PENINGKATAN KUALITAS HIDUP KORBAN BULLYING MELALUI *SUPPORT GROUP THERAPY* DI PONDOK PESANTREN

Rizka Yunita*[1], Widya Addiarto[2]
[1,2]STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo Jawa Timur
**[1]rizkayunita10@gmail.com, [2]addiartowidya@gmail.com*

Abstract

Bullying has become one of the phenomena that potentially threatens mental health. Bullying is the type of aggressive behavior consciously carried out by a group of students by repeatedly intimidating other weak students. As a result, those who commit intimidation believe that they are stronger than their victims, so they continue to do so. As a consequence, bullying victims do not have the ability to fight or defend themselves. In most cases of bullying, there are physical, psychological, and social conflicts between the perpetrator and the victim. Proper treatment is needed, support group therapy. This group therapy is done to groups of individuals who have similar problems to talk about their problems, support and support each other, and share their own experiences. The method used in this study is quasy experimental with the approach pre post test design with control group. The sampling technique used purposive samplings so that the number of samples in the control and treatment groups was 32 people respectively. The results showed a p value of 0.102 for the control group and a p-value of 0,000 for the treatment group. It shows no difference in quality of life before and after intervention in the control group, whereas in the treatment group there are differences before and post-treatment. This data emphasizes that support group therapy is effective in improving the quality of life of bullying victims. Support group therapy is a form of psychotherapy that is performed in groups on individuals with similar problems.

Keywords: *Support Group Therapy, Bullying, Quality of Life*

Abstrak

Bullying menjadi salah satu fenomena yang berpotensi mengancam kesehatan mental. Bullying adalah jenis perilaku agresif yang dilakukan secara sadar oleh sekelompok siswa dengan berulang kali mengintimidasi siswa lain yang lemah. Akibatnya, mereka yang melakukan intimidasi percaya bahwa mereka lebih kuat daripada korbannya, sehingga mereka terus melakukannya. Akibatnya, korban bullying tidak memiliki kemampuan untuk melawan atau membela diri. Dalam kebanyakan kasus bullying, ada konflik fisik, psikologis, dan sosial antara pelaku dan korban. Penangan yang tepat diperlukan, yaitu support group therapy. Terapi kelompok ini dilakukan kepada kelompok individu yang memiliki masalah yang sama untuk berbicara tentang masalah mereka, mendukung dan mendukung satu sama lain, dan berbagi pengalaman mereka sendiri. Metode yang dilakukan pada penelitian ini adalah quasy experimental dengan pendekatan pre post test design with control group. Sampel penelitian adalah sebagian santri/siswa putri yang menjadi korban bullying yang mengalami kualitas hidup rendah sebanyak 64 orang. Teknik sampling menggunakan purposive sampling sehingga jumlah sampel pada kelompok kontrol dan perlakuan masing-masing sebanyak 32 orang. Hasil penelitian menunjukkan nilai p value 0,102 pada kelompok kontrol dan p value sebesar 0,000 pada kelompok perlakuan. Hal ini menunjukkan tidak ada perbedaan kualitas hidup sebelum dan setelah intervensi pada kelompok kontrol,

sedangkan pada kelompok perlakuan terdapat perbedaan sebelum dan setelah perlakuan. Data ini mempertegas bahwa support group therapy efektif untuk meningkatkan kualitas hidup korban bullying. Support group therapy merupakan bentuk psikoterapi yang dilakukan secara berkelompok pada individu yang memiliki permasalahan yang sama.

***Kata kunci**: Support Group Therapy, Bullying, Kualitas Hidup*

PENDAHULUAN

Saat ini, *bullying* menjadi salah satu fenomena yang dapat membahayakan kesehatan mental. Bullying adalah jenis perilaku agresif yang dilakukan secara sadar oleh sekelompok siswa dengan mengintimidasi siswa lain yang lemah berulang kali. Akibatnya, mereka yang melakukan intimidasi terus melakukan intimidasi karena mereka percaya bahwa mereka lebih kuat daripada korbannya (Molina et al., 2022). Akibatnya, korban intimidasi tidak mampu melakukan perlawanan atau membela diri. Dalam kebanyakan kasus bullying, ada kekuatan fisik, psikologis, dan sosial antara pelaku dan korban. Tentu saja, pelecehan dapat berdampak buruk terutama pada korbannya, seperti munculnya rasa sakit fisik dan psikologis (Mohan & Bakar, 2021).

