

PENERAPAN METODE *STORYTELLING* UNTUK MENGURANGI RASA TAKUT PADA KORBAN *BULLYING* SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) X

Anisa Ismi Nabila

Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran

Program Magister Psikologi Profesi

e-mail : sesa.nabila89@yahoo.com

ABSTRAK

Penerapan Metode *Storytelling* untuk Mengurangi Rasa Takut pada Korban *Bullying* Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) X.

Pembimbing: Dr. Rismijati E. Koesma dan Esti Wungu, S.Psi., M.Ed.

Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena *bullying* pada remaja SMP. Perlakuan *bullying* menimbulkan rasa takut bagi korban akibat ketidakseimbangan *power*. Rasa takut memunculkan pikiran yang menyimpang/irasional (*cognitive distortion*) sehingga membuat korban merasa tidak nyaman, bersembunyi, dan menghindari pelaku (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979; J. Beck, 1995). Metode *storytelling* digunakan untuk mengurangi rasa takut dengan prinsip penalaran analogi. Melalui cerita, anak melakukan eksplorasi dengan membandingkan rasa takut antara tokoh dalam cerita dengan rasa takut dirinya.

Tujuan dari penelitian ini adalah memperoleh data empiris mengenai metode *storytelling* dalam mengurangi rasa takut korban *bullying* siswa SMP. Teori *storytelling* mengacu pada Burns (2003) dan Eck (2006) sedangkan teori rasa takut mengacu pada Lang (1968) dan Cone (1978). Penelitian ini merupakan eksperimen kuasi dengan metode *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian yaitu 2 siswa korban *bullying* yang mengalami rasa takut sedang dan tinggi. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala rasa takut berdasar konsep Barlow (1988) & Lang (1968) yang diberikan kepada subjek sebelum dan setelah diberikan intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan kategori rasa takut antara sebelum dan setelah diberikan intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa modul *storytelling* dapat digunakan untuk mengurangi rasa takut yang dialami oleh korban *bullying*. Metode yang dilakukan secara bertahap membantu anak untuk mengidentifikasi dan membandingkan rasa takut antara tokoh dalam cerita dengan dirinya. Perubahan rasa takut terjadi ketika anak meniru atau menerapkan apa yang dialami oleh tokoh dalam cerita ke dalam dirinya. Anak memperoleh inspirasi untuk mengubah pemikiran irasional menjadi rasional sehingga ia menjadi berani untuk menghadapi pelaku *bullying*.

Kata kunci : *storytelling*, *bullying*, rasa takut, analogi

ABSTRACT

ANISA ISMI NABILA. *The Implementation of Storytelling Method to Reduce Fear of Bullying Victims in Junior High School X.*

Supervisor: Dr. Rismijati E. Koesma dan Esti Wungu, S.Psi., M.Ed.

This study was conducted based on the phenomena of bullying on adolescents in junior high school. Bullying caused fear to the victim as a result of power imbalance. Fear led to a distorted/irrational mind (cognitive distortion) that made the victim uncomfortable, hide, and avoid the perpetrator (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979; J. Beck, 1995). Storytelling method was applied to reduce the fear through the principle of analogy reasoning. Through stories, children were doing exploration by comparing their fear to the fear of characters in the story.

The purpose of this study was to obtain empirical data on storytelling method to reduce the fear of bullying victims through a change of mind. Storytelling theory referred to Burns (2003) and Eck (2006), while the theory of fear referred to Lang (1968) and Cone (1978). This study was a quasi experimental research with the method of one group pretest-posttest design. Subjects in this research were 2 victims of bullying who experienced

moderate and serious fear. Assessment in this study was done through the scale of fear based on the concept of Barlow (1988) and Lang (1968), given to the subjects before and after intervention.

The results showed the decline of fear category in scores before and after intervention. It indicated that storytelling method can reduce the fear on bullying victims. The method conducted gradually helped children to identify and compare their own fear to the fear of the characters in the story. Changes in fear occurred when children imitated or applied what were experienced by the characters in the story into their own. Children gained inspiration to transform irrational thinking became rational thinking so that they became brave to deal with the bullies.

Keyword : storytelling, bullying, fear, reasoning analogy

I. PENDAHULUAN

Tahun pertama sekolah menengah atau SMP bisa menjadi masa yang sulit bagi banyak siswa. Hal ini disebabkan banyak terjadi perubahan baik dalam diri individu, keluarga, dan sekolah yang terjadi secara bersamaan. Perubahan ini termasuk pubertas dan masalah dalam bentuk tubuh, munculnya beberapa aspek pemikiran formal termasuk sosial kognisi, peningkatan tanggung jawab dan penurunan ketergantungan dengan orang tua, berubah menjadi lebih besar, berubah dari satu guru ke guru yang lebih banyak, kelompok rekan sebaya yang lebih luas dan lebih heterogen serta meningkatkan fokus prestasi dan performance (Anderman & Anderman, 2010; Elmore, 2009, dalam Santrock, 2011).

Teman sebaya memiliki peranan yang penting pada siswa di sekolah menengah dan biasanya mereka membentuk suatu kelompok dengan sendirinya. *Teasing* (menggoda) biasa terjadi pada remaja sebagai bentuk keanggotaan kelompok yang menentukan hubungan sosial dan menjadi hal penting di awal masa remaja. Pada masa ini *teasing* dapat menjadi cara yang digunakan untuk membentuk persahabatan namun jika cara dan tujuannya menyakiti orang lain, terjadi hampir setiap hari dan menjatuhkan *self-esteem* seseorang maka hal ini dapat termasuk dalam *bullying* (Lines, 2008).

Bullying dapat terjadi di lingkungan mana saja, di mana terjadi interaksi sosial antar manusia, salah satunya adalah sekolah. Menurut Professor Dan Olweus (1994) terdapat 3 unsur mendasar dari perilaku *bullying* yaitu bersifat menyerang (agresif) dan negatif, dilakukan secara berulang kali, dan adanya ketidakseimbangan kekuatan di antara kedua pihak yang terlibat. Tingkah laku negatif bertujuan untuk menimbulkan kerugian bagi korban. Ada 3 macam tingkah laku negatif yaitu secara fisik (memukul, menendang, mencubit, mengambil uang atau barang), secara verbal (memberi nama panggilan, sindiran kejam, mengejek, mengancam), dan secara psikologis (dikucilkan, isolasi, gosip kejam).

Komnas Perlindungan Anak (PA) mendata kasus *bullying* setiap tahun, pada tahun 2011 terdapat 139 kasus dan 36 kasus di tahun 2012 *bullying* di lingkungan sekolah," ujar Ketua Komnas Perlindungan Anak, Arist Merdeka Sirait, saat dihubungi detikcom, Minggu (29/7/2012). Dikutip dari Kompas (9/8/12) Seto Mulyadi, menjelaskan masalah kekerasan di sekolah sangat rumit dan

kompleks. Faktor trauma dan keinginan balas dendam bisa menjadi pemicu utama, senior melakukan kekerasan terhadap junior. Akhirnya, seolah-olah masa orientasi pun menjadi momen tepat untuk balas dendam. Di Indonesia, tahapan *bullying* beragam tingkatannya dari yang malas sekolah sampai bunuh diri. Berdasarkan pengalaman penyuluhan anti-bullying yang telah dilakukan oleh Allita (2013), untuk membuat seseorang bercerita mengenai *bullying* bukanlah hal yang mudah. Hal ini disebabkan karena korban takut untuk mengadu atau mengungkapkan apa yang sebenarnya terjadi, jika dia melakukannya maka akan mendapatkan perlakuan yang lebih parah lagi.

