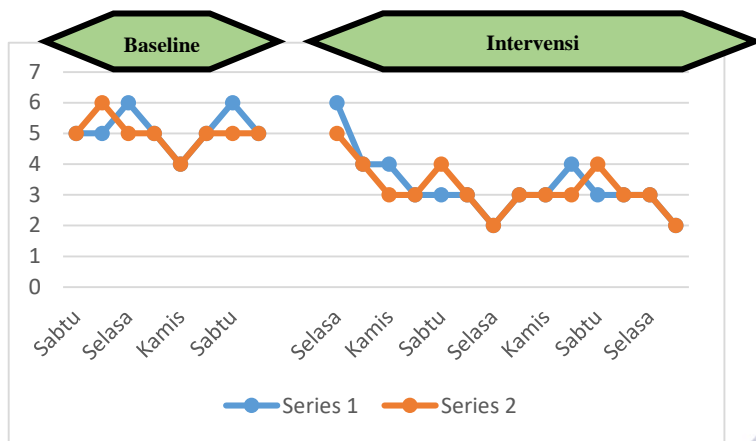
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Subyek Dalam Kondisi

Panjang kondisi menunjukkan hari dalam setiap kondisi. Pada penelitian ini ada 8 hari pada fase baseline(A) dan 14 hari pada fase intervensi (B). Maka jika ditampilkan dalam grafik adalah sebagai berikut :



Grafik Panjang kondisi subyek G



Rangkuman Hasil Analisis Visual Antar Kondisi Subyek V

	Perilaku Perundungan secara fisik	Durasi Perilaku Perundungan secara fisik	Frekuensi Perilaku Perundungan secara fisik
Kondisi yang dibandingkan	$\frac{21}{2}$ $\frac{42}{1}$	$\frac{21}{2}$ $\frac{42}{1}$	$\frac{21}{2}$ $\frac{42}{1}$
1. Jumlah Variabel	1	1	1
2. Perubahan arah dan efeknya	(-) $\frac{21}{2}$ (+) $\frac{42}{1}$ positif	(-) $\frac{21}{2}$ (+) $\frac{42}{1}$ positif	(-) $\frac{21}{2}$ (+) $\frac{42}{1}$ positif
3. Perubahan stabilitas	Stabil Ke Variabel	Stabil Ke Variabel	Stabil Ke Variabel
4. Level perubahan	$\frac{(7-7)}{+0}$	$\frac{(21-21)}{+0}$	$\frac{(21-21)}{+0}$
5. Persentase Overlap	7,1%	28,57%	14,3%

Rangkuman Hasil Analisis Visual Antar Kondisi Subyek G

	Perilaku Perundungan secara fisik	Durasi Perilaku Perundungan secara fisik	Frekuensi Perilaku Perundungan secara fisik
Kondisi yang dibandingkan	$\frac{21}{2}$ $\frac{42}{1}$	$\frac{21}{2}$ $\frac{42}{1}$	$\frac{21}{2}$ $\frac{42}{1}$
1. Jumlah Variabel	1	1	1
2. Perubahan arah dan efeknya	(-) $\frac{21}{2}$ (+) $\frac{42}{1}$ positif	(-) $\frac{21}{2}$ (+) $\frac{42}{1}$ positif	(-) $\frac{21}{2}$ (+) $\frac{42}{1}$ positif
3. Perubahan stabilitas	Stabil Ke Variabel	Stabil Ke Variabel	Stabil Ke Variabel
4. Level perubahan	$\frac{(5-5,5)}{+0,5}$	$\frac{(20-20)}{0}$	$\frac{(7-8)}{+1}$
5. Persentase Overlap	7,1%	14,3%	7,1%

## Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan di SMK Krian 2 dengan memberikan teknik *self-instruction* pada 2 subyek memberikan perubahan sebagai berikut :

### a. Subyek V

Berdasarkan wawancara dengan teman kelas dan pedoman observasi, subyek V memiliki perilaku perundungan secara fisik. Hal ini ditunjukkan oleh subyek V dengan mudah menindas temannya secara fisik baik didepan banyak orang maupun dibelakang banyak orang. Setiap hari durasi melakukan perilaku perundungan secara fisik selama 25 sampai dengan 35 menit per hari. Perilakunya itu dilakukan hanya kepada teman kelasnya dan hanya ketika di lingkungan sekolah (ruang kelas, kantin, parkir motor, dll). Subyek V memiliki anggapan bahwa perilakunya itu tidak salah dan mengulangnya kembali ketika teman yang dia perlakukan itu tidak menolak dan menuruti perintahnya. Setelah diberikan teknik *self-instruction* melalui konseling individu subyek mampu mengurangi durasi dan frekuensinya dalam berperilaku perundungan secara fisik. Hal itu karena subyek menggunakan teknik *self-instruction* ketika dorongan ingin berperilaku perundungan secara fisik kepada temannya muncul dalam pikiran, subyek menghentikan dorongan atau pikiran tersebut. Dengan cara mengucapkan “Saya tidak akan melukai dia, dia adalah teman saya”. Kemudian subyek V diarah kan untuk tidak berinteraksi atau mengurangi interaksi dengan temannya untuk beberapa saat hingga dirinya mampu mengendalikan dirinya. Selanjutnya, apabila subyek V melihat teman yang dia jadikan korban ada di hadapannya dia diajarkan mengucap dalam hatinya “Saya akan tersenyum kepadanya, saya tidak melukainya, dan segera pergi dari hadapannya”. Tidak mudah bagi subyek dalam melakukan hal tersebut dikarenakan teman yang dia jadikan korban berada di dekatnya. Subyek menceritakan bahwa dirinya harus berdamai dengan dirinya sendiri untuk tidak berfikir negatif dan terus berusaha menghilangkan perilaku menyimpang(maladaptif) yang dimilikinya. Subyek menyampaikan diakhir konseling bahwa dirinya semakin tenang dan tidak sebrutal seperti biasanya.