Saat ini, tindakan bullying semakin meningkat di seluruh dunia. UNESCO menemukan 246 juta kasus bullying di sekolah pada tahun 2020, naik dari 32% pada tahun 2019 (Muhopilah et al., 2020). Ini adalah peningkatan dari kasus intimidasi anak-anak dan remaja di seluruh dunia. Sementara itu, data penelitian *Programme for International Students Assessment* (PISA) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di Indonesia mengalami intimidasi di sekolah. Menurut data ini, Indonesia berada di posisi kelima tertinggi dari 78 negara, dengan korban pelecehan mendapat perlakuan negatif, seperti diejek 22%, barang-barang korban dihancurkan 22%, menyebarkan rumor yang tidak benar 20%, dikucilkan 19%, dipukul 18%, dan mendapatkan ancaman 14%.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 20 Maret 2023 menunjukkan bahwa sebagian besar 7 dari 10 siswa sering dibully oleh teman sebayanya, termasuk ejekan, hinaan, celaan, dikucilkan, dan mengambil barang-barang mereka dirusak, dan mendapatkan pemberitaan yang tidak benar. Kondisi ini membuat santri tidak nyaman dan tidak aman saat berada di pondok pesantren. Selain itu, siswa menyatakan bahwa dia merasa sedih, lemah, tidak berdaya, dan sulit untuk mengendalikan emosinya karena dia ingin merasa marah dan membela diri tetapi tidak bisa. Situasi ini membuat siswa tidak bahagia dan tidak senang dengan pendidikan mereka.

Korban *bullying* dapat mengalami kualitas hidup yang buruk jika perlakuan negatif terus diberikan. Korban bullying biasanya mengalami sakit hati, rasa bersalah, dan penurunan semangat hidup. Akibatnya, korban lebih suka menjadi murung, tidak bahagia, tidak bersemangat untuk berpartisipasi dalam kegiatan sekolah, dan merasa tidak memiliki kelebihan (Dubey et al., 2022). Kualitas hidup dapat didefinisikan sebagai penilaian

yang dibuat oleh seseorang atas kondisi kesehatan mereka saat mencapai tujuan, harapan, dan standar hidup mereka (Herraiz & Gutierrez, 2017).

Sesuai dengan uraian masalah di atas, penangan yang tepat diperlukan, yaitu psikoterapi kelompok melalui support group therapy. Terapi kelompok ini dilakukan secara berkelompok dan ditujukan kepada sekelompok orang yang mengalami masalah yang sama, sehingga mereka dapat berbicara satu sama lain tentang masalah mereka, memberikan dukungan dan dukungan satu sama lain, dan berbagi pengalaman mereka (Worrall et al., 2018; Kusumawardani et al., 2020)

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan *quasy experimental* dengan pendekatan *pre post test design with control group*. Populasi penelitian adalah seluruh santri putri yang menjadi korban bullying di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo sebanyak 76 orang. Sampel penelitian adalah sebagian santri putri yang menjadi korban bullying yang mengalami kualitas hidup rendah sebanyak 64 orang. Teknik sampling menggunakan purposive sampling sehingga jumlah sampel pada kelompok kontrol dan perlakuan masing-masing sebanyak 32 orang. Pada kelompok kontrol, responden diberikan pendidikan kesehatan mengenai bullying. Pada pelaksanaan pendidikan kesehatan dilakukan sebanyak 1 kali pertemuan dengan durasi waktu selama 45 menit. Sementara itu, pada kelompok perlakuan, responden mendapatkan support group therapy. Pelaksanaan support group therapy dilakukan sebanyak 3 kali sesi pertemuan yang dilakukan setiap minggu dengan durasi waktu setiap pelaksanaan sesi pertemuan selama 45 menit. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kuesioner *World Health Organization Quality of Life BREF* (WHOQOL-BREF) yang memiliki empat domain indikator penilaian sehingga total pertanyaan terdapat 25 soal dengan penilaiannya menggunakan skala likert 1-5 meliputi sangat tidak memuaskan (1), tidak memuaskan (2), biasa saja (3), memuaskan (4), sangat memuaskan (5)yang dilakukan pada saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi baik pada kelompok kontrol dan perlakuan. Analisa data menggunakan uji wilcoxon. Penelitian ini telah dinyatakan layak etik di STIKes Hafshawaty dengan nomor: KEPK/208/STIKes-HPZH/VI/2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data Umum Responden Penelitian