Peneliti menjangar remaja kelas VII di SMP X yang mengalami korban *bullying* menggunakan kuesioner berdasarkan teori Field (2007). Dari 8 kelas yang diteliti yang berjumlah 238 siswa, terjaring 7 anak yang mengalami *bullying* minimal 6 bulan erakhir. Berikut data *bullying* yang ditemukan :

Jenis kelamin subjek	<i>Bullying</i> yang dialami	Dampak <i>bullying</i> yang dirasakan
Laki-laki	<ul style="list-style-type: none"> - Memperoleh ejekan “hitam”, “homo” - Pelaku membajak media sosial secara paksa dan membuat status dengan kata-kata yang tidak pantas yang bertujuan untuk menjatuhkan - Memperoleh ancaman melalui gertakan verbal maupun bahasa tubuh - Ancaman berkelahi jika tidak mengikuti permintaan pelaku - Dipukul dan ditabrak hingga membuatnya merasa kesakitan dan hampir terjatuh 	Perlakuan <i>bullying</i> yang diterimanya membuat ia tidak berani untuk pergi keluar rumah sendirian. Jantungnya berdegup kencang ketika bertemu pelaku karena ia memikirkan mengenai perlakuan apalagi yang akan diterimanya. Ia merasa takut mengalami pukulan fisik jika berada di dekat pelaku. Situasi <i>bullying</i> yang dialaminya berpengaruh terhadap tidur malamnya yang menjadi tidak tenang dan suka terbangun di malam sambil mengigau “sudah jangan pukul lagi”.
Perempuan	<ul style="list-style-type: none"> - Memperoleh ejekan mengenai pekerjaan Ayahnya, menghina dan menyebarkan sebagai bahan tertawaan - Memperoleh ejekan “anak kekang” dan anak “mama” - Dibajak status media sosialnya dengan kata tidak pantas - Disebarkan penyakit yang dialami dirinya sebagai bahan tertawaan - Selalu dipaksa untuk mengikuti keinginan pelaku dan memperoleh ancaman - Dicubit beberapa kali hingga menjadi biru 	S merasa tidak betah berada di sekolahnya sehingga ia memutuskan untuk pindah sekolah. Perlakuan <i>bullying</i> yang dialaminya membuat ia menarik diri dari pertemanan, tidak berani sendirian jika pergi, dan mudah curiga terhadap orang lain. Ia merasa lemah jika berada di dekat pelaku dan takut mendapat perlakuan yang lebih parah apabila tidak memenuhi keinginan pelaku. Karena tidak berani berada di dekat pelaku, hal ini membuatnya pindah sekolah.
Laki-laki	- Memperoleh ejekan “kecewe-	S tidak ingin berada di sekitar pelaku

Jenis kelamin subjek	<i>Bullying yang dialami</i>	<i>Dampak bullying yang dirasakan</i>
	<p>cewan”, “nggak normal”, “cucok”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ditunjuk-tunjuk dan ditertawakan ketika berjalan keluar dari kelas - Namanya dipanggil hanya sebagai bahan tertawaan di depan umum - Selalu dikerjain jika sholat di mushola sekolah yaitu sarung diturunkan ketika sholat atau dilempar mukena - Suka didorong-dorong ke arah kakak tingkat laki-laki sehingga membuatnya kesakitan dan hampir terjatuh 	<p>karena ia merasa tidak nyaman memperoleh perlakuan yang tidak menyenangkan. Ia tidak ingin diejek di depan umum sehingga membuat orang-orang mengenal dirinya dan ikut mengejek dirinya. Ia merasa sebagai masalah jika berada di dekat pelaku sehingga sebisa mungkin menghindari tempat di mana pelaku berada misalnya gerbang sekolah. Ia akan pulang setelah pelaku tidak tampak lagi dari penglihatannya.</p>
Perempuan	<ul style="list-style-type: none"> - Pelaku selalu menunjukkan pandangan mata yang tajam sehingga membuatnya merasa takut - Memperoleh nama panggilan “gendut”, “bangkong” dan kata-kata lain yang tidak pantas - Selalu ditertawakan pada jam olah raga dan memperoleh kata-kata “gak pantes sekolah di sini” - Dipaksa untuk membelikan jajan di kantin sekolah - Tali sepatu diikatkan di meja sehingga terjatuh ketika berdiri dan ditertawakan di depan umum 	<p>Merasa takut jika melihat pelaku membentak dirinya. Ia suka menangis diam-diam di kamar mandi. Ia merasa takut jika berada di dekat pelaku dan melakukan sesuatu karena akan menjadi bahan tertawaan. Ia tidak berdaya jika berada di dekat segerombolan pelaku sehingga akan menghindari pelaku.</p>
Perempuan	<ul style="list-style-type: none"> - Memperoleh ejekan “hideng”, “geleh”, “hitam” - Pelaku selalu memalingkan wajahnya jika bertemu dengan S atau berbisik-bisik kepada orang lain, mentertawakan sambil melihat ke arah dirinya - Pelaku menyembunyikan barang milik S atau menghilangkannya tanpa rasa tanggungjawab - Pelaku mengucapkan kata-kata yang menyakitkan hati dan meninggalkannya tanpa dapat berbuat apa-apa - Pelaku selalu membahas kesalahan yang dilakukan S di <i>group chatting</i> 	<p>S merasa takut untuk bertemu dengan pelaku. Jantungnya akan berdegup kencang jika melihat pelaku dari kejauhan. Ia merasa tidak betah berada di kelas karena merasa tidak tenang dan selalu menunduk. Ia juga tidak berani untuk pergi ke kantin karena pelaku suka berada di sana. Apabila bertemu dengan pelaku ia akan berusaha tidak menampakkan diri atau bersembunyi. Ia merasa takut jika memperoleh ejekan dan membuatnya sakit hati apalagi jika sampai ditertawakan di depan umum dan membuatnya malu.</p>
Perempuan	<ul style="list-style-type: none"> - Memperoleh ejekan “centil”, “pendek”, “hitam” - Pelaku menunjuk dan 	<p>Meminta kepada orang tua untuk pindah sekolah karena sudah tidak nyaman lagi. Merasa sakit hati dengan perlakuan pelaku</p>

Jenis kelamin subjek	<i>Bullying yang dialami</i>	Dampak <i>bullying</i> yang dirasakan
	mentertawakan dirinya tanpa alasan yang jelas - Kesulitan memperoleh kelompok karena tidak ada yang mau satu kelompok dengan dirinya - Pengucilan dialami ketika tubuhnya didorong-dorong ke orang lain karena tidak ada yang mau menerima	dan menjauh dari aktivitas yang berada di dekat pelaku. Membela diri akan membuat dirinya semakin mendapat perlakuan yang lebih parah sehingga ia memilih untuk diam dan menghindari. Ia tidak mampu untuk menghadapi pelaku yang jumlahnya lebih banyak sedangkan ia tidak memiliki teman di kelasnya.
Perempuan	- Memperoleh ejekan “PHO” (Perusak hubungan orang), “muka editan”, “cabe-cabean”, “pembantu” (seksi kebersihan), “tukang tikung”, “pengkhianat” - Di setiap kamar mandi perempuan, terdapat tulisan besar “K 7C perusak hubungan orang” - Diejek “sok dan songong” ketika tidak memberikan uang yang diinginkan oleh pelaku - Disebarkan fitnah bahwa ia tidak dapat menjaga amanah sehingga dijauhi oleh teman-temannya - Kesulitan untuk memperoleh kelompok karena dikucilkan	Merasa tidak nyaman ketika berada di kelas sehingga setiap jam istirahat ia akan keluar dari kelas. Ia merasa marah dan sakit hati dan ingin balas dendam terhadap perlakuan pelaku. Ia tidak berani membela diri karena jumlah pelaku yang lebih banyak. Jantungnya terasa berdetak kencang ketika berada di dekat pelaku. Ia tidak ingin melaporkan kepada guru karena akan menambah masalah tambah besar. Ia mencoba untuk mengikuti OSIS dalam bidang kedisiplinan agar ia dapat memiliki kuasa untuk menegur pelaku di kelas IX nanti.

