

PENGARUH ART THERAPY UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL KORBAN BULLYING DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

Lukman Hakim
hlukman590@gmail.com

Dr. IGAA Noviekayati, M. Si, Psikolog
Dra. Tatik Meiyuntaningsih, M. Kes, Psikolog

Program Studi Magister Psikologi Profesi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstract

Those who are victims of bullying are more at risk of experiencing various health problems, both physically and mentally, including low psychological well-being and experiencing social anxiety characterized by reduced self-confidence, antisocial, fear of meeting the perpetrators, social adjustment becomes worse.

This study aims to test Art therapy whether it is effective for reducing social impairment of victims of bullying, differences in social anxiety between men and women, differences in anxiety between men and women after being given Art therapy. This research was conducted on the subject of SMP Bina Bangsa students, with an experimental research method, using the one group pretest-posttest design. Data analysis used the SPSS Mann Whitney test, Independent Sample T-Test and qualitative analysis.

This research has proven the significant results that Art therapy can influence to reduce the level of social anxiety of Bullying victims, with a P value: 0.006 smaller than 0.05. There is a difference in anxiety between men and women with a sig. value 0.003 smaller than 0.05. There was no difference in social anxiety between men and women after getting Art therapy with a P value = 0.772 greater > 0.05.

Keywords: *Art therapy, social anxiety, bullying, gender*

Abstrak

Dampak yang diakibatkan oleh tindakan *bullying* sangat luas cakupannya. Remaja yang menjadi korban *bullying* lebih berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan, baik secara fisik maupun mental, meliputi kesejahteraan psikologis yang rendah (*low psychological well-being*) dan mengalami kecemasan sosial dengan ditandai kepercayaan diri berkurang, antisosial, takut bertemu pelaku, penyesuaian sosial menjadi buruk. Penelitian ini bertujuan untuk menguji *Art therapy* apakah efektif untuk menurunkan kecemasan sosial korban *bullying*, perbedaan kecemasan sosial antara laki-laki dan perempuan, perbedaan kecemasan antara laki-laki dan perempuan setelah diberi *Art therapy*.

Penelitian ini dilakukan pada subjek siswa SMP Bina Bangsa, dengan metode penelitian eksperimen, menggunakan desain *one group pretest-posttest design*. Analisis data yang digunakan uji SPSS *Mann Whitney test, Independent Sample T-Test* dan analisa kualitatif

Penelitian ini telah membuktikan hasil signifikan bahwa *Art therapy* dapat berpengaruh menurunkan tingkat kecemasan sosial korban *Bullying*, dengan nilai p : 0.006 lebih kecil dari 0,05. Terdapat perbedaan kecemasan antara laki-laki dan perempuan dengan nilai 0,003 lebih kecil dari 0,05. Tidak terdapat perbedaan kecemasan sosial antara laki-laki dan perempuan setelah mendapatkan *Art therapy* dengan nilai p = 0,772 lebih besar > 0,05.

Kata kunci : *Art therapy, kecemasan sosial, Bullying, jenis kelamin*

Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam (JPPI) Volume 16. Nomor 2. Tahun 2019.
Copyright © 2019. Pusat Penelitian dan Layanan Psikologi.

PENDAHULUAN

Kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah atau lebih situasi sosial yang berhubungan dengan perilaku, yang membuat remaja harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau

menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina. Pengertian lain kecemasan sosial adalah gangguan mental yang ditandai oleh ketakutan ekstrim dan konsisten ketika bertindak dengan cara yang memalukan,

bertemu orang baru, adanya pengawasan dalam berbagai kinerja atau situasi interaksional. Parr & Cartwright (dalam Kholidatul 2007). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Onyekuru dan Ugwu (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara perilaku *bullying* dengan kecemasan sosial dimana korban *bullying* dan seseorang yang mengalami kecemasan sosial memiliki persamaan yaitu mereka merasa bahwa dirinya tidak berdaya karena tidak memiliki kekuatan (*powerless*) dan tidak mampu untuk mempertahankan dirinya (*defenseless*).

Penelitian ini dilatarbelakangi maraknya fenomena *bullying* yang semakin meresahkan, terutama yang terjadi di sekolah. Sebagai contoh Anak kelas VII di SMP Negeri Pekanbaru berinisial LP remaja 12 tahun mengalami depresi dan jatuh sakit, setelah mendapatkan *bullying* dan pelecehan seksual oleh temannya. Siswi SMA berisial EL (16) di Bangkinang, Kampar, Riau, lantaran sudah tidak tahan dengan *bullying* dari teman-temannya korban mengakhiri hidupnya dengan menceburkan diri ke sungai Kampar. Di SMA Bina bangsa terdapat siswa yang sering tidak masuk yang dianggap bandel tukang bolos, ternyata tidak nyaman disekolah karena sering mendapatkan *bullying* dari temannya.