Variabel	**f (%)**	
	Kontrol	**Perlakuan**
Jenis Kelamin		
Perempuan	32 (100)	32 (100)
Usia Responden		
15 - 16 tahun	18 (56)	14 (44)
17 - 18 tahun	10 (31)	13 (41)
> 18 tahun	4 (13)	5 (15)
Pekerjaan Ayah		
Tidak Bekerja	1 (3)	2 (6)
Buruh	7 (22)	9 (28)

PNS	2 (6)	5 (16)
Pegawai Swasta	9 (28)	7 (22)
Wiraswasta	13 (41)	9 (28)
Pekerjaan Ibu		
Ibu Rumah Tangga	25 (78)	22 (69)
Buruh	5 (16)	4 (12)
PNS	0 (0)	1 (3)
Pegawai Swasta	1 (3)	3 (10)
Wiraswasta	1 (3)	2 (6)
Pendidikan Ayah		
Tidak Sekolah	13 (41)	8 (24)
SD	4 (12)	7 (22)
SMP	2 (6)	3 (10)
SMA	12 (38)	11 (34)
Perguruan Tinggi	1 (3)	3 (10)
Pendidikan Ibu		
Tidak Sekolah	9 (28)	7 (22)
SD	8 (25)	9 (28)
SMP	7 (22)	2 (6)
SMA	7 (22)	13 (41)
Perguruan Tinggi	1 (3)	1 (3)
Pendapatan Orang Tua		
< 500.000	8 (25)	10 (31)
500.000-1000.000	7 (22)	2 (6)
1000.000-1.500.000	11 (34)	13 (41)
> 1.500.000	6 (19)	7 (22)

Berdasarkan data diatas didapatkan data bahwa seluruh responden adalah perempuan sebanyak 64 orang (100%). Responden pada kelompok kontrol, mayoritas berusia berkisar 15-16 tahun sebanyak 18 orang (56%), pekerjaan ayah mayoritas wiraswasta sebanyak 13 orang (41%), pekerjaan ibu mayoritas ibu rumah tangga sebanyak 25 orang (78%), pendidikan ayah mayoritas tidak sekolah sebanyak 13 orang (41%), pendidikan ibu mayoritas tidak sekolah sebanyak 9 orang (28%), pendapatan orang tua mayoritas 1.000.000-1.500.000 sebanyak 11 orang (34%). Sementara itu pada kelompok perlakuan, responden mayoritas berusia 15-16 tahun sebanyak 14 orang (44%), pekerjaan ayah mayoritas buruh dan wiraswasta sebanyak 9 orang (28%), pekerjaan ibu mayoritas ibu rumah tangga sebanyak 22 orang (69%), pendidikan ayah mayoritas SMA sebanyak 11 orang (34%), pendidikan ibu mayoritas SMA 13 orang (41%), pendapatan orang tua mayoritas 1.000.000-1.500.000 sebanyak 13 orang (41%).

Tabel 2. Pengaruh *Support Group Therapy* Terhadap Kualitas Hidup Korban Bullying di Lingkungan Pondok Pesantren

Variabel		**Kriteria**						***p value***
		Tinggi		**Sedang**		**Rendah**		
		(f)	**(%)**	**(f)**	**(%)**	**(f)**	**(%)**	
Kualitas hidup	*Pretest*	2	6	13	41	17	53	
Kelompok	*Posttest*	7	22	7	22	18	56	0,102
Kontrol								
Kualitas hidup	*Pretest*	1	3	14	44	17	53	0,000

Kelompok Perlakuan	*Posttest*	19	59	11	34	2	7

Berdasarkan data diatas didapatkan hasil bahwa sebagian besar kualitas hidup korban bullying pada kelompok kontrol tergolong rendah sebanyak 17 orang (53%) sebelum diberikan intervensi, setelah diberikan intervensi, kualitas hidup meningkat akan tetapi tidak signifikan pada kriteria tinggi sebanyak 7 orang (22%). Sedangkan pada kelompok perlakuan sebelum diberikan intervensi kualitas hidup korban bullying ada 17 orang (53%) setelah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan mengalami peningkatan kualitas hidup pada kriteri tinggi sebanyak 19 orang (59%). Dengan nilai p value 0,102 pada kelompok kontrol dan p value sebesar 0,000 pada kelompok perlakuan. Hal ini menunjukkan tidak ada perbedaan kualitas hidup sebelum dan setelah intervensi pada kelompok kontrol, sedangkan pada kelompok perlakuan terdapat perbedaan sebelum dan setelah perlakuan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pada tabel 3 didapatkan data sebagian besar responden penelitian mengalami kualitas hidup rendah baik pada kelompok kontrol dan perlakuan sebanyak 17 orang (53%). Sebagian besar responden mengalami ketidakbebasan saat melakukan aktifitas karena merasa dipantau oleh para pelaku bullying sehingga menimbulkan rasa cemas. Selain itu, mereka juga membatasi interaksi dengan teman sebayanya sehingga membuatnya merasa pasif dan tidak memiliki teman yang bisa memberikan dukungan kepada dirinya. Kondisi ini membuat mereka merasa tidak berdaya dan pasrah dengan keadaan yang ada.