Dari ketujuh peserta tersebut, mereka mengalami emosi negatif ketika memperoleh perlakuan *bullying*. Emosi negatif itu menimbulkan reaksi fisik, perilaku, dan pemikiran irasional yang membuat mereka tidak berdaya dan berpikir bahwa pelaku memiliki kekuatan (*power*) yang lebih besar darinya. Mereka akan mengurangi atau menghindari kontak dengan pelaku sebisa mungkin. Perilaku menghindar ini dikenal sebagai reaksi emosi yang disebut takut. Rasa takut adalah emosi tidak menyenangkan yang kuat yang disebabkan oleh kesadaran atau antisipasi terhadap bahaya (Schaefer & Millman, 1981). Takut juga sering didefinisikan sebagai reaksi normal terhadap ancaman dari lingkungan. Reaksi ini dapat termanifestasi dalam kognitif, perilaku yang jelas, dan atau respon-respon fisiologis (Cone, 1978; Lang, 1968, dalam Kogan, 1999). Dari data yang diperoleh terdapat pemikiran irasional yang muncul bahwa pelaku akan selalu mencari kesalahan sehingga mempermalukan korban, melihat orang yang bergerombol maka membicarakannya, menganggap bahwa diri sendiri adalah masalah sehingga menghindari pelaku adalah cara yang tepat, dan sebagainya. Pemikiran irasional ini akan diubah menjadi lebih rasional sehingga tidak memunculkan reaksi fisiologis dan menghindar dari pelaku *bullying*.

Metode *storytelling* digunakan sebagai salah satu intervensi untuk mengurangi rasa takut korban ketika menghadapi pelaku *bullying* di sekolah. Pendekatan kognitif dalam metode *storytelling* akan membantu remaja untuk mengubah distorsi pikiran menjadi lebih adaptif. Hal ini diperoleh dari eksplorasi anak ketika membandingkan permasalahan yang ada pada tokoh dalam cerita dengan permasalahan yang terjadi pada dirinya. Anak akan memperoleh inspirasi dari cerita yang diberikan kemudian mencoba menerapkannya ke dalam permasalahan yang ada pada dirinya. Penalaran analogi memiliki peran penting dalam mengeksplorasi permasalahan yang ada. Pada remaja yang berada pada tahap operasional formal memudahkan remaja untuk berpikir secara abstrak dan membuat kesimpulan dari informasi yang tersedia.

Oleh sebab itu rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah rancangan modul *storytelling* dapat mengurangi rasa takut korban *bullying* pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) X?”

II. KAJIAN LITERATUR

Bullying

Bullying adalah tindakan yang disengaja agresi dimaksudkan untuk menyebabkan kerusakan atau cedera pada korban (Olweus, 1993).

Klasifikasi Kategori *Bullying* (Field, 2007)

Bentuk	Pengertian
<i>Teasing</i>	<i>Teasing</i> termasuk dalam kekerasan verbal. Ini adalah bentuk <i>bullying</i> paling bahaya dan jangka panjang. Bentuk <i>teasing</i> paling umum yaitu ejekan, seksualitas dan penerimaan sosial. Contoh: nama julukan; berteriak, mengomel; menuntut atau mengancam verbal; membuat suara saat target melewatinya; menyalahgunakan telepon, internet, email, dan bentuk lainnya untuk niat yang tidak baik.
<i>Exclusion</i>	<i>Exclusion</i> atau <i>bullying</i> relasional adalah bentuk manipulasi sosial dan dapat diekspresikan secara terbuka, perilaku dan bahasa tubuh rahasia yang dilakukan oleh pelaku yang lain. Tujuan dari pengucilan adalah menciptakan sebuah identitas kelompok yang kuat. Misalnya: berpura-pura ramah kepada target namun kemudian berubah melawannya; kelompok pelaku akan memberikan perlakuan diam terhadap target dan berpaling ketika melihat korban; pelaku mengatakan sesuatu ke target kemudian pergi meninggalkannya tanpa sempat korban memberikan jawaban; menunjuk, terkikik, tertawa, meledek, mimik atau berbisik dengan orang lain sambil melihat ke arah korban; pose atau gerakan mengancam; tidak dimasukkan dalam kelompok teman sebaya baik dalam percakapan, tugas kelompok atau permainan, dan sebagainya.
<i>Physical bullying</i>	<i>Bullying</i> fisik melakukan serangan terhadap orang yang lebih lemah. Hal ini dapat berlangsung secara agresif seperti memukul, menendang, meludah, maupun tidak langsung misalnya dengan sikap, mengintai, mengotori atau menyembunyikan properti. Misalnya : mendorong, menendang, mencubit, meninju, menabrak, menjambak, menggunakan alat;

	mencuri buku, mengambil makanan milik target; melempar barang miliknya di sekitar kelas; mengganggu atau merusak pakaian, menyembunyikan atau merusak barang-barang miliknya; menghilangkan kursi miliknya dengan mendudukinya, dan sebagainya.
<i>Harrassment</i>	<i>Harrassment</i> biasanya melibatkan perulangan, pertanyaan yang mengganggu, pernyataan atau serangan seperti seksual, rasis, agama, masalah kebangsaan. Misalnya : gerakan atau sentuhan fisik misalnya mencumbu payudara, menyentuh bagian pribadi bawah anak, menjentikkan rok seorang gadis, buang air kecil pada seseorang; menarik celana target di depan anak-anak lain; mengintip dari bawah pintu toilet; membuat komentar tidak langsung, dan sebagainya.

Dampak *bullying*

Menurut Field (2007) konsekuensi yang dialami oleh korban adalah kesulitan mengatasi permasalahan dan perilaku anak tampak tidak seperti biasanya. Ketika seorang anak terluka maka akan mempengaruhi dalam hal:

1. Fisik misalnya luka memar, goresan, sakit kepala, sakit punggung, sakit perut, mengompol, gangguan kulit, rambut rontok, sulit tidur, mimpi buruk, menstruasi, hilang nafsu makan atau cenderung berlebihan, postur tubuh buruk.
2. Intelektual misalnya kurang mampu konsentrasi dan mengingat memori, kurang motivasi untuk belajar, menghindari ekskul, sering tidak masuk sekolah, menghindari sekolah, pindah ke sekolah baru, anak-anak yang cerdas dan berbakat merasa takut untuk mengembangkan potensinya karena takut diejek dan membuat anak lain cemburu, serta merasa takut untuk bekerja dalam kelompok.
3. Sosial. Anak yang kurang memiliki keterampilan sosial lebih mudah menjadi target *bullying*, takut untuk mengekspresikan pendapat, cenderung menghindar dan kesepian, menjadi orang terakhir yang bergabung dalam kelompok (mencari kelompok yang mau menerima dirinya), kurang memiliki kehidupan sosial di akhir pekan misalnya tidak diundang dalam acara ulang tahun, beberapa orang merasa takut disakiti dan berhenti bersosialisasi, menjadi malu, putus asa, beberapa orang merasa trauma bahwa mereka tidak mampu membangun persahabatan meskipun *bullying* sudah tidak terjadi lagi.
4. *Self-esteem*. Banyak anak diganggu karena mereka berbeda, jika mereka tidak dapat menerimanya maka dapat “mengundang” pelaku untuk mengejek dan menurunkan harga diri mereka. Harga diri mereka memburuk karena mereka merasa malu, kehilangan percaya diri dan menyerah. Mereka sulit terbuka dan mempercayai orang lain. Mereka membenci kepribadian mereka, menolak diri sendiri dan orang lain serta merasa kesepian.
5. Emosional atau psikologis. Target mencoba bertahan ketika diintimidasi atau diancam. Tubuhnya diatur oleh naluri untuk “*fight* atau *flight*”, ia menjadi tidak dapat bernafas dalam, pernafasannya dangkal untuk menghirup oksigen, sehingga ia kurang memiliki nafas yang cukup untuk

menetralkan hormon stres. Perasaan takut dan cemas maka akan mengusik rasa tenangnya. Ketika mereka merasa tegang di sekolah maka mereka menampilkan kemarahan ketika di rumah seperti bersikap bermusuhan dan kasar. Dia merasa bingung, tidak berdaya dan tidak mengetahui apa yang harus dilakukan. Dia tidak dapat mengekspresikan atau melepaskan emosinya sehingga orang lain mengalami kesulitan untuk mengetahui apa yang dirasakannya.