Dampak yang diakibatkan oleh tindakan *bullying* sangat luas cakupannya. Remaja yang menjadi korban *bullying* lebih berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Adapun masalah yang lebih mungkin diderita anak-anak yang menjadi korban *bullying*, antara lain munculnya berbagai masalah mental seperti depresi, kegelisahan/cemas dan masalah tidur yang mungkin akan terbawa hingga dewasa, mengalami kecemasan sosial dengan ditandai kepercayaan diri berkurang, antisosial, takut bertemu pelaku, penyesuaian sosial menjadi buruk. Dampak kecemasan lebih tinggi dua kali lipat terjadi pada perempuan dibanding laki-laki. Korban *bullying* mengalami kecemasan sosial perlu mendapat penanganan agar mampu menjalani keseharian lebih tenang dan tidak berdampak buruk pada masa depannya. Dari berbagai macam intervensi peneliti memilih *art therapy* untuk menurunkan kecemasan korban *bullying*, dengan menggambar bisa mengungkap suatu proses dinamika korban yang kompleks dan melibatkan transferensi hubungan pasien dengan terapis, dalam seni sebagai jalan untuk membuka ranah

unconscious dan *archetipal* serta proyeksi hubungan (Huss, 2009). proses dan respon subjek saat menggambar, hasil gambar atau hasil seni lainnya digunakan sebagai refleksi atas perkembangan, kemampuan, kepribadian, ketertarikan, perhatian, dan konflik individu.

METODOLOGI PENELITIAN

Subjek penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni pemilihan sampel non random dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. (Latipun, 2015). Siswa yang terpilih menjadi subjek penelitian sebanyak 8 siswa, 4 laki-laki dan 4 perempuan, melalui kriteria subjek penelitian yang memiliki karakteristik sebagai berikut :

- Siswa SMP Bina Bangsa
- Menjadi korban *bullying* (pernah atau sedang mengalami).
- Mengalami kecemasan sosial dan memiliki skor tinggi pada skala kecemasansosial.
- Bersedia menjadi partisipan penelitian (mengisi *informed consent*)

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *one group pretest-posttest design*. Dalam menggunakan desain ini, peneliti perlu mengetahui bahwa alat ukur pada saat pretest dan posttest berupa alat ukur yang sama agar hasilnya dapat dibandingkan (Sunati, 2018). Hal ini disebabkan *pretest* digunakan untuk menginformasikan kemampuan awal para subjek sebelum melakukan penelitian dan *posttest* digunakan untuk mengetahui pengaruh atau perkembangan pada kelompok subjek setelah diberikan perlakuan.

R (KE) O1 X

O2

Gambar Rancangan eksperimen *One Group Pretest-Posttest design*

Keterangan:

O1 : Pengukuran sebelum diberikan perlakuan

O2 : Pengukuran setelah diberikan perlakuan

X : *Art Therapy*

Rancangan ini menggunakan satu kelompok eksperimen dilakukan pretest sebelum intervensi dan post test setelahnya.

Skala

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan alat ukur skala kecemasan sosial *Social Anxiety Scale-Adolescent* (SAS-A) yang disusun dan dikembangkan oleh La Greca dan Lopez (1998), yang kemudian diadaptasi dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Riskadina (dalam Elzahra 2018). Tes SAS-A dalam penelitian ini akan dilaksanakan dua kali, yaitu pada saat sebelum pemberian *Art Therapy* (*pre-test*) dan dua minggu setelah pelaksanaan terapi (*post-test*).

Skala SAS-A menggunakan aspek kecemasan sosial yang dikemukakan oleh La Greca dan Lopez (1998) yaitu (1) ketakutan akan evaluasi negatif (*fear of negative evaluation*); (2) penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru atau dengan orang yang tidak dikenal (*social avoidance and distress with new social situations and unfamiliar peers*); dan (3) penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang baru dikenal (*social avoidance and distance general*). Instrumen SAS-A disusun untuk mengukur kecemasan sosial pada remaja dengan rentang usia 13-18 tahun. SAS-A merupakan skala Likert yang memiliki 5 alternatif jawaban, 1 = tidak pernah; 2 = jarang; 3 = kadang-kadang; 4 = sering; dan 5 = selalu. Semua item pada skala SAS-A merupakan item *favorable*.