### b. Subyek G

Berdasarkan wawancara dengan teman kelas dan guru BK, subyek V memiliki perilaku perundungan secara fisik. Hal ini ditunjukkan oleh subyek V dengan mudah menindas temannya secara fisik tanpa merasa bersalah justru merasa senang dan puas. Subyek V merasa bahwa teman-temannya lemah dan menuruti perintahnya. Setiap hari dirinya



selalu berperilaku perundungan secara fisik kepada teman kelasnya. Durasi perilaku perundungan secara fisik yang dilakukannya bisa lebih dari 25 menit per hari. Subyek merasa bahwa perilakunya tidak salah karena diapun pernah melihat ibunya diperlakukan ayahnya kasar(secara fisik) di rumah dan ibunya selalu menuruti perintah ayahnya tanpa ada perlawanan. Dirinya merasa bahwa ingin seperti ayahnya dengan mudah menyuruh ibunya. Setelah diberikan teknik *self-instruction* melalui konseling individu subyek mampu mengurangi durasi dan frekuensinya dalam berperilaku perundungan secara fisik. Hal itu karena subyek menggunakan teknik *self-instruction* ketika dorongan ingin berperilaku perundungan secara fisik kepada temannya muncul dalam pikiran, subyek menghentikan dorongan atau pikiran tersebut. Dengan cara mengucapkan “Saya tidak akan melukai dia, dia orang baik”. Kemudian subyek G diarahkan untuk mengalihkan pikirannya dengan melakukan bisik diri seperti “sebaiknya saya diam, tidak perlu mendekatinya (korban)”. Subyek G diarahkan untuk tetap melatih bisik diri pada dirinya agar tetap berfikir positif dan tidak melakukan perilaku menyimpang(maladaptif) kembali. Subyek G diarahkan untuk berkomunikasi secara baik dengan teman kelasnya agar tidak terbiasa menggunakan fisik. Subyek menyampaikan kesediaannya untuk menerapkan teknik *self-instruction* yang dilakukan pada saat konseling individu.

Pelaksanaan dalam penelitian ini mengalami sedikit kendala bagi konseli selama proses konseling karena masih memiliki paradigma bahwa dirinya bermasalah bahkan untuk mendokumentasikan proses konseling berupa foto sering kali ditolak oleh konseli karena takut jika fotonya tersebar luas bahkan diterbitkan di koran. Sedangkan bagi peneliti karena keterbatasan waktu sehingga tidak sampai melakukan intervensi hingga mencapai stabilitas. Namun, beberapa kemudahan bagi peneliti dan konseli rasakan bahwa sekolah memberikan fasilitas yang nyaman untuk ruang konseling dan waktu yang bebas dalam melaksanakan proses konseling.

Berdasarkan hasil level stabilitas subyek V pada fase baseline (A) dari 87,5% menjadi 64,3% pada fase intervensi (B) dan subyek G pada fase baseline (A) dari 87,5% menjadi 71,4% pada fase intervensi. Pada level perubahan menunjukkan bahwa subyek V membaik (+) dan begitu juga subyek G membaik (+). Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self-instruction* dapat mengurangi perilaku perundungan secara fisik pada siswa kelas X di SMK Krian 2.

## PENUTUPAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data maka pada bagian penutup ini akan disajikan kesimpulan dan saran yang berhubungan dengan hasil penelitian yaitu penerapan teknik *self-instruction* untuk mengurangi perilaku perundungan secara fisik pada siswa kelas X di SMK Krian 2, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada perubahan skor perilaku perundungan secara fisik, durasi dan frekuensi saat berperilaku perundungan secara fisik ditunjukkan pada fase baseline dengan fase intervensi yaitu pada perubahan arah dan efeknya subyek V dan subyek G positif. Level perubahannya menunjukkan pada subyek V membaik (+) begitu pula subyek G juga membaik (+). Sedangkan persentase overlap perilaku perundungan secara fisik pada subyek V sebesar 7,1% dan subyek G sebesar 7,1%. Persentase overlap durasi berperilaku perundungan secara fisik pada subyek V sebesar 28,57% dan subyek G sebesar 14,3%. Persentase overlap frekuensi berperilaku perundungan secara fisik pada subyek V sebesar 14,3% dan subyek G sebesar 7,1%.