Rasa takut

Rasa takut adalah emosi tidak menyenangkan yang kuat yang disebabkan oleh kesadaran atau antisipasi terhadap bahaya (Schaefer & Millman, 1981). Takut didefinisikan sebagai reaksi terhadap objek atau situasi yang dirasa sebagai ancaman (Emmelkamp, 1992, dalam Kogan, 1999). Reaksi ini dapat termanifestasi dalam kognitif, perilaku yang jelas, dan atau respon-respon fisiologis (Cone, 1978; Lang, 1968, dalam Kogan, 1999). Komponen-komponen kognitif dari perilaku takut mencakup pemikiran-pemikiran yang subjektif, pemikiran-pemikiran distress, dan pemikiran-pemikiran yang menekankan pada perlawanan alamiah terhadap stimulus yang memunculkan takut (Barlow, 1988; Lang, 1968, dalam Kogan, 1999). Respon-respon perilaku *overt* biasanya mencakup tindakan-tindakan yang dapat mengurangi kontak dengan stimulus atau situasi yang memunculkan takut, misalnya melarikan diri atau menghindari, dimana reaksi-reaksi fisiologis dapat mencakup di dalamnya seperti meningkatnya detak jantung dan berkeringat (Lang, 1968, dalam Kogan 1999).

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa munculnya takut merupakan refleksi dari pengalaman sehari-hari dan melalui kapasitas kognitif individu (Marks, 1987, dalam Muris, 2007). Asumsi dasar model kognitif psikopatologis adalah masalah emosional yang disebabkan oleh cara berpikir negatif, yang seringkali disebut *cognitive errors*. Beck, Rush, Shaw, & Emery (1979), dalam Muris (2007) mendeskripsikan jenis-jenis *cognitive errors* yang seringkali muncul diantaranya:

1. *Overgeneralizing* (berpikir terhadap satu kejadian yang merepresentasikan kejadian lainnya).
2. *Selective abstraction* (fokus berlebihan terhadap aspek negatif suatu kejadian).
3. *Catastrophizing* (antisipasi kejadian paling buruk yang mungkin terjadi).
4. *Personalizing* (menganggap diri sendiri bertanggung jawab pada semua kejadian negatif).

Tahapan rasa takut

Menurut Mansell (2007) terdapat tiga tahapan dari rasa takut, yaitu:

1. Detection

Beberapa jenis dari perubahan terdeteksi, baik apa yang terjadi di dunia luar maupun apa yang terdapat dalam pikiran atau tubuh individu. Berbagai memori dapat muncul di benak individu mengenai apa yang dikatakan oleh orang lain atau rasa sakit. Ketika seseorang menyadari perubahan,

maka perhatian mereka akan tertuju pada perubahan tersebut, yang dapat membuat tekanan pada diri seseorang. Semakin besar terjadinya perubahan maka akan semakin menarik perhatian individu. Suara yang keras atau gerakan secara tiba-tiba memiliki kekuatan untuk menarik perhatian seseorang.

2. *Interpretation*

Setelah seseorang menyadari ada perubahan, maka ia akan berfokus pada hal tersebut dan mencari tahu artinya. Tahap ini terjadi sangat cepat dan membantu individu untuk membedakan alarm palsu dengan bahaya nyata. Alarm palsu adalah sesuatu yang dapat kita abaikan dan kembali ke aktivitas awal. Orang dengan fobia tertentu, penjelasan mengenai situasi yang mengancam muncul pertama kali di pikiran dan tetap menempel sehingga bereaksi dengan rasa takut, ia tidak melihat informasi yang lebih banyak bahwa situasi sebenarnya aman. Rasa takut dapat muncul secara tiba-tiba, pada umumnya orang akan bereaksi secepat mungkin terhadap sesuatu yang berbahaya, namun ada kalanya diperlukan untuk bereaksi secara perlahan untuk memberikan penjelasan pada diri sendiri mengenai hal yang tidak mengancam dan apakah bahaya tersebut benar-benar ada atau tidak.

3. *Response*

Ketika seseorang telah menafsirkan sesuatu yang bahaya maka memicu tubuh bereaksi untuk melarikan diri, proses ini dapat terjadi kurang dari 1 detik. Proses kimia yang terjadi dalam tubuh dipengaruhi oleh hormon adrenalin yang akan menyebar ke seluruh tubuh. Hal ini membuat nafas dan jantung menjadi lebih cepat serta mempertajam alat indera untuk memperoleh keselamatan.

Saat seseorang mengontrol rasa takutnya, hal ini dapat menghilangkan rasa takut tersebut atau bahkan membuatnya semakin meningkat. Hal ini disebut dengan *vicious cycles*. Pertama ada situasi yang dipersepsikan sebagai hal yang aman atau mengancam. Kemudian munculnya sensasi fisik atau kejadian mental dari dalam tubuh atau pikiran. Apabila terlalu fokus terhadap perubahan yang terjadi maka akan memunculkan *extreme threat believe* yaitu ide-ide yang tidak benar. Untuk membuat diri merasa aman maka seseorang cenderung akan menghindari atau *safety seeking behavior*. Ketika seseorang mempercayai *extreme threat believe* maka ia semakin meyakini bahwa perilaku menghindar tersebut dapat mengurangi hal yang parah, padahal situasi tidak terlalu mengancam seperti apa yang mereka bayangkan. Hal ini dapat semakin meningkatkan sensasi fisik dan kejadian mental yaitu membuat semakin kaku atau tegang dan membuat situasi yang terjadi lebih parah.

Individu dapat membangun *virtuous cycle* dengan melakukan teknik *coping* yaitu membantu orang untuk mentolerir pengalaman mereka, berpikir dan bertindak dengan cara yang berbeda, secara bertahap mengelola penderitaan mereka lebih baik dan meningkatkan rasa percaya diri. Yang berbeda dari dari *vicious cycles* hanyalah dalam hal keyakinan dan perilaku. Apabila individu memiliki keyakinan dengan mempertimbangkan kemungkinan lain mengenai sensasi fisik dan kejadian mental yang terjadi, hal ini dapat membuat individu menghadapi situasi dengan lebih menantang.

Metode *storytelling* dengan pendekatan kognitif

Pendekatan kognitif menekankan pada unsur kognisi yang dapat mempengaruhi emosi dan perilaku manusia. Alford & Beck (1997) mendefinisikan kognisi sebagai berikut “*cognition is defined as that function that involves inferences about one’s experiences and about the occurrence and control of future events*”. Pendekatan kognitif menekankan bahwa tingkah laku adalah proses mental, di mana individu (organisme) aktif dalam menangkap, menilai, membandingkan, dan menanggapi dalam hal ini menerima stimulus kemudian melakukan proses mental sebelum memberikan reaksi yang datang (Boeree, 2008). Dasar dari pikiran teknik kognitif adalah proses kognitif berpengaruh terhadap perilaku yang ditampakan oleh individu. Selain itu, perasaan individu sering dipengaruhi oleh apa yang dipikirkan individu mengenai dirinya sendiri. Pikiran individu tersebut belum tentu merupakan suatu pemikiran yang objektif mengenai keadaan yang dialami sebenarnya (Burns, 1988).