Tabel 1: Validitas dan Reliabilitas Skala SAS-A

Instrumen	Jumlah Item	Validitas Valid	Reliabilitas (Crombach Alpha)
SAS-A	18	0,371 – 0,730	0,924

Uji Hipotesis dalam penelitian ini akan dianalisis dengan menggunakan *Mann Whitney test* (non parametrik) dan *Independen Sample T-Test* untuk mengetahui adakah perbedaan signifikan rata-rata (*mean*) diantara dua sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis pertama “*Art Therapy* efektif berpengaruh untuk menurunkan kecemasan korban *bullying*”. Hasil perhitungan analisis data menggunakan uji data nonparametrik *Mann Whitney U Test*. Dari hasil output analisis data didapatkan nilai mean rank pretest = 11,75 dan mean rank post test = 5,25, sedangkan $p = 0.006$. Karena nilai $p < 0,05$ maka Hipotesis diterima dan dapat diartikan bahwa ada pengaruh *Art Therapy*

terhadap penurunan tingkat kecemasan sosial pada korban *bullying*.

pengujian hipotesis ke dua “ada perbedaan kecemasan sosial antara laki-laki dan perempuan”. Teknik analisa data menggunakan uji *Independen Sample T-Test*. Berdasarkan tabel output *independent samples T test* diketahui nilai signifikan (2-tailed) 0,003 lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan hipotesis kedua diterima “terdapat perbedaan yang nyata nilai rata-rata kecemasan sosial kelompok laki-laki dan perempuan.

Pengujian hipotesis ketiga “ada perbedaan kecemasan sosial korban *bullying* antara laki-laki dan perempuan setelah intervensi *Art therapy*”. Hasil perhitungan analisis data menggunakan uji data nonparametrik *Mann Whitney U Test*. Dari hasil output analisis data di atas didapatkan nilai mean rank subjek PR = 4,75 dan mean post test = 4,25, sedangkan $p = 0,772$. Karena nilai $p > 0,05$ maka Hipotesis ditolak dan dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan kecemasan sosial korban *bullying* antara laki-laki dan perempuan setelah intervensi *Art therapy*.

Materi dalam *Art Therapy* ini disusun berdasarkan pendekatan teori untuk mengantisipasi dan memberikan pola pikir baru bagi Subjek mengalami kecemasan sosial dengan menggunakan faktor penentunya. Dalam tinjauan pustaka pada bab II dijelaskan faktor penyebab kecemasan sosial ketika berhadapan dengan orang asing, evaluasi diri, pengalaman masa lalu, genetik, harga diri, kemampuan sosial. Peneliti berfokus pada 4 faktor evaluasi diri, pengalaman masa lalu, harga diri dan kemampuan sosial, sebagai materi pokok dengan menggunakan metode asosiasi bebas selama proses *Art Therapy*. Evaluasi diri dalam *Art Therapy* ini dikembangkan dengan materi analisis diri. Dalam materi tersebut, Subjek difasilitasi untuk mampu mengetahui dan memahami diri sendiri sehingga Subjek mampu menerima dirinya atau mampu mengendalikan dirinya, mampu menaikkan harga dirinya, dan juga mampu mengembangkan pola pikir positif dalam menghadapi permasalahannya.

Pengalaman masa lalu dieksplorasi lewat hasil gambar dikembangkan dengan menggunakan metode asosiasi bebas. Subjek diajak untuk kembali mengeksplorasi masa lalu agar ada proses pelepasan emosi masalah lalu yang ditekan di alam bawah sadar, hal itu akan berdampak mengetahui permasalahan mendasar

yang dihadapinya selama ini dengan menggunakan medium proyeksi hasil gambar yang telah dibuat (*Art Therapy*), serta mampu berpikir untuk bisa mengatasi masalahnya tersebut. Subjek juga difasilitasi untuk melahirkan dan memupuk harapannya untuk masa depan.

Subjek mengalami penurunan harga diri akibat perilaku *bullying* yang diterima. Selama proses *art therapy* antara subjek terjalin komunikasi yang positive, saling berbagi kisah dan perasaan yang dialami, dengan saling menghargai, mensupport, memberikan masukan dan mengevaluasi antar subjek intervensi dapat meningkatkan harga diri subjek, selain meningkatnya harga diri juga membantu subjek meningkatkan kemampuan sosial.

Setelah menyelesaikan proses *Art Therapy*, secara keseluruhan Subjek mengalami perubahan dalam aspek afek dan emosi, pola berpikir, harapan atau motivasi hidup kedepan. Afek dan emosi Subjek penelitian yang pada awalnya tampak sedih dan pesimis berubah menjadi pribadi yang mulai bangkit motivasi dan optimis. Harapan hidup untuk masa depan juga mulai membaik. Mereka mulai bisa membuat rancangan cita-cita dan harapan kedepan serta berkeyakinan untuk mewujudkannya. Begitu pula dengan perubahan koordinasi psikomotor (gerakan tangan) yang pada awalnya fluktuatif antara goresan kasar, tekanan berubah-ubah, atau sebaliknya sangat halus terlihat berubah lebih teratur (goresan sedang dan tekanan konsisten). Hal tersebut juga terlihat dari perubahan dari pilihan warna yang awalnya gelap berubah menjadi terang dari sesi *Art Therapy* pertama kali dilakukan hingga usai.