Dengan demikian hipotesis penelitian yang berbunyi “Perilaku perundungan secara fisik pada siswa kelas X SMK Krian 2 dapat berkurang menggunakan teknik *self instruction*” dapat diterima. Sedangkan, hipotesis yang berbunyi “Perilaku perundungan secara fisik pada siswa kelas X SMK Krian 2 tidak dapat berkurang menggunakan teknik *self instruction*” dapat ditolak. Sehingga disimpulkan bahwa penerapan teknik *self-instruction* berpengaruh menurunkan perilaku perundungan secara fisik pada siswa kelas X SMK Krian 2.

### Saran

1. Guru BK di sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan orang tua siswa serta memberikan parenting terkait pentingnya menjaga hubungan dengan sesama. Serta guru BK diharapkan menerapkan teknik *self-instruction* melalui konseling individu untuk membantu siswa yang memiliki perilaku perundungan secara fisik.
2. Penelitian ini menggunakan konseling individu dengan teknik *self-instruction* pada perilaku perundungan secara fisik yang dilakukan oleh siswa, diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat menggunakan teknik yang sama namun dengan variabel yang berbeda.
3. Penelitian ini menggunakan single subject design tipe A-B dengan subyek 2 orang siswa kelas XI, diharapkan dalam penelitian

selanjutnya dapat menggunakan single subject design tipe A-B-A, A-B-A-B, dan menambahkan subyek penelitian lebih banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Coloroso, Barbara, 2007, *Stop Bullying (Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU)*. PT. Ikrar Mandiri Abadi, Jakarta, hlm.47.
- Corey, Gerald. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* Eighth Edition. Brooks/Cole. USA
- Dyastuti, Susanti. 2012. *Mengatasi Perilaku Agresif Pelaku Bullying Melalui Pendekatan Konseling Gestalt Teknik Kursi Kosong*. Jurnal. Online. (<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/1076>, diakses pada tanggal 13 April 2019)
- Fatimah, Fafaid Nurul. 2013. *Penerapan Teknik Self-Instruction Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Siswa Kelas X di SMK Negeri 12 Surabaya*. Skripsi : Unesa.
- Harahap, Ahmad Suheri. 2016. *Kekerasan Fisik Oleh Pendidik Terhadap Peserta Didik Dalam Undang-Undang Perlindungan Anak Perspektif Hukum Pidana Islam*. Jurnal Ilmu Syariah, FAI Universitas Ibn Khaldun (UIKA). Vol. 4, No. 1 (2016), pp. 173-224. (<https://www.academia.edu/31856026> diakses pada tanggal 26 September 2019)
- Irani, L. C., Handarini, D. M., & Fauzan, L. (2018). *Pengembangan Panduan Pelatihan Keterampilan Mengelola Emosi sebagai Upaya Preventif Perilaku Bullying Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 3(1), 22-32. (<https://doi.org/10.17977/um001v3i12018p022> diakses pada tanggal 13 april 2019)
- Jones, Richard Nelson. 2011. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Maharani. 2018. *Pertanggung Jawaban Pidana Atas Tindakan "Perundungan" Fisik Oleh Pelaku Anak di Bawah Umur*. (<https://ojs.unud.ac.id/index.php>, diakses pada tanggal 8 April 2019)
- Nursasari. 2017. *Penerapan Antisipasi Perundungan (Bullying) Pada Sekolah Dasar di Kota Tenggarong*. Syamil. Jurnal Pendidikan Agama Islam. Vol. 5, no. 2, (<https://journal.iain-samarinda.ac.id/index.php/syamil/article/view/926>, diakses pada tanggal 13 April 2019)
- Sharf, R. S. 2004. *Theories of Psychotherapy and Counseling*. USA. Brooks/Cole Sparzo, F. J dan Pottet, J. A. 1989. *Classroom Behavior: Detecting and Corecting Special Problems*. (Online) ([catur@bepositivelearn.org](mailto:catur@bepositivelearn.org), diakses 24 September 2019)
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulaiman, Lutfi. 2018. *Penerapan Konseling Pendekatan Adlerian Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa MA Mujaahidin Kepung Kediri Tahun Ajaran 2017/2018*. Jurnal. Online, (<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/24582/22497>, diakses pada tanggal 28 April 2019)
- Wahyudi, Ari. 2009. *Metodelogi Penelitian Pendidikan Luar Biasa*. Surabaya : UNESA Press.
- Wibowo, M. Nur Abid. 2015. *Penerapan Teknik Self-instruction Untuk Mengurangi Rendah Diri Siswa Kelas X MA Matholi,ul Anwar*. Skripsi : Unesa.