Pendekatan kognitif ini akan membantu individu untuk menghilangkan distorsi dalam berpikir sehingga individu dapat berfungsi lebih efektif. Distorsi kognitif akan dibahas untuk membawa perasaan, pemikiran, dan perilaku ke arah yang lebih positif. Melalui metode *storytelling*, peserta akan diberikan stimulus berupa cerita yang akan dieksplorasi oleh dirinya dan mengasosiasikan cerita tersebut dengan pengalaman dirinya. Dalam hal ini dibutuhkan penalaran analogi yaitu dengan membandingkan 2 hal antara tokoh dalam cerita dengan dirinya dan mencari persamaan dan perbedaan yang ada. Penalaran analogi dibutuhkan dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh seseorang. Novick (English, 1999) mengatakan bahwa dalam memecahkan masalah maka melibatkan masalah sumber dan masalah target. Masalah sumber dapat membantu anak untuk memecahkan masalah target. Hal ini dapat terjadi jika anak menyelesaikan masalah target dengan memperhatikan masalah sumber dan menerapkan struktur masalah sumber pada masalah target tersebut.

III. METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah rancangan modul metode *storytelling* dapat menurunkan rasa takut pada korban *bullying*. Untuk meneliti pengaruh perlakuan terhadap perilaku yang timbul sebagai akibat dari perlakuan maka digunakan penelitian quasi eksperimental. Pada desain ini, di awal penelitian dilakukan pengukuran terhadap variabel terikat kemudian setelah diberikan manipulasi maka variabel terikat tersebut diukur kembali menggunakan alat ukur yang sama. Bentuk desain penelitian ini dapat dilihat pada bagan di bawah ini:

Skema Rancangan Penelitian

<i>Pre-treatment</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-Treatment</i>	
	X		

Keterangan :

- O_1 : pengukuran awal rasa takut sebelum intervensi metode *storytelling*
- X : pemberian intervensi berupa *storytelling* dengan menggunakan pendekatan *cognitive*
- O_2 : pengukuran rasa takut setelah diberikan intervensi.
- O_3 : pengukuran rasa takut sebagai evaluasi setelah *action plan*.

Variabel Penelitian

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah rancangan modul *storytelling*, sedangkan variabel terikatnya adalah rasa takut.

Variabel Bebas

Rancangan modul *storytelling* adalah suatu rancangan intervensi melalui cerita untuk membantu peserta mengurangi rasa takut yang dialami akibat *bullying* di sekolah. Peserta mendengarkan cerita pengalaman *bullying* yang hampir sama dengan pengalaman peserta. Kemudian mereka mengeksplor pikiran dan perasaannya dalam 2 tahap. Tahap 1a mengidentifikasi rasa takut yang ada pada tokoh dalam cerita, tahap 1b mengidentifikasi rasa takut diri sendiri, tahap 2a mengidentifikasi perubahan rasa takut tokoh dalam cerita, dan tahap 2b mengidentifikasi perubahan rasa takut pada diri. Dengan mengidentifikasi karakter secara bertahap diharapkan memperoleh *insight* mengenai penyebab rasa takutnya. Tahap 1a dan 2a berfungsi sebagai masalah sumber sedangkan tahap 1b dan 2b berfungsi sebagai masalah target.

Penalaran analogi yang digunakan akan membantu subjek untuk menganalisis masalah sumber kemudian menggunakan konsep yang diketahuinya tersebut dalam menyelesaikan masalah target. Pendekatan kognitif ini menekankan seberapa tepat penalaran analogi mengubah logika irasional menjadi rasional, mengubah reaksi fisiologis yang menunjukkan simptom rasa takut menjadi hilang, dan mengubah perilaku menjadi tidak lagi menghindari pelaku.

Variabel Terikat

Rasa takut diukur melalui seberapa banyak kognitif, reaksi fisiologis, dan perilaku yang muncul. Komponen kognitif tersebut mencakup diantaranya pemikiran subjektif (asumsi dan interpretasi yang muncul berdasarkan pengalaman sebelumnya ketika bertemu pelaku), pemikiran distres (pikiran negatif yang membuat gelisah), dan pemikiran yang menekankan pada perlawanan terhadap stimulus (penilaian terhadap kemampuan melakukan *coping*). Reaksi fisiologis sendiri mencakup reaksi fisik

yang muncul ketika korban berada di tempat/situasi yang sama dengan pelaku. Sedangkan reaksi perilakunya berupa menghindari berinteraksi atau berada di tempat yang sama dengan pelaku *bullying*.

Subjek Penelitian

1. Usia remaja awal (12 – 15 tahun). Hal ini dikarenakan *bullying* sering terjadi di sekolah menengah dan puncaknya terjadi antara tingkat enam dan sembilan (Olweus, 1993; Banks, 1997).
2. Saat ini duduk di kelas VIII karena pada masa ini pelaku tidak lagi mencari target secara acak dan telah menentukan sasaran target yang lebih jelas (Sullivan 2005). Selain itu, berdasarkan wawancara perilaku *bullying* lebih intens terjadi saat kelas XI.
3. Mengalami tindakan *bullying* minimal 6 bulan dengan frekuensi 2 – 3 kali sebulan sesuai dengan pendapat dari Olweus (1993).
4. Memiliki tingkat rasa takut sedang atau tinggi karena tujuan dari penelitian adalah mengurangi rasa takut pada korban *bullying*.
5. Bersedia mengikuti kegiatan sampai selesai dengan mengisi *inform consent*.

Alat Ukur

Kuesioner *Bullying*

Peneliti melakukan membuat kuesioner berdasarkan teori dari Field (2007) yang berdasarkan jenis *teasing*, *exclusion*, *physical*, dan *harasement*. Sistem penilaian berdasarkan frekuensi siswa yang mengalami *bullying* dan intensitas yang dirasakan. Siswa diminta untuk menjawab pertanyaan mengenai frekuensi yaitu tidak pernah, jarang (1x seminggu) dan sering (>1x seminggu); serta mengenai intensitas dari sangat ringan sampai sangat berat (skala 1 – 5). Penilaian tidak pernah bernilai 0, jarang bernilai 1, dan sering bernilai 2. Norma frekuensi > 7 berarti kategori tinggi sedangkan 7 berarti kategori rendah. Penilaian intensitas pada kategori tinggi jika bernilai 4 – 6 sedangkan intensitas kategori rendah bernilai 1 – 3. Norma ini diperoleh berdasarkan hasil wawancara terhadap siswa di sekolah peneliti yaitu siswa yang mengalami 7 perlakuan *bullying* atau lebih.

Skala Rasa Takut

Alat ukur yang digunakan untuk proses penjarangan subjek pada penelitian ini diadaptasi dari *Fear Scale Survey* (Ollendick, 1983, dalam Muris, 2007) yang diambil dari konsep rasa takut yang diajukan oleh Barlow (1988) & Lang (1968), dalam Kogan (1999). Alat ukur ini digunakan sebagai *pretest* dan *posttest* mengenai tingkat rasa takut peserta sehingga dapat diketahui perubahan takut

yang terjadi sebelum dan sesudah pelatihan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan alat ukur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Suci (2015). Hal ini dilakukan dengan pertimbangan bahwa alat ukur yang digunakan tersebut mengukur subjek dengan karakteristik korban *bullying* dengan usia remaja SMP sama seperti karakteristik subjek dalam penelitian ini. Selain itu dari hasil perhitungan reliabilitas diperoleh angka 0,898. Koefisien reliabilitas dianggap memuaskan apabila koefisiennya mendekati 0,900 (Friedenberg, 1995).

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *Pretest* dan *Posttest*

SUBJEK	PRE-TEST		POST-TEST 1		POST-TEST 2	
	SKOR	KATEGORI	SKOR	KATEGORI	SKOR	KATEGORI
A	93	Sedang	86	Sedang	69	Rendah
R	118	Tinggi	56	Rendah	50	Rendah

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa pada Subjek A dan R mengalami penurunan poin setelah mengikuti kegiatan *storytelling*. Akan tetapi pada Subjek A baru tampak adanya perubahan kategori setelah *posttest 2*. Subjek A mengalami penurunan skor takut dari *pretest* menuju *posttest 1* sebanyak 7 poin dan penurunan 17 poin dari *posttest 1* menuju *posttest 2*. Berbeda dengan Subjek R yang mengalami penurunan kategori dari *posttest 1* yaitu sebanyak 62 poin dan penurunan 6 poin dari *posttest 1* menuju *posttest 2*. Penurunan skor takut pada subjek A dan R menunjukkan bahwa simptom takut tidak lagi muncul setelah dilakukan konseling kelompok. Artinya, A dan R tidak lagi mengalami takut akibat *bullying*. Hal ini menandakan A dan R sudah bisa mengendalikan takut yang muncul akibat perlakuan *bullying*.