Terjadinya perbedaan kecemasan sosial pada laki-laki dan perempuan bisa dikarenakan laki-laki dan wanita pada kenyataannya memiliki gaya *coping* yang berbeda dalam menghadapi permasalahan. Laki-laki cenderung untuk mengalihkan pikiran saat mereka mendapat tekanan sementara wanita lebih cenderung memperbesar depresi dengan merenungkan perasaan mereka dan kemungkinan penyebabnya (Nevid dkk, 2003).

Dalam pengukuran perbedaan jenis kelamin tidak terdapat perbedaan yang signifikan perubahan tingkat kecemasan sosial subjek korban *bullying*, hal ini menunjukkan *art therapy* dalam penerapannya bisa diterapkan tidak membedakan jenis kelamin karena *art therapy* lebih menekankan kepada *painting and*

drawing, art therapy dapat menilai dan memberi solusi kepada seseorang yang tengah menghadapi persoalan psikologi bisa dilihat dari kemampuannya menggambar, perbedaan jenis kelamin tidaklah berpengaruh pada kemampuan menggambar. Dari hasil pengamatan terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan berada pada pengekspresian emosi ketika mendapatkan perlakuan *bullying*, perempuan lebih emosional, menangis, sedih, marah, merasakan sakit hati yang mendalam, sulit untuk melupakan dalam waktu yang lama, pada laki-laki lebih untuk menghindar dan berusaha melupakan, selalu ada rasa marah, sedih, takut, tetapi tidak seekspresif perempuan, seperti dalam teori Perbedaan laki-laki dengan perempuan mengungkapkan bahwa perempuan cenderung memusatkan perhatian secara pribadi dan melibatkan rasa emosional dengan orang lain, sedangkan laki-laki cenderung mementingkan pada tercapainya apa yang menjadi tujuan dan sasaran mereka ketika berhubungan dengan orang lain (Buss, 1995).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian pada bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Hipotesis pertama dalam penelitian ini telah terbukti signifikan menunjukkan hasil *Art therapy* dapat berpengaruh menurunkan tingkat kecemasan sosial korban *Bullying*. Hipotesis kedua dalam penelitian ini telah terbukti signifikan, terdapat perbedaan kecemasan antara laki-laki dan perempuan. Hipotesis ketiga dalam penelitian ini tidak signifikan, tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan laki-laki dan perempuan setelah mendapat intervensi *Art therapy*.

DAFTAR RUJUKAN

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostik and Statistical Manual of Mental Disorders*. Washington: American Psychiatric Associations.
- Buss. AH, (1995). *Personality: Temperament, Social Behavior and The Self*. USA : Allyn & Bacon
- Dayakisni, T & Hudaniah. (2009). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press
- Dewie, R., (2007) Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Siswa Laki-Laki Dan Siswa Perempuan Sma Negeri I Sewon, *Skripsi*, USD, Yogyakarta.

- Elzahra F., (2018), Penerapan Psikodrama Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Remaja Korban Bullying, *Skripsi*, UMM Malang.
- Huss, E. (2009). "A Coat Of Many Colors" Towards An Integrative Multilayered Model Of Art Therapy. *The Art in Psychotherapy*, 36, 154-160
- Kholidah E. N. (2007) *Bimbingan dan konselin sosial*. Yogyakarta: Azzagrafika
- La Greca, A. M, Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescent :Linkages with peer relation and friendship. *Journal of abnormal child psychology*. Vol. 26 (2):93-94
- Latipun. (2012). *Psikologi Eksperimen*. Malang : UMM Press
- Malchiodi, C. (Ed) (2003). *Handbook of Art Therapy*. USA: Guildford Press
- Masdin, (2013), Fenomena Bullying Dalam Pendidikan, *Journal Al-TA'dib*, Vol 6 No 2 juli, 2013.
- Nevid. S, Jeffrey, dkk, (2003), *Psikologi Abnormal*, Jakarta: Penerbil Erlangga
- Novalia. R, (2016), Dampak Bulying terhadap Psikososial anak di perkampungan pigit, *Skripsi*, UIN Sunan Kali Jaga, Yogyakarta.
- Onyekuru, B. U.,& Ugwu, C. J. (2017). Bullying as a corelate of anxiety among scondary school students in imo state : the counseling implication. *American Journal of Education Research*, 5, 103-108