Bullying menjadi salah satu bentuk kekerasan yang dapat dilakukan secara fisik seperti melakukan tindakan kekerasan, tindakan agresif, memukul, meninju, dan mendorong. Selain itu, bullying juga dapat dilakukan dalam bentuk verbal seperti memberikan ancaman, memaki, menyebarkan desas desus informasi yang salah, menghina, dan memanggil dengan nama buruk kepada orang lain (Yunita & Addiarto, 2022). Apabila tindakan bullying dilakukan secara terus menerus dan menjadi kebiasaan maka dapat mempengaruhi kondisi emosional seseorang seperti penurunan kualitas hidup.

Kualitas hidup merupakan suatu indikator penilaian kognitif secara keseluruhan yang dipengaruhi oleh keadaan emosional seseorang. Perilaku bullying yang dialami seseorang dapat mempengaruhi keadaan kualitas hidup seseorang karena korban mendapatkan intimidasi sehingga mampu menurunkan fungsi fisik, psikologis, dan sosial. Kondisi ini dapat membuat individu merasa tidak puas dan tidak nyaman dalam melakukan kegiatan sehari-hari sehingga dapat membuatnya mengalami keterbatasan dalam melakukan interaksi sosial terutama dengan teman sebayanya. Tentunya keadaan seperti ini dapat membatasi individu dalam mengembangkan potensi dan kemampuan yang dimilikinya (Elmahdy et al., 2022).

Sesuai dengan uraian masalah diatas, maka salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah diatas yakni melalui

pemberian support group therapy. Support group therapy adalah bentuk terapi psikologis yang dapat meningkatkan keterampilan koping, pengambilan keputusan sehingga dapat menurunkan stress. Melalui terapi ini anggota dapat mengungkapkan perasaan satu sama lain serta diberikan kesempatan untuk mengungkapkan kelebihan dan kelemahan yang dimiliki sehingga anggota dapat menguatkan kembali potensi yang dimilikinya. Keadaan ini dapat membuat mereka menjadi lebih percaya diri serta dapat beradaptasi dengan keadaan yang ada sehingga mampu menstabilkan emosi (Rahayu & Dinni, 2021).

Paparan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang didapatkan bahwa support group therapy dapat meningkatkan kualitas hidup korban bullying ditunjukkan dengan hasil skor kualitas hidup sebelum diberikan intervensi mengalami kualitas hidup rendah sebanyak 17 orang (53%) mengalami peningkatkan setelah diberikan intervensi support group menjadi kualitas hidup tinggi sebanyak 19 orang (59%). Sebagian besar responden penelitian mengatakan bahwa melalui intervensi support group therapy mereka dapat memahami bahwa bukan hanya mereka seorang diri yang mendapatkan tindakan bullying sehingga membuat mereka menjadi bersemangat kembali untuk melakukan aktifitas. Selain itu mereka mendapatkan dukungan dari sesama sehingga membuatnya tidak merasa sendiri. Keadaan ini membuat korban bullying menjadi meningkat kualitas hidupnya.

Selain itu, data ini juga diperkuat dengan hasil analisa statistik yang menunjukkan nilai ρ value sebesar 0,000 sehingga mempertegas bahwa support group therapy efektif untuk meningkatkan kualitas hidup korban bullying. Support group therapy merupakan bentuk psikoterapi yang dilakukan secara berkelompok pada individu yang memiliki permasalahan yang sama. Melalui terapi ini individu mendapatkan kesempatan untuk dapat mengungkap seluruh masalahnya secara terbuka sehingga individu yang lain dapat memberikan tanggapan, motivasi, dan dukungan serta umpan balik. Keadaan ini dapat meningkatkan rasa dihargai, dihormati dan diterima keberadaannya oleh sekitar. Dengan demikian dapat meningkatkan rasa kualitas hidup diri individu (Worrall et al., 2018).