Tahapan yang ada dalam *storytelling* membantu remaja untuk tidak *to the point* membicarakan secara langsung mengenai permasalahan yang ada pada dirinya namun terlebih dahulu membahas permasalahan yang ada pada tokoh dalam cerita. Hal ini memberikan rasa aman pada remaja untuk mengungkapkan pengalamannya. Terlebih lagi dalam mendiskusikan mengenai masalah yang ada dibutuhkan kemampuan berpikir abstrak dan hal ini sesuai dengan perkembangan kognitif remaja yang berada pada tahap operasional formal. Pada tahap ini anak remaja mampu berpikir secara abstrak, menalar secara logis, dan menarik kesimpulan dari informasi yang tersedia (Piaget).

Dua tahapan dalam intervensi ini diberikan dengan tujuan untuk memudahkan subjek untuk menganalogikan atau membandingkan permasalahan tokoh dalam cerita dengan tokoh dalam dirinya. Sebelum memulai tahapan, mereka diberikan informasi mengenai kategori rasa takut yang dialami oleh masing-masing subjek dan antusiasme yang ditunjukkan menunjukkan minat mereka untuk mengikuti kegiatan *storytelling*.

Pada tahap 1a, kedua subjek mendengarkan cerita yang disampaikan dengan seksama. Perhatian mereka fokus melihat ke arah pencerita sehingga memahami isi cerita yang disampaikan dan mampu menceritakan kembali. Kemauan untuk melaksanakan tugas yaitu mengeksplor masalah, mengidentifikasi pemikiran yang menimbulkan rasa takut, mencari tahu penyebab munculnya pemikiran tersebut, dan membuat kesimpulan mengenai penyebab rasa takut muncul ketika bertemu dengan pelaku. Setiap subjek dapat memberikan kesimpulan mengenai masalah yang dihadapi oleh tokoh dalam cerita.

Pada tahap 1b, subjek merasa memiliki persamaan dengan tokoh cerita sehingga membuat mereka menjadi lebih terbuka untuk menceritakan permasalahan yang terjadi pada dirinya. Mereka mulai mengeksplor dan mengidentifikasi permasalahan yang terjadi pada dirinya. *Bullying* yang terjadi pada kedua subjek memiliki ciri yang sama yaitu adanya ketidakseimbangan *power* baik secara fisik maupun psikologis. Mereka memiliki keyakinan pada diri (*extreme threat belief*) bahwa pelaku berbahaya, mengancam, dan menakutkan. Oleh sebab itu mereka menghindar dengan mencari hal yang nyaman (*safety seeking behavior*).

Bullying muncul dari pikiran yang dikondisikan. Pikiran ini memicu emosi takut dan respon biologis yang menyebabkan korban ingin melarikan diri. Pikiran menyimpang (*cognitive distortion*) yang ditimbulkan oleh kedua subjek yaitu :

1. Subjek A

- *Overgeneralization* yaitu jika melihat siapapun sedang bergerombol dan melihat ke arah dirinya, pasti mereka sedang membicarakan kejelekan A, seperti apa yang dilakukan oleh pelaku.
- *Mind reading* yaitu pelaku akan selalu *mengikuti*, mencari kesalahan A, dan menyebarkan kejelekan A kepada semua orang.
- *Should statements* yaitu keyakinan bahwa *seharusnya* ia menjauhi pelaku agar tidak membuat masalah.

2. Subjek R

- *Selective abstraction* yaitu R memfokuskan pada kesalahan yang pernah dilakukan dan tidak mau lagi berbuat kesalahan di depan pelaku.
- *Labelling* yaitu R berfokus pada ejekan “hitam” yang membuatnya menjadi tidak percaya diri ketika keluar kelas ataupun bermain di luar rumah. Ia selalu menggunakan jaket agar kulitnya tidak bertambah hitam.
- *Should statements* yaitu pikiran bahwa *seharusnya* ia segera pergi jika melihat pelaku dari kejauhan.
- *Mind reading* yaitu pelaku akan selalu mengganggu dirinya, mengejek di setiap kesempatan yang ada dan akan menyakiti hatinya.

Kedua subjek mencari tahu penyebab munculnya pemikiran-pemikiran yang tersebut karena tindakan pelaku yang pernah menyakiti hatinya membuat ia merasa yakin bahwa pelaku akan melakukan hal yang sama jika bertemu dengan korban *bullying*. Subjek diminta untuk membandingkan permasalahan yang terjadi antara tokoh dalam cerita (tahap 1a) dengan permasalahan pada diri (tahap 1b). Hal ini memudahkan subjek untuk memahami bahwa perilaku menghindar yang ditunjukkannya disebabkan karena pikiran-pikiran negatif yang belum tentu benar misalnya jika membela diri pasti perlakuan yang diterima akan lebih besar, menghadapi pelaku pasti akan kalah karena jumlah pelaku lebih banyak, dan berada di dekat pelaku berarti membuat masalah. Persepsi mereka yang negatif ketika bertemu dengan pelaku menimbulkan rasa takut sehingga secepat mungkin mereka akan bersembunyi.

Perlakuan yang tidak menyenangkan membuat korban merasa bahwa pelaku akan selalu mencari kesalahan untuk membuat korban menderita dan menghindar adalah cara terbaik yang bisa mereka lakukan agar tidak mendapat siksaan dari pelaku. Akan tetapi pada kenyataannya ternyata menghindar tidak menyelesaikan masalah karena perlakuan *bullying* yang dialaminya masih terjadi dan rasa takut yang dialaminya pun masih ada. Kedua subjek membuat kesimpulan bahwa menghindar bukanlah cara yang tepat untuk menghadapi pelaku, pemikiran-pemikiran yang muncul ketika bertemu pelaku belum tentu benar sehingga mereka perlu belajar untuk berpikir jernih ketika menghadapi pelaku *bullying*.

Pada tahap 2a, subjek kembali mendengarkan cerita untuk mengetahui perubahan rasa takut yang terjadi pada tokoh dalam cerita. Setelah mendengarkan cerita dari tahap ini, subjek mengeksplorasi perubahan pemikiran yang dilakukan oleh tokoh dalam cerita sehingga mampu mengubah rasa takut menjadi tidak takut ketika menghadapi pelaku *bullying*. Perubahan pemikiran tersebut dengan mencari bukti mengenai pikiran negatifnya dan memahami bahwa subjek bukanlah sumber masalah. Ketika tokoh dalam cerita berani menghadapi pelaku maka perlakuan yang diterimanya akan semakin berkurang. Perubahan emosi yang dialami oleh tokoh dalam cerita membangun harapan bagi subjek untuk dapat mencoba seperti yang dilakukan oleh tokoh dalam cerita. Pada tahap 2b subjek membuat cerita dengan mentransfer ide yang diperoleh bahwa ia mampu percaya diri dengan mengubah pikiran negatifnya menjadi lebih positif yaitu subjek bukanlah sumber masalah, yang bermasalah adalah pelaku sehingga ia tidak perlu menghindar. Mereka mencari bukti-bukti yang mendukung bahwa pemikiran mereka selama ini keliru dan rasa takut yang dialami muncul karena pemikiran-pemikiran tersebut.

Kedua subjek mencoba untuk mengubah pemikiran bahwa ejekan yang diterima oleh subjek A disebabkan karena pelaku merasa penasaran dan iri dan hanya ingin bersenang-senang ketika A merasa lemah dan tidak berani menanggapi. Pemikiran bahwa pelaku sangat kuat membuat A memandang masalah yang dihadapinya besar padahal masalah tersebut tidak sebesar apa yang

dipikirkannya. Sedangkan subjek R memikirkan mengenai kelebihan yang dimilikinya dibandingkan menanggapi kekurangan yang terus dicari oleh pelaku. Kedua subjek juga menyadari bahwa selama ini mereka berpikir tidak ada yang membela dirinya namun ternyata mereka memiliki teman-teman baik yang lebih banyak dibandingkan jumlah pelaku.

Berdasarkan penjelasan di atas, hal ini sejalan dengan penjelasan Burns (2005) yang mengungkapkan bahwa kekuatan cerita dapat mengikat (*engaged*), masuk ke dalam diri (*entranced*), mengubah diri ke dalam karakter yang familiar dan menjawab pengalaman yang belum pernah dialami. Berbagi cerita dapat membangun hubungan, menantang ide, menyediakan model untuk perilaku masa depan dan meningkatkan pemahaman. Melalui cerita dapat mendidik anak cara untuk mengatasi masalah dalam kehidupan dan tantangan yang ada di depan mata dan kisah yang sederhana dapat membentuk ide serta keyakinan pada diri seseorang.

Beck (dalam Seligman, 2006) mengatakan bahwa unsur kognisi dapat mempengaruhi emosi dan perilaku seseorang. Pikiran otomatis yang muncul dari situasi yang dihadapi oleh seseorang dapat membangkitkan emosinya. Pikiran ini merupakan aspek keyakinan atau skema kognitif yang penting dalam memahami bagaimana seseorang membuat pilihan dan kesimpulan dari kehidupan mereka. Distorsi kognitif adalah cara berpikir maladaptif atau membuat asumsi yang tidak akurat. Jika dikaitkan dengan situasi bullying, ketika seseorang memandang suatu situasi sebagai ancaman maka pemikiran mereka dapat terdistorsi. Hal ini terkait dengan pengalaman negatif yang pernah diterimanya misalnya ejekan sehingga membuat keyakinan bahwa mereka merasa lemah dengan kekurangan yang dimiliki.

Pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kognitif dengan asumsi bahwa perubahan dalam berpikir dapat mempengaruhi pikiran dan emosi seseorang. Kemampuan kognitif dapat menggerakkan, mempengaruhi, mengubah, dan membimbing suatu tingkah laku. Kekuatan cerita dapat mempengaruhi pemikiran seseorang ketika ia merasa memiliki permasalahan yang sama dan hasil akhir yang positif dapat memberikan harapan bahwa ia dapat mengubah rasa takutnya menjadi tidak takut.

Metode *storytelling* membantu subjek dalam mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah kognisinya secara bertahap. Melalui cerita yang memiliki relevansi dengan subjek akan menarik minat pribadi, memudahkan mereka untuk mencocokkan pengalamannya, dan mengambil makna dengan cepat. Penalaran analogi memiliki peranan dalam metode *storytelling* yaitu membantu dalam proses *learning* dan *transfer* dan pemecahan masalah (Halford, 1993).

Penalaran analogi terjadi ketika seseorang mengaitkan antara simbol dengan konsep atau menghubungkan ciri dari objek atau kelas yang abstrak. Hal ini melibatkan perbedaan dan persamaan antara objek, orang, atau situasi (Goswami, 1992a; Halford, 1992a; Holyoak 1984, 1991). Pemecahan masalah menggunakan penalaran analogi melibatkan masalah sumber dan masalah target. Dalam

menyelesaikan masalah sumber, seseorang akan menggunakan strategi yang diketahui dan konsep yang dimiliki. Sedangkan untuk menyelesaikan masalah target, seseorang akan menjadikan masalah sumber sebagai pengetahuan awal untuk menyelesaikan masalah target (English, 2004). Dalam penelitian ini masalah sumber yang dimaksud adalah kisah tokoh dalam cerita (tahap 1a dan 2a) sedangkan masalah target adalah kisah mengenai subjek (tahap 1a dan 2b). Melalui penalaran analogi, subjek memperoleh *insight* dan inspirasi dengan cara :

1. Mengeksplor masalah yang terjadi baik tokoh dalam cerita maupun masalah pada diri; kedua subjek mengidentifikasi penyebab perilaku menghindar ketika bertemu pelaku yaitu pikiran otomatis seperti “jumlah pelaku lebih banyak sehingga lebih kuat”, “membela diri akan sia-sia”, “berada di dekat pelaku berarti mencari masalah”, “mereka akan mencari kesalahan-kesalahan kita”, dan “mengikuti kita ke manapun”.
2. Mencari hubungan antara masalah yang terjadi pada tokoh dalam cerita dengan masalah pada diri; mereka menyimpulkan bahwa ketika pikiran negatif membuat mereka merasa takut untuk bertemu dengan pelaku dan mengubah pikiran menjadi lebih positif dapat membuat mereka percaya diri dan berani menghadapi pelaku. Perubahan pemikiran ini didukung dengan bukti-bukti yang akurat.
3. Membangun kesimpulan dari kesamaan hubungan tokoh dalam cerita dengan masalah pada diri; mereka memiliki masalah yang sama dengan tokoh dalam cerita yaitu rasa takut meskipun setiap subjek memiliki pendapat yang berbeda mengenai besaran rasa takut yang dialaminya jika dibandingkan dengan tokoh dalam cerita.
4. Memilih konsep yang cocok dan menerapkannya pada masalah target (diri); mereka memperoleh inspirasi bahwa mereka bukanlah sumber masalah sehingga tidak perlu menghindar dari pelaku. Pikiran-pikiran yang dimunculkan oleh tokoh dalam cerita juga menjadi ide yang akan digunakan oleh subjek ketika bertemu dengan pelaku misalnya tidak selalu menyalahkan diri sendiri dan berfokus dengan kelebihan yang dimiliki.

Ketika subjek mampu mengubah pemikiran-pemikirannya yang keliru maka hal ini akan berpengaruh terhadap reaksi emosi yang dirasakannya. Subjek dapat berpikir lebih objektif, menimbulkan pemikiran yang membuat dirinya nyaman, dan menilai kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi pelaku *bullying*. Pemikiran yang lebih positif akan menimbulkan perasaan yang lebih nyaman sehingga reaksi fisiologis yang sebelumnya dirasakan menjadi hilang. Hal ini juga berpengaruh terhadap perilaku yang ditunjukkan oleh subjek yaitu berani untuk melewati pelaku, bertemu pelaku, berada di tempat yang sama dengan pelaku, dan bahan memunculkan kepercayaan diri untuk dapat menolak perbuatan yang tidak menyenangkan.

Perubahan rasa takut pada diri subjek juga diperkuat dengan adanya *action plan* yang dilakukan setelah diberikan intervensi metode *storytelling*. Subjek mengubah pikirannya bahwa ia harus tampak kuat di hadapan pelaku dan tidak perlu menanggapi kekurangan dirinya yang selalu dicari oleh pelaku. Permasalahan yang dialami bukanlah masalah besar lagi dan mereka menganggap pelaku sebagai “butiran beras yang jatuh di warung” atau “radio butut”. Mereka juga mengatakan bahwa rasa takut itu memiliki banyak kerugian sedangkan kantin atau gerbang sekolah bukanlah milik pelaku sehingga tidak perlu merasa takut jika melihat pelaku berada di sana.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diperoleh kesimpulan bahwa metode *storytelling* dapat digunakan untuk menurunkan rasa takut pada remaja korban *bullying* melalui penalaran analogi yaitu mencari persamaan antara tokoh dalam cerita dengan dirinya. Mendengarkan cerita dapat memberikan inspirasi mengenai apa yang belum pernah terpikirkan oleh subjek dan juga menumbuhkan kesadaran bahwa rasa takut akan merugikan mereka dan membuatnya tampak lemah di hadapan pelaku. Subjek memperoleh rasa tenang dan memiliki harapan ketika tokoh dalam cerita mampu mengatasi permasalahan yang dihadapinya dengan lebih positif. Ketika ia merasa memiliki kesamaan dan tokoh dalam cerita mampu mengatasi masalahnya dengan hasil yang positif, hal ini juga mendorong subjek untuk dapat mengubah situasi yang dihadapinya dengan lebih baik.

Berdasarkan kesimpulan di atas untuk membuat metode *storytelling* menjadi lebih baik maka saran yang dapat diberikan untuk perbaikan modul yaitu :

Tabel 4. 1 Saran Perbaikan Modul

Kegiatan	Saran
Cerita dalam <i>storytelling</i>	Pada dasarnya cerita dapat dipertahankan dan digunakan namun akan lebih seru dan menarik jika ada selipan humor atau kisah percintaan yang sesuai dengan karakteristik anak remaja.
Pemahaman rasa takut dengan memberitahukan informasi kategori skor rasa takut dirinya.	Kegiatan ini dapat dipertahankan sebagai upaya untuk membuat anak memahami tujuan intervensi dan menarik minat anak mengikuti kegiatan.
Tahap 1a Identifikasi rasa takut tokoh dalam cerita	Kegiatan ini dapat dipertahankan hanya saja metode yang digunakan bisa diganti dengan cara lain, tidak hanya menuliskan pada lembar kerja.
Tahap 1b : Identifikasi rasa takut diri	Kegiatan ini dapat dipertahankan jika anak sudah merasa siap bercerita, metode yang digunakan juga bisa lebih menarik dengan membiarkan anak bercerita secara langsung.
Tahap 2a : Identifikasi perubahan	Kegiatan ini dapat dipertahankan namun metode

Kegiatan	Saran
rasa takut tokoh dalam cerita	dapat dikembangkan misalnya dengan membuat suatu permainan sehingga kegiatan bercerita tidak membosankan.
Tahap 2b : Identifikasi perubahan rasa takut diri	Kegiatan ini dapat dipertahankan namun metode juga dapat diganti dengan permainan misalnya menggunakan seni kreativitas sehingga kegiatan bercerita menjadi lebih seru.
<i>Action Plan</i>	Tugas yang diberikan anak dalam bentuk menulis sebaiknya dihindarkan karena meskipun mereka berkomitmen namun pada kenyataannya buku tersebut tidak terjaga dengan baik. Oleh sebab itu menggunakan alat perekam atau <i>voice recorder</i> pada HP dapat digunakan sehingga lebih efektif membuat anak bercerita.

V. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada dua orang remaja korban *bullying* maka diperoleh kesimpulan bahwa :

1. Metode *storytelling* dapat digunakan untuk mengurangi rasa takut yang dialami oleh kedua remaja korban *bullying*.
 - a. Cerita dalam *storytelling* ini dapat dipertahankan dan digunakan
 - b. Dua tahapan yang digunakan dapat dipertahankan karena setiap tahapan memiliki tujuan masing-masing. Tahap 1 dapat dilakukan karena memudahkan subjek mengidentifikasi masalah dan tahap 2 membantu subjek menganalogikan perubahan rasa takut ke dalam dirinya.
2. Metode *storytelling* yang dilakukan secara bertahap dapat membantu peserta untuk mengidentifikasi rasa takut yang terdapat dalam tokoh cerita dan membandingkan rasa takut yang dialami oleh dirinya. Perubahan rasa takut terjadi dengan cara meniru atau menganalogikan perubahan rasa takut tokoh dalam cerita dan mengaplikasikannya ke dalam diri.
3. Metode *storytelling* ini dapat mengurangi rasa takut karena peserta dapat memperoleh inspirasi untuk mengubah distorsi kognitif (pemikiran yang tidak rasional menjadi rasional) ketika menghadapi pelaku *bullying*.

Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan untuk pengembangan penelitian selanjutnya yaitu :

1. Pemberian cerita bisa dilakukan lebih dari 1 kali dan dilakukan evaluasi lebih lanjut untuk mengetahui perubahan *fear* yang terjadi. Pengulangan cerita ataupun pemberian cerita yang beragam dapat membantu anak menyerap dan membayangkan situasi dengan lebih detail sehingga memudahkan proses diskusi.
2. Melakukan validasi ulang dengan memperbanyak jumlah responden atau dengan karakteristik responden yang berbeda sehingga dapat bermanfaat untuk menggeneralisasikan hasil penelitian.
3. Metode yang digunakan juga perlu dipertimbangkan yaitu sebaiknya lebih banyak berbicara secara langsung daripada menulis sehingga tidak membosankan untuk remaja. Penambahan alat bantu lain juga dapat digunakan untuk membuat kegiatan lebih menarik.

VI. UCAPAN TERIMA KASIH

1. Dr. Rismijati E. Koesma, selaku pembimbing utama peneliti.
2. Esti Wungu S.Psi., M.Ed., selaku pembimbing kedua peneliti.
3. Dr. Wilis Srisayekti, Dra Marisa F. Moeliono, M.Pd., dan Dr. Poeti Joefiani selaku dosen penguji dalam seminar usulan penelitian dan kolokium.
4. Bapak Agus Siswoyo dan Ibu Ratna Widarti atas doa-doa dan dukungan yang selalu diberikan dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. Ibu Cucu dan Ibu Susi, selaku guru BK SMP X yang telah memberikan waktu dan kesempatan untuk membantu peneliti dalam mengambil data di sekolah tersebut.
6. A, F, V yang telah bersedia menjadi peserta dalam penelitian ini, kalian luar biasa.
7. Tyas Suci, M.Psi. Psi. terima kasih kasih atas kesabaran dan waktu yang selalu diberikan ketika peneliti membutuhkan informasi serta bahan referensi yang disarankan.
8. Anggia Putri Atidany Achmad, S.Psi., Dian Misrawati, S.Psi., Theodora Sweta, S.Psi., terima kasih atas kesediaan waktu untuk membantu terlaksananya penelitian ini. Semoga segala cita-cita dilancarkan.
9. Teman-teman Mapro Klinis Anak 2012 dan teman satu kosan Risa Suryanti, S.Psi., Nurul S.Psi., Santi Novita S.Psi., terima kasih atas doa dan dukungannya, atas saran dan keceriaan yang diberikan.
10. Irvan Aji Pratama, ST, sahabat terbaik, partner diskusi dalam segala hal, terima kasih atas dukungan yang tak pernah henti, semangat dan optimisme yang selalu diberikan, kesabaran dan afeksi yang ditunjukkan tanpa lelah. *Finally, i have completed my task!*

VII. REFERENSI

Field, Evelyn M. 2007. *Bully Blocking: Six Secrets to Help Children Deal with Teasing and Bullying*. Sydney: Finch Pub.

- Kogan, J.N. 1999. Modification and Psychometric Examination of a Self-Report Measure of Fear in Older Adults. *Dissertation*. College of Arts and Sciences: West Virginia University.
- Lang, P. J. 1968. Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. In J.M. Shlien (Ed.), *Research in psychotherapy* (Vol. III, pp. 90-102). Washington, DC: American Psychological Association.
- Lines, Dennis. 2008. *The Bullies: Understanding bullies and Bullying*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Mansell, Warren. 2007. *Coping with Fears and Phobias*. England : Oneworld Publication.
- Muris, Peter. 2007. *Normal and Abnormal Fear and Anxiety in Children and Adolescent*. Amerika : Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.
- Olweus. 1993. *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell.
- Santrock. 2011. *Child Development Thirteen Edition*. New York : Mc-Graw Hill.
- Schaefer, Charles E. & Millman, Howard L. 1981. *How to Help Children with Common Problem*. New York: Van Nostrand Reinhold Company.
- Seligman, L. 2006. *Theories of Counseling and Psychotherapy*. New Jersey: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Sternberg, Robert J. 1977. Component Processes in Analogical Reasoning. *Psychological Review* Vol. 84, No.4, 353 – 378.