Selain pemberian support group therapy yang dilakukan pada kelompok perlakuan, korban bullying lainnya pada kelompok kontrol diberikan pendidikan kesehatan. Berdasarkan data penelitian didapatkan bahwa tidak terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kualitas hidup korban bullying dengan nilai ρ value sebesar 0,102. Hasil ini didapatkan karena pendidikan kesehatan merupakan suatu metode pemberian informasi kepada sekelompok individu yang dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap menuju kesehatan lebih baik (Aupia, 2021).

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat ditindaklanjuti dengan melakukan kombinasi pendidikan kesehatan yang biasanya dilakukan dengan melakukan Support Group Therapy atau terapi dukungan kelompok yang

dapat digunakan untuk meningkatkan ketahanan korban bullying saat ini, dikarenakan pengaruhnya cukup efektif meningkatkan kualitas hidup dari korban bullying. Hal ini dapat terjadi karena terapi ini membuatnya lebih mudah bagi korban bullying untuk bertahan hidup dan dapat menjalani kehidupan yang baik karena mereka merasakan dukungan dari orang lain di sekitar mereka.

SARAN

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian analisis faktor yang menyebabkan perilaku agresif seperti bullying sehingga permasalahan bullying kepada siswa dapat segera ditangani.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami tujukan kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi yang telah mendanai penelitian Dosen Pemula ini dan LPPM STIKes Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti kegiatan hibah penelitian setiap tahunnya.

DAFTAR PUSTAKA

[1]. Aupia, A. (2021). The Effect of Health Education on The Knowledge and Adherence of Diet for Gout Arthritis Patients. *Media Keperawatan Indonesia*, *4*(2), 120. https://doi.org/10.26714/mki.4.2.2021.120-126

[2]. Dubey, V. P., Kievisiene, J., Michealsson, A. R., Norkiene, S., Razbadauskas, A., & Sobrinho, C. A. (2022). Bullying and Health Related Quality of Life among Adolescents—A Systematic Review. *Children*, *9*(6), 1–10. https://doi.org/10.3390/children9060766

[3]. Elmahdy, M., Maashi, N. A., Hakami, S. O., Fathi, M. A., Alsuri, H. I., Hezymi, S. H., Dighriri, I. M., Elrefai, S., Khired, Z., & Abdelmola, A. O. (2022). Prevalence of Bullying and Its Association With Health-Related Quality of Life Among Adolescents in Jazan: A Cross-Sectional Study. *Cureus*, *2022*(8). https://doi.org/10.7759/cureus.28522

[4]. Herraiz, E. D., & Gutierrez, R. B. (2017). The Health-Related Quality of Life of Students Involved in School Bullying International Journal of School and. *International Journal of School and Cognitive Psychology*, *4*(3), 1–6. https://doi.org/10.4172/2469-9837.1000198

[5]. Kusumawardani, W., Nursalam, N., & Nihayati, H. E. (2020). The Effect of a Combination of Group Therapy and Support on the Self-Efficacy and Deviant Behavior of Adolescents. *Jurnal Ners*, *15*(2), 548–552.

[6]. Mohan, T. M., & Bakar, A. Y. A. (2021). A systematic literature review on the effects of bullying at school. *Indonesian Journal of School Counseling*, *6*(1), 35–39. https://doi.org/10.23916/08747011

[7]. Molina, B. L., Albeniz, A. P., Canales, I. S., Sierra, J. O., & Pedrero, E. F. (2022). Bullying, Cyberbullying and Mental Health: The Role of Student Connectedness as a School Protective Factor. *Psychosocial*

Intervention, *31*(1), 33–41. https://doi.org/10.5093/PI2022A1

[8]. Muhopilah, P., Tentama, F., & Yuzarion. (2020). Bullying Scale : A Psychometric Study For Bullying Perpetrators In Junior High School. *European Journal of Education*, *7*(7), 92–106. https://doi.org/10.46827/ejes.v7i7.3158

[9]. Rahayu, R., & Dinni, S. M. (2021). The Effectiveness of Supportive Group Therapy in Reducing Anxiety of Bullying Victims at Smp X Yogyakarta Indonesia. *International Journal of Latest Research in Humanities and Social Science*, *04*(01), 34–40.

[10]. Worrall, H., Schweizer, R., Marks, E., Yuan, L., & Lloyd, C. (2018). The effectiveness of support groups : a literature review. *Faculty of Science Medicine and Health Papers*, *1*(1), 1–16.

[11]. Yunita, R., & Addiarto, W. (2022). Hubungan Harga Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Korban Bullying Verbal. *Journal of Nursing Care and Biomoleculer*, *7*(2), 114